



※減塩食の場合、表記しておりません。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	照り焼きチキン シーザーサラダ/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 563 kcal/たんぱく質 17.5 g/ 脂質 16.7 g/カルシウム 68 mg/鉄分 1.5 mg/食塩相当量 1.2 g	鯖の塩焼き ヒレカツ/ポテトサラダ/春菊のお浸し/付け合わせ 熱量 562 kcal/たんぱく質 22.5 g/ 脂質 18.0 g/カルシウム 48 mg/鉄分 1.7 mg/食塩相当量 1.9 g
2	土	ハンバーグ ラタトゥイユソースかけ スモークサーモンと玉ねぎのおろし和え/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 520 kcal/たんぱく質 22.9 g/ 脂質 11.3 g/カルシウム 178 mg/鉄分 3.8 mg/食塩相当量 2.9 g	筑前煮 小松菜と厚揚げの味噌炒め/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 559 kcal/たんぱく質 14.1 g/ 脂質 15.3 g/カルシウム 70 mg/鉄分 1.6 mg/食塩相当量 1.9 g
3	日	鯖の味噌マヨ焼き フルーツ杏仁/枝豆焼売/小松菜と麩のお浸し/付け合わせ 熱量 479 kcal/たんぱく質 15.9 g/ 脂質 5.9 g/カルシウム 64 mg/鉄分 1.6 mg/食塩相当量 0.9 g	鶏肉の香草パン粉焼き 明太ポテトサラダ/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 508 kcal/たんぱく質 19.9 g/ 脂質 12.1 g/カルシウム 59 mg/鉄分 1.7 mg/食塩相当量 1.9 g
4	月	グリルチキン ジェノベーゼソースかけ じゃがいものマヨコーン焼き/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 525 kcal/たんぱく質 17.8 g/ 脂質 17.7 g/カルシウム 25 mg/鉄分 1.1 mg/食塩相当量 1.4 g	たらと野菜の黒酢あんかけ 豆腐と小松菜のチャンプルー/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 498 kcal/たんぱく質 12.4 g/ 脂質 9.0 g/カルシウム 64 mg/鉄分 1.2 mg/食塩相当量 1.9 g
5	火	豚肉とキャベツと玉ねぎの辛味噌焼き 海老とツナのクリームソース/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 468 kcal/たんぱく質 16.6 g/ 脂質 10.1 g/カルシウム 121 mg/鉄分 1.7 mg/食塩相当量 1.8 g	五目野菜煮 サラダステーキ/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 527 kcal/たんぱく質 19.5 g/ 脂質 15.0 g/カルシウム 37 mg/鉄分 1.7 mg/食塩相当量 1.7 g
6	水	マサラカレー 目玉焼き/トマトサラダ/福神漬け 熱量 470 kcal/たんぱく質 11.4 g/ 脂質 9.1 g/カルシウム 69 mg/鉄分 1.6 mg/食塩相当量 2.1 g	グリルチキン ミートソース掛け 菜園バジル焼き/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 504 kcal/たんぱく質 16.9 g/ 脂質 12.7 g/カルシウム 39 mg/鉄分 1.3 mg/食塩相当量 2.4 g
7	木	かぶと豚肉の甘辛炒め カニクリームコロッケ/おから煮/春菊の胡麻味噌和え/付け合わせ 熱量 481 kcal/たんぱく質 14.7 g/ 脂質 8.5 g/カルシウム 93 mg/鉄分 1.6 mg/食塩相当量 1.5 g	鮭のちゃんちゃん焼き ジャージャー麺風もやし炒め/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 494 kcal/たんぱく質 22.4 g/ 脂質 6.0 g/カルシウム 53 mg/鉄分 1.3 mg/食塩相当量 1.4 g
8	金	チキン竜田揚げ 和風ゆずおろしソース 高野豆腐のそぼろ煮/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 534 kcal/たんぱく質 15.9 g/ 脂質 14.7 g/カルシウム 59 mg/鉄分 1.2 mg/食塩相当量 1.1 g	じゃがいもと豚肉のケチャップ煮 ハムカツ/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 511 kcal/たんぱく質 18.3 g/ 脂質 10.9 g/カルシウム 32 mg/鉄分 1.4 mg/食塩相当量 1.9 g
9	土	ポークカツレット トマトソースかけ フジリサラ/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 583 kcal/たんぱく質 17.6 g/ 脂質 14.8 g/カルシウム 68 mg/鉄分 1.0 mg/食塩相当量 1.1 g	たらの煮付け にんじんとささみのさっぱりサラダ/彩り野菜のデミ煮込み/菜の花の白和え/付け合わせ 熱量 557 kcal/たんぱく質 17.8 g/ 脂質 10.6 g/カルシウム 68 mg/鉄分 1.5 mg/食塩相当量 2.7 g
10	日	鶏肉の甘味噌焼き 厚揚げと隠元煮/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 488 kcal/たんぱく質 18.2 g/ 脂質 10.8 g/カルシウム 72 mg/鉄分 1.3 mg/食塩相当量 1.9 g	海老のフリッター チリソース なすの肉味噌炒め/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 525 kcal/たんぱく質 20.4 g/ 脂質 10.3 g/カルシウム183 mg/鉄分 1.9 mg/食塩相当量 2.1 g
11	月	大根・人参・鶏肉・椎茸の炊き合わせ カツオブライ/茸とほうれん草のお浸し/だし巻き玉子/付け合わせ 熱量 453 kcal/たんぱく質 15.3 g/ 脂質 8.0 g/カルシウム 45 mg/鉄分 1.0 mg/食塩相当量 1.3 g	照り焼きチキン 山椒風味 いももち/里芋と隠元の煮物/大根なます/付け合わせ 熱量 506 kcal/たんぱく質 16.3 g/ 脂質 9.6 g/カルシウム 42 mg/鉄分 1.2 mg/食塩相当量 1.8 g
12	火	銀鮭の塩焼き 椎茸の肉詰め/南瓜の煮付け/ひじき煮/付け合わせ 熱量 536 kcal/たんぱく質 19.1 g/ 脂質 9.6 g/カルシウム 48 mg/鉄分 1.4 mg/食塩相当量 1.4 g	メンチカツコロッケ 海老グラタン/水菜とパプリカのサラダ/カプレーゼ/付け合わせ 熱量 553 kcal/たんぱく質 16.4 g/ 脂質 14.8 g/カルシウム113 mg/鉄分 2.3 mg/食塩相当量 1.5 g
13	水	和風オムレツ 明太クリームソース掛け 蓮根挟み揚げ/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 512 kcal/たんぱく質 14.8 g/ 脂質 15.0 g/カルシウム 108 mg/鉄分 1.7 mg/食塩相当量 1.1 g	さばの醤油煮 ウイナーとピーマンのケチャップ炒め/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 471 kcal/たんぱく質 16.4 g/ 脂質 11.3 g/カルシウム 59 mg/鉄分 1.8 mg/食塩相当量 2.1 g
14	木	ハンバーグのデミ煮込み かぼちゃきんとん/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 490 kcal/たんぱく質 14.8 g/ 脂質 11.1 g/カルシウム 132 mg/鉄分 1.2 mg/食塩相当量 1.5 g	鯖とエリンギのソテー ニラ饅頭/ふろふき大根/マッシュポテト/付け合わせ 熱量 531 kcal/たんぱく質 17.3 g/ 脂質 10.2 g/カルシウム 37 mg/鉄分 1.2 mg/食塩相当量 1.2 g
15	金	チキンチャップ エビフライ/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 476 kcal/たんぱく質 15.4 g/ 脂質 9.7 g/カルシウム 26 mg/鉄分 0.9 mg/食塩相当量 1.1 g	白身魚のタルタルソース バンバンジー/高野豆腐の玉子とじ/昆布と大豆煮/付け合わせ 熱量 583 kcal/たんぱく質 20.5 g/ 脂質 16.7 g/カルシウム166 mg/鉄分 2.2 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。