



		昼食	夕食
1	金	<b>唐揚げの野菜あんかけ</b> 五目金平/きゅうりの浅漬け/付け合わせ 熱量 638 kcal/たんぱく質 16.6 g/ 脂質 16.4 g/カルシウム 68 mg/鉄分 2.4 mg/食塩相当量 2.9 g	<b>鯖のみそ焼き</b> ブロッコリーとベーコン炒め/大根金平/付け合わせ 熱量 464 kcal/たんぱく質 14.5 g/ 脂質 11.8 g/カルシウム 26 mg/鉄分 1.0 mg/食塩相当量 0.8 g
2	土	<b>鮭とグリル野菜のマリネ</b> 蒸し鶏の胡麻だれかけ/ほうれん草とコーン和え/付け合わせ 熱量 412 kcal/たんぱく質 18.4 g/ 脂質 3.8 g/カルシウム 54 mg/鉄分 1.2 mg/食塩相当量 0.9 g	<b>焼肉</b> ジャーマンポテト/もやしナムル/付け合わせ 熱量 536 kcal/たんぱく質 10.8 g/ 脂質 18.2 g/カルシウム 37 mg/鉄分 1.2 mg/食塩相当量 1.5 g
3	日	<b>いわしの煮付け</b> 五目大豆煮/紅白なます/付け合わせ 熱量 461 kcal/たんぱく質 19.0 g/ 脂質 8.1 g/カルシウム 106 mg/鉄分 2.0 mg/食塩相当量 1.4 g	<b>いろいろ野菜のそぼろあんかけ</b> ベーコンとピーマンのケチャップ炒め/小松菜のおかか和え 熱量 413 kcal/たんぱく質 10.0 g/ 脂質 6.6 g/カルシウム 78 mg/鉄分 1.7 mg/食塩相当量 0.8 g
4	月	<b>ハンバーグ イタリア風</b> ツナコーンサラダ/キッシュ/付け合わせ 熱量 499 kcal/たんぱく質 16.5 g/ 脂質 14.2 g/カルシウム 137 mg/鉄分 1.1 mg/食塩相当量 1.8 g	<b>ほっけ一夜干し</b> 揚げ出し豆腐/舞茸とささみのおろしポン酢和え/付け合わせ 熱量 436 kcal/たんぱく質 20.8 g/ 脂質 7.3 g/カルシウム 46 mg/鉄分 0.8 mg/食塩相当量 0.5 g
5	火	<b>銀鮭の西京味噌焼き</b> マッシュポテト/だし巻き玉子しらす乗せ/付け合わせ 熱量 499 kcal/たんぱく質 23.1 g/ 脂質 8.0 g/カルシウム 44 mg/鉄分 1.1 mg/食塩相当量 1.4 g	<b>かぼちゃコロッケ</b> ふろふき大根/マカロニサラダ/付け合わせ 熱量 535 kcal/たんぱく質 9.3 g/ 脂質 11.9 g/カルシウム 34 mg/鉄分 1.1 mg/食塩相当量 1.3 g
6	水	<b>いろいろ野菜入りオムレツ</b> 南瓜とベーコンのガーリックソテー/菜の花の胡麻味噌和え/付け合わせ 熱量 511 kcal/たんぱく質 16.5 g/ 脂質 14.7 g/カルシウム 47 mg/鉄分 1.7 mg/食塩相当量 1.8 g	<b>グリルチキン デミミートソース</b> なすとピーマンのタンドリー炒め/ブロッコリーとコーンのおかか和え/付け合わせ 熱量 456 kcal/たんぱく質 17.0 g/ 脂質 10.3 g/カルシウム 22 mg/鉄分 1.3 mg/食塩相当量 1.3 g
7	木	<b>とんかつ おろしポン酢掛け</b> キャベツとエビ玉和え/豆苗とえのき炒め/付け合わせ 熱量 533 kcal/たんぱく質 19.1 g/ 脂質 15.9 g/カルシウム 57 mg/鉄分 1.7 mg/食塩相当量 1.5 g	<b>鶏肉とさつまいもの甘辛炒め</b> ミックスビーンズサラダ/かぶ漬け柚子風味/付け合わせ 熱量 461 kcal/たんぱく質 11.2 g/ 脂質 7.8 g/カルシウム 38 mg/鉄分 1.2 mg/食塩相当量 0.8 g
8	金	<b>ひじき豆腐ハンバーグ</b> 南瓜のマヨサラダ/ほうれん草のごま和え/付け合わせ 熱量 551 kcal/たんぱく質 16.6 g/ 脂質 16.8 g/カルシウム 117 mg/鉄分 2.5 mg/食塩相当量 1.9 g	<b>季節野菜のせ pork カレー</b> トマトサラダ/福神漬け 熱量 541 kcal/たんぱく質 10.6 g/ 脂質 15.0 g/カルシウム 55 mg/鉄分 0.6 mg/食塩相当量 3.1 g
9	土	<b>牛肉の時雨煮</b> 小松菜・エノキ・油揚げの炒め煮/金時煮豆/付け合わせ 熱量 523 kcal/たんぱく質 15.0 g/ 脂質 12.9 g/カルシウム 125 mg/鉄分 2.3 mg/食塩相当量 1.4 g	<b>油淋鶏</b> 白菜とツナの中華煮/エリンギとパプリカ炒め/付け合わせ 熱量 512 kcal/たんぱく質 14.6 g/ 脂質 13.1 g/カルシウム 58 mg/鉄分 4.8 mg/食塩相当量 1.0 g
10	日	<b>ブリの照り焼き</b> こふき芋/ささみと若布のポン酢和え/付け合わせ 熱量 455 kcal/たんぱく質 18.7 g/ 脂質 7.7 g/カルシウム 23 mg/鉄分 1.1 mg/食塩相当量 1.2 g	<b>シチュー</b> 茸のソテー/トマトとアボガドのマリネ/付け合わせ 熱量 430 kcal/たんぱく質 10.7 g/ 脂質 8.9 g/カルシウム 15 mg/鉄分 0.6 mg/食塩相当量 0.5 g
11	月	<b>たらのきのこ乗せ焼き</b> さつまいも茶巾/かぶ漬け/付け合わせ 熱量 480 kcal/たんぱく質 12.2 g/ 脂質 9.9 g/カルシウム 32 mg/鉄分 0.8 mg/食塩相当量 0.8 g	<b>ポークジンジャー</b> ブロッコリーと海老炒め/白菜の漬物/付け合わせ 熱量 412 kcal/たんぱく質 16.2 g/ 脂質 5.8 g/カルシウム 40 mg/鉄分 0.7 mg/食塩相当量 1.1 g
12	火	<b>照り焼きチキン</b> キャベツのツナマヨサラダ/きんぴらごぼう/付け合わせ 熱量 483 kcal/たんぱく質 14.9 g/ 脂質 12.9 g/カルシウム 31 mg/鉄分 0.9 mg/食塩相当量 1.2 g	<b>鯖のみそ焼き</b> 大根の煮付け/トマトと胡瓜のもずく和え/付け合わせ 熱量 400 kcal/たんぱく質 13.3 g/ 脂質 4.4 g/カルシウム 28 mg/鉄分 0.8 mg/食塩相当量 0.6 g
13	水	<b>鶏肉・大根・玉子の煮付け</b> 胡瓜とハムの中華和え/なめ茸納豆/付け合わせ 熱量 484 kcal/たんぱく質 17.6 g/ 脂質 11.0 g/カルシウム 44 mg/鉄分 1.6 mg/食塩相当量 1.8 g	<b>豚肉と茄子のかば焼き</b> 切り干し大根/アボガドとトマトのわさび醤油和え/付け合わせ 熱量 414 kcal/たんぱく質 10.4 g/ 脂質 7.3 g/カルシウム 32 mg/鉄分 0.8 mg/食塩相当量 0.8 g
14	木	<b>鮭のムニエル</b> 里芋煮/ひじき煮/付け合わせ 熱量 461 kcal/たんぱく質 18.2 g/ 脂質 3.6 g/カルシウム 43 mg/鉄分 1.6 mg/食塩相当量 1.1 g	<b>グリルチキンのマッシュポテト乗せデミソース</b> マッシュポテト/水菜とコーン・トマトのサラダ/付け合わせ 熱量 471 kcal/たんぱく質 15.8 g/ 脂質 11.0 g/カルシウム 28 mg/鉄分 1.0 mg/食塩相当量 0.9 g
15	金	<b>肉団子と野菜の中華あんかけ</b> 菜の花と厚揚げの味噌炒め/若布と胡瓜の三杯酢/付け合わせ 熱量 445 kcal/たんぱく質 15.7 g/ 脂質 8.6 g/カルシウム 76 mg/鉄分 1.5 mg/食塩相当量 1.5 g	<b>たらの煮付け</b> 小松菜と玉子のそぼろ煮/おから煮/付け合わせ 熱量 511 kcal/たんぱく質 16.5 g/ 脂質 13.1 g/カルシウム 78 mg/鉄分 1.7 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。  
 ※ 食材の仕入れの都合により、内容が変更になる場合がございます。ご了承ください。