

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	海苔	栄養成分
18日	サワラのきのことあんかけ			○					カロリー
	豚肉と白菜のこってり煮			○					458
	さつまいもココロ煮			○					蛋白質
	青梗菜胡麻和え			○					16.5
	春雨の酢物			○					蛋白質
月	ご飯								塩分
									1.9
19日	蓮根と鶏肉炒め			○	○				カロリー
	厚揚げの卵とじ	○		○					477
	オクラ梅かつお和え			○					蛋白質
	ポテトサラダ			○					13.5
	切干大根酢物	○		○		○			蛋白質
火	ご飯								塩分
									2.2
20日	鶏肉の香り揚げオーロラソース	○		○					カロリー
	麻婆豆腐			○				○	659
	はすの酢物			○					蛋白質
	ほうれん草ツナ炒め			○	○				21.2
	白花豆			○					蛋白質
水	鶏飯			○					塩分
									2.8
21日	赤魚塩焼き柚子味噌かけ			○					カロリー
	肉団子と卵の中巻炒め	○	○	○	○				520
	チンゲン菜のとりみ煮			○					蛋白質
	大根梅かつお和え			○					18.5
	かニ風味キャベツサラダ	○		○		○			蛋白質
木	もやし浸し			○					塩分
	ご飯								1.5
22日	イカ天ぷら/かき揚げ	○	○	○					カロリー
	八宝菜			○	○				561
	じゃが芋とさつま揚げの炒り煮			○					蛋白質
	小松菜の煮浸し			○					14.4
	金平牛蒡			○					蛋白質
金	ご飯								塩分
									2.1
23日									カロリー
									蛋白質
									塩分
									蛋白質
									塩分
25日	豚肉と野菜のデミソース煮込み			○	○				カロリー
	五目しんじょう煮/ふき煮			○					429
	大根と挽肉旨味炒め			○					蛋白質
	揚げ茄子の梅浸し			○					10.5
	南瓜のカロリサラダ	○	○	○					蛋白質
月	ご飯								塩分
									2.4
26日	肉豆腐			○					カロリー
	白身フライ			○					507
	キャベツと海老の炒め			○	○				蛋白質
	オクラ胡麻和え			○					17.2
	菜の花のおかか和え			○					蛋白質
火	ご飯								塩分
									2.3
27日	アジ南蛮漬			○					カロリー
	人参と玉子ソテー	○	○	○					560
	里芋そぼろ煮			○					蛋白質
	ほうれん草ピーナッツ和え			○				○	19.8
	コールスローサラダ	○	○	○					蛋白質
水	お寿司	○							塩分
									3.4
28日	タラのチリソース			○					カロリー
	牛肉の柳川風煮	○		○					521
	玉ねぎツナサラダ	○		○					蛋白質
	なす胡麻和え			○					17.5
	おかず昆布			○					蛋白質
木	ご飯								塩分
									2.0
29日	豚肉の中巻炒め			○					カロリー
	赤魚塩焼き			○					475
	チンゲン菜のクリーム煮	○	○	○					蛋白質
	白菜甘酢			○					17.2
	かニ風味シャキシャキサラダ	○		○		○			蛋白質
金	ニラともやしお浸し			○					塩分
	ご飯								1.8
30日	カレイ煮付け			○					カロリー
	鶏と大根の生姜煮			○					499
	ナス田楽			○					蛋白質
	ほうれん草おかつ和え			○					17.2
	マカロニサラダ	○	○	○					蛋白質
土	ブロックリー煮浸し			○					塩分
	ご飯								2.1