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	落花生	そば	魚介類	一部	栄養成分	
9日月	タラの香り焼			○						カロリー	483
	枝豆と豆腐のふんわり天	○	○	○							
	菜の花と椎茸胡麻酢和え			○							
	切干大根洋風サラダ		○	○							
	金時豆									蛋白質	18.0
	ブロッコリーピーナツ和え			○					○		
	ご飯									塩分	1.9
10日火	チキンカレー		○	○						カロリー	471
	厚揚げと青梗菜炒め			○							
	牛筋とこんにゃく煮			○							
	かぶとツナの甘辛煮			○							
	彩コールスローサラダ	○	○							蛋白質	11.9
	ご飯										
										塩分	1.7
11日水	ヒレカツ	○		○						カロリー	463
	ほうれん草ビーンズ中華和え			○							
	ラクトウイユ	○	○	○							
	白菜柚子甘酢										
	きのことワカメの生姜和え			○						蛋白質	12.8
	グラッセ		○	○							
	お寿司	○								塩分	3.8
12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									塩分	2.0
13日金	鶏肉の塩こうじ焼き			○						カロリー	466
	高野煮/竹の子煮/椎茸煮			○							
	しろ菜柚子浸し			○							
	五目豆			○							
	スのき梅マヨネーズ和え	○		○						蛋白質	16.1
	キャベツ煮浸し			○							
	ご飯									塩分	2.2
14日土	タラ磯辺天	○	○	○						カロリー	518
	豚肉のケチャップ炒め		○	○							
	キャベツとウインナー炒め	○	○	○							
	白菜とツナのスープ煮		○	○							
	ほうれん草菜種和え	○		○						蛋白質	19.8
	ブロッコリー胡麻和え			○							
	ご飯									塩分	1.6
16日月	豚肉と野菜のうま煮			○						カロリー	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	○	○	○						蛋白質	14.1
	金時豆										
	ご飯										
										塩分	1.6
17日火	サワラ西京焼き									カロリー	487
	厚揚げの卵とじ	○		○							
	白菜スープ煮			○	○						
	ほうれん草とベーコンの和え物	○	○	○							
	じゃが芋そぼろ煮			○						蛋白質	18.5
	ひじき煮			○							
	ご飯									塩分	2.1
18日水	鶏天のレモンソースがけ	○	○	○						カロリー	515
	インゲンツナバター炒め		○	○							
	小松菜煮浸し			○							
	南瓜胡麻和え			○							
	筑味噌煮			○						蛋白質	17.7
	スパゲテー			○							
	菜飯			○						塩分	3.5
19日木	アジ柚庵焼き			○						カロリー	475
	ニラ玉春雨	○		○							
	じゃが芋サラダ	○									
	なす煮浸し			○							
	白菜胡麻酢和え									蛋白質	15.5
	切干大根煮			○							
	ご飯									塩分	2.0
20日金	ネギ塩豚			○						カロリー	456
	大根とミニさつま天煮			○							
	ほうれん草と揚げ煮浸し			○							
	ブロッコリーサラダ	○	○	○						蛋白質	16.0
	ワカメとかまぼこ酢物										
	ご飯										
										塩分	2.1
21日土	カレイ磯辺天	○	○	○						カロリー	486
	大豆と竹輪煮物			○							
	小松菜と海老煮浸し			○	○						
	コールスローサラダ	○	○	○						蛋白質	20.2
	オクラスのき塩昆布和え			○							
	ビーフン			○							
	ご飯									塩分	1.7
23日月										カロリー	
										蛋白質	
										塩分	
24日火	サワラゆかり揚げ	○	○	○						カロリー	557
	八寸			○	○						
	シュウマイ	○		○							
	切干大根と高菜炒め			○							
	ほうれん草卵和え	○		○						蛋白質	21.6
	白菜煮浸し			○							
	ご飯									塩分	2.4
25日水	ヒレカツの味噌ソースかけ	○		○						カロリー	463
	高野豆腐と人参煮物			○							
	人参ナムル			○							
	春菊のピーナッツ和え			○					○		
	オクラかつお和え			○						蛋白質	14.0
	かやく飯			○							
										塩分	2.9
26日木	白身魚のクリームソースがけ		○	○						カロリー	483
	小松菜厚揚げ中華和え			○							
	じゃが芋肉味噌がらめ			○							
	胡瓜八ムサラダ	○	○	○						蛋白質	17.1
	大根生酢	○		○		○					
	ご飯										
										塩分	2.1
27日金	豚肉と野菜のあんとじ	○		○						カロリー	444
	とり牛蒡金平			○							
	花形豆腐煮/里芋煮	○		○							
	ほうれん草チーズの洋風和え	○	○	○		○				蛋白質	13.4
	胡瓜胡麻酢和え			○							
	ご飯										
										塩分	2.2
28日土	いわし生姜煮			○						カロリー	479
	茄子の挽肉炒め			○							
	木の葉豆腐煮	○		○							
	青梗菜かにかま炒め	○		○	○	○				蛋白質	13.3
	カリフラワーサラダ	○									
	切干大根煮			○							
	ご飯									塩分	1.8
30日月	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			○							
	大根ツナサラダ			○						蛋白質	15.5
	ご飯										
										塩分	2.6
1日火	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										
	南瓜のそぼろ煮			○						蛋白質	15.1
	キャベツ煮浸し			○							
	ご飯									塩分	2.5
2日水	カレイ磯揚げのあんがけ		○	○						カロリー	516
	豚肉のプルコギ			○							
	小松菜と卵の炒め物	○	○	○							
	スパサラダ	○		○						蛋白質	19.3
	ひじき煮			○							
	お寿司	○									
										塩分	3.6
3日木	アジみりん焼き			○						カロリー	474
	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			○							
	牛筋とウインナー金平	○	○	○						蛋白質	18.5
	水菜の煮浸し			○							
	ご飯									塩分	2.1
4日金	酢豚			○						カロリー	531
	白身魚のふわらか天	○	○	○							
	ひじきとニラの煮物			○							
	のっぺい風煮			○							
	白菜彩り和え									蛋白質	13.2
	ご飯										
										塩分	1.8
5日土	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			○							
	ワカメの炒り煮			○						蛋白質	18.7
	スパソテー			○							
	ご飯									塩分	2.3

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