

弁当 (ごはん付) コース										
日付	メニュー名	卵	豚	鶏	魚	大豆	牛乳	野菜	果物	栄養成分
1 日	赤魚と白菜のだし醤油煮				○					カロリー
	麻婆春雨				○					409
	竹の子とアスパラの甘辛煮				○					蛋白質
	胡瓜とカニカマ酢物	○						○		14.7
	オクラとわかめのサラダ				○					蛋白質
火	ご飯									塩分
										2.6
	サーモンヨコカツ	○	○	○						カロリー
	肉じゃが				○					538
	青梗菜と油揚げ煮浸し				○					蛋白質
2 日	もやしキクラゲナムル				○					16.9
	卵サラダ	○								蛋白質
	赤スパ				○					蛋白質
	お寿司	○								2.8
										塩分
3 日	アジとさつま芋の唐揚げ中華あんかけ				○					カロリー
	鶏肉と高野の煮物				○					509
	シュウマイ	○								蛋白質
	オクラと人参の和え物				○					17.9
	春雨サラダ	○								蛋白質
木	ご飯									塩分
										1.9
	海老天/竹輪磯辺天/なす天	○	○	○	○					カロリー
	じゃが芋とベーコン煮	○	○	○						590
	花形豆腐煮	○	○	○						蛋白質
4 日	カニ風味スパサラダ	○	○	○				○		17.5
	水菜の煮浸し				○					蛋白質
	ご飯									塩分
										2.0
	豚肉塩タシ炒め				○					カロリー
5 日	柚子香りにんにく				○					456
	エビチリ	○	○	○	○					蛋白質
	ほうれん草鶏糸和え	○	○	○						17.1
	ひじき煮				○					蛋白質
	ご飯									塩分
6 土										1.9
	牛肉柳川風煮	○	○							カロリー
	さつま芋/高野煮				○					546
	なすとピーマン炒め煮				○					蛋白質
	フレンチサラダ	○								16.4
7 月	水菜と竹輪のおかか和え				○					蛋白質
	ご飯									塩分
										2.2
	揚げ鶏キャベツの和風生姜煮				○					カロリー
	金平ごぼう				○					621
8 日	南瓜煮				○					蛋白質
	春雨胡瓜サラダ	○	○	○						16.4
	おかず昆布				○					蛋白質
	ご飯									塩分
										1.8
9 日	ひじきと野菜の豆腐天	○	○	○						カロリー
	垣々風野菜炒め				○					435
	大根と薩摩揚げ煮				○					蛋白質
	春雨のお浸し				○					12.2
	人参とえのきのさっと煮				○					蛋白質
10 月	かやく飯				○					塩分
										2.5
	鶏肉の山賊焼き				○					カロリー
	ツナじゃが				○					476
	ブロッコリーと桜えび煮物				○	○				蛋白質
11 日	チンゲン菜ピーナツ和え				○				○	18.5
	卵とほうれん草のソテー	○	○	○						蛋白質
	ゆで野菜				○					塩分
	ご飯									2.2
	アジ南蛮漬け				○					カロリー
12 日	牛肉の和風ソテー				○					526
	じゃが芋オクラ明太子サラダ	○	○	○						蛋白質
	水菜と揚げの煮浸し				○					18.7
	ブロッコリー胡麻和え				○					蛋白質
	ご飯									塩分
13 日										2.0
	さわらの照焼き				○					カロリー
	野菜とツナのクリーム煮				○	○				480
	チンゲン菜の卵とじ	○	○	○						蛋白質
	マカヒコサラダ	○	○	○						15.4
14 日	キャベツ甘酢和え				○					蛋白質
	白菜胡麻和え				○					塩分
	ご飯									1.7
										カロリー
										蛋白質
15 日										塩分
	野菜たっぷりカレー		○	○						471
	厚揚げと青梗菜炒め				○					蛋白質
	牛蒡とこんにゃく煮				○					11.9
	かぶとツナの甘辛煮				○					蛋白質
16 日	彩りユースローサラダ	○	○							11.7
	ご飯									塩分
	チーズ子キンカツ	○	○	○						カロリー
	ほうれん草ピーズ中華和え				○					454
	ラタトゥイユ	○	○	○						蛋白質
17 日	白菜柚子甘酢				○					11.8
	きのこ豆腐の生姜和え				○					蛋白質
	グラッセ				○					塩分
	粟飯				○					3.0
										カロリー
18 日										519
	サワラの柚塩焼き				○					蛋白質
	オムレツの中華あんかけ	○	○	○						17.5
	小松菜と桜えび炒め物				○	○				蛋白質
	マセドアンサラダ	○	○	○						2.0
19 日	豆腐と野菜のさっぱり煮				○					塩分
	ニラのお浸し				○					2.0
	ご飯									カロリー
	焼き鳥の彩りあんかけ	○	○							501
	高野菜/竹の子煮/椎茸煮				○					蛋白質
20 日	もやし中華サラダ	○	○	○						22.5
	五目豆				○					蛋白質
	えのき梅マヨネーズ和え	○	○							塩分
	ご飯									2.1
										カロリー
21 日										524
	タラ磯辺天	○	○	○						蛋白質
	チャブチ				○					16.9
	キャベツとウィンナー炒め	○	○	○						蛋白質
	白菜とツナのスープ煮				○					塩分
22 土	ほうれん草菜種和え	○	○							16.9
	ブロッコリーごま和え				○					蛋白質
	ご飯									塩分
										1.5
										カロリー