

栄養成分単位 カリー (kcal) 蛋白質 (g) 塩分 (g)									
弁当 (ごはん付) コース									
日付	メニュー	朝	昼	小食	KCF	BZ	FCS	FA	栄養成分
6	タラの焼物 枝豆と豆腐のあんかけ 菜の花と椎茸味噌和え 切干大根漬サラダ 金時芋 プロテイン・ピーナツ和え ご飯		○	○					カリ オリ リ 白 分 塩
日									483
月									18.0
火									1.9
7	チキンカレー 厚揚げと青梗菜炒め 牛蒡ごんべい煮 からんとツナのほろ辛煮 鶏コルスロー・サラダ ご飯		○	○					カリ オリ リ 白 分 塩
日									471
月									11.9
火									1.7
8	チーズチンガツ ほうれん草・ピーズ中巻和え トマトヤム 白菜輪切り甘酢 あじふとアスパラの生姜和え ブロッコリー お寿司		○	○	○				カリ オリ リ 白 分 塩
日									494
月									12.8
水									4.2
9	ザララの焼物焼き オムレツの中巻あんかけ 小松菜と梅しずめの物 マゼランサラダ 豆腐とキャベツのしょうゆ煮 ニワトリお返し ご飯		○	○	○				カリ オリ リ 白 分 塩
日									519
月									11.1
木									2.0
10	肉団子の塩こしょう焼 高野菜・竹の子煮/椎茸煮 しらす醤油漬け 五目生煎 エスのきねでマヨネーズ和え キャベツ煮戻し ご飯		○	○					カリ オリ リ 白 分 塩
日									466
月									16.1
金									2.2
11	たらこ焼 豚肉のチョップ炒め キャベツ・ウィンナー炒め 白菜とすしのスーパ煮 ほうれん草と鶏肉和え プロテイン・胡麻和え ご飯		○	○	○				カリ オリ リ 白 分 塩
日									518
月									19.8
土									1.6
13	豚肉・野菜のみそ煮 豆腐・お茶葉の煮物 人参ツボクサの和え物 マカロニサラダ 金時芋 ご飯		○	○					カリ オリ リ 白 分 塩
日									457
月									14.1
火									1.6
14	ザンザン焼物 厚揚げの油揚げ 白滝スープ煮 ほうれん草とベーコンの和え物 じゃが芋とさばり煮 ひきき煮 ご飯		○	○	○				カリ オリ リ 白 分 塩
日									487
月									18.5
火									2.1
15	鶏天のメンチソースかけ インゲン・タマネギ炒め 小松菜煮戻し 南豆腐味噌和え 味噌味噌煮 スパニチー 栗飯		○	○	○				カリ オリ リ 白 分 塩
日									515
月									17.7
水									3.5
16	アンゴ焼物 玉子玉煮用 じゃが芋サラダ なす煮戻し 白菜味噌味噌和え 切干大根煮 ご飯		○	○					カリ オリ リ 白 分 塩
日									475
月									15.5
木									2.0
17	ネギ塩焼 大根とこまぎら麦煮 ほうれん草と揚げ豆腐煮 プロテイン・サラダ ワケメとたまご煮物 ご飯		○	○					カリ オリ リ 白 分 塩
日									456
月									16.0
金									2.1
18	丸い磯辺炙 大豆と竹輪煮物 小松菜と海老煮物 コールスロー・サラダ ホカッポのきぬ皮市和え ピッツ ご飯		○	○					カリ オリ リ 白 分 塩
日									486
月									20.2
土									1.7
20									カリ オリ リ 白 分 塩
日									
月									
火									
21	赤魚のわり揚げ ハチ シウマイ 切干大根と高菜炒め ほうれん草味噌和え 白菜煮戻し ご飯		○	○	○				カリ オリ リ 白 分 塩
日									538
月									18.1
火									2.3
22	ヒレカツの味噌ソースかけ 鶏肉とキノコと人参煮物 人参マリネ 春巻のたね・ツボクサ和え オクラサラダお寿司 かや飯		○	○					カリ オリ リ 白 分 塩
日									463
月									14.0
水									2.9
23	白身魚のクリームソースかけ 小松菜・豆腐・ピーズ中巻和え じゃが芋味噌和え炒め 胡瓜ハニワサラダ 大根生煎 ご飯		○	○					カリ オリ リ 白 分 塩
日									483
月									17.1
木									2.1
24	豚肉・野菜のあんかけ のりたま煮 花形豆腐煮/墨子煮 ほうれん草・ツボクサの洋風和え 胡瓜味噌味噌和え ご飯		○	○	○				カリ オリ リ 白 分 塩
日									461
月									13.4
金									2.2
25	いわし生煮物 茄子の肉ひきめ 木の葉豆腐煮 青梗菜・かにか炒め かつアツ・サラダ 切干大根煮 ご飯		○	○					カリ オリ リ 白 分 塩
日									479
月									13.3
土									1.8
27	豚すき焼き煮 小いわし・椎茸煮 カレー・ビーフ 山菜ナムル 大根ツアサラダ ご飯		○	○					カリ オリ リ 白 分 塩
日									542
月									15.5
火									2.6
28	風X(風山)焼物 豚肉と春巻のゆめ煮 枝豆のかか和え 五目生煎 南豆腐のぼろ煮 キャベツ煮戻し ご飯		○	○					カリ オリ リ 白 分 塩
日									440
月									15.1
火									2.5
29	丸い磯辺炙 豚肉の丸コブ 小松菜と梅しずめの物 スナサラダ スナサラダ ひきき煮 お寿司		○	○	○				カリ オリ リ 白 分 塩
日									516
月									19.3
水									3.6
30	おでん焼 豚肉と墨子のごま味噌焼 プロテイン・ツアサラダ ほうれん草お返し 牛蒡とインナー金平 水菜の煮戻し ご飯		○	○					カリ オリ リ 白 分 塩
日									487
月									14.6
木									1.8
31	酢豚 白身魚のみりんかた ひきことの二倍煮 のり・椎茸 白味噌和え ご飯		○	○					カリ オリ リ 白 分 塩
日									531
月									13.2
金									1.8
1	クラの甘酢あんかけ 豚肉と野菜のミニソース煮 ほうれん草ツアサラダ キャベツの味噌和え カメメの炒め煮 スパニチー ご飯		○	○	○				カリ オリ リ 白 分 塩
日									537
月									18.7
土									2.3