



		昼食	夕食
1	土	<b>牛肉と舞茸の時雨煮</b> じゃがいもの明太和え/きゅうりと蕪の甘酢漬け/付け合わせ 熱量 552 kcal/たんぱく質 18.7 g/ 脂質 15.3 g/カルシウム 208 mg/鉄分 1.6 mg/食塩相当量 1.4 g	<b>具だくさんポークカレー</b> 福神漬け 熱量 656 kcal/たんぱく質 14.8 g/ 脂質 17.3 g/カルシウム105 mg/鉄分 5.2 mg/食塩相当量 3.3 g
2	日	<b>鶏と茸炒め ねぎ塩ソース掛け</b> 茄子のそぼろあん/茹でキャベツのごま和え/付け合わせ 熱量 545 kcal/たんぱく質 20.7 g/ 脂質 16.2 g/カルシウム 79 mg/鉄分 1.6 mg/食塩相当量 1.6 g	<b>鱈の幽庵焼き</b> もやしと茸の塩コショウ炒め/蛸と若布の酢の物/付け合わせ 熱量 488 kcal/たんぱく質 25.0 g/ 脂質 8.5 g/カルシウム 51 mg/鉄分 1.6 mg/食塩相当量 1.6 g
3	月	<b>豚の生姜焼き</b> じゃがいもと隠元の中華煮/白菜のおかかポン酢和え/付け合わせ 熱量 495 kcal/たんぱく質 13.0 g/ 脂質 6.3 g/カルシウム 54 mg/鉄分 1.4 mg/食塩相当量 1.2 g	<b>鶏の山椒焼き</b> ツナ玉サラダ/ほうれん草と茸のソテー/付け合わせ 熱量 591 kcal/たんぱく質 22.7 g/ 脂質 19.3 g/カルシウム 93 mg/鉄分 4.0 mg/食塩相当量 2.1 g
4	火	<b>ハンバーグ 和風ソース</b> 茄子とベーコンのアラビアータ/小松菜のお浸し/付け合わせ 熱量 626 kcal/たんぱく質 19.6 g/ 脂質 19.8 g/カルシウム 214 mg/鉄分 2.0 mg/食塩相当量 2.6 g	<b>かに玉</b> ピーマンともやしの中華風春雨サラダ/ひじき煮/付け合わせ 熱量 513 kcal/たんぱく質 14.9 g/ 脂質 11.3 g/カルシウム 94 mg/鉄分 1.8 mg/食塩相当量 1.7 g
5	水	<b>チキン竜田揚げ 梅おろしソース掛け</b> キャベツとコーンの和風サラダ/ペンネジェノベーゼ/付け合わせ 熱量 610 kcal/たんぱく質 13.4 g/ 脂質 18.2 g/カルシウム 40 mg/鉄分 0.9 mg/食塩相当量 2.0 g	<b>鮭のちゃんちゃん焼き</b> さつまいもけんぴ風/エノキと豆苗の柚子胡椒和え/付け合わせ 熱量 560 kcal/たんぱく質 25.0 g/ 脂質 10.7 g/カルシウム 65 mg/鉄分 1.5 mg/食塩相当量 2.0 g
6	木	<b>豚バラとしめじのデミ煮込み</b> 水菜と大根のフレンチサラダ/ペンネジェノベーゼ/付け合わせ 熱量 660 kcal/たんぱく質 17.0 g/ 脂質 25.2 g/カルシウム 74 mg/鉄分 1.5 mg/食塩相当量 1.1 g	<b>豚肉とほうれん草とえのきのバター醤油炒め</b> ジャーマンポテト/豆腐サラダ/付け合わせ 熱量 546 kcal/たんぱく質 12.6 g/ 脂質 19.2 g/カルシウム 58 mg/鉄分 1.3 mg/食塩相当量 1.5 g
7	金	<b>大葉・チーズのささみフライ</b> 冬瓜と生姜のくず煮/ちくわ・おから・ひじき煮/付け合わせ 熱量 637 kcal/たんぱく質 21.1 g/ 脂質 14.9 g/カルシウム 107 mg/鉄分 1.6 mg/食塩相当量 1.3 g	<b>照り焼きチキン</b> キャベツと茸の煮浸し/トマトと玉ねぎのマリネ/付け合わせ 熱量 598 kcal/たんぱく質 22.6 g/ 脂質 19.5 g/カルシウム 98 mg/鉄分 1.1 mg/食塩相当量 2.5 g
8	土	<b>里芋と豚肉の照り焼き</b> さつまいものはちみつレモン和え/ピーマンおかか和え/付け合わせ 熱量 541 kcal/たんぱく質 14.1 g/ 脂質 11.9 g/カルシウム 56 mg/鉄分 1.4 mg/食塩相当量 2.0 g	<b>ベーコンと茸入りオムレツ ラグーソース掛け</b> 胡瓜のツナマヨ和え/人参しりしり/付け合わせ 熱量 519 kcal/たんぱく質 15.5 g/ 脂質 16.4 g/カルシウム 90 mg/鉄分 1.9 mg/食塩相当量 1.5 g
9	日	<b>牛肉のチャプチェ</b> 蓮根と胡瓜の胡麻酢和え/五目大豆煮/付け合わせ 熱量 630 kcal/たんぱく質 14.2 g/ 脂質 13.2 g/カルシウム 140 mg/鉄分 2.1 mg/食塩相当量 2.8 g	<b>鮭と椎茸の信田煮</b> 味噌田楽/小松菜とえのきの柚子塩和え/付け合わせ 熱量 462 kcal/たんぱく質 19.1 g/ 脂質 7.3 g/カルシウム 97 mg/鉄分 2.2 mg/食塩相当量 2.6 g
10	月	<b>豚肉のおろしポン酢 香味野菜のせ</b> 大学芋/蕪の浅漬け柚子風味/付け合わせ 熱量 610 kcal/たんぱく質 18.6 g/ 脂質 17.5 g/カルシウム 109 mg/鉄分 1.5 mg/食塩相当量 2.4 g	<b>ヒレカツ</b> 切り昆布の煮物/ほうれん草のごま和え/付け合わせ 熱量 572 kcal/たんぱく質 21.3 g/ 脂質 15.8 g/カルシウム205 mg/鉄分 3.0 mg/食塩相当量 2.5 g
11	火	<b>鶏むね肉ハンバーグ</b> じゃがいもとベーコンのバジル炒め/ ブロッコリー胡麻ドレがけ/付け合わせ 熱量 637 kcal/たんぱく質 20.8 g/ 脂質 18.1 g/カルシウム 86 mg/鉄分 2.2 mg/食塩相当量 1.8 g	<b>チキンカレー</b> グリル野菜とグリルチキン/福神漬け 熱量 687 kcal/たんぱく質 15.9 g/ 脂質 16.3 g/カルシウム129 mg/鉄分 7.9 mg/食塩相当量 3.4 g
12	水	<b>筑前煮</b> 玉葱と椎茸の玉子とじ/小松菜とじゃこ炒め/付け合わせ 熱量 575 kcal/たんぱく質 20.0 g/ 脂質 15.7 g/カルシウム 327 mg/鉄分 2.8 mg/食塩相当量 2.9 g	<b>鱈フライ タルタルソース掛け</b> 挽肉入り金平ごぼう/金時豆煮/付け合わせ 熱量 676 kcal/たんぱく質 23.5 g/ 脂質 16.9 g/カルシウム 39 mg/鉄分 1.3 mg/食塩相当量 1.9 g
13	木	<b>長芋の肉巻き</b> 厚揚げと筑前煮/水菜とコーンのマヨ和え/付け合わせ 熱量 646 kcal/たんぱく質 15.8 g/ 脂質 15.3 g/カルシウム 146 mg/鉄分 2.2 mg/食塩相当量 2.3 g	<b>鶏と五目野菜煮</b> 南瓜とチーズのサラダ/白菜の香味漬け/付け合わせ 熱量 506 kcal/たんぱく質 15.1 g/ 脂質 13.4 g/カルシウム 80 mg/鉄分 1.2 mg/食塩相当量 1.8 g
14	金	<b>白身魚といろいろ野菜のトマトバジルソース</b> 海老とアボガドの中華和え/ほうれん草のピーナツ和え/付け合わせ 熱量 526 kcal/たんぱく質 24.2 g/ 脂質 10.8 g/カルシウム 114 mg/鉄分 3.8 mg/食塩相当量 1.2 g	<b>天ぷら盛り合わせ</b> 味玉/長芋納豆/付け合わせ 熱量 640 kcal/たんぱく質 20.7 g/ 脂質 18.5 g/カルシウム 95 mg/鉄分 2.5 mg/食塩相当量 2.2 g
15	土	<b>グリルチキン ジェノベーゼソース</b> 豆と野菜の胡麻ドレ和え/青梗菜とえのきのあんかけ/付け合わせ 熱量 544 kcal/たんぱく質 19.4 g/ 脂質 15.6 g/カルシウム 80 mg/鉄分 1.8 mg/食塩相当量 3.0 g	<b>ちゃんぽん風野菜炒め</b> 胡瓜と竹輪のマヨ和え/茸のおろし和え/付け合わせ 熱量 497 kcal/たんぱく質 15.7 g/ 脂質 13.3 g/カルシウム 88 mg/鉄分 1.2 mg/食塩相当量 1.2 g

※ すべてのメニューに白米170gが付きます。白米は、やわらかめに変更可能ですので、気軽にお申し付けください。  
 ※ 栄養成分値は、栄養成分表による計算の値であるため、推定値としての表示になります。