

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	遺伝子組み換え大豆	大豆	栄養成分		
13 日 月										カロリー		
										蛋白質		
										塩分		
14 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											
15 日 水	サーモンヨカツ	○	○	○						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			○								
16 日 木	菜飯			○								
	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			○								
	シュウマイ	○		○						蛋白質	17.9	
	オクラと人参の和え物			○								
17 日 金	春雨サラダ	○								塩分	1.9	
	ご飯											
	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	○	○	○								
18 日 土	花形豆腐煮	○		○						蛋白質	17.5	
	カニ風味スパサラダ	○		○		○						
	水菜の煮浸し			○						塩分	2.0	
	ご飯											
20 日 月	豚肉塩タレ炒め			○						カロリー	456	
	柚子香りこんにゃく			○								
	天だまチキン竜田揚げ	○	○							蛋白質	17.1	
	ほうれん草錦糸和え	○		○								
	ひじき煮			○						塩分	1.9	
	ご飯											
21 日 火												
	豚肉柳川風煮	○		○						カロリー	543	
	さつま芋/高野煮			○								
	なすとピーマン炒め煮			○						蛋白質	13.3	
	フレンチサラダ	○										
22 日 水	水菜と竹輪のおかか和え			○						塩分	2.1	
	ご飯											
	揚げ鶏キャベツの和風生姜煮			○						カロリー	621	
	金平ごぼう			○								
23 日 木	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											
24 日 金	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	○										
25 日 土												
	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	
	チンゲン菜ピーナッツ和え			○				○				
26 日 日	卵とほうれん草のソテー	○	○	○						塩分	2.2	
	茹で野菜			○								
	ご飯											
	アジ南蛮漬け			○						カロリー	526	
	牛肉の和風ソテー			○								
27 日 月	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			○								
28 日 火	ブロッコリー胡麻和え			○						塩分	2.0	
	ご飯											
	さわらの照焼き			○						カロリー	480	
	野菜とツナのクリーム煮		○	○								
29 日 水	チンゲン菜の卵とし	○		○						蛋白質	15.4	
	マカロニサラダ	○	○	○								
30 日 木	キャベツ甘酢和え									塩分	1.7	
	白菜胡麻和え			○								
31 日 金	ご飯											

ます。 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業者では