



2021年1月朝食メニュー

3 (日) 鶏ごぼう
野菜笹かまぼこ
ふきのかつお煮
菜の花のツナ炒め
白菜と厚揚げのとりみ煮
ごはん・汁物

カロリー 562 kcal
蛋白質 25.3 g 脂質 13.6 g
炭水化物 82.9 g 塩分 3.6 g

10 (日) 豚肉と白菜のトマト煮込み
ポテトサラダ
オクラのペペロニー/
魚肉ソーセージと野菜のチーズ風味
マリーネサラダ
ごはん・汁物

カロリー 566 kcal
蛋白質 13.3 g 脂質 20.0 g
炭水化物 80.7 g 塩分 3.6 g

17 (日) オムレツイタリアンソース
インゲンソテー
カリフラワーの甘酢漬け
鶏肉のクリームコーン煮
コールスローサラダ
ごはん・汁物

カロリー 499 kcal
蛋白質 14.7 g 脂質 11.4 g
炭水化物 81.4 g 塩分 2.6 g

24 (日) ロールキャベツのトマト煮込み
千層菜ソテー
スパソテー
魚肉ソーセージと野菜のチーズ風味
マリーネサラダ
ごはん・汁物

カロリー 527 kcal
蛋白質 15.1 g 脂質 12.1 g
炭水化物 88.3 g 塩分 3.4 g

31 (日) ミートインオムレツ
人参のグラッセ
バジルスパ
フロッコリーとハムのクリーム煮
キャベツサラダ
ごはん・汁物

カロリー 469 kcal
蛋白質 12.6 g 脂質 9.7 g
炭水化物 80.5 g 塩分 2.4 g

4 (月) キャベツと豚肉のカキソース炒め
インゲンと人参のグラッセ
五目巾着煮
野菜の味噌風味
厚揚げと若芽の玉子とじ
ごはん・汁物

カロリー 533 kcal
蛋白質 17.1 g 脂質 14.8 g
炭水化物 81.7 g 塩分 3.2 g

11 (月) 牛肉と根菜の煮物
昆布の佃煮
おからと玉ねぎのサラダ
きのこのカキソース炒め
蒸し野菜の塩こうじ和え
ごはん・汁物

カロリー 491 kcal
蛋白質 15.1 g 脂質 9.7 g
炭水化物 85.5 g 塩分 3.2 g

18 (月) えび団子の炊き合せ
キャベツの塩昆布和え
人参のきんぴら
鶏ミンチと小松菜の煮物
オクラのごま和え
ごはん・汁物

カロリー 488 kcal
蛋白質 18.7 g 脂質 8.8 g
炭水化物 83.8 g 塩分 3.4 g

25 (月) 筑前煮
塩枝豆
大根のマヨネーズ和え
きのこの八宝菜
千層菜と春雨の辛子ごま和え
ご飯・汁物

カロリー 530 kcal
蛋白質 18.3 g 脂質 12.9 g
炭水化物 82.6 g 塩分 3.3 g

5 (火) カジキの和風煮
コーンと挽肉の炒め物
切昆布と竹の子の煮物
菜の花と牛肉の煮物
ジャガ芋ときこの煮物
ごはん・汁物

カロリー 465 kcal
蛋白質 18.2 g 脂質 8.6 g
炭水化物 78.8 g 塩分 2.8 g

12 (火) 納豆
ぜんまい煮
さつまいの甘露煮
鶏肉と高野豆腐の卵とじ
菜の花のごま味噌和え
ごはん・汁物

カロリー 509 kcal
蛋白質 19.1 g 脂質 11.2 g
炭水化物 81.7 g 塩分 2.4 g

19 (火) 納豆
切干大根のおから煮
五目巾着煮
焼肉炒め
青菜の山かけ
ごはん・汁物

カロリー 499 kcal
蛋白質 19.5 g 脂質 11.0 g
炭水化物 79.5 g 塩分 3.1 g

26 (火) 納豆
菜の花と竹輪の辛子和え
ひじきの五目煮
豚すき風煮物
一夜漬け
ご飯・汁物

カロリー 444 kcal
蛋白質 15.4 g 脂質 7.0 g
炭水化物 77.2 g 塩分 2.8 g

6 (水) 肉団子と白菜の煮物
インゲンソテー
こんにゃくきんぴら
野菜と豚肉のカレー炒め
切干大根のおから煮
ごはん・汁物

カロリー 474 kcal
蛋白質 15.8 g 脂質 7.5 g
炭水化物 83.9 g 塩分 3.5 g

13 (水) 大根のどぼろあん
人参しりしり
若竹煮
白菜と油揚げの味噌煮
じゃが芋の中華風サラダ
ごはん・汁物

カロリー 449 kcal
蛋白質 15.2 g 脂質 5.1 g
炭水化物 84.9 g 塩分 3.4 g

20 (水) 豚肉とキャベツのごま風味炒め
野菜笹かまぼこ
ごま昆布
麩の野菜あんかけ
青菜と玉子のマヨネーズ和え
ごはん・汁物

カロリー 557 kcal
蛋白質 15.9 g 脂質 17.7 g
炭水化物 82.8 g 塩分 3.6 g

27 (水) 牛肉となめこのいも煮
春雨の中華和え
昆布の佃煮
鶏ミンチとフキの炒め煮
青菜のおろし和え
ごはん・汁物

カロリー 488 kcal
蛋白質 15.5 g 脂質 7.7 g
炭水化物 87.7 g 塩分 3.6 g

7 (木) 温泉玉子
竹輪と菜の花の煮物
ふきと鶏肉のあっさり煮
豚肉じゃが
フロッコリーの明太子煮
ごはん・汁物

カロリー 487 kcal
蛋白質 19.8 g 脂質 9.9 g
炭水化物 76.8 g 塩分 3.0 g

14 (木) 温泉玉子
大根と椎茸の煮物
肉入りの花
カジキのごまタレ煮
春雨のサラダ
ごはん・汁物

カロリー 523 kcal
蛋白質 19.2 g 脂質 13.6 g
炭水化物 78.7 g 塩分 2.8 g

21 (木) 肉野菜煮込み
春菊のおひたし
人参しりしり
カリフラワーとウインナーのカレー炒め
コーンサラダ
ごはん・汁物

カロリー 524 kcal
蛋白質 17.1 g 脂質 12.3 g
炭水化物 85.3 g 塩分 3.4 g

28 (木) さつまいと豚肉の揚煮
竹の子と人参のおかか煮
白菜の生姜和え
大根とツナの炒め物
インゲンのごま和え
ごはん・汁物

カロリー 511 kcal
蛋白質 17.3 g 脂質 9.7 g
炭水化物 87.2 g 塩分 3.1 g

1 (金) 筑前煮
花麩煮
あさりとひじきの時雨煮
さつまいの甘露煮
ネギ味噌炒め
ごはん・汁物

カロリー 561 kcal
蛋白質 21.3 g 脂質 8.4 g
炭水化物 96.8 g 塩分 3.2 g

8 (金) 納豆
ほうれん草と高野豆腐の煮物
野菜のピーナッツ和え
鶏肉のすき焼煮
マッシュサラダ
ごはん・汁物

カロリー 512 kcal
蛋白質 17.7 g 脂質 13.2 g
炭水化物 79.1 g 塩分 2.7 g

15 (金) 納豆
若芽の塩こうじ和え
ネギ味噌炒め
牛肉の甘酢炒め
マセドニアンサラダ
ごはん・汁物

カロリー 557 kcal
蛋白質 19.4 g 脂質 18.1 g
炭水化物 77.6 g 塩分 3.0 g

22 (金) 納豆
キャベツと若芽のマヨネーズ和え
白滝の炒り煮
鶏肉とじゃが芋の揚げ煮
蒸し野菜の塩こうじ和え
ごはん・汁物

カロリー 470 kcal
蛋白質 16.3 g 脂質 9.7 g
炭水化物 79.1 g 塩分 2.7 g

29 (金) 納豆
ひとくちがんも煮
麩とえのきのさつ煮
牛肉とキャベツの炒め物
ごぼうの柚子風味
ごはん・汁物

カロリー 534 kcal
蛋白質 17.4 g 脂質 14.6 g
炭水化物 80.4 g 塩分 3.0 g

2 (土) 炊き合わせ
昆布の佃煮
メンマのごま炒め
ナスの挽肉炒め
れんごんの五目炒め煮
ごはん・汁物

カロリー 564 kcal
蛋白質 21.0 g 脂質 17.6 g
炭水化物 97.1 g 塩分 3.6 g

9 (土) カリフラワーの含め煮
切干と人参のハリハリ
昆布と大豆の煮物
鶏つくねとフキの煮物
春菊のおひたし
ごはん・汁物

カロリー 501 kcal
蛋白質 18.6 g 脂質 9.1 g
炭水化物 85.8 g 塩分 3.8 g

16 (土) 肉カボチャ
スナッフえんどう
大根の千切り煮
炒り豆腐
ごぼうのめかぶ和え
ごはん・汁物

カロリー 567 kcal
蛋白質 19.4 g 脂質 10.1 g
炭水化物 97.7 g 塩分 4.1 g

23 (土) 大根とつくねの煮物
じゃが芋の梅しおおかか和え
五目炒め煮
野菜炒め
菜の花とツナの辛子和え
ごはん・汁物

カロリー 507 kcal
蛋白質 18.7 g 脂質 9.2 g
炭水化物 86.9 g 塩分 4.0 g

30 (土) 炒り豆腐
花麩煮
野菜笹かまぼこ
鶏肉と野菜の中華炒め
もずくの酢の物
ご飯・汁物

カロリー 491 kcal
蛋白質 17.6 g 脂質 9.7 g
炭水化物 80.5 g 塩分 3.2 g

2021



ご飯・汁物は付きません。お客様にてご用意をお願い致します。ご飯180g・汁物100ccを提供した際の成分値が含まれております。

2021年1月昼食メニュー



3 (日) アジのみりん焼
白花煮
ひじきと高野豆腐の煮物
豚すき風煮物
法蓮草ソテー
ごはん・汁物

カロリー 499 kcal
蛋白質 23.1 g 脂質 7.2 g
炭水化物 82.4 g 塩分 2.7 g

10 (日) 鶏豆腐
三色炒め煮
大根の梅和え
野菜たっぷりマーボー炒め
フロッコリーのカンカマヨネーズ
ごはん・汁物

カロリー 565 kcal
蛋白質 20.6 g 脂質 15.5 g
炭水化物 83.5 g 塩分 3.3 g

17 (日) 菜の花と牛肉の煮物
麩とえのきのさっと煮
和風サラダ
蒸しシュウマイ
白菜の生姜和え
ごはん・汁物

カロリー 535 kcal
蛋白質 18.7 g 脂質 13.5 g
炭水化物 82.4 g 塩分 3.2 g

24 (日) 焼肉塩炒め
一夜漬け
法蓮草と高野豆腐の煮物
スイートおさつ
パンサンズ
ごはん・汁物

カロリー 568 kcal
蛋白質 15.4 g 脂質 10.4 g
炭水化物 98.8 g 塩分 3.1 g

31 (日) 白身魚の和風あん
春雨としめじの炒め物
スナッフえんどう
麩と豚肉のチャンプル
和風サラダ
ごはん・汁物

カロリー 538 kcal
蛋白質 21.5 g 脂質 12.9 g
炭水化物 81.1 g 塩分 2.8 g

4 (月) 照焼ハンバーグ
ミックソテー
きのこソテー
ジャーマンポテト
野菜のトマトビーンズ
ごはん・汁物

カロリー 538 kcal
蛋白質 16.5 g 脂質 12.3 g
炭水化物 88.7 g 塩分 2.8 g

11 (月) 白身フライ
カリフラワーのピーナッツ味噌和え
キャベツの土佐煮
じゃが芋のカレー煮
鶏肉とオクラの中華風
ごはん・汁物

カロリー 630 kcal
蛋白質 19.5 g 脂質 21.1 g
炭水化物 87.7 g 塩分 2.7 g

18 (月) キーマカレー
ピーマンソテー
バジルトマトスパ
クリームコロケ
大根とかにかまのサラダ
ごはん・汁物

カロリー 670 kcal
蛋白質 20.5 g 脂質 20.9 g
炭水化物 97.8 g 塩分 3.6 g

25 (月) アジの味噌焼
切昆布煮
金時豆
豚肉と厚揚げの煮物
オクラとしめじのピーナッツ和え
ご飯・汁物

カロリー 519 kcal
蛋白質 24.5 g 脂質 8.7 g
炭水化物 83.5 g 塩分 3.1 g

5 (火) あぶらかれい生姜煮
大根煮
ひとくちがんも煮
鶏肉のネギ味噌炒め
フロッコリーの煮物
ごはん・汁物

カロリー 533 kcal
蛋白質 23.8 g 脂質 11.8 g
炭水化物 77.9 g 塩分 3.8 g

12 (火) ポークジンジャー
野菜のおひたし
切昆布煮
じぶ風煮物
マカロニの明太和え
ごはん・汁物

カロリー 591 kcal
蛋白質 21.2 g 脂質 16.7 g
炭水化物 86.5 g 塩分 3.9 g

19 (火) 親子丼
ほうれん草としめじのおひたし
ふきの含め煮
ナスのどぼろあん
野菜のピーナッツ和え
ごはん・汁物

カロリー 607 kcal
蛋白質 18.0 g 脂質 19.2 g
炭水化物 88.2 g 塩分 3.8 g

26 (火) えびカツ
スバゲティタリアン
マッシュポテト
花野菜と鶏肉のバジル炒め
ベーコンのごま酢和え
ご飯・汁物

カロリー 578 kcal
蛋白質 18.2 g 脂質 16.2 g
炭水化物 86.8 g 塩分 2.8 g

6 (水) 油淋鶏
ピーマンソテー
カリフラワーの煮物
豆腐のかに風あんかけ
ゴロゴロ野菜の塩炒め
ごはん・汁物

カロリー 624 kcal
蛋白質 20.1 g 脂質 21.1 g
炭水化物 84.7 g 塩分 3.3 g

13 (水) 牛肉と厚揚げの甘辛煮
ナスの油炒め
インゲンと人参のグラッセ
白滝の炒り煮
野菜の三杯酢
ごはん・汁物

カロリー 510 kcal
蛋白質 14.6 g 脂質 12.4 g
炭水化物 81.9 g 塩分 3.9 g

20 (水) 揚げ出し豆腐
ぜんまいとコンニャクの炒め煮
マッシュビーン
フロッコリーの煮物
大根と竹輪の酢の物
ごはん・汁物

カロリー 569 kcal
蛋白質 15.5 g 脂質 16.7 g
炭水化物 85.1 g 塩分 2.8 g

27 (水) フリのごま焼
きくらげの甘酢和え
竹輪の五色きんぴら
蒸し鶏の醤油マヨネーズ
白菜と厚揚げのどろみ煮
ごはん・汁物

カロリー 605 kcal
蛋白質 22.7 g 脂質 21.4 g
炭水化物 77.0 g 塩分 2.8 g

7 (木) 彩り八宝菜
大根とごぼうの甘辛煮
金時豆煮
チキンアラビアータ
ひじきとベーコンの煮物
ごはん・汁物

カロリー 526 kcal
蛋白質 17.5 g 脂質 10.6 g
炭水化物 87.3 g 塩分 2.9 g

14 (木) フリの磯辺焼
小松菜のナムル
メンマのごま炒め
キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え
ひじきとさつまいもの煮物
ごはん・汁物

カロリー 520 kcal
蛋白質 23.1 g 脂質 12.5 g
炭水化物 75.8 g 塩分 3.5 g

21 (木) あぶらかれい味噌煮
きんぴら
白花豆煮
白菜とミンチの中華炒め
法蓮草と薩摩芋の和風味
ごはん・汁物

カロリー 548 kcal
蛋白質 24.7 g 脂質 9.2 g
炭水化物 88.5 g 塩分 3.0 g

28 (木) カルビ丼
ピーマンのおかか和え
菜の花のお浸し
豆腐としめじのどろみ煮
コールスローサラダ
ごはん・汁物

カロリー 589 kcal
蛋白質 15.7 g 脂質 19.1 g
炭水化物 85.9 g 塩分 3.6 g

1 (金) フリの照焼
コンニャクの辛味炒め
フロッコリーの煮物
寄せ豆腐のうすあん
えのきのきんぴら
ごはん・汁物

カロリー 615 kcal
蛋白質 24.5 g 脂質 20.9 g
炭水化物 78.0 g 塩分 3.8 g

8 (金) 豚ヒレ肉の酢豚
焼きそば
若芽としらすのおひたし
三井寺煮
青菜のおかかマヨネーズ
ごはん・汁物

カロリー 583 kcal
蛋白質 20.7 g 脂質 15.7 g
炭水化物 87.8 g 塩分 4.0 g

15 (金) チキンピカタ
ミックソテー
フロッコリーのごま和え
和風ポトフ
キャベツのサラダ
ごはん・汁物

カロリー 594 kcal
蛋白質 18.3 g 脂質 19.1 g
炭水化物 84.7 g 塩分 3.0 g

22 (金) 豚肉とごぼうの生姜煮
青菜のわさび和え
インゲンと人参のグラッセ
ベーコンポテト
もずくの酢の物
ごはん・汁物

カロリー 530 kcal
蛋白質 17.1 g 脂質 11.4 g
炭水化物 87.3 g 塩分 2.9 g

29 (金) 彩り八宝菜
れんこんサラダ
ぜんまいとミンチの煮物
四川マーボ春雨
蒸し野菜の塩こうじ和え
ごはん・汁物

カロリー 521 kcal
蛋白質 15.3 g 脂質 13.2 g
炭水化物 83.7 g 塩分 2.7 g

2 (土) 鶏肉の千りソース煮
塩枝豆
スパソテー
きのこの八宝菜
春雨とじゃが芋の明太炒め
ごはん・汁物

カロリー 646 kcal
蛋白質 21.0 g 脂質 17.6 g
炭水化物 97.1 g 塩分 3.6 g

9 (土) 鯖の生姜煮
ごぼうとくず切の炒り煮
一夜漬け
豚肉ときくらげの卵炒め
青菜のおろし和え
ごはん・汁物

カロリー 625 kcal
蛋白質 21.1 g 脂質 22.9 g
炭水化物 79.5 g 塩分 3.1 g

16 (土) アジのごま醤油焼
ベーコンと野菜のソテー
大豆と椎茸の煮物
鶏肉のすき焼煮
青菜のおかかマヨネーズ和え
ごはん・汁物

カロリー 546 kcal
蛋白質 25.8 g 脂質 13.9 g
炭水化物 76.1 g 塩分 2.8 g

23 (土) 中華丼の具
玉子煮
ひじき煮
キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え
三色炒め煮
ご飯・汁物

カロリー 516 kcal
蛋白質 21.0 g 脂質 10.4 g
炭水化物 82.0 g 塩分 3.8 g

30 (土) 鶏もも竜田揚げ
ケチャップソーセージ
きんぴら
ゴロゴロ野菜の塩炒め
ミックスマカロニサラダ
ご飯・汁物

カロリー 653 kcal
蛋白質 21.6 g 脂質 24.2 g
炭水化物 84.7 g 塩分 3.3 g

ご飯・汁物は付きません。お客様にてご用意をお願い致します。ご飯180g・汁物100ccを提供した際の成分値が含まれております。





2021年1月夕食メニュー

3 (日) えびのスーフ炒め
大豆と椎茸の煮物
焼きそば
マーボ豆腐
オクラのペロンチーノ
ごはん・汁物

カロリー 540 kcal
蛋白質 16.5 g 脂質 12.1 g
炭水化物 89.4 g 塩分 3.0 g

10 (日) 赤魚のごま焼
人参のきんぴら
菜の花としめじの和え物
ナスの挽肉炒め
パンサンスー
ごはん・汁物

カロリー 489 kcal
蛋白質 20.1 g 脂質 9.0 g
炭水化物 77.4 g 塩分 2.8 g

17 (日) 白身魚みりん
五目野菜の甘酢和え
竹輪のごま炒め
厚揚げのどぼろ煮
蒸し鶏の醤油マヨネーズ
ごはん・汁物

カロリー 496 kcal
蛋白質 20.7 g 脂質 8.5 g
炭水化物 80.2 g 塩分 2.8 g

24 (日) 豚肉と大根のごま風味
ぜんまいとミンチの煮物
小松菜のナムル
鶏肉のネギ味噌炒め
和風サラダ
ごはん・汁物

カロリー 603 kcal
蛋白質 20.2 g 脂質 18.7 g
炭水化物 85.0 g 塩分 3.9 g

31 (日) 豚肉の生姜焼
油揚げと菜の花の煮物
キャベツの塩昆布和え
里芋のかに風あんかけ
揚げナスのめかぶ和え
ごはん・汁物

カロリー 577 kcal
蛋白質 21.0 g 脂質 15.3 g
炭水化物 83.4 g 塩分 3.0 g

4 (月) 白身魚の青じそ焼
一口ナスのオランダ煮
ごぼうのごまごし
豆腐の和風煮
鶏ミンチと小松菜の煮物
ごはん・汁物

カロリー 460 kcal
蛋白質 20.1 g 脂質 9.1 g
炭水化物 71.6 g 塩分 3.3 g

11 (月) クリーム煮込みハンバーグ
野菜トマトビーンズ
法蓮草ソテー
大根とツナの炒め物
ベーコンのサラダ
ごはん・汁物

カロリー 588 kcal
蛋白質 17.8 g 脂質 19.9 g
炭水化物 82.5 g 塩分 3.3 g

18 (月) すき焼
花魁煮
一夜漬汁
鶏肉と蓮根の黒酢あん
じゃがベーコンサラダ
ごはん・汁物

カロリー 685 kcal
蛋白質 20.4 g 脂質 22.4 g
炭水化物 92.8 g 塩分 4.3 g

25 (月) 鶏の酒蒸し香味ソース
ナスの油炒め
ふきと人参の甘露煮
ジャーマンポテト
青菜のおかかマヨネーズ
ご飯・汁物

カロリー 680 kcal
蛋白質 20.1 g 脂質 24.9 g
炭水化物 91.6 g 塩分 3.4 g

5 (火) ハヤシライス
チンゲン菜のソテー
スパトマト炒め
メンチカツ
魚肉ソーセージと野菜のチーズ風味
ごはん・汁物

カロリー 667 kcal
蛋白質 14.1 g 脂質 23.4 g
炭水化物 97.1 g 塩分 3.7 g

12 (火) 白身魚の西京焼
こんにゃくの辛味炒め
ごぼう巻
きのこの八宝菜
青菜のわさび和え
ごはん・汁物

カロリー 498 kcal
蛋白質 22.9 g 脂質 8.5 g
炭水化物 80.0 g 塩分 3.7 g

19 (火) ぶり大根
さつまいもと切昆布の煮物
スナッフえんどう
インゲンと豚肉のトマト炒め
ゴボウのピリ辛サラダ
ごはん・汁物

カロリー 436 kcal
蛋白質 11.2 g 脂質 8.6 g
炭水化物 76.1 g 塩分 2.1 g

26 (火) 鯖のみぞれ煮
キャベツの土佐煮
メンマのごま炒め
野菜たっぷりマーボー炒め
白菜の辛子柚子和え
ご飯・汁物

カロリー 559 kcal
蛋白質 17.9 g 脂質 16.3 g
炭水化物 81.9 g 塩分 3.2 g

6 (水) ほっけ塩焼
人参しりしり
ごま昆布
さつまいものケチャップ煮
ウインナーときこの炒め物
ごはん・汁物

カロリー 479 kcal
蛋白質 19.8 g 脂質 6.9 g
炭水化物 83.0 g 塩分 3.0 g

13 (水) 鶏団子のケチャップ煮
法蓮草と高野豆腐の煮物
一夜漬汁
ゴロゴロ野菜の塩炒め
ヘーコンと白菜のマリネ
ごはん・汁物

カロリー 556 kcal
蛋白質 17.2 g 脂質 11.9 g
炭水化物 93.6 g 塩分 3.9 g

20 (水) 餃子・焼売セット
メンマの中華和え
春雨の五目炒め
カジキとチンゲン菜の酢豚風
赤玉南瓜のクリームサラダ
ごはん・汁物

カロリー 601 kcal
蛋白質 16.2 g 脂質 16.3 g
炭水化物 94.5 g 塩分 3.3 g

27 (水) 和風煮込みハンバーグ
フロッキー
こんにゃくの辛味炒め
野菜のカレー炒め
法蓮草とハムのマリネ
ごはん・汁物

カロリー 501 kcal
蛋白質 18.4 g 脂質 8.3 g
炭水化物 85.5 g 塩分 3.6 g

7 (木) 牛肉とキャベツの炒め物
塩枝豆
白菜と若布の煮物
蕪のどぼろ煮
はんぺんの玉子とじ
ごはん・汁物

カロリー 640 kcal
蛋白質 20.9 g 脂質 24.0 g
炭水化物 79.8 g 塩分 3.7 g

14 (木) 豚肉と野菜の生姜炒め
和風スパゲティ
五色煮豆
豆腐としめじのどろみ煮
こんにゃくの中華和え
ごはん・汁物

カロリー 534 kcal
蛋白質 19.4 g 脂質 11.1 g
炭水化物 85.8 g 塩分 3.6 g

21 (木) 照焼チキン
ミックスソテー
スパトマト炒め
ツナの玉子とじ
菜の花のなめこおろし
ごはん・汁物

カロリー 570 kcal
蛋白質 20.1 g 脂質 14.7 g
炭水化物 86.2 g 塩分 2.6 g

28 (木) サワラの梅だし焼
四色なます
五色煮豆
ひき肉と里芋の味噌煮
青梗菜の胡麻豆板醤和え
ごはん・汁物

カロリー 503 kcal
蛋白質 21.8 g 脂質 9.3 g
炭水化物 79.4 g 塩分 3.4 g

1 (金) 牛肉とふきのしぐれ煮
インゲンと人参のグラッセ
玉子煮
里芋田楽
大根と小松菜の煮物
ごはん・汁物

カロリー 603 kcal
蛋白質 18.4 g 脂質 18.4 g
炭水化物 87.4 g 塩分 3.8 g

8 (金) 大根と鶏肉の煮物
スナッフえんどう
白菜の生姜和え
さつま揚げの味噌炒め
和風マヨネーズ
ごはん・汁物

カロリー 564 kcal
蛋白質 20.4 g 脂質 16.0 g
炭水化物 81.8 g 塩分 2.7 g

15 (金) サバのおろしポン酢
きくらげの甘酢和え
一口ナスのオランダ煮
鶏ミンチとフキの炒め煮
青梗菜の胡麻豆板醤和え
ごはん・汁物

カロリー 527 kcal
蛋白質 21.0 g 脂質 12.3 g
炭水化物 78.9 g 塩分 3.5 g

22 (金) 赤魚の幽庵焼
切干と挽肉のオイスター炒め
オクラのペロンチーノ
豆腐の五目煮
揚げナスのめかぶ和え
ごはん・汁物

カロリー 501 kcal
蛋白質 19.1 g 脂質 10.5 g
炭水化物 75.3 g 塩分 2.7 g

29 (金) ハーフチキンソテー
焼きそば
さっぱりポテトサラダ
スッキーニのトマト炒め
青菜の山かけ
ごはん・汁物

カロリー 527 kcal
蛋白質 18.4 g 脂質 12.7 g
炭水化物 81.7 g 塩分 2.7 g

2 (土) 鮭の西京焼
ぜんまい煮
白滝の炒り煮
南瓜の梅あんかけ
春菊と豚肉の炒め物
ごはん・汁物

カロリー 519 kcal
蛋白質 23.6 g 脂質 7.2 g
炭水化物 85.7 g 塩分 3.4 g

9 (土) チキン南蛮
人参グラッセ
青じそパスタ
野菜のカレー炒め
かぼちゃのオリーブサラダ
ごはん・汁物

カロリー 704 kcal
蛋白質 22.1 g 脂質 24.2 g
炭水化物 95.8 g 塩分 4.0 g

16 (土) 豚バラとキャベツの山椒炒め
菜の花のツナ炒め
若布としらすのおひたし
中華うま煮
スパゲティサラダ
ごはん・汁物

カロリー 680 kcal
蛋白質 17.7 g 脂質 30.8 g
炭水化物 79.5 g 塩分 3.6 g

23 (土) 鶏肉のカレー風味揚げ
人参のレモン煮
スッキーニのトマト炒め
ジャガイモのクリーム煮
フロッキーのサラダ
ご飯・汁物

カロリー 613 kcal
蛋白質 25.1 g 脂質 17.6 g
炭水化物 84.3 g 塩分 2.8 g

30 (土) ホッケの磯辺焼
おからと玉ねぎのサラダ
メンマのおかか煮
豚肉と大根のピリ辛煮
野菜のおひたし
ご飯・汁物

カロリー 493 kcal
蛋白質 18.9 g 脂質 12.8 g
炭水化物 71.3 g 塩分 2.7 g



ご飯・汁物は付きません。お客様にてご用意をお願い致します。ご飯180g・汁物100ccを提供した際の成分値が含まれております。