



		昼食	夕食
1	金	<b>照り焼きチキン</b> 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 576 kcal/たんぱく質 17.7 g/ 脂質 17.9 g/カルシウム 70 mg/鉄分 1.5 mg/食塩相当量 1.2 g	<b>鯖の塩焼き</b> ヒレカツ/ポテトサラダ/春菊のお浸し/付け合わせ 熱量 641 kcal/たんぱく質 27.5 g/ 脂質 23.0 g/カルシウム 53 mg/鉄分 2.0 mg/食塩相当量 2.1 g
2	土	<b>ハンバーグ ラタトゥイユソースかけ</b> 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 552 kcal/たんぱく質 24.0 g/ 脂質 12.4 g/カルシウム 189 mg/鉄分 4.9 mg/食塩相当量 3.0 g	<b>筑前煮</b> 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 580 kcal/たんぱく質 15.3 g/ 脂質 16.6 g/カルシウム104 mg/鉄分 2.1 mg/食塩相当量 2.2 g
3	日	<b>鯖の味噌マヨ焼き</b> 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 510 kcal/たんぱく質 16.1 g/ 脂質 5.9 g/カルシウム 66 mg/鉄分 1.7 mg/食塩相当量 0.9 g	<b>鶏肉の香草パン粉焼き</b> 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 540 kcal/たんぱく質 20.8 g/ 脂質 14.1 g/カルシウム 60 mg/鉄分 1.8 mg/食塩相当量 2.2 g
4	月	<b>グリルチキン ジェノベーゼソースかけ</b> 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 560 kcal/たんぱく質 18.9 g/ 脂質 19.6 g/カルシウム 27 mg/鉄分 1.1 mg/食塩相当量 1.7 g	<b>たらと野菜の黒酢あんかけ</b> 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 524 kcal/たんぱく質 13.9 g/ 脂質 10.4 g/カルシウム 91 mg/鉄分 1.8 mg/食塩相当量 2.3 g
5	火	<b>豚肉とキャベツと玉ねぎの辛味噌焼き</b> 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 505 kcal/たんぱく質 20.6 g/ 脂質 11.9 g/カルシウム 132 mg/鉄分 1.9 mg/食塩相当量 2.1 g	<b>五目野菜煮</b> 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 572 kcal/たんぱく質 21.9 g/ 脂質 18.0 g/カルシウム 40 mg/鉄分 1.9 mg/食塩相当量 2.1 g
6	水	<b>マサラカレー</b> 目玉焼き/トマトサラダ/福神漬け 熱量 500 kcal/たんぱく質 13.8 g/ 脂質 11.1 g/カルシウム 79 mg/鉄分 1.9 mg/食塩相当量 2.2 g	<b>グリルチキン ミートソース掛け</b> 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 540 kcal/たんぱく質 17.8 g/ 脂質 12.8 g/カルシウム 50 mg/鉄分 1.6 mg/食塩相当量 2.7 g
7	木	<b>かぶと豚肉の甘辛炒め</b> 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 521 kcal/たんぱく質 15.3 g/ 脂質 10.8 g/カルシウム 95 mg/鉄分 1.7 mg/食塩相当量 1.7 g	<b>鮭のちゃんちゃん焼き</b> 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 526 kcal/たんぱく質 24.7 g/ 脂質 7.1 g/カルシウム 60 mg/鉄分 1.6 mg/食塩相当量 1.9 g
8	金	<b>チキン竜田揚げ 和風ゆずおろしソース</b> 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 573 kcal/たんぱく質 18.6 g/ 脂質 16.7 g/カルシウム 75 mg/鉄分 1.4 mg/食塩相当量 1.5 g	<b>じゃがいもと豚肉のケチャップ煮</b> 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 569 kcal/たんぱく質 20.5 g/ 脂質 13.6 g/カルシウム 36 mg/鉄分 1.6 mg/食塩相当量 2.2 g
9	土	<b>ポークカツレット トマトソースかけ</b> 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 595 kcal/たんぱく質 17.9 g/ 脂質 15.8 g/カルシウム 69 mg/鉄分 1.0 mg/食塩相当量 1.2 g	<b>たらの煮付け</b> 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 565 kcal/たんぱく質 19.0 g/ 脂質 10.7 g/カルシウム 70 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> 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 512 kcal/たんぱく質 19.4 g/ 脂質 12.0 g/カルシウム 98 mg/鉄分 1.6 mg/食塩相当量 2.1 g	<b>海老のフリッター チリソース</b> 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 549 kcal/たんぱく質 21.5 g/ 脂質 11.1 g/カルシウム187 mg/鉄分 2.1 mg/食塩相当量 2.3 g
11	月	<b>大根・人参・鶏肉・椎茸の炊き合わせ</b> カツオフライ/茸とほうれん草のお浸し/だし巻き玉子/付け合わせ 熱量 514 kcal/たんぱく質 18.9 g/ 脂質 10.4 g/カルシウム 50 mg/鉄分 1.2 mg/食塩相当量 1.8 g	<b>照り焼きチキン 山椒風味</b> いももち/里芋と隠元の煮物/大根なます/付け合わせ 熱量 543 kcal/たんぱく質 16.9 g/ 脂質 9.7 g/カルシウム 44 mg/鉄分 1.4 mg/食塩相当量 2.1 g
12	火	<b>銀鮭の塩焼き</b> 椎茸の肉詰め/南瓜の煮付け/ひじき煮/付け合わせ 熱量 549 kcal/たんぱく質 19.9 g/ 脂質 10.4 g/カルシウム 48 mg/鉄分 1.6 mg/食塩相当量 1.7 g	<b>メンチカツコロッケ</b> 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 583 kcal/たんぱく質 18.9 g/ 脂質 16.5 g/カルシウム151 mg/鉄分 2.3 mg/食塩相当量 2.0 g
13	水	<b>和風オムレツ 明太クリームソース掛け</b> 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 560 kcal/たんぱく質 16.2 g/ 脂質 17.9 g/カルシウム 113 mg/鉄分 1.7 mg/食塩相当量 1.3 g	<b>さばの醤油煮</b> 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 510 kcal/たんぱく質 18.0 g/ 脂質 14.2 g/カルシウム 61 mg/鉄分 1.9 mg/食塩相当量 2.3 g
14	木	<b>ハンバーグのデミ煮込み</b> 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 510 kcal/たんぱく質 15.1 g/ 脂質 11.2 g/カルシウム 134 mg/鉄分 1.3 mg/食塩相当量 1.5 g	<b>鯖とエリンギのソテー</b> ニラ饅頭/ふろふき大根/マッシュポテト/付け合わせ 熱量 568 kcal/たんぱく質 18.6 g/ 脂質 11.6 g/カルシウム 41 mg/鉄分 1.3 mg/食塩相当量 1.2 g
15	金	<b>チキンチャップ</b> 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 505 kcal/たんぱく質 16.5 g/ 脂質 10.9 g/カルシウム 30 mg/鉄分 1.0 mg/食塩相当量 1.3 g	<b>白身魚のタルタルソース</b> 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 619 kcal/たんぱく質 23.7 g/ 脂質 18.5 g/カルシウム207 mg/鉄分 2.5 mg/食塩相当量 2.8 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。