

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	漬物生	その他	栄養成分		
24 日 月										カロリー		
										蛋白質		
										塩分		
25 日 火	豚肉とキャベツのカレー炒め		○	○						カロリー		
	アスパラ梅おかか和え			○							463	
	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	○		○						塩分		2.1
	ご飯											
26 日 水	カレイ煮つけ		○	○						カロリー		
	小松菜中華炒め	○	○	○							487	
	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			○						塩分		2.9
	菜飯			○								
27 日 木	タラの柚庵焼き			○						カロリー		
	柳川風煮	○		○							486	
	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			○						塩分		2.2
	ご飯											
28 日 金	アジ磯辺天	○	○	○						カロリー		
	豚肉と野菜の塩タレ炒め			○							547	
	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											
	ビーフンソテー			○						塩分		2.5
	ご飯											
29 日 土	さば生姜煮			○						カロリー		
	キャベツと炒り卵の炒め物	○	○	○							570	
	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
1 日 月	サワラのきのこあんかけ			○						カロリー		
	豚肉と白菜のこってり煮			○							458	
	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
2 日 火	蓮根と鶏肉炒め			○	○					カロリー		
	厚揚げの卵とじ	○		○							477	
	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
3 日 水	鶏肉の香り揚げオーロソース	○		○						カロリー		
	麻婆豆腐			○				○			642	
	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
4 日 木	赤魚塩焼き柚子味噌かけ									カロリー		
	肉団子と卵の中華炒め	○	○	○	○						489	
	チンゲン菜のとりみ煮			○								
	大根梅かつお和え			○						蛋白質		15.4
	か二風味キャベツサラダ	○		○		○						
	もやし浸し			○						塩分		1.9
	ご飯											
5 日 金	ハムカツ		○	○						カロリー		
	八宝菜			○	○						539	
	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	○	○	○						塩分		2.4
	ご飯											
6 日 土	タラのチャンチャン焼き			○						カロリー		
	鶏と卵の親子煮	○		○							506	
	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

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

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