

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
夕食						南瓜挽肉フライ 人参としめじ炒め トマト フルーツ アミビの卵とじ なすのゴマ浸し 漬物	肉団子ときのこの中華煮 7種の具材春巻き 杏仁豆腐 野菜サラダ じゃこピーマン 漬物
						1kgたんぱく質 脂質 食塩 296 10.3 13.3 1.5	1kgたんぱく質 脂質 食塩 274 12.2 8.1 2.6
	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
夕食	アジフライ 菜の花辛子和え ボイル南瓜 フルーツ 水餃子の中華トロミ煮 心き白煮 漬物	炊き合わせ コーンクリーム フルーツ なすの甘辛炒め 法蓮草土佐和え 漬物	モダン平焼き 春菊の炒めもの チキンナゲット フルーツ さつま芋と枝豆の白和え カリフラワーゆかり和え 漬物	和風煮込みハンバーグ 欧風バイクドエッグ フルーツ えんどうソテー 青菜の和え物 漬物	卵の花フライ しめじソテー たれ付き肉団子 フルーツ 和風ラタトゥイユ 白菜と揚げの煮付け 漬物	キャベツのポトフ風 カニしぐれフライ フルーツ ピリ辛炒め ブロッコリーたまご和え 漬物	鯖照り焼き インドウわさび醤油和え 青菜と卵の炒り煮 フルーツ 里芋あなか 筍の金平風 漬物
	1kgたんぱく質 脂質 食塩 297 12.4 10.5 1.9	1kgたんぱく質 脂質 食塩 297 13.9 12.7 2	1kgたんぱく質 脂質 食塩 288 10.8 11.2 2.7	1kgたんぱく質 脂質 食塩 296 12.3 15.3 2.4	1kgたんぱく質 脂質 食塩 298 9.4 14.7 2	1kgたんぱく質 脂質 食塩 278 11.9 11.4 2.4	1kgたんぱく質 脂質 食塩 282 15.1 10.1 1.7
	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
夕食	豚じゃが なすの生姜炒め フルーツ ごぼうの胡麻味噌炒め 春菊のお浸し 漬物	エビチリソースかけ オオムスライ ほうろくえんどう フルーツ カルダモンサラダ 蓮根肉和え 漬物	鶏の塩だれ炒め 蒸し餃子 フルーツ 大豆の旨煮 春菊のみぞれ和え 漬物	茄子と豚肉の利休煮 カニ棒天 フルーツ 野菜のごった煮 ワカメとかまぼこの酢の物 漬物	鯖の塩焼き 青菜のり和え 野菜豆腐寄せ フルーツ 冬瓜のえびあなか かぶ白煮 ブロッコリーのお浸し 漬物	豚肉のスタミナ炒め 山芋短冊揚げ 白花豆 ほうろく棒鶏とれ和え かぶ白煮 漬物	肉豆腐 エビ鹿の子揚げ フルーツ ぜんまいの煮物 小松菜のアーモンド和え 漬物
	1kgたんぱく質 脂質 食塩 293 11 12.8 1.7	1kgたんぱく質 脂質 食塩 283 11.2 8.8 1.2	1kgたんぱく質 脂質 食塩 287 14.8 13.2 1.9	1kgたんぱく質 脂質 食塩 300 12.5 12.8 2.5	1kgたんぱく質 脂質 食塩 295 18.3 16 2	1kgたんぱく質 脂質 食塩 277 11.7 11.2 1.3	1kgたんぱく質 脂質 食塩 296 13.3 16.5 1.3
	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
夕食	焼きそば 揚げ焼売 フルーツ もやしとピーマンの中華炒め 中華和え 漬物	タラのマヨチーズ焼き 玉葱とほうれん草のソテー ブチトマト フルーツ 牛肉と蓮根のしぐれ煮 カリフラワー甘酢生姜和え 漬物	肉味噌豆腐 鶏八幡巻き フルーツ きのごソテー 春菊カニカマ和え 漬物	ベーコンマヨカツ もやしの和え物 三度豆のポン酢和え フルーツ かぶ田舎煮 ブロッコリー和え 漬物	豚の生姜焼き ランチがんも煮 フルーツ 大豆アーモンドサラダ 法蓮草なめ茸和え 漬物	キャベツのクリーム煮 貝柱フライ フルーツ 茄子とアボカドの炒め物 蓮根金平風 漬物	料のバター醤油あん 山菜スバ たこさんウインナー フルーツ 菜の花の彩りソテー トマトマリネ 漬物
	1kgたんぱく質 脂質 食塩 297 12.7 11.9 2.5	1kgたんぱく質 脂質 食塩 297 16.6 17.2 2.1	1kgたんぱく質 脂質 食塩 287 14.1 14.1 2.3	1kgたんぱく質 脂質 食塩 293 9.6 14.6 1.6	1kgたんぱく質 脂質 食塩 291 16.7 13 1.7	1kgたんぱく質 脂質 食塩 298 9.2 12.2 2.6	1kgたんぱく質 脂質 食塩 288 17 12.1 2.6
	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
夕食	チキンカツ オオムスライ こふき芋 フルーツ カリフラワーサラダ オクラとシラスの和え物 漬物	のりサラダフライ キャベツカレーソテー ブロッコリー錦糸和え フルーツ カラフルソテー 筍甘辛煮 漬物	チンジャオロース 筍しゅうまい フルーツ 冬瓜しぐれ煮 えんどうピーナツ和え 漬物	鶏じゃが イカ野菜リングフライ フルーツ 春雨中華 ブロッコリー大徳寺和え 漬物	八宝菜 揚げ餃子 杏仁豆腐 茄子とさつま揚げのカレー炒め 菜の花のり和え 漬物	あじ漬け焼き 小松菜とエノキのお浸し おからポテト フルーツ ひじき大豆 南瓜甘煮 漬物	牛肉と根菜の塩麹炒め 大根サラダ フルーツ 野菜かき揚げ 法蓮草ごま和え 漬物
	1kgたんぱく質 脂質 食塩 272 13.1 13 2.1	1kgたんぱく質 脂質 食塩 278 8.7 13.6 2	1kgたんぱく質 脂質 食塩 283 9.9 14.4 1.7	1kgたんぱく質 脂質 食塩 288 10.8 9.8 1.3	1kgたんぱく質 脂質 食塩 296 15.7 14 1.9	1kgたんぱく質 脂質 食塩 298 17.7 11.5 2.1	1kgたんぱく質 脂質 食塩 299 8.9 14.8 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。