

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
2 日 月	タラの香り焼			○						483
	枝豆と豆腐のふんわり天	○	○	○	○					
	菜の花と椎茸胡麻酢和え			○						18.0
	切干大根洋風サラダ			○	○					
	金時豆									1.9
	ブロッコリーピーナツ和え			○				○		
ご飯									塩分	
3 日 火	チキンカレー		○	○						450
	厚揚げと青梗菜炒め			○						
	牛蒡とこんにやく煮			○						11.0
	かぶとツナの甘辛煮			○						
	桜餅									1.6
	ご飯									
4 日 水	チーズチキンカツ	○	○	○						488
	ほうれん草ピーナツ中華和え			○						
	ラタトゥイユ	○	○	○						12.1
	白菜柚子甘酢									
	きのこワカメの生姜和え			○						3.6
	グラッセ			○	○					
お寿司	○								塩分	
5 日 木	サワラの袖庵焼き			○						519
	オムレツの中華あんかけ	○		○	○					
	小松菜と桜えび炒め物			○	○					17.5
	マセドアンサラダ	○	○	○						
	豆腐と野菜のさっぱり煮			○						2.0
	ニラのお浸し			○						
ご飯									塩分	
6 日 金	焼き鳥の彩りあんかけ	○		○						505
	高野煮/竹の子煮/椎茸煮			○						
	しろ菜柚子浸し			○						22.7
	五目豆			○						
	えのき梅マヨネーズ和え	○		○						2.0
	ご飯									
7 日 土	タラ磯辺天	○	○	○						524
	チャブチエ			○						
	キャベツとウィンナー炒め	○	○	○						16.9
	白菜とツナのスープ煮			○	○					
	ほうれん草菜種和え	○		○						1.5
	ブロッコリー胡麻和え			○						
ご飯									塩分	
9 日 月	豚肉と野菜のうま煮			○						457
	豆腐と野菜の煮物			○						
	人参とツナの和え物			○						14.1
	マカロニサラダ	○	○	○						
	金時豆									1.6
	ご飯									
10 日 火	サワラ西京焼き	○		○						487
	厚揚げの卵とじ			○						
	白菜スープ煮			○	○					18.5
	ほうれん草とベーコンの和え物	○	○	○						
	じゃが芋そぼろ煮			○						2.1
	ひじき煮			○						
ご飯									塩分	
11 日 水	鶏天のレモンソースかけ	○	○	○						515
	インゲンツナバター炒め			○	○					
	小松菜煮浸し			○						17.7
	南瓜胡麻和え			○						
	菊味噌煮			○						3.5
	スパソテー			○						
菜飯									塩分	
12 日 木	アジ袖庵焼き			○						475
	ニラ玉春雨	○		○						
	じゃが芋サラダ	○		○						15.5
	なす煮浸し			○						
	白菜胡麻酢和え									2.0
	切干大根煮			○						
ご飯									塩分	
13 日 金	ネギ塩豚			○						456
	大根とミニさつま天煮			○						
	ほうれん草と揚げ煮浸し			○						16.0
	ブロッコリーサラダ	○	○	○						
	ワカメとかまぼこ酢物									2.1
	ご飯									
14 日 土	カレー磯辺天	○	○	○						486
	大豆と竹輪煮物			○						
	小松菜と海老煮浸し			○	○					20.2
	コールスローサラダ	○	○	○						
	オクラえのき塩昆布和え			○						1.7
	ピーマン			○						
ご飯									塩分	