

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	雑穀	栄養成分
9 日 月	タラ山椒焼			○					カロリー 495
	豚肉と厚揚げの和風カレー			○					
	なすなべしき			○					蛋白質 19.9
	糸こんにちらご和え			○					
	ほうれん草お浸し			○					塩分 2.2
	ビーフン			○					
ご飯									
10 日 火	赤魚と白菜のだし醤油煮			○					カロリー 409
	麻婆春雨			○				○	
	竹の子とアスパラの甘辛煮			○					蛋白質 14.7
	胡瓜とカニカマ酢物	○		○		○			
	オクラとわかめのサラダ			○					塩分 2.6
	ご飯								
11 日 水	サーモンマヨカツ	○	○	○					カロリー 515
	肉じゃが			○					
	青梗菜と油揚げ煮浸し			○					蛋白質 14.7
	もやしキクラゲナムル			○					
	卵サラダ	○							塩分 2.6
	赤スバ			○					
菜飯			○						
12 日 木	アジとさつま芋の唐揚げ中華あんかけ			○	○				カロリー 509
	鶏肉と高野の煮物			○					
	シウマイ	○		○					蛋白質 17.9
	オクラと人参の和え物			○					
	春雨サラダ	○							塩分 1.9
	ご飯								
13 日 金	海老天/竹輪磯辺天/なす天	○	○	○	○	○			カロリー 590
	じゃが芋とベーコン煮	○	○	○					
	花形豆腐煮	○	○	○					蛋白質 17.5
	カニ風味スバサラダ	○		○		○			
	水菜の煮浸し			○					塩分 2.0
	ご飯								
14 日 土	豚肉塩タレ炒め			○					カロリー 456
	柚子香りこんにやく			○					
	エビチリ	○	○	○	○				蛋白質 17.1
	ほうれん草錦糸和え	○		○					
	ひじき煮			○					塩分 1.9
	ご飯								
16 日 月	牛肉柳川風煮	○		○					カロリー 546
	さつま芋/高野煮			○					
	なすとピーマン炒め煮			○					蛋白質 16.4
	フレンチサラダ	○							
	水菜と竹輪のおかか和え			○					塩分 2.2
	ご飯								
17 日 火	揚げ鶏キャベツの和風生姜煮			○					カロリー 621
	金平ごぼう			○					
	南瓜煮			○					蛋白質 16.4
	春雨胡瓜サラダ	○		○					
	おかず昆布			○					塩分 1.8
	ご飯								
18 日 水	ひじきと野菜の豆腐天	○	○	○					カロリー 459
	坦々風野菜炒め			○					
	大根と薩摩揚げ煮			○					蛋白質 12.3
	春菊のお浸し			○					
	人参とえのきのさつと煮			○					塩分 2.6
	お寿司	○							
19 日 木	鶏肉の山賊焼き			○					カロリー 476
	ツナじゃが			○					
	ブロッコリーと桜えび煮物			○	○				蛋白質 18.5
	チンゲン菜ピーナツ和え			○				○	
	卵とほうれん草のソテー	○	○						塩分 2.2
	ゆで野菜			○					
ご飯									
20 日 金	アジ南蛮漬け			○					カロリー 526
	牛肉の和風ソテー			○					
	じゃが芋オクラ明太子サラダ	○		○					蛋白質 18.7
	水菜と揚げの煮浸し			○					
	ブロッコリー胡麻和え			○					塩分 2.0
	ご飯								
21 日 土	さわらの照焼き			○					カロリー 480
	野菜とツナのクリーム煮		○	○					
	チンゲン菜の卵とじ	○		○					蛋白質 15.4
	マカロニサラダ	○	○	○					
	キャベツ甘酢和え			○					塩分 1.7
	白菜ごま和え			○					
ご飯									