



■蛋白：蛋白質質量 炭水：炭水化物 食塩：食塩相当量

昼食		夕食	
白ご飯(170g)とご一緒の場合、 286kcalがプラスされます。		白ご飯(170g)とご一緒の場合、 286kcalがプラスされます。	
16 (火)	鮭の塩麴焼き ちくわと人参のきんぴら 金時豆煮 鶏と大根のさっぱり煮 ツナ玉子炒め	16 (火)	鶏の照焼き ピーマンとえのきバターボン酢 金時豆煮 厚揚げそぼろあん 大根じゃこサラダ
kcal 339		kcal 358	
蛋白(g) 25.8		蛋白(g) 21.0	
炭水(g) 18.8		炭水(g) 25.0	
食塩(g) 3.05		食塩(g) 2.51	
17 (水)	煮込みハンバーグ 人参グラッセ 金時豆煮 キャベツと蒲鉾辛し和え じゃがバター	17 (水)	豚肉と白菜の旨煮 千切り大根胡麻風味サラダ 白花豆煮 大豆と根菜の和えもの ごった煮
kcal 306		kcal 402	
蛋白(g) 12.5		蛋白(g) 15.0	
炭水(g) 34.1		炭水(g) 33.6	
食塩(g) 3.08		食塩(g) 3.60	
18 (木)	牛肉のプルコギ風炒め ピーマンとトマトバターソテー うぐいす豆煮 いんげんとツナ中華和え 大根サラダ	18 (木)	さばの味噌煮 こんにゃく甘辛煮 黒豆煮 玉子焼き きのこごぼうのおろし和え
kcal 460		kcal 351	
蛋白(g) 19.3		蛋白(g) 23.3	
炭水(g) 28.2		炭水(g) 25.4	
食塩(g) 3.23		食塩(g) 2.80	
19 (金)	ぶりの照焼き 青菜ナムル 黒豆煮 切干大根煮 里芋と薩摩揚げの旨煮	19 (金)	牛肉と筍オイスター炒め 長芋と新玉葱塩昆布和え 白花豆煮 カニカマ玉子甘酢あん 空豆つまみ揚げ
kcal 424		kcal 489	
蛋白(g) 24.2		蛋白(g) 25.7	
炭水(g) 37.4		炭水(g) 37.7	
食塩(g) 3.16		食塩(g) 3.51	
20 (土)	鶏と根菜カレー煮 もやしとハムの中華風 うづら豆煮 薩摩芋コンソメバター 大根こぶサラダ	20 (土)	白身魚甘酢あん きのこゴボウのサラダ 千切り大根漬け ひじき梅煮 薩摩芋甘露煮
kcal 281		kcal 393	
蛋白(g) 10.1		蛋白(g) 16.5	
炭水(g) 36.0		炭水(g) 51.2	
食塩(g) 2.67		食塩(g) 2.58	
21 (日)	豚しゃぶ 野菜春巻き 黒豆煮 ほうれん草ときのこのお浸し しらすとわかめ胡麻炒め	21 (日)	牛と春野菜すき焼き しらすわかめおかか和え うぐいす豆煮 かぶの桜あん 焼き筍田楽
kcal 371		kcal 376	
蛋白(g) 14.0		蛋白(g) 38.8	
炭水(g) 20.2		炭水(g) 30.9	
食塩(g) 1.97		食塩(g) 3.30	
22 (月)	赤魚粕漬焼き 肉野菜炒め 柴漬け 千切り大根胡麻風味 がんもうま煮	22 (月)	タンドリーチキン 梅春雨 三色豆煮 小松菜おひたし ピーマン肉詰め
kcal 438		kcal 360	
蛋白(g) 30.7		蛋白(g) 25.6	
炭水(g) 21.9		炭水(g) 24.6	
食塩(g) 2.72		食塩(g) 2.82	
23 (火)	春野菜と豚肉中華煮 棒棒鶏 大根千切り漬け ホタテと菜の花バターソテー 筍とがんも旨煮	23 (火)	鰯ときのごバター焼き ピーマンおかか和え ごま高菜漬け 蒲鉾といんげんサラダ 一口焼き鳥
kcal 411		kcal 205	
蛋白(g) 54.4		蛋白(g) 22.6	
炭水(g) 17.2		炭水(g) 16.7	
食塩(g) 3.06		食塩(g) 3.42	

昼食		夕食	
白ご飯(170g)とご一緒の場合、 286kcalがプラスされます。		白ご飯(170g)とご一緒の場合、 286kcalがプラスされます。	
24 (水)	さわらバジルオイル焼き 枝豆入り玉子焼き 金時豆煮 ピーマンの和えもの チンゲン菜のおひたし	24 (水)	青椒肉絲 カリフラワー柚子胡椒和え うずら豆煮 パプリカおかか和え いんげん白和え
kcal 340		kcal 334	
蛋白(g) 27.0		蛋白(g) 13.8	
炭水(g) 14.3		炭水(g) 28.7	
食塩(g) 3.16		食塩(g) 2.35	
25 (木)	豚バラ大根旨煮 もやしナムル うぐいす豆煮 小松菜玉子炒め コールスロー	25 (木)	さわら木の芽焼き 春キャベツとワカメ胡麻風味 きゅうり漬け 桜海老と絹さやオムレツ 菜の花炒り豆腐
kcal 443		kcal 421	
蛋白(g) 19.0		蛋白(g) 50.0	
炭水(g) 18.8		炭水(g) 20.3	
食塩(g) 2.40		食塩(g) 3.48	
26 (金)	白身魚と帆立のチリソース 胡瓜とオクラの味噌和え 千切り大根漬け 長ネギとごぼうの照焼き いんげん胡麻和え	26 (金)	豚肉ピーマンカレー煮 豆苗もやしナムル 三色豆煮 蓮根胡麻和え 人参サラダ
kcal 272		kcal 428	
蛋白(g) 15.7		蛋白(g) 18.9	
炭水(g) 34.2		炭水(g) 40.4	
食塩(g) 1.92		食塩(g) 2.03	
27 (土)	ビーフメンチ ハムとキャベツ和えもの つぼ漬け 胡瓜とわかめ酢の物 ミックスベジタブルソテー	27 (土)	さばの煮おろし ひじき洋風炒め 千切り大根漬け 鶏ささみと水菜サラダ ネギとさやのめた
kcal 391		kcal 305	
蛋白(g) 12.6		蛋白(g) 31.2	
炭水(g) 35.6		炭水(g) 11.9	
食塩(g) 2.66		食塩(g) 3.60	
28 (日)	さわら西京焼き 昆布とオクラのささ身と和え 三色豆煮 キャベツの卵サラダ ひじきとジャガイモソテー	28 (日)	麻婆茄子 焼売(シュウマイ) うずら豆煮 小松菜とわかめのナムル ほうれん草とコーンのオムレツ
kcal 341		kcal 460	
蛋白(g) 21.0		蛋白(g) 19.3	
炭水(g) 34.6		炭水(g) 28.2	
食塩(g) 2.84		食塩(g) 3.23	
29 (月)	味噌カツ 蓮根梅酢 金時豆煮 春雨サラダ 菜の花しめじ胡麻和え	29 (月)	アジ塩焼き 豚ひき肉と蓮根のチリソース炒め 金時豆煮 ピーマンとえのきのマリネ 鶏肉と大根の煮物
kcal 544		kcal 324	
蛋白(g) 29.0		蛋白(g) 26.0	
炭水(g) 49.8		炭水(g) 16.1	
食塩(g) 3.05		食塩(g) 1.77	
30 (火)	牛肉と根菜すき焼き きゃべつカニかまヨ和え 白花豆煮 もやしとピーマンナムル 葱とさやのめた	30 (火)	シマホッケ粕焼き ハムとほうれん草おかか和え うぐいす豆煮 きのこ子と薄揚げ炒め 一口かき揚げ
kcal 224		kcal 283	
蛋白(g) 12.5		蛋白(g) 18.1	
炭水(g) 20.1		炭水(g) 21.7	
食塩(g) 3.09		食塩(g) 2.36	
31 (水)	豚生姜焼き きのこみぞれ和え 千切り大根漬け じゃがバター もやしとピーマンナムル	31 (水)	牛肉と野菜のトマト煮 彩りピーマンのソテー 金時豆煮 いんげんとオクラの白和え マカロニサラダベロランチノ
kcal 341		kcal 433	
蛋白(g) 14.9		蛋白(g) 14.2	
炭水(g) 20.9		炭水(g) 36.6	
食塩(g) 1.90		食塩(g) 2.59	

◎栄養成分の値は献立作成時の計算値です。目安としてお考えくださいませ。