

弁当 (ごはん付) コース										
日付	メニュー名	糖	脂	たん	たん	たん	たん	たん	たん	栄養成分
1	揚げ餅つき		○	○						500
	小松菜中華炒め		○	○						
	インゲンのおかか和え			○						
	白菜ツナサラダ			○						
	キャベツ胡麻和え			○						20.2
水	がんと人参煮			○						
	菜飯			○						3.0
2	タラの柚庵焼き			○						486
	糠山風煮		○	○						
	ウカメのぬた									
	ツナボネツナサラダ			○						16.4
	豆乳とミニチのくず煮			○						
木	ナムル			○						
	ご飯									2.2
3	アジ焼辺天		○	○						547
	豚肉と野菜の揚げ炒め			○						
	スラソフムネツグ			○						
	ひじき胡麻サラダ			○						21.4
	紅白生酢									
金	ドーナツデー			○						2.5
	ご飯									
4	メバルの香焼			○						467
	キャベツと卵の炒め物		○	○						
	高野煮物/人参煮			○						
	法蓮草のみ和え			○						19.8
	白菜梅干し和え			○						
土	春雨炒め			○						2.5
	ご飯									
6	サワラのきのこあんかけ			○						458
	豚肉と白菜のついで炒め			○						
	さつま芋のロソロ煮			○						
	青梗菜胡麻和え			○						16.5
	春雨の酢物									
月	ご飯									1.9
7	蓮根と鶏肉炒め			○	○					464
	厚揚げの照しじ			○	○					
	オクラ梅かつお和え			○						
	ホトサラダ			○						14.5
	切干大根酢物			○	○	○				
火	ご飯									2.2
8	鶏肉の唐揚げオーロラソース			○	○					651
	麻婆豆腐			○			○			
	はすの酢物			○						
	ほうろく草ツナ炒め			○	○					19.4
	白花生			○						
水	かやく飯			○						3.0
9	赤魚塩焼き柚子味噌かけ									489
	肉団子と卵の中巻炒め		○	○	○					
	チンゲン菜のとみ煮			○						
	大根梅かつお和え			○						15.4
	か二風味キャベツサラダ			○	○	○				
木	もやし浸し			○						1.9
	ご飯									
10	八宝菜		○	○						539
	八宝菜		○	○						
	ひめが芋とさつま揚げの炒り煮			○						
	かぼちゃの煮浸し			○						13.6
	金平牛蒡			○						
金	黒酢中華春雨			○	○					2.4
	ご飯									
11	タラのチンチン焼き			○						506
	鶏と卵の親子煮			○	○					
	水菜のサラダ			○	○					
	がんと根菜煮			○						22.1
	オクラおかか和え			○						
土	ご飯									2.7
13	豚肉と野菜のデミソース煮込み			○	○					429
	五目しんじょう煮			○						
	大根と鶏肉風味炒め			○						
	揚げ団子の梅浸し			○						10.5
	南瓜のかぼちゃサラダ			○	○	○				
月	ご飯									2.4
14	肉豆腐			○						507
	白身フライ			○						
	キャベツと海老の炒め			○	○					
	オクラ胡麻和え			○						17.2
	菜の花のおかか和え			○						
火	ご飯									2.3
15	アジ衝當揚げ			○						554
	人参と玉子豆腐			○	○					
	雞手もろ煮			○						
	ほうろく草ピーチツグ和え			○			○			19.3
	コールスローサラダ			○	○	○				
水	お寿司			○						3.3
16	タラのチリソース									517
	豚肉と厚揚げハンバーグ			○	○					
	玉ねぎツナサラダ			○	○					
	なす胡麻和え			○						17.4
	おかつ昆布			○						
木	ご飯									2.0
17	豚肉の中巻炒め			○						475
	赤魚塩焼き									
	チンゲン菜のクリーム煮			○	○					
	白菜甘酢			○						17.2
	か二風味キャベツサラダ			○	○	○				
金	ニラもやしのお浸し			○						1.8
	ご飯									
18	赤身香焼			○	○					513
	鶏と大根の生煮煮			○						
	ナス田楽			○						
	ほうろく草おかか和え			○						16.0
	マカヒツナ			○	○					
土	春雨炒め			○						2.2
	ご飯									
20	タラ山椒焼			○						495
	豚肉と厚揚げ和風カレー			○						
	なすなべしき			○						
	菜こたろ和え			○						19.9
	ほうろく草お浸し			○						
月	ピーチ			○						2.2
	ご飯									
21	赤魚と白菜のだし醤油煮			○						409
	麻婆春雨			○			○			
	竹の子とスライスの旨辛煮			○						
	南瓜とわかめ酢物			○	○					14.7
	オクラわかめサラダ			○						
火	ご飯									2.6
22	サーモンコロッケ			○	○					507
	豚とホトのバター醤油炒め			○	○					
	青梗菜と油揚げ煮浸し			○						
	もやしキクラゲナムル			○						13.3
	卵サラダ			○						
水	赤スバ			○						2.7
	菜飯			○						
23	アジとさつま芋の唐揚げ中華あんかけ			○	○					509
	豚肉と高野の煮物			○						
	ショウマイ			○	○					
	オクラと人参の和え物			○						17.9
	春雨サラダ			○						
木	ご飯									1.9
24	海老天/竹輪焼辺天/なす天		○	○	○	○				590
	じゃが芋とベーコン煮		○	○	○					
	花形豆腐煮			○	○					
	か二風味サラダ			○	○	○				17.5
	水菜の煮浸し			○						
金	ご飯									2.0
25	豚肉揚げ炒め			○						521
	柚子煮りこんやく			○						
	天にまきん電田揚げ			○	○					
	ほうろく草胡麻和え			○						19.1
	ひじき煮			○						
土	ご飯									1.9