

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日		1日	2日	3日 (憲法記念日)	4日 (みどりの日)	5日 (こどもの日)	6日
献立		イタリアンハンバーグ 菜の花とさけのペペロンチーノ 根菜マリネ セロリ漬	天ぷら盛り レンコン甘辛炒め ビヤソーマリネ えのき和え	魚のちゃんちゃん焼 おかか煮 ツナチャンプルー ビビンバ	鶏肉の治部煮 海鮮ビーフン さつまいもサラダ 桜エビの和え物	魚の味噌焼 華風炒め ごぼう挽肉の味噌煮 フレンチサラダ	カニ玉あんかけ 餃子 ふきと牛肉の甘辛炒め 蒸し鶏サラダ 茄子の生姜和え
栄養価		熱量 345.0 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 13.2 g 塩分 2.7 g	熱量 398.0 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 25.5 g 塩分 2.8 g	熱量 289.0 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 10.0 g 塩分 2.7 g	熱量 347.0 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 24.6 g 塩分 2.6 g	熱量 278.0 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 18.2 g 塩分 2.9 g	熱量 384.0 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 14.1 g 塩分 2.7 g
日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
献立	魚の幽庵焼 田楽 高菜春雨ソテー お豆サラダ	豚肉の香味焼 五目ひじき煮 卵の花 菜の花辛子和え	ミックスフライ定食 マスタードソテー 青のりポテト メンマの中華和え	牛しぐれ煮 春雨とザーサイのピリ辛炒め ちくわと糸コンの炒り煮 ピーナッツ和え	青椒肉絲 切り昆布煮物 キャベツのゆかり和え 菜の花サラダ	鶏肉の味噌煮 チャプチェ 二色浸し いんげんソテー	水餃子麻婆ソース イカと野菜の炒め しぐれ煮 しらす和え
栄養価	熱量 265.0 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 25.4 g 塩分 2.8 g	熱量 345.0 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 23.0 g 塩分 2.6 g	熱量 412.0 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 25.5 g 塩分 2.8 g	熱量 348.0 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 24.6 g 塩分 2.8 g	熱量 342.0 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 18.6 g 塩分 2.7 g	熱量 377.0 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 18.3 g 塩分 2.8 g	熱量 358.0 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 14.1 g 塩分 2.7 g
日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
献立	鶏肉味噌ネギ丼 五目金平 べっこう煮 ごま和え	海鮮白湯風炒め 炊き合わせ 磯和え コーンサラダ	鶏の塩山椒唐揚げ 焼うどん ハムともやしのナムル おかか和え	回鍋肉 挟み揚げ レンコンキンピラ 生姜浸し	プルコギ 牛肉とカリフラワーのペッパー炒め 豆昆布 青菜と卵のサラダ	チキンステーキ野菜ソテー 里芋煮 キャベツとベーコンのマリネ お浸し	親子煮 肉味噌かけ ごま和え かぼちゃサラダ
栄養価	熱量 362.0 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 25.6 g 塩分 2.7 g	熱量 356.0 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 15.3 g 塩分 2.7 g	熱量 381.0 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 20.6 g 塩分 2.7 g	熱量 297.0 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 19.8 g 塩分 2.7 g	熱量 343.0 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 18.6 g 塩分 2.7 g	熱量 340.0 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 18.3 g 塩分 2.8 g	熱量 330.0 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 29.7 g 塩分 2.7 g
日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
献立	和風ハンバーグ 和風パスタ 中華旨煮 なめ茸和え オクラサラダ	スタミナ焼肉弁当 塩焼そば ごぼう挽肉の味噌煮 かにかまサラダ	本格彩り酢鶏 ポトフ風 ツナサラダ かまぼこ和え	野菜と豚肉炒め 焼魚 なめことオクラ和え かぼちゃ	タルタルチキンカツ 大根とベーコンの煮物 茄子のナムル 梅かつお和え	魚の粕つけ焼 黒ごま炒め 芋がら煮 カリフラワー炒め	豚野菜丼 イカとアスパラの挽肉ソテー コールスローサラダ 山吹和え
栄養価	熱量 327.0 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 12.2 g 塩分 2.6 g	熱量 359.0 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 15.2 g 塩分 2.8 g	熱量 387.0 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 29.7 g 塩分 2.9 g	熱量 356.0 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 24.6 g 塩分 2.7 g	熱量 379.0 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 20.1 g 塩分 2.8 g	熱量 268.0 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 17.8 g 塩分 2.8 g	熱量 345.0 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 29.6 g 塩分 2.7 g
日	28日	29日	30日	31日			
献立	彩り牛レンコン炒め さつま揚げ生姜煮 塩昆布あえ さっぱり大根	魚の生姜焼 ツナと白菜の味噌煮 いんげん煮 高菜と春雨のソテー	洋ソースハンバーグ ペネサダ 鶏ごぼう炒め ゆかり和え	海老フライ&ヒレカツ 切干含め煮 青菜ソテー しそ昆布			材料の都合により 内容を変更することが ありますのでご了承下さい
栄養価	熱量 356.0 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 23.0 g 塩分 2.6 g	熱量 178.0 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 18.2 g 塩分 2.7 g	熱量 356.0 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 12.3 g 塩分 2.8 g	熱量 408.0 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 18.6 g 塩分 2.7 g			

※ご飯付(160g)の場合、記載されている栄養成分に熱量285kcal・蛋白質4.8g・脂質0.7gを加算して下さい。■キャンセルの場合、前日昼12時迄ご連絡下さい。



生活コンビニ倶楽部企画、運営  
株式会社生活コンシェル