

栄養素単位
 エネルギー Kcal 水分 g
 たんぱく質 g カリウム mg
 脂質 g リン mg
 食塩 g

	日	月	火	水	木	金	土
						1日	2日
昼食						鯖のみりん焼き 二色浸し 鶏と豆腐のちぎり揚げ フルーツ チャブチエ風 モヤシとクラゲの和え物 漬物	エビカツ 三度豆ソテー 竹輪の磯辺炒り フルーツ 大根の田舎煮 トマトマリネ 漬物
						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 294 16.9 13 1.6	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 297 10.3 13.7 2.1
	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
昼食	チキンステーキ 山菜ソテー ポルエうどん フルーツ カワラ-とチ-ズのサラダ 小松菜の錦糸和え 漬物	鮭の味噌バター焼き ピーマンソテー ちくわ天 フルーツ 若じゃが煮 おくら浸し 漬物	野菜肉巻きフライ ケチャップ炒め 里芋の柚子風味煮 フルーツ 小松菜とチのサラダ れんこん甘辛煮 漬物	揚げ出し豆腐和風あんかけ 菜の花の和え物 フルーツ 千切り大根 オニオンサラダ ごま昆布	赤魚と大根の煮付け 玉子ロール 茶福豆 春雨サラダ さつま芋レモン煮 漬物	とんかつ スパソテー ポイルカリフラワー フルーツ ひじきの炒り煮 菜の花がんと煮 ふき煮 漬物	牛肉甘辛炒め イカ野菜リングフライ フルーツ ツナサラダ 白菜とかまぼこ煮 漬物
	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 273 16.2 14.2 2.5	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 279 15.3 11.8 1.9	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 287 11.3 12.1 1.7	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 299 9.5 13.8 2.2	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 271 13.6 7.2 1.4	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 300 11.6 12.6 2.7	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 296 10.1 16.6 1.3
	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
昼食	油淋鶏 ポイルキャベツ トマト フルーツ ポパイサラダ オクラともやしの和え物 漬物	牛肉の和風生姜煮 野菜コロッケ フルーツ 菜の花とえのきのお浸し ブロッコリーサラダ 漬物	白身フライ ピーマンソテー こふき芋 フルーツ 牛蒡と竹輪の炒り煮 二色辛子和え 漬物	オムレツデミソース 山菜ソテー おからポテト フルーツ 蓮根と筍の煮物 白菜のポン酢和え 漬物	メンチカツ 玉ねぎの炒め物 プチトマト フルーツ マカロニサラダ 人参炒り煮 漬物	鮭のﾊﾞｰﾝﾏﾝ焼き 法蓮草のみりん和え 三度豆ﾊﾞｰﾝﾏﾝ和え フルーツ じゃが芋と春菊のオイル炒め コロコロサラダ 漬物	菜の花と筍コロッケ 青梗菜のごま和え 磯辺ロール フルーツ カリフラワーサラダ 木の葉しんじょ煮 花人参 漬物
	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 300 16.4 17.7 2.3	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 299 11.7 16.7 1.5	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 297 10.9 10 1.8	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 292 9.9 14.4 2.4	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 300 9.9 12.6 1.6	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 279 20 12.5 1.7	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 277 9.2 13.5 2.2
	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
昼食	イカの天ぷら卸ポン酢 ブロッコリーの辛子和え フルーツ 玉葱しりしり 白菜土佐和え 漬物	鶏肉と里芋の治部煮風 春雨和風サラダ フルーツ 小松菜みりん和え ナスの七味煮 漬物	千草焼き 菜の花の和え物 あじ大葉フライ うぐいす豆 金平ごぼう キャベツのリンチ和え 漬物	牛肉のどて煮風 おさつスナックフライ フルーツ スナックエンドウサラダ わかめの胡麻酢和え 漬物	白身魚の中華風野菜あんかけ 肉団子煮 フルーツ 青梗菜卵炒め 冬瓜柚子香煮 漬物	エビ天ぷら かぼちゃの天ぷら ちくわ天 三度豆天ぷら 天つゆ 小松菜ともやしの辛子和え きゅうりとしらすの酢の物 漬物	牛肉さっぱり炒め 紅白花さつま煮 フルーツ 里芋のなめこあんかけ 白菜とコーンのサラダ 漬物
	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 283 10.9 13 1.7	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 299 11.6 13.6 1.2	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 278 13.3 13.4 1.8	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 299 8.3 15.4 1.8	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 286 10.9 12 2.7	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 290 10.3 13.4 1.9	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 297 9.5 13.8 2
	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
昼食	炊き合わせ イカドーナツフライ フルーツ サーモンﾓﾂﾗﾀﾞ なすの生姜炒め 漬物	鱈の木の芽味噌焼き ピーマンソテー 山芋短冊揚げ フルーツ 鶏とごぼうの煮物 法蓮草浸し 漬物	絹豆腐ハンバーグの卸ポン酢かけ 蓮根の明太子炒め フルーツ スパゲティサラダ 白菜とｱﾐｲﾃﾞのサラダ酢 漬物	赤魚の和風あんかけ 春菊のお浸し コーン天 フルーツ スクランブルエッグ 青梗菜のぬた和え 漬物	すき焼きコロッケ えんどうと玉ねぎのﾗｰﾃﾞｰ フルーツ フルーツ キャベツサラダ オクラわさび和え 漬物	家常豆腐(ﾌﾞﾗﾝﾁﾞﾝﾄﾞ)ﾌﾞﾗﾝﾁ ささみ磯辺フライ フルーツ かぶのツナ和え ふきおかか煮 漬物	エビフライ ポイルキャベツ ゆでたまご フルーツ カワラ-ﾗﾀﾞ 玉葱甘辛炒め 漬物
	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 293 11.1 14.7 1.9	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 291 16.9 13.1 1.4	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 283 9.1 14 1.8	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 279 15.3 11.2 1.9	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 282 7.6 12.6 1.8	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 294 15 14.8 1.2	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 288 11.1 15.9 1.3

※材料入荷の都合により、メニューが変更になる場合があります。
 ご了承ください。