



※減塩食の場合、表記しております塩分量が変わります。

ご希望の場合は【減塩食の成分表】をご用意致しますのでスタッフまでお申し付け下さい。

		昼食	夕食
1	金	唐揚げの野菜あんかけ 木耳と隠元の玉子炒め/五目金平/きゅうりの浅漬け/付け合わせ 熱量 670 kcal/たんぱく質 17.8 g/ 脂質 18.3 g/カルシウム 75 mg/鉄分 2.6 mg/食塩相当量 3.1 g	鯖のみそ焼き 肉味噌豆腐/ブロッコリーとベーコン炒め/大根金平/付け合わせ 熱量 501 kcal/たんぱく質 17.8 g/ 脂質 13.8 g/カルシウム 40 mg/鉄分 1.3 mg/食塩相当量 1.5 g
2	土	鮭とグリル野菜のマリネ じゃがいもとベーコンのクリーム煮/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 455 kcal/たんぱく質 19.4 g/ 脂質 6.6 g/カルシウム 56 mg/鉄分 1.3 mg/食塩相当量 1.1 g	焼肉 サラダステーキ/ジャーマンポテト/もやしナムル/付け合わせ 熱量 558 kcal/たんぱく質 13.0 g/ 脂質 18.5 g/カルシウム 41 mg/鉄分 1.3 mg/食塩相当量 1.8 g
3	日	いわしの煮付け きゅうりとカニカマの錦糸和え/五目大豆煮/紅白なます/付け合わせ 熱量 481 kcal/たんぱく質 20.7 g/ 脂質 8.9 g/カルシウム 117 mg/鉄分 2.1 mg/食塩相当量 1.7 g	いろいろ野菜のそぼろあんかけ マヨ玉包み揚げ/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 476 kcal/たんぱく質 11.6 g/ 脂質 10.5 g/カルシウム 86 mg/鉄分 1.9 mg/食塩相当量 0.9 g
4	月	ハンバーグ イタリア風 海老グラタン/ツナコーンサラダ/キッシュ/付け合わせ 熱量 516 kcal/たんぱく質 18.0 g/ 脂質 15.1 g/カルシウム 156 mg/鉄分 1.2 mg/食塩相当量 1.9 g	ほっけ一夜干し 切り昆布とさつま揚げの煮物/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 442 kcal/たんぱく質 21.2 g/ 脂質 7.4 g/カルシウム 72 mg/鉄分 1.0 mg/食塩相当量 0.8 g
5	火	銀鮭の西京味噌焼き キャベツ炒め/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 511 kcal/たんぱく質 23.4 g/ 脂質 8.5 g/カルシウム 50 mg/鉄分 1.1 mg/食塩相当量 1.8 g	かぼちゃコロッケ 肉団子の照り焼き/ふろふき大根/マカロニサラダ/付け合わせ 熱量 561 kcal/たんぱく質 10.7 g/ 脂質 12.8 g/カルシウム 34 mg/鉄分 1.1 mg/食塩相当量 1.6 g
6	水	いろいろ野菜入りオムレツ ほうれん草と鶏肉のクリーム煮/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 515 kcal/たんぱく質 17.0 g/ 脂質 14.7 g/カルシウム 61 mg/鉄分 1.9 mg/食塩相当量 2.0 g	グリルチキン デミソース はんぺんのツナマヨチーズ焼き/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 482 kcal/たんぱく質 18.6 g/ 脂質 11.8 g/カルシウム 34 mg/鉄分 1.4 mg/食塩相当量 1.6 g
7	木	とんかつ おろしポン酢掛け がんもの含め煮/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 551 kcal/たんぱく質 20.0 g/ 脂質 16.8 g/カルシウム 77 mg/鉄分 1.9 mg/食塩相当量 1.5 g	鶏肉とさつまいもの甘辛炒め 鮭と茸のみぞれ和え/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 485 kcal/たんぱく質 14.9 g/ 脂質 8.5 g/カルシウム 43 mg/鉄分 1.3 mg/食塩相当量 0.9 g
8	金	ひじき豆腐ハンバーグ 春菊の天ぷら/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 573 kcal/たんぱく質 16.9 g/ 脂質 18.3 g/カルシウム 126 mg/鉄分 2.6 mg/食塩相当量 2.1 g	季節野菜のせ pork カレー グリルチキン/トマトサラダ/福神漬け 熱量 583 kcal/たんぱく質 13.9 g/ 脂質 17.8 g/カルシウム 58 mg/鉄分 0.8 mg/食塩相当量 3.2 g
9	土	牛肉の時雨煮 カニクリームコロッケ/小松菜・エノキ・油揚げの炒め煮/金時煮豆/付け合わせ 熱量 562 kcal/たんぱく質 15.6 g/ 脂質 15.1 g/カルシウム 128 mg/鉄分 2.4 mg/食塩相当量 1.6 g	油淋鶏 焼きそば/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 557 kcal/たんぱく質 15.9 g/ 脂質 14.3 g/カルシウム 62 mg/鉄分 4.8 mg/食塩相当量 1.4 g
10	日	ブリの照り焼き 肉詰め稲荷/こふき芋/ささみと若布のポン酢和え/付け合わせ 熱量 493 kcal/たんぱく質 20.5 g/ 脂質 10.3 g/カルシウム 35 mg/鉄分 1.3 mg/食塩相当量 1.3 g	シチュー スモークサーモンと野菜とジェノベーゼソース/茸のソテー/トマトとアボガドのマリネ/付け合わせ 熱量 452 kcal/たんぱく質 13.5 g/ 脂質 10.0 g/カルシウム 28 mg/鉄分 0.8 mg/食塩相当量 0.9 g
11	月	たらきのこ乗せ焼き おでん/さつまいも茶巾/かぶ漬け/付け合わせ 熱量 507 kcal/たんぱく質 13.6 g/ 脂質 10.9 g/カルシウム 42 mg/鉄分 1.0 mg/食塩相当量 1.0 g	ポークジンジャー じゃがバターコーン/ブロッコリーと海老炒め/白菜の漬物/付け合わせ 熱量 439 kcal/たんぱく質 16.5 g/ 脂質 7.0 g/カルシウム 41 mg/鉄分 0.8 mg/食塩相当量 1.3 g
12	火	照り焼きチキン ブロッコリーと蒲鉾の玉子とじ/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 510 kcal/たんぱく質 16.9 g/ 脂質 14.4 g/カルシウム 40 mg/鉄分 1.1 mg/食塩相当量 1.5 g	鯖のみそ焼き 彩りしんじょう/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 430 kcal/たんぱく質 14.6 g/ 脂質 6.6 g/カルシウム 32 mg/鉄分 0.8 mg/食塩相当量 0.7 g
13	水	鶏肉・大根・玉子の煮付け 白身フライ/胡瓜とハムの中華和え/なめ茸納豆/付け合わせ 熱量 527 kcal/たんぱく質 20.2 g/ 脂質 13.1 g/カルシウム 47 mg/鉄分 1.6 mg/食塩相当量 1.9 g	豚肉と茄子のかば焼き 蒸し鶏のあんかけ/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 436 kcal/たんぱく質 14.0 g/ 脂質 7.6 g/カルシウム 33 mg/鉄分 0.8 mg/食塩相当量 1.0 g
14	木	鮭のムニエル チョコレートケーキ/里芋煮/ひじき煮/付け合わせ 熱量 528 kcal/たんぱく質 19.2 g/ 脂質 6.2 g/カルシウム 65 mg/鉄分 1.8 mg/食塩相当量 1.1 g	グリルチキンのマッシュポテト乗せデミソース エリンギとパプリカのバター醤油炒め/マッシュポテト/野菜とコーン・トマトのサラダ/付け合わせ 熱量 518 kcal/たんぱく質 17.8 g/ 脂質 12.6 g/カルシウム 46 mg/鉄分 3.1 mg/食塩相当量 1.0 g
15	金	肉団子と野菜の中華あんかけ ニラ玉焼き/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 466 kcal/たんぱく質 17.2 g/ 脂質 9.7 g/カルシウム 109 mg/鉄分 1.9 mg/食塩相当量 1.8 g	たらきの煮付け さつまいもの天ぷら/小松菜と玉子のそぼろ煮/おから煮/付け合わせ 熱量 558 kcal/たんぱく質 17.1 g/ 脂質 14.2 g/カルシウム 85 mg/鉄分 1.8 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。