

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	海苔類	その他	栄養成分	
12月										カロリー	
										蛋白質	
										塩分	
13日	蓮根と鶏肉炒め			○	○					カロリー	
	厚揚げの卵とし	○		○							464
	オクラ梅かつお和え			○							
	ポテトサラダ	○								蛋白質	14.5
	切干大根酢物	○		○		○					
	ご飯									塩分	2.2
14日											
	鶏肉の香り揚げオーロラソース	○		○						カロリー	
	麻婆豆腐			○				○			651
	はすの酢物			○							
	ほうれん草ツナ炒め		○	○						蛋白質	19.4
	白花豆										
15日	かやく飯			○							
										塩分	3.0
	赤魚の柚子味噌かけ									カロリー	
	肉団子と卵の中華炒め	○	○	○	○						489
	チンゲン菜のとろみ煮			○							
16日	大根梅かつお和え			○						蛋白質	
	カニ風味キャベツサラダ	○		○		○					15.4
	もやし浸し			○							
	ご飯									塩分	1.9
17日	ハムカツ		○	○						カロリー	
	八宝菜			○	○						539
	じゃが芋とさつま揚げの炒り煮			○							
	小松菜の煮浸し			○						蛋白質	13.6
	金平牛蒡			○							
	黒酢中華春雨	○	○	○						塩分	2.4
18日	ご飯										
	タラのチャンチャン焼き			○						カロリー	
	鶏と卵の親子煮	○		○							457
	水菜のサラダ	○	○	○							
19日	がんと根菜煮			○						蛋白質	19.4
	オクラおかか和え			○							
	ご飯									塩分	2.7
20日	豚肉と野菜のデミソース煮込み		○	○						カロリー	
	五目しんじょ煮/ふき煮			○							429
	大根と挽肉旨味炒め		○	○							
	揚げ茄子の梅浸し			○						蛋白質	10.5
	南瓜のカリコリサラダ	○	○	○							
	ご飯									塩分	2.4
21日											
	肉豆腐			○						カロリー	
	白身フライ			○							507
	キャベツと海老の炒め			○	○						
	オクラ胡麻和え			○						蛋白質	17.2
	菜の花のおかか和え			○							
22日	ご飯									塩分	2.3
	アジ南蛮漬け			○						カロリー	
	人参と玉子ソテー	○	○	○							554
	里芋そぼろ煮			○							
23日	ほうれん草ピーナッツ和え			○				○		蛋白質	19.3
	コールスローサラダ	○	○	○							
	お寿司	○								塩分	3.3
24日											
	タラのチリソース									カロリー	
	豚肉と厚揚げのチャンプル	○		○							517
	玉ねぎツナサラダ	○		○							
	なす胡麻和え			○						蛋白質	17.4
	おかず昆布			○							
25日	ご飯									塩分	2.0
	豚肉の中華炒め			○						カロリー	
	赤魚塩焼き										475
	チンゲン菜のクリーム煮	○	○	○							
26日	白菜甘酢			○						蛋白質	17.2
	カニ風味シャキシャキサラダ	○		○		○					
	ニラともやしのお浸し			○							
	ご飯									塩分	1.8
27日											
	ホキの香草焼き		○	○						カロリー	
	鶏と大根の生姜煮			○							497
	ナス田楽			○							
	ほうれん草おかか和え			○						蛋白質	15.5
	マカロニサラダ	○	○	○							
28日	春雨炒め			○							
	ご飯									塩分	2.4

ます。 ②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