



■蛋白：蛋白質量 炭水：炭水化物 食塩：食塩相当量

■白ご飯(170g)とご一緒の場合、286kcalがプラスされます。

昼食		夕食		昼食		夕食			
1 木	さわらバジル焼き 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		豚肉十勝風炒め 人参梅海苔和え 白花豆煮 高野豆腐とおくらの含め煮 新じゃがバターソテー		9 金	牛肉と夏野菜オイスター炒め おくらブロッコリー胡麻白和え 柴漬け 冬瓜海老とろみ煮 高野豆腐含め煮		赤魚柚子胡椒焼き かぼちゃ枝豆サラダ 白花豆煮 豚肉トマトすき煮 ゴーヤとイカのピリ辛炒め	
	kcal 340 炭水 (g) 14.3 蛋白 (g) 27.0 食塩 (g) 3.16	kcal 565 炭水 (g) 35.6 蛋白 (g) 25.4 食塩 (g) 2.78	kcal 367 炭水 (g) 15.1 蛋白 (g) 22.5 食塩 (g) 3.43	kcal 271 炭水 (g) 19.3 蛋白 (g) 19.8 食塩 (g) 2.70					
2 金	和風ハンバーグ トマトの和風サラダ うぐいす豆煮 かぶと鶏肉煮物 葱と絹さやめた		金目鯛煮つけ かぶのツナ和え 金時豆煮 キャベツとベーコンの炒め 高野豆腐含め煮		10 土	さばの味噌煮 こんにゃく甘辛煮 黒豆煮 玉子焼き きのことごぼうのおろし和え		豚と根菜の甘辛炒め 三色ピーマンナムル 金時豆煮 ひじきサラダ かまぼこと白菜白和え	
	kcal 229 炭水 (g) 27.6 蛋白 (g) 14.5 食塩 (g) 3.67	kcal 325 炭水 (g) 17.7 蛋白 (g) 27.6 食塩 (g) 4.14	kcal 351 炭水 (g) 25.4 蛋白 (g) 23.3 食塩 (g) 2.80	kcal 472 炭水 (g) 38.0 蛋白 (g) 16.3 食塩 (g) 2.82					
3 土	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		牛肉と根菜すき焼き きゃべつカニかま玉和え 白花豆煮 もやしとピーマンナムル 葱とさやのめた		11 日	ロールキャベツ カニカマ新玉ねぎマヨ和え 三色豆煮 桜海老一口か揚げ 小松菜ベーコンソテー		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 438 炭水 (g) 21.9 蛋白 (g) 30.7 食塩 (g) 2.72	kcal 224 炭水 (g) 20.1 蛋白 (g) 12.5 食塩 (g) 3.09	kcal 435 炭水 (g) 49.9 蛋白 (g) 17.0 食塩 (g) 3.38	kcal 334 炭水 (g) 28.7 蛋白 (g) 13.8 食塩 (g) 2.35					
4 日	穴子の柳川風 ちくわと人参のきんぴら 千切り大根漬け 長ネギとわかめ梅和え 昆布巻き		鱈の油淋風 キャベツと厚揚げ味噌煮 胡麻高菜漬け ピーマンときのこのレモンバター もやし和え		12 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		鶏親子煮 厚揚げときゃべつ味噌煮 胡麻高菜漬け ピーマンきのこのレモンバター かぼちゃサラダ	
	kcal 271 炭水 (g) 27.3 蛋白 (g) 14.4 食塩 (g) 2.95	kcal 229 炭水 (g) 15.5 蛋白 (g) 56.7 食塩 (g) 2.04	kcal 324 炭水 (g) 16.1 蛋白 (g) 26.0 食塩 (g) 1.77	kcal 503 炭水 (g) 23.9 蛋白 (g) 73.0 食塩 (g) 3.91					
5 月	五目冷やし中華 紅生姜 杏仁豆腐		チキンピカタ 南瓜と枝豆サラダ 桜大根漬け 茄子とツナの胡麻炒め アボガド梅和え		13 火	鶏と蓮根塩レモン炒め 梅春雨 桜大根漬け 小松菜おひたし ピーマン肉詰め		海老とブロッコリー中華炒め トマトとピーマン胡麻風味 ザーサイ漬け 野菜春巻き きんぴらマヨサラダ	
	kcal 608 炭水 (g) 105.9 蛋白 (g) 26.7 食塩 (g) 4.35	kcal 506.4 炭水 (g) 35.8 蛋白 (g) 33.6 食塩 (g) 3.00	kcal 341 炭水 (g) 20.3 蛋白 (g) 25.1 食塩 (g) 3.30	kcal 336 炭水 (g) 20.9 蛋白 (g) 13.6 食塩 (g) 2.65					
6 火	紅鮭塩焼き 出汁巻き玉子 黒豆煮 アボガドトマトサラダ いか大根30		酢豚 ニラ玉 胡麻高菜漬け キャベツとツナの昆布わさび和え 春雨サラダ		14 水	鱈のバターソテー 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		牛焼肉 もやしとほうれん草ナムル 千切り大根漬け 長ねぎとわかめの梅和え トマトとブロッコリーのマリネ	
	kcal 381 炭水 (g) 14.1 蛋白 (g) 11.5 食塩 (g) 3.63	kcal 327 炭水 (g) 27.2 蛋白 (g) 18.7 食塩 (g) 2.43	kcal 205 炭水 (g) 16.7 蛋白 (g) 22.6 食塩 (g) 3.42	kcal 362 炭水 (g) 21.7 蛋白 (g) 14.0 食塩 (g) 2.71					
7 水	豚と茄子のカレー炒め ゴーヤとツナのさっぱり和え 千切大根漬け いわし梅肉揚げ 冬瓜と鶏ひき肉煮		さわら柚庵焼き 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		15 木	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		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	
	kcal 399 炭水 (g) 14.7 蛋白 (g) 18.4 食塩 (g) 2.98	kcal 340 炭水 (g) 14.3 蛋白 (g) 3.0 食塩 (g) 3.16	kcal 358 炭水 (g) 25.0 蛋白 (g) 21.0 食塩 (g) 2.51	kcal 272 炭水 (g) 34.2 蛋白 (g) 15.7 食塩 (g) 1.92					
8 木	メカジキ照焼き 小松菜えのきみぞれ和え 柴漬け 牛ひき肉とズッキーニ炒め 切干大根枝豆サラダ		鶏と夏春野菜ハーブ焼き かぶと海老のあんかけ 金時豆煮 アジの南蛮漬け 筍土佐煮		◎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。				
	kcal 270 炭水 (g) 20.7 蛋白 (g) 28.8 食塩 (g) 1.84	kcal 426 炭水 (g) 22.4 蛋白 (g) 52.7 食塩 (g) 3.21							

◎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。

追加
メニュー
ご一緒に
いかが
ですか？

■お刺身盛合せ2人前

1,800 円 (税込)

■まぐろ赤身刺し

580 円 (税込)

■まぐろ中とろ刺し

1,000 円 (税込)

■赤飯一合折詰

450 円 (税込)

昼食		夕食	
16 金	赤魚煮つけ ブロッコリーと玉葱のマリネ 胡麻高菜漬け 厚揚げ煮 人参ピーナッツ和え	豚肉梅ポン酢 ツナとソーメンチャンプル うぐいす豆煮 茄子とし唐ピリ辛炒め 一口あじフライ	
	kcal 399 炭水(g) 14.7 蛋白(g) 18.4 食塩(g) 2.98	kcal 463 炭水(g) 31.7 蛋白(g) 18.1 食塩(g) 3.57	
17 土	鶏のトマト煮 チンゲン菜バター炒め 黒豆煮 人参とベーコン梅煮 カリフラワー薩摩芋の和え物	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 466 炭水(g) 36.3 蛋白(g) 18.4 食塩(g) 2.61	kcal 393 炭水(g) 51.2 蛋白(g) 16.5 食塩(g) 2.58	
18 日	鮭レモン胡椒焼き 炒り豆腐 白花豆煮 人参しりしり 鶏と大根さっぱり煮	牛しぐれ煮 大根ステーキ 柴漬け 薩摩芋ときのこかき揚げ きのこのカレー風味	
	kcal 287 炭水(g) 30.0 蛋白(g) 19.4 食塩(g) 2.97	kcal 368 炭水(g) 23.4 蛋白(g) 10.8 食塩(g) 1.99	
19 月	海老チリ チンゲン菜と揚げのお浸し 金時豆煮 豚ひき肉と茄子炒め ピーマンとえのきのマリネ	メカジキ味噌焼き 長芋おかか和え 桜大根漬け 豚肉と厚揚げピリ辛炒め トマトと茄子グラタン	
	kcal 335 炭水(g) 26.3 蛋白(g) 26.1 食塩(g) 2.44	kcal 263 炭水(g) 15.7 蛋白(g) 27.8 食塩(g) 2.78	
20 火	金目鯛ソテー ほうれん草辛し和え 桜大根漬け 桜海老と絹さやオムレツ かぼちゃサラダ	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 395 炭水(g) 18.4 蛋白(g) 29.7 食塩(g) 3.47	kcal 428 炭水(g) 40.4 蛋白(g) 18.9 食塩(g) 2.03	
21 水	八宝菜 チンゲン菜炒め 千切り大根漬け きのこみぞれ和え 鶏の唐揚げ	ぶりの山椒焼き ひじきと大豆の煮もの 柴漬け ほうれん草白和え 蓮根はさみ揚げ	
	kcal 317 炭水(g) 18.4 蛋白(g) 16.0 食塩(g) 2.94	kcal 337 炭水(g) 22.7 蛋白(g) 23.8 食塩(g) 2.70	
22 木	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	海鮮冷やし中華 紅生姜 杏仁豆腐	
	kcal 341 炭水(g) 20.9 蛋白(g) 14.9 食塩(g) 2.28	kcal 622 炭水(g) 106.0 蛋白(g) 31.7 食塩(g) 4.37	
23 金	牛肉のブルコギ風炒め 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	鮭の南蛮漬け アボガドブロッコリーサラダ 白花豆 鶏と高野豆腐の煮物 かぶとハムのさっぱり炒め	
	kcal 460 炭水(g) 28.2 蛋白(g) 19.3 食塩(g) 3.23	kcal 587 炭水(g) 26.6 蛋白(g) 44.7 食塩(g) 3.03	
24 土	鱈の中華蒸し 春雨ハムサラダ うぐいす豆煮 キャベツと海老のオイスター炒め かぶとツナ和え	煮豚梅風味 人参と枝豆サラダ 金時豆 帆立とアスパラソテー 蓮根きんぴら	
	kcal 310 炭水(g) 26.0 蛋白(g) 25.1 食塩(g) 2.42	kcal 398 炭水(g) 29.3 蛋白(g) 30.7 食塩(g) 3.88	
25 日	鶏肉オレンジ煮 オクラきゅうり塩昆布 千切大根 茄子田楽 焼き厚揚げおろしかけ	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	
	kcal 268 炭水(g) 21.6 蛋白(g) 7.5 食塩(g) 3.04	kcal 424 炭水(g) 37.4 蛋白(g) 24.2 食塩(g) 3.16	
26 月	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	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 339 炭水(g) 18.8 蛋白(g) 25.8 食塩(g) 3.05	kcal 489 炭水(g) 37.7 蛋白(g) 25.7 食塩(g) 3.51	
27 火	かつ煮 れんこん梅酢 黒豆煮 春雨サラダ ほうれん草としめじの胡麻和え	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 ネギと竹輪のめた	
	kcal 536 炭水(g) 42.6 蛋白(g) 25.6 食塩(g) 3.38	kcal 305 炭水(g) 11.9 蛋白(g) 31.2 食塩(g) 3.60	
28 水	金目鯛の塩麴焼き ほうれん草胡麻和え 桜大根 絹さや玉子とじ 高野豆腐と鶏団子のさっぱり煮	鶏の山賊焼き 絹さやと玉ねぎ玉子とじ 黒豆煮 ごぼうと胡瓜の胡麻サラダ れんこん梅酢	
	kcal 378 炭水(g) 21.0 蛋白(g) 33.8 食塩(g) 3.01	kcal 435 炭水(g) 32.6 蛋白(g) 22.1 食塩(g) 3.39	
29 木	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	カレイの西京焼き 鶏と大根のすき煮 胡麻高菜漬け オクラとコーンの和え物 ごぼうと蓮根のきんぴら	
	kcal 460 炭水(g) 28.2 蛋白(g) 19.3 食塩(g) 3.23	kcal 239 炭水(g) 19.6 蛋白(g) 20.9 食塩(g) 1.86	
30 金	まぐろステーキ アボガド胡麻和え 柴漬け かぶとがんもの煮物 ハムとキャベツのあっさり炒め150	回鍋肉 ピーマンとウインナーカレー炒め 柴漬け 豆苗塩昆布ナムル チンゲン菜と揚げのおひたし	
	kcal 270 炭水(g) 19.2 蛋白(g) 54.3 食塩(g) 4.17	kcal 379 炭水(g) 15.2 蛋白(g) 17.9 食塩(g) 3.30	
31 土	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	鮭ちゃんちゃん焼き 炒り豆腐 黒豆煮 人参ツナ和え けんちん煮	
	kcal 306 炭水(g) 34.1 蛋白(g) 12.5 食塩(g) 3.08	kcal 287 炭水(g) 30.0 蛋白(g) 19.4 食塩(g) 2.97	