

2月

朝食メニュー

1 (月) 煮合せ 白花豆煮 春菊のおひたし 鶏肉ピーマン炒め マッシュサラダ ご飯・汁物	2 (火) 納豆 大根とベーコンの煮物 インゲンとツナのマスタード和え 牛肉の柳川風煮 若芽としらすのおひたし ご飯・汁物	3 (水) 大根のどぼろあん おからと玉ねぎのサラダ 青菜と高野豆腐の煮物 野菜炒め カラフルサラダ ご飯・汁物	4 (木) 温泉玉子 はんぺん煮 大根と小松菜の煮物 肉じゃが煮 一夜漬 ご飯・汁物	5 (金) 納豆 コーンと挽肉の炒め物 蒸し野菜の塩こうじ和え 筑前煮 青菜のおかかマヨネーズ和え ご飯・汁物	6 (土) 豚肉とキャベツのごま風味炒め メンマの中華和え ふきの含め煮 揚ナスの煮物 法蓮草とハムのマリネ ご飯・汁物
7 (日) ロールキャベツのスーフ煮 人参のレモン煮 インゲンソテー 魚肉ソーセージと野菜のチーズ風味 かぼちゃのオリーブサラダ ご飯・汁物	8 (月) 鶏肉のすき焼煮 一夜漬 竹輪とキヌサヤのごま炒め カリフラワーとウィンナーのカレー炒め れんこんサラダ ご飯・汁物	9 (火) 納豆 竹の子と人参のおかか煮 ベーコンポテト 鶏肉のネギ味噌炒め 菜の花のなめこおろし ご飯・汁物	10 (水) 大根と豚肉の甘辛煮 昆布煮豆 キャベツの漬物柚子風味 千ゲン菜の明太炒め 白菜の梅しそマヨネーズ ご飯・汁物	11 (木) 温泉玉子 コンニャクの辛味炒め 四色なます 牛ゴボウの生姜煮 法蓮草のごま味噌和え ご飯・汁物	12 (金) 納豆 昆布の佃煮 大根とツナの炒め物 豚肉と厚揚げの煮物 パンサンスー ご飯・汁物
14 (日) じゃが芋ミグラスソース バジルトマトスパ アスパラ チキンクリームシチュー ゴボウのピリ辛サラダ ご飯・汁物	15 (月) 炊き合わせ キャベツとインゲンのソテー 若芽の明太和え ひき肉と法蓮草のピリ辛炒め ポテトサラダ ご飯・汁物	16 (火) 納豆 ネギ味噌炒め カリフラワー甘酢漬 豚肉じゃが煮 オクラのごま和え ご飯・汁物	17 (水) 鶏肉と野菜の中華炒め 大根のマヨネーズ和え 肉入りの花 五目豆腐煮 菜の花のおひたし ご飯・汁物	18 (木) 大根の味噌煮 コーンと挽肉の炒め物 昆布の佃煮 春雨としめじの炒め物 キャベツの漬物柚子風味 ご飯・汁物	19 (金) 納豆 竹輪とキヌサヤのごま炒め きくらげの甘酢和え 牛肉と根菜の煮物 青菜のわさび和え ごはん・汁物
21 (日) チーズオムレツ ジャガ芋ソテー フロッキー チキンアラビアータ ハムの和風サラダ ごはん・汁物	22 (月) 根菜と肉団子の和風生姜スーフ煮 若芽の塩こうじ和え キャベツの土佐煮 きのこのカキソース炒め 揚げナスのめかぶ和え ごはん・汁物	23 (火) 納豆 春菊のおかか和え ふきの含め煮 さつまいもと豚肉の揚げ煮 野菜の三杯酢 ごはん・汁物	24 (水) 温泉玉子 メンマの中華和え 金時豆煮 菜の花と牛肉の煮物 ごぼうのピリ辛サラダ ごはん・汁物	25 (木) 肉じゃが煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ごま昆布 鶏肉と蓮根の黒酢あん 一夜漬 ごはん・汁物	26 (金) 納豆 人参と春雨のサラダ インゲンソテー 筑前煮 菜の花とツナの辛子和え ごはん・汁物
28 (日) 鶏肉のクリームコーン煮 チキンボールアメリカン マッシュピーン スパゲッティイタリアン 法蓮草とハムのマリネ ごはん・汁物	27 (土) キャベツと豚肉のカキソース炒め れんこんサラダ 白滝の炒り煮 さつまいもの小豆煮 なめこおろし ごはん・汁物	20 (土) 豚肉と野菜の生姜炒め 一夜漬 白滝の炒り煮 さつまいもの甘露煮 大根の塩昆布和え ごはん・汁物	20 (土) 豚肉と野菜の生姜炒め 一夜漬 白滝の炒り煮 さつまいもの甘露煮 大根の塩昆布和え ごはん・汁物	20 (土) 豚肉と野菜の生姜炒め 一夜漬 白滝の炒り煮 さつまいもの甘露煮 大根の塩昆布和え ごはん・汁物	20 (土) 豚肉と野菜の生姜炒め 一夜漬 白滝の炒り煮 さつまいもの甘露煮 大根の塩昆布和え ごはん・汁物
21 (日) チーズオムレツ ジャガ芋ソテー フロッキー チキンアラビアータ ハムの和風サラダ ごはん・汁物	22 (月) 根菜と肉団子の和風生姜スーフ煮 若芽の塩こうじ和え キャベツの土佐煮 きのこのカキソース炒め 揚げナスのめかぶ和え ごはん・汁物	23 (火) 納豆 春菊のおかか和え ふきの含め煮 さつまいもと豚肉の揚げ煮 野菜の三杯酢 ごはん・汁物	24 (水) 温泉玉子 メンマの中華和え 金時豆煮 菜の花と牛肉の煮物 ごぼうのピリ辛サラダ ごはん・汁物	25 (木) 肉じゃが煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ごま昆布 鶏肉と蓮根の黒酢あん 一夜漬 ごはん・汁物	26 (金) 納豆 人参と春雨のサラダ インゲンソテー 筑前煮 菜の花とツナの辛子和え ごはん・汁物
28 (日) 鶏肉のクリームコーン煮 チキンボールアメリカン マッシュピーン スパゲッティイタリアン 法蓮草とハムのマリネ ごはん・汁物	27 (土) キャベツと豚肉のカキソース炒め れんこんサラダ 白滝の炒り煮 さつまいもの小豆煮 なめこおろし ごはん・汁物	20 (土) 豚肉と野菜の生姜炒め 一夜漬 白滝の炒り煮 さつまいもの甘露煮 大根の塩昆布和え ごはん・汁物	20 (土) 豚肉と野菜の生姜炒め 一夜漬 白滝の炒り煮 さつまいもの甘露煮 大根の塩昆布和え ごはん・汁物	20 (土) 豚肉と野菜の生姜炒め 一夜漬 白滝の炒り煮 さつまいもの甘露煮 大根の塩昆布和え ごはん・汁物	20 (土) 豚肉と野菜の生姜炒め 一夜漬 白滝の炒り煮 さつまいもの甘露煮 大根の塩昆布和え ごはん・汁物
28 (日) 鶏肉のクリームコーン煮 チキンボールアメリカン マッシュピーン スパゲッティイタリアン 法蓮草とハムのマリネ ごはん・汁物	27 (土) キャベツと豚肉のカキソース炒め れんこんサラダ 白滝の炒り煮 さつまいもの小豆煮 なめこおろし ごはん・汁物	20 (土) 豚肉と野菜の生姜炒め 一夜漬 白滝の炒り煮 さつまいもの甘露煮 大根の塩昆布和え ごはん・汁物	20 (土) 豚肉と野菜の生姜炒め 一夜漬 白滝の炒り煮 さつまいもの甘露煮 大根の塩昆布和え ごはん・汁物	20 (土) 豚肉と野菜の生姜炒め 一夜漬 白滝の炒り煮 さつまいもの甘露煮 大根の塩昆布和え ごはん・汁物	20 (土) 豚肉と野菜の生姜炒め 一夜漬 白滝の炒り煮 さつまいもの甘露煮 大根の塩昆布和え ごはん・汁物
28 (日) 鶏肉のクリームコーン煮 チキンボールアメリカン マッシュピーン スパゲッティイタリアン 法蓮草とハムのマリネ ごはん・汁物	27 (土) キャベツと豚肉のカキソース炒め れんこんサラダ 白滝の炒り煮 さつまいもの小豆煮 なめこおろし ごはん・汁物	20 (土) 豚肉と野菜の生姜炒め 一夜漬 白滝の炒り煮 さつまいもの甘露煮 大根の塩昆布和え ごはん・汁物	20 (土) 豚肉と野菜の生姜炒め 一夜漬 白滝の炒り煮 さつまいもの甘露煮 大根の塩昆布和え ごはん・汁物	20 (土) 豚肉と野菜の生姜炒め 一夜漬 白滝の炒り煮 さつまいもの甘露煮 大根の塩昆布和え ごはん・汁物	20 (土) 豚肉と野菜の生姜炒め 一夜漬 白滝の炒り煮 さつまいもの甘露煮 大根の塩昆布和え ごはん・汁物

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。



2月

昼食メニュー

- 1(月)** 豆腐のツナあんかけ
法蓮草ソテー
カリフラワーのピクルス
じぶ風煮物
一夜漬け
ご飯・汁物
- 2(火)** 赤魚のごま醤油焼き
切昆布煮
じゃが芋の中華炒め
キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング
さつま揚げと小松菜の煮浸し
ご飯・汁物
- 3(水)** ささみ大葉フライ
焼きそば
チンゲン菜とピーマンのソテー
五目巾着煮
ゴボウのピリ辛サラダ
ご飯・汁物
- 4(木)** ホッケの照焼
昆布の佃煮
インゲンとえのきの炒め物
ひき肉と豆腐のうま煮
白菜のごま味噌和え
ご飯・汁物
- 5(金)** 牛肉の甘酢炒め
こんにゃくの中華和え
菜の花と竹輪の辛子和え
ひじきとベーコンの煮物
マカロニサラダ
ご飯・汁物
- 6(土)** カジキのトマト炒め
チンゲン菜ソテー
ぜんまい煮
きのこの玉子とじ
オクラとどぼろのピーナッツ味噌和え
ご飯・汁物

カロリー 491 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 10.7 g 炭水化物 81.1 g 塩分 2.8 g	カロリー 475 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 8.8 g 炭水化物 76.4 g 塩分 2.9 g	カロリー 589 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 17.3 g 炭水化物 86.6 g 塩分 2.6 g	カロリー 492 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 10.4 g 炭水化物 77.1 g 塩分 2.7 g	カロリー 596 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 18.4 g 炭水化物 88.7 g 塩分 3.5 g	カロリー 507 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 7.9 g 炭水化物 85.2 g 塩分 3.3 g
---	--	---	---	---	--

- 7(日)** チキンステーキ
和風スパゲティ
ジャガ芋ソテー
豆腐のかに風あんかけ
菜の花のおひたし
ご飯・汁物

- 8(月)** 白身魚の青じそ焼き
ひじきと高野豆腐の煮物
白花豆腐
豚肉とごぼうの生姜煮
切干と法蓮草のごまマヨネーズ
ご飯・汁物
- 9(火)** ハヤシライス
法蓮草ソテー
スパソテー
フレンチオムレツ
ハムの和風サラダ
ご飯・汁物
- 10(水)** 鶏のごまだし煮
人参煮
若芽の酢の物
菜の花のツナ炒め
野菜のおひたし
ご飯・汁物
- 11(木)** 赤魚の味噌煮
竹輪の五色きんぴら
三色和え
きのこのカキソース炒め
コーンサラダ
ご飯・汁物
- 12(金)** こんがりハンバーグ(トマトソース)
フロッコリー
マカロニトマト炒め
ジャガ芋の洋風あんかけ
マリーネサラダ
ご飯・汁物
- 13(土)** 白身フライ
インゲンと人参のグラッセ
焼きそば
ウインナーときのこの炒め物
ベーコンと白菜のマリネ
ご飯・汁物

カロリー 626 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 17.2 g 炭水化物 83.9 g 塩分 3.5 g	カロリー 549 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 13.4 g 炭水化物 81.6 g 塩分 3.0 g	カロリー 671 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 22.4 g 炭水化物 94.4 g 塩分 4.5 g	カロリー 591 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 19.1 g 炭水化物 77.0 g 塩分 2.8 g	カロリー 530 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 10.3 g 炭水化物 85.3 g 塩分 3.4 g	カロリー 575 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 16.6 g 炭水化物 85.9 g 塩分 2.6 g	カロリー 632 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 23.8 g 炭水化物 86.1 g 塩分 2.9 g
---	---	---	---	---	---	---

- 14(日)** 餃子・焼売セット
チンゲン菜とピーマンのソテー
春雨の中華和え
野菜たっぷりマーボ炒め
南瓜とツナのサラダ
ご飯・汁物

- 15(月)** 高野豆腐と牛肉の煮込み
小松菜のおひたし
メンマのおかか煮
ゴロゴロ野菜の塩炒め
コールスローサラダ
ご飯・汁物
- 16(火)** 白身魚の和風きのこあん
一口がんも煮
四色煮豆
ひき肉と里芋の味噌煮
大根の梅和え
ご飯・汁物
- 17(水)** ハニーマスタードチキン
マッシュポテト
ミックスソテー
スパゲッティイタリアン
フロッコリーのカニカママヨネーズ
ご飯・汁物
- 18(木)** 豚すき
白菜の生姜和え
高野豆腐煮
野菜炒め
ベーコンのサラダ
ご飯・汁物
- 19(金)** ミックスカレー
チンゲン菜ソテー
生しめじイタリアン
メンチカツ
ミックスマカロニサラダ
ごはん・汁物
- 20(土)** ホッケの磯辺焼
小松菜のナムル
ぜんまいとこんにゃくの炒め煮
白菜とミンチの中華炒め
鶏とごぼうの酢味噌和え
ごはん・汁物

カロリー 584 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 14.6 g 炭水化物 95.9 g 塩分 2.9 g	カロリー 561 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 16.4 g 炭水化物 85.4 g 塩分 3.2 g	カロリー 525 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 10.8 g 炭水化物 81.6 g 塩分 3.5 g	カロリー 587 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 15.1 g 炭水化物 89.3 g 塩分 2.8 g	カロリー 443 kcal 蛋白質 9.8 g 脂質 11.5 g 炭水化物 73.1 g 塩分 2.3 g	カロリー 727 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 25.9 g 炭水化物 100.3 g 塩分 3.6 g	カロリー 442 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 5.2 g 炭水化物 76.1 g 塩分 2.8 g
---	---	---	---	--	--	--

- 21(日)** サーモンフライ
切昆布としめじの煮物
キャベツソテー
野菜と豚肉のカレー炒め
コーン入りマセドニアンサラダ
ごはん・汁物

- 22(月)** 牛丼の具
マーボ春雨
野菜のおひたし
さつま揚げと小松菜の煮浸し
明太ポテトサラダ
ごはん・汁物
- 23(火)** あぶらかれいのみぞれ煮
スナッフえんどう
ネギ味噌炒め
里芋のかに風あんかけ
法蓮草のごま和え
ごはん・汁物
- 24(水)** 豚ロースの生姜焼
青じそパスタ
ソーセージのマッシュサラダ
麩とえのきのさっと煮
青菜の山かけ
ごはん・汁物
- 25(木)** サワラのバジルオリーブ焼き
オクラのペペロンチーノ
ナスの油炒め
赤玉南瓜ときのこのクリーム煮
マリーネサラダ
ごはん・汁物
- 26(金)** 鶏肉のごま醤油焼き
法蓮草ソテー
ひじきの五目煮
きのこの八宝菜
大根とカニカマのサラダ
ごはん・汁物
- 27(土)** サバの生姜煮
切昆布煮
大根の梅和え
麩の玉子とじ
こんにゃくの中華和え
ごはん・汁物

カロリー 613 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 22.2 g 炭水化物 85.5 g 塩分 2.5 g	カロリー 698 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 28.6 g 炭水化物 85.0 g 塩分 3.6 g	カロリー 483 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 3.3 g 炭水化物 85.6 g 塩分 3.5 g	カロリー 610 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 17.8 g 炭水化物 87.3 g 塩分 2.9 g	カロリー 557 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 18.4 g 炭水化物 77.1 g 塩分 2.4 g	カロリー 565 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 17.9 g 炭水化物 75.6 g 塩分 3.4 g	カロリー 583 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 18.4 g 炭水化物 81.2 g 塩分 3.7 g
---	---	--	---	---	---	---

- 28(日)** 豆腐ハンバーグ(照焼ソース)
人参煮
インゲンとツナのマスタード和え
ウインナーときのこの炒め物
春雨の酢の物
ごはん・汁物

カロリー 530 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 13.6 g 炭水化物 85.6 g 塩分 3.9 g



HAPPY VALENTINE'S DAY!

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。

2月

夕食メニュー

1(月) 鯖のおろしポン酢 一口がんも煮 大豆と人参の煮物 白菜とミンチの中華炒め ハンサンスー ご飯・汁物	2(火) チキンカレー キャベツソテー 人参のレモン煮 ポテトコロッケ フロッコリーのサラダ ご飯・汁物	3(水) あぶらかれいの生姜煮 金時豆煮 切干と人参のハリハリ 春雨のごま炒め 菜の花のなめこおろし ご飯・汁物	4(木) 花野菜と鶏肉のバジル炒め きのこソテー スパゲティイタリアン 竹の子と若芽のクリーム煮 キャベツとベーコンの和え物 ご飯・汁物	5(金) おでん 春菊のなめこ和え 人参のきんぴら チャプチェ コールスローサラダ ご飯・汁物	6(土) 鶏のマーマレード煮 白菜の生姜和え フロッコリー 麩の野菜あんかけ マッシュサラダ ご飯・汁物
カロリー 510 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 10.0 g 炭水化物 78.1 g 塩分 2.8 g	カロリー 696 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 23.5 g 炭水化物 98.2 g 塩分 4.7 g	カロリー 499 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 4.6 g 炭水化物 88.9 g 塩分 2.8 g	カロリー 600 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 20.7 g 炭水化物 82.6 g 塩分 3.6 g	カロリー 513 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 10.9 g 炭水化物 87.0 g 塩分 4.0 g	カロリー 596 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 18.7 g 炭水化物 81.2 g 塩分 2.6 g
7(日) さばみりん干焼 大根のマヨネーズ和え 五目うの花 鶏肉とジャガ芋の揚煮 もずくの酢の物 ご飯・汁物	8(月) 牛焼肉炒め スナッフえんどう 和風マヨネーズ和え 里芋のみぞれ煮 青菜の山かけ ご飯・汁物	9(火) エビのスーフ炒め さつまいものケチャップ煮 チンゲン菜と春雨の辛子ごま和え 三井寺煮 野菜のピーナッツ和え ご飯・汁物	10(水) アジの照焼 麩とえのきのさっと煮 小松菜のナムル 白菜と豚肉の煮びたし ナスの中華風南蛮漬け ご飯・汁物	11(木) 鶏の酒蒸し香味ソース オクラのペペロンチーノ 人参しりしり 和風ポトフ 青梗菜の胡麻豆腐和え ご飯・汁物	13(土) 親子丼の具 れんごんの土佐煮 大豆と人参の煮物 キャベツと豚肉の味噌炒め 法蓮草と薩摩芋の和風味 ご飯・汁物
カロリー 608 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 23.0 g 炭水化物 75.4 g 塩分 2.1 g	カロリー 655 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 24.6 g 炭水化物 85.4 g 塩分 3.2 g	カロリー 536 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 11.2 g 炭水化物 88.9 g 塩分 3.4 g	カロリー 502 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 11.6 g 炭水化物 74.7 g 塩分 3.2 g	カロリー 561 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 16.5 g 炭水化物 78.1 g 塩分 3.6 g	カロリー 600 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 17.9 g 炭水化物 85.8 g 塩分 3.5 g
14(日) 焼鯖の梅煮 一口ナスのオランダ煮 和風サラダ ひじきとさつまいもの煮物 青菜のおろし和え ご飯・汁物	15(月) 豚肉ときくらげの卵炒め 青じそパスタ こんにゃくの辛味炒め ふきと鶏肉のあっさり煮 海老と野菜のマヨソース ご飯・汁物	16(火) ロールキャベツのクリーム煮 きのこソテー ベーコンポテト 魚肉ソーセージと野菜のチーズ風味 法蓮草とハムのマリネ ご飯・汁物	17(水) 鮭の塩焼き 若竹煮 人参のきんぴら 麩と豚肉のチャンフルー なめこおろし ご飯・汁物	18(木) 中華丼の具 さつまいもと切昆布の煮物 玉子煮 ナスと鶏肉のしぎ焼 こんにゃくの中華和え ご飯・汁物	20(土) 和風ハンバーグ ジャガ芋の梅しおおかか和え ほうれん草と油揚げの煮物 豆腐の五目煮 マリネサラダ ごはん・汁物
カロリー 513 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 10.1 g 炭水化物 81.8 g 塩分 4.4 g	カロリー 666 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 25.2 g 炭水化物 82.8 g 塩分 2.7 g	カロリー 526 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 12.6 g 炭水化物 86.0 g 塩分 3.5 g	カロリー 464 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 7.7 g 炭水化物 73.2 g 塩分 2.7 g	カロリー 558 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 14.9 g 炭水化物 81.9 g 塩分 3.7 g	カロリー 519 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 10.7 g 炭水化物 78.7 g 塩分 3.3 g
21(日) 鶏の幽庵焼き 竹輪のごま炒め 切干と人参のハリハリ 厚揚げのどぼろ煮 法蓮草としめじのおひたし ごはん・汁物	22(月) アジの味噌焼 インゲンと人参のグラッセ たたきごぼう 大根とひじきのうま煮 菜の花のなめこおろし ごはん・汁物	23(火) 鶏肉のカレー風味焼き 焼きそば 野菜トマトビーンズ 竹の子と春雨のスーフ煮 かぼちゃのオリーフサラダ ごはん・汁物	24(水) フリの西京焼き 白菜の辛子柚子和え 竹輪の五色きんぴら 蒸しシュウマイ もずくの酢の物 ごはん・汁物	25(木) 豚肉のおろし煮 塩枝豆 きくらげの甘酢和え ゴロゴロ野菜の塩炒め 春菊のおひたし ごはん・汁物	27(土) おでん 花麩煮 蒸し野菜の塩こうじ和え カジキとチンゲン菜の酢豚風 青菜のおかかマヨネーズ和え ごはん・汁物
カロリー 574 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 14.8 g 炭水化物 82.7 g 塩分 2.9 g	カロリー 490 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 6.9 g 炭水化物 81.9 g 塩分 3.2 g	カロリー 609 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 19.3 g 炭水化物 82.5 g 塩分 2.8 g	カロリー 595 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 14.4 g 炭水化物 87.8 g 塩分 3.3 g	カロリー 617 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 22.2 g 炭水化物 83.8 g 塩分 3.3 g	カロリー 548 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 13.2 g 炭水化物 86.1 g 塩分 3.2 g
28(日) 鶏肉と野菜の中華炒め ぜんまい煮 菜の花と竹輪の辛子和え ひき肉と里芋の味噌煮 フロッコリーのカニカママヨネーズ ごはん・汁物					
カロリー 516 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 11.8 g 炭水化物 83.5 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。

