

弁当 (ごはん付) コース										
日付	メニュー名	糖	脂	たん	たん	たん	たん	たん	たん	栄養成分
1	かし葉つけ			○						463
	金平牛蒡			○						
	インダンのおかわか和え			○						
	小松菜中華炒め			○						
	キャベツ豚和え			○						19.8
水	がんもどき			○						
	かや飯			○						2.9
2	タラの鰻焼			○						486
	柳川風煮			○						
	ウカメのぬた									
	ツナボネサラダ			○						
	豆乳とミニチのくず煮			○						16.4
木	ナムル			○						
	ご飯									2.2
3										
4	さば生煮			○						570
	キャベツ炒り豚の炒め物			○						
	さつま芋甘煮/高野煮物			○						
	法蓮草くみか和え			○						
	白菜梅和え			○						20.7
土	ご飯									
										2.3
6	ザワラのきのこあんかけ			○						458
	豚肉と白菜のたっぷり煮			○						
	さつま芋とごぼう煮			○						
	青梗菜豚和え			○						
	春雨の酢物									16.5
月	ご飯									
										1.9
7	蓮根と鶏肉炒め			○						477
	厚揚げの焼とじ			○						
	オクラ梅かつお和え			○						
	ホトシロコ			○						
	切干大根酢物			○		○				13.5
火	ご飯									
										2.2
8	鶏肉の唐揚げオーロラソース			○						636
	麻婆豆腐			○			○			
	はすの酢物			○						
	ほうれん草ひき肉炒め			○						
	白たまご			○						19.0
水	キャベツステーキ			○						
	薬膳			○						2.6
9	赤魚塩焼き輪子味噌かけ									507
	肉団子と豚の中巻炒め			○		○				
	チンゲン菜のえみ煮			○						
	大根梅かつお和え			○						
	かニ風味キャベツサラダ			○		○				19.3
木	もやし煮浸し			○						
	ご飯									
										1.7
10	アジ天ぷら/かき揚げ			○		○				587
	八宝菜			○		○				
	じゃが芋とさつま揚げの炒り煮			○						
	かぼちゃの煮浸し			○						
	金平牛蒡			○						16.1
金	ご飯									
										2.1
11	タラのちんちん焼			○						506
	鶏と豚の親子煮			○						
	水菜サラダ			○						
	がんもどき			○						
	オクラおかわか和え			○						22.1
土	ご飯									
										2.7
13	豚肉と野菜のデミソース煮込み			○						424
	五目しんじょう煮			○						
	大根と鶏肉風味炒め			○						
	揚げ団子の煮浸し			○						
	南瓜のかぼちゃサラダ			○		○				10.6
月	ご飯									
										2.4
14	肉豆腐			○						507
	白身フライ			○						
	キャベツと海老の炒め			○		○				
	オクラ豚和え			○						
	菜の花のおかわか和え			○						17.2
火	ご飯									
										2.3
15	アジ南蛮揚げ			○						535
	人参と玉子豆腐			○		○				
	里芋もろ煮			○						
	ほうれん草ひき肉炒め			○			○			
	コーンスープサラダ			○		○				19.4
水	鶏飯			○						
										3.1
16	タラのチリソース									565
	牛肉の柳川風煮			○						
	玉ねぎサラダ			○						
	なす豚和え			○						
	おかわか和え			○						20.1
木	山菜煮浸し			○						
	ご飯									
										2.3
17	豚肉の中巻炒め			○						475
	赤魚塩焼き									
	チンゲン菜のクリーム煮			○		○				
	白菜甘酢			○						
	かニ風味キャベツサラダ			○		○				17.2
金	もやし煮浸し			○						
	ご飯									
										1.8
18	かし葉つけ			○						499
	鶏と大根の生煮煮			○						
	ナス田楽			○						
	ほうれん草おかわか和え			○						
	マカヒコサラダ			○		○				17.2
土	ブロッコリー煮浸し			○						
	ご飯									
										2.1
20	タラ山椒焼			○						502
	豚肉と厚揚げの和風カレー			○						
	なすなべしき			○						
	米コシのたに和え			○						
	ほうれん草おかわか和え			○						21.3
月	ビーフンチヂリ			○						
	ご飯									
										2.4
21	赤魚と白菜のだし醤油煮			○						409
	麻婆豆腐			○			○			
	竹の子とアスパラの甘辛煮			○						
	胡瓜とかにごめ酢物			○		○				
	オクラとわかめのサラダ			○						14.7
火	ご飯									
										2.6
22	サーモンカマツ			○		○				573
	肉じゃが			○						
	青梗菜と油揚げ煮浸し			○						
	もやし、キノコ、ナムル			○						
	卵サラダ			○						15.7
水	煮入り			○						
	お寿司			○		○				
										3.6
23										
24	海老天/竹輪焼/なす天			○		○				590
	豆腐花形豆腐			○						
	じゃが芋とベーコン煮			○		○				
	かニ風味バニラ			○		○				
	水菜の煮浸し			○						17.5
金	ご飯									
										2.0
25	豚肉塩外炒め			○						456
	輪子煮のしんじょう			○						
	エビ炒り			○		○				
	ほうれん草豚和え			○						
	ひじき煮			○						17.1
土	ご飯									
										1.9