

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 1日				月 2日				火 3日				水 4日				木 5日				金 6日				土 7日			
夕食	バーグピカタ(キャップ) 山菜スパ うずまきポテト フルーツ 茄子のピリ辛炒め 青梗菜の辛子和え 漬物				鶏肉としめじのみぞれ煮 山芋短冊揚げ フルーツ ビ-フラー かひろりと三つ葉のさっぱり酢 漬物				ツナマヨオムレツ コンソメソテー チキンナゲット フルーツ 若じやが煮 花しんじよ煮 漬物				牛肉しぐれ煮 揚げナス浸し フルーツ マカロニサラダ ブロッコリーのピ-ナッツ和え 漬物				キャ-ポ-ルのクリーム煮 エビ鹿の子揚げ フルーツ 小松菜とコーンのソテー 人参とツナのおかか和え 漬物				鶏肉のスタミナ炒め おさつスナックフライ フルーツ 春雨サラダ 法蓮草なめ茸和え 漬物				タコキャベツカツ じゃが芋と春菊のオイスター炒め 高野煮 フルーツ 豚肉と蓮根のピリ辛炒め オクラともやしとの和え物 漬物			
	294	9.8	13.9	2.1	297	15.8	15	1.2	277	10.5	13	2.6	292	10.2	14.1	1.1	294	11.4	10.6	2.8	295	8.7	12.4	1.8	292	12.3	11.6	1.7
	8日				9日				10日				11日				12日				13日				14日			
夕食	牛肉と白滝の甘辛煮 野菜コロッケ フルーツ 菜の花の彩りソテー キャリとパ-リカのサラダ 漬物				サバ照り焼き 小松菜お浸し みそ味つくね フルーツ ひじき煮 春雨の酢の物 漬物				鶏と野菜のピリ辛炒め物 7種の具材春巻き フルーツ 炊き合わせ 青梗菜とかまぼこのお浸し 漬物				揚げだし豆腐卸ポン酢 法蓮草とえのきのみりん和え 磯辺ロール フルーツ シュリンプサラダ じゃこピー 漬物				彩り野菜平焼き玉子 しめじの炒め物 味付タケノコ天ぷら フルーツ スパサラダ 菜の花辛子和え 漬物				コーンたっぷりフライ もやしソテー 小松菜ワサビ海苔和え フルーツ 蓮根ガーリック炒め 三度豆浸し 漬物				タラのホワイトソースけ ポイルブロッコリー フルーツ なすの甘辛炒め 大根とアミエのサラダ 漬物			
	293	11.8	16.4	2	297	18.5	12.8	2.4	284	12	13.5	1.6	278	11.7	16	2.3	286	10	13.6	2	277	9	12.8	1.8	277	15.5	13.3	1.9
	15日				16日				17日				18日				19日				20日				21日			
夕食	豚の生姜焼き イカカツ フルーツ カリフラワーサラダ 青梗菜酢味噌和え 漬物				エビフライ 明太スパ ホ-ルえんどう フルーツ 大根洋風煮 なすの生姜炒め 漬物				和風煮込み豆腐(ホ-ル) グリーンポテト フルーツ 筑前煮風 小松菜ツナマヨ和え 漬物				オムレツ(ケチャップ) ペンネソテー 貝柱フライ フルーツ 法蓮草ときのこの和え物 さつま揚げと人参の甘辛煮 漬物				白身の天ぷら野菜あん 里芋煮ころがし フルーツ チャブチエ風 三度豆胡麻和え 漬物				栗かぼちゃコロッケ 山菜ソテー たこさんウインナー フルーツ 小松菜の黄金辛子和え 若竹煮 漬物				肉団子と野菜の煮物 イカドーナツフライ フルーツ カリフラワーとハムのサラダ 人参と明太子の炒め物 漬物			
	300	14.4	12.9	1.9	294	10.8	12.9	1.7	295	9	14.4	1.8	294	11	10.6	2.5	272	7.1	7.8	1.5	298	8	16.3	2.6	279	13.2	12.8	2.3
	22日				23日				24日				25日				26日				27日				28日			
夕食	豆腐チャンプルー 大学芋 フルーツ 冬瓜のえびあんかけ 青梗菜のなめ茸和え 漬物				かりかりササミ揚げ オニオンソテー ゆでたまご フルーツ 金平レンコン 中華和え 漬物				チンジャオロース 蒸し餃子 フルーツ 冬瓜とベーコンの洋風煮 レーズンサラダ 漬物				豚しゃぶみぞれのせ コーン天 フルーツ 春雨サラダ ごぼうの七味炒め 漬物				卵の花フライ 山菜スパゲティ ポイルブロッコリー フルーツ 彩り卵とじ 筍木の芽味噌和え 漬物				アジの生姜煮 共煮 うぐいす豆 蓮根と鶏肉炒め 青梗菜のワサビ和え 漬物				海鮮ステーキ ウインナーケチャップ炒め つくね フルーツ 大豆煮 小松菜生姜醤油和え 漬物			
	298	10.1	14.6	1.4	279	11	13.3	1.7	294	10.8	15.2	2.7	284	10.1	10	1.3	282	10.2	11.4	2.2	280	17.6	10.6	1.7	295	12.8	14.3	2.3
	29日				30日				31日																			
夕食	鱈のニルコツパ-ター焼き エンドウのソテー トマト フルーツ なすとパ-コンのガーリック炒め 法蓮草ドレ和え 漬物				牛肉と蓮根の加-オイスター炒め カニしぐれフライ フルーツ チーズ入りかぼちゃサラダ オクラとなめこの和え物 漬物				のりサラダフライ 玉ねぎおかか和え もやしとハムの和え物 フルーツ キャベツサラダ 青梗菜のめた和え 漬物																			
	278	16	14.8	1.7	294	9.9	17.1	1.6	276	11.5	11.5	1.6																

※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。