

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	海苔類	大豆	栄養成分	
28日	豚すき焼き煮			○						カロリー	542
	小いわし南蛮漬け			○							
	カレービーフン			○							
	山菜ナムル			○						蛋白質	
	大根ツナサラダ			○						蛋白質	15.5
	ご飯										2.6
										塩分	
29日	黒メバル山椒焼き			○						カロリー	440
	豚肉と春雨の炒め物			○							
	枝豆のおかか和え			○							
	五目生酢									蛋白質	
	南瓜のそぼろ煮			○						蛋白質	15.1
	キャベツ煮浸し			○							2.5
										塩分	
30日	カレイ唐揚げのあんかけ		○	○						カロリー	516
	豚肉のブルギ			○							
	小松菜と卵の炒め物	○	○	○							
	スパサラダ	○		○						蛋白質	
	ひじき煮			○						蛋白質	19.3
	お寿司	○									3.6
										塩分	
1日	アジみりん焼き			○						カロリー	464
	豚肉と里芋のゴマ味噌煮			○							
	ブロッコリーツナサラダ	○									
	ほうれん草お浸し			○						蛋白質	
	牛蒡とウィンナー金平	○	○	○						蛋白質	18.2
	水菜煮浸し			○							1.9
										塩分	
2日	群豚			○						カロリー	531
	白身魚のふわらか天	○	○								
	ひじきとニラの煮物			○							
	のつべい風煮			○						蛋白質	
	白菜彩り和え									蛋白質	13.2
	ご飯										1.8
										塩分	
3日	タラの甘酢あんかけ			○						カロリー	537
	豚肉と野菜のデミソース煮		○	○							
	ほうれん草ツナソテー		○	○							
	キャベツ塩昆布和え			○						蛋白質	
	ワカメの炒り煮			○						蛋白質	18.7
	スパソテー			○							2.3
										塩分	
5日	赤魚のトマトソースかけ	○	○	○						カロリー	478
	鶏肉となすの煮物			○							
	かぼちゃサラダ	○									
	青梗菜ベーコン炒め	○	○	○						蛋白質	
	大根とツナの煮物			○						蛋白質	17.8
	キャベツソテー			○							2.1
										塩分	
6日	豚肉とキャベツのカレー炒め		○	○						カロリー	463
	アスパラ梅おかか和え			○							
	カリフラワー甘酢和え	○		○		○					
	ほうれん草えのき浸し			○						蛋白質	
	さつま芋サラダ	○								蛋白質	13.1
	卵焼き	○		○							2.1
										塩分	
7日	カレイ煮つけ		○	○						カロリー	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	○								蛋白質	
	キャベツ胡麻和え			○						蛋白質	20.2
	がんも煮/人参煮			○							3.0
										塩分	
8日	タラの柚庵焼き			○						カロリー	486
	柳川風煮	○		○							
	ワカメのめた										
	ツナボトサラダ	○								蛋白質	
	豆腐とミンチのくず煮			○						蛋白質	16.4
	ナムル			○							2.2
										塩分	
9日	アジ磯辺天	○	○	○						カロリー	547
	豚肉と野菜の塩タレ炒め			○							
	スクランブルエッグ	○	○	○							
	ひじき胡麻サラダ	○		○						蛋白質	
	紅白生酢									蛋白質	21.4
	ビーフン			○							2.5
										塩分	
10日	メルルーサの照り焼き			○						カロリー	471
	キャベツと炒り卵の炒め物	○	○	○							
	高野煮物/人参煮物			○							
	法蓮草くるみ和え			○				○		蛋白質	
	白菜梅肉和え			○						蛋白質	19.4
	春雨の炒め物			○							2.5
										塩分	