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	落花生	栄養成分	
7日 月	オムレツのハヤシソースかけ	○	○	○					カロリー	526
	ジャーマンポテト	○	○	○						
	小松菜とじゃこ炒め			○						
	香味マカロニサラダ	○	○	○					蛋白質	12.5
	わらび餅抹茶									
	肉団子	○	○	○						
	ご飯								塩分	1.8
8日 火	サバの梅風味から揚げ			○					カロリー	543
	八寸			○	○					
	シュウマイ	○		○						
	切干大根と高菜炒め			○					蛋白質	19.0
	ほうれん草卵和え	○		○						
	白菜煮浸し			○						
	ご飯								塩分	2.4
9日 水	ヒレカツの味噌ソースかけ	○		○					カロリー	454
	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	13.5
	オクラかつお和え			○						
	お寿司	○								
									塩分	2.7
10日 木	白身魚のクリームソースかけ		○	○					カロリー	483
	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	17.1
	大根生酢	○		○		○				
	ご飯									
									塩分	2.1
11日 金	豚肉と野菜のあんとじ	○		○					カロリー	444
	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	13.4
	胡瓜胡麻酢和え			○						
	ご飯									
									塩分	2.2
12日 土	いわし生姜煮			○					カロリー	468
	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	12.8
	カリフラワーサラダ	○								
	切干大根煮			○						
	ご飯								塩分	1.8
14日 月	豚すき焼き煮			○					カロリー	542
	小いわし南蛮漬け			○						
	カレービーフン			○						
	山菜ナムル			○					蛋白質	15.5
	大根ツナサラダ			○						
	ご飯									
									塩分	2.6
15日 火	黒メバル山椒焼き			○					カロリー	440
	豚肉と春雨の炒め物			○						
	枝豆のおかか和え			○						
	五目生酢								蛋白質	15.1
	南瓜のそぼろ煮			○						
	キャベツ煮浸し			○						
	ご飯								塩分	2.5
16日 水	カレイ唐揚げのあんかけ		○	○					カロリー	458
	豚肉のプルコギ			○						
	小松菜と卵の炒め物	○	○	○						
	スパサラダ	○		○					蛋白質	18.1
	ひじき煮			○						
	かやく飯			○						
									塩分	2.5
17日 木	さば塩焼き								カロリー	487
	豚肉と里芋のゴマ味噌煮			○						
	ブロッコリーツナサラダ	○								
	ほうれん草お浸し			○					蛋白質	14.6
	牛蒡とウインナー金平	○	○	○						
	水菜煮浸し			○						
	ご飯								塩分	1.8
18日 金	酢豚			○					カロリー	531
	白身魚のふわらか天	○	○	○						
	ひじきとニラの煮物			○						
	のっぺい風煮			○					蛋白質	13.2
	白菜彩り和え									
	ご飯									
									塩分	1.8
19日 土	タラの甘酢あんかけ			○					カロリー	529
	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			○					蛋白質	17.3
	ワカメの炒り煮			○						
	スパソテー			○						
	ご飯								塩分	2.2
21日 月									カロリー	
									蛋白質	
									塩分	
22日 火	豚肉とキャベツのカレー炒め		○	○					カロリー	463
	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			○					蛋白質	13.1
	さつま芋サラダ	○								
	卵焼き	○		○						
	ご飯								塩分	2.1
23日 水	カレイ煮つけ		○	○					カロリー	487
	小松菜中華炒め	○	○	○						
	インゲンのおかか和え			○						
	白菜ツナサラダ	○							蛋白質	20.1
	キャベツ胡麻和え			○						
	がんも煮/人参煮			○						
	菜飯			○					塩分	2.9
24日 木	タラの柚庵焼き			○					カロリー	486
	柳川風煮	○		○						
	ワカメのぬた									
	ツナポテトサラダ	○							蛋白質	16.4
	豆腐とミンチのくず煮			○						
	ナムル			○						
	ご飯								塩分	2.2
25日 金	アジ磯辺天	○	○	○					カロリー	547
	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	○		○					蛋白質	21.4
	紅白生酢									
	ビーフン			○						
	ご飯								塩分	2.5
26日 土	さば生姜煮			○					カロリー	570
	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			○					蛋白質	20.7
	白菜梅肉和え			○						
	ご飯									
									塩分	2.3
28日 月	サワラのきのこあんかけ			○					カロリー	458
	豚肉と白菜のこってり煮			○						
	さつまの芋コロコロ煮			○						
	青梗菜胡麻和え			○					蛋白質	16.5
	春雨の酢物									
	ご飯									
									塩分	1.9
29日 火	蓮根と鶏肉炒め			○	○				カロリー	477
	厚揚げの卵とじ	○		○						
	オクラ梅かつお和え			○						
	ポテトサラダ	○							蛋白質	13.5
	切干大根酢物	○		○		○				
	ご飯									
									塩分	2.2
30日 水	鶏肉の香り揚げオーロラソース	○		○					カロリー	642
	麻婆豆腐			○				○		
	はすの酢物			○						
	ほうれん草ツナ炒め		○	○					蛋白質	18.9
	白花豆									
	お寿司	○								
									塩分	2.8
31日 木	赤魚の柚子味噌かけ								カロリー	489
	肉団子と卵の中華炒め	○	○	○	○					
	チンゲン菜のとろみ煮			○						
	大根梅かつお和え			○					蛋白質	15.4
	カニ風味キャベツサラダ	○		○		○				
	もやし浸し			○						
	ご飯								塩分	1.9
1日 金	ハムカツ	○	○	○					カロリー	539
	八宝菜			○	○					
	じゃが芋とさつま揚げの炒り煮			○						
	小松菜の煮浸し			○					蛋白質	13.6
	金平牛蒡			○						
	黒酢中華春雨	○	○	○						
	ご飯								塩分	2.4
2日 土	タラのチャンチャン焼き			○					カロリー	506
	鶏と卵の親子煮	○		○						
	水菜のサラダ	○	○	○						
	がんもと根菜煮			○					蛋白質	22.1
	オクラおかか和え			○						
	ご飯									
									塩分	2.7

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