



1 日	若鶏から揚げ マカロニのクリーム煮、豆腐と野菜のそぼろあん、ツナマヨコーン、大根のしそ風味漬、山菜とちくわの炊き合わせ エネルギー : 586 kcal たんぱく質 : 17.8 g 脂質 : 13 g 炭水化物 : 95.4 g ナトリウム : 1055 mg 食塩相当量 : 2.7 g	17 火	麻婆茄子(角一味噌) 野菜しんじょう、高野豆腐の含め煮、黒豆、高菜ちらめん、ジャーマンポテト エネルギー : 599 kcal たんぱく質 : 20.7 g 脂質 : 12.3 g 炭水化物 : 98.7 g ナトリウム : 917 mg 食塩相当量 : 2.3 g
2 月	さわらみりん焼き 豆乳入りしつとり卯の花、大根サラダ、わさび菜おひたし、胡瓜漬け、さつまいもの蜜がけ エネルギー : 587 kcal たんぱく質 : 19.7 g 脂質 : 12.6 g 炭水化物 : 96.3 g ナトリウム : 689 mg 食塩相当量 : 1.8 g	18 水	いかフライ 豆ひじき、春雨と野菜のそぼろ炒め、そうだがつおの角煮、青しそ漬け、ほうれん草の干しえび和え エネルギー : 604 kcal たんぱく質 : 20.2 g 脂質 : 13.1 g 炭水化物 : 100.1 g ナトリウム : 934 mg 食塩相当量 : 2.4 g
3 火	鶏肉とインゲンのオイスターソース おかず豆、たこ入り豆腐しんじょう、キャベツのマリネ、野沢菜入り大根の漬物、ニラ入り玉子 エネルギー : 540 kcal たんぱく質 : 21.6 g 脂質 : 8.9 g 炭水化物 : 90 g ナトリウム : 875 mg 食塩相当量 : 2.2 g	19 木	鶏肉の二色巻き マカロニと果物のサラダ、ラタトゥイユ、ちらめんじやこの佃煮、ザーサイ炒め、豚肉の葱塩ソース エネルギー : 635 kcal たんぱく質 : 19.6 g 脂質 : 16.3 g 炭水化物 : 99.9 g ナトリウム : 885 mg 食塩相当量 : 2.2 g
4 水	あじ西京焼き 香草パスタ、ささがきごぼうと薩摩揚げの金平、花斗六豆、胡瓜の生姜漬け、湯葉入りチンゲン菜 エネルギー : 547 kcal たんぱく質 : 22.4 g 脂質 : 6.5 g 炭水化物 : 97 g ナトリウム : 778 mg 食塩相当量 : 2 g	20 金	にしん甘辛煮 湯葉入りチンゲン菜、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）、豚肉のしぐれ煮、ブリ エネルギー : 536 kcal たんぱく質 : 18.9 g 脂質 : 9.3 g 炭水化物 : 93.1 g ナトリウム : 852 mg 食塩相当量 : 2.2 g
5 木	豚肉とがんものの含め煮 さつまいもの甘煮、大根のそぼろあん、高菜ナムル、おかか昆布、鶏肉とぶなしめじの和風醤油 エネルギー : 566 kcal たんぱく質 : 20.5 g 脂質 : 8.8 g 炭水化物 : 98.8 g ナトリウム : 881 mg 食塩相当量 : 2.2 g	21 土	和風おろしソースハンバーグ 蓮根そぼろ、野菜とワインナーの炒め物、いんげんのピーナッツ和え、あみ佃煮、鶏肉のあつさり中華味 エネルギー : 603 kcal たんぱく質 : 20.5 g 脂質 : 12.7 g 炭水化物 : 98.2 g ナトリウム : 1017 mg 食塩相当量 : 2.6 g
6 金	気仙沼産カツオカツ ささげの胡麻和え、大葉入り豆腐団子、うずら豆、キャロットラペ、花野菜のポトフ エネルギー : 653 kcal たんぱく質 : 16.7 g 脂質 : 17.6 g 炭水化物 : 105.7 g ナトリウム : 807 mg 食塩相当量 : 2 g	22 日	ぶり照焼 しゅうまい、白菜と青菜のそぼろあんかけ、小豆煮、胡瓜漬け、ちくわの炒り煮 エネルギー : 582 kcal たんぱく質 : 18.9 g 脂質 : 12 g 炭水化物 : 97.4 g ナトリウム : 856 mg 食塩相当量 : 2.2 g
7 土	若鶏の塩焼き お豆と昆布の煮物、豆腐干と野菜の中華和え、五目厚焼き玉子、紅芯大根、根菜の香味炒め エネルギー : 607 kcal たんぱく質 : 23.5 g 脂質 : 14.1 g 炭水化物 : 95.1 g ナトリウム : 849 mg 食塩相当量 : 2.2 g	23 月	メンチカツ さつまいもの甘煮、高野豆腐と野菜の煮物、キャベツのマリネ、切り昆布煮、ほうれん草ナムル エネルギー : 649 kcal たんぱく質 : 16.4 g 脂質 : 14.6 g 炭水化物 : 111.5 g ナトリウム : 795 mg 食塩相当量 : 2 g
8 日	スケソウダラ煮付け ボテトサラダ、プロッコリーのカニカマあんかけ、ほうれん草白和え、鶏そぼろ、ゆで豚と玉ねぎの梅しそ風味 エネルギー : 581 kcal たんぱく質 : 20.6 g 脂質 : 13.4 g 炭水化物 : 90.2 g ナトリウム : 734 mg 食塩相当量 : 1.9 g	24 火	あじ塩焼き 小松菜の和え物、烟のお肉の旨煮、ごぼうサラダ、白菜漬け、茄子とピーマンの煮浸し エネルギー : 550 kcal たんぱく質 : 22.6 g 脂質 : 9.5 g 炭水化物 : 89.1 g ナトリウム : 840 mg 食塩相当量 : 2.1 g
9 月	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て つくねの甘酢あん、ラタトゥイユ、いんげんのピーナッツ和え、刻みたくあん、青梗菜の青海苔入り煮浸し エネルギー : 580 kcal たんぱく質 : 17.8 g 脂質 : 12.9 g 炭水化物 : 95.4 g ナトリウム : 976 mg 食塩相当量 : 2.5 g	25 水	豚肉の生姜風味 干し海老入り卯の花、キャベツとさつま揚げの中華煮、チンゲン菜と人参のお浸し、刻みたくあん、かぼちゃの田舎煮 エネルギー : 542 kcal たんぱく質 : 16.4 g 脂質 : 9 g 炭水化物 : 94.7 g ナトリウム : 898 mg 食塩相当量 : 2.3 g
10 火	さば塩焼き 切干大根煮、出汁巻き玉子、小松菜のお浸し、赤ずいきの酢の物、マロニー中華風 エネルギー : 583 kcal たんぱく質 : 20.2 g 脂質 : 15 g 炭水化物 : 86.9 g ナトリウム : 665 mg 食塩相当量 : 1.7 g	26 木	メバル煮付け ささげのお浸し、春雨と野菜のそぼろ炒め、黒豆、紅芯大根、ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え エネルギー : 534 kcal たんぱく質 : 20.9 g 脂質 : 6.9 g 炭水化物 : 93.4 g ナトリウム : 796 mg 食塩相当量 : 2 g
11 水	トマトソースハンバーグ 豆乳入りしつとり卯の花、キャベツの洋風煮、人参しりしり、塩えんどう豆、揚げ茄子の生姜醤油あんかけ エネルギー : 641 kcal たんぱく質 : 17.5 g 脂質 : 16.4 g 炭水化物 : 102 g ナトリウム : 1121 mg 食塩相当量 : 2.8 g	27 金	チキンと野菜のガーリック風味 ミートボール(柚子おろし)、ラタトゥイユ、小松菜のお浸し、赤ずいきの酢の物、さつまいもとリンゴの甘煮 エネルギー : 536 kcal たんぱく質 : 18.1 g 脂質 : 7.9 g 炭水化物 : 95.5 g ナトリウム : 624 mg 食塩相当量 : 1.6 g
12 木	シイラ竜田揚げ ほうれん草と人参の煮浸し、鶏肉と春雨の中華和え、大豆の甘煮、胡瓜漬け、牛肉の甘辛焼き エネルギー : 573 kcal たんぱく質 : 23.8 g 脂質 : 10 g 炭水化物 : 93.7 g ナトリウム : 959 mg 食塩相当量 : 2.4 g	28 土	ホッケ塩焼き 豆サラダ、ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り)、おくらと湯葉のお浸し、鶏そぼろ、青梗菜の青海苔入り煮浸し エネルギー : 551 kcal たんぱく質 : 21.2 g 脂質 : 11.2 g 炭水化物 : 87.3 g ナトリウム : 700 mg 食塩相当量 : 1.8 g
13 金	厚揚げの塩そぼろあん ひじき煮、ポテトとウインナー、鶏レバー煮、大根のしそ風味漬け、チンジャオロース エネルギー : 556 kcal たんぱく質 : 19.8 g 脂質 : 10.5 g 炭水化物 : 92.8 g ナトリウム : 953 mg 食塩相当量 : 2.4 g		
14 土	いわし紀州煮 ささげのお浸し、鶏さつま揚げ、若布と干し海老の当座煮、広島菜漬け、なます エネルギー : 544 kcal たんぱく質 : 19.5 g 脂質 : 8.8 g 炭水化物 : 94.2 g ナトリウム : 918 mg 食塩相当量 : 2.3 g		
15 日	鶏肉と厚揚げのチリソース ぐる煮、厚焼き玉子(関東風)、おくらの胡麻和え、胡瓜の生姜漬け、かぶの湯葉あんかけ エネルギー : 592 kcal たんぱく質 : 22.8 g 脂質 : 12.2 g 炭水化物 : 94.8 g ナトリウム : 852 mg 食塩相当量 : 2.2 g		
16 月	ふんわり豆腐ハンバーグ スクランブルエッグ(人参)、野菜と木耳の彩り炒め、ツナとほうれん草の和え物、紅芯大根、鶏肉とインゲンのオイスター エネルギー : 652 kcal たんぱく質 : 23.2 g 脂質 : 19.5 g 炭水化物 : 92.5 g ナトリウム : 1084 mg 食塩相当量 : 2.8 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 日	サーモンバーグ 豆ひじき、ポテトとワインナー、小松菜のお浸し、キャロットラペ、豚肉の葱塩ソース エネルギー : 627 kcal たんぱく質 : 20.3 g 脂質 : 15 g 炭水化物 : 99.2 g ナトリウム : 908 mg 食塩相当量 : 2.3 g	17 火	銀ひらす照焼き 平麺ピーフン（大豆ミート入り）、チキンボールトマトソース、小松菜とちくわの煮浸し、刻みたくあん、ささげの胡麻 エネルギー : 565 kcal たんぱく質 : 19 g 脂質 : 10.4 g 炭水化物 : 95.2 g ナトリウム : 727 mg 食塩相当量 : 1.8 g
2 月	酢豚 ささげのお浸し、茄子と挽肉の味噌炒め、黒豆、おかか生姜、ほうれん草白和え エネルギー : 603 kcal たんぱく質 : 17.6 g 脂質 : 12.7 g 炭水化物 : 101 g ナトリウム : 858 mg 食塩相当量 : 2.2 g	18 水	豚大根 ふきと油揚げの田舎煮、豆腐干と野菜の中華和え、枝豆とコーンのカラフルマリネ、おかか生姜、合鴨スモーク エネルギー : 605 kcal たんぱく質 : 21.4 g 脂質 : 17.1 g 炭水化物 : 87.7 g ナトリウム : 910 mg 食塩相当量 : 2.3 g
3 火	いわし山椒煮 かぼちゃの田舎煮、春雨と野菜のそぼろ炒め、若布と干し海老の当座煮、塩えんどう豆、鶏肉のあっさり中華味 エネルギー : 569 kcal たんぱく質 : 21.6 g 脂質 : 7.9 g 炭水化物 : 98.1 g ナトリウム : 770 mg 食塩相当量 : 2 g	19 木	さわら塩焼き ミートボール（オニオンソース）、豆腐と野菜のそぼろあん、わさび菜おひたし、大根のしそ風味漬、ニラ入り玉子 エネルギー : 548 kcal たんぱく質 : 24.2 g 脂質 : 10.9 g 炭水化物 : 85.2 g ナトリウム : 800 mg 食塩相当量 : 2 g
4 水	牛すき焼き風コロッケ ほうれん草と人参の煮浸し、高野豆腐の含め煮、鶏レバー煮、刻みたくあん、野菜のおろし南蛮 エネルギー : 635 kcal たんぱく質 : 18.3 g 脂質 : 15.5 g 炭水化物 : 102.9 g ナトリウム : 836 mg 食塩相当量 : 2.1 g	20 金	豚肉のトマトソース じやが芋とおからのサラダ、ロールキャベツ、ささみの梅肉和え、塩えんどう豆、ほうれん草と油揚げのお浸し エネルギー : 547 kcal たんぱく質 : 19.8 g 脂質 : 10.1 g 炭水化物 : 91 g ナトリウム : 709 mg 食塩相当量 : 1.8 g
5 木	デミグラスソースハンバーグ ひじき煮、肉入り野菜炒め、枝豆とコーンのカラフルマリネ、しば漬け、小松菜とじやこのお浸し エネルギー : 586 kcal たんぱく質 : 18 g 脂質 : 11.6 g 炭水化物 : 98.9 g ナトリウム : 1196 mg 食塩相当量 : 3 g	21 土	白身フライ ひじき煮、がんもと野菜の含め煮、大豆の甘煮、野沢菜入り大根の漬物、牛すき煮 エネルギー : 638 kcal たんぱく質 : 20.2 g 脂質 : 18.1 g 炭水化物 : 96.9 g ナトリウム : 911 mg 食塩相当量 : 2.3 g
6 金	鶏肉と茄子の黒酢あん 干し海老入り卵の花、野菜と木耳の彩り炒め、チンゲン菜と人参のお浸し、赤しそ大根、パンプキンサラダ エネルギー : 557 kcal たんぱく質 : 18.6 g 脂質 : 9.9 g 炭水化物 : 95.4 g ナトリウム : 802 mg 食塩相当量 : 2 g	22 日	茄子と大豆ミートのカレー風味 香草パスタ、鶏さつま揚げ、人参しりしり、赤ずいきの酢の物、じやが芋と人参の煮物 エネルギー : 629 kcal たんぱく質 : 20.4 g 脂質 : 15.6 g 炭水化物 : 98 g ナトリウム : 961 mg 食塩相当量 : 2.4 g
7 土	ナガメバルのトマト煮 小松菜の和え物、ちくわの磯辺揚げ（豆乳入り）、ささがききんぴらごぼう、胡瓜漬け、牛肉と舞茸の生姜醤油 エネルギー : 572 kcal たんぱく質 : 20.2 g 脂質 : 12.6 g 炭水化物 : 91.7 g ナトリウム : 1044 mg 食塩相当量 : 2.7 g	23 月	いわしかつお節煮 味噌担々風春雨（角一味噌）、大根サラダ、若布と干し海老の当座煮、しば漬け、厚揚げのきのこあんかけ エネルギー : 538 kcal たんぱく質 : 19.3 g 脂質 : 8.5 g 炭水化物 : 92.7 g ナトリウム : 930 mg 食塩相当量 : 2.4 g
8 日	麻婆春雨 なます、鶏肉入り玉子とじ、ちりめんじやこの佃煮、広島菜漬け、おくらのおかか和え エネルギー : 544 kcal たんぱく質 : 17.9 g 脂質 : 8 g 炭水化物 : 97.4 g ナトリウム : 789 mg 食塩相当量 : 2 g	24 火	つくね（くわい入り） お豆と昆布の煮物、ポテトとワインナー、おくらのおかか和え、赤しそ大根、根菜の香味炒め エネルギー : 601 kcal たんぱく質 : 18.8 g 脂質 : 9.6 g 炭水化物 : 108.6 g ナトリウム : 1092 mg 食塩相当量 : 2.8 g
9 月	にしんみぞれ煮 焼きそば、烟のお肉の旨煮、青森県産長芋と胡瓜の和え物、あみ佃煮、キャベツのマリネ エネルギー : 592 kcal たんぱく質 : 18 g 脂質 : 10.8 g 炭水化物 : 102.8 g ナトリウム : 891 mg 食塩相当量 : 2.3 g	25 水	麻婆豆腐 マカロニサラダ、ささみフライ（梅入り）、うずら豆、広島菜漬け、花野菜のポトフ エネルギー : 570 kcal たんぱく質 : 17.8 g 脂質 : 8.4 g 炭水化物 : 103.2 g ナトリウム : 884 mg 食塩相当量 : 2.2 g
10 火	鶏ごぼうフライ 蓮根そぼろ、高野豆腐と野菜の煮物、小豆煮、ゆず白菜、ほうれん草の干しえび和え エネルギー : 607 kcal たんぱく質 : 17.3 g 脂質 : 10.5 g 炭水化物 : 109 g ナトリウム : 818 mg 食塩相当量 : 2.1 g	26 木	炭火焼き鳥 おかず豆、キャベツの洋風煮、胡瓜とツナの酢の物、あみ佃煮、おくらの胡麻和え エネルギー : 565 kcal たんぱく質 : 20 g 脂質 : 11.6 g 炭水化物 : 92.1 g ナトリウム : 756 mg 食塩相当量 : 1.9 g
11 水	ぶりの揚げ煮 マカロニと果物のサラダ、たこ入り豆腐しんじょう、おくらと湯葉のお浸し、肉味噌（角一味噌）、さつま芋煮 エネルギー : 649 kcal たんぱく質 : 18 g 脂質 : 15.6 g 炭水化物 : 104.6 g ナトリウム : 583 mg 食塩相当量 : 1.5 g	27 金	えびカツ ほうれん草と人参の煮浸し、厚焼き玉子（関東風）、ささがききんぴらごぼう、野沢菜入り大根の漬物、豚肉と玉ねぎの エネルギー : 643 kcal たんぱく質 : 21 g 脂質 : 18.2 g 炭水化物 : 95.8 g ナトリウム : 951 mg 食塩相当量 : 2.4 g
12 木	鶏肉とぶなしめじの和風醤油 玉子焼（ミルフィーユ仕立て）、ささがきごぼうと薩摩揚げの金平、大根とルッコラのサラダ、切り昆布煮、麻婆豆腐 エネルギー : 569 kcal たんぱく質 : 20.3 g 脂質 : 12.2 g 炭水化物 : 92.7 g ナトリウム : 1050 mg 食塩相当量 : 2.7 g	28 土	肉じゃが ツナの梅風味パスタ、野菜と木耳の彩り炒め、ちりめんじやこの佃煮、胡瓜の生姜漬け、牛肉の甘辛焼き エネルギー : 576 kcal たんぱく質 : 22.5 g 脂質 : 8.8 g 炭水化物 : 98.1 g ナトリウム : 1073 mg 食塩相当量 : 2.7 g
13 金	あじみりん焼き 香草パスタ、がんもと野菜の含め煮、花斗六豆、しば漬け、蓮根練り胡麻ドレッシング エネルギー : 554 kcal たんぱく質 : 20.6 g 脂質 : 8.5 g 炭水化物 : 95.9 g ナトリウム : 698 mg 食塩相当量 : 1.8 g		
14 土	豚肉と木耳の中華旨煮 ミートボール（柚子おろし）、白菜と青菜のそぼろあんかけ、ツナマヨコーン、おかか佃煮、かぼちゃの田舎煮 エネルギー : 556 kcal たんぱく質 : 20 g 脂質 : 9.4 g 炭水化物 : 94.7 g ナトリウム : 875 mg 食塩相当量 : 2.2 g		
15 日	気仙沼産マグロカツ さつまいもの甘煮、烟のお肉とキャベツの味噌炒め（角一味噌）、チンゲン菜と人参のお浸し、しそ昆布、野菜のマリネ エネルギー : 636 kcal たんぱく質 : 16.4 g 脂質 : 12.6 g 炭水化物 : 111.4 g ナトリウム : 884 mg 食塩相当量 : 2.2 g		
16 月	☆彡☆彌大山どりのソテー☆彌☆彌 白バラ牛乳のミルクおから、ブロッコリーのカニカマあんかけ、長芋の煮物、サバのドライカレー、砂丘らっきょう エネルギー : 660 kcal たんぱく質 : 19.9 g 脂質 : 18.3 g 炭水化物 : 100.1 g ナトリウム : 926 mg 食塩相当量 : 2.4 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 日	大きな海老フライ 牛肉と野菜の洋風煮、マカロニのクリーム煮、大根のしそ風味漬、ツナマヨーン エネルギー : 713 kcal たんぱく質 : 21.2 g 脂 質 : 23.4 g 炭水化物 : 102.1 g ナトリウム : 1052 mg 食塩相当量 : 2.67208 g	17 火	豚ロース生姜焼き かぼちゃの田舎煮、野菜しんじょう、高菜ちらりめん、黒豆 エネルギー : 669 kcal たんぱく質 : 23.9 g 脂 質 : 14.7 g 炭水化物 : 106.5 g ナトリウム : 831 mg 食塩相当量 : 2.11074 g
2 月	ネギ塩豚焼肉 ビーフン、豆乳入りしっとり卯の花、胡瓜漬け、わさび葉おひたし エネルギー : 672 kcal たんぱく質 : 19.3 g 脂 質 : 20 g 炭水化物 : 99.1 g ナトリウム : 1144 mg 食塩相当量 : 2.90576 g	18 水	唐揚げ おろしソース 白菜と青菜のそぼろあんかけ、豆ひじき、青しそ漬け、そうだがつおの角煮 エネルギー : 794 kcal たんぱく質 : 28.8 g 脂 質 : 27.7 g 炭水化物 : 102.3 g ナトリウム : 1355 mg 食塩相当量 : 3.4417 g
3 火	鶏肉ときのこのガーリックソテー ラタトゥイユ、おかず豆、野沢菜入り大根の漬物、キャベツのマリネ エネルギー : 610 kcal たんぱく質 : 20.6 g 脂 質 : 16.6 g 炭水化物 : 93.9 g ナトリウム : 902 mg 食塩相当量 : 2.29108 g	19 木	麻婆豆腐 かにかま入り玉子、マカロニと果物のサラダ、ザーサイ炒め、ちりめんじやこの佃煮 エネルギー : 629 kcal たんぱく質 : 20.6 g 脂 質 : 17.6 g 炭水化物 : 93.1 g ナトリウム : 875 mg 食塩相当量 : 2.2225 g
4 水	あじみりん焼き ちんげん菜とちくわの胡麻和え、香草パスタ、胡瓜の生姜漬け、花斗六豆 エネルギー : 621 kcal たんぱく質 : 29.2 g 脂 質 : 9.1 g 炭水化物 : 101.5 g ナトリウム : 787 mg 食塩相当量 : 1.99898 g	20 金	鶏肉のカレーソース キャベツとさつま揚げの中華煮、湯葉入りチンゲン菜、豚肉のしぐれ煮、若布と胡瓜の酢味噌和え（角一味噌） エネルギー : 657 kcal たんぱく質 : 27.9 g 脂 質 : 19.6 g 炭水化物 : 90.1 g ナトリウム : 927 mg 食塩相当量 : 2.35458 g
5 木	豚肉の柳川風 鶏肉と春雨の中華和え、さつまいもの甘煮、おかか昆布、高菜ナムル エネルギー : 601 kcal たんぱく質 : 21.7 g 脂 質 : 9.6 g 炭水化物 : 103.7 g ナトリウム : 1086 mg 食塩相当量 : 2.75844 g	21 土	牛焼肉 カリフラワーサラダ、蓮根そぼろ、あみ佃煮、いんげんのピーナッツ和え エネルギー : 639 kcal たんぱく質 : 16.4 g 脂 質 : 20 g 炭水化物 : 94.1 g ナトリウム : 755 mg 食塩相当量 : 1.9177 g
6 金	ヒレカツ キャベツの洋風煮、ささげの胡麻和え、キャロットラペ、うずら豆 エネルギー : 677 kcal たんぱく質 : 19.8 g 脂 質 : 16.6 g 炭水化物 : 110.3 g ナトリウム : 677 mg 食塩相当量 : 1.71958 g	22 日	あじ西京焼き ほうれん草と油揚げのお浸し、しゅうまい、胡瓜漬け、小豆煮 エネルギー : 635 kcal たんぱく質 : 28.9 g 脂 質 : 12.1 g 炭水化物 : 98.3 g ナトリウム : 733 mg 食塩相当量 : 1.86182 g
7 土	牛肉のカレーソース 花野菜のポトフ、お豆と昆布の煮物、紅芯大根、五目厚焼き玉子 エネルギー : 720 kcal たんぱく質 : 21.6 g 脂 質 : 26 g 炭水化物 : 97.5 g ナトリウム : 1026 mg 食塩相当量 : 2.60604 g	23 月	ミルフィーユカツ 高野豆腐の含め煮、さつまいもの甘煮、切り昆布煮、キャベツのマリネ エネルギー : 652 kcal たんぱく質 : 18 g 脂 質 : 15.9 g 炭水化物 : 107.4 g ナトリウム : 947 mg 食塩相当量 : 2.40538 g
8 日	銀ひらす照り焼き ちくわの炒り煮、ポテトサラダ、鶏そぼろ、ほうれん草白和え エネルギー : 625 kcal たんぱく質 : 25.9 g 脂 質 : 13.6 g 炭水化物 : 95.5 g ナトリウム : 796 mg 食塩相当量 : 2.02184 g	24 火	ミートオムレツ 肉入り野菜炒め、小松菜の和え物、白菜漬け、ごぼうサラダ エネルギー : 601 kcal たんぱく質 : 18.3 g 脂 質 : 16.6 g 炭水化物 : 90.4 g ナトリウム : 1088 mg 食塩相当量 : 2.76352 g
9 月	豚肉ときのこの生姜醤油炒め 茄子と挽肉の味噌炒め、つくねの甘酢あん、刻みたくあん、いんげんのピーナッツ和え エネルギー : 646 kcal たんぱく質 : 21.4 g 脂 質 : 16.2 g 炭水化物 : 100.2 g ナトリウム : 1251 mg 食塩相当量 : 3.17754 g	25 水	にしん甘辛煮 筑前煮、干し海老入り卯の花、刻みたくあん、チンゲン菜と人参のお浸し エネルギー : 604 kcal たんぱく質 : 21.7 g 脂 質 : 14.2 g 炭水化物 : 95.3 g ナトリウム : 861 mg 食塩相当量 : 2.18694 g
10 火	さば煮付け 高野豆腐の含め煮、切干大根煮、赤ずいきの酢の物、小松菜のお浸し エネルギー : 727 kcal たんぱく質 : 26.2 g 脂 質 : 27.6 g 炭水化物 : 86.8 g ナトリウム : 743 mg 食塩相当量 : 1.88722 g	26 木	豚ロースのオニオンソース さつまいもとリンゴの甘煮、ささげのお浸し、紅芯大根、黒豆 エネルギー : 635 kcal たんぱく質 : 21.5 g 脂 質 : 8.3 g 炭水化物 : 115.3 g ナトリウム : 923 mg 食塩相当量 : 2.34442 g
11 水	豚肉の黒酢あん さつまいもの巻がけ、豆乳入りしっとり卯の花、塩えんどう豆、人参しりしり エネルギー : 729 kcal たんぱく質 : 18 g 脂 質 : 21.2 g 炭水化物 : 112.3 g ナトリウム : 1180 mg 食塩相当量 : 2.9972 g	27 金	麻婆茄子 出汁巻き玉子、ミートボール（柚子おろし）、赤ずいきの酢の物、小松菜のお浸し エネルギー : 601 kcal たんぱく質 : 17.4 g 脂 質 : 14.7 g 炭水化物 : 96.1 g ナトリウム : 1008 mg 食塩相当量 : 2.56032 g
12 木	チキンカツ ミートソーススパゲティ、ほうれん草と人参の煮浸し、胡瓜漬け、大豆の甘煮 エネルギー : 682 kcal たんぱく質 : 21 g 脂 質 : 17.2 g 炭水化物 : 108.4 g ナトリウム : 827 mg 食塩相当量 : 2.10058 g	28 土	赤魚白醤油風味焼き 五目揚げ豆腐、豆サラダ、鶏そぼろ、おくらと湯葉のお浸し エネルギー : 661 kcal たんぱく質 : 31.1 g 脂 質 : 18.7 g 炭水化物 : 87.2 g ナトリウム : 623 mg 食塩相当量 : 1.58242 g
13 金	さわら塩焼 豆腐干と野菜の中華和え、ひじき煮、大根のしそ風味漬、鶏レバー煮 エネルギー : 622 kcal たんぱく質 : 33.3 g 脂 質 : 13.7 g 炭水化物 : 86.6 g ナトリウム : 1078 mg 食塩相当量 : 2.73812 g		
14 土	鶏肉と野菜の焦がし醤油仕立て 出汁巻き玉子、ささげのお浸し、広島菜漬け、若布と干し海老の当座煮 エネルギー : 606 kcal たんぱく質 : 24.1 g 脂 質 : 16.4 g 炭水化物 : 87.6 g ナトリウム : 1077 mg 食塩相当量 : 2.73558 g		
15 日	豚角煮 厚揚げのきのこあんかけ、ぐる煮、胡瓜の生姜漬け、おくらの胡麻和え エネルギー : 675 kcal たんぱく質 : 20.2 g 脂 質 : 24.4 g 炭水化物 : 89.3 g ナトリウム : 899 mg 食塩相当量 : 2.28346 g		
16 月	トマトソースハンバーグ 野菜とウインナーの炒め物、スクランブルエッグ（人参）、紅芯大根、ツナとほうれん草の和え物 エネルギー : 702 kcal たんぱく質 : 23.1 g 脂 質 : 21.5 g 炭水化物 : 100.7 g ナトリウム : 1269 mg 食塩相当量 : 3.22326 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> <p>宅配クック123鎌倉・逗子店 0467-31-5080</p>



1 日	ぶり照焼き 根菜の香味炒め、豆ひじき、キャロットラペ、小松菜のお浸し エネルギー : 670 kcal たんぱく質 : 28.2 g 脂質 : 18.8 g 炭水化物 : 91.5 g ナトリウム : 692 mg 食塩相当量 : 1.75768 g	17 火	ぶり煮付け 鶏肉の黒酢風味、平麺ビーフン（大豆ミート入り）、刻みたくあん、小松菜とちくわの煮浸し エネルギー : 658 kcal たんぱく質 : 25.8 g 脂質 : 16.9 g 炭水化物 : 95.2 g ナトリウム : 880 mg 食塩相当量 : 2.2352 g
2 月	麻婆豆腐 鶏さつま揚げ、ささげのお浸し、おかか生姜、黒豆 エネルギー : 629 kcal たんぱく質 : 22.4 g 脂質 : 15.1 g 炭水化物 : 97.9 g ナトリウム : 970 mg 食塩相当量 : 2.4638 g	18 水	豚肉炙り焼き 茄子とピーマンの煮浸し、ふきと油揚げの田舎煮、おかか生姜、枝豆とコーンのカラフルマリネ エネルギー : 604 kcal たんぱく質 : 18.3 g 脂質 : 15.6 g 炭水化物 : 93.5 g ナトリウム : 1202 mg 食塩相当量 : 3.05308 g
3 火	豚肉の味噌仕立て プロッコリーのカニカマあんかけ、かぼちゃの田舎煮、塩えんどう豆、若布と干し海老の当座煮 エネルギー : 624 kcal たんぱく質 : 16.6 g 脂質 : 17.5 g 炭水化物 : 94.9 g ナトリウム : 980 mg 食塩相当量 : 2.4892 g	19 木	銀ひらす照り焼き さつまいもの蜜がけ、ミートボール（オニオンソース）、大根のしそ風味漬、わさび菜おひたし エネルギー : 620 kcal たんぱく質 : 25.9 g 脂質 : 11.8 g 炭水化物 : 98.2 g ナトリウム : 750 mg 食塩相当量 : 1.905 g
4 水	ビーフメンチカツ 高野豆腐と野菜の煮物、ほうれん草と人参の煮浸し、刻みたくあん、鶏レバー煮 エネルギー : 723 kcal たんぱく質 : 20.9 g 脂質 : 23.3 g 炭水化物 : 105.4 g ナトリウム : 1120 mg 食塩相当量 : 2.8448 g	20 金	豚肉の柳川風 野菜とパンネのケチャップ炒め、じやが芋とおからのサラダ、塩えんどう豆、ささみの梅肉和え エネルギー : 628 kcal たんぱく質 : 23.3 g 脂質 : 12.8 g 炭水化物 : 100.3 g ナトリウム : 1093 mg 食塩相当量 : 2.77622 g
5 木	いわし山椒煮 揚げ茄子の生姜醤油あんかけ、ひじき煮、しば漬け、枝豆とコーンのカラフルマリネ エネルギー : 618 kcal たんぱく質 : 23 g 脂質 : 12 g 炭水化物 : 98.9 g ナトリウム : 1167 mg 食塩相当量 : 2.96418 g	21 土	白身魚甘酢のこあん ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え、ひじき煮、野沢菜入り大根の漬物、大豆の甘煮 エネルギー : 700 kcal たんぱく質 : 23.1 g 脂質 : 15.9 g 炭水化物 : 116.4 g ナトリウム : 1189 mg 食塩相当量 : 3.02006 g
6 金	豚ロースのオニオンソース パンプキンサラダ、干し海老入り卵の花、赤しそ大根、チンゲン菜と人参のお浸し エネルギー : 633 kcal たんぱく質 : 20.5 g 脂質 : 13.1 g 炭水化物 : 105.2 g ナトリウム : 1313 mg 食塩相当量 : 3.33502 g	22 日	鶏肉と里芋のミルク煮 ラタトウイユ、香草パスタ、赤ずいきの酢の物、人参しりしり エネルギー : 609 kcal たんぱく質 : 16.4 g 脂質 : 14.2 g 炭水化物 : 99.7 g ナトリウム : 960 mg 食塩相当量 : 2.4384 g
7 土	鶏唐揚げの香味ソース かぶの湯葉あんかけ、小松菜の和え物、胡瓜漬け、ささがききんぴらごぼう エネルギー : 646 kcal たんぱく質 : 22.7 g 脂質 : 18 g 炭水化物 : 95.5 g ナトリウム : 1046 mg 食塩相当量 : 2.65684 g	23 月	和風おろしソースハンバーグ 厚焼き玉子（関東風）、味噌担々風春雨（角一味噌）、しば漬け、若布と干し海老の当座煮 エネルギー : 647 kcal たんぱく質 : 21.7 g 脂質 : 16.7 g 炭水化物 : 99.2 g ナトリウム : 1375 mg 食塩相当量 : 3.4925 g
8 日	デミグラスソースハンバーグ キャベツとヤングコーンの炒め物、なます、広島菜漬け、ちりめんじやこの佃煮 エネルギー : 627 kcal たんぱく質 : 19.6 g 脂質 : 12.3 g 炭水化物 : 106.5 g ナトリウム : 1222 mg 食塩相当量 : 3.10388 g	24 火	豚肉とアスパラの塩ダレソース 焼ギョーザ、お豆と昆布の煮物、赤しそ大根、おくらのおかか和え エネルギー : 618 kcal たんぱく質 : 22.3 g 脂質 : 12.7 g 炭水化物 : 101.9 g ナトリウム : 1000 mg 食塩相当量 : 2.54 g
9 月	ミートオムレツ 大根サラダ、焼きそば、あみ佃煮、青森県産長芋と胡瓜の和え物 エネルギー : 607 kcal たんぱく質 : 18.2 g 脂質 : 12.1 g 炭水化物 : 102.9 g ナトリウム : 993 mg 食塩相当量 : 2.52222 g	25 水	鶏肉とザーサイのメンチカツ 根菜の香味炒め、マカロニサラダ、広島菜漬け、うずら豆 エネルギー : 740 kcal たんぱく質 : 17.6 g 脂質 : 21.3 g 炭水化物 : 116 g ナトリウム : 1193 mg 食塩相当量 : 3.03022 g
10 火	ゴロッとイカメンチ ほうれん草ナムル、蓮根そぼろ、ゆず白菜、小豆煮 エネルギー : 656 kcal たんぱく質 : 19.4 g 脂質 : 15.6 g 炭水化物 : 106.9 g ナトリウム : 776 mg 食塩相当量 : 1.97104 g	26 木	牛肉のカレーソース 野菜とウインナーの炒め物、おかず豆、あみ佃煮、胡瓜とツナの酢の物 エネルギー : 730 kcal たんぱく質 : 20.7 g 脂質 : 26.7 g 炭水化物 : 97.1 g ナトリウム : 1120 mg 食塩相当量 : 2.8448 g
11 水	スケソウダラ煮付け とりごぼう、マカロニと果物のサラダ、肉味噌（角一味噌）、おくらと湯葉のお浸し エネルギー : 617 kcal たんぱく質 : 26.6 g 脂質 : 10.9 g 炭水化物 : 97.9 g ナトリウム : 890 mg 食塩相当量 : 2.2606 g	27 金	ヒレカツ 鶏肉と春雨の中華和え、ほうれん草と人参の煮浸し、野沢菜入り大根の漬物、ささがききんぴらごぼう エネルギー : 628 kcal たんぱく質 : 19.1 g 脂質 : 14.6 g 炭水化物 : 101.9 g ナトリウム : 828 mg 食塩相当量 : 2.10312 g
12 木	肉じゃが プロッコリーとコーンの和え物、玉子焼（ミルフィーユ仕立て）、切り昆布煮、大根とルッコラのサラダ エネルギー : 610 kcal たんぱく質 : 16.1 g 脂質 : 16.3 g 炭水化物 : 98.1 g ナトリウム : 1047 mg 食塩相当量 : 2.65938 g	28 土	炙りチキンのトマトソース 花野菜のポトフ、ツナの梅風味パスタ、胡瓜の生姜漬け、ちりめんじやこの佃煮 エネルギー : 627 kcal たんぱく質 : 23.5 g 脂質 : 15.2 g 炭水化物 : 97.2 g ナトリウム : 997 mg 食塩相当量 : 2.53238 g
13 金	麻婆茄子 大粒海鮮焼壳、香草パスタ、しば漬け、花斗六豆 エネルギー : 674 kcal たんぱく質 : 16 g 脂質 : 15.7 g 炭水化物 : 114.3 g ナトリウム : 1167 mg 食塩相当量 : 2.96418 g		
14 土	メバル煮付け 野菜と豚肉の炊き合せ、ミートボール（柚子おろし）、おかか佃煮、ツナマヨコーン エネルギー : 621 kcal たんぱく質 : 32.9 g 脂質 : 11.9 g 炭水化物 : 90.7 g ナトリウム : 915 mg 食塩相当量 : 2.3241 g		
15 日	海老フライ&ささみチーズフライ 高野豆腐と野菜の煮物、さつまいもの甘煮、しそ昆布、チンゲン菜と人参のお浸し エネルギー : 667 kcal たんぱく質 : 19.5 g 脂質 : 14.1 g 炭水化物 : 114.3 g ナトリウム : 1083 mg 食塩相当量 : 2.75082 g		
16 月	☆彡大山どりのねぎ塩ソース☆彡 長芋の煮物、白バラ牛乳のミルクおから、砂丘らっきょう、ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 エネルギー : 669 kcal たんぱく質 : 20.5 g 脂質 : 19 g 炭水化物 : 100.8 g ナトリウム : 935 mg 食塩相当量 : 2.3749 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> <p>宅配クック123鎌倉・逗子店 0467-31-5080</p>