

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	鶏肉	豚肉	栄養成分
16 日 月	タラ山椒焼			○						495
	豚肉と厚揚げの和風カレー			○						
	なすなべしき			○						19.9
	糸こんにちご和え			○						
	ほうれん草お浸し			○						2.2
	ピーマン			○						
ご飯										
17 日 火	赤魚と白菜のだし醤油煮			○						409
	麻婆春雨			○				○		
	竹の子とアスパラの甘辛煮			○						14.7
	胡瓜とカニカマ酢物	○		○		○				
	オクラとわかめのサラダ			○						2.6
	ご飯									
18 日 水	サーモンヨコカツ	○	○	○						507
	豚とポテトのバター醤油炒め			○						
	青梗菜と油揚げ煮浸し			○						13.3
	もやしキクラゲナムル			○						
	卵サラダ	○								2.7
	赤スパ			○						
菜飯			○							
19 日 木	アジとさつま芋の唐揚げ中華あんかけ			○	○					509
	鶏肉と高野の煮物			○						
	シユウマイ	○		○						17.9
	オクラと人参の和え物			○						
	春雨サラダ	○								1.9
	ご飯									
20 日 金	海老天/竹輪磯辺天/なす天	○	○	○	○	○				590
	じゃが芋とベーコン煮	○	○	○						
	花形豆腐煮	○		○						17.5
	カニ風味スパサラダ	○		○		○				
	水菜の煮浸し			○						2.0
	ご飯									
21 日 土	豚肉塩タレ炒め			○						521
	柚子香りこんにやく			○						
	天だまチキン竜田揚げ	○	○							19.1
	ほうれん草錦糸和え	○		○						
	ひじき煮			○						1.9
	ご飯									
23 日 月										
24 日 火	揚げ鶏キャベツの和風生姜煮			○						621
	金平ごぼう			○						
	南瓜煮			○						16.4
	春雨胡瓜サラダ	○		○						
	おかず昆布			○						1.8
	ご飯									
25 日 水	ひじきと野菜の豆腐天	○	○	○						468
	坦々風野菜炒め			○						
	大根と薩摩揚げ煮			○						12.8
	春菊のお浸し			○						
	人参とえのきのさつと煮			○						2.8
	かやく飯			○						
26 日 木	鶏肉の山賊焼き			○						476
	ツナじゃが			○						
	ブロッコリーと桜えび煮物			○	○					18.5
	チンゲン菜ピーナツ和え			○				○		
	卵とほうれん草のソテー	○	○	○						2.2
	茹で野菜			○						
ご飯										
27 日 金	アジ南蛮漬け			○						522
	豚肉のチャブチ			○						
	じゃが芋オクラ明太子サラダ	○		○						18.0
	水菜と揚げの煮浸し			○						
	ブロッコリー胡麻和え			○						1.8
	ご飯									
28 日 土	さわらの照焼き			○						454
	野菜とツナのクリーム煮		○	○						
	チンゲン菜の卵とじ	○		○						16.5
	マカロニサラダ	○	○	○						
	キャベツ甘酢和え			○						1.9
	白菜胡麻和え			○						
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