

弁当 (ごはん付) コース

日付	メニュー名	成分							栄養成分		
		卵	乳	小麦	えび	かに	そば	調味料	カロリー	蛋白質	
22 日 月	オムレツのハヤシソースかけ	○	○	○					515	13.1	2.0
	ジャーマンポテト	○	○	○							
	小松菜とじゃこ炒め			○							
	香味マカロニサラダ	○	○	○							
	カリフラワー甘酢和え	○		○		○					
	肉団子煮	○	○	○							
	ご飯										
23 日 火	サバの梅風味から揚げ			○							
	八寸			○	○						
	シューマイ			○							
	切干大根と高菜炒め			○							
	ほうれん草卵和え	○		○							
	白菜煮浸し			○							
	ご飯										
24 日 水	ヒレカツの味噌ソースかけ	○		○							
	高野豆腐と人参煮物			○							
	人参ナムル			○							
	春菊のピーナッツ和え			○			○				
	オクラかつお和え			○							
	かやく御飯			○							
	ご飯										
25 日 木	白身魚のクリームソースかけ		○	○							
	小松菜厚揚げ中華和え			○							
	じゃが芋肉味噌からめ			○							
	胡瓜ハムサラダ	○	○	○							
	大根生酢	○		○		○					
	ご飯										
	ご飯										
26 日 金	豚肉と野菜のあんとし	○		○							
	とり牛蒡金平			○							
	花形豆腐煮/里芋煮	○		○							
	ほうれん草チーズの洋風和え	○	○	○		○					
	胡瓜胡麻酢和え			○							
	ご飯										
	ご飯										
27 日 土	サバ照焼き			○							
	茄子の挽肉炒め			○							
	木の葉豆腐煮	○		○							
	青梗菜かにかま炒め	○		○	○	○					
	カリフラワーサラダ	○									
	切干大根煮			○							
	ご飯										
29 日 月											
30 日 火	黒メバル山椒焼き			○							
	豚肉と春雨の炒め物			○							
	枝豆			○							
	五目生酢			○							
	南瓜のそぼろ煮			○							
	キャベツ煮浸し			○							
	ご飯										
1 日 水	カレー唐揚げのあんかけ			○							
	豚肉のブルコギ			○							
	小松菜と卵の炒め物	○	○	○							
	スパサラダ	○		○							
	ひじき煮			○							
	菜飯			○							
	ご飯										
2 日 木	さば塩焼き			○							
	豚肉と里芋のゴマ煮込み			○							
	ブロッコリーツナサラダ	○									
	ほうれん草お浸し			○							
	牛蒡とウインナー金平	○	○	○							
	水菜の煮浸し			○							
	ご飯										
3 日 金											
4 日 土											