

弁当 (ごはん付) コース		糖質	脂質	たんぱく質	塩分	エネルギー	カロリー	蛋白質	塩分	栄養成分
日付	メニュー名	糖質	脂質	たんぱく質	塩分	エネルギー	カロリー	蛋白質	塩分	栄養成分
1	肉目肉									507
	白身アジ									
	キャベツと海苔の炒め									
	オクラと鶏肉									17.2
	菜の花のおかか和え									
ご飯										2.3
2	アジ煮魚									502
	人参と玉子炒め									
	ほうれん草と鶏肉									
	キャベツと鶏肉									18.8
	かやく飯									
水										2.8
3	タラの子リソース									521
	牛肉の細川風煮									
	玉ねぎと鶏肉									
	なすと鶏肉									17.5
	おかつ豆腐									
木										2.0
4	豚肉の中華炒め									475
	赤魚とキャベツ									
	チンゲン菜のクリーム煮									
	白菜と鶏肉									17.2
	なすと鶏肉									
金										1.8
5	アジ煮魚									578
	鶏と大根の生姜煮									
	アスパラ									
	ほうれん草と鶏肉									16.3
	マカロニサラダ									
土										2.4
7	タラの子リソース									495
	豚肉と厚揚げの和風炒め									
	なすと鶏肉									
	糸こんにゃく和え									19.9
	ほうれん草と鶏肉									
月										2.2
8	赤魚と白身のだし醤油煮									409
	厚揚げと鶏肉									
	竹の子とアスパラの炒め煮									
	ほうれん草と鶏肉									14.7
	アスパラと鶏肉									
火										2.6
9	サーモンとキャベツ									515
	肉じゃが									
	青豆と油揚げの煮物									
	ほうれん草と鶏肉									14.7
	アスパラ									
水										2.6
10	アジと玉子の煮物									509
	鶏肉と高野の煮物									
	シュウマイ									
	アスパラと鶏肉									17.9
	春雨サラダ									
木										1.9
11	鶏と大根の生姜煮									590
	ひらがまーと鶏肉									
	ほうれん草と鶏肉									
	なすと鶏肉									17.5
	水菜の煮物									
金										2.0
12	豚肉と厚揚げの和風炒め									456
	柚子煮									
	エビ炒め									
	ほうれん草と鶏肉									17.1
	ひじき煮									
土										1.9
14	牛肉細川風煮									546
	まつまや/高野煮									
	なすと鶏肉									
	アスパラ									16.4
	水菜と竹輪のおかか和え									
月										2.2
15	鶏肉と厚揚げの和風炒め									621
	金平ごぼう									
	南瓜煮									
	春雨と鶏肉									16.4
	おかつ豆腐									
火										1.8
16	ひじきと野菜の旨煮									459
	ほうれん草と鶏肉									
	大根と鶏肉									
	春雨の煮物									12.3
	人参と鶏肉									
水										2.6
17	豚肉の中華炒め									476
	アスパラ									
	アスパラと鶏肉									
	チンゲン菜と鶏肉									18.5
	ほうれん草と鶏肉									
木										2.2
18	アジ煮魚									526
	牛肉の和風炒め									
	ほうれん草と鶏肉									
	水菜と鶏肉									18.7
	アスパラ									
金										2.0
21	キャベツと鶏肉									15.4
	白菜と鶏肉									
	ごぼう									
	タラの子リソース									483
	枝豆と豆苗のあんかけ									
白										18.0
月										1.9
22	野菜たっぷりカレー									471
	厚揚げと鶏肉									
	なすと鶏肉									
	アスパラ									11.9
	アスパラ									
火										1.7
23	アスパラ									436
	ほうれん草と鶏肉									
	アスパラ									
	白菜と鶏肉									11.6
	アスパラ									
水										3.1
24	アスパラ									519
	ほうれん草と鶏肉									
	ほうれん草と鶏肉									
	アスパラ									17.5
	ほうれん草と鶏肉									
木										2.0
25	ほうれん草と鶏肉									505
	ほうれん草と鶏肉									
	ほうれん草と鶏肉									
	ほうれん草と鶏肉									22.7
	ほうれん草と鶏肉									
金										2.0
26	アスパラ									524
	ほうれん草と鶏肉									
	ほうれん草と鶏肉									
	ほうれん草と鶏肉									16.9
	アスパラ									
土										1.5