

栄養成分単位 (g) 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	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※
11	豚肉と野菜の炊き合わせ										457
	豆腐と野菜の煮物										
	人参とツナの和え物										
	マカロニサラダ										
	金時豆										14.1
ご飯											1.6
月											
12	カツカツ焼き										487
	厚揚げの揚げたて										
	白菜スープ煮										
	ほうれん草とベーコンの和え物										18.5
	じゃがいもほろ煮										
火											2.1
13	鶏天のメンソースかけ										515
	インゲンタマネギの炒め										
	小松菜煮込み										
	煮干しとわかめ										17.7
	豆腐とわかめ										
水											3.5
14	アジの塩焼き										475
	ごぼうの煮物										
	じゃがいもサラダ										
	ほうれん草の和え物										15.5
	白菜とわかめ										
木											2.0
15	牛蒡の煮物										456
	大根とごぼうの煮物										
	ほうれん草とわかめ										
	アスパラガス										16.0
	わかめとわかめ										
金											2.1
16	カレーうどん										486
	大豆とわかめ										
	小松菜とわかめ										
	ほうれん草とわかめ										20.2
	アスパラガスとわかめ										
土											1.7
18	オムツクリのメンソースかけ										515
	シューメン煮込み										
	小松菜とわかめ										
	ほうれん草とわかめ										13.1
	アスパラガスとわかめ										
月											2.0
19	煮干しとわかめ										538
	アスパラガス										
	アスパラガス										
	アスパラガス										18.1
	アスパラガス										
火											2.3
20	ほうれん草とわかめ										463
	ほうれん草とわかめ										
	ほうれん草とわかめ										
	ほうれん草とわかめ										14.0
	ほうれん草とわかめ										
水											2.9
21	ほうれん草とわかめ										483
	ほうれん草とわかめ										
	ほうれん草とわかめ										
	ほうれん草とわかめ										17.1
	ほうれん草とわかめ										
木											2.1
22	ほうれん草とわかめ										444
	ほうれん草とわかめ										
	ほうれん草とわかめ										
	ほうれん草とわかめ										13.4
	ほうれん草とわかめ										
金											2.2
23	ほうれん草とわかめ										468
	ほうれん草とわかめ										
	ほうれん草とわかめ										
	ほうれん草とわかめ										12.8
	ほうれん草とわかめ										
土											1.8
25	ほうれん草とわかめ										542
	ほうれん草とわかめ										
	ほうれん草とわかめ										
	ほうれん草とわかめ										15.5
	ほうれん草とわかめ										
月											2.6
26	ほうれん草とわかめ										440
	ほうれん草とわかめ										
	ほうれん草とわかめ										
	ほうれん草とわかめ										15.1
	ほうれん草とわかめ										
火											2.5
27	ほうれん草とわかめ										510
	ほうれん草とわかめ										
	ほうれん草とわかめ										
	ほうれん草とわかめ										18.6
	ほうれん草とわかめ										
水											3.0
28	ほうれん草とわかめ										487
	ほうれん草とわかめ										
	ほうれん草とわかめ										
	ほうれん草とわかめ										14.6
	ほうれん草とわかめ										
木											1.8
29	ほうれん草とわかめ										531
	ほうれん草とわかめ										
	ほうれん草とわかめ										
	ほうれん草とわかめ										13.2
	ほうれん草とわかめ										
金											1.8
30	ほうれん草とわかめ										537
	ほうれん草とわかめ										
	ほうれん草とわかめ										
	ほうれん草とわかめ										18.7
	ほうれん草とわかめ										
土											2.3
1	ほうれん草とわかめ										470
	ほうれん草とわかめ										
	ほうれん草とわかめ										
	ほうれん草とわかめ										15.7
	ほうれん草とわかめ										
月											2.0
2	ほうれん草とわかめ										463
	ほうれん草とわかめ										
	ほうれん草とわかめ										
	ほうれん草とわかめ										13.1
	ほうれん草とわかめ										
火											2.1
3	ほうれん草とわかめ										500
	ほうれん草とわかめ										
	ほうれん草とわかめ										
	ほうれん草とわかめ										20.2
	ほうれん草とわかめ										
水											3.0
4	ほうれん草とわかめ										486
	ほうれん草とわかめ										
	ほうれん草とわかめ										
	ほうれん草とわかめ										16.4
	ほうれん草とわかめ										
木											2.2
5	ほうれん草とわかめ										547
	ほうれん草とわかめ										
	ほうれん草とわかめ										
	ほうれん草とわかめ										21.4
	ほうれん草とわかめ										
金											2.5
6	ほうれん草とわかめ										467
	ほうれん草とわかめ										
	ほうれん草とわかめ										
	ほうれん草とわかめ										19.8
	ほうれん草とわかめ										
土											2.5

※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