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	落花生	くるみ	栄養成分	
18日土	ホキ香草焼き		○	○						カロリー	513
	鶏と大根の生姜煮			○							
	ナス田楽			○							
	ほうれん草おかか和え			○						蛋白質	16.0
	マカロニサラダ	○	○	○							
	春雨炒め			○							
	ご飯									分 塩	2.2
20日月	タラ山椒焼			○						カロリー	495
	豚肉と厚揚げの和風カレー			○							
	なすなべしき			○							
	糸こんたらこ和え			○						蛋白質	19.9
	ほうれん草お浸し			○							
	ビーフン			○							
	ご飯									分 塩	2.2
21日火	赤魚と白菜のだし醤油煮			○						カロリー	409
	麻婆春雨			○					○		
	竹の子とアスパラの甘辛煮			○							
	胡瓜とカニカマ酢物	○		○		○				蛋白質	14.7
	オクラとわかめのサラダ			○							
	ご飯										
										分 塩	2.6
22日水	サーモンマヨカツ	○	○	○						カロリー	507
	豚とポテ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			○						蛋白質	13.3
	卵サラダ	○									
	赤スパ			○							
	菜飯			○						分 塩	2.7
23日木	アジとさつま芋の唐揚げ中華あんかけ			○	○					カロリー	509
	鶏肉と高野の煮物			○							
	シュウマイ	○		○							
	オクラと人参の和え物			○						蛋白質	17.9
	春雨サラダ	○									
	ご飯										
										分 塩	1.9
24日金	海老天/竹輪磯辺天/なす天	○	○	○	○	○				カロリー	590
	じゃが芋とベーコン煮	○	○	○							
	花形豆腐煮	○		○							
	カニ風味スパサラダ	○		○		○				蛋白質	17.5
	水菜の煮浸し			○							
	ご飯										
										分 塩	2.0
25日土	豚肉塩タレ炒め			○						カロリー	521
	柚子香りこんにゃく			○							
	天だまチキン竜田揚げ	○	○								
	ほうれん草錦糸和え	○		○						蛋白質	19.1
	ひじき煮			○							
	ご飯										
										分 塩	1.9
27日月	豚肉柳川風煮	○		○						カロリー	543
	さつま芋煮/高野煮			○							
	なすとピーマン炒め煮			○							
	フレンチサラダ	○								蛋白質	13.3
	水菜と竹輪のおかか和え			○							
	ご飯										
										分 塩	2.1
28日火	揚げ鶏キャベツの和風生姜煮			○						カロリー	621
	金平ごぼう			○							
	南瓜の煮物			○							
	春雨胡瓜サラダ	○		○						蛋白質	16.4
	おかず昆布			○							
	ご飯										
										分 塩	1.8
29日水										カロリー	
										蛋白質	
										分 塩	
30日木	鶏肉の山賊焼き			○						カロリー	476
	ツナじゃが			○							
	ブロッコリーと桜えび煮物			○	○						
	チンゲン菜ピーナッツ和え			○					○	蛋白質	18.5
	卵とほうれん草のソテー	○	○	○							
	茹で野菜			○							
	ご飯									分 塩	2.2
1日金	アジ南蛮漬け			○						カロリー	522
	豚肉のチャプチェ			○							
	じゃが芋オクラ明太子サラダ	○		○							
	水菜と揚げの煮浸し			○						蛋白質	18.0
	ブロッコリー胡麻和え			○							
	ご飯										
										分 塩	1.8
2日土	さわらの照焼き			○						カロリー	454
	野菜とツナのクリーム煮		○	○							
	チンゲン菜の卵とじ	○		○							
	マカロニサラダ	○	○	○						蛋白質	16.5
	キャベツ甘酢和え										
	白菜胡麻和え			○							
	ご飯									分 塩	1.9
4日月										カロリー	
										蛋白質	
										分 塩	
5日火										カロリー	
										蛋白質	
										分 塩	
6日水										カロリー	
										蛋白質	
										分 塩	
7日木	サワラの柚庵焼き			○						カロリー	519
	オムレツの中華あんかけ	○		○	○						
	小松菜と桜えび炒め物			○	○						
	マセドアンサラダ	○	○	○						蛋白質	17.5
	豆腐と野菜のさっぱり煮			○							
	ニラのお浸し			○							
	ご飯									分 塩	2.0
8日金	焼き鳥の彩りあんかけ	○		○						カロリー	505
	高野煮/竹の子煮/椎茸煮			○							
	しろ菜柚子浸し			○							
	五目豆			○						蛋白質	22.7
	えのき梅マヨネーズ和え	○		○							
	ご飯										
										分 塩	2.0
9日土	タラ磯辺天	○	○	○						カロリー	518
	豚肉のケチャップ炒め		○	○							
	キャベツとウィンナー炒め	○	○	○							
	白菜とツナのスープ煮		○	○						蛋白質	19.8
	ほうれん草菜種和え	○		○							
	ブロッコリー胡麻和え			○							
	ご飯									分 塩	1.6