

弁当 (ごはん付) コース

日付	メニュー名	成分							栄養成分	
		卵	乳	小麦	えび	かに	そば	調味料	カロリー	蛋白質
6 日 月	豚すき焼き煮				○				542	15.5
	小いわし南蛮漬け				○					
	カレービーフン				○					
	山菜ナムル				○					
	大根ツナサラダ				○					
	ご飯									
								塩分	2.6	
7 日 火	黒メバル山椒焼き				○				440	15.1
	豚肉と春雨の炒め物				○					
	枝豆のおかか和え				○					
	五目生酢									
	南瓜のそぼろ煮				○					
	キャベツ煮浸し				○					
ご飯								塩分	2.5	
8 日 水	カレー唐揚げのあんかけ				○				458	18.1
	豚肉のフルコギ				○					
	小松菜と卵の炒め物	○	○	○						
	スパサラダ	○		○						
	ひじき煮				○					
	かやく飯				○					
9 日 木	さば塩焼き				○				487	14.6
	豚肉と里芋のゴマ煮込み				○					
	ブロッコリーツナサラダ	○								
	ほうれん草お浸し				○					
	牛蒡とウィンナー金平	○	○	○						
	水菜煮浸し				○					
10 日 金	酢豚				○				531	13.2
	白身魚のふわらか天	○	○	○						
	ひじきとニラの煮物				○					
	のっぺい風煮				○					
	白菜彩り和え									
	ご飯									
11 日 土	タラの甘酢あんかけ				○				529	17.3
	ビーフシチュー			○	○					
	ほうれん草ツナソテー			○	○					
	キャベツ塩昆布和え				○					
	ワカメの炒り煮				○					
	スパソテー				○					
13 日 月									カロリー	
									蛋白質	
									塩分	
									カロリー	
									蛋白質	
									塩分	
14 日 火	豚肉とキャベツのカレー炒め			○	○				463	13.1
	アスパラ梅おかか和え				○					
	カリフラワー甘酢和え	○			○		○			
	ほうれん草えのき浸し				○					
	さつま芋サラダ	○								
	卵焼き	○			○					
15 日 水	カレー煮つけ				○				487	20.1
	小松菜中華炒め	○	○	○						
	インゲンのおかか和え				○					
	白菜ツナサラダ	○								
	キャベツ胡麻和え				○					
	がんも煮				○					
16 日 木	タラの袖庵焼き				○				486	16.4
	柳川風煮	○			○					
	ワカメのめた									
	ツナポテトサラダ	○								
	豆腐とミンチのくず煮				○					
	ナムル				○					
17 日 金	アン磯辺天	○	○	○					547	21.4
	豚肉と野菜の塩タレ炒め				○					
	スクランブルエッグ	○	○	○						
	ひじき胡麻サラダ	○			○					
	紅白生酢									
	ビーフン				○					
18 日 土	さば生姜煮				○				570	20.7
	キャベツと炒り卵の炒め物	○	○	○						
	さつま芋甘煮/高野煮物				○					
	法蓮草くるみ和え				○					
	白菜梅肉和え				○					
	ご飯									