

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日				1日	2日	3日	4日
献立				イタリアンハンバーグ ガロニ盛り ぜんまい炒り煮 青菜浸し 豆昆布	魚の煮付け 甘辛炒め ちくわの炒り煮 ごま和え	魚の味噌焼 白菜の生姜そばろ煮 きのこソテー 梅肉春雨	かに玉あんかけ 餃子 青のりポテト しぐれ煮
栄養価				熱量 390.0 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 19.5 g 塩分 2.6 g	熱量 189.0 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 9.7 g 塩分 2.0 g	熱量 293.0 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 15.4 g 塩分 2.9 g	熱量 297.0 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 21.6 g 塩分 2.8 g
日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
献立	豚肉香味焼 精進煮 煮浸し 茄子のナムル	豚肉の南蛮タルタル けんちん煮 春雨しそサラダ 山吹和え	かつ丼風メンチカツ 山海含め煮 なめ茸和え ほうれん草サラダ	焼魚 大根の照焼炒め 生姜和え マカロニサラダ	魚の煮つけ 挽肉とキャベツのザーサイ炒め ビビンバ ごまサラダ	魚のちゃんちゃん焼 鍋煮 ツナサラダ 中華サラダ	鶏肉の照焼 菜とベーコンのクリーム しらすのお浸し きのこソテー
栄養価	熱量 278.0 kcal 蛋白質 9.9 g 脂質 15.0 g 塩分 2.6 g	熱量 318.0 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 19.1 g 塩分 2.8 g	熱量 333.0 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 24.6 g 塩分 2.8 g	熱量 185.0 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 19.7 g 塩分 2.7 g	熱量 183.0 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 9.1 g 塩分 1.8 g	熱量 316.0 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 17.9 g 塩分 2.0 g	熱量 403.0 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 22.6 g 塩分 2.6 g
日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
献立	魚の蒲焼 豚肉の中華炒め 二色浸し 昆布佃煮	海鮮五目チャプチェ チリコンカン 青菜ソテー マリネ	豚肉の旨だれ焼 土佐煮 甘豆 ぬた和え	油淋鶏たっぷり野菜 炊き合わせ マカロニサラダ 磯和え	エビフライ トマト煮込み 辛子酢和え ねばねば和え	魚の竜田揚げ 田舎煮 おかか和え 煮浸し	豚肉のネギ塩炒め イカと芋煮 浅炊生姜 青菜ソテー
栄養価	熱量 221.0 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 11.7 g 塩分 2.9 g	熱量 272.0 kcal 蛋白質 8.0 g 脂質 12.2 g 塩分 2.7 g	熱量 294.0 kcal 蛋白質 9.4 g 脂質 14.0 g 塩分 1.9 g	熱量 360.0 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 22.1 g 塩分 2.7 g	熱量 307.0 kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 11.0 g 塩分 2.8 g	熱量 215.0 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 9.3 g 塩分 2.7 g	熱量 251.0 kcal 蛋白質 8.6 g 脂質 15.3 g 塩分 2.7 g
日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
献立	豚肉のねぎごまタレ 野菜ソテー 当座煮 おかか和え チーズサラダ	海鮮と豆腐の八宝菜風 ベーコンソテー チンゲン菜お浸し ツナ野菜炒め	鶏の胡麻甘辛焼 大根の肉みそかけ らたきといんげんの炒り ケチャップ肉団子	豚肉と野菜の甜麺炒め 焼魚 生姜和え マカロニサラダ	魚の南蛮漬け 田楽 芋がら煮 さつまいもサラダ	豚肉とコチュジャンソテー 筑前煮 シェルサラダ がんも煮	魚の香味焼 山形風いも煮 浅炊ふき 梅和え
栄養価	熱量 293.0 kcal 蛋白質 9.1 g 脂質 20.4 g 塩分 2.9 g	熱量 251.0 kcal 蛋白質 8.2 g 脂質 11.0 g 塩分 2.7 g	熱量 401.0 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 24.7 g 塩分 2.7 g	熱量 251.0 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 16.3 g 塩分 1.6 g	熱量 344.0 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 12.5 g 塩分 2.9 g	熱量 287.0 kcal 蛋白質 10.6 g 脂質 19.0 g 塩分 2.5 g	熱量 246.0 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 9.9 g 塩分 2.0 g
日	26日	27日	28日	29日	30日		
献立	豚丼風 やがいもとウインナー炒 千草和え わかめサラダ	野菜の香ばしチキンソテー ビーンズカレー 金平 ごま和え	とんかつ きのこ野菜炒め 麻婆玉子 茄子の味噌炒め お浸し	みそすき焼 じゃがいもの炒め 和風サラダ いんげんサラダ	青椒肉絲 海鮮ナポリタン 梅おかか和え 春雨サラダ		
栄養価	熱量 290.0 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 20.3 g 塩分 2.1 g	熱量 454.0 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 30.8 g 塩分 2.8 g	熱量 387.0 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 22.6 g 塩分 2.8 g	熱量 247.0 kcal 蛋白質 8.0 g 脂質 15.6 g 塩分 1.7 g	熱量 392.0 kcal 蛋白質 9.9 g 脂質 9.1 g 塩分 2.9 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。