



		昼食	夕食
1	金	<b>唐揚げの野菜あんかけ</b> 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 701 kcal/たんぱく質 19.1 g/ 脂質 20.3 g/カルシウム 82 mg/鉄分 2.9 mg/食塩相当量 3.4 g	<b>鯖のみそ焼き</b> 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 538 kcal/たんぱく質 20.9 g/ 脂質 15.9 g/カルシウム 64 mg/鉄分 1.6 mg/食塩相当量 1.2 g
2	土	<b>鮭とグリル野菜のマリネ</b> 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 500 kcal/たんぱく質 20.7 g/ 脂質 9.3 g/カルシウム 59 mg/鉄分 1.4 mg/食塩相当量 1.3 g	<b>焼肉</b> 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 579 kcal/たんぱく質 15.1 g/ 脂質 18.8 g/カルシウム 46 mg/鉄分 1.5 mg/食塩相当量 2.1 g
3	日	<b>いわしの煮付け</b> 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 500 kcal/たんぱく質 22.2 g/ 脂質 9.7 g/カルシウム 129 mg/鉄分 2.3 mg/食塩相当量 2.1 g	<b>いろいろ野菜のそぼろあんかけ</b> 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 531 kcal/たんぱく質 13.0 g/ 脂質 14.4 g/カルシウム 93 mg/鉄分 2.1 mg/食塩相当量 1.0 g
4	月	<b>ハンバーグ イタリア風</b> 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 533 kcal/たんぱく質 19.6 g/ 脂質 16.0 g/カルシウム 174 mg/鉄分 1.2 mg/食塩相当量 2.2 g	<b>ほっけ一夜干し</b> 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 466 kcal/たんぱく質 23.0 g/ 脂質 7.8 g/カルシウム 147 mg/鉄分 1.8 mg/食塩相当量 2.0 g
5	火	<b>銀鮭の西京味噌焼き</b> 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 523 kcal/たんぱく質 23.7 g/ 脂質 9.0 g/カルシウム 59 mg/鉄分 1.2 mg/食塩相当量 2.3 g	<b>かぼちゃコロッケ</b> 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 588 kcal/たんぱく質 12.2 g/ 脂質 13.7 g/カルシウム 34 mg/鉄分 1.1 mg/食塩相当量 1.8 g
6	水	<b>いろいろ野菜入りオムレツ</b> 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 532 kcal/たんぱく質 18.0 g/ 脂質 15.8 g/カルシウム 100 mg/鉄分 2.2 mg/食塩相当量 2.0 g	<b>グリルチキン デミミートソース</b> 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 507 kcal/たんぱく質 20.3 g/ 脂質 13.4 g/カルシウム 45 mg/鉄分 1.5 mg/食塩相当量 1.9 g
7	木	<b>とんかつ おろしポン酢掛け</b> 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 569 kcal/たんぱく質 20.9 g/ 脂質 17.7 g/カルシウム 96 mg/鉄分 2.2 mg/食塩相当量 1.6 g	<b>鶏肉とさつまいもの甘辛炒め</b> 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 508 kcal/たんぱく質 18.5 g/ 脂質 9.2 g/カルシウム 48 mg/鉄分 1.3 mg/食塩相当量 1.1 g
8	金	<b>ひじき豆腐ハンバーグ</b> 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 595 kcal/たんぱく質 17.2 g/ 脂質 19.9 g/カルシウム 135 mg/鉄分 2.7 mg/食塩相当量 2.4 g	<b>季節野菜のせ pork カレー</b> グリルチキン/トマトサラダ/福神漬け 熱量 626 kcal/たんぱく質 17.3 g/ 脂質 20.7 g/カルシウム 60 mg/鉄分 1.0 mg/食塩相当量 3.3 g
9	土	<b>牛肉の時雨煮</b> 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 602 kcal/たんぱく質 16.2 g/ 脂質 17.4 g/カルシウム 130 mg/鉄分 2.5 mg/食塩相当量 1.8 g	<b>油淋鶏</b> 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 599 kcal/たんぱく質 17.2 g/ 脂質 15.4 g/カルシウム 69 mg/鉄分 5.1 mg/食塩相当量 1.6 g
10	日	<b>ブリの照り焼き</b> 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 529 kcal/たんぱく質 22.4 g/ 脂質 12.8 g/カルシウム 48 mg/鉄分 1.4 mg/食塩相当量 1.5 g	<b>シチュー</b> スモークサーモンと水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 475 kcal/たんぱく質 16.1 g/ 脂質 10.9 g/カルシウム 40 mg/鉄分 1.0 mg/食塩相当量 1.5 g
11	月	<b>たらきのこ乗せ焼き</b> おでん/さつまいも茶巾/かぶ漬け/付け合わせ 熱量 533 kcal/たんぱく質 15.3 g/ 脂質 12.0 g/カルシウム 54 mg/鉄分 1.4 mg/食塩相当量 1.3 g	<b>ポークジンジャー</b> じゃがバターコン/ブロッコリーと海老炒め/白菜の漬物/付け合わせ 熱量 466 kcal/たんぱく質 16.9 g/ 脂質 8.2 g/カルシウム 43 mg/鉄分 0.9 mg/食塩相当量 1.7 g
12	火	<b>照り焼きチキン</b> 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 535 kcal/たんぱく質 19.0 g/ 脂質 16.1 g/カルシウム 48 mg/鉄分 1.5 mg/食塩相当量 2.1 g	<b>鯖のみそ焼き</b> 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 461 kcal/たんぱく質 15.9 g/ 脂質 8.8 g/カルシウム 36 mg/鉄分 0.9 mg/食塩相当量 0.8 g
13	水	<b>鶏肉・大根・玉子の煮付け</b> 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 574 kcal/たんぱく質 22.6 g/ 脂質 15.2 g/カルシウム 50 mg/鉄分 1.7 mg/食塩相当量 2.0 g	<b>豚肉と茄子のかば焼き</b> 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 458 kcal/たんぱく質 17.7 g/ 脂質 7.9 g/カルシウム 34 mg/鉄分 0.9 mg/食塩相当量 1.3 g
14	木	<b>鮭のムニエル</b> チョコレートケーキ/里芋煮/ひじき煮/付け合わせ 熱量 597 kcal/たんぱく質 20.2 g/ 脂質 9.1 g/カルシウム 89 mg/鉄分 2.0 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> エリンギとパプリカのバター醤油炒め/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 563 kcal/たんぱく質 19.8 g/ 脂質 14.2 g/カルシウム 64 mg/鉄分 5.3 mg/食塩相当量 1.2 g
15	金	<b>肉団子と野菜の中華あんかけ</b> 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 489 kcal/たんぱく質 18.7 g/ 脂質 11.0 g/カルシウム 142 mg/鉄分 2.3 mg/食塩相当量 2.1 g	<b>たらきの煮付け</b> さつま芋の天ぷら/小松菜と玉子のそぼろ煮/おから煮/付け合わせ 熱量 606 kcal/たんぱく質 17.7 g/ 脂質 15.4 g/カルシウム 93 mg/鉄分 2.0 mg/食塩相当量 1.3 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。