



		昼食	夕食
1	金	<b>照り焼きチキン</b> アスパラと人参のごま和え/フライドポテト/付け合わせ 熱量 552 kcal/たんぱく質 17.4 g/ 脂質 15.9 g/カルシウム 68 mg/鉄分 1.5 mg/食塩相当量 1.1 g	<b>鯖の塩焼き</b> ポテトサラダ/春菊のお浸し/付け合わせ 熱量 481 kcal/たんぱく質 17.5 g/ 脂質 12.9 g/カルシウム 44 mg/鉄分 1.4 mg/食塩相当量 1.7 g
2	土	<b>ハンバーグ ラタトゥイユソースかけ</b> 菜の花とあさりのにんにく炒め/トマトとしめじのマリネ/付け合わせ 熱量 488 kcal/たんぱく質 21.8 g/ 脂質 10.2 g/カルシウム 165 mg/鉄分 2.7 mg/食塩相当量 2.9 g	<b>筑前煮</b> スナップエンドウとベーコン炒め/かぼちゃの茶巾/付け合わせ 熱量 539 kcal/たんぱく質 12.9 g/ 脂質 14.2 g/カルシウム 36 mg/鉄分 1.2 mg/食塩相当量 1.6 g
3	日	<b>鯖の味噌マヨ焼き</b> 枝豆焼売/小松菜と麩のお浸し/付け合わせ 熱量 446 kcal/たんぱく質 15.7 g/ 脂質 5.9 g/カルシウム 63 mg/鉄分 1.5 mg/食塩相当量 0.9 g	<b>鶏肉の香草パン粉焼き</b> 玉ねぎと三つ葉の玉子とじ/わかめときゅうりの三杯酢/付け合わせ 熱量 476 kcal/たんぱく質 19.0 g/ 脂質 10.1 g/カルシウム 56 mg/鉄分 1.7 mg/食塩相当量 1.5 g
4	月	<b>グリルチキン ジェノベーゼソースかけ</b> ベーコンとトマトのサラダ/ブロッコリーの焼き浸し/付け合わせ 熱量 491 kcal/たんぱく質 16.8 g/ 脂質 15.7 g/カルシウム 25 mg/鉄分 1.0 mg/食塩相当量 1.3 g	<b>たらと野菜の黒酢あんかけ</b> 中華クラゲときゅうりの和え物/さつまいも煮/付け合わせ 熱量 473 kcal/たんぱく質 10.9 g/ 脂質 7.5 g/カルシウム 38 mg/鉄分 0.8 mg/食塩相当量 1.6 g
5	火	<b>豚肉とキャベツと玉ねぎの辛味噌焼き</b> 厚揚げの含め煮/白菜のおかかポン酢和え/付け合わせ 熱量 434 kcal/たんぱく質 12.9 g/ 脂質 8.2 g/カルシウム 112 mg/鉄分 1.5 mg/食塩相当量 1.6 g	<b>五目野菜煮</b> ホタテのバター醤油蒸し/きゅうりとちくわのマヨ和え/付け合わせ 熱量 483 kcal/たんぱく質 17.0 g/ 脂質 11.8 g/カルシウム 33 mg/鉄分 1.6 mg/食塩相当量 1.4 g
6	水	<b>マサラカレー</b> トマトサラダ/福神漬け 熱量 440 kcal/たんぱく質 8.9 g/ 脂質 7.0 g/カルシウム 59 mg/鉄分 1.2 mg/食塩相当量 2.0 g	<b>グリルチキン ミートソース掛け</b> ジャーマンポテト/いろいろ野菜のマリネ/付け合わせ 熱量 484 kcal/たんぱく質 16.5 g/ 脂質 12.7 g/カルシウム 33 mg/鉄分 1.3 mg/食塩相当量 2.1 g
7	木	<b>かぶと豚肉の甘辛炒め</b> おから煮/春菊の胡麻味噌和え/付け合わせ 熱量 442 kcal/たんぱく質 14.1 g/ 脂質 6.3 g/カルシウム 90 mg/鉄分 1.5 mg/食塩相当量 1.3 g	<b>鮭のちゃんちゃん焼き</b> こふきいものコーン和え/ほうれん草のピーナツ和え/付け合わせ 熱量 473 kcal/たんぱく質 21.7 g/ 脂質 5.8 g/カルシウム 49 mg/鉄分 1.3 mg/食塩相当量 1.0 g
8	金	<b>チキン竜田揚げ 和風ゆずおろしソース</b> 野菜炒めペペロン風/ミックスビーンズのサラダ/付け合わせ 熱量 522 kcal/たんぱく質 15.1 g/ 脂質 14.0 g/カルシウム 54 mg/鉄分 1.1 mg/食塩相当量 1.0 g	<b>じゃがいもと豚肉のケチャップ煮</b> きゅうりとささみの梅あえ/豆苗とえのき炒め/付け合わせ 熱量 453 kcal/たんぱく質 16.2 g/ 脂質 8.3 g/カルシウム 27 mg/鉄分 1.2 mg/食塩相当量 1.6 g
9	土	<b>ポークカツレット トマトソースかけ</b> さつまいもと蓮根炒め/きゅうりのツナ玉和え/付け合わせ 熱量 567 kcal/たんぱく質 17.3 g/ 脂質 14.0 g/カルシウム 66 mg/鉄分 1.0 mg/食塩相当量 1.0 g	<b>たらの煮付け</b> 健り野菜のデミ煮込み/菜の花の白和え/付け合わせ 熱量 550 kcal/たんぱく質 16.7 g/ 脂質 10.6 g/カルシウム 67 mg/鉄分 1.5 mg/食塩相当量 2.7 g
10	日	<b>鶏肉の甘味噌焼き</b> キャベツとピーマンのおかか炒め/カニカマときゅうりの錦糸和え/付け合わせ 熱量 466 kcal/たんぱく質 17.0 g/ 脂質 9.7 g/カルシウム 47 mg/鉄分 1.0 mg/食塩相当量 1.7 g	<b>海老のフリッター チリソース</b> かぶと青梗菜の煮物/水菜とじゃこのポン酢和え/付け合わせ 熱量 501 kcal/たんぱく質 19.3 g/ 脂質 9.4 g/カルシウム181 mg/鉄分 1.8 mg/食塩相当量 1.9 g
11	月	<b>大根・人参・鶏肉・椎茸の炊き合わせ</b> 茸とほうれん草のお浸し/だし巻き玉子/付け合わせ 熱量 392 kcal/たんぱく質 11.8 g/ 脂質 5.5 g/カルシウム 40 mg/鉄分 0.9 mg/食塩相当量 0.9 g	<b>照り焼きチキン 山椒風味</b> 里芋と隠元の煮物/大根なます/付け合わせ 熱量 468 kcal/たんぱく質 15.7 g/ 脂質 9.6 g/カルシウム 40 mg/鉄分 1.1 mg/食塩相当量 1.4 g
12	火	<b>銀鮭の塩焼き</b> 南瓜の煮付け/ひじき煮/付け合わせ 熱量 522 kcal/たんぱく質 18.3 g/ 脂質 8.9 g/カルシウム 47 mg/鉄分 1.4 mg/食塩相当量 1.3 g	<b>メンチカツコロケ</b> 水菜とパプリカのサラダ/カプレーゼ/付け合わせ 熱量 523 kcal/たんぱく質 14.3 g/ 脂質 12.9 g/カルシウム 76 mg/鉄分 2.2 mg/食塩相当量 1.4 g
13	水	<b>和風オムレツ 明太クリームソース掛け</b> 細切りじゃがいものカレーソテー/菜の花と油揚げの炒め煮/付け合わせ 熱量 462 kcal/たんぱく質 13.4 g/ 脂質 12.1 g/カルシウム 105 mg/鉄分 1.5 mg/食塩相当量 1.0 g	<b>さばの醤油煮</b> ひじきと野菜の豆腐寄せ/キャベツのおかか和え/付け合わせ 熱量 434 kcal/たんぱく質 15.0 g/ 脂質 8.4 g/カルシウム 56 mg/鉄分 1.6 mg/食塩相当量 1.8 g
14	木	<b>ハンバーグのデミ煮込み</b> キャベツとハムのマヨ玉和え/ブロッコリーとエリンギ炒め/付け合わせ 熱量 470 kcal/たんぱく質 14.6 g/ 脂質 11.1 g/カルシウム 130 mg/鉄分 1.1 mg/食塩相当量 1.5 g	<b>鯖とエリンギのソテー</b> ふろふき大根/マッシュポテト/付け合わせ 熱量 493 kcal/たんぱく質 15.8 g/ 脂質 8.7 g/カルシウム 33 mg/鉄分 1.1 mg/食塩相当量 1.2 g
15	金	<b>チキンチャップ</b> 絹さやときのこ炒め/じゃがいものガーリック焼き/付け合わせ 熱量 448 kcal/たんぱく質 14.2 g/ 脂質 8.4 g/カルシウム 22 mg/鉄分 0.8 mg/食塩相当量 0.9 g	<b>白身魚のタルタルソース</b> 高野豆腐の玉子とじ/昆布と大豆煮/付け合わせ 熱量 550 kcal/たんぱく質 17.3 g/ 脂質 14.8 g/カルシウム126 mg/鉄分 1.8 mg/食塩相当量 2.7 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。