

		昼食	夕食
1	土	牛肉と舞茸の時雨煮 桜エビとチーズのせんべい焼き/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 523 kcal/たんぱく質 16.3 g/ 脂質 13.1 g/ カルシウム 145 mg/ 鉄分 1.5 mg/ 食塩相当量 1.2 g	具だくさんポークカレー 和風サラダ/福神漬け 熱量 607 kcal/たんぱく質 13.2 g/ 脂質 15.8 g/ カルシウム 83 mg/ 鉄分 2.8 mg/ 食塩相当量 3.2 g
2	日	鶏と茸炒め ねぎ塩ソース掛け 鯖とほうれん草のおろし和え/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 508 kcal/たんぱく質 18.0 g/ 脂質 13.8 g/ カルシウム 71 mg/ 鉄分 1.4 mg/ 食塩相当量 1.4 g	鯖の幽庵焼き トマトと茄子の挽肉炒め/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 455 kcal/たんぱく質 23.0 g/ 脂質 6.6 g/ カルシウム 47 mg/ 鉄分 1.3 mg/ 食塩相当量 1.3 g
3	月	豚の生姜焼き 冬野菜のトマト煮込み/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 464 kcal/たんぱく質 12.3 g/ 脂質 6.3 g/ カルシウム 44 mg/ 鉄分 0.9 mg/ 食塩相当量 1.2 g	鶏の山椒焼き 彩り野菜と鰹の南蛮漬け/ツナ玉サラダ/ ほうれん草と茸のソテー/付け合わせ 熱量 552 kcal/たんぱく質 20.6 g/ 脂質 18.4 g/ カルシウム 75 mg/ 鉄分 2.8 mg/ 食塩相当量 2.0 g
4	火	ハンバーグ 和風ソース じゃがいもとコーンのバター蒸し/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 643 kcal/たんぱく質 20.2 g/ 脂質 18.5 g/ カルシウム 214 mg/ 鉄分 2.1 mg/ 食塩相当量 2.2 g	かに玉 杏仁豆腐/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 477 kcal/たんぱく質 13.3 g/ 脂質 9.7 g/ カルシウム 79 mg/ 鉄分 1.7 mg/ 食塩相当量 1.7 g
5	水	チキン竜田揚げ 梅おろしソース掛け 白菜と木耳のあんかけ/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 595 kcal/たんぱく質 13.1 g/ 脂質 17.9 g/ カルシウム 33 mg/ 鉄分 0.7 mg/ 食塩相当量 1.6 g	鮭のちゃんちゃん焼き 豚肉と茄子の甘辛炒め/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 518 kcal/たんぱく質 22.9 g/ 脂質 7.8 g/ カルシウム 61 mg/ 鉄分 1.3 mg/ 食塩相当量 1.6 g
6	木	豚バラとしめじのデミ煮込み キャベツ・コーンの玉子炒め/水菜と大根のフレンチサラダ/ペンネジェノベー 熱量 650 kcal/たんぱく質 15.8 g/ 脂質 24.7 g/ カルシウム 67 mg/ 鉄分 1.3 mg/ 食塩相当量 1.2 g	豚肉とほうれん草とえのきのバター醤油炒め 舞茸の天ぷら/ジャーマンポテト/豆腐サラダ/付け合わせ 熱量 499 kcal/たんぱく質 12.1 g/ 脂質 15.7 g/ カルシウム 53 mg/ 鉄分 1.3 mg/ 食塩相当量 1.3 g
7	金	大葉・チーズのささみフライ 冬瓜と生姜のくず煮/ちくわ・おから・ひじき煮/南瓜豆腐/付け合わせ 熱量 573 kcal/たんぱく質 20.5 g/ 脂質 12.5 g/ カルシウム 95 mg/ 鉄分 1.5 mg/ 食塩相当量 1.3 g	照り焼きチキン じゃがいもグラタン/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 551 kcal/たんぱく質 21.1 g/ 脂質 16.2 g/ カルシウム 63 mg/ 鉄分 1.0 mg/ 食塩相当量 2.2 g
8	土	里芋と豚肉の照り焼き 胡瓜とカニカマの錦糸和え/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 513 kcal/たんぱく質 11.6 g/ 脂質 10.3 g/ カルシウム 42 mg/ 鉄分 1.2 mg/ 食塩相当量 1.8 g	ベーコンと茸入りオムレツ ラグーソース掛け キャベツと浅利の酒蒸し/胡瓜のツナマヨ和え/人参しりしり/付け合わせ 熱量 511 kcal/たんぱく質 14.9 g/ 脂質 16.3 g/ カルシウム 78 mg/ 鉄分 1.7 mg/ 食塩相当量 1.0 g
9	日	牛肉のチャプチェ 南瓜と鶏肉の煮物/蓮根と胡瓜の胡麻酢和え/五目大豆煮/付け合わせ 熱量 584 kcal/たんぱく質 13.6 g/ 脂質 13.1 g/ カルシウム 135 mg/ 鉄分 1.9 mg/ 食塩相当量 2.4 g	鮭と椎茸の信田煮 青のり入りだし巻き玉子/味噌田楽/ 小松菜とえのきの柚子塩和え/付け合わせ 熱量 428 kcal/たんぱく質 16.5 g/ 脂質 5.3 g/ カルシウム 86 mg/ 鉄分 1.8 mg/ 食塩相当量 2.3 g
10	月	豚肉のおろしポン酢 香味野菜のせ 春雨と中華クラゲのサラダ/大学芋/蕪の浅漬け柚子風味/付け合わせ 熱量 591 kcal/たんぱく質 18.3 g/ 脂質 17.0 g/ カルシウム 107 mg/ 鉄分 1.5 mg/ 食塩相当量 2.2 g	ヒレカツ 大豆と野菜のトマト煮/切り昆布の煮物/ ほうれん草のごま和え/付け合わせ 熱量 551 kcal/たんぱく質 19.8 g/ 脂質 15.0 g/ カルシウム 194 mg/ 鉄分 2.8 mg/ 食塩相当量 2.1 g
11	火	鶏むね肉ハンバーグ 明太とろろ/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 585 kcal/たんぱく質 19.5 g/ 脂質 15.8 g/ カルシウム 80 mg/ 鉄分 2.1 mg/ 食塩相当量 1.6 g	チキンカレー 菜園サラダ/グリル野菜とグリルチキン/福神漬け 熱量 623 kcal/たんぱく質 14.0 g/ 脂質 14.7 g/ カルシウム 105 mg/ 鉄分 5.4 mg/ 食塩相当量 3.3 g
12	水	筑前煮 茄子のかば焼き/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 551 kcal/たんぱく質 18.6 g/ 脂質 14.6 g/ カルシウム 218 mg/ 鉄分 2.2 mg/ 食塩相当量 2.7 g	鱈フライ タルタルソース掛け ミニオムレツ/挽肉入り金平ごぼう/金時豆煮/付け合わせ 熱量 661 kcal/たんぱく質 22.6 g/ 脂質 16.4 g/ カルシウム 35 mg/ 鉄分 1.2 mg/ 食塩相当量 1.8 g
13	木	長芋の肉巻き 鬼まんじゅう/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 585 kcal/たんぱく質 14.7 g/ 脂質 14.8 g/ カルシウム 125 mg/ 鉄分 2.0 mg/ 食塩相当量 2.1 g	鶏と五目野菜煮 キャベツとツナのオイスター炒め/南瓜とチーズのサラダ/ 白菜の香味漬け/付け合わせ 熱量 486 kcal/たんぱく質 13.9 g/ 脂質 12.2 g/ カルシウム 69 mg/ 鉄分 1.0 mg/ 食塩相当量 1.6 g
14	金	白身魚といろいろ野菜のトマトバジルソース ささみの胡麻焼き/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 504 kcal/たんぱく質 21.5 g/ 脂質 9.9 g/ カルシウム 95 mg/ 鉄分 3.6 mg/ 食塩相当量 1.2 g	天ぷら盛り合わせ ひじき入りつくね/味玉/長芋納豆/付け合わせ 熱量 603 kcal/たんぱく質 18.6 g/ 脂質 17.2 g/ カルシウム 90 mg/ 鉄分 2.1 mg/ 食塩相当量 1.9 g
15	土	グリルチキン ジェノベーゼソース ブロッコリーとコーンのバター醤油炒め/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 533 kcal/たんぱく質 18.6 g/ 脂質 15.2 g/ カルシウム 74 mg/ 鉄分 1.7 mg/ 食塩相当量 2.8 g	ちゃんぽん風野菜炒め 蒸し鶏の油淋鶏ソース掛け/胡瓜と竹輪のマヨ和え/ 茸のおろし和え/付け合わせ 熱量 441 kcal/たんぱく質 12.2 g/ 脂質 9.4 g/ カルシウム 83 mg/ 鉄分 1.1 mg/ 食塩相当量 0.9 g

※ すべてのメニューに白米170gが付きます。白米は、やわらかめや変更可能ですので、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。