

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																	鶏と野菜の洋風煮 グラタン風コロッケ フルーツ ポテトサラダ 蓮根の明太子炒め 漬物				エビカツ(タルタル) ポイルキャベツ 蒸し餃子 フルーツ ぜんまい煮付け かに酢 漬物															
	3日				4日				5日				6日				7日				8日				9日											
夕食	鮭のマヨ・焼き 青梗菜和え物 南瓜バター フルーツ ハイカラ卵とじ なすのゴマ浸し 漬物				目玉フライ わかずみ ポイルブロッコリー フルーツ パンネサラダ 白菜ボン酢和え 漬物				豆腐ステーキあんかけ たれ付き肉団子 フルーツ 蓮根サラダ なす甘辛煮 漬物				すき焼き風 花かまぼこ 椎茸煮 フルーツ 野菜かき揚げ 菜の花わさび醤油和え 漬物				肉団子ときこの中華煮 カニ風味シウマイ フルーツ えんどう味噌炒め じゃこ酢 漬物				豚肉旨辛炒め さつま芋甘露煮 フルーツ 炊き合わせ 糸こんにゃくの菜種和え 漬物				鯖の塩焼き 小松菜和え物 和風だし巻き フルーツ 大豆の旨煮 キャベツとレタスのフレンチ和え 漬物											
	10日				11日				12日				13日				14日				15日				16日											
夕食	鶏とキャベツのスタミナ炒め 里芋煮ころがし フルーツ さつま芋サラダ 平天ピリ辛炒め 漬物				牛肉のどて煮風 カニしぐれフライ フルーツ 大豆と蓮根のサラダ 春菊の大徳寺和え 漬物				タコ野菜カツ ゴボウ汁 豆腐ナゲット フルーツ ひじきと鶏肉の煮物 青梗菜わさび醤油和え 漬物				赤魚の生姜煮 共煮 白大豆 ピリ辛 小松菜辛子和え 漬物				茄子と豚肉の利休煮 エビ鹿の子揚げ フルーツ かぶらの炒り煮 スパサラ 漬物				ハムサラダフライ オニオン浸し たけのこ甘辛炒め フルーツ 黄金酢 南瓜甘煮 漬物				鶏の唐揚げにマスタード ポイルブロッコリー 人参グラッセ フルーツ モヤシとクラゲの和え物 白菜酢味噌和え 漬物											
	17日				18日				19日				20日				21日				22日				23日											
夕食	豚の塩だれ炒め 春巻き フルーツ マカロニサラダ きゅうりとしらすの酢の物 漬物				たつぷりコーンフライ 青しそ和え 蓮根かか煮 フルーツ 法蓮草のコンソメ炒め 春菊カニカマ和え 漬物				タラの和風あんかけ 竹輪のカレー天ぷら フルーツ 牛ゴボウ 花がんと煮 漬物				とんかつ パンネソテー 人参煮 フルーツ ひじきの煮物 カリフラワーゆかり和え 漬物				明太子オムレツ キャベツと赤ピーマンの炒め ピリ辛春巻き フルーツ スイートサラダ 小松菜お浸し 漬物				牛肉のスタミナ炒め 山芋短冊揚げ フルーツ もやしとワカメの酢の物 揚げと筍煮 漬物				夏野菜のラタトゥイユ チキンナゲット フルーツ サボイタサラダ 二色和え 漬物											
	24日				25日				26日				27日				28日				29日				30日											
夕食	イカキャベツカツ えんどうソテー プチ豆腐 フルーツ ゴボウとミソのピリ辛炒め 法蓮草となめこの和え物 漬物				鯖の煮付け えんどうソテー フルーツ 小松菜と竹輪のお浸し さつま芋辛子マヨ和え 漬物				梅しそ炒め ツナ炒め 菜の花土佐和え フルーツ 蓮根ピリ辛炒め トマトマリネ 漬物				豆腐チャンプルー うずまきポテト フルーツ 金平ごぼう 里芋の柚子味噌かけ トマトマリネ 漬物				のりサラダフライ 法蓮草とコーン炒め トマト フルーツ 金平ごぼう 切干大根 蓮根のフレンチ和え 漬物				キャベツのコンソメ煮 パンキンキッシュ フルーツ サボイタサラダ えんどうとピーマンの炒め物 漬物				鶏とキャベツのコンソメ炒め 白菜のり和え フルーツ お好み焼き グリーンカー 筍とさつま揚げ炒め 漬物											
	31日																																			
夕食	和風煮込みハンバーグ 磯辺ロール フルーツ ぜんまい炒り煮 ゴボウ天と人参の煮物 漬物																																			

※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。