

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				3日				4日				5日				6日				7日				
昼食	さばの味噌煮 共煮 フルーツ 筍とコニャクのごった煮 小松菜ごま和え 漬物				焼きそば 蒸し餃子 フルーツ 四色ナムル オクラとシラスの和え物 漬物				赤魚のしそ焼き 白菜柚子香和え ちくわ天ぷら フルーツ 里芋のえびあんかけ 青梗菜味噌和え 漬物				南瓜挽肉フライ オニオンソテー ふき白煮 フルーツ スクランブルエッグ 菜の花の和え物 漬物				鮭の明太マヨ焼き 蓮根甘辛炒め 春菊のボン酢和え 白花豆 白菜とさつま揚げの田舎煮 カリフラワーゆかり和え 漬物				オリーブ豚の挽肉カツ 三度豆ソテー 和風だし巻き フルーツ ぜんまい炒り煮 冬瓜くず煮 漬物				鯖の西京焼き 青梗菜お浸し たれ付き肉団子 フルーツ ブロッコリーサラダ さつま芋煮 漬物				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	
	285	15.8	12.5	1.6	293	12	9.9	2.6	278	15.5	7.5	2	294	9.3	13.2	2.1	296	19	12.2	2.6	272	7.8	14.4	1.9	271	17.5	10.5	1.8	
	8日				9日				10日				11日				12日				13日				14日				
昼食	野菜チキンロールカツ ポイルキャベツ トマト フルーツ 枝豆がんものなめこあんかけ ゴボウサラダ 漬物				ハコイダゴフライ 春菊のお浸し 人参グラッセ フルーツ 南瓜そぼろあんかけ ブロッコリー土佐和え 漬物				照焼きハンバーグ えんどうソテー ポイルカリフラワー フルーツ コンソメ煮 カラフル人参サラダ 漬物				ポークチャップ 欧風ベイクドエッグ フルーツ ジャーマンツナポテト なすのゴマ和え 漬物				白身フライ キャベツソテー 花さつま煮 フルーツ 金平ごぼう 春菊となめこの和え物 漬物				鶏の唐揚げにマスタド オニオンスライス ポイルえんどう フルーツ 野菜田舎煮 カニカマ酢 漬物				牛肉大和煮 豆腐ナゲット フルーツ ポパイサラダ 白菜と竹輪煮 漬物				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	
	291	12.8	13.9	1.3	300	11.3	11.1	1.4	280	12.9	12.8	2.7	294	11.3	14.4	1.3	280	10.8	12.5	2.3	286	15.3	11.6	2.2	300	10.3	17.1	1.5	
	15日				16日				17日				18日				19日				20日				21日				
昼食	鶏の親子煮 キャベツお浸し フルーツ ポテトサラダ 小松菜土佐和え 漬物				鯖の幽庵焼き 法蓮草の錦糸和え がんとふきの煮物 フルーツ 春雨の梅ドレ和え 大豆の旨煮 漬物				キス天ぷら かぼちゃの天ぷら オクラ天ぷら カニ棒天ぷら 大根おろし ひじきの炒り煮 キャベツとズッキーナのフレンチ和え 漬物				五宝菜 揚げ焼売 フルーツ 中華炒め かぶ白煮 漬物				チキン南蛮 オニオンスライス プチトマト フルーツ ぜんまい炒り煮 ブロッコリー浸し 漬物				すき焼き風煮 花かまぼこ 椎茸煮 フルーツ 大根サラダ さつま芋レモン煮 漬物				鯖の塩焼き 菜の花の和え物 鶏八幡巻き フルーツ えんどう豆のコンソメソテー 揚げナス浸し 漬物				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	
	280	14.3	13.1	1.5	279	16.9	9.8	2.7	294	8.8	15	2	280	10.5	14.6	2.4	299	15.9	16.1	2	288	9.5	10.8	1.6	300	17.7	16.3	2.1	
	22日				23日				24日				25日				26日				27日				28日				
昼食	とんかつ味噌カツソース キャベツソテー ポイルブロッコリー フルーツ もやし酢の物 じゃが芋甘辛炒め 漬物				炊き合わせ 山芋短冊揚げ フルーツ 切干大根 法蓮草のごま醤油和え ごま昆布				ホキの甘酢あんかけ さつま芋甘露煮 フルーツ 菜の花とカニのサラダ 筍照り煮 漬物				玉子ベーコンカツ もやしソテー おくら酢和え フルーツ ビーンズのトマト煮込み 白菜とアミエビのササゲ酢 漬物				赤魚の塩こうじ焼き 春菊の和え物 野菜豆腐寄せ フルーツ キャベツのササゲソテー 小松菜の炒り煮 漬物				イカ天チリマヨソースかけ ポイルキャベツ 法蓮草の和え フルーツ かぶとろみ煮 カリフラワー甘酢和え 漬物				肉じゃが 菜の花土佐和え フルーツ ワカメとシラスの酢の物 マカロニサラダ 漬物				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	
	280	10	13	2.6	282	10.5	11.2	2.3	292	13.3	11.4	1.2	299	13.1	14	2.6	300	15.4	17.4	2.1	297	10.6	15.8	2.5	296	10.9	13.8	1.6	
	29日				30日				31日																				
昼食	鶏唐揚げ酢豚風 ブロッコリーのピザソテー和え フルーツ 青梗菜とハムの炒め物 大根タラコ和え 漬物				サーモンタルタルカツ えんどうとウィンナーの炒め物 ポイルカリフラワー フルーツ 細切り昆布炒め煮 菜の花錦糸和え 漬物				チキンステーキ ビーフソテー 貝柱フライ フルーツ 糸コンと春菊の和え物 ふき甘辛煮 漬物																				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩																	
	299	16.6	12.4	2.4	287	11.5	17.2	2.3	292	14.6	12.4	2.7																	

※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。