

栄養成分単位 カロリー (kcal) 蛋白質 (g) 塩分 (g)										
弁当 (ごはん付) コース										
日付	メニュー名	#	kg	小	中	大	kg	塩分	たんぱく	エネルギー
1	アジ塩焼									475
	ニラ玉春雨									
	じゃが芋サラダ									
	なす煮浸し									
	白菜胡麻酢和え									15.5
木	ごはん									2.0
2	ネギ塩豚									456
	大根とミニトマト煮									
	ほうれん草と揚げ煮浸し									
	ブロッコリーサラダ									
	ワカメかまぼこ酢物									16.0
金	ごはん									2.1
3										
5										
6										
7	ヒレカツの味噌ソースかけ									454
	高野豆腐と人参煮物									
	人参ナムル									
	春菊のピーナツ和え									
	オクラかつお和え									13.5
水	お寿司									2.7
8	白身魚のカムソースかけ									483
	小松菜厚揚げ中華和え									
	じゃが芋肉味噌からめ									
	胡瓜ナムル									
	大根生酢									17.1
木	ごはん									2.1
9	豚肉と野菜のあんかけ									444
	とり牛蒡金平									
	花形豆腐煮/里芋煮									
	ほうれん草チーズの洋風和え									
	胡瓜胡麻酢和え									13.4
金	ごはん									2.2
10	サバ塩焼									528
	茄子の肉内炒め									
	木の葉豆腐煮									
	青梗菜かにかま炒め									
	カリフラワーサラダ									16.5
土	切干大根煮									2.3
	ごはん									
12	豚すき焼き煮									542
	小いわし南蛮漬け									
	かしこーん									
	山菜ナムル									
	大根ツナサラダ									15.5
月	ごはん									2.6
13	鶏肉と春雨の炒め物									440
	枝豆のかか和え									
	五目生酢									
	菜豆のそぼろ煮									
	キャベツ煮浸し									15.1
火	ごはん									2.5
14	カレイ唐揚げのあんかけ									458
	豚肉の蒲焼									
	小松菜と卵の炒め物									
	スパサラダ									
	ひじき煮									18.1
水	かやく飯									2.5
15	さば塩焼									487
	豚肉と里芋のゴマ味噌煮									
	ブロッコリーサラダ									
	ほうれん草お浸し									
	牛蒡とウィンナー金平									14.6
木	水菜煮浸し									
	ごはん									1.8
16	豚肉									531
	白身魚のみわか天									
	ひじきとニラの煮物									
	のっぺい風煮									
	白菜彩り和え									13.2
金	ごはん									1.8
17	タラの甘酢あんかけ									529
	ビーフシチュー									
	ほうれん草ツナステーキ									
	キャベツ塩昆布和え									
	ワカメの炒り煮									17.3
土	スパゲティ									2.2
	ごはん									
19	赤魚のトマトソースかけ									468
	鶏肉となすの煮物									
	かぼちゃサラダ									
	青梗菜ベーコン炒め									
	大根とツナの煮物									16.9
月	キャベツステーキ									
	ごはん									2.0
20	豚肉とキャベツのガー炒め									463
	アスパラと梅おかつ和え									
	カリフラワー甘酢和え									
	ほうれん草えの煮浸し									
	さつま芋サラダ									13.1
火	卵焼き									
	ごはん									2.1
21	カレイ煮つけ									487
	小松菜中華炒め									
	インゲンのおかつ和え									
	白菜ツナサラダ									
	キャベツ胡麻和え									20.1
水	がんもどき/人参煮									
	菜飯									2.9
22	タラの塩焼									486
	細川風煮									
	ワカメのめた									
	ツナホトサラダ									
	豆腐とミニチのず煮									16.4
木	ナムル									
	ごはん									2.2
23	アジ塩焼									547
	豚肉と野菜の塩サシ炒め									
	スクランブルエッグ									
	ひじき胡麻サラダ									
	紅白生酢									21.4
金	ビーフン									
	ごはん									2.5
24	さば生煮									570
	キャベツと炒り豚の炒め物									
	さつま芋甘煮/高野煮物									
	法蓮草くるみ和え									
	白菜梅肉和え									20.7
土	ごはん									2.3

②都合により、献立を一部変更させて頂くことがあります。③業者で