

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
夕食		揚げだし豆腐おろしかけ 鶏八幡巻き フルーツ ひじきの炒り煮 青梗菜のじゃこ炒め 漬物	ハムサラダフライ キャベツと赤ピーマンのソテー 三度豆と人参の金平風炒め 白花豆 スクランブルエッグ 菜の花の和え物 漬物	牛肉の甘辛煮 和風だし巻き フルーツ 野菜田舎煮 さつま芋甘露煮 漬物	ホキの明太チーズ焼き 玉葱とほうれん草のソテー エビ鹿の子揚げ フルーツ ゴボウサラダ オクラ土佐和え 漬物	ラタトゥイユ チキンナゲット フルーツ ブロッコリーサラダ 白菜柚子香和え 漬物	豚肉と蓮根のピリ辛炒め 卵豆腐 小松菜の酢味噌和え 煮付け カリフラワー青豆和え 漬物
		エネルギー 280 たんぱく質 10.2 脂質 16.6 食塩 2.5	エネルギー 295 たんぱく質 8.3 脂質 13.2 食塩 2.3	エネルギー 280 たんぱく質 9.2 脂質 13.1 食塩 1.5	エネルギー 294 たんぱく質 18.4 脂質 14.5 食塩 2.7	エネルギー 281 たんぱく質 11.1 脂質 13.1 食塩 2	エネルギー 274 たんぱく質 16.1 脂質 9.7 食塩 2.1
	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
夕食	すき焼き風煮 椎茸煮 花かまぼこ フルーツ イカカツ 人参のポン酢和え 漬物	鶏と野菜の炒め物 磯辺ロール フルーツ マカロニサラダ 三角いなり煮 漬物	焼きそば 蒸し餃子 フルーツ 豆腐とエビの中華煮 トマトと大葉の和え物 漬物	魚のピカタオリーブソースかけ 法蓮草とベーコンの炒め物 貝柱フライ フルーツ 冬瓜の田舎煮 もやしと三つ葉の和え物 漬物	炊き合わせ おさつスナックフライ 三色豆 ゴボウとツナの金平風 ブロッコリーの辛子和え 漬物	鶏の唐揚げハニーマスタード トマト フルーツ エントウカブ炒め 白菜とアミビのザザキ酢 漬物	法蓮草平焼き玉子 ケチャップソテー たこさんウインナー フルーツ パンプキンソテー 豆乳がんとふきの煮物 漬物
	エネルギー 296 たんぱく質 12.4 脂質 14.3 食塩 1.7	エネルギー 292 たんぱく質 12.9 脂質 15.7 食塩 1.4	エネルギー 298 たんぱく質 14.4 脂質 9.7 食塩 2.5	エネルギー 300 たんぱく質 18.2 脂質 15 食塩 2.5	エネルギー 273 たんぱく質 11.1 脂質 10.1 食塩 2	エネルギー 287 たんぱく質 15.4 脂質 15.9 食塩 2.1	エネルギー 294 たんぱく質 12.2 脂質 15.9 食塩 2.4
	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
夕食	肉団子と野菜の煮物 山芋短冊揚げ フルーツ 大豆とチーズのサラダ なすの生姜炒め 漬物	牛肉のスタミナ炒め イカドーナツフライ フルーツ ツポテサラダ 青梗菜とコンのお浸し 漬物	鯖のムニエルソテー焼き 明太スパ 人参グラッセ フルーツ かぶの洋風ソテー 法蓮草アーモンド和え 漬物	家常豆腐(チージョウトウ) ナスの鰹醤油和え フルーツ 中華サラダ なめこ卸 漬物	枝豆フライ パプリカソテー みそ味つくね フルーツ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ 人参と白滝の炒り煮 漬物	牛肉の生姜炒め 玉子ロール フルーツ 大根金平 キャベツなめ茸和え 漬物	ホキの黄金焼き 小松菜とアミビの和え物 さつま芋甘露煮 フルーツ 鶏とごぼうの炒め物 ワカメとかまぼこ煮 漬物
	エネルギー 296 たんぱく質 12.6 脂質 15.2 食塩 1.7	エネルギー 280 たんぱく質 10.4 脂質 16.6 食塩 1.5	エネルギー 280 たんぱく質 16.7 脂質 11.1 食塩 2	エネルギー 283 たんぱく質 10.8 脂質 14.8 食塩 1.3	エネルギー 295 たんぱく質 14.1 脂質 14.2 食塩 2.2	エネルギー 280 たんぱく質 11.1 脂質 17.2 食塩 2.2	エネルギー 291 たんぱく質 16.7 脂質 11.2 食塩 2.2
	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
夕食	キャベツポールのトマト煮 カニしぐれフライ フルーツ ビーフソテー じゃが芋甘辛炒め 漬物	イカ天チリマヨソースかけ おむすび えんどうピーナツ和え フルーツ かぶとろみ煮 紅白和え 漬物	なべしぎ 高野と人参煮 フルーツ キャベツ焼き 青梗菜大徳寺和え 漬物	オムレツポトリスかけ おさつスナックフライ フルーツ 小松菜バター醤油炒め じゃが芋ツナ煮 漬物	アジフライ キャベツお浸し 肉団子煮 フルーツ 野菜のピリ辛炒め 南瓜甘煮 漬物	豚じゃが むき枝豆天 フルーツ カリフラワーソテー和え 法蓮草となめこの和え物 漬物	エビフライ パンネソテー 人参グラッセ フルーツ ラタトゥイユ 白菜のゴマ和え 漬物
	エネルギー 283 たんぱく質 9.1 脂質 11.6 食塩 2.5	エネルギー 299 たんぱく質 10.2 脂質 15.9 食塩 2	エネルギー 289 たんぱく質 12.6 脂質 16.5 食塩 1.7	エネルギー 272 たんぱく質 10.7 脂質 11.4 食塩 2.7	エネルギー 288 たんぱく質 12.7 脂質 10.1 食塩 2.3	エネルギー 272 たんぱく質 13.1 脂質 12.6 食塩 1.4	エネルギー 296 たんぱく質 10 脂質 11.9 食塩 1.9
	28日	29日	30日	31日			
夕食	タラのマヨチーズ焼き オニオンソテー ブロッコリーザビエ和え フルーツ 洋風炒め 小松菜お浸し 漬物	牛肉のオイスター炒め 豆腐ナゲット フルーツ カリフラワーとハムのサラダ わかめ酢 漬物	白身天の中華風野菜あんかけ 肉シュウマイ フルーツ ぜんまいナムル ゴボウの甘辛煮 漬物	照り焼き豆腐ハンバーグ キャベツソテー つくね フルーツ 筑前煮風 白菜ピーナツ和え 漬物			
	エネルギー 293 たんぱく質 16.9 脂質 16.6 食塩 2	エネルギー 280 たんぱく質 10.6 脂質 18.8 食塩 1.9	エネルギー 297 たんぱく質 11.5 脂質 12.8 食塩 2.4	エネルギー 292 たんぱく質 11.5 脂質 16.4 食塩 2.5			

※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。