

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	糖	乳	少糖	ATC	BC	ED	W	W	栄養成分	
22	豚肉巻き風煮 南瓜ひんこ蒸し なすとピーマン炒め煮 ブラントナゲラ 芥菜と竹輪のぶかか和え ご飯	○	○	○	○	○	○	○	○	497	
月											
火	揚げ鶏キャベツの和風生姜煮 金平ゴボウ 大豆さつま芋煮 春雨と南瓜サラダ おかず昆布 ご飯	○	○	○	○	○	○	○	○	633	
水	ひじきと野菜の豆網天 坦々麺野菜炒め 大根と椎茸の胡揚げ煮 春羽ひじき煮 人参とえのきのさくら煮 お寿司	○	○	○	○	○	○	○	○	459	
木	ローストチキン ツナマヨ ブロッコリー桜えび煮物 ブラントナゲラと大根の和え物 ねじねじわいん草のチー 酢で野菜 ご飯	○	○	○	○	○	○	○	○	466	
金	タマゴ煮魚かけ 中肉と椎茸のソテー ひじきと大根のサラダ お味噌汁 南瓜と鶏の生姜煮 ブロッコリー胡麻和え 白菜胡麻和え ご飯	○	○	○	○	○	○	○	○	19.1	
土	さわらの照焼天 野菜とツマミのクリーム煮 チンゲン菜の和えだし すかし玉子サラダ チャーハン胡麻和え 白菜胡麻和え ご飯	○	○	○	○	○	○	○	○	15.4	
月	タラの唐揚げ かにん餅のいんなり天 なすと胡揚げ 大根と大根洋風サラダ 金時豆 ブロッコリーとナツメグ和え ご飯	○	○	○	○	○	○	○	○	494	
火	1										
水	2										
木	3										
金	4										
土	5										
火	6										
水	7	鶏天のレモンソースかけ イングリッシュバター炒め 小松菜煮漬け 南瓜胡麻和え 牡蠣味噌丼 スパゲッティ 茄瓶	○	○	○	○	○	○	○	○	502
木	8	アジ祐庵焼き ニラと春雨 ひじき芋サラダ なすと味噌汁 白菜胡麻和え 切干大根煮 ご飯	○	○	○	○	○	○	○	475	
金	9	ネギ塩麹 大根とニンニク天煮 ほりいん餅と椎茸の煮浸し ブロッコリーとナツメグ味噌汁 ウカツカキハチ丼 ご飯	○	○	○	○	○	○	○	456	
土	10	カレイ醤油天 大豆とサツマイモ 烏賀鶏と椎茸の煮浸し コーラルスープサラダ ブラントナゲラと昆布和え ピーラン ご飯	○	○	○	○	○	○	○	486	
火	11	12									
水	13	サバの梅風味から揚げ 八寸 シュガーマーク 切干大根と高麗菜炒め ほりいん餅と卵胡麻和え 白菜味噌汁 ご飯	○	○	○	○	○	○	○	543	
木	14	ヒレカツの味噌ソースかけ 高野豆腐入り人参炒物 人参とフルーツ 春羽ひじきとナツメグ和え 胡瓜とハムサラダ 大根生搾汁 ご飯	○	○	○	○	○	○	○	454	
金	15	白身魚のクリーミーステーキ 小松菜厚揚げ ひじき芋味噌丼 ほりいん餅チーズの洋風和え 胡瓜とハムサラダ 大根生搾汁 ご飯	○	○	○	○	○	○	○	483	
土	16	豚肉と野菜のあんじ りの牛蒡天 花形胡麻和え ほりいん餅チーズの洋風和え 胡瓜と胡麻和え ご飯	○	○	○	○	○	○	○	444	
火	17	いんげん生姜煮 玉子の味噌炒め 木の芽豆漬け 青梗菜とかぶ炒め カリフラワーサラダ りんどう根煮 ご飯	○	○	○	○	○	○	○	468	
水											
木											
金											
土											

ます。②都合により、献立を一部変更させて顶くことがあります。③業者では