

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	雑穀	栄養成分
21 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			○					蛋白質 14.1
	マカロニサラダ	○	○	○					
	金時豆								塩分 1.6
ご飯									
22 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			○	○				蛋白質 19.0
	ほうれん草とベーコンの和え物	○	○	○					
	じゃが芋そぼろ煮			○					塩分 2.5
ひじき煮			○						
ご飯									
23 日 水	鶏天のレモンソースかけ	○	○	○					カロリー 551
	インゲンツナバター炒め			○	○				
	小松菜煮浸し			○					蛋白質 20.3
	南瓜胡麻和え			○					
	筍味噌煮			○					塩分 3.4
もやしソテー			○						
鶏飯			○						
24 日 木	アジ袖庵焼き			○					カロリー 475
	ニラ玉春雨	○		○					
	じゃが芋サラダ	○							蛋白質 15.5
	なす煮浸し			○					
	白菜胡麻酢和え			○					塩分 2.0
切干大根煮			○						
ご飯									
25 日 金	ネギ塩豚			○					カロリー 456
	大根とミニさつま煮			○					
	ほうれん草と揚げ煮浸し			○					蛋白質 16.0
	ブロッコリーサラダ	○	○	○					
	ワカメとかまぼこ酢物								塩分 2.1
ご飯									
26 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			○	○				蛋白質 20.2
	コールスローサラダ	○	○	○					
	オクラえのき塩昆布和え			○					塩分 1.7
ビーフン			○						
ご飯									
28 日 月	オムレツのハヤシソースかけ	○	○	○					カロリー 515
	ジャーマンポテト	○	○	○					
	小松菜とじゃが炒め			○					蛋白質 13.1
	香味マカロニサラダ	○	○	○					
	カリフラワー甘酢和え	○		○	○				塩分 2.0
肉団子煮	○	○	○						
ご飯									
29 日 火	サバの梅風味から揚げ			○					カロリー 543
	八寸			○	○				
	シュウマイ	○		○					蛋白質 19.0
	切干大根と高菜炒め			○					
	ほうれん草卵和え	○		○					塩分 2.4
白菜煮浸し			○						
ご飯									
30 日 水	ヒレカツの味噌ソースかけ	○		○					カロリー 471
	高野豆腐と人参煮物			○					
	人参ナムル			○					蛋白質 15.8
	春菊のピーナッツ和え			○			○		
	オクラかつお和え			○					塩分 2.7
お寿司	○								
ご飯									
31 日 木	南瓜コロッケ		○	○					カロリー 537
	小松菜厚揚げ中華和え			○					
	じゃが芋肉味噌からめ			○					蛋白質 13.4
	胡瓜ハムサラダ	○	○	○					
	大根生酢	○		○	○				塩分 2.1
スパゲティ			○						
ミートボール	○	○	○						
ご飯									
1 日 金	豚肉と野菜のあんこじ	○		○					カロリー 444
	とり牛蒡金平			○					
	花形豆腐煮/里芋煮	○		○					蛋白質 13.4
	ほうれん草チーズの洋風和え	○	○	○	○				
	胡瓜胡麻酢和え			○					塩分 2.2
ご飯									
2 日 土	サバ照焼き			○					カロリー 528
	茄子の挽肉炒め			○					
	木の葉豆腐煮	○		○					蛋白質 16.5
	青梗菜かにかま炒め	○		○	○				
	カリフラワーサラダ	○							塩分 2.3
ご飯			○						

す。②都合により、献立を一部変更させて頂くことがあります。③業者で