

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	調味料	栄養成分
3 日 月	いわしみぞれ煮			○					458
	豚肉と厚揚げの和風カレー			○					
	なすなべしき			○					15.5
	糸こんにちらこ和え			○					
	ほうれん草お浸し			○					1.6
	ビーフン			○					
ごはん								塩分	
4 日 火	赤魚と白菜のだし醤油煮			○					409
	麻婆春雨			○				○	
	竹の子とアスパラの甘辛煮			○					14.7
	胡瓜とカニカマ酢物	○		○		○			
	オクラとわかめのサラダ			○					2.6
	ごはん								
5 日 水	サーモンマヨカツ	○	○	○					497
	肉じゃが			○					
	青梗菜と油揚げ煮浸し			○					14.5
	もやしキクラゲナムル			○					
	卵サラダ	○							2.7
	かやく飯			○					
6 日 木	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			○					
	シユウマイ	○		○					17.9
	オクラと人参の和え物			○					
	春雨サラダ	○							1.9
	ごはん								
7 日 金	海老天/竹輪磯辺天/なす天	○	○	○	○	○			590
	じゃが芋とベーコン煮	○	○	○					
	花形豆腐煮	○		○					17.5
	カニ風味スバサラダ	○		○		○			
	水菜の煮浸し			○					2.0
	ごはん								
8 日 土	豚肉塩タレ炒め			○					456
	柚子香りこんにゃく			○					
	エビチリ	○	○	○	○				17.1
	ほうれん草錦糸和え	○		○					
	ひじき煮			○					1.9
	ごはん								
10 日 月	牛肉柳川風煮	○		○					546
	さつま芋/高野煮			○					
	なすとピーマン炒め煮			○					16.4
	フレンチサラダ	○							
	水菜と竹輪のおかか和え			○					2.2
	ごはん								
11 日 火									
12 日 水	ひじきと野菜の豆腐天	○	○	○					435
	坦々風野菜炒め			○					
	大根と薩摩揚げ煮			○					12.4
	春菊のお浸し			○					
	人参とえのきのさつと煮			○					2.4
	菜飯			○					
13 日 木	鶏肉の山賊焼き			○					476
	ツナじゃが			○					
	ブロッコリーと桜えび煮物			○	○				18.5
	チンゲン菜ピーナツ和え			○			○		
	卵とほうれん草のソテー	○	○	○					2.2
	茹で野菜			○					
14 日 金	アジ南蛮漬け			○					526
	牛肉の和風ソテー			○					
	じゃが芋オクラ明太子サラダ	○		○					18.7
	水菜と揚げの煮浸し			○					
	ブロッコリー胡麻和え			○					2.0
	ごはん								
15 日 土	さわらの照焼き			○					480
	野菜とツナのクリーム煮		○	○					
	チンゲン菜の卵とじ	○		○					15.4
	マカロニサラダ	○	○	○					
	キャベツ甘酢和え			○					1.7
	白菜胡麻和え			○					
ごはん								塩分	