

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	
昼食		豚と彩り野菜の炒め物 コーン天 フルーツ 春雨中華 ゴボウの辛子マヨ和え 漬物	サバ照り焼き 白菜浸し ブロッコリーのピーナツ和え フルーツ 五目大豆煮 春菊の七味煮 漬物	エビ天ぷら かぼちゃ天ぷら オクラ天ぷら 茄子の天ぷら 大根おろし 蒸し鶏と人参のさっぱり和え 青梗菜辛子和え 漬物	ホイコーロー 大学芋 フルーツ 小松菜の中華サラダ 冬瓜白煮 漬物	信州みその鶏メンチカツ 青梗菜ソテー 筍甘辛煮 フルーツ 高野のあられ煮 イトウわさび醤油和え 漬物	タラの和風あん みそ味つくね フルーツ さつま芋とチーズのサラダ 三度豆胡麻和え 漬物	
		エネルギー 284 たんぱく質 11 脂質 11.1 食塩 0.9	エネルギー 298 たんぱく質 20.8 脂質 15.6 食塩 1.9	エネルギー 283 たんぱく質 9.4 脂質 14.7 食塩 1.8	エネルギー 290 たんぱく質 9.4 脂質 15.4 食塩 1.5	エネルギー 287 たんぱく質 13.3 脂質 14.8 食塩 1.9	エネルギー 283 たんぱく質 16.8 脂質 9.7 食塩 1.9	
	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	
昼食	ツナマヨオムレツ えんどうソテー たれ付き肉団子 フルーツ 大根とさつま揚げ炒め 紅白和え 漬物	アジ大葉梅肉フライ ピーナツ 枝豆のミソ豆腐ハンバーグ フルーツ 冬瓜のとろみ煮 法蓮草のごま醤油和え 漬物	北海道男爵の牛肉コロッケ 小松菜土佐和え プチトマト フルーツ 切干大根 イガネわさび醤油和え 漬物	照焼きチキン スパソテー ポイルえんどう フルーツ レンヂラダ さつま芋レモン煮 漬物	タコキャバツカツ 玉ねぎのオニオン炒め カリフラワーとハムのポン酢和え フルーツ 里芋枝豆あんかけ 春菊のお浸し 漬物	煮込みハンバーグ 人参グラッセ フルーツ ポテトサラダ 青梗菜和え物 漬物	豚チンジャオ風 カニ風味シウマイ フルーツ くらげ酢 小松菜とえのきの和え物 漬物	
	エネルギー 280 たんぱく質 13 脂質 14.7 食塩 2.5	エネルギー 293 たんぱく質 8.9 脂質 13.5 食塩 1.9	エネルギー 299 たんぱく質 9.8 脂質 14.9 食塩 2.1	エネルギー 296 たんぱく質 15.7 脂質 10.1 食塩 1.6	エネルギー 280 たんぱく質 9.3 脂質 8.9 食塩 2.2	エネルギー 274 たんぱく質 10.4 脂質 13.3 食塩 1.8	エネルギー 278 たんぱく質 11.9 脂質 12.7 食塩 2.1	
	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	
昼食	赤魚の味噌焼き 春菊と人参の和え物 豆腐ナゲット フルーツ かぶらと豚のごった煮 ブロッコリー菜種和え 漬物	かに玉あんかけ 山菜ソテー 春巻き 杏仁豆腐 チャプチェ風 カリフラワー甘酢和え 漬物	豚肉の塩麹炒め 冬瓜柚子香煮 フルーツ スイートサラダ 二色和え 漬物	海老チーズ大葉フライ キャバツのコンソメ炒め ゆでたまご フルーツ 蓮根甘辛炒め 菜の花のお浸し 漬物	鮭ハンバーグ 外タタリスかけ 玉ねぎソテー 欧風バイクドエッグ フルーツ えんどうの洋風炒め オクラとトマトの和え物 漬物	かぼサラフライ 三度豆とコーンのソテー 人参甘煮 フルーツ ぜんまいの煮物 法蓮草かき和え 漬物	豆腐ステーキきのこのソース 青梗菜のワサビ和え 茶福豆 南瓜とレーズンのサラダ きゅうりと玉ねぎの酢の物 漬物	
	エネルギー 274 たんぱく質 18.4 脂質 10.8 食塩 2.2	エネルギー 275 たんぱく質 9 脂質 11.9 食塩 1.8	エネルギー 284 たんぱく質 11 脂質 9.1 食塩 2.1	エネルギー 282 たんぱく質 13.3 脂質 13.7 食塩 2.1	エネルギー 298 たんぱく質 10.5 脂質 17.1 食塩 2.6	エネルギー 293 たんぱく質 8.2 脂質 16.2 食塩 1.4	エネルギー 287 たんぱく質 7.5 脂質 12.1 食塩 1.6	
	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	
昼食	アスパラとハートのクリームコロッケ 玉ねぎの炒め物 ポイルブロッコリー フルーツ 野菜の洋風ツナ煮 パプリカマリネ 漬物	鯖のありま焼き 法蓮草ごま和え 野菜と豆腐の玉子よせ フルーツ カリフラワーの梅ラダ 里芋煮っころがし 漬物	チーズのせメンチカツ 三度豆の炒め物 和風だし巻き フルーツ 切干大根サラダ ブロッコリーじゃこ和え 漬物	豚肉旨辛炒め 揚げ餃子 フルーツ 春雨中華 冬瓜くず煮 漬物	すき焼き風煮 椎茸煮 花かまぼこ フルーツ 蓮根とシメジのマヨラダ プチ豆腐 漬物	油淋鶏 菜の花錦糸和え フルーツ かぶらの炒り煮 オクラのり和え 漬物	海鮮ステーキ 人参とピーマンの加熱炒め コーン天 フルーツ 野菜の卵とじ煮 青梗菜塩こぶ和え 漬物	
	エネルギー 277 たんぱく質 7.6 脂質 14 食塩 1.6	エネルギー 282 たんぱく質 18 脂質 14.1 食塩 2.2	エネルギー 291 たんぱく質 13.3 脂質 16.1 食塩 2	エネルギー 288 たんぱく質 10.4 脂質 11.2 食塩 1.6	エネルギー 292 たんぱく質 11.5 脂質 15.5 食塩 1.7	エネルギー 291 たんぱく質 16.5 脂質 15.9 食塩 2.6	エネルギー 276 たんぱく質 9.6 脂質 14.7 食塩 2	
	28日	29日	30日	31日				
昼食	揚げだし豆腐なめこあん 蓮根かき煮 フルーツ 鶏ともやしのコンソメ炒め 紅白花さつま煮 漬物	とんかつ味噌カツソース えんどうソテー ポイルブロッコリー フルーツ 冬瓜の田舎煮 ザザン和え 漬物	バーグピカタ(キャット) しめじと玉ねぎ炒め こふき芋 フルーツ なすとハートのガーリック炒め 青梗菜と揚げのお浸し 漬物	炊き合わせ ささみ紫蘇乗せ天ぷら フルーツ ひじき大豆 法蓮草ピリ辛和え 漬物				
	エネルギー 276 たんぱく質 11.2 脂質 14 食塩 2.4	エネルギー 287 たんぱく質 10.4 脂質 13.9 食塩 2.4	エネルギー 277 たんぱく質 10.7 脂質 16.7 食塩 2	エネルギー 287 たんぱく質 13.6 脂質 12.5 食塩 2.2				

※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。