



# 4月“望み”メニュー



1 水	<b>いかフライ</b> お豆と昆布の煮物、畑のお肉とキャベツの味噌炒め（角一味噌）、人参しりしり、高菜しょうゆ漬、蒸し鶏の柚子風味	エネルギー：653 kcal たんぱく質：23.4 g 脂質：14.8 g 炭水化物：104.4 g ナトリウム：887 mg 食塩相当量：2.3 g	17 金	<b>いわし紀州煮</b> 玉子焼（ミルフィーユ仕立て）、鶏肉と春雨の中華和え、小松菜とちくわの煮浸し、ザーサイ炒め、蓮根練り胡麻ドレッシング	エネルギー：574 kcal たんぱく質：21 g 脂質：11.7 g 炭水化物：91.9 g ナトリウム：898 mg 食塩相当量：2.3 g
	2 木	<b>鶏肉ねぎ塩ダレ</b> 香草パスタ、豆腐と野菜のそぼろあん、花斗六豆、大根のしそ風味漬、おくらの胡麻和え		エネルギー：600 kcal たんぱく質：19.4 g 脂質：11.9 g 炭水化物：99.6 g ナトリウム：847 mg 食塩相当量：2.2 g	18 土
3 金		<b>さわらみりん焼き</b> 干し海老入り卵の花、ラタトゥイユ、キャベツのマリネ、刻みたくあん、ニラ入り玉子	エネルギー：581 kcal たんぱく質：21.6 g 脂質：14 g 炭水化物：89.6 g ナトリウム：692 mg 食塩相当量：1.8 g	19 日	
	4 土	<b>豚肉の生姜風味</b> 切干大根煮、大葉入り豆腐団子、高菜ナムル、しば漬、一口照り焼きチキン	エネルギー：586 kcal たんぱく質：20.7 g 脂質：14.4 g 炭水化物：89.4 g ナトリウム：1018 mg 食塩相当量：2.6 g		20 月
5 日		<b>鶏肉と野菜の和風醤油煮</b> 野菜しんじょう、茄子と挽肉の味噌炒め、胡瓜とツナの酢の物、野沢菜入り大根の漬物、小松菜とじゃこのお浸し	エネルギー：541 kcal たんぱく質：19.6 g 脂質：8.8 g 炭水化物：91.7 g ナトリウム：1003 mg 食塩相当量：2.5 g	21 火	
	6 月	<b>厚揚げの塩そぼろあん</b> ほうれん草と人参の煮浸し、鶏肉と春雨の中華和え、小豆煮、胡瓜漬、豚肉のみぞれかけ	エネルギー：563 kcal たんぱく質：22 g 脂質：9 g 炭水化物：94.3 g ナトリウム：869 mg 食塩相当量：2.2 g		22 水
7 火		<b>シイラフライ</b> つくねの甘酢あん、ポテトとウインナー、小松菜のお浸し、赤しそ大根、ささげの胡麻和え	エネルギー：652 kcal たんぱく質：17.9 g 脂質：19.1 g 炭水化物：100.2 g ナトリウム：853 mg 食塩相当量：2.2 g	23 木	
	8 水	<b>チキンミートローフ</b> ツナの梅風味パスタ、がんもと野菜の含め煮、黒豆、ゆず白菜、ブロッコリーとコーンの和え物	エネルギー：582 kcal たんぱく質：18.9 g 脂質：11.3 g 炭水化物：98.5 g ナトリウム：889 mg 食塩相当量：2.3 g		24 金
9 木		<b>赤魚白醤油風味焼き</b> 豆サラダ、真狩村産人参のころも、ほうれん草のごま和え、鶏そぼろ、豚肉ときのこの炊き合わせ	エネルギー：592 kcal たんぱく質：22.4 g 脂質：13.7 g 炭水化物：91.4 g ナトリウム：549 mg 食塩相当量：1.4 g	25 土	
	10 金	<b>鶏肉の柳川風</b> ミートボール（オニオンソース）、ブロッコリーのカニカマあんかけ、若布と胡瓜の酢味噌和え（角一味噌）、塩えんどう	エネルギー：552 kcal たんぱく質：20.3 g 脂質：5.9 g 炭水化物：101.3 g ナトリウム：808 mg 食塩相当量：2.1 g		26 日
11 土		<b>にしん甘辛煮</b> 蓮根そぼろ、畑のお肉の旨煮、ツナマヨコーン、野沢菜入り大根の漬物、ほうれん草と油揚げのお浸し	エネルギー：575 kcal たんぱく質：20.6 g 脂質：10.4 g 炭水化物：96.9 g ナトリウム：777 mg 食塩相当量：2 g	27 月	
	12 日	<b>豚肉の葱塩ソース</b> じゃが芋とおからのサラダ、豆腐と野菜のそぼろあん、合鴨スモーク、胡瓜漬、野菜のマリネ	エネルギー：608 kcal たんぱく質：18.6 g 脂質：17 g 炭水化物：89.9 g ナトリウム：920 mg 食塩相当量：2.3 g		28 火
13 月		<b>白身フライ</b> 豆ひじき、野菜とウインナーの炒め物、高菜ナムル、白菜漬、鶏肉と蓮根のチリソース	エネルギー：611 kcal たんぱく質：20.7 g 脂質：16.2 g 炭水化物：93.7 g ナトリウム：788 mg 食塩相当量：2 g	29 水	
	14 火	<b>チキンと野菜のガーリック風味</b> マカロニと果物のサラダ、ささがきごぼうと薩摩揚げの金平、うずら豆、しば漬、おくらと湯葉のお浸し	エネルギー：573 kcal たんぱく質：18.5 g 脂質：8.6 g 炭水化物：103.3 g ナトリウム：913 mg 食塩相当量：2.3 g		30 木
15 水		<b>さば塩焼き</b> 干し海老入り卵の花、大根のそぼろあん、わさび菜おひたし、おかか生姜、豚肉と木耳の中華旨煮	エネルギー：595 kcal たんぱく質：24.5 g 脂質：14.1 g 炭水化物：87.8 g ナトリウム：774 mg 食塩相当量：2 g		
	16 木	<b>鶏肉の二色巻き</b> ミートボール（柚子おろし）、花野菜のポトフ、小豆煮、胡瓜とアカモクの酢の物、ほうれん草ナムル	エネルギー：564 kcal たんぱく質：16.9 g 脂質：9.2 g 炭水化物：102 g ナトリウム：774 mg 食塩相当量：2 g		

●都合によりメニューが変更される場合がございますあらかじめご了承ください。  
●ご注文・キャンセルは前日の17:00まで承ります。



# 4月“望み”メニュー



1 水	<b>豚肉と野菜のガーリック風味</b> さつまいもの甘煮、チキンボールトマトソース、大根とルッコラのサラダ、昆布ちりめん、マロニー中華風 エネルギー：601 kcal たんぱく質：17.6 g 脂質：11.7 g 炭水化物：104 g ナトリウム：893 mg 食塩相当量：2.3 g	17 金	<b>☆多 阿波尾鶏つくね(醤油ダレ・塩ダレ) ☆多</b> チンゲン菜のお浸し、厚揚げ煮、葉にんにくぬた、愛媛県産みかんのなます、さつまいもの甘煮 エネルギー：631 kcal たんぱく質：18.6 g 脂質：11.2 g 炭水化物：111.4 g ナトリウム：908 mg 食塩相当量：2.3 g
2 木	<b>いわし山椒煮</b> おかず豆、ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り)、青森県産長芋と胡瓜の和え物、白菜漬、小松菜とツナの煮浸し エネルギー：561 kcal たんぱく質：20.1 g 脂質：9 g 炭水化物：95.2 g ナトリウム：693 mg 食塩相当量：1.8 g	18 土	<b>さわら塩焼き</b> 焼きそば、五目揚げ豆腐、いんげんのピーナッツ和え、胡瓜漬、ニラ入り玉子 エネルギー：635 kcal たんぱく質：22.8 g 脂質：18.3 g 炭水化物：92.2 g ナトリウム：771 mg 食塩相当量：2 g
3 金	<b>炭火焼き鳥</b> 味噌担々風春雨(角一味噌)、花野菜のポトフ、うずら豆、切り昆布煮、牛ごぼう エネルギー：591 kcal たんぱく質：21.1 g 脂質：10.3 g 炭水化物：101.3 g ナトリウム：861 mg 食塩相当量：2.2 g	19 日	<b>厚揚げと豚肉の中華仕立て</b> ほうれん草と人参の煮浸し、野菜と木耳の彩り炒め、一口照り焼きチキン、赤ずいきの酢の物、春雨サラダ エネルギー：535 kcal たんぱく質：17.6 g 脂質：10.5 g 炭水化物：89.8 g ナトリウム：733 mg 食塩相当量：1.9 g
4 土	<b>カツオ竜揚げ</b> さつま芋煮、高野豆腐と野菜の煮物、おくらと湯葉のお浸し、塩えんどう豆、チンジャオロース エネルギー：595 kcal たんぱく質：20.4 g 脂質：8.8 g 炭水化物：105.3 g ナトリウム：575 mg 食塩相当量：1.5 g	20 月	<b>にしんみぞれ煮</b> 豆乳入りしつとり卵の花、畑のお肉とキャベツの味噌炒め(角一味噌)、小松菜のお浸し、しば漬、ブロッコリーと エネルギー：574 kcal たんぱく質：19.1 g 脂質：11.9 g 炭水化物：94.4 g ナトリウム：997 mg 食塩相当量：2.5 g
5 日	<b>デミグラスソースハンバーグ</b> 豆ひじき、ささがきごぼうと薩摩揚げの金平、わさび菜おひたし、あみ佃煮、ジャーマンポテト エネルギー：607 kcal たんぱく質：19.1 g 脂質：11.8 g 炭水化物：104.2 g ナトリウム：1011 mg 食塩相当量：2.6 g	21 火	<b>鶏ごぼうフライ</b> ささげの胡麻和え、豆腐と野菜のそぼろあん、花斗六豆、しそ昆布、野菜のマリネ エネルギー：604 kcal たんぱく質：15.9 g 脂質：10.9 g 炭水化物：109.6 g ナトリウム：822 mg 食塩相当量：2.1 g
6 月	<b>さば味噌煮</b> マカロニサラダ、肉入り野菜炒め、若布と干し海老の当座煮、おかか生姜、鶏肉入り玉子とじ エネルギー：608 kcal たんぱく質：18.6 g 脂質：16.9 g 炭水化物：90.4 g ナトリウム：885 mg 食塩相当量：2.2 g	22 水	<b>スケソウダラ煮付け</b> マカロニと果物のサラダ、ポテトとウインナー、高菜ナムル、肉味噌(角一味噌)、ちくわの炒り煮 エネルギー：558 kcal たんぱく質：18 g 脂質：9.8 g 炭水化物：94.8 g ナトリウム：726 mg 食塩相当量：1.8 g
7 火	<b>鶏肉としる菜の旨煮</b> 豆乳入りしつとり卵の花、野菜と木耳の彩り炒め、大豆の甘煮、赤ずいきの酢の物、茄子とピーマンの煮浸し エネルギー：553 kcal たんぱく質：19.5 g 脂質：9.9 g 炭水化物：93.8 g ナトリウム：915 mg 食塩相当量：2.3 g	23 木	<b>茄子と大豆ミートのカレー風味</b> 切干大根煮、たこ入り豆腐しんじょう、枝豆とコーンのカラフルマリネ、おかか昆布、カリフラワーサラダ エネルギー：566 kcal たんぱく質：17.6 g 脂質：12.1 g 炭水化物：94.9 g ナトリウム：932 mg 食塩相当量：2.4 g
8 水	<b>白身魚南蛮漬</b> ひじき煮、厚焼き玉子(関東風)、いんげんのピーナッツ和え、刻みたくあん、湯葉入りチンゲン菜 エネルギー：551 kcal たんぱく質：19.4 g 脂質：8.2 g 炭水化物：96.6 g ナトリウム：871 mg 食塩相当量：2.2 g	24 金	<b>さばバター醤油炙り焼き</b> 香草パスタ、ささがきごぼうと薩摩揚げの金平、ほうれん草白和え、刻みたくあん、鶏レバー煮 エネルギー：619 kcal たんぱく質：22.9 g 脂質：14.9 g 炭水化物：94.6 g ナトリウム：779 mg 食塩相当量：2 g
9 木	<b>麻婆春雨</b> 小松菜の和え物、鶏さつま揚げ、ザーサイの塩レモン風味、しば漬、和風とろとろ玉子 エネルギー：597 kcal たんぱく質：20.4 g 脂質：14.5 g 炭水化物：93.1 g ナトリウム：1037 mg 食塩相当量：2.6 g	25 土	<b>ふわり豆腐ハンバーグ</b> なます、鶏肉入り玉子とじ、小豆煮、高菜ちりめん、豚肉ときこの炊き合わせ エネルギー：603 kcal たんぱく質：17.6 g 脂質：12.7 g 炭水化物：102.9 g ナトリウム：908 mg 食塩相当量：2.3 g
10 金	<b>気仙沼産マグロカツ</b> お豆と昆布の煮物、大根サラダ、チンゲン菜と人参のお浸し、しそ風味高菜、鶏肉のあっさり中華味 エネルギー：640 kcal たんぱく質：19.6 g 脂質：16.3 g 炭水化物：101.9 g ナトリウム：887 mg 食塩相当量：2.3 g	26 日	<b>ぶりの揚げ煮</b> やわらか肉しゅうまい、畑のお肉の旨煮、ツナマヨコーン、紅芯大根、おくらと湯葉のお浸し エネルギー：628 kcal たんぱく質：22.6 g 脂質：13.4 g 炭水化物：100.1 g ナトリウム：721 mg 食塩相当量：1.8 g
11 土	<b>若鶏のカレー焼き</b> ささげのお浸し、キャベツとさつま揚げの中華煮、花斗六豆、キャロットラペ、野菜のおろし南蛮 エネルギー：562 kcal たんぱく質：17.8 g 脂質：9.9 g 炭水化物：97.2 g ナトリウム：755 mg 食塩相当量：1.9 g	27 月	<b>ふしめんたいコロッケ</b> スクランブルエッグ(人参)、高野豆腐の含め煮、うずら豆、青しそ漬、菜の花の辛子和え エネルギー：656 kcal たんぱく質：17.1 g 脂質：18.7 g 炭水化物：102.1 g ナトリウム：735 mg 食塩相当量：1.9 g
12 日	<b>あじみりん焼き</b> 平麺ビーフン(大豆ミート入り)、チキンボールトマトソース、おくらのおかか和え、赤しそ大根、豚肉と玉ねぎの味噌 エネルギー：584 kcal たんぱく質：25.2 g 脂質：11.2 g 炭水化物：91.5 g ナトリウム：803 mg 食塩相当量：2 g	28 火	<b>いわしかつお節煮</b> ミートボール(オニオンソース)、大根サラダ、わさび菜おひたし、塩えんどう豆、蒸し鶏の柚子風味 エネルギー：582 kcal たんぱく質：24.9 g 脂質：8.8 g 炭水化物：96.4 g ナトリウム：775 mg 食塩相当量：2 g
13 月	<b>鶏肉と茄子の黒酢あん</b> 切干大根煮、春雨と野菜のそぼろ炒め、ちりめんじゃこの佃煮、広島菜漬、牛肉の甘辛焼き エネルギー：574 kcal たんぱく質：22.7 g 脂質：10.2 g 炭水化物：93.6 g ナトリウム：848 mg 食塩相当量：2.2 g	29 水	<b>麻婆豆腐</b> ふきと油揚げの田舎煮、ロールキャベツ、大豆の甘煮、野沢菜入り大根の漬物、豚肉の黒胡椒ソース エネルギー：608 kcal たんぱく質：20.7 g 脂質：15.9 g 炭水化物：92 g ナトリウム：846 mg 食塩相当量：2.1 g
14 火	<b>サーモンバーグ</b> 菜の花の辛子和え、高野豆腐の含め煮、人参しりしり、刻みたくあん、山菜とちくわの炊き合わせ エネルギー：572 kcal たんぱく質：18.3 g 脂質：10.6 g 炭水化物：97.6 g ナトリウム：1094 mg 食塩相当量：2.8 g	30 木	<b>あじ西京焼き</b> 蓮根そぼろ、ラタトゥイユ、人参しりしり、刻みたくあん、野菜しんじょう エネルギー：541 kcal たんぱく質：22.5 g 脂質：8 g 炭水化物：90.6 g ナトリウム：727 mg 食塩相当量：1.8 g
15 水	<b>牛すき焼き風コロッケ</b> 香草パスタ、キャベツの洋風煮、鶏レバー煮、青しそ漬、厚揚げのきのこあんかけ エネルギー：636 kcal たんぱく質：17.5 g 脂質：15.9 g 炭水化物：102.9 g ナトリウム：820 mg 食塩相当量：2.1 g		
16 木	<b>豚肉のトマトソース</b> ポテトサラダ、鶏肉入り玉子とじ、若布と干し海老の当座煮、高菜しょうゆ漬、ビーフン エネルギー：564 kcal たんぱく質：17.2 g 脂質：11 g 炭水化物：95.1 g ナトリウム：865 mg 食塩相当量：2.2 g		

●都合によりメニューが変更される場合がございますあらかじめご了承ください。  
●ご注文・キャンセルは前日の17:00まで承ります。



4月 "育み" メニュー



1 水	<b>唐揚げ&amp;自身フライ</b> キャベツとヤングコーンの炒め物、お豆と昆布の煮物、高菜しょうゆ漬、人参しりしり エネルギー：773 kcal たんぱく質：25.9 g 脂 質：27.3 g 炭水化物：103.7 g ナトリウム：1043 mg 食塩相当量：2.64922	17 金	<b>牛肉のカレーソース</b> キャベツとさつま揚げの中華煮、玉子焼（ミルフィーユ仕立て）、ザーサイ炒め、小松菜とちくわの煮浸し エネルギー：704 kcal たんぱく質：18.1 g 脂 質：27.1 g 炭水化物：92.8 g ナトリウム：1063 mg 食塩相当量：2.70002
2 木	<b>麻婆茄子</b> 出汁巻き玉子、香草パスタ、大根のしそ風味漬、花斗六豆 エネルギー：629 kcal たんぱく質：17.3 g 脂 質：12.3 g 炭水化物：108.9 g ナトリウム：1201 mg 食塩相当量：3.05054	18 土	<b>肉じゃが</b> ラタトゥイユ、やわらか肉しゅうまい、広島菜漬、ささがききんぴらごぼう エネルギー：636 kcal たんぱく質：16.3 g 脂 質：16.7 g 炭水化物：103.2 g ナトリウム：954 mg 食塩相当量：2.42316
3 金	<b>さば煮付け</b> ほうれん草と油揚げのお浸し、干し海老入り卵の花、刻みたくあん、キャベツのマリネ エネルギー：768 kcal たんぱく質：26.3 g 脂 質：31.2 g 炭水化物：90 g ナトリウム：848 mg 食塩相当量：2.15392	19 日	<b>鶏肉とザーサイのメンチカツ</b> ブロッコリーのカニカマあんかけ、ひじき煮、刻みたくあん、大豆の甘煮 エネルギー：702 kcal たんぱく質：18.8 g 脂 質：20.9 g 炭水化物：107.9 g ナトリウム：1212 mg 食塩相当量：3.07848
4 土	<b>ネギ塩豚焼肉</b> 鶏さつま揚げ、切干大根煮、しば漬、高菜ナムル エネルギー：632 kcal たんぱく質：20.8 g 脂 質：18.6 g 炭水化物：92 g ナトリウム：1111 mg 食塩相当量：2.82194	20 月	<b>ぶり照焼き</b> 高野豆腐の含め煮、蓮根そぼろ、紅芯大根、おくらのおかか エネルギー：656 kcal たんぱく質：28.4 g 脂 質：17.3 g 炭水化物：91 g ナトリウム：687 mg 食塩相当量：1.74498
5 日	<b>炙りチキンのトマトソース</b> 白菜と青菜のそぼろあんかけ、野菜しんじょう、野沢菜入り大根の漬物、胡瓜とツナの酢の物 エネルギー：617 kcal たんぱく質：22.2 g 脂 質：15.8 g 炭水化物：93.6 g ナトリウム：1148 mg 食塩相当量：2.91592	21 火	<b>鶏肉とこのこのガーリックソテー</b> 出汁巻き玉子、春雨チャプチェ、胡瓜の生姜漬、大根とルッコラのサラダ エネルギー：601 kcal たんぱく質：19.9 g 脂 質：15.7 g 炭水化物：92.5 g ナトリウム：1145 mg 食塩相当量：2.9083
6 月	<b>豚肉の味噌仕立て</b> ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え、ほうれん草と人参の煮浸し、胡瓜漬、小豆煮 エネルギー：653 kcal たんぱく質：17.2 g 脂 質：19.4 g 炭水化物：98.1 g ナトリウム：1019 mg 食塩相当量：2.58826	22 水	<b>トマトソースハンバーグ</b> 花野菜のポトフ、お豆と昆布の煮物、白菜漬、人参しりしり エネルギー：644 kcal たんぱく質：21.9 g 脂 質：15.1 g 炭水化物：104.1 g ナトリウム：1207 mg 食塩相当量：3.06578
7 火	<b>ミルフィーユカツ</b> 野菜とウインナーの炒め物、つくねの甘酢あん、赤しそ大根、小松菜のお浸し エネルギー：670 kcal たんぱく質：18.2 g 脂 質：18.7 g 炭水化物：103.9 g ナトリウム：1107 mg 食塩相当量：2.81178	23 木	<b>豚肉炙り焼き</b> 根菜の香味炒め、さつま芋煮、あみ佃煮、ささみの梅肉和え エネルギー：621 kcal たんぱく質：20.8 g 脂 質：12.3 g 炭水化物：103.2 g ナトリウム：1184 mg 食塩相当量：3.00736
8 水	<b>スケソウダラ煮付け</b> 根菜の香味炒め、ツナの梅風味パスタ、ゆず白菜、黒豆 エネルギー：617 kcal たんぱく質：29.5 g 脂 質：7.8 g 炭水化物：102.2 g ナトリウム：950 mg 食塩相当量：2.413	24 金	<b>ミートオムレット</b> とりごぼう、ささげのお浸し、キャロットラペ、黒豆 エネルギー：628 kcal たんぱく質：20.6 g 脂 質：13.5 g 炭水化物：101.8 g ナトリウム：976 mg 食塩相当量：2.47904
9 木	<b>牛焼肉</b> ちくわの磯辺揚げ（豆乳入り）、豆サラダ、鶏そぼろ、ほうれん草のごま和え エネルギー：720 kcal たんぱく質：19.6 g 脂 質：25.7 g 炭水化物：98.3 g ナトリウム：836 mg 食塩相当量：2.12344	25 土	<b>ヒレカツ</b> 高野豆腐と野菜の煮物、小松菜の和え物、しば漬、若布と干し海老の当座煮 エネルギー：643 kcal たんぱく質：19.7 g 脂 質：16.9 g 炭水化物：100.7 g ナトリウム：1102 mg 食塩相当量：2.79908
10 金	<b>豚ロース生姜焼き</b> ささがきごぼうと薩摩揚げの金平、ミートボール(オニオンソース)、塩えんどう豆、若布と胡瓜の酢味噌和え(角一味) エネルギー：634 kcal たんぱく質：22.9 g 脂 質：15.5 g 炭水化物：97.5 g ナトリウム：1042 mg 食塩相当量：2.64668	26 日	<b>さば味噌煮</b> いんげんの生姜醤油和え、さつまいもの甘煮、おかか佃煮、ささがききんぴらごぼう エネルギー：769 kcal たんぱく質：23.6 g 脂 質：25.9 g 炭水化物：104.7 g ナトリウム：791 mg 食塩相当量：2.00914
11 土	<b>鶏唐揚げの香味ソース</b> 小松菜とじゃこのお浸し、蓮根そぼろ、野沢菜入り大根の漬物、ツナマヨコーン エネルギー：629 kcal たんぱく質：21.3 g 脂 質：16.1 g 炭水化物：97.1 g ナトリウム：878 mg 食塩相当量：2.23012	27 月	<b>鶏肉のデミグラスソース</b> 大葉入り豆腐団子、桜えび入り和風パスタ、切り昆布煮、チンゲン菜と人参のお浸し エネルギー：651 kcal たんぱく質：20.3 g 脂 質：18.9 g 炭水化物：97.3 g ナトリウム：1166 mg 食塩相当量：2.96164
12 日	<b>いわし山椒煮</b> 肉入り野菜炒め、じゃが芋とおからのサラダ、胡瓜漬、合鴨スモーク エネルギー：697 kcal たんぱく質：27.6 g 脂 質：20.5 g 炭水化物：93.2 g ナトリウム：963 mg 食塩相当量：2.44602	28 火	<b>銀ひらす照り焼き</b> かぶの湯葉あんかけ、ひじき煮、広島菜漬、おからの胡麻和え エネルギー：608 kcal たんぱく質：28.3 g 脂 質：12.2 g 炭水化物：92 g ナトリウム：855 mg 食塩相当量：2.1717
13 月	<b>チキンカツ</b> 桜えび入り和風パスタ、豆ひじき、白菜漬、高菜ナムル エネルギー：645 kcal たんぱく質：20.4 g 脂 質：15.2 g 炭水化物：104.8 g ナトリウム：880 mg 食塩相当量：2.2352	29 水	<b>ビーフメンチカツ</b> ポテトとウインナー、豆乳入りしっとり卵の花、あみ佃煮、小松菜とちくわの煮浸し エネルギー：775 kcal たんぱく質：15.5 g 脂 質：27.9 g 炭水化物：113.7 g ナトリウム：1144 mg 食塩相当量：2.90576
14 火	<b>ナガメバルのトマト煮</b> ほうれん草と蒸し鶏の和え物、マカロニと果物のサラダ、しば漬、うずら豆 エネルギー：610 kcal たんぱく質：23.1 g 脂 質：9.9 g 炭水化物：105.3 g ナトリウム：1071 mg 食塩相当量：2.72034	30 木	<b>鶏肉と里芋のミルク煮</b> ミートソーススパゲティ、ほうれん草と人参の煮浸し、胡瓜漬、ごぼうサラダ エネルギー：624 kcal たんぱく質：16.8 g 脂 質：16.5 g 炭水化物：97.1 g ナトリウム：993 mg 食塩相当量：2.52222
15 水	<b>豚ロースのオニオンソース</b> 蓮根練り胡麻ドレッシング、干し海老入り卵の花、おかか生姜、わさび菜おひたし エネルギー：616 kcal たんぱく質：20.9 g 脂 質：13.4 g 炭水化物：100 g ナトリウム：1151 mg 食塩相当量：2.92354		
16 木	<b>さわら塩焼</b> 白菜と青菜のそぼろあんかけ、ミートボール(柚子おろし)、胡瓜とアカモクの酢の物、小豆煮 エネルギー：629 kcal たんぱく質：29.7 g 脂 質：12.5 g 炭水化物：94.8 g ナトリウム：844 mg 食塩相当量：2.14376		

●都合によりメニューが変更される場合がございますあらかじめご了承ください。  
●ご注文・キャンセルは前日の17:00まで承ります。



4月 "育み" メニュー



1 水	<b>豚ロースのオニオンソース</b> 野菜とパンネのケチャップ炒め、さつまいもの甘煮、昆布ちりめん、大根とルッコラのサラダ エネルギー : 606 kcal たんぱく質 : 19.4 g 脂 質 : 9.9 g 炭水化物 : 106.9 g ナトリウム : 1006 mg 食塩相当量 : 2.55524	17 金	<b>☆多 阿波尾鶏つくね (醤油ダレ・塩ダレ) ☆多</b> 愛媛県産みかんのなます、白花しょうゆ豆、さつまいもの甘煮、高知県産茎みょうがの甘酢漬け エネルギー : 638 kcal たんぱく質 : 18.1 g 脂 質 : 10.4 g 炭水化物 : 115.4 g ナトリウム : 990 mg 食塩相当量 : 2.5146 g
2 木	<b>鶏肉のデミグラスソース</b> 五目揚げ豆腐、おかず豆、白菜漬け、青森県産長芋と胡瓜の和え物 エネルギー : 651 kcal たんぱく質 : 20.2 g 脂 質 : 19.9 g 炭水化物 : 95.3 g ナトリウム : 906 mg 食塩相当量 : 2.30124	18 土	<b>あじみりん焼き</b> ささみフライ (梅入り)、焼きそば、胡瓜漬け、いんげんのピーナッツ和え エネルギー : 674 kcal たんぱく質 : 32.3 g 脂 質 : 12.7 g 炭水化物 : 102.7 g ナトリウム : 958 mg 食塩相当量 : 2.4332 g
3 金	<b>ミートオムレツ</b> ブロッコリーのカナカマあんかけ、味噌担々春雨 (角一味噌)、切り昆布煮、うずら豆 エネルギー : 622 kcal たんぱく質 : 18.9 g 脂 質 : 13.9 g 炭水化物 : 102.2 g ナトリウム : 894 mg 食塩相当量 : 2.27076	19 日	<b>豚肉の味噌仕立て</b> 野菜とウインナーの炒め物、ほうれん草と人参の煮浸し、赤ずいきの酢の物、一口照り焼きチキン エネルギー : 664 kcal たんぱく質 : 17.8 g 脂 質 : 22 g 炭水化物 : 93.3 g ナトリウム : 1006 mg 食塩相当量 : 2.55524 g
4 土	<b>ビーフメンチカツ</b> 高野豆腐の含め煮、さつま芋煮、塩えんどう豆、おくらと湯葉のお浸し エネルギー : 756 kcal たんぱく質 : 17.5 g 脂 質 : 22.7 g 炭水化物 : 118.5 g ナトリウム : 1013 mg 食塩相当量 : 2.57302	20 月	<b>麻婆茄子</b> 鶏さつま揚げ、豆乳入りしっとり卵の花、しば漬け、小松菜のお浸し エネルギー : 642 kcal たんぱく質 : 18.3 g 脂 質 : 18.8 g 炭水化物 : 97.3 g ナトリウム : 1200 mg 食塩相当量 : 3.048 g
5 日	<b>銀ひらす照り焼き</b> 鶏肉の黒酢風味、豆ひじき、あみ佃煮、わさび菜おひたし エネルギー : 614 kcal たんぱく質 : 28.9 g 脂 質 : 12.6 g 炭水化物 : 92.4 g ナトリウム : 782 mg 食塩相当量 : 1.98628	21 火	<b>白身フライ&amp;ささみチーズフライ</b> 豚肉とポテトのカレーソース、ささげの胡麻和え、しそ昆布、花斗六豆 エネルギー : 754 kcal たんぱく質 : 26.7 g 脂 質 : 19.8 g 炭水化物 : 117.9 g ナトリウム : 1171 mg 食塩相当量 : 2.97434 g
6 月	<b>牛肉のカレーソース</b> 野菜のおろし南蛮、マカロニサラダ、おなか生姜、若布と干し海老の当座煮 エネルギー : 697 kcal たんぱく質 : 16.3 g 脂 質 : 24.7 g 炭水化物 : 97.6 g ナトリウム : 1097 mg 食塩相当量 : 2.78638	22 水	<b>メバル煮付け</b> ちくわの炒り煮、マカロニと果物のサラダ、肉味噌 (角一味噌)、高菜ナムル エネルギー : 626 kcal たんぱく質 : 28.1 g 脂 質 : 12.7 g 炭水化物 : 94.9 g ナトリウム : 943 mg 食塩相当量 : 2.39522 g
7 火	<b>肉じゃが</b> 花野菜のポトフ、豆乳入りしっとり卵の花、赤ずいきの酢の物、大豆の甘煮 エネルギー : 661 kcal たんぱく質 : 18.3 g 脂 質 : 18.4 g 炭水化物 : 104.7 g ナトリウム : 971 mg 食塩相当量 : 2.46634	23 木	<b>鶏肉と野菜の焦がし醤油仕立て</b> 小松菜とツナの煮浸し、切干大根煮、おなか昆布、枝豆とコーンのカラフルマリネ エネルギー : 611 kcal たんぱく質 : 23.8 g 脂 質 : 15 g 炭水化物 : 93.9 g ナトリウム : 998 mg 食塩相当量 : 2.53492 g
8 水	<b>鶏肉ときのこのガーリックソテー</b> さつまいもとリンゴの甘煮、ひじき煮、刻みたくあん、いんげんのピーナッツ和え エネルギー : 613 kcal たんぱく質 : 18.4 g 脂 質 : 12.1 g 炭水化物 : 106.6 g ナトリウム : 888 mg 食塩相当量 : 2.25552	24 金	<b>にしん甘辛煮</b> 厚揚げのそぼろあん、香草パスタ、刻みたくあん、ほうれん草白和え エネルギー : 646 kcal たんぱく質 : 23.4 g 脂 質 : 14.6 g 炭水化物 : 102 g ナトリウム : 884 mg 食塩相当量 : 2.24536 g
9 木	<b>ぶり煮付け</b> マロニー中華風、小松菜の和え物、しば漬け、ザーサイの塩レモン風味 エネルギー : 623 kcal たんぱく質 : 22.8 g 脂 質 : 16.6 g 炭水化物 : 90.2 g ナトリウム : 985 mg 食塩相当量 : 2.5019 g	25 土	<b>鶏肉のカレーソース</b> カリフラワーサラダ、なます、高菜ちりめん、小豆煮 エネルギー : 712 kcal たんぱく質 : 26.8 g 脂 質 : 20.3 g 炭水化物 : 105.6 g ナトリウム : 794 mg 食塩相当量 : 2.01676 g
10 金	<b>海老フライ&amp;メンチカツ</b> キャベツの洋風煮、お豆と昆布の煮物、しそ風味高菜、チンゲン菜と人参のお浸し エネルギー : 733 kcal たんぱく質 : 21.7 g 脂 質 : 21.6 g 炭水化物 : 112.2 g ナトリウム : 1010 mg 食塩相当量 : 2.5654 g	26 日	<b>牛肉のオイスターソース</b> ほうれん草と油揚げのお浸し、やわらか肉しゅうまい、紅芯大根、ツナマヨコーン エネルギー : 664 kcal たんぱく質 : 20.5 g 脂 質 : 21.8 g 炭水化物 : 96.5 g ナトリウム : 959 mg 食塩相当量 : 2.43586 g
11 土	<b>豚角煮</b> 茄子とピーマンの煮浸し、ささげのお浸し、キャロットラペ、花斗六豆 エネルギー : 705 kcal たんぱく質 : 17.6 g 脂 質 : 24.6 g 炭水化物 : 99.5 g ナトリウム : 936 mg 食塩相当量 : 2.37744	27 月	<b>白身魚甘酢きのおあん</b> キャベツの洋風煮、スクランブルエッグ (人参)、青しそ漬け、うずら豆 エネルギー : 730 kcal たんぱく質 : 22.2 g 脂 質 : 18.4 g 炭水化物 : 117.4 g ナトリウム : 910 mg 食塩相当量 : 2.3114 g
12 日	<b>デミグラスソースハンバーグ</b> 厚焼き玉子 (関東風)、平麺ビーフン (大豆ミート入り)、赤しそ大根、おくらのおかか和え エネルギー : 649 kcal たんぱく質 : 21.2 g 脂 質 : 16 g 炭水化物 : 100.4 g ナトリウム : 1170 mg 食塩相当量 : 2.9718 g	28 火	<b>鶏肉の柚子おろし</b> 茄子と挽肉の味噌炒め、ミートボール (オニオンソース)、塩えんどう豆、わさび菜おひたし エネルギー : 635 kcal たんぱく質 : 23 g 脂 質 : 16.6 g 炭水化物 : 95.1 g ナトリウム : 913 mg 食塩相当量 : 2.31902 g
13 月	<b>豚肉炙り焼き</b> 大粒海鮮焼売、切干大根煮、広島菜漬け、ちりめんじゃこの佃煮 エネルギー : 658 kcal たんぱく質 : 21 g 脂 質 : 19.2 g 炭水化物 : 95 g ナトリウム : 1159 mg 食塩相当量 : 2.94386	29 水	<b>豚ロース生姜焼き</b> ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え、ふきと油揚げの田舎煮、野沢菜入り大根の漬物、大豆の甘煮 エネルギー : 638 kcal たんぱく質 : 23.6 g 脂 質 : 17.7 g 炭水化物 : 92.9 g ナトリウム : 982 mg 食塩相当量 : 2.49428 g
14 火	<b>鶏肉と野菜の焦がし醤油仕立て</b> 高野豆腐と野菜の煮物、菜の花の辛子和え、刻みたくあん、人参しりしり エネルギー : 605 kcal たんぱく質 : 24.5 g 脂 質 : 15 g 炭水化物 : 91.5 g ナトリウム : 1058 mg 食塩相当量 : 2.68732	30 木	<b>さわら塩焼</b> キャベツとさつま揚げの中華煮、蓮根そぼろ、刻みたくあん、人参しりしり エネルギー : 609 kcal たんぱく質 : 27.4 g 脂 質 : 13.7 g 炭水化物 : 88.9 g ナトリウム : 830 mg 食塩相当量 : 2.1082 g
15 水	<b>ゴロツとイカメンチ</b> ブロッコリーとコーンの和え物、香草パスタ、青しそ漬け、鶏レバー煮 エネルギー : 655 kcal たんぱく質 : 23.1 g 脂 質 : 16.3 g 炭水化物 : 100.6 g ナトリウム : 1071 mg 食塩相当量 : 2.72034		
16 木	<b>豚肉の黒酢あん</b> かにかま入り玉子、ポテトサラダ、高菜しょうゆ漬、若布と干し海老の当座煮 エネルギー : 681 kcal たんぱく質 : 20.7 g 脂 質 : 20 g 炭水化物 : 99.8 g ナトリウム : 1342 mg 食塩相当量 : 3.40868		

●都合によりメニューが変更される場合がございますあらかじめご了承ください。  
●ご注文・キャンセルは前日の17:00まで承ります。