

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															
夕食													野菜のラタトゥイユ むき枝豆天 フルーツ スパゲティサラダ じゃこピー 漬物				牛肉のスタミナ炒め 山芋短冊揚げ フルーツ 白菜煮物 わかめ酢 漬物				柿の加へこ コンソメソテー イカ天ぷら フルーツ 卵とじ 菜の花のり和え 漬物				豚の生姜焼き ちくわの磯辺揚げ フルーツ 青梗菜ともやしの和え物 高野煮 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								
													287	8.2	10	1.7	273	9.4	16.1	2	290	18.8	12.2	2.1	271	13.8	12.5	2.3												
	5日				6日				7日				8日				9日				10日				11日															
夕食	鶏の親子煮 菜の花辛子和え フルーツ かき揚げとチーズのサラダ 蓮根炒めもの 漬物				豚じゃが 里芋煮ころがし フルーツ ピーマン炒め 小松菜梅肉和え 漬物				目玉フライ パイルキャベツ なすの甘辛煮 フルーツ パプリカ炒め 風和え物 トマトマリネ 漬物				牛肉と野菜の卸しあえ カリフラワーごま和え フルーツ ポトフとピーマンの金平 花じょうゆ煮 漬物				さばの味噌煮 共煮 フルーツ 糸こんにゃくの真砂炒め 菜の花マヨ和え 漬物				鶏肉としめじのオイスター炒め 春雨とわかめの酢の物 フルーツ 厚揚げのチリソース かぶ白煮 漬物				とんかつ キャベツソテー プチトマト フルーツ 法蓮草中華和え なす田楽 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								
													275	14.2	14.9	1.5	285	12.3	8.9	1.7	293	10.9	16	1.7	273	9.2	16.2	1.7	287	15.1	15.9	1.8	288	12.8	15.4	1.6	280	8.8	16	2.1
	12日				13日				14日				15日				16日				17日				18日															
夕食	牛肉しぐれ煮 磯辺ロール フルーツ 明太ポテトサラダ 青梗菜お浸し 漬物				チキンカツ 三度豆胡麻和え グリーンポテト フルーツ 炊き合わせ じゃこピー 漬物				かに玉あんかけ 山菜ソテー おさつスナックフライ 杏仁豆腐 チャプチェ ぬた和え 漬物				豚ときのこのさっぱり梅ソテー 7種の具材春巻き フルーツ れんこん味噌炒め もやしのゴマ和え 漬物				赤魚のありま焼き 青梗菜のなめ茸和え たれ付き肉団子 フルーツ 切干大根 マカロニサラダ 漬物				焼きそば 蒸し餃子 フルーツ 竹輪ともやしの炒め物 なすの甘辛煮 漬物				白身フライ 春菊辛子和え 冬瓜白煮 フルーツ ムト玉ねぎのソテー じゃが芋甘辛炒め 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								
													289	10.1	17.5	1.8	290	13.6	15.1	2.4	297	9.1	13.5	1.8	287	13.5	11	1.8	285	15.9	12	2	299	12.3	10.7	2.5	288	9.9	12.3	2.3
	19日				20日				21日				22日				23日				24日				25日															
夕食	牛肉のどて煮風 イカドーナツフライ フルーツ 高野の玉子とじ 法蓮草わかめ和え 漬物				さつま揚げ卸ポテト酢 エビ鹿の子揚げ フルーツ ピリ辛明太炒め 春菊のお浸し 漬物				チキンステーキ キャベツソテー 和風だし巻き フルーツ ブロッコリーサラダ 青菜とちくわの煮びたし 漬物				牛肉の生姜煮 プチ豆腐 フルーツ ぜんまい炒り煮 さつま芋サラダ 漬物				キャベツロールのコンソメ コーン天 フルーツ ファンファレサラダ 小松菜そぼろ和え 漬物				鰯の西京焼き 山菜浸し 鶏八幡巻き フルーツ かぶの田舎煮 花さつまとふき煮 漬物				牛肉の塩麹炒め エドムわかかか和え フルーツ 菜の花とえのきのお浸し ワカメとかまぼこ煮 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								
													300	15.2	17.5	2.1	274	9.4	14.4	2.5	273	18.9	14.3	2.6	276	10.5	15.3	1.7	279	11.9	11.7	2.2	298	18.1	13.8	2.4	285	13.2	12.4	2.6
	26日				27日				28日				29日				30日																							
夕食	ホイコーロー 揚げ焼売 フルーツ 大豆とひじきのサラダ もやしのゴマ酢和え 漬物				アジフライ えんどうソテー ミニチキン フルーツ 千切り大根 オクラなめ茸和え 漬物				ポークチャップ 貝柱フライ フルーツ 小松菜パスタ醤油炒め 南瓜甘煮 漬物				赤魚の煮付け 厚揚げ煮 竹輪煮 人参煮 椎茸煮 フルーツ 五目大豆煮 青梗菜のおかか和え 漬物				枝豆フライ キャベツとコーンのサラダ 玉子ロール フルーツ かりかりピーナツ和え 若竹煮 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												
													298	17.3	15	1.4	300	15.4	13.2	1.8	282	12.3	12.2	2.2	276	20.3	8.9	2.5	271	10.9	12.8	2								

※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。