

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					白身魚の中華あん 小松菜ごま和え フルーツ なすの甘辛炒め 紅白花草つま煮 漬物	家常豆腐(チンゲン菜トウモロコシ) 大芋 フルーツ ポパイサラダ ブロッコリー大徳寺和え 漬物	
					エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 286 8.5 12.2 2.6	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 292 11.3 16 0.9	
	3日	4日	5日	6日	7日	8日	
昼食	牛肉と野菜の卸しあえ 山芋短冊揚げ フルーツ じゃが芋と春菊のオスター炒め 春雨和風サラダ 漬物	タンダーリーフィッシュ いんげんコンソメソテー バイクドエッグ フルーツ かぶ洋風煮 トマトフレンチ和え 漬物	塩チキンカツ 小松菜オスター炒め カリフラワーカニ和え フルーツ 四色なます 竹の子おかか炒め 漬物	鱈の幽庵焼き 法蓮草ピリ辛和え 磯辺ロール フルーツ 金平ポテト ブロッコリーと竹輪の和え物 ごま昆布	星形コロッケ オムレツ コウモリオスター炒め 七夕杏仁 冬瓜そぼろあんかけ 人参和え物 漬物	チキンステーキ 青梗菜ソテー ポイルカリフラワー フルーツ パンプキンサラダ ふき甘辛煮 漬物	照焼きハンバーグ 春菊の柚子香和え こぶき芋 フルーツ 茄子とパプリカの炒め物 カリフラワーの梅おかか和え 漬物
	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 289 9.1 16.3 1.5	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 276 14.6 16.2 2.2	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 280 16.3 14.8 1.8	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 271 18.1 10.8 2.6	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 277 9.9 11.8 2.2	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 278 14.7 13.5 2.3	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 277 14 14 2.6
	10日	11日	12日	13日	14日	15日	
昼食	イカ天チリマヨソースかけ 玉ねぎのオスター炒め プチトマト フルーツ 五目金平 ブロッコリー和え 漬物	チーズささみフライ 人参とエビ炒め 野菜豆腐寄せ フルーツ インドウとウイナのコンソメ醤油ソテー 法蓮草ごま和え 漬物	八宝菜 揚げギョウザ フルーツ 春雨中華 オクラとしめじの和え物 漬物	牛肉コロッケ ポイルキャベツ トマト フルーツ 冬瓜と揚げの煮物 じゃが芋甘辛炒め 漬物	エビ天ぷら 椎茸天 三度豆天ぷら かぼちゃ天ぷら 大根おろし 細切り昆布炒め煮 カリフラワー和え 漬物	あじ漬け焼き 法蓮草のみりん和え コーン天 フルーツ 枝豆がんものなめこあんかけ 玉ねぎとトマト和え 漬物	モダン平焼き 青梗菜ツナ和え たこさんウインナー フルーツ ごぼうピリ辛煮 玉ねぎと人参のマリネ 漬物
	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 299 10.8 15.8 1.4	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 299 12.8 17.3 2.5	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 297 13 11.7 2.1	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 292 6.8 13.6 1.3	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 293 8.7 17.2 2.4	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 274 17.6 11.8 2	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 273 10.1 12.4 2.4
	17日	18日	19日	20日	21日	22日	
昼食	揚げ出し豆腐あんかけ 玉子ロール フルーツ パンプキンソテー なすのなめ草和え 漬物	肉団子と里芋の治部煮風 フルーツ ブロッコリーとカリフラワーとキャベツのサラダ 小松菜塩昆布和え 漬物	さつま揚げ卸ポン酢 みそ味つくね フルーツ 彩り卵とじ なすのゴマ和え 漬物	チンジャオロース イカドーナツフライ フルーツ チャブチエ風 青梗菜のり和え 漬物	照焼きチキン 白菜浸し ポイルえんどう フルーツ 里芋のえびあんかけ サラダ和え 漬物	エビフライ 三度豆揚げ ゆでたまご フルーツ 冬瓜とパプリカの洋風煮 法蓮草ピリ辛和え 漬物	鯖のありま焼き 小松菜とエノキのお浸し 貝柱フライ フルーツ ブロッコリーとパプリカのサラダ 人参の明太子炒め 漬物
	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 286 9.8 15 2.1	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 276 12.3 13.2 2.2	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 278 13.5 14.4 2.1	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 294 9.2 13.8 2.2	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 282 16.3 10.1 1.8	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 284 13.3 16.3 1.9	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 277 16.4 15.2 2.2
	24日	25日	26日	27日	28日	29日	
昼食	鶏じゃが 和風だし巻き フルーツ もやしとピーマンの炒め物 蓮根ゴマ醤油和え 漬物	アスパラとパプリカのクリームコロッケ スパソテー コールスローサラダ フルーツ じゃが芋コンソメ煮 ピーマンとしらすの生姜ソテー 漬物	牛肉の和風生姜煮 青梗菜と揚げの炒り煮 フルーツ 野菜コロッケ きゅうりとアミエビの酢の物 漬物	アジフライ もやしカレーソテー 蒸し焼売 フルーツ ひじき大豆 カリフラワーサラダ 漬物	豚しゃぶ味噌だれかけ カニしぐれフライ フルーツ ひじき大豆 カリフラワーサラダ 漬物	あんかけ絹豆腐 ピーマン肉詰めフライ フルーツ 小松菜とたまごの炒め物 ナスの醤油油和え 漬物	揚げ肉団子と春雨の中華とろみ煮 れんこん酢の物 フルーツ 中華風炒め物 中華和え 漬物
	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 280 12.4 14.2 1.9	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 290 6.2 12.6 1.3	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 282 9.1 17.2 1.3	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 300 14 15.6 1.6	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 277 14.9 11.9 1.7	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 299 9.2 17.4 2.4	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 284 9.9 10.4 2.4
	31日						
昼食	白身フライ 小松菜とかまぼこ和え ポイル南瓜 フルーツ 冬瓜枝豆あんかけ ブロッコリー和え 漬物						
	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 277 11.6 10.5 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。