

栄養成分単位 カロリー (kcal) 蛋白質 (g) 塩分 (g)

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	雑豆等	栄養成分			
28日 月	豚肉と野菜のうま煮			○					カロリー 蛋白質	457	14.1	
	豆腐と野菜の煮物			○								
	人参とツナの和え物			○								
	マカロニサラダ	○	○	○					蛋白質			
	金時豆											
	ご飯								塩分	1.6		
29日 火									カロリー 蛋白質			
									蛋白質			
									塩分			
30日 水	鶏天のレモンソースかけ	○	○	○					カロリー 蛋白質	502	17.6	
	インゲンツナバター炒め		○	○								
	小松菜煮浸し			○								
	南瓜胡麻和え			○					蛋白質			
	筍味噌煮			○								
	スパンテー			○					塩分	3.1		
	菜飯			○								
1日 木	アジ柚庵焼き			○					カロリー 蛋白質	475	15.5	
	ニラ玉春雨	○		○								
	じゃが芋サラダ	○										
	なす煮浸し			○					蛋白質			
	白菜胡麻酢和え											
	切干大根煮			○					塩分	2.0		
	ご飯											
2日 金	ネギ塩豚			○					カロリー 蛋白質	456	16.0	
	大根とミニさつま天煮			○								
	ほうれん草と揚げ煮浸し			○								
	ブロッコリーサラダ	○	○	○					蛋白質			
	ワカメとかまぼこ酢物											
	ご飯								塩分	2.1		
3日 土									カロリー 蛋白質			
									蛋白質			
									塩分			
5日 月									カロリー 蛋白質			
									蛋白質			
									塩分			
6日 火									カロリー 蛋白質			
									蛋白質			
									塩分			
7日 水	ヒレカツの味噌ソースかけ	○		○					カロリー 蛋白質	454	13.5	
	高野豆腐と人参煮物			○								
	人参ナムル			○								
	春菊のピーナッツ和え			○				○	蛋白質			
	オクラかつお和え			○								
	お寿司	○							塩分	2.7		
8日 木	白身魚のクリームソースかけ		○	○					カロリー 蛋白質	483	17.1	
	小松菜厚揚げ中華和え			○								
	じゃが芋肉味噌からめ			○								
	胡瓜ハムサラダ	○	○	○					蛋白質			
	大根生酢	○		○		○						
	ご飯								塩分	2.1		
9日 金	豚肉と野菜のあんとし	○		○					カロリー 蛋白質	444	13.4	
	とり牛蒡金平			○								
	花形豆腐煮/里芋煮	○		○								
	ほうれん草チーズの洋風和え	○	○	○		○			蛋白質			
	胡瓜胡麻酢和え			○								
	ご飯								塩分	2.2		
10日 土	サバ照焼き			○					カロリー 蛋白質	528	16.5	
	茄子の挽肉炒め			○								
	木の葉豆腐煮	○		○								
	青梗菜かにかま炒め	○		○	○	○			蛋白質			
	カリフラワーサラダ	○										
	切干大根煮			○					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