

弁当 (ごはん付) コース

日付	メニュー名	卵	乳	小麦	大豆	か	そば	調味料	栄養成分
14 日 木	タラのチリソース								カ ロ リ
	牛肉の柳川風煮	○		○					565
	玉ねぎツナサラダ	○		○					
	なす胡麻和え			○					蛋 白 質
	おかず昆布			○					20.1
	山菜煮浸し			○					
ご飯								塩 分	
									2.3
15 日 金	豚肉の中華炒め			○					カ ロ リ
	赤魚塩焼き			○					475
	チンゲン菜のクリーム煮	○	○	○					
	白菜甘酢			○					蛋 白 質
	カニ風味シャキシャキサラダ	○		○		○			17.2
	ニろお浸し			○					
ご飯								塩 分	
									1.8
16 日 土	カレー煮付け			○					カ ロ リ
	鶏と大根の生姜煮			○					499
	ナス田楽			○					
	ほうれん草おかつ和え			○					蛋 白 質
	マカロニサラダ	○	○	○					17.2
	ブロッコリー煮浸し			○					
ご飯								塩 分	
									2.1
18 日 月									カ ロ リ
									蛋 白 質
									塩 分
19 日 火	赤魚と白菜のだし醤油煮			○					カ ロ リ
	麻婆春雨			○			○		409
	竹の子とアスパラの甘辛煮			○					
	胡瓜とカニマ酢物	○		○		○			蛋 白 質
	オクラとわかめのサラダ			○					14.7
	ご飯								塩 分
									2.6
20 日 水	サーモンマヨカツ	○	○	○					カ ロ リ
	肉じゃが			○					538
	青梗菜と油揚げ煮浸し			○					
	もやしキクラゲナムル			○					蛋 白 質
	卵サラダ	○							16.9
	赤スパ			○					
鶏飯			○					塩 分	
									2.6
21 日 木	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
	シウマイ			○					
	オクラと人参の和え物			○					蛋 白 質
	春雨サラダ	○							17.9
	ご飯								塩 分
									1.9
22 日 金	海老天/竹輪磯辺天/なす天	○	○	○	○				カ ロ リ
	じゃが芋とベーコン煮	○		○					627
	おはぎ			○					
	カニ風味スパサラダ	○		○		○			蛋 白 質
	水菜の煮浸し			○					17.9
	ご飯								塩 分
									1.8
23 日 土									カ ロ リ
									蛋 白 質
									塩 分
25 日 月	牛肉柳川風煮	○		○					カ ロ リ
	さつま芋/高野煮			○					546
	なすとピーマン炒め煮			○					
	フレンチサラダ	○							蛋 白 質
	水菜と竹輪のおかつ和え			○					16.4
	ご飯								塩 分
									2.2
26 日 火	揚げ鶏キャベツの和風生姜煮			○					カ ロ リ
	金平ごぼう			○					621
	南瓜煮			○					
	春雨胡瓜サラダ	○		○					蛋 白 質
	おかず昆布			○					16.4
	ご飯								塩 分
									1.8
27 日 水	ひじきと野菜の豆腐天	○	○	○					カ ロ リ
	坦々風野菜炒め			○					459
	大根と薩摩揚げ煮			○					
	春菊のお浸し			○					蛋 白 質
	人参とえのきのさっと煮			○					12.3
	ちらし寿司	○		○					塩 分
									2.6
28 日 木	鶏肉の山賊焼き			○					カ ロ リ
	ツナじゃが			○					476
	ブロッコリーと桜えび煮物			○	○				
	チンゲン菜ピーナツ和え			○			○		蛋 白 質
	卵とほうれん草のソテー	○	○	○					18.5
	ゆで野菜			○					
ご飯								塩 分	
									2.2
29 日 金	アジ南蛮漬け			○					カ ロ リ
	牛肉の和風ソテー			○					526
	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
	ブロッコリー胡麻和え			○					18.7
	ご飯								塩 分
									2.0
30 日 土	さわらの照り焼き			○					カ ロ リ
	野菜とツナのクリーム煮		○	○					480
	チンゲン菜の卵とし	○		○					
	マカロニサラダ	○	○	○					蛋 白 質
	キャベツ甘酢和え			○					15.4
	白菜胡麻和え			○					
ご飯								塩 分	
									1.7