



1 木		ぶり煮付け			17 土		あじみりん焼き		
なます、筑前煮、花斗六豆、広島菜漬け、おくらとひじきの和え物		エネルギー : 573 kcal	たんぱく質 : 20.2 g	脂 質 : 10.9 g	エネルギー : 536 kcal	たんぱく質 : 23.2 g	脂 質 : 6.1 g	なます、畠のお肉とキャベツの味噌炒め（角一味噌）、若布と干し海老の当座煮、鶏そぼろ、ブロッコリーとコーンの和	
炭水化物 : 96.5 g	ナトリウム : 661 mg	食塩相当量 : 1.7 g	炭水化物 : 94 g	ナトリウム : 729 mg	食塩相当量 : 1.9 g				
2 金		牛肉と野菜のオイスターソース			18 日		茄子と大豆ミートのカレー風味		
小松菜の和え物、出汁巻き玉子、若布と干し海老の当座煮、桜でんぶ、野菜のおりし南蛮		エネルギー : 595 kcal	たんぱく質 : 18.8 g	脂 質 : 16.6 g	エネルギー : 618 kcal	たんぱく質 : 20.4 g	脂 質 : 17.1 g	ささげのお浸し、厚焼き玉子（関東風）、高菜ナムル、ザーサイ炒め、牛肉の甘辛焼き	
炭水化物 : 88.7 g	ナトリウム : 1025 mg	食塩相当量 : 2.6 g	炭水化物 : 92.2 g	ナトリウム : 1127 mg	食塩相当量 : 2.9 g				
3 土		マス塩焼き			19 月		豚肉と木耳の中華旨煮		
さつまいもの甘煮、白菜と青菜のそぼろあんかけ、ささがききんぴらごぼう、胡瓜漬け、豚肉の黒胡椒ソース		エネルギー : 620 kcal	たんぱく質 : 23.5 g	脂 質 : 14.4 g	エネルギー : 532 kcal	たんぱく質 : 17 g	脂 質 : 7.7 g	ミートボール（柚子おろし）、白菜と青菜のそぼろあんかけ、おくらと湯葉のお浸し、胡瓜の生姜漬け、さつまいもとリン	
炭水化物 : 93.8 g	ナトリウム : 1012 mg	食塩相当量 : 2.6 g	炭水化物 : 95.4 g	ナトリウム : 986 mg	食塩相当量 : 2.5 g				
4 日		つくね（くわい入り）			20 火		ふんわり豆腐ハンバーグ		
豆サラダ、花野菜のポトフ、人参しりしり、切り昆布煮、ほうれん草ナムル		エネルギー : 566 kcal	たんぱく質 : 17.6 g	脂 質 : 9.5 g	エネルギー : 626 kcal	たんぱく質 : 17.6 g	脂 質 : 16.3 g	パンプキンサラダ、肉入り野菜炒め、いんげんのピーナッツ和え、塩えんどう豆、厚揚げのきのこあんかけ	
炭水化物 : 100.8 g	ナトリウム : 984 mg	食塩相当量 : 2.5 g	炭水化物 : 98.2 g	ナトリウム : 1066 mg	食塩相当量 : 2.7 g				
5 月		シラフライ			21 水		カツオ竜田揚げ		
豆乳入りしつとり卯の花、畠のお肉の旨煮、おくらの胡麻和え、紅芯大根、厚揚げのきのこあんかけ		エネルギー : 658 kcal	たんぱく質 : 19.2 g	脂 質 : 18.9 g	エネルギー : 589 kcal	たんぱく質 : 20.5 g	脂 質 : 11.4 g	味噌担々風春雨（角一味噌）、ポテトとワインナー、ツナマヨコーン、しそ昆布、和風とろとろ玉子	
炭水化物 : 100.4 g	ナトリウム : 867 mg	食塩相当量 : 2.2 g	炭水化物 : 98.5 g	ナトリウム : 749 mg	食塩相当量 : 1.9 g				
6 火		若鶏の照焼き			22 木		鶏肉と蓮根のチリソース		
ひじき煮、春雨と野菜のそぼろ炒め、小豆煮、白菜漬け、青梗菜の青海苔入り煮浸し		エネルギー : 554 kcal	たんぱく質 : 18.8 g	脂 質 : 8.2 g	エネルギー : 573 kcal	たんぱく質 : 18.4 g	脂 質 : 10.7 g	マカロニと果物のサラダ、プロッコリーのカニカマあんかけ、黒豆、しば漬け、小松菜の和え物	
炭水化物 : 98.7 g	ナトリウム : 801 mg	食塩相当量 : 2 g	炭水化物 : 98 g	ナトリウム : 837 mg	食塩相当量 : 2.1 g				
7 水		いわし山椒煮			23 金		☆多銀だらの西京焼き☆		
焼きそば、ちくわの磯辺揚げ（豆乳入り）、枝豆とコーンのカラフルマリネ、胡瓜の生姜漬け、牛肉アスパラのオイスター		エネルギー : 632 kcal	たんぱく質 : 22.2 g	脂 質 : 12.5 g	エネルギー : 659 kcal	たんぱく質 : 24.9 g	脂 質 : 19.9 g	里芋しんじょう、彩りひじき煮、焼き湯葉巻き、ほうれん草の干しえび和え、刻みたくあん	
炭水化物 : 102.1 g	ナトリウム : 908 mg	食塩相当量 : 2.3 g	炭水化物 : 90.5 g	ナトリウム : 1033 mg	食塩相当量 : 2.6 g				
8 木		デミグラスソースハンバーグ			24 土		厚揚げと豚肉の中華仕立て		
ポテトサラダ、厚焼き玉子（関東風）、小松菜のお浸し、赤しそ大根、ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え		エネルギー : 630 kcal	たんぱく質 : 19.7 g	脂 質 : 15.8 g	エネルギー : 577 kcal	たんぱく質 : 21 g	脂 質 : 11.5 g	おかず豆、大根サラダ、かにかま入り玉子、広島菜漬け、いかにんじん	
炭水化物 : 98.7 g	ナトリウム : 1065 mg	食塩相当量 : 2.7 g	炭水化物 : 93.3 g	ナトリウム : 895 mg	食塩相当量 : 2.3 g				
9 金		さわら塩焼き			25 日		いわしかつお節煮		
切干大根煮、キャベツの洋風煮、花斗六豆、胡瓜漬け、チンジャオロース		エネルギー : 537 kcal	たんぱく質 : 21.4 g	脂 質 : 9.8 g	エネルギー : 544 kcal	たんぱく質 : 19.4 g	脂 質 : 8.1 g	ほうれん草と人参の煮浸し、ささみフライ（梅入り）、青森県産長芋と胡瓜の和え物、あみ佃煮、茄子とピーマンの煮浸	
炭水化物 : 90.3 g	ナトリウム : 673 mg	食塩相当量 : 1.7 g	炭水化物 : 94.4 g	ナトリウム : 796 mg	食塩相当量 : 2 g				
10 土		麻婆豆腐			26 月		チキンミートローフ		
ツナの梅風味パスタ、鶏さつま揚げ、チングン菜と人参のお浸し、ゆず白菜、ニラ入り玉子		エネルギー : 587 kcal	たんぱく質 : 20.3 g	脂 質 : 12.8 g	エネルギー : 606 kcal	たんぱく質 : 18 g	脂 質 : 14.8 g	スクランブルエッグ（人参）、がんもと野菜の含め煮、小豆煮、大根のしそ風味煮、平麺ビーフン（大豆ミート入り）	
炭水化物 : 94 g	ナトリウム : 931 mg	食塩相当量 : 2.4 g	炭水化物 : 97 g	ナトリウム : 845 mg	食塩相当量 : 2.1 g				
11 日		白身フライ			27 火		氣仙沼産マグロカツ		
ふきと油揚げの田舎煮、鶏肉と春雨の中華和え、うずら豆、青しそ漬け、豚肉の生姜風味		エネルギー : 633 kcal	たんぱく質 : 22.7 g	脂 質 : 15.2 g	エネルギー : 642 kcal	たんぱく質 : 18.8 g	脂 質 : 14.9 g	干し海老入り卯の花、畠のお肉の旨煮、小松菜とちくわの煮浸し、おかか生姜、おくらの胡麻和え	
炭水化物 : 98.2 g	ナトリウム : 841 mg	食塩相当量 : 2.1 g	炭水化物 : 105.6 g	ナトリウム : 885 mg	食塩相当量 : 2.2 g				
12 月		鶏肉とぶなしめじの和風醤油			28 水		鶏肉の二色巻き		
さつまいもの甘煮、たこ入り豆腐しんじょう、わさび菜おひたし、刻みたくあん、根菜の香味炒め		エネルギー : 547 kcal	たんぱく質 : 18.6 g	脂 質 : 6.8 g	エネルギー : 609 kcal	たんぱく質 : 21.8 g	脂 質 : 13.1 g	ひじき煮、高野豆腐と野菜の煮物、大根とルッコラのサラダ、豚肉のしぐれ煮、かぶの湯葉あんかけ	
炭水化物 : 100.3 g	ナトリウム : 997 mg	食塩相当量 : 2.5 g	炭水化物 : 99.2 g	ナトリウム : 1055 mg	食塩相当量 : 2.7 g				
13 火		にしんみぞれ煮			29 木		鶏肉の二色巻き		
お豆と昆布の煮物、高野豆腐の含め煮、おくらのおかか和え、肉味噌（角一味噌）、野菜のマリネ		エネルギー : 573 kcal	たんぱく質 : 19.8 g	脂 質 : 13.1 g	エネルギー : 543 kcal	たんぱく質 : 23.9 g	脂 質 : 8.9 g	ミートボール（オニオンソース）、キャベツの洋風煮、おくらのおかか和え、刻みたくあん、豚肉と玉ねぎの味噌仕立て	
炭水化物 : 92.6 g	ナトリウム : 731 mg	食塩相当量 : 1.9 g	炭水化物 : 87.5 g	ナトリウム : 832 mg	食塩相当量 : 2.1 g				
14 水		豚肉のトマトソース			30 金		豚肉の生姜風味		
マカロニサラダ、ロールキャベツ、黒豆、広島菜漬け、ささげの胡麻和え		エネルギー : 564 kcal	たんぱく質 : 18.1 g	脂 質 : 10.9 g	エネルギー : 565 kcal	たんぱく質 : 20.4 g	脂 質 : 10.8 g	蓮根そぼろ、鶏肉入り玉子とじ、ささがききんぴらごぼう、しば漬け、牛肉アスパラのオイスター	
炭水化物 : 95.3 g	ナトリウム : 605 mg	食塩相当量 : 1.5 g	炭水化物 : 91.8 g	ナトリウム : 1034 mg	食塩相当量 : 2.6 g				
15 木		メバル煮付け			31 土		さばバター醤油炙り焼き		
かぼちやの田舎煮、野菜と木耳の彩り炒め、鶏レバー煮、あみ佃煮、豚肉の黒胡椒ソース		エネルギー : 602 kcal	たんぱく質 : 25.4 g	脂 質 : 12.9 g	エネルギー : 641 kcal	たんぱく質 : 20.4 g	脂 質 : 16.2 g	さつま芋煮、チキンボールトマトソース、ほうれん草のごまあんえ、切り昆布煮、厚揚げのきのこあんかけ	
炭水化物 : 91.8 g	ナトリウム : 787 mg	食塩相当量 : 2 g	炭水化物 : 100.3 g	ナトリウム : 665 mg	食塩相当量 : 1.7 g				
16 金		大葉香るささみカツ			<p>●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。</p>				
香草パスタ、ささがきごぼうと薩摩揚げの金平、大豆ちりめん、白菜漬け、青梗菜の青海苔入り煮浸し		エネルギー : 619 kcal	たんぱく質 : 18.9 g	脂 質 : 12.8 g					
炭水化物 : 105.2 g	ナトリウム : 861 mg	食塩相当量 : 2.2 g							



1月“望み”メニュー



1 木	豚肉豆腐	湯葉入りチンゲン菜、プロッコリーのカニカマあんかけ、片口いわし浅焼き、くるみ味噌、野菜のマリネ	エネルギー : 541 kcal たんぱく質 : 18 g 脂質 : 8.9 g 炭水化物 : 94.9 g ナトリウム : 871 mg 食塩相当量 : 2.2 g	17 土	トマトソースハンバーグ	豆ひじき、がんもと野菜の含め煮、人参しりしり、青しそ漬け、ジャーマンポテト
	赤魚白醤油風味焼き				豆乳入りしつとり卵の花、キャベツの洋風煮、小豆煮、刻みたくあん、ツナとほうれん草の和え物	
2 金	お豆と昆布の煮物、肉入り野菜炒め、ほうれん草白和え、赤ずいきの酢の物、ジャーマンポテト	エネルギー : 555 kcal たんぱく質 : 22.1 g 脂質 : 10.1 g 炭水化物 : 91.9 g ナトリウム : 611 mg 食塩相当量 : 1.6 g	18 日	さば塩焼き	豆乳入りしつとり卵の花、キャベツの洋風煮、小豆煮、刻みたくあん、ツナとほうれん草の和え物	
	鶏肉としろ菜の旨煮			切干大根煮、高野豆腐とセロリの和風トマト煮、小松菜とちくわの煮浸し、おかか昆布、豆サラダ		
3 土	ささげのお浸し、高野豆腐の含め煮、黒豆、大根のしそ風味漬、中華春雨	エネルギー : 538 kcal たんぱく質 : 20.3 g 脂質 : 6.7 g 炭水化物 : 94.9 g ナトリウム : 1055 mg 食塩相当量 : 2.7 g	19 月	鶏ごぼうフライ	切干大根煮、高野豆腐とセロリの和風トマト煮、小松菜とちくわの煮浸し、おかか昆布、豆サラダ	
	あじ西京焼き			スケソウダラ煮付け		
4 日	カリフラワーとワインナーの煮物、五目揚げ豆腐、わさび菜おひたし、あみ佃煮、かぼちゃの田舎煮	エネルギー : 589 kcal たんぱく質 : 22.3 g 脂質 : 13.9 g 炭水化物 : 90.2 g ナトリウム : 653 mg 食塩相当量 : 1.7 g	20 火	蓮根そぼろ、豆腐干と野菜の中華和え、うずら豆、胡瓜漬け、合鴨スモーク	蓮根そぼろ、豆腐干と野菜の中華和え、うずら豆、胡瓜漬け、合鴨スモーク	
	プレーンオムレツ			エネルギー : 604 kcal たんぱく質 : 23.5 g 脂質 : 12.8 g 炭水化物 : 94.3 g ナトリウム : 771 mg 食塩相当量 : 2 g		
5 月	マカロニのクリーム煮、豆腐干と野菜の中華和え、大豆の甘煮、しば漬け、とりごぼう	エネルギー : 593 kcal たんぱく質 : 20.2 g 脂質 : 11.1 g 炭水化物 : 100.9 g ナトリウム : 1087 mg 食塩相当量 : 2.8 g	21 水	豚肉の葱塩ソース	野菜しんじよう、豆腐と野菜のそぼろあん、おくらのおかか和え、紅芯大根、牛ごぼう	
	メバル塩焼き			エネルギー : 546 kcal たんぱく質 : 20.3 g 脂質 : 8.6 g 炭水化物 : 93.4 g ナトリウム : 1037 mg 食塩相当量 : 2.6 g		
6 火	ミートボール(オニオンソース)、大根サラダ、青森県産長芋と胡瓜の和え物、広島菜漬け、ゆで豚と玉ねぎの梅しそ風味	エネルギー : 596 kcal たんぱく質 : 25.2 g 脂質 : 13.8 g 炭水化物 : 88.8 g ナトリウム : 751 mg 食塩相当量 : 1.9 g	22 木	にしん甘辛煮	野菜しんじよう、豆腐と野菜のそぼろあん、おくらのおかか和え、紅芯大根、牛ごぼう	
	鶏肉と茄子の黒酢あん			エネルギー : 625 kcal たんぱく質 : 24.5 g 脂質 : 16.2 g 炭水化物 : 93.8 g ナトリウム : 898 mg 食塩相当量 : 2.3 g		
7 水	スクランブルエッグ(人参)、野菜と木耳の彩り炒め、高菜ナムル、刻みたくあん、さつまいもの蜜がけ	エネルギー : 600 kcal たんぱく質 : 18.6 g 脂質 : 13.7 g 炭水化物 : 97.4 g ナトリウム : 674 mg 食塩相当量 : 1.7 g	23 金	和風おろしソースハンバーグ	ささげの胡麻和え、ラタトゥイユ、花斗六豆、高菜ちりめん、カリフラワーサラダ	
	気仙沼産カツオカツ			エネルギー : 613 kcal たんぱく質 : 18.9 g 脂質 : 13.4 g 炭水化物 : 102 g ナトリウム : 856 mg 食塩相当量 : 2.2 g		
8 木	おかず豆、高野豆腐と野菜の煮物、胡瓜とツナの酢の物、鶏そぼろ、ほうれん草と人参のお浸し	エネルギー : 619 kcal たんぱく質 : 18 g 脂質 : 16 g 炭水化物 : 98.8 g ナトリウム : 802 mg 食塩相当量 : 2 g	24 土	黄金カレイ唐揚げ	さつまいもの甘煮、野菜と木耳の彩り炒め、わさび菜おひたし、赤ずいきの酢の物、ふきと油揚げの田舎煮	
	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て			エネルギー : 564 kcal たんぱく質 : 19.9 g 脂質 : 9.3 g 炭水化物 : 97.9 g ナトリウム : 732 mg 食塩相当量 : 1.9 g		
9 金	マカロニと果物のサラダ、チキンボールトマトソース、おくらと湯葉のお浸し、キャロットラペ、プロッコリーとコーン	エネルギー : 608 kcal たんぱく質 : 18.5 g 脂質 : 14.5 g 炭水化物 : 98.1 g ナトリウム : 948 mg 食塩相当量 : 2.4 g	25 日	炭火焼き鳥	香草パスタ、大根のそぼろあん、五目厚焼き玉子、切り昆布煮、青梗菜の青海苔入り煮浸し	
	若鶏のカレー焼き			エネルギー : 565 kcal たんぱく質 : 19.6 g 脂質 : 10.8 g 炭水化物 : 92.8 g ナトリウム : 832 mg 食塩相当量 : 2.1 g		
10 土	蓮根そぼろ、ポテトとワインナー、いんげんのピーナッツ和え、あみ佃煮、野菜のおろし南蛮	エネルギー : 567 kcal たんぱく質 : 18.2 g 脂質 : 10.6 g 炭水化物 : 96 g ナトリウム : 635 mg 食塩相当量 : 1.6 g	26 月	あじ塩焼き	ポテトサラダ、ささがきごぼうと薩摩揚げの金平、若布と胡瓜の酢味噌和え(角一味噌)、塩えんどう豆、チンジャオ	
	豚肉とがんもの含め煮			エネルギー : 552 kcal たんぱく質 : 22.2 g 脂質 : 8.6 g 炭水化物 : 93.6 g ナトリウム : 681 mg 食塩相当量 : 1.7 g		
11 日	しゅうまい、ラタトゥイユ、高知県産しし唐のそぼろ味噌和え、塩えんどう豆、小松菜とじやこのお浸し	エネルギー : 579 kcal たんぱく質 : 18.1 g 脂質 : 11.5 g 炭水化物 : 96.8 g ナトリウム : 746 mg 食塩相当量 : 1.9 g	27 火	豚大根	つくねの甘酢あん、野菜とワインナーの炒め物、人参しりしり、昆布ちりめん、さつまいもとリンゴの甘煮	
	サーモンバーグ			エネルギー : 571 kcal たんぱく質 : 17.5 g 脂質 : 11.1 g 炭水化物 : 98 g ナトリウム : 867 mg 食塩相当量 : 2.2 g		
12 月	干し海老入り卵の花、キャベツとさつま揚げの中華煮、ツナマヨコーン、赤ずいきの酢の物、牛ごぼう	エネルギー : 631 kcal たんぱく質 : 21.2 g 脂質 : 14.4 g 炭水化物 : 101.6 g ナトリウム : 999 mg 食塩相当量 : 2.5 g	28 水	麻婆茄子(角一味噌)	玉子焼(ミルフィーユ仕立て)、鶏肉と春雨の中華和え、大豆の甘煮、胡瓜とアカモクの酢の物、ほうれん草ナムル	
	牛すき焼き風コロッケ			エネルギー : 582 kcal たんぱく質 : 20.1 g 脂質 : 13 g 炭水化物 : 94.1 g ナトリウム : 838 mg 食塩相当量 : 2.1 g		
13 火	平麺ピーフン(大豆ミート入り)、鶏肉入り玉子とじ、ちりめんじやこの佃煮、大根のしそ風味漬、ほうれん草と油揚げ	エネルギー : 634 kcal たんぱく質 : 18.3 g 脂質 : 15.7 g 炭水化物 : 102 g ナトリウム : 916 mg 食塩相当量 : 2.3 g	29 木	メンチカツ	ツナの梅風味パスタ、花野菜のポトフ、一口照り焼きチキン、広島菜漬け、野菜のマリネ	
	ぶり照焼			エネルギー : 662 kcal たんぱく質 : 18.3 g 脂質 : 16.6 g 炭水化物 : 106.7 g ナトリウム : 881 mg 食塩相当量 : 2.2 g		
14 水	ぐる煮、春雨と野菜のそぼろ炒め、ささがききんぴらごぼう、しば漬け、鶏肉のあつさり中華味	エネルギー : 569 kcal たんぱく質 : 21.3 g 脂質 : 12.5 g 炭水化物 : 92.1 g ナトリウム : 849 mg 食塩相当量 : 2.2 g	30 金	白身魚南蛮漬け	しゅうまい、キャベツとさつま揚げの中華煮、いんげんのピーナッツ和え、あみ佃煮、がめ煮	
	厚揚げの塩そぼろあん			エネルギー : 563 kcal たんぱく質 : 19.3 g 脂質 : 8.1 g 炭水化物 : 99.5 g ナトリウム : 801 mg 食塩相当量 : 2 g		
15 木	小松菜の和え物、出汁巻き玉子、枝豆とコーンのカラフルマリネ、野沢菜入り大根の漬物、花野菜のポトフ	エネルギー : 549 kcal たんぱく質 : 18.4 g 脂質 : 12.4 g 炭水化物 : 87.4 g ナトリウム : 939 mg 食塩相当量 : 2.4 g	31 土	チキンと野菜のガーリック風味	切干大根煮、厚焼き玉子(関東風)、ちりめんじやこの佃煮、白菜漬け、茄子とピーマンの煮浸し	
	いわし紀州煮			エネルギー : 542 kcal たんぱく質 : 20.7 g 脂質 : 9.9 g 炭水化物 : 89.8 g ナトリウム : 855 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。



1 木	さば煮付け	高野豆腐と野菜の煮物、なます、広島菜漬け、花斗六豆 エネルギー : 759 kcal たんぱく質 : 25.9 g 脂質 : 26.6 g 炭水化物 : 100.2 g ナトリウム : 685 mg 食塩相当量 : 1.7399 g	17 土	にしん甘辛煮	回鍋肉、なます、鶏そぼろ、若布と干し海老の当座煮 エネルギー : 607 kcal たんぱく質 : 23.8 g 脂質 : 13.6 g 炭水化物 : 96.3 g ナトリウム : 899 mg 食塩相当量 : 2.28346 g	
	牛肉のオイスターソース			鶏肉と野菜の焦がし醤油仕立て		
2 金	揚げ茄子の生姜醤油あんかけ、小松菜の和え物、桜でんぶ、若布と干し海老の当座煮	エネルギー : 629 kcal たんぱく質 : 16.7 g 脂質 : 20.8 g 炭水化物 : 92.1 g ナトリウム : 1231 mg 食塩相当量 : 3.12674 g	18 日	大粒海鮮焼売、ささげのお浸し、ザーサイ炒め、高菜ナムル	エネルギー : 659 kcal たんぱく質 : 23 g 脂質 : 20.4 g 炭水化物 : 93.5 g ナトリウム : 1022 mg 食塩相当量 : 2.59588 g	
	豚肉の黒酢あん			肉じゃが		
3 土	ピーナン、さつまいもの甘煮、胡瓜漬け、ささがききんぴらごぼう	エネルギー : 694 kcal たんぱく質 : 17.1 g 脂質 : 16.2 g 炭水化物 : 115.1 g ナトリウム : 1247 mg 食塩相当量 : 3.16738 g	19 月	カリフラワーサラダ、ミートボール(柚子おろし)、胡瓜の生姜漬け、おくらと湯葉のお浸し	エネルギー : 629 kcal たんぱく質 : 17.6 g 脂質 : 17.2 g 炭水化物 : 98.7 g ナトリウム : 1017 mg 食塩相当量 : 2.58318 g	
	スケソウダラ煮付け			メバル煮付け		
4 日	鶏肉のみぞれ煮、豆サラダ、切り昆布煮、人参しりしり	エネルギー : 621 kcal たんぱく質 : 31.4 g 脂質 : 12.8 g 炭水化物 : 90.9 g ナトリウム : 887 mg 食塩相当量 : 2.25298 g	20 火	キャベツとさつま揚げの中華煮、パンプキンサラダ、塩えんどう豆、いんげんのピーナッツ和え	エネルギー : 603 kcal たんぱく質 : 27.7 g 脂質 : 10 g 炭水化物 : 96.2 g ナトリウム : 976 mg 食塩相当量 : 2.47904 g	
	豚肉とアスパラの塩ダレソース			ミルフィーユカツ		
5 月	パンプキンサラダ、豆乳入りしつとり卵の花、紅芯大根、おくらの胡麻和え	エネルギー : 617 kcal たんぱく質 : 16.6 g 脂質 : 15.4 g 炭水化物 : 100.3 g ナトリウム : 1086 mg 食塩相当量 : 2.75844 g	21 水	高野豆腐と野菜の煮物、味噌担々風春雨(角一味噌)、しそ昆布、ツナマヨコーン	エネルギー : 674 kcal たんぱく質 : 21.3 g 脂質 : 18 g 炭水化物 : 105.3 g ナトリウム : 1119 mg 食塩相当量 : 2.84226 g	
	鶏肉のカレーソース			ミートオムレツ		
6 火	プロッコリーのカニカマあんかけ、ひじき煮、白菜漬け、小豆煮	エネルギー : 679 kcal たんぱく質 : 26.5 g 脂質 : 17.9 g 炭水化物 : 101.1 g ナトリウム : 921 mg 食塩相当量 : 2.33934 g	22 木	花野菜のポトフ、マカロニと果物のサラダ、しば漬け、黒豆	エネルギー : 711 kcal たんぱく質 : 23.1 g 脂質 : 22.5 g 炭水化物 : 99.4 g ナトリウム : 1050 mg 食塩相当量 : 2.667 g	
	大きな海老フライ			☆多銀だらの西京焼き☆多		
7 水	ちんげん菜とちくわの胡麻和え、焼きそば、胡瓜の生姜漬け、枝豆とコーンのカラフルマリネ	エネルギー : 705 kcal たんぱく質 : 18.5 g 脂質 : 19.5 g 炭水化物 : 110.8 g ナトリウム : 1122 mg 食塩相当量 : 2.84988 g	23 金	里芋しんじょう、彩りひじき煮、刻みたくあん、焼き湯葉巻き	エネルギー : 729 kcal たんぱく質 : 25.4 g 脂質 : 26.7 g 炭水化物 : 91.2 g ナトリウム : 1114 mg 食塩相当量 : 2.82956 g	
	鶏唐揚げの香味ソース			豚肉炙り焼き		
8 木	マロニー中華風、ポテトサラダ、赤しそ大根、小松菜のお浸し	エネルギー : 630 kcal たんぱく質 : 17 g 脂質 : 16.7 g 炭水化物 : 100.4 g ナトリウム : 948 mg 食塩相当量 : 2.40792 g	24 土	春雨と野菜のそぼろ炒め、おかず豆、広島菜漬け、かにかま入り玉子	エネルギー : 656 kcal たんぱく質 : 22.6 g 脂質 : 18.4 g 炭水化物 : 95.8 g ナトリウム : 1137 mg 食塩相当量 : 2.88798 g	
	豚ロース生姜焼き			ぶり煮付け		
9 金	厚揚げのそぼろあん、切干大根煮、胡瓜漬け、花斗六豆	エネルギー : 642 kcal たんぱく質 : 24.9 g 脂質 : 13.9 g 炭水化物 : 100.3 g ナトリウム : 940 mg 食塩相当量 : 2.3876 g	25 日	鶏肉の黒酢風味、ほうれん草と人参の煮浸し、あみ佃煮、青森県産長芋と胡瓜の和え物	エネルギー : 641 kcal たんぱく質 : 25.4 g 脂質 : 16.8 g 炭水化物 : 91.7 g ナトリウム : 718 mg 食塩相当量 : 1.82372 g	
	デミグラスソースハンバーグ			麻婆茄子		
10 土	出汁巻き玉子、ツナの梅風味パスタ、ゆず白菜、チンゲン菜と人参のお浸し	エネルギー : 697 kcal たんぱく質 : 22.4 g 脂質 : 19.3 g 炭水化物 : 103.1 g ナトリウム : 1292 mg 食塩相当量 : 3.28168 g	26 月	ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え、スクランブルエッグ(人参)、大根のしそ風味煮、小豆煮	エネルギー : 641 kcal たんぱく質 : 17.6 g 脂質 : 17 g 炭水化物 : 101.9 g ナトリウム : 1090 mg 食塩相当量 : 2.7686 g	
	ゴロッとイカメンチ			白身フライ&鶏ごぼうフライ		
11 日	小松菜とじやこのお浸し、ふきと油揚げの田舎煮、青しそ漬け、うずら豆	エネルギー : 632 kcal たんぱく質 : 17.5 g 脂質 : 15.2 g 炭水化物 : 103.7 g ナトリウム : 726 mg 食塩相当量 : 1.84404 g	27 火	ふきと油揚げの田舎煮、干し海老入り卵の花、おかか生姜、小松菜とちくわの煮浸し	エネルギー : 750 kcal たんぱく質 : 24.1 g 脂質 : 23.5 g 炭水化物 : 108.9 g ナトリウム : 1024 mg 食塩相当量 : 2.60096 g	
	さわら塩焼			炙りチキンのトマトソース		
12 月	根菜の香味炒め、さつまいもの甘煮、刻みたくあん、わさび菜おひたし	エネルギー : 616 kcal たんぱく質 : 27.4 g 脂質 : 11.3 g 炭水化物 : 96.4 g ナトリウム : 878 mg 食塩相当量 : 2.23012 g	28 水	プロッコリーとコーンの和え物、ひじき煮、豚肉のしぐれ煮、大根とルッコラのサラダ	エネルギー : 651 kcal たんぱく質 : 23.5 g 脂質 : 17.7 g 炭水化物 : 97.9 g ナトリウム : 1017 mg 食塩相当量 : 2.58318 g	
	牛焼肉			さば味噌煮		
13 火	茄子とピーマンの煮浸し、お豆と昆布の煮物、肉味噌(角一味噌)、おくらのおかか和え	エネルギー : 666 kcal たんぱく質 : 18.5 g 脂質 : 21.6 g 炭水化物 : 96 g ナトリウム : 944 mg 食塩相当量 : 2.39776 g	29 木	白菜と青菜のそぼろあんかけ、ミートボール(オニオソース)、刻みたくあん、おくらのおかか和え	エネルギー : 750 kcal たんぱく質 : 25.9 g 脂質 : 27.2 g 炭水化物 : 94.2 g ナトリウム : 1131 mg 食塩相当量 : 2.87274 g	
	麻婆豆腐			和風おろしソースハンバーグ		
14 水	肉入り野菜炒め、マカロニサラダ、広島菜漬け、黒豆	エネルギー : 623 kcal たんぱく質 : 19.7 g 脂質 : 14.8 g 炭水化物 : 98.7 g ナトリウム : 927 mg 食塩相当量 : 2.35458 g	30 金	出汁巻き玉子、蓮根そぼろ、しば漬け、ささがききんぴらごぼう	エネルギー : 649 kcal たんぱく質 : 22 g 脂質 : 15.1 g 炭水化物 : 101.7 g ナトリウム : 1316 mg 食塩相当量 : 3.34264 g	
	豚ロースのオニオソース			鶏肉のデミグラスソース		
15 木	大葉入り豆腐団子、かぼちゃの田舎煮、あみ佃煮、鶏レバー煮	エネルギー : 639 kcal たんぱく質 : 26.1 g 脂質 : 14.3 g 炭水化物 : 97.9 g ナトリウム : 1158 mg 食塩相当量 : 2.94132 g	31 土	キャベツとカニカマのサラダ、さつま芋煮、切り昆布煮、ほうれん草のごま和え	エネルギー : 608 kcal たんぱく質 : 16.1 g 脂質 : 14.9 g 炭水化物 : 101 g ナトリウム : 947 mg 食塩相当量 : 2.40538 g	
	サーモンフライ&ささみチーズフライ			●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。		
16 金	プロッコリーのカニカマあんかけ、香草パスタ、白菜漬け、大豆ちりめん	エネルギー : 738 kcal たんぱく質 : 24.6 g 脂質 : 19.8 g 炭水化物 : 114.2 g ナトリウム : 1131 mg 食塩相当量 : 2.87274 g		宅配クック123鎌倉・逗子店		
				0467-31-5080		



1月“育み”メニュー



1 木	鶏肉と里芋のミルク煮 野菜とペンネのケチャップ炒め、湯葉入りチンゲン菜、くるみ味噌、片口いわし浅焼き エネルギー : 639 kcal たんぱく質 : 20 g 脂質 : 15.1 g 炭水化物 : 102.4 g ナトリウム : 1057 mg 食塩相当量 : 2.68478 g	17 土	トマトソースハンバーグ ポテトとウインナー、豆ひじき、青しそ漬け、人参しりしり エネルギー : 684 kcal たんぱく質 : 22.3 g 脂質 : 16.3 g 炭水化物 : 108.6 g ナトリウム : 1220 mg 食塩相当量 : 3.0988 g	
2 金	あじみりん焼き かぼちゃの田舎煮、お豆と昆布の煮物、赤ずいきの酢の物、ほうれん草白和え エネルギー : 619 kcal たんぱく質 : 30.7 g 脂質 : 10.6 g 炭水化物 : 97.5 g ナトリウム : 578 mg 食塩相当量 : 1.46812 g	18 日	あじ西京焼き 鶏肉と春雨の中華和え、豆乳入りしつとり卵の花、刻みたくあん、小豆煮 エネルギー : 634 kcal たんぱく質 : 28.1 g 脂質 : 11.3 g 炭水化物 : 100.8 g ナトリウム : 831 mg 食塩相当量 : 2.11074 g	
3 土	鶏肉のデミグラスソース 厚焼き玉子（関東風）、ささげのお浸し、大根のしそ風味漬、黒豆 エネルギー : 637 kcal たんぱく質 : 22 g 脂質 : 16.3 g 炭水化物 : 98 g ナトリウム : 1036 mg 食塩相当量 : 2.63144 g	19 月	海老フライ&唐揚げ ラタトウイユ、切干大根煮、おかか昆布、小松菜とちくわの煮浸し エネルギー : 705 kcal たんぱく質 : 20.5 g 脂質 : 23.3 g 炭水化物 : 100.2 g ナトリウム : 922 mg 食塩相当量 : 2.34188 g	
4 日	ミルフィーユカツ キャベツとさつま揚げの中華煮、カリフラワーとウインナーの煮物、あみ佃煮、わさび菜おひたし エネルギー : 629 kcal たんぱく質 : 16.9 g 脂質 : 16.1 g 炭水化物 : 102.1 g ナトリウム : 1059 mg 食塩相当量 : 2.68986 g	20 火	豚肉の黒酢あん おさかなハンバーグ、蓮根そぼろ、胡瓜漬け、うずら豆 エネルギー : 693 kcal たんぱく質 : 20.2 g 脂質 : 16 g 炭水化物 : 112.2 g ナトリウム : 1245 mg 食塩相当量 : 3.1623 g	
5 月	ナガメバルのトマト煮 ツナとほうれん草の和え物、マカロニのクリーム煮、しば漬け、大豆の甘煮 エネルギー : 614 kcal たんぱく質 : 28.2 g 脂質 : 11.9 g 炭水化物 : 98.7 g ナトリウム : 1224 mg 食塩相当量 : 3.10896 g	21 水	鶏つくね焼き（金平入り） さつまいもとリンゴの甘煮、野菜しんじょう、紅芯大根、おからのおかか和え エネルギー : 618 kcal たんぱく質 : 18.9 g 脂質 : 8.1 g 炭水化物 : 113.2 g ナトリウム : 1274 mg 食塩相当量 : 3.23596 g	
6 火	豚角煮 きのこ入り牛蒡炒め、ミートボール（オニオンソース）、広島菜漬け、青森県産長芋と胡瓜の和え物 エネルギー : 677 kcal たんぱく質 : 18.5 g 脂質 : 23.9 g 炭水化物 : 92.1 g ナトリウム : 834 mg 食塩相当量 : 2.11836 g	22 木	豚肉ときのこの生姜醤油炒め 焼ギョーザ、お豆と昆布の煮物、白菜漬け、チンゲン菜と人参のお浸し エネルギー : 612 kcal たんぱく質 : 23.3 g 脂質 : 12.2 g 炭水化物 : 101 g ナトリウム : 1089 mg 食塩相当量 : 2.76606 g	
7 水	麻婆茄子 おさかなハンバーグ、スクランブルエッグ（人参）、刻みたくあん、高菜ナムル エネルギー : 621 kcal たんぱく質 : 16.4 g 脂質 : 17 g 炭水化物 : 97.5 g ナトリウム : 1149 mg 食塩相当量 : 2.91846 g	23 金	鶏肉のカレーソース 野菜とウインナーの炒め物、ささげの胡麻和え、高菜ちりめん、花斗六豆 エネルギー : 719 kcal たんぱく質 : 28.7 g 脂質 : 20.8 g 炭水化物 : 103.4 g ナトリウム : 939 mg 食塩相当量 : 2.38506 g	
8 木	銀ひらす照り焼き 高野豆腐の含め煮、おかず豆、鶏そぼろ、胡瓜とツナの酢の物 エネルギー : 637 kcal たんぱく質 : 31.1 g 脂質 : 14.5 g 炭水化物 : 91.1 g ナトリウム : 845 mg 食塩相当量 : 2.1463 g	24 土	ヒレカツ 高野豆腐の含め煮、さつまいもの甘煮、赤ずいきの酢の物、わさび菜おひたし エネルギー : 662 kcal たんぱく質 : 19.9 g 脂質 : 15.2 g 炭水化物 : 109.3 g ナトリウム : 796 mg 食塩相当量 : 2.02184 g	
9 金	鶏肉ときのこのガーリックソテー さつまいもの蜜がけ、マカロニと果物のサラダ、キャロットラペ、おからと湯葉のお浸し エネルギー : 642 kcal たんぱく質 : 17.8 g 脂質 : 16.4 g 炭水化物 : 104.4 g ナトリウム : 820 mg 食塩相当量 : 2.0828 g	25 日	牛肉のオイスターソース 小松菜とツナの煮浸し、香草パスタ、切り昆布煮、五目厚焼き玉子 エネルギー : 646 kcal たんぱく質 : 17.2 g 脂質 : 20 g 炭水化物 : 97.7 g ナトリウム : 1012 mg 食塩相当量 : 2.57048 g	
10 土	いわし山椒煮 野菜と豚肉の炊き合わせ、蓮根そぼろ、あみ佃煮、いんげんのピーナツ和え エネルギー : 604 kcal たんぱく質 : 24 g 脂質 : 10.5 g 炭水化物 : 97.7 g ナトリウム : 867 mg 食塩相当量 : 2.20218 g	26 月	鶏肉の柚子おろし 野菜とペンネのケチャップ炒め、ポテトサラダ、塩えんどう豆、若布と胡瓜の酢味噌和え（角一味噌） エネルギー : 602 kcal たんぱく質 : 19 g 脂質 : 13 g 炭水化物 : 99.7 g ナトリウム : 847 mg 食塩相当量 : 2.15138 g	
11 日	豚肉炙り焼き 大根サラダ、しゅうまい、塩えんどう豆、高知県産しし唐のそぼろ味噌和え エネルギー : 668 kcal たんぱく質 : 21.1 g 脂質 : 16.7 g 炭水化物 : 103.1 g ナトリウム : 1026 mg 食塩相当量 : 2.60604 g	27 火	赤魚白醤油風味焼き 肉入り野菜炒め、つくねの甘酢あん、昆布ちりめん、人参しりしり エネルギー : 602 kcal たんぱく質 : 30.3 g 脂質 : 12.2 g 炭水化物 : 88.6 g ナトリウム : 735 mg 食塩相当量 : 1.8669 g	
12 月	ミートオムレツ 筑前煮、干し海老入り卵の花、赤ずいきの酢の物、ツナマヨコーン エネルギー : 614 kcal たんぱく質 : 22.9 g 脂質 : 15.5 g 炭水化物 : 92.3 g ナトリウム : 853 mg 食塩相当量 : 2.16662 g	28 水	豚肉とアスパラの塩ダレソース 蓮根練り胡麻ドレッシング、玉子焼（ミルフィーユ仕立て）、胡瓜とアカモクの酢の物、大豆の甘煮 エネルギー : 613 kcal たんぱく質 : 20.2 g 脂質 : 15 g 炭水化物 : 97.3 g ナトリウム : 929 mg 食塩相当量 : 2.35966 g	
13 火	鶏肉とザーサイのメンチカツ ささげの胡麻和え、平麺ピーフン（大豆ミート入り）、大根のしそ風味漬、ちりめんじやこの佃煮 エネルギー : 678 kcal たんぱく質 : 18.6 g 脂質 : 21 g 炭水化物 : 101.3 g ナトリウム : 1124 mg 食塩相当量 : 2.85496 g	29 木	ミルフィーユカツ カリフラワーサラダ、ツナの梅風味パスタ、広島菜漬け、一口照り焼きチキン エネルギー : 717 kcal たんぱく質 : 20.8 g 脂質 : 22 g 炭水化物 : 105.2 g ナトリウム : 1034 mg 食塩相当量 : 2.62636 g	
14 水	ぶり照焼き 白菜と青菜のそぼろあんかけ、ぐる煮、しば漬け、ささがききんぴらごぼう エネルギー : 640 kcal たんぱく質 : 25.9 g 脂質 : 16.1 g 炭水化物 : 92.1 g ナトリウム : 942 mg 食塩相当量 : 2.39268 g	30 金	にしん甘辛煮 マロニー中華風、しゅうまい、あみ佃煮、いんげんのピーナツ和え エネルギー : 635 kcal たんぱく質 : 19.7 g 脂質 : 16.1 g 炭水化物 : 100.3 g ナトリウム : 802 mg 食塩相当量 : 2.03708 g	
15 木	牛肉のカレーソース ピーフン、小松菜の和え物、野沢菜入り大根の漬物、枝豆とコーンのカラフルマリネ エネルギー : 750 kcal たんぱく質 : 19.3 g 脂質 : 27.6 g 炭水化物 : 100.7 g ナトリウム : 1117 mg 食塩相当量 : 2.83718 g	31 土	豚ロース生姜焼き 厚揚げのそぼろあん、切干大根煮、白菜漬け、ちりめんじやこの佃煮 エネルギー : 609 kcal たんぱく質 : 25 g 脂質 : 13.6 g 炭水化物 : 91.8 g ナトリウム : 957 mg 食塩相当量 : 2.43078 g	
16 金	ネギ塩豚焼肉 野菜のおろし南蛮、さつま芋煮、おかか生姜、ほうれん草のごま和え エネルギー : 624 kcal たんぱく質 : 16.9 g 脂質 : 14.6 g 炭水化物 : 102.6 g ナトリウム : 950 mg 食塩相当量 : 2.41313 g	<p>●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。</p>		