

		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 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	具だくさんポークカレー 和風サラダ/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	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 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	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/ 鰯と若布の酢の物/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	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 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	鶏の山椒焼き 彩り野菜と鯿の南蛮漬け/ツナ玉サラダ/ ほうれん草と茸のソテー/付け合わせ 熱量 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	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 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	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 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	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 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	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 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	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	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 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	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 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	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 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	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 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	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/人參しりしり/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	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 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	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 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	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 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	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 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	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 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	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 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	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 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	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 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	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 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	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 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	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 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	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 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	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 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	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 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、やわらかめやお粥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。