



■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。	
1 (月)	ぶり大根 ひじきと豆の煮もの 胡麻高菜漬け かぼちゃそぼろあん チンゲン菜と揚げのお浸し	1 (月)	ハンバーグおろし煮 マカロニサラダ 白花豆煮 薩摩揚げとピーマンのきんぴら 人参甘煮
kcal 256		kcal 355	
蛋白(g) 10.3		蛋白(g) 13.8	
炭水(g) 16.4		炭水(g) 32.2	
食塩(g) 2.90		食塩(g) 2.57	
2 (火)	鶏の利休焼き 玉葱と蓮根おかかぼん酢 千切り大根漬け かぼちゃピリ辛あん ちりめん昆布	2 (火)	太刀魚西京焼き 菜の花辛し和え 金時豆煮 桜海老と春キャベツ玉とじ 土佐煮
kcal 363		kcal 380	
蛋白(g) 22.7		蛋白(g) 26.1	
炭水(g) 33.1		炭水(g) 13.5	
食塩(g) 3.11		食塩(g) 2.47	
3 (水)	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	3 (水)	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 271		kcal 362	
蛋白(g) 14.4		蛋白(g) 14.0	
炭水(g) 27.3		炭水(g) 21.7	
食塩(g) 2.95		食塩(g) 2.71	
4 (木)	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	4 (木)	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 287		kcal 379	
蛋白(g) 19.4		蛋白(g) 17.9	
炭水(g) 30.0		炭水(g) 15.2	
食塩(g) 2.97		食塩(g) 3.30	
5 (金)	鶏挽肉トマトオムレツ たことオクラのマリネ 金時豆煮 じゃが芋ナポリタン風 いんげん味噌煮	5 (金)	白身魚竜田揚げ ごぼうと白菜の辛し和え 胡麻高菜漬け 卵の花 里芋旨煮
kcal 377		kcal 287	
蛋白(g) 22.0		蛋白(g) 18.9	
炭水(g) 21.3		炭水(g) 27.8	
食塩(g) 2.22		食塩(g) 2.20	
6 (土)	ホッケ塩焼き 揚げだし豆腐 三色豆煮 れんこんときのこ和え かぼちゃサラダ	6 (土)	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 265		kcal 435	
蛋白(g) 31.3		蛋白(g) 22.1	
炭水(g) 22.8		炭水(g) 32.6	
食塩(g) 2.69		食塩(g) 3.39	
7 (日)	ロールキャベツ カニカマ新玉ねぎマヨ和え 三色豆煮 桜海老一口かき揚げ 菜の花ベーコンソテー	7 (日)	鮭レモンペッパー焼き 炒り豆腐 白花豆煮 人参しりしり 鶏と大根さっぱり煮
kcal 435		kcal 287	
蛋白(g) 17.0		蛋白(g) 19.4	
炭水(g) 49.9		炭水(g) 30.0	
食塩(g) 3.38		食塩(g) 2.97	
8 (月)	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	8 (月)	鶏親子煮 厚揚げときゃべつ味噌煮 胡麻高菜漬け ピーマンきのこレモンバター かぼちゃサラダ
kcal 327		kcal 503	
蛋白(g) 18.7		蛋白(g) 73.0	
炭水(g) 27.2		炭水(g) 23.9	
食塩(g) 2.43		食塩(g) 3.91	

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。	
9 (火)	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	9 (火)	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 239.0		kcal 336	
蛋白(g) 20.9		蛋白(g) 13.6	
炭水(g) 19.6		炭水(g) 20.9	
食塩(g) 1.86		食塩(g) 2.65	
10 (水)	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	10 (水)	鶏と春野菜ハーブ焼き 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
kcal 337		kcal 426	
蛋白(g) 23.8		蛋白(g) 52.7	
炭水(g) 22.7		炭水(g) 22.4	
食塩(g) 2.70		食塩(g) 3.21	
11 (木)	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 揚げシュウマイ	11 (木)	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 342		kcal 368	
蛋白(g) 10.1		蛋白(g) 10.8	
炭水(g) 11.6		炭水(g) 23.4	
食塩(g) 3.46		食塩(g) 1.99	
12 (金)	鶏みそ焼き ほうれん草と揚げの胡麻和え 三色豆煮 筑前煮 ちりめんおろし	12 (金)	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
kcal 267		kcal 340	
蛋白(g) 16.3		蛋白(g) 27.0	
炭水(g) 23.4		炭水(g) 14.3	
食塩(g) 1.91		食塩(g) 3.16	
13 (土)	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	13 (土)	鶏と蓮根塩レモン炒め 梅春雨 三色豆煮 小松菜おひたし ピーマン肉詰め
kcal 536		kcal 360	
蛋白(g) 25.6		蛋白(g) 25.6	
炭水(g) 42.6		炭水(g) 24.6	
食塩(g) 3.38		食塩(g) 2.82	
14 (日)	太刀魚香草焼き 菜の花辛し和え 黒豆煮 豚肉と春キャベツ玉とじ 若竹煮	14 (日)	豚肉ちり煮 胡瓜・パプリカ・人参のビケルス 三色豆煮 コンソメバターポテト 焼き野菜
kcal 507		kcal 440	
蛋白(g) 29.2		蛋白(g) 15.0	
炭水(g) 19.8		炭水(g) 35.7	
食塩(g) 3.17		食塩(g) 2.65	
15 (月)	肉団子黒酢あん チンゲン菜とハムソテー 三色豆煮 春雨コーンサラダ 焼売	15 (月)	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
kcal 395		kcal 349	
蛋白(g) 12.4		蛋白(g) 30.1	
炭水(g) 42.8		炭水(g) 18.3	
食塩(g) 3.11		食塩(g) 2.17	

◆追加メニュー◆

- お赤飯 一折 450円(税込)
- まぐろ刺身 一人前 580円(税込)

◎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。