弁当(ごはん付)コース

5月

メニュー名	卵	乳	小麦	えび	かに	そば	落花生	栄養成分	
タラ山椒焼			○					カロリー	502
豚肉と厚揚げの和風カレー			○						
なすなべしき			○						
糸コンのたらこ和え			○					蛋白質	21.3
ほうれん草お浸し			○						
ビーフンソテー			○						
ご飯								塩分	2.4
赤魚と白菜のだし醤油煮			○					カロリー	409
麻婆春雨			○				○		
竹の子とアスパラの甘辛煮			○						
胡瓜とカニカマ酢物	○		○		○			蛋白質	14.7
オクラとわかめのサラダ			○						
ご飯									
								塩分	2.6
サーモンマヨカツ	○	○	○					カロリー	497
肉じゃが			○						
青梗菜と油揚げ煮浸し			○						
もやしキクラゲナムル			○					蛋白質	14.5
卵サラダ	○								
赤スパ			○						
かやく御飯			○					塩分	2.5
アジとさつま芋の唐揚げ中華あんかけ			○	○				カロリー	509
鶏肉と高野の煮物			○						
シュウマイ			○						
オクラと人参の和え物			○					蛋白質	17.9
春雨サラダ	○								
ご飯									
								塩分	1.9
海老天/竹輪磯辺天/なす天	○	○	○	○				カロリー	590
豆腐花形豆腐	○		○						
じゃが芋とベーコン煮	○	○	○						
カニ風味スパサラダ	○		○		○			蛋白質	17.5
水菜の煮浸し			○						
ご飯									
								塩分	2.0
豚肉塩タレ炒め			○					カロリー	456
柚子香りこんにゃく			○						
エビチリ	○	○	○	○					
ほうれん草錦糸和え	○		○					蛋白質	17.1
ひじき煮		○	○						
ご飯									
								塩分	1.9
牛肉柳川風煮	○		○					カロリー	546
さつま芋/高野煮			○						
なすとピーマン炒め煮			○						
フレンチサラダ	○							蛋白質	16.4
水菜と竹輪のおかか和え			○						
ご飯									
								塩分	2.2
揚げ鶏キャベツの和風生姜煮			○					カロリー	421
金平ごぼう			○						
南瓜煮			○						
春雨胡瓜サラダ	○		○					蛋白質	16.4
おかず昆布			○						
ご飯									
								塩分	1.8
ひじきと野菜の豆腐天	○	○	○					カロリー	453
坦々風野菜炒め			○						
大根と薩摩揚げ煮			○						
春菊のお浸し			○					蛋白質	12.4
人参とえのきのさっと煮			○						
菜飯			○						
								塩分	2.4
鶏肉の山賊焼き			○					カロリー	476
ツナじゃが			○						
ブロッコリーと桜えび煮物		○	○	○					
チンゲン菜ピーナッツ和え			○				○	蛋白質	18.5
卵とほうれん草のソテー	○	○	○						
ゆで野菜			○						
ご飯								塩分	2.2
アジ南蛮漬け			○					カロリー	526
牛肉の和風ソテー			○						
じゃが芋オクラ明太子サラダ	○		○						
水菜と揚げの煮浸し			○					蛋白質	18.7
ブロッコリー胡麻和え			○						
ご飯									
								塩分	2.0
さわらの照り焼き			○					カロリー	480
野菜とツナのクリーム煮		○	○						
チンゲン菜の卵とじ	○		○						
マカロニサラダ	○	○	○					蛋白質	15.4
キャベツ甘酢和え									
白菜胡麻和え			○						
ご飯								塩分	1.7