

弁当 (ごはん付) コース

日付	メニュー名	卵	乳	小麦	及び	そば	その他	栄養成分
1 日 月	豚すき焼き煮			○				カ ロ リ ー
	小いわし南蛮漬け			○				542
	カレービーフン			○				蛋 白 質
	山菜ナムル			○				15.5
	大根ツナサラダ ごはん			○				塩 分
							2.6	
2 日 火	黒メバル山椒焼き			○				カ ロ リ ー
	豚肉と春雨の炒め物			○				434
	枝豆							蛋 白 質
	五目生酢							14.7
	南瓜のそぼろ煮 キャベツ煮浸し ごはん			○				塩 分
							2.5	
3 日 水	カレー唐揚げのあんかけ			○				カ ロ リ ー
	豚肉のブルコギ			○				499
	小松菜と卵の炒め物	○	○					蛋 白 質
	スパサラダ	○		○				20.5
	ひじき煮 鶏飯 ごはん			○				塩 分
							2.6	
4 日 木	さば塩焼き			○				カ ロ リ ー
	豚肉と里手のごま煮込み			○				487
	ブロッコリーツナサラダ	○						蛋 白 質
	ほうれん草お浸し			○				14.6
	牛蒡とウィンナー金平 水菜煮浸し ごはん	○	○	○				塩 分
							1.8	
5 日 金	酢豚			○				カ ロ リ ー
	白身魚のふわらか天	○	○	○				558
	わらび餅							蛋 白 質
	のっぺい風煮			○				12.7
	白菜彩り和え ごはん							塩 分
							1.4	
6 日 土	タラの甘酢あんかけ			○				カ ロ リ ー
	ビーフシチュー		○	○				475
	ほうれん草ツナソテー		○	○				蛋 白 質
	キャベツ塩昆布和え							16.8
	ワカメの炒り煮 ごはん			○				塩 分
							2.3	
8 日 月	赤魚のトマトソースかけ	○	○	○				カ ロ リ ー
	鶏肉となすの煮物			○				468
	かぼちゃサラダ	○						蛋 白 質
	青梗菜ベコン炒め	○	○	○				16.9
	大根とツナの煮物 キャベツソテー ごはん		○	○				塩 分
							2.0	
9 日 火	豚肉とキャベツのカレー炒め		○	○				カ ロ リ ー
	アスパラ梅おかつ和え			○				463
	カリフラワー甘酢和え	○		○		○		蛋 白 質
	ほうれん草えのき浸し			○				13.1
	さつま芋サラダ 卵焼き ごはん	○		○				塩 分
							2.1	
10 日 水	カレー煮つけ			○				カ ロ リ ー
	小松菜中華炒め	○	○					510
	インゲンのおかつ和え			○				蛋 白 質
	白菜ツナサラダ	○						22.3
	キャベツ胡麻和え がんも煮 お寿司 ごはん			○				塩 分
							3.1	
11 日 木	タラの柚庵焼き			○				カ ロ リ ー
	柳川風煮	○		○				486
	ワカメのぬた							蛋 白 質
	ツナポテトサラダ	○						16.4
	豆腐とミンチのくず煮 ナムル ごはん			○				塩 分
							2.2	
12 日 金	アジ磯辺天	○	○	○				カ ロ リ ー
	豚肉と野菜の塩タレ炒め			○				547
	スクランブルエッグ	○	○	○				蛋 白 質
	ひじき胡麻サラダ	○		○				21.4
	紅白生酢 ビーフン ごはん			○				塩 分
							2.5	
13 日 土	さば生姜煮			○				カ ロ リ ー
	キャベツと炒り卵の炒め物	○	○	○				570
	さつま芋甘煮/高野煮物			○				蛋 白 質
	法蓮草くるみ和え			○				20.7
	白菜梅肉和え ごはん			○				塩 分
							2.3	