

弁当 (ごはん付) コース									
日付	メニュー名	卵	乳	小麦	えび	か	そば	調味料	栄養成分
									カロリー
									蛋白質
									塩分
12									
日									
月									
13	サバみりん焼き			○					500
	厚揚げの卵とじ	○		○					
	白菜スープ煮			○	○				
日	ほうれん草とベーコンの和え物	○	○	○					19.0
	じゃが芋もろ煮			○					
	ひじき煮			○					
火	ご飯								2.5
14	鶏天のレモンソースかけ	○	○	○					551
	インゲンツナバター炒め		○	○					
	小松菜煮浸し			○					
日	南瓜胡麻和え			○					20.3
	筍味噌煮			○					
	もやしソテー			○					
水	鶏飯			○					3.4
15	アジ袖庵焼き			○					475
	ニラ玉春雨	○		○					
	じゃが芋サラダ	○							
日	なす煮浸し			○					15.5
	白菜胡麻酢和え								
	切干大根			○					
木	ご飯								2.0
16	ネギ塩豚			○					456
	大根とミニさつま煮			○					
	ほうれん草と揚げ煮浸し			○					
日	ブロッコリーサラダ	○	○	○					16.0
	ワカメとかまぼこ酢物								
	ご飯								2.1
金									
17	カレー磯辺天	○	○	○					486
	大豆と竹輪煮物			○					
	小松菜と海老煮浸し			○	○				
日	コールスローサラダ	○	○	○					20.2
	オクラえのき塩昆布和え			○					
	ビーフン			○					
土	ご飯								1.7
19	オムレツのハヤシソースかけ	○	○	○					515
	ジャーマンポテト	○	○	○					
	小松菜とじゃこ炒め			○					
日	香味マカロニサラダ	○	○	○					13.1
	カリフラワー甘酢和え	○	○	○		○			
	肉団子煮	○	○	○					
月	ご飯								2.0
20	サバの梅風味から揚げ			○					543
	八寸			○	○				
	シユウマイ			○					
日	切干大根と高菜炒め			○					19.0
	ほうれん草卵和え	○		○					
	白菜煮浸し			○					
火	ご飯								2.4
21	ヒレカツの味噌ソースかけ	○		○					506
	高野豆腐と人参煮物			○					
	人参ナムル			○					
日	春菊のピーナッツ和え			○			○		14.6
	オクラかつお和え			○					
	お寿司	○							
水									3.4
22	白身魚のクリームソースかけ		○	○					483
	小松菜厚揚げ中華和え			○					
	じゃが芋肉味噌からめ			○					
日	胡瓜ハムサラダ	○	○	○					17.1
	大根生酢	○		○		○			
	ご飯								2.1
木									
23									
日									
金									
24	サバ照焼き			○					528
	茄子の挽肉炒め			○					
	木の葉豆腐煮	○		○					
日	青梗菜かにかま炒め	○		○	○	○			16.5
	カリフラワーサラダ	○							
	切干大根			○					
土	ご飯								2.3