

弁当 (ごはん付) コース										
日付	メニュー名	卵	乳	小麦	大豆	魚	野菜	果物	その他	栄養成分
29 日 月	タラ山椒焼					○				カ ロ リ ー
	豚肉と厚揚げの和風カレー					○				502
	なすなべしき					○				蛋 白 質
	糸こんにちろ和え					○				21.3
	ほうれん草お浸し					○				塩 分
30 日 火	ビーフン					○				2.4
	ご飯									カ ロ リ ー
	赤魚と白菜のだし醤油煮					○			○	409
	麻婆春雨					○				蛋 白 質
	竹の子とアスパラの甘辛煮					○				14.7
31 日 水	胡瓜とカニカマ酢物					○		○		蛋 白 質
	オクラとわかめのサラダ					○				2.6
	ご飯									カ ロ リ ー
	サーモンマヨカツ					○	○	○		497
	肉じゃが					○				蛋 白 質
1 日 木	青梗菜と油揚げ煮浸し					○				14.5
	もやしクラゲナムル					○				2.7
	卵サラダ					○				カ ロ リ ー
	赤スバ					○				17.9
	かやく飯					○				塩 分
2 日 金	アジとさつま芋の唐揚げ中華あんかけ					○	○	○		509
	鶏肉と高野の煮物					○				蛋 白 質
	シウマイ					○				1.9
	オクラと人参の和え物					○				カ ロ リ ー
	春雨サラダ					○				17.5
3 日 土	ご飯									2.0
	海老天/竹輪磯辺天/なす天					○	○	○		590
	じゃが芋とベーコン煮					○	○	○		蛋 白 質
	花形豆腐煮					○				17.5
	カニ風味スバサラダ					○		○		塩 分
5 日 月	水菜の煮浸し					○				2.2
	ご飯									カ ロ リ ー
	豚肉塩外炒め					○				456
	柚子香りのこんにやく					○	○			蛋 白 質
	エビチリ					○	○	○		17.1
6 日 火	ほうれん草錦糸和え					○				1.9
	ひじき煮					○				カ ロ リ ー
	ご飯									546
	牛肉柳川風煮					○	○			蛋 白 質
	さつま芋/高野煮					○				16.4
7 日 水	なすとピーマン炒め煮					○				2.2
	フレンチサラダ					○				カ ロ リ ー
	水菜と竹輪のおかか和え					○		○		16.4
	ご飯									1.8
	揚げ鶏キャベツの和風生姜煮					○				カ ロ リ ー
8 日 木	金平ごぼう					○				621
	南瓜煮					○				蛋 白 質
	春雨胡瓜サラダ					○				16.4
	おかず昆布					○				2.6
	ご飯									カ ロ リ ー
9 日 金	ひじきと野菜の豆腐天					○	○			476
	畑々風野菜炒め					○				蛋 白 質
	大根と薩摩揚げ煮					○				14.6
	春菊のお浸し					○				2.6
	人参とえのきのさっと煮					○				カ ロ リ ー
10 日 土	お寿司					○				476
	鶏肉の山椒焼き					○				蛋 白 質
	ツナじゃが					○				18.5
	ブロッコリーと桜えび煮物					○	○			2.2
	チンゲン菜ピーナツ和え					○			○	カ ロ リ ー
11 日 月	卵とほうれん草のソテー					○	○			476
	ゆで野菜					○				蛋 白 質
	ご飯									18.7
	アジ南蛮漬け					○				2.0
	牛肉の和風ソテー					○				カ ロ リ ー
12 日 火	じゃが芋オクラ明太子サラダ					○				526
	水菜と揚げの煮浸し					○				蛋 白 質
	ブロッコリー胡麻和え					○				18.7
	ご飯									2.0
	さわらの照焼き					○				カ ロ リ ー
13 日 火	野菜とツナのクリーム煮					○				480
	チンゲン菜の卵とじ					○				蛋 白 質
	マカロニサラダ					○	○			15.4
	キャベツ甘酢和え					○				塩 分
	白菜胡麻和え					○				1.7
14 日 水	ご飯									カ ロ リ ー
	野菜たっぷりカレー					○	○			471
	厚揚げと青梗菜炒め					○				蛋 白 質
	牛蒡とこんにやく煮					○				11.9
	かぶとツナの甘辛煮					○				1.7
15 日 木	彩りコールスローサラダ					○	○			カ ロ リ ー
	ご飯									519
	チーズチキンカツ					○	○			蛋 白 質
	ほうれん草ビーンズ中華和え					○				11.6
	ラタトゥイユ					○	○			3.1
16 日 金	白菜柚子甘酢					○				カ ロ リ ー
	きのこわかめの生姜和え					○				519
	グラッセ					○				蛋 白 質
	かやく御飯					○				17.5
	ご飯									2.0
17 日 土	サワラの柚庵焼き					○				カ ロ リ ー
	オムレツの中華あんかけ					○	○	○		501
	小松菜と桜えび炒め物					○				蛋 白 質
	マゼドンサラダ					○	○			22.5
	豆腐と野菜のさっぱり煮					○				2.1
18 日 日	ニラとキャベツお浸し					○				カ ロ リ ー
	ご飯									524
	焼き鳥の彩りあんかけ					○				蛋 白 質
	高野煮/竹の子煮/椎茸煮					○				16.9
	もやし中華サラダ					○	○			1.5
19 日 日	五目豆					○				カ ロ リ ー
	えのき梅マヨネーズ和え					○				501
	ご飯									蛋 白 質
	タラ磯辺天					○	○			22.5
	チャブチ					○				2.1
20 日 日	キャベツとウィンナー炒め					○	○			カ ロ リ ー
	白菜とツナのスープ煮					○				524
	ほうれん草菜種和え					○				蛋 白 質
	ブロッコリーごま和え					○				16.9
	ご飯									1.5