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	卵	乳	小麦	えび	かに	そば	落花生	栄養成分	
25 日 月	タラ山椒焼			○					カロリー	502
	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	21.3
	ほうれん草お浸し			○						
	ビーフン			○						
	ご飯								塩分	2.4
26 日 火	赤魚と白菜のだし醤油煮			○					カロリー	409
	麻婆春雨			○				○		
	竹の子とアスパラの甘辛煮			○						
	胡瓜とカニカマ酢物	○		○		○			蛋白質	14.7
	オクラとわかめのサラダ			○						
	ご飯									
									塩分	2.6
27 日 水	サーモンマヨカツ	○	○	○					カロリー	497
	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	14.5
	卵サラダ	○								
	赤スパ			○						
	かやく飯			○					塩分	2.5
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									
									塩分	1.9
29 日 金	海老天/竹輪磯辺天/なす天	○	○	○	○				カロリー	590
	じゃが芋とベーコン煮	○	○	○						
	花形豆腐煮	○		○						
	カニ風味スパサラダ	○		○		○			蛋白質	17.5
	水菜の煮浸し			○						
	ご飯									
									塩分	2.0
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									
									塩分	1.9
1 日 月	牛肉柳川風煮	○		○					カロリー	546
	さつま芋/高野煮			○						
	なすとピーマン炒め煮			○						
	フレンチサラダ	○							蛋白質	16.4
	水菜と竹輪のおかか和え			○						
	ご飯									
									塩分	2.2
2 日 火	揚げ鶏キャベツの和風生姜煮			○					カロリー	621
	金平ごぼう			○						
	南瓜煮			○						
	春雨胡瓜サラダ	○		○					蛋白質	16.4
	おかず昆布			○						
	ご飯									
									塩分	1.8
3 日 水	ひじきと野菜の豆腐天	○	○	○					カロリー	453
	坦々風野菜炒め			○						
	大根と薩摩揚げ煮			○						
	春菊のお浸し			○					蛋白質	12..4
	人参とえのきのさっと煮			○						
	菜飯			○						
									塩分	2.4
4 日 木	鶏肉の山賊焼き			○					カロリー	476
	ツナじゃが			○						
	ブロッコリーと桜えび煮物		○	○	○					
	チンゲン菜ピーナッツ和え			○				○	蛋白質	18.5
	卵とほうれん草のソテー	○	○	○						
	ゆで野菜			○						
	ご飯								塩分	2.2
5 日 金	アジ南蛮漬け			○					カロリー	526
	牛肉の和風ソテー			○						
	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	18.7
	ブロッコリー胡麻和え			○						
	ご飯									
									塩分	2.0
6 日 土	さわらの照り焼き			○					カロリー	480
	野菜とツナのクリーム煮		○	○						
	チンゲン菜の卵とじ	○		○						
	マカロニサラダ	○	○	○					蛋白質	15.4
	キャベツ甘酢和え									
	白菜胡麻和え			○						
	ご飯								塩分	1.7
8 日 月	タラの香り焼			○					カロリー	483
	枝豆と豆腐のふんわり天	○	○	○	○					
	菜の花と椎茸胡麻酢和え			○						
	切干大根洋風サラダ		○	○					蛋白質	18.0
	金時豆									
	ブロッコリーピーナツ和え			○				○		
	ご飯								塩分	1.9
9 日 火	野菜たっぷりカレー		○	○					カロリー	467
	厚揚げと青梗菜炒め			○						
	蓮根金平			○						
	かぶとツナの甘辛煮			○					蛋白質	12.0
	彩りコールスローサラダ	○	○							
	ご飯									
									塩分	1.6
10 日 水	チーズチキンカツ	○	○	○					カロリー	417
	ほうれん草ビーンズ中華和え			○						
	ラタトゥユ	○	○	○						
	白菜柚子甘酢								蛋白質	14.0
	きのことワカメの生姜和え			○						
	グラッセ		○	○						
	鶏飯			○					塩分	3.1
11 日 木	サワラの柚庵焼き			○					カロリー	519
	オムレツの中華あんかけ	○		○	○					
	小松菜と桜えび炒め物			○	○					
	マセドアンサラダ	○	○	○					蛋白質	17.5
	豆腐と野菜のさっぱり煮			○						
	ニラとキャベツのお浸し			○						
	ご飯								塩分	2.0
12 日 金	焼き鳥の彩りあんかけ	○		○					カロリー	501
	高野煮/竹の子煮/椎茸煮			○						
	もやし中華サラダ	○	○	○						
	五目豆			○					蛋白質	22.5
	えのき梅マヨネーズ和え	○		○						
	ご飯									
									塩分	2.1
13 日 土	タラ磯辺天	○	○	○					カロリー	524
	チャプチェ			○						
	キャベツとウィンナー炒め	○	○	○						
	白菜とツナのスープ煮		○	○					蛋白質	16.9
	ほうれん草菜種和え	○		○						
	ブロッコリー胡麻和え			○						
	ご飯								塩分	1.5
15 日 月	豚肉と野菜のうま煮			○					カロリー	457
	豆腐と野菜の煮物			○						
	人参とツナの和え物			○						
	マカロニサラダ	○	○	○					蛋白質	14.1
	金時豆									
	ご飯									
									塩分	1.6
16 日 火	サバみりん焼き			○					カロリー	500
	厚揚げの卵とじ	○		○						
	白菜スープ煮			○	○					
	ほうれん草とベーコンの和え物	○	○	○					蛋白質	19.0
	じゃが芋そぼろ煮			○						
	ひじき煮			○						
	ご飯								塩分	2.5
17 日 水	鶏天のレモンソースかけ	○	○	○					カロリー	586
	インゲンツナバター炒め		○	○						
	小松菜煮浸し			○						
	南瓜胡麻和え			○					蛋白質	19.1
	筍味噌煮			○						
	もやしソテー			○						
	お寿司	○							塩分	3.9
18 日 木	アジ柚庵焼き			○					カロリー	475
	ニラ玉春雨	○		○						
	じゃが芋サラダ	○								
	なす煮浸し			○					蛋白質	15.5
	白菜胡麻酢和え									
	切干大根煮			○						
	ご飯								塩分	2.0
19 日 金	ネギ塩豚			○					カロリー	456
	大根とミニさつま天煮			○						
	ほうれん草と揚げ煮浸し			○						
	ブロッコリーサラダ	○	○	○					蛋白質	16.0
	ワカメとかまぼこ酢物									
	ご飯									
									塩分	2.1
20 日 土	カレイ磯辺天	○	○	○					カロリー	486
	大豆と竹輪煮物			○						
	小松菜と海老煮浸し			○	○					
	コールスローサラダ	○	○	○					蛋白質	20.2
	オクラえのき塩昆布和え			○						
	ご飯									
									塩分	1.7