

弁当 (ごはん付) コース											
栄養成分単位 カロリー (kcal) 蛋白質 (g) 塩分 (g)											
日付	メニュー名	卵	乳	小麦	大豆	豚	鶏	魚	野菜	果物	栄養成分
7日	肉豆腐			○							カロリ
	白身フライ			○							507
	キャベツと海老の炒め			○	○						
	オクラ胡麻和え			○							17.2
	菜の花みかか和え			○							
8日	アジ南蛮漬け			○							カロリ
	人形と玉子ソーテー	○	○	○							543
	唐辛子炒め			○							
	ほうれん草ピーナツ和え			○					○		21.2
	コールスローサラダ	○	○	○							
9日	アジのチリソース			○							カロリ
	牛肉の細川風煮	○		○							565
	玉ねぎサラダ	○		○							
	なす胡麻和え			○							20.1
	おかず詰布			○							
10日	豚肉の中巻炒め			○							カロリ
	赤魚塩焼き			○							475
	チンゲン菜のクリーム煮	○	○	○							
	白菜甘酢			○							17.2
	かぶ風味しゃんしゃんサラダ	○	○	○			○				
11日	サワラ煮付け			○							カロリ
	鶏と大根の生姜煮			○							506
	ナス田楽			○							
	ほうれん草おかつ和え			○							17.9
	照り焼きコロッケ	○	○	○							
12日	アジのチリソース			○							カロリ
	豚肉と厚揚げの和風カレー			○							502
	なすなべしき			○							
	糸こんにゃく和え			○							21.3
	ほうれん草お浸し			○							
13日	赤魚と白菜のだし醤油煮			○							カロリ
	こうか玉	○		○			○				420
	竹の子とアスパラの甘辛煮			○							
	胡瓜と桜えびの揚げ物			○			○				16.8
	オクラとわかめのサラダ			○							
14日	サーモンマヨカツ	○	○	○							カロリ
	肉しゃが			○							497
	青梗菜と油揚げ煮浸し			○							
	ちりしきクラゲナムル			○							14.5
	卵サラダ	○		○							
15日	アジとさつま芋の唐揚げ中華あんかけ			○	○						カロリ
	鶏肉と高野の煮物			○							509
	しょうマイ			○							
	オクラと人参の和え物			○							17.9
	春雨サラダ	○		○							
16日	海老天/竹輪揚げ天/なす天	○	○	○	○						カロリ
	豆腐花形豆腐	○		○							590
	じゃが芋とベーコン煮	○	○	○							
	かぶ風味しゃんしゃんサラダ	○		○			○				17.5
	水菜のお浸し			○							
17日	豚肉焼肉/焼め			○							カロリ
	柚子香のこんにゃく			○							456
	エビ炒め	○	○	○	○						
	ほうれん草胡麻和え	○		○							17.1
	ひんげ菜			○							
18日	牛肉細川風煮	○		○							カロリ
	きつね/高野煮			○							546
	なすとピーマン炒め煮			○							
	フレンチサラダ	○		○							16.4
	水菜と竹輪のおかつ和え			○							2.2
19日	ひじきと野菜の豆腐天	○	○	○							カロリ
	塩々風野菜炒め			○							527
	大根と青梗菜炒め			○							
	香菜のお浸し			○							13.4
	おはぎ			○							
20日	鶏肉の山椒焼き			○							カロリ
	ツツジが			○							476
	ブロッコリーと桜えび煮物			○		○					
	チンゲン菜ピーナツ和え			○				○			18.5
	卵とほうれん草のソテー	○	○	○							
21日	アジ南蛮漬け			○							カロリ
	牛肉の和風ソテー			○							526
	じゃが芋とオクラ胡麻和え	○		○							
	水菜と揚げの煮浸し			○							18.7
	ブロッコリー胡麻和え			○							
22日	さわらの照り焼き			○							カロリ
	野菜とツナのクリーム煮		○	○							480
	チンゲン菜の卵とじ		○	○							
	マカロニサラダ	○	○	○							15.4
	キャベツ甘酢和え			○							
23日	みずの香り焼			○							カロリ
	枝豆と豆腐のふんわり天	○	○	○	○						483
	菜の花と枝豆胡麻和え			○							
	切干大根洋風サラダ			○							18.0
	金時豆			○					○		
24日	野菜たっぷりカレー		○	○							カロリ
	唐揚げと青梗菜炒め			○							467
	蓮根金平			○							
	かぶとツナの甘辛煮			○							12.0
	彩りコールスローサラダ	○	○	○							
25日	チーズチキンカツ	○	○	○							カロリ
	ほうれん草ビーンズ中華和え			○							479
	ラタトゥユ	○	○	○							
	白菜柚子甘酢			○							13.1
	きのこ金平			○							
26日	サワラの塩焼			○							カロリ
	オムレツの中巻あんかけ	○		○	○						519
	小松菜と桜えび炒め物			○	○						
	マセドアンサラダ	○	○	○							17.5
	豆腐と野菜のさっぱり煮			○							
27日	焼き鳥の彩りあんかけ	○		○							カロリ
	高野煮/竹の子煮/枝豆煮			○							515
	切干大根煮しめドレッシング			○							
	五目煮			○							22.4
	えのき舞マヨネーズ和え	○		○							
28日	タラ糖辺天	○	○	○							カロリ
	チャプチェ			○							524
	キャベツとウィンナー炒め	○	○	○							
	白菜とツナのスープ煮			○							16.9
	ほうれん草胡麻和え	○		○							
29日	焼き鳥の彩りあんかけ	○		○							カロリ
	高野煮/竹の子煮/枝豆煮			○							515
	切干大根煮しめドレッシング			○							
	五目煮			○							22.4
	えのき舞マヨネーズ和え	○		○							
30日	タラ糖辺天	○	○	○							カロリ
	チャプチェ			○							524
	キャベツとウィンナー炒め	○	○	○							
	白菜とツナのスープ煮			○							16.9
	ほうれん草胡麻和え	○		○							

①アレルギー表示は、原材料の一部に含まれます。②都合により、販売一部変更させていただきます。③業者は、別の施設同一の生産ラインを使用します。