栄養成分単位　カロリー（kcal）　蛋白質（ｇ）　塩分（ｇ）

雅（みやび）コース

日付	メニュー名	卵	乳	小麦	えび	かに	そば	落花生	栄養成分	
1 日 金	酢豚			○					カロリー	463
	白身魚のふわらか天	○	○	○						
	ひじきとニラの煮物			○						
	さつま芋金平			○					蛋白質	14.5
	アスパラコーンサラダ	○		○						
	白菜彩り和え									
	のっぺ風煮			○					分塩	2.7
	パイン缶									
2 日 土	タラ甘酢あんかけ/シュウマイ		○	○					カロリー	407
	ビーフシチュー		○	○						
	ほうれん草ツナソテー		○	○						
	小松菜煮浸し			○					蛋白質	18.1
	キャベツ塩昆布和え			○						
	大根のけんちん煮			○						
	ワカメ炒り煮			○					分塩	3.4
	安芸紫			○						
4 日 月	マスのトマトソースかけ/スパソテー	○	○	○					カロリー	354
	鶏肉となすの煮物			○						
	青梗菜ベーコン炒め	○	○	○						
	山菜と筍煮物			○					蛋白質	16.1
	大根とツナの煮物			○						
	水菜おかか和え			○						
	パンプキンサラダ	○		○					分塩	3.6
	沢庵									
5 日 火	牛肉とカレー野菜煮/ゆで卵	○		○					カロリー	334
	ホキ磯辺天	○	○	○						
	カリフラワー甘酢和え	○	○	○	○	○				
	ほうれん草えのき浸し			○					蛋白質	20.2
	さつま芋サラダ	○								
	アスパラ梅おかか和え			○						
	インゲンピーナッツ和え			○				○	分塩	2.8
	白桃									
6 日 水	カレイ煮つけ	○		○					カロリー	383
	豆腐ハンバーグ野菜あんかけ	○	○	○						
	キャベツ胡麻和え		○	○						
	小松菜中華炒め	○	○	○					蛋白質	19.8
	インゲンのおかか和え			○						
	白菜ツナサラダ	○								
	根菜マリネ								分塩	3.5
	桜漬け									
7 日 木	タラの柚庵焼き			○					カロリー	361
	柳川風煮	○		○						
	白菜としめじ中華炒め			○						
	ワカメのぬた			○					蛋白質	17.8
	ツナポテトサラダ	○								
	豆腐とミンチのくず煮			○						
	山菜の煮浸し			○					分塩	3.3
	みかん缶									
8 日 金	アジ磯辺天	○	○	○					カロリー	395
	豚肉と野菜の塩タレ炒め			○						
	水菜煮浸し			○						
	チンゲン菜煮	○	○	○					蛋白質	22.3
	ひじき胡麻サラダ	○		○						
	スクランブルエッグ	○	○	○						
	紅白生酢								分塩	3.2
	広島菜			○						
9 日 土	クリームコロッケ/かき揚げ	○	○	○	○	○			カロリー	503
	さば生姜煮			○						
	法蓮草くるみ和え			○						
	白菜梅肉和え			○					蛋白質	27.3
	さつま芋甘煮/高野煮物			○						
	きのこのピリ辛甘酢漬け									
	キャベツと炒り卵の炒め物	○	○	○					分塩	3.0
	赤インゲン豆									
11 日 月	豚肉と白菜のこってり煮			○					カロリー	355
	サケきのこあんかけ			○						
	さつま芋のコロコロ煮			○						
	青梗菜胡麻和え		○	○					蛋白質	19.4
	切干大根と胡瓜の青しそドレッシング			○						
	山菜と油揚げの煮物			○						
	春雨の酢物								分塩	3.5
	おかず昆布			○						
12 日 火	サバと揚げなすのピリ辛あん			○					カロリー	446
	牛肉と蓮根の甘辛炒め		○	○						
	切干大根酢物	○	○	○	○	○				
	オクラ梅かつお和え			○					蛋白質	21.3
	ポテトサラダ	○								
	厚揚げの卵とじ	○		○						
	小松菜としらす煮浸し			○					分塩	3.0
	パイン缶									
13 日 水	南瓜コロッケ/オムレツ	○	○	○					カロリー	429
	ホキの和風マリネ									
	春菊と薩摩揚げ炒め煮		○	○						
	ほうれん草ツナ炒め		○	○					蛋白質	18.1
	ジャーマンポテトサラダ	○	○							
	麻婆豆腐			○				○		
	はすの酢物			○					分塩	2.8
	白花豆									
14 日 木	赤魚塩焼き柚子味噌かけ								カロリー	414
	肉団子と卵の中華炒め	○	○	○	○					
	大根梅かつお和え			○						
	チンゲン菜のとろみ煮			○					蛋白質	21.5
	カニ風味キャベツサラダ	○	○	○	○	○				
	白菜の煮浸し			○						
	春菊のえのき浸し			○					分塩	2.9
	リンゴ缶									
15 日 金	アジ天ぷら/かき揚げ	○	○	○					カロリー	421
	八宝菜			○	○					
	小松菜のお浸し			○						
	金平牛蒡		○	○					蛋白質	15.5
	黒酢中華春雨	○	○	○						
	じゃが芋と薩摩揚げの炒り煮			○						
	ブロッコリーピーナッツ和え			○				○	分塩	2.9
	うぐいす豆									
16 日 土	鶏とじゃが芋旨煮			○					カロリー	361
	サケのチャンチャン焼き			○						
	チンゲン菜のスープ煮	○	○	○						
	オクラおかか和え			○					蛋白質	18.4
	水菜のサラダ	○	○	○						
	がんもと根菜煮			○						
	ひじきとカニカマ酢物	○	○	○	○	○			分塩	3.0
	みかん缶									
18 日 月	豚肉と野菜のデミソース煮込み		○	○					カロリー	343
	白身魚の若狭焼/ビーフン			○						
	揚げナスの梅浸し			○						
	五目しんじょ煮/ふき煮			○					蛋白質	16.4
	南瓜のカリコリサラダ	○	○	○						
	大根と挽肉旨味炒め		○	○						
	春菊のえのき浸し			○					分塩	3.4
	野沢菜漬			○						
19 日 火	肉豆腐			○					カロリー	417
	白身フライ/水菜の煮浸し			○						
	オクラ胡麻和え		○	○						
	キャベツと海老の炒め			○	○				蛋白質	22.9
	菜の花のおかか和え			○						
	半熟煮卵/しいたけ煮	○		○						
	切干大根サラダ		○	○					分塩	3.3
	パイン缶									
20 日 水	アジ南蛮漬け/白菜としめじ煮浸し			○					カロリー	405
	大根と豆腐の煮物			○						
	人参と玉子ソテー	○	○	○						
	ほうれん草ピーナッツ和え			○				○	蛋白質	17.7
	コールスローサラダ	○	○	○						
	里芋そぼろ煮			○						
	きのこと人参の金平			○					分塩	3.3
	黄桃									
21 日 木	タラのチリソース								カロリー	437
	牛肉の柳川風煮	○		○						
	大豆の五目煮			○						
	南瓜のいとこ煮			○					蛋白質	25.0
	なす胡麻和え		○	○						
	玉ねぎツナサラダ	○		○						
	胡瓜としらす酢物								分塩	3.8
	梅ひじき		○	○						
22 日 金	豚肉の中華炒め			○					カロリー	342
	赤魚塩焼き/ニラともやしのお浸し			○						
	春菊と薩摩揚げ炒め		○	○						
	チンゲン菜のクリーム煮	○	○	○					蛋白質	20.3
	カニ風味シャキシャキサラダ	○	○	○	○	○				
	肉団子の甘辛煮/オクラ煮	○	○	○						
	白菜甘酢			○					分塩	2.7
	金時豆									
23 日 土	鶏と大根の生姜煮			○					カロリー	358
	サワラ煮付け			○						
	ほうれん草おかか和え			○						
	里芋煮/竹の子煮			○					蛋白質	20.0
	卵とマカロニサラダ	○	○	○						
	ナス田楽			○						
	もやしナムル			○					分塩	3.7
	安芸紫			○						
25 日 月	タラ山椒焼き/出巻き玉子	○		○					カロリー	401
	豚肉と厚揚げの和風カレー			○						
	糸こんたらこ和え			○						
	なすなべしき			○					蛋白質	25.3
	大根ツナサラダ			○						
	里芋の胡麻味噌煮			○						
	ほうれん草お浸し			○					分塩	3.4
	黒豆			○						
26 日 火	赤魚と白菜のだし醤油煮			○					カロリー	334
	とり天/キャベツソテー	○	○	○						
	竹の子とアスパラの甘辛煮			○						
	竹輪の金平風/ひじき煮			○					蛋白質	18.1
	オクラとわかめのサラダ			○						
	ニラかに玉	○	○	○	○	○				
	胡瓜と桜えび酢物				○				分塩	3.3
	桜漬け									
27 日 水	サーモンマヨカツ/赤スパ	○	○	○					カロリー	422
	肉じゃが			○						
	卵サラダ	○								
	もやしキクラゲナムル			○					蛋白質	18.7
	切干大根とワカメ酢物									
	大豆と昆布煮物			○						
	青梗菜と油揚げ煮浸し/野沢菜			○					分塩	2.9
	かにのふわらか豆腐煮	○		○		○				
28 日 木	アジとさつま芋の唐揚げ中華あんかけ			○	○				カロリー	394
	鶏肉と高野の煮物			○						
	オクラと人参の和え物			○						
	白菜と海老煮			○	○				蛋白質	17.3
	春雨サラダ	○								
	シュウマイ		○	○						
	竹輪と胡瓜酢物								分塩	2.9
	安芸紫/小松菜炒め	○	○	○						
29 日 金	海老天/竹輪の磯辺天/なす天	○	○	○	○				カロリー	483
	大豆と豚ミンチのとろみ煮みそ風味			○						
	じゃが芋のベーコン煮	○	○	○						
	水菜の煮浸し			○					蛋白質	21.4
	南瓜胡麻サラダ	○		○						
	豆乳花形豆腐	○		○						
	酢れんこん								分塩	2.9
	リンゴ缶									
30 日 土	豚肉塩タレ炒め			○					カロリー	345
	エビチリ	○	○	○	○					
	金平			○						
	ほうれん草錦糸和え	○		○					蛋白質	20.5
	ひじき煮		○	○						
	柚子香りこんにゃく			○						
	広島菜			○					分塩	3.2
	パイン缶									

健（すこやか）コース

日付	メニュー名	卵	乳	小麦	えび	かに	そば	落花生	栄養成分	
1 日 金	さわらの竜田揚げ			○					カロリー	506
	オムレツトマトソースかけ	○	○	○						
	野菜コンソメ煮		○	○						
	ごぼうサラダ	○		○					蛋白質	21.8
	いんげんソテー	○	○	○						
	うぐいす豆									
	パセリスパ			○					分塩	3.1
2 日 土	豆腐ハンバーグ	○	○	○					カロリー	432
	いわしの梅煮			○						
	ウインナーのスープ煮		○	○						
	カリフラワーサラダ	○		○					蛋白質	21.7
	ほうれん草錦糸和え	○		○						
	胡瓜と竹輪酢物									
	金平ごぼう		○	○					分塩	3.7
	ナムル			○						
4 日 月	サーモンマヨカツ	○	○	○					カロリー	401
	牛肉と牛蒡の甘辛煮		○	○						
	茄子と挽肉炒め			○						
	春雨サラダ	○		○					蛋白質	11.5
	白菜のごま酢和え									
	金時豆									
	きのことワカメの卵とじ	○		○					分塩	3.4
5 日 火	肉じゃが			○					カロリー	421
	サワラ照焼き			○						
	高野豆腐の五目煮			○	○					
	フレンチサラダ	○							蛋白質	27.3
	チンゲン菜中華炒め	○	○	○						
	蓮根金平			○						
	ブロッコリー胡麻和え		○	○					分塩	3.3
6 日 水	サバの生姜焼			○					カロリー	441
	肉団子の中華煮	○	○	○						
	大根と挽肉の旨煮		○	○						
	ブロッコリーのサラダ	○							蛋白質	25.0
	蓮根と厚揚げ炒め煮		○	○						
	もやしのお浸し			○						
	キャベツソテー	○	○	○					分塩	3.3
	グラッセ		○	○						
7 日 木	肉豆腐			○					カロリー	407
	アジのみりん焼			○						
	えびとブロッコリー炒め			○	○					
	菜の花の卵とじ	○		○					蛋白質	23.9
	ちくわの金平風			○						
	黒豆			○						
	山菜煮浸し			○					分塩	3.5
8 日 金	赤魚の香味焼			○					カロリー	326
	ロールキャベツ		○	○						
	春雨の炒め物			○						
	オクラとわかめのサラダ			○					蛋白質	16.7
	里芋ごま味噌煮			○						
	小松菜の煮浸し			○	○					
	さつま芋天	○	○	○					分塩	3.3
	しろなお浸し			○						
9 日 土	回鍋肉			○				○	カロリー	467
	小鯛天・なす天・かぼちゃ天	○	○	○						
	出し巻/椎茸煮	○		○						
	ポテトサラダ	○							蛋白質	17.9
	ほうれん草ゆず香和え			○						
	柚子蒟蒻			○						
	オクラ煮			○					分塩	3.1
11 日 月	カレイのおろしあんかけ			○					カロリー	428
	牛肉と野菜の炒め物		○	○						
	高野豆腐の卵とじ	○		○						
	きゅうりの酢の物								蛋白質	22.9
	カラフルサラダ	○	○							
	ごま団子									
	小松菜煮浸し			○					分塩	3.0
12 日 火	鶏と厚揚げうま味噌煮		○	○					カロリー	386
	かに玉	○		○		○				
	キャベツとウインナー炒め	○	○	○						
	チンゲン菜のピーナツ和え			○				○	蛋白質	15.4
	さつま芋サラダ	○								
	白花豆									
									分塩	3.4
13 日 水	さばの味噌煮		○	○					カロリー	457
	ひじき豆腐よせきのこあん	○	○	○						
	大根とえびの煮物			○	○					
	黒酢中華春雨	○	○	○					蛋白質	22.7
	南瓜サラダ	○								
	金時豆									
	金平牛蒡		○	○					分塩	3.1
	小松菜煮浸し			○						
14 日 木	牛肉コロッケ		○	○					カロリー	448
	鮭のごま焼			○						
	木の葉豆腐煮・がんも煮	○		○						
	大根のごま酢和え								蛋白質	20.2
	キャベツと胡瓜サラダ	○	○	○	○	○				
	キクラゲと卵の中華炒め	○		○	○					
	赤スパ			○					分塩	2.5
	ほうれん草おかか和え			○						
15 日 金	豚肉のしゃぶしゃぶ風		○	○					カロリー	424
	タラ角切り野菜あんかけ			○						
	じゃが芋のそぼろ煮			○						
	胡瓜のごま酢生姜和え			○					蛋白質	21.2
	いんげんバター醤油炒め		○	○						
	南瓜のいとこ煮			○						
	ブロッコリー								分塩	3.3
16 日 土	鶏肉と大根の甘煮			○					カロリー	412
	赤魚のゆかり揚げ	○	○	○						
	厚揚げのチャンプルー	○		○						
	スパゲティサラダ	○	○	○					蛋白質	19.3
	なす煮浸し			○						
	おかず昆布			○						
	インゲンソテー		○						分塩	3.2
18 日 月	えびカツ～タルタルソース	○	○	○	○	○			カロリー	411
	豚肉ときのこの炒め物			○	○					
	大根とさつま揚げの煮物			○						
	じゃが芋の酢の物	○	○	○	○	○			蛋白質	25.9
	菜の花のごま和え		○	○						
	赤インゲン豆									
	キャベツソテー		○	○					分塩	3.1
19 日 火	レモンとバジルチキン香揚げ								カロリー	443
	筍と南瓜煮物			○						
	小いわしの南蛮漬け			○						
	ピーマンと卵の炒め物	○	○	○					蛋白質	22.2
	いんげんのおかか和え			○						
	うぐいす豆									
	バジルスパ			○					分塩	3.3
	ブロッコリー									
20 日 水	ホキのレモンソースかけ			○					カロリー	416
	チリコンカン		○	○						
	チンゲン菜のクリーム煮	○	○	○						
	南瓜のカリコリサラダ	○	○	○					蛋白質	22.4
	ひじきの煮物			○						
	大根中華和え	○	○	○	○	○				
	インゲンともやしソテー		○	○					分塩	3.9
21 日 木	メンチカツ～野菜トマトソース	○	○	○					カロリー	390
	あじの香草焼		○	○						
	じゃが芋の炒め煮	○	○	○						
	海藻サラダ	○	○	○	○	○			蛋白質	20.4
	白菜のスープ煮			○	○					
	黄桃									
	スパソテー/ブロッコリー			○					分塩	2.6
	カリフラワーサラダ	○								
22 日 金	メヌケの若狭焼			○					カロリー	328
	坦々風野菜炒め			○						
	煮物盛り合わせ		○	○						
	ふろふき大根			○					蛋白質	19.9
	卵と人参のソテー	○	○	○						
	カリフラワー甘酢	○	○	○	○	○				
	じゃが芋五目金平			○					分塩	3.4
23 日 土	白身魚フライ			○					カロリー	418
	鶏肉のクリームシチュー		○	○						
	白菜と切り昆布の煮物			○						
	切干大根ときゅうりの酢物								蛋白質	17.2
	チンゲン菜炒め	○	○	○	○	○				
	オクラのごま和え		○	○						
	キャベツソテー		○	○					分塩	3.3
	タルタルソース	○								
25 日 月	さわらのから揚げ和風あんかけ			○					カロリー	402
	野菜たっぷりカレー		○	○						
	筍とふきの煮物			○						
	なす煮浸し			○					蛋白質	25.1
	ブロッコリーピーナツ和え			○				○		
	タコと胡瓜酢物									
	高野豆腐煮/人参煮			○					分塩	3.1
26 日 火	親子煮	○		○					カロリー	485
	赤魚西京焼き									
	煮物（がんも、里芋、椎茸）			○						
	ジャーマンポテトサラダ	○	○						蛋白質	25.6
	小松菜としらす炒め			○						
	金時豆									
	金平牛蒡		○	○					分塩	3.1
27 日 水	えび天・かき揚げ	○	○	○	○				カロリー	451
	ちゃんぽん風野菜炒め		○	○						
	つくねと野菜煮	○	○	○						
	千草サラダ	○	○	○	○	○			蛋白質	20.8
	ほうれん草のごま和え		○	○						
	さつま芋のコロコロ煮			○						
	なすのはさみ揚げ	○	○	○					分塩	2.9
28 日 木	豚すきやき煮			○					カロリー	400
	赤魚のゆず味噌かけ									
	じゃが芋のたらこ煮			○						
	大根なます								蛋白質	20.9
	もやしとハムの中華サラダ	○	○	○						
	パイン									
	春菊お浸し			○					分塩	3.7
29 日 金	あじの香味焼			○					カロリー	372
	牛肉と野菜のカレー炒め			○						
	豚肉と厚揚げのチャンプル	○		○						
	ほうれん草お浸し			○					蛋白質	24.3
	南瓜胡麻サラダ	○		○						
	白菜の酢物									
	キャベツ煮浸し			○					分塩	2.6
30 日 土	八宝菜			○	○				カロリー	402
	さばの竜田揚げ			○						
	ポトフ		○	○						
	青梗菜胡麻和え		○	○					蛋白質	23.9
	大根サラダ			○						
	梅ひじき		○	○						
	ニラキャベツお浸し			○					分塩	3.3

おかずコース

日付	メニュー名	卵	乳	小麦	えび	かに	そば	落花生	栄養成分	
1 日 金	サケのちゃんちゃん焼き			○					カロリー	351
	ヒレカツ/ブロッコリー	○		○						
	牛蒡と挽肉のソース煮		○	○						
	オクラ生姜和え								蛋白質	23.6
	さつま芋甘煮			○						
	ひじきとニラの煮物			○						
	ピリ辛こんにゃく			○					分塩	2.6
2 日 土	チキンナゲット			○					カロリー	448
	鰆の柚子庵焼			○						
	きのこワカメ生姜和え		○	○						
	さつま芋金平			○					蛋白質	23.4
	ブロッコリー胡麻和え		○	○						
	カニ風味シャキシャキサラダ	○	○	○	○	○				
	もやしとニラのソテー			○					分塩	3.0
	グラッセ/スパソテー		○	○						
4 日 月	いわしみぞれ煮			○					カロリー	399
	豚肉じゃが			○						
	チンゲン菜ベーコン炒め	○	○	○						
	パンプキンサラダ	○		○					蛋白質	15.2
	ワカメのぬた			○						
	春雨中華炒め			○						
	肉団子ケチャップ煮	○	○	○					分塩	3.2
	竹輪金平			○						
5 日 火	ハンバーグのカレーあんかけ	○	○	○					カロリー	457
	カレイ唐揚げ	○								
	筑前煮			○						
	なすじゃこ味噌かけ			○					蛋白質	22.8
	インゲンピーナツ和え			○				○		
	大根酢物	○	○	○	○	○				
	野菜ビーフン			○					分塩	3.1
	小松菜煮浸し			○						
6 日 水	アジの根菜甘酢あんかけ			○					カロリー	382
	坦々風野菜炒め			○						
	南瓜煮/がんも煮			○						
	野菜のコンソメ煮		○	○					蛋白質	21.2
	キャベツ胡麻和え		○	○						
	卵とマカロニサラダ	○	○	○						
	大豆煮			○					分塩	3.0
7 日 木	サバ生姜煮			○					カロリー	344
	麻婆豆腐			○				○		
	白菜しめじ中華煮			○						
	里芋とイカ煮			○					蛋白質	19.8
	蓮根胡麻サラダ	○		○						
	ほうれん草おかか和え			○						
	赤インゲン豆								分塩	3.4
	大根と薩摩揚げ煮			○						
8 日 金	オムレツの野菜トマトソースかけ	○	○	○					カロリー	313
	厚揚げの含め煮			○						
	青梗菜煮	○	○	○						
	煮物盛り合わせ			○					蛋白質	12.2
	胡瓜とかにかま酢物	○	○	○	○	○				
	海藻とキャベツの青しそドレッシング			○						
	スパソテー			○					分塩	3.0
9 日 土	タラのきのこあんかけ			○					カロリー	331
	牛肉のオイスター炒め			○	○					
	小松菜とシラスの卵炒め	○		○						
	炒り豆腐			○					蛋白質	16.3
	ひじき煮			○						
	白菜梅肉和え			○						
	パインダイス								分塩	2.4
11 日 月	サケ塩焼								カロリー	309
	豚肉生姜焼き/茹で野菜			○						
	竹輪煮/里芋煮/きぬさや			○						
	小松菜と海老煮浸し			○	○				蛋白質	19.6
	さつま芋コロコロ煮			○						
	切干大根と胡瓜の青しそドレッシング			○						
	おかず昆布			○					分塩	3.2
	ピーマン卵炒め	○	○	○						
12 日 火	すき焼き煮			○					カロリー	371
	白身フライ			○						
	青梗菜とツナのさっと煮			○						
	ナスの田舎煮			○					蛋白質	15.2
	ブロッコリー									
	切干大根酢物	○	○	○	○	○				
	カリフラワーとオクラサラダ	○		○					分塩	3.1
	煮卵	○		○						
13 日 水	ブリ照り焼き			○					カロリー	426
	豚肉とキャベツのカレー炒め		○	○						
	里芋とこんにゃく柚子味噌			○						
	えびと枝豆の炒め物	○		○	○				蛋白質	21.7
	オクラとワカメ酢物									
	ほうれん草ツナ炒め		○	○						
	もやしとニラのお浸し			○					分塩	3.1
	かき揚げ	○	○	○						
14 日 木	豆腐ハンバーグ／グラッセ	○	○	○					カロリー	377
	ホキ磯辺天	○	○	○						
	出し巻卵/竹の子煮	○		○						
	和風ポトフ		○	○					蛋白質	22.0
	白菜煮浸し			○						
	大根とレーズンサラダ	○								
	広島菜			○					分塩	2.5
	青梗菜炒め	○	○	○						
15 日 金	赤魚煮つけ			○					カロリー	389
	甘辛肉団子/キャベツソテー	○	○	○						
	枝豆と豆腐のふんわり天	○	○	○	○					
	はすの酢物			○					蛋白質	18.6
	ブロッコリーピーナッツ和え			○				○		
	オクラとえのき塩昆布和え			○						
	金時豆								分塩	2.9
	ほうれん草お浸し			○						
16 日 土	さわら照焼き			○					カロリー	344
	牛肉黒胡椒炒め			○						
	大根胡麻味噌かけ			○						
	アスパラの梅おかか和え			○					蛋白質	18.7
	チンゲン菜と薩摩揚げ煮			○						
	南瓜のサラダ	○								
	きのこ金平			○					分塩	3.1
	椎茸煮			○						
18 日 月	春巻き/エビチリ	○	○	○	○				カロリー	439
	大根と挽肉旨味炒め		○	○						
	キャベツソテー	○	○	○						
	マセドアンサラダ	○	○	○					蛋白質	15.6
	揚げナスの梅浸し			○						
	山菜の卵とじ	○	○	○						
	菜の花胡麻和え		○	○					分塩	2.8
19 日 火	海老天ぷら/竹輪天/かぼちゃ天	○	○	○	○				カロリー	306
	豚肉と野菜のあっさり炒め			○						
	半熟煮卵/しいたけ煮	○		○						
	安芸紫			○					蛋白質	15.6
	大根中華和え	○	○	○	○	○				
	水菜胡麻和え		○	○						
	ウィンナー入り金平	○	○	○					分塩	2.6
20 日 水	アジの香草焼		○	○					カロリー	394
	野菜たっぷりカレー		○	○						
	カニのふわらか豆腐煮	○		○		○				
	海老玉	○		○	○				蛋白質	23.1
	ほうれん草ピーナッツ和え			○				○		
	胡瓜とハムの中華和え	○	○	○						
	黄桃								分塩	2.9
	スパソテー			○						
21 日 木	チーズチキンカツ/ブロッコリー	○	○	○					カロリー	466
	さわら西京漬焼									
	南瓜のいとこ煮			○						
	麻婆春雨			○					蛋白質	25.1
	なす胡麻和え		○	○						
	大根ツナマヨサラダ	○								
	おかず昆布			○					分塩	2.4
22 日 金	サバみりん焼			○					カロリー	357
	大根と豆腐の煮物			○						
	春菊と薩摩揚げ炒め		○	○						
	ブロッコリー胡麻和え		○	○					蛋白質	17.6
	さつま芋サラダ	○								
	グリンピースとわかめ煮物			○						
	蓮根金平			○					分塩	3.0
	卵焼き	○		○						
23 日 土	赤魚の山椒焼			○					カロリー	379
	プルコギ			○						
	イカと野菜の生姜炒め			○						
	白菜チリメンの酢物								蛋白質	27.3
	ひじきと蓮根胡麻サラダ	○		○						
	薩摩揚げとインゲン煮			○						
	白花豆								分塩	2.7
25 日 月	アジフライ/ブロッコリー			○					カロリー	520
	鶏こま胡麻味噌煮			○						
	さつま芋煮/肉団子ケチャップ煮	○	○	○						
	きのこワカメ卵とじ	○		○					蛋白質	28.0
	マカロニサラダ	○	○	○						
	ほうれん草お浸し			○						
	切干煮			○					分塩	2.9
26 日 火	タラ磯辺天	○	○	○					カロリー	326
	豚肉と蓮根の甘辛煮			○						
	焼きそば			○						
	鶏肉と高野煮物			○					蛋白質	17.9
	胡瓜と桜えび酢物				○					
	パイン									
	竹輪の金平風			○					分塩	2.5
	シュウマイ		○	○						
27 日 水	おでん	○	○	○					カロリー	372
	さわら梅おろしソースかけ			○						
	もやしキクラゲナムル			○						
	青梗菜と油揚げ煮浸し			○					蛋白質	26.5
	大豆と昆布煮物			○						
	タコとワカメ酢物									
									分塩	3.0
28 日 木	豚肉とキャベツの味噌炒め			○	○			○	カロリー	341
	赤魚のゆかり揚げ	○	○	○						
	煮物盛り合わせ（がんも・椎茸・人参）			○						
	小松菜ソテー	○	○	○					蛋白質	16.2
	揚げナス煮浸し			○						
	オクラと人参の和え物			○						
	白菜煮			○	○				分塩	2.2
	インゲン煮浸し			○						
29 日 金	牛肉ときのこのしぐれ煮			○					カロリー	400
	舞茸と豆腐のふんわり天	○		○						
	えびシュウマイ	○		○	○	○				
	紅白生酢								蛋白質	17.1
	ほうれん草お浸し			○						
	南瓜胡麻サラダ	○		○						
									分塩	2.0
30 日 土	とり天	○	○	○					カロリー	406
	ブリにんにく醤油焼			○						
	スクランブルエッグ	○	○	○						
	大豆煮			○					蛋白質	21.2
	胡瓜とめかぶ酢物	○	○	○	○	○				
	切干煮			○						
	スパゲッティサラダ	○		○					分塩	2.9
	グラッセ		○	○						

弁当（ごはん付）コース

日付	メニュー名	卵	乳	小麦	えび	かに	そば	落花生	栄養成分	
1 日 金	酢豚			○					カロリー	531
	白身魚のふわらか天	○	○	○						
	ひじきとニラの煮物			○						
	のっぺい風煮			○					蛋白質	13.2
	白菜彩り和え									
	ご飯									
									分塩	1.8
2 日 土	タラの甘酢あんかけ			○					カロリー	475
	ビーフシチュー		○	○						
	ほうれん草ソテー		○	○						
	キャベツ塩昆布和え			○					蛋白質	16.8
	ワカメの炒り煮			○						
	ご飯									
									分塩	2.3
4 日 月	マスのトマトソースかけ	○	○	○					カロリー	499
	鶏肉と茄子の煮物			○						
	パンプキンサラダ	○		○						
	青梗菜ベーコン炒め	○	○	○					蛋白質	15.1
	大根とツナの煮物			○						
	キャベツソテー		○	○						
	ご飯								分塩	2.1
5 日 火	牛肉とカレー野菜炒め			○					カロリー	412
	アスパラ梅おかか和え			○						
	カリフラワー甘酢和え	○	○	○	○	○				
	ほうれん草えのき浸し			○					蛋白質	12.4
	さつま芋サラダ	○								
	ご飯									
									分塩	1.7
6 日 水	カレイ煮つけ	○		○					カロリー	468
	金平牛蒡		○	○						
	インゲンのおかか和え			○						
	小松菜中華炒め	○	○	○					蛋白質	17.2
	キャベツ胡麻和え		○	○						
	がんも煮/オクラ煮			○						
	菜飯			○					分塩	2.7
7 日 木	タラの柚庵焼き			○					カロリー	486
	柳川風煮	○		○						
	ワカメのぬた			○						
	ツナポテトサラダ	○							蛋白質	16.4
	豆腐とミンチのくず煮			○						
	ナムル			○						
	ご飯								分塩	2.2
8 日 金	アジ磯辺天	○	○	○					カロリー	547
	豚肉と野菜の塩タレ炒め			○						
	スクランブルエッグ	○	○	○						
	ひじき胡麻サラダ	○		○					蛋白質	21.4
	紅白生酢									
	ビーフン			○						
	ご飯								分塩	2.5
9 日 土	さば生姜煮			○					カロリー	570
	キャベツと炒り卵の炒め物	○	○	○						
	さつま芋甘煮/高野煮物			○						
	法蓮草くるみ和え			○					蛋白質	20.7
	白菜梅肉和え			○						
	ご飯									
									分塩	2.3
11 日 月	サケのきのこあんかけ			○					カロリー	458
	豚肉と白菜のこってり煮			○						
	さつま芋のコロコロ煮			○						
	青梗菜胡麻和え		○	○					蛋白質	16.5
	春雨の酢物									
	ご飯									
									分塩	1.9
12 日 火	牛肉と蓮根の甘辛炒め		○	○					カロリー	462
	厚揚げの卵とじ	○		○						
	オクラ梅かつお和え			○						
	ポテトサラダ	○							蛋白質	12.5
	切干大根酢物	○	○	○	○	○				
	ご飯									
									分塩	2.1
13 日 水	南瓜コロッケ		○	○					カロリー	509
	麻婆豆腐			○				○		
	はすの酢物			○						
	ほうれん草ツナ炒め		○	○					蛋白質	10.9
	白花豆									
	キャベツソテー		○	○						
	かやく飯			○					分塩	2.4
14 日 木	赤魚塩焼き柚子味噌かけ								カロリー	507
	肉団子と卵の中華炒め	○	○	○	○					
	チンゲン菜のとろみ煮			○						
	大根梅かつお和え			○					蛋白質	19.3
	カニ風味キャベツサラダ	○	○	○	○	○				
	もやし浸し			○						
	ご飯								分塩	1.7
15 日 金	アジ天ぷら/かき揚げ	○	○	○					カロリー	587
	八宝菜			○	○					
	じゃが芋と薩摩揚げの炒り煮			○						
	小松菜のお浸し			○					蛋白質	16.1
	金平牛蒡		○	○						
	ご飯									
									分塩	2.0
16 日 土	サケのチャンチャン焼き			○					カロリー	491
	鶏とじゃが芋旨煮			○						
	水菜のサラダ	○	○	○						
	がんもと根菜煮			○					蛋白質	17.3
	オクラおかか和え			○						
	ご飯									
									分塩	1.6
18 日 月	豚肉と野菜のデミソース煮込み		○	○					カロリー	494
	五目しんじょ煮/ふき煮			○						
	大根と挽肉旨味炒め		○	○						
	揚げ茄子の梅浸し			○					蛋白質	10.8
	南瓜のカリコリサラダ	○	○	○						
	ご飯									
									分塩	2.1
19 日 火	肉豆腐			○					カロリー	517
	白身フライ			○						
	キャベツと海老の炒め			○	○					
	オクラ胡麻和え		○	○					蛋白質	18.1
	菜の花のおかか和え			○						
	ご飯									
									分塩	1.8
20 日 水	アジ南蛮漬け			○					カロリー	543
	人参と玉子ソテー	○	○	○						
	里芋そぼろ煮			○						
	ほうれん草ピーナッツ和え			○				○	蛋白質	21.2
	コールスローサラダ	○	○	○						
	とり飯			○						
									分塩	2.9
21 日 木	タラのチリソース								カロリー	555
	牛肉の柳川風煮	○		○						
	玉ねぎツナサラダ	○		○						
	なす胡麻和え		○	○					蛋白質	20.1
	梅ひじき		○	○						
	山菜煮浸し			○						
	ご飯								分塩	2.4
22 日 金	豚肉の中華炒め			○					カロリー	475
	赤魚塩焼き									
	チンゲン菜のクリーム煮	○	○	○						
	白菜甘酢			○					蛋白質	17.2
	カニ風味シャキシャキサラダ	○	○	○	○	○				
	ニラともやしのお浸し			○						
	ご飯								分塩	1.8
23 日 土	サワラ煮付け			○					カロリー	506
	鶏と大根の生姜煮			○						
	ナス田楽			○						
	ほうれん草おかか和え			○					蛋白質	17.9
	卵とマカロニサラダ	○	○	○						
	ブロッコリー煮浸し			○						
	ご飯								分塩	2.1
25 日 月	タラ山椒焼			○					カロリー	500
	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	18.0
	ほうれん草お浸し			○						
	ビーフン			○						
	ご飯								分塩	2.4
26 日 火	赤魚と白菜のだし醤油煮			○					カロリー	420
	ニラかに玉	○	○	○	○	○				
	竹の子とアスパラの甘辛煮			○						
	胡瓜と桜えび酢物				○				蛋白質	16.8
	オクラとわかめのサラダ			○						
	ご飯									
									分塩	2.4
27 日 水	サーモンマヨカツ	○	○	○					カロリー	521
	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	14.6
	卵サラダ	○								
	赤スパ			○						
	ちらし寿司	○		○					分塩	2.6
28 日 木	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									
									分塩	1.9
29 日 金	海老天/竹輪磯辺天/なす天	○	○	○	○				カロリー	613
	豆腐花形豆腐	○		○						
	じゃが芋とベーコン煮	○	○	○						
	南瓜胡麻サラダ	○		○					蛋白質	20.0
	水菜の煮浸し			○						
	ご飯									
									分塩	1.8
30 日 土	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									
									分塩	1.9

①アレルゲン表示は、原材料の一部に含まれます。　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業者では、別の商品と同一の生産ラインを使用します。