



3月 "望み" メニュー



1日	デミグラスソースハンバーグ さつま芋煮、鶏肉入り玉子とじ、いんげんのピーナッツ和え、大根のしそ風味漬、豚肉ときのこの炊き合わせ エネルギー : 631 kcal たんぱく質 : 19.1 g 脂質 : 12.3 g 炭水化物 : 107.3 g ナトリウム : 989 mg 食塩相当量 : 2.5 g	17日	豚肉とがんもの含め煮 おかず豆、野菜とウインナーの炒め物、ちりめんじゃこの佃煮、切り昆布煮、大根のそぼろあん エネルギー : 544 kcal たんぱく質 : 20.5 g 脂質 : 9 g 炭水化物 : 92.6 g ナトリウム : 832 mg 食塩相当量 : 2.1 g
2月	赤魚白醤油風味焼き 豆ひじき、茄子と挽肉の味噌炒め、大根とルッコラのサラダ、おなかか生姜、ふきと油揚げの田舎煮 エネルギー : 551 kcal たんぱく質 : 21.5 g 脂質 : 11.2 g 炭水化物 : 87.4 g ナトリウム : 576 mg 食塩相当量 : 1.5 g	18日	メバル塩焼き 切干大根煮、春雨と野菜のそぼろ炒め、うずら豆、おなかか生姜、豚肉と木耳の中華旨煮 エネルギー : 551 kcal たんぱく質 : 24.7 g 脂質 : 7.2 g 炭水化物 : 94.7 g ナトリウム : 747 mg 食塩相当量 : 1.9 g
3日	牛すき焼き風コロッケ 菜の花の辛子和え、豆腐と野菜のそぼろあん、鶏レバー煮、キャロットラペ、中華春雨 エネルギー : 638 kcal たんぱく質 : 17.6 g 脂質 : 15 g 炭水化物 : 105.5 g ナトリウム : 932 mg 食塩相当量 : 2.4 g	19日	大葉香るささみカツ ポテトサラダ、高野豆腐の含め煮、ささがききんぴらごぼう、胡瓜漬、菜の花の辛子和え エネルギー : 606 kcal たんぱく質 : 19.1 g 脂質 : 13 g 炭水化物 : 100.4 g ナトリウム : 916 mg 食塩相当量 : 2.3 g
4日	いわし山椒煮 蓮根そぼろ、大根サラダ、若布と胡瓜の酢味噌和え(角一味噌)、塩えんどう豆、鶏肉とインゲンのオイスターソース エネルギー : 576 kcal たんぱく質 : 23.2 g 脂質 : 7.8 g 炭水化物 : 98.3 g ナトリウム : 755 mg 食塩相当量 : 1.9 g	20日	サーモンバーグ ほうれん草と人参の煮浸し、キャベツの洋風煮、ツナマヨコーン、肉味噌(角一味噌)、ちくわの炒り煮 エネルギー : 577 kcal たんぱく質 : 17.6 g 脂質 : 12.7 g 炭水化物 : 94.9 g ナトリウム : 817 mg 食塩相当量 : 2.1 g
5日	鶏肉と茄子の黒酢あん さつまいもの甘煮、ロールキャベツ、チンゲン菜と人参のお浸し、刻みたくあん、豚肉の生姜風味 エネルギー : 563 kcal たんぱく質 : 20.5 g 脂質 : 8.2 g 炭水化物 : 97.6 g ナトリウム : 691 mg 食塩相当量 : 1.8 g	21日	厚揚げと豚肉の中華仕立て 平麺ビーフン(大豆ミート入り)、鶏肉入り玉子とじ、ザーサイの塩レモン風味、野沢菜入り大根の漬物、揚げ茄子の生 エネルギー : 548 kcal たんぱく質 : 17.2 g 脂質 : 11.5 g 炭水化物 : 89.3 g ナトリウム : 1111 mg 食塩相当量 : 2.8 g
6日	麻婆春雨 切干大根煮、鶏さつま揚げ、青森県産長芋と胡瓜の和え物、あみ佃煮、カリフラワーサラダ エネルギー : 604 kcal たんぱく質 : 18.8 g 脂質 : 14.3 g 炭水化物 : 97.2 g ナトリウム : 804 mg 食塩相当量 : 2 g	22日	いわしかつお節煮 ひじき煮、ささがきごぼうと薩摩揚げの金平、大豆の甘煮、白菜漬、豚肉と玉ねぎの味噌仕立て エネルギー : 590 kcal たんぱく質 : 23.3 g 脂質 : 10.2 g 炭水化物 : 98.9 g ナトリウム : 1027 mg 食塩相当量 : 2.6 g
7日	若鶏のカレー焼き 小松菜の和え物、厚焼き玉子(関東風)、ささがききんぴらごぼう、胡瓜漬、たこ入り豆腐しんじょう エネルギー : 616 kcal たんぱく質 : 23 g 脂質 : 15 g 炭水化物 : 93.5 g ナトリウム : 926 mg 食塩相当量 : 2.4 g	23日	豚肉のトマトソース さつまいもの甘煮、五目揚げ豆腐、人参しりしり、塩えんどう豆、花野菜のポトフ エネルギー : 629 kcal たんぱく質 : 17 g 脂質 : 15.9 g 炭水化物 : 101.5 g ナトリウム : 680 mg 食塩相当量 : 1.7 g
8日	黄金カレイ唐揚げ なます、がんも野菜の含め煮、ほうれん草のごま和え、しば漬、鶏肉のあっさり中華味 エネルギー : 573 kcal たんぱく質 : 21.9 g 脂質 : 11.9 g 炭水化物 : 92.7 g ナトリウム : 928 mg 食塩相当量 : 2.4 g	24日	☆多さわら薄塩焼き 木の芽風山椒ソース☆多 筍とふきの煮物、若布と干し海老の当座煮、出汁巻き玉子、そら豆、しそ風味高菜 エネルギー : 595 kcal たんぱく質 : 27.4 g 脂質 : 12.1 g 炭水化物 : 91.1 g ナトリウム : 1175 mg 食塩相当量 : 3 g
9日	プレーンオムレツ ささげのお浸し、キャベツとさつま揚げの中華煮、一口照り焼きチキン、赤ずいきの酢の物、牛ごぼう エネルギー : 551 kcal たんぱく質 : 19.7 g 脂質 : 9.4 g 炭水化物 : 94.1 g ナトリウム : 998 mg 食塩相当量 : 2.5 g	25日	つくね(くわい入り) 香草パスタ、野菜と木耳の彩り炒め、わさび菜おひたし、刻みたくあん、ささげの胡麻和え エネルギー : 567 kcal たんぱく質 : 17.4 g 脂質 : 7.2 g 炭水化物 : 106 g ナトリウム : 1027 mg 食塩相当量 : 2.6 g
10日	にしんみぞれ煮 マカロニと果物のサラダ、チキンポールトマトソース、小豆煮、胡瓜の生姜漬、ほうれん草と油揚げのお浸し エネルギー : 631 kcal たんぱく質 : 18.7 g 脂質 : 15.2 g 炭水化物 : 102.2 g ナトリウム : 909 mg 食塩相当量 : 2.3 g	26日	茄子と大豆ミートのカレー風味 豆乳入りしっとり卵の花、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、ザーサイ炒め、ふきと油揚げの田 エネルギー : 585 kcal たんぱく質 : 17.3 g 脂質 : 14.9 g 炭水化物 : 92.6 g ナトリウム : 872 mg 食塩相当量 : 2.2 g
11日	鶏肉としろ菜の旨煮 やわらか肉しゅうまい、ポテトとウインナー、ごぼうサラダ、白菜漬、野菜のマリネ エネルギー : 563 kcal たんぱく質 : 18.3 g 脂質 : 10.3 g 炭水化物 : 95.9 g ナトリウム : 896 mg 食塩相当量 : 2.3 g	27日	鶏ごぼうフライ ポテトサラダ、春雨と野菜のそぼろ炒め、ちりめんじゃこの佃煮、しそ昆布、厚揚げのきのこあんかけ エネルギー : 614 kcal たんぱく質 : 17.5 g 脂質 : 12.5 g 炭水化物 : 107 g ナトリウム : 916 mg 食塩相当量 : 2.3 g
12日	さばバター醤油炙り焼き 味噌担々風春雨(角一味噌)、ラタトゥイユ、若布と干し海老の当座煮、赤しそ大根、豆サラダ エネルギー : 603 kcal たんぱく質 : 19.7 g 脂質 : 17.4 g 炭水化物 : 88 g ナトリウム : 726 mg 食塩相当量 : 1.8 g	28日	ぶりの揚げ煮 豆ひじき、キャベツとさつま揚げの中華煮、おくらのおなかか和え、鶏そぼろ、さつまいもとリンゴの甘煮 エネルギー : 589 kcal たんぱく質 : 17.8 g 脂質 : 13.1 g 炭水化物 : 96 g ナトリウム : 526 mg 食塩相当量 : 1.3 g
13日	豚大根 豆乳入りしっとり卵の花、野菜と木耳の彩り炒め、黒豆、広島菜漬、おくらと湯葉のお浸し エネルギー : 553 kcal たんぱく質 : 18.5 g 脂質 : 10.1 g 炭水化物 : 94.5 g ナトリウム : 828 mg 食塩相当量 : 2.1 g	29日	麻婆豆腐 マカロニと果物のサラダ、ささみフライ(梅入り)、小松菜のお浸し、塩えんどう豆、牛肉の甘辛焼き エネルギー : 632 kcal たんぱく質 : 20.9 g 脂質 : 13.8 g 炭水化物 : 101.3 g ナトリウム : 952 mg 食塩相当量 : 2.4 g
14日	気仙沼産マグロカツ お豆と昆布の煮物、大根サラダ、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 : 636 kcal たんぱく質 : 17 g 脂質 : 15.4 g 炭水化物 : 106.4 g ナトリウム : 814 mg 食塩相当量 : 2.1 g	30日	スケソウダラ煮付け なます、鶏さつま揚げ、大豆の甘煮、広島菜漬、茄子とピーマンの煮浸し エネルギー : 548 kcal たんぱく質 : 21.3 g 脂質 : 8.7 g 炭水化物 : 94.8 g ナトリウム : 752 mg 食塩相当量 : 1.9 g
15日	若鶏の塩焼き ミートボール(オニオンソース)、高野豆腐と野菜の煮物、おくらのおなかか和え、鳴門産細切りわかめ煮、青梗菜の青海苔 エネルギー : 546 kcal たんぱく質 : 21.3 g 脂質 : 10.7 g 炭水化物 : 88.4 g ナトリウム : 738 mg 食塩相当量 : 1.9 g	31日	鶏肉のゆずおろし(高知県産ゆず使用) 玉子焼(ミルフィーユ仕立て)、高野豆腐の含め煮、いんげんのピーナッツ和え、おなかか生姜、きのこ入金平牛蒡炒め エネルギー : 546 kcal たんぱく質 : 21.1 g 脂質 : 10.5 g 炭水化物 : 90.3 g ナトリウム : 956 mg 食塩相当量 : 2.4 g
16日	あじみりん焼き マカロニサラダ、畑のお肉の旨煮、小松菜とちくわの煮浸し、刻みたくあん、鶏レバー煮 エネルギー : 562 kcal たんぱく質 : 26.2 g 脂質 : 7.2 g 炭水化物 : 93.5 g ナトリウム : 750 mg 食塩相当量 : 1.9 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。	



3月 "望み" メニュー



1日	白身魚南蛮漬け 野菜しんじょう、高野豆腐の含め煮、高菜ナムル、白菜漬け、合鴨スモーク エネルギー : 589 kcal たんぱく質 : 23.3 g 脂 質 : 12.8 g 炭水化物 : 90.9 g ナトリウム : 925 mg 食塩相当量 : 2.3 g	17火	白身フライ じゃが芋とおからのサラダ、花野菜のポトフ、蒸し鶏の柚子風味、白菜漬け、ほうれん草ナムル エネルギー : 565 kcal たんぱく質 : 16.9 g 脂 質 : 13.6 g 炭水化物 : 91.9 g ナトリウム : 729 mg 食塩相当量 : 1.9 g
2月	だしから揚げ 豆乳入りしっとり卵の花、野菜とウインナーの炒め物、花斗六豆、青しそ漬け、ほうれん草の干しえび和え エネルギー : 611 kcal たんぱく質 : 21.7 g 脂 質 : 10.8 g 炭水化物 : 105.7 g ナトリウム : 865 mg 食塩相当量 : 2.2 g	18水	麻婆茄子 (角一味噌) 豆ひじき、鶏さつま揚げ、チンゲン菜と人参のお浸し、しば漬け、さつまいもとリンゴの甘煮 エネルギー : 598 kcal たんぱく質 : 19.2 g 脂 質 : 14.1 g 炭水化物 : 97.1 g ナトリウム : 893 mg 食塩相当量 : 2.3 g
3火	さわらみりん焼き しゅうまい、ささがきごぼうと薩摩揚げの金平、わさび菜おひたし、しば漬け、豚肉のみぞれがけ エネルギー : 616 kcal たんぱく質 : 25.9 g 脂 質 : 13.8 g 炭水化物 : 94.7 g ナトリウム : 1005 mg 食塩相当量 : 2.6 g	19木	銀ひらす照焼き なます、チキンボールトマトソース、おくらと湯葉のお浸し、あみ佃煮、蓮根練り胡麻ドレッシング エネルギー : 572 kcal たんぱく質 : 17.6 g 脂 質 : 11.2 g 炭水化物 : 98.1 g ナトリウム : 645 mg 食塩相当量 : 1.6 g
4水	チキンミートローフ ひじき煮、出汁巻き玉子、大豆ちりめん、ザーサイ炒め、ジャーマンポテト エネルギー : 611 kcal たんぱく質 : 19.5 g 脂 質 : 14.7 g 炭水化物 : 97.7 g ナトリウム : 967 mg 食塩相当量 : 2.5 g	20金	鶏肉の二色巻き マカロニと果物のサラダ、豆腐と野菜のそぼろあん、小豆煮、おおか昆布、ふきと油揚げの田舎煮 エネルギー : 628 kcal たんぱく質 : 17.2 g 脂 質 : 12.5 g 炭水化物 : 108.7 g ナトリウム : 894 mg 食塩相当量 : 2.3 g
5木	気仙沼産カツオカツ 香草パスタ、畑のお肉の旨煮、かにかま入り玉子、広島菜漬け、山菜とちくわの炊き合わせ エネルギー : 640 kcal たんぱく質 : 17.4 g 脂 質 : 14.8 g 炭水化物 : 105.1 g ナトリウム : 892 mg 食塩相当量 : 2.3 g	21土	さば塩焼き ミートボール(柚子おろし)、ポテトとウインナー、若布と胡瓜の酢味噌和え(角一味噌)、広島菜漬け、鶏肉のあっさり エネルギー : 607 kcal たんぱく質 : 23.8 g 脂 質 : 15.3 g 炭水化物 : 88.9 g ナトリウム : 766 mg 食塩相当量 : 1.9 g
6金	豚肉の葱塩ソース つくねの甘酢あん、高野豆腐と野菜の煮物、うずら豆、ゆず白菜、ツナとほうれん草の和え物 エネルギー : 612 kcal たんぱく質 : 22.7 g 脂 質 : 13.3 g 炭水化物 : 97.9 g ナトリウム : 911 mg 食塩相当量 : 2.3 g	22日	メンチカツ 干し海老入り卵の花、大根サラダ、いんげんのピーナッツ和え、切り昆布煮、湯葉入りチンゲン菜 エネルギー : 662 kcal たんぱく質 : 18.2 g 脂 質 : 16.5 g 炭水化物 : 108.4 g ナトリウム : 807 mg 食塩相当量 : 2 g
7土	あじ西京焼き 干し海老入り卵の花、大根のそぼろあん、キャベツのマリネ、切り昆布煮、茄子とピーマンの煮浸し エネルギー : 535 kcal たんぱく質 : 22.3 g 脂 質 : 8.8 g 炭水化物 : 88.2 g ナトリウム : 742 mg 食塩相当量 : 1.9 g	23月	にしん甘辛煮 小松菜の和え物、鶏肉と春雨の中華和え、黒豆、紅芯大根、根菜の香味炒め エネルギー : 586 kcal たんぱく質 : 20.9 g 脂 質 : 11.5 g 炭水化物 : 97.1 g ナトリウム : 884 mg 食塩相当量 : 2.2 g
8日	鶏肉と野菜の和風醤油煮 焼きそば、大葉入り豆腐団子、人参しりしり、おおか生姜、ポテトサラダ エネルギー : 610 kcal たんぱく質 : 20.4 g 脂 質 : 12.1 g 炭水化物 : 101.5 g ナトリウム : 947 mg 食塩相当量 : 2.4 g	24火	鶏肉とインゲンのオイスターソース お豆と昆布の煮物、ラタトゥイユ、ほうれん草のごま和え、キャロットラペ、かぼちゃの田舎煮 エネルギー : 548 kcal たんぱく質 : 19 g 脂 質 : 9.1 g 炭水化物 : 95.7 g ナトリウム : 724 mg 食塩相当量 : 1.8 g
9月	マス塩焼き さつま芋煮、春雨と野菜のそぼろ炒め、高菜ナムル、野沢菜入り大根の漬物、ゆで豚と玉ねぎの梅しそ風味 エネルギー : 629 kcal たんぱく質 : 23.3 g 脂 質 : 14 g 炭水化物 : 98.1 g ナトリウム : 848 mg 食塩相当量 : 2.2 g	25水	カツオ煮付け 蓮根そぼろ、畑のお肉の旨煮、高知県産しし唐と玉葱の甘酢あん、あみ佃煮、青梗菜の青海苔入り煮浸し エネルギー : 534 kcal たんぱく質 : 21.6 g 脂 質 : 5.2 g 炭水化物 : 96 g ナトリウム : 733 mg 食塩相当量 : 1.9 g
10火	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て ぐる煮、キャベツの洋風煮、おからの胡麻和え、鶏そぼろ、和風とろろ玉子 エネルギー : 539 kcal たんぱく質 : 19 g 脂 質 : 10.5 g 炭水化物 : 89.2 g ナトリウム : 765 mg 食塩相当量 : 1.9 g	26木	豚肉と木耳の中華旨煮 ミートボール(オニオンソース)、高野豆腐と野菜の煮物、小松菜とちくわの煮浸し、野沢菜入り大根の漬物、鶏レバー煮 エネルギー : 558 kcal たんぱく質 : 24.4 g 脂 質 : 9.7 g 炭水化物 : 90 g ナトリウム : 958 mg 食塩相当量 : 2.4 g
11水	シイラフライ 平麺ピーフン(大豆ミート入り)、ブロッコリーのカニカマあんかけ、ツナマヨコーン、刻みたくあん、菜の花の辛子和え エネルギー : 605 kcal たんぱく質 : 18.5 g 脂 質 : 15.4 g 炭水化物 : 96.5 g ナトリウム : 903 mg 食塩相当量 : 2.3 g	27金	あじ塩焼き 切干大根煮、野菜とウインナーの炒め物、合鴨スモーク、白菜漬け、豚肉の生姜風味 エネルギー : 605 kcal たんぱく質 : 26.5 g 脂 質 : 15.6 g 炭水化物 : 84.1 g ナトリウム : 837 mg 食塩相当量 : 2.1 g
12木	厚揚げの塩そぼろあん ひじき煮、鶏肉入り玉子とじ、花斗六豆、キャロットラペ、肉入り野菜炒め エネルギー : 551 kcal たんぱく質 : 17.9 g 脂 質 : 10.3 g 炭水化物 : 94.2 g ナトリウム : 883 mg 食塩相当量 : 2.2 g	28土	トマトソースハンバーグ ほうれん草と人参の煮浸し、がんも野菜の含め煮、ささがききんぴらごぼう、大根のしそ風味漬、ささげのお浸し エネルギー : 553 kcal たんぱく質 : 16.5 g 脂 質 : 9.3 g 炭水化物 : 97.7 g ナトリウム : 1092 mg 食塩相当量 : 2.8 g
13金	いわし紀州煮 久米島産紅芋のうむくじボール、ささがきごぼうと薩摩揚げの金平、ほうれん草白和え、胡瓜漬け、鶏肉とぶなしめじの エネルギー : 608 kcal たんぱく質 : 20.5 g 脂 質 : 10.7 g 炭水化物 : 104.5 g ナトリウム : 915 mg 食塩相当量 : 2.3 g	29日	メバル煮付け やわらか肉しゅうまい、ブロッコリーのカニカマあんかけ、小豆煮、赤ずいきの酢の物、鶏肉と蓮根のチリソース エネルギー : 564 kcal たんぱく質 : 23.9 g 脂 質 : 6.7 g 炭水化物 : 98.9 g ナトリウム : 701 mg 食塩相当量 : 1.8 g
14土	鶏肉と蓮根のチリソース 香草パスタ、たこ入り豆腐しんじょう、いんげんのピーナッツ和え、塩えんどう豆、ニラ入り玉子 エネルギー : 559 kcal たんぱく質 : 20 g 脂 質 : 8.1 g 炭水化物 : 97.8 g ナトリウム : 746 mg 食塩相当量 : 1.9 g	30月	若鶏から揚げ ひじき煮、ポテトとウインナー、ツナマヨコーン、しば漬け、ほうれん草ナムル エネルギー : 589 kcal たんぱく質 : 16.6 g 脂 質 : 13.1 g 炭水化物 : 98.3 g ナトリウム : 1034 mg 食塩相当量 : 2.6 g
15日	豚肉の生姜風味 さつまいもの甘煮、鶏肉と春雨の中華和え、大豆ちりめん、青しそ漬け、牛ごぼう エネルギー : 593 kcal たんぱく質 : 22.8 g 脂 質 : 9 g 炭水化物 : 102 g ナトリウム : 949 mg 食塩相当量 : 2.4 g	31火	ホッケ塩焼き 桜えび入り和風パスタ、大根サラダ、チンゲン菜と人参のお浸し、胡瓜漬け、豚肉と玉ねぎの味噌仕立て エネルギー : 549 kcal たんぱく質 : 22 g 脂 質 : 9 g 炭水化物 : 90.2 g ナトリウム : 872 mg 食塩相当量 : 2.2 g
16月	和風おろしソースハンバーグ 蓮根そぼろ、厚焼き玉子(関東風)、枝豆とコーンのカラフルマリネ、胡瓜の生姜漬け、茄子とピーマンの煮浸し エネルギー : 627 kcal たんぱく質 : 19.7 g 脂 質 : 15.1 g 炭水化物 : 99.3 g ナトリウム : 1113 mg 食塩相当量 : 2.8 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>	



3月 "育み" メニュー



1 日	豚肉の味噌仕立て ビーフン、さつま芋煮、大根のしそ風味漬、いんげんのピーナッツ和え エネルギー：701 kcal たんぱく質：16.3 g 脂質：20.5 g 炭水化物：107.4 g ナトリウム：1081 mg 食塩相当量：2.74574	17 火	豚角煮 ビーフン、おかず豆、切り昆布煮、ちりめんじゃこの佃煮 エネルギー：742 kcal たんぱく質：22.8 g 脂質：26 g 炭水化物：99.1 g ナトリウム：801 mg 食塩相当量：2.03454
2 月	ぶり照焼き 豆腐干と野菜の中華和え、豆ひじき、おかか生姜、大根とルッコラのサラダ エネルギー：683 kcal たんぱく質：29.3 g 脂質：20.5 g 炭水化物：90.5 g ナトリウム：724 mg 食塩相当量：1.83896	18 水	鶏肉と里芋のミルク煮 ラタトゥイユ、切干大根煮、おかか生姜、うずら豆 エネルギー：611 kcal たんぱく質：17.6 g 脂質：12.3 g 炭水化物：103.9 g ナトリウム：891 mg 食塩相当量：2.26314
3 火	大きな海老フライ 豚肉とポテトのカレーソース、菜の花の辛子和え、キャロットラペ、鶏レバー煮 エネルギー：669 kcal たんぱく質：24.8 g 脂質：18.4 g 炭水化物：98.5 g ナトリウム：1014 mg 食塩相当量：2.57556	19 木	白身魚甘酢きのこあん 菜の花の辛子和え、ポテトサラダ、胡瓜漬、ささがききんぴらごぼう エネルギー：650 kcal たんぱく質：19.4 g 脂質：12.1 g 炭水化物：114.9 g ナトリウム：1180 mg 食塩相当量：2.9972 g
4 水	鶏つくね焼き (金平入り) 野菜のおろし南蛮、蓮根そぼろ、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：613 kcal たんぱく質：18.7 g 脂質：9.8 g 炭水化物：107.7 g ナトリウム：1333 mg 食塩相当量：3.38582	20 金	牛肉のオイスターソース 大粒海鮮焼売、ほうれん草と人参の煮浸し、肉味噌 (角一味噌)、ツナマヨコーン エネルギー：723 kcal たんぱく質：19.1 g 脂質：27.5 g 炭水化物：97.6 g ナトリウム：833 mg 食塩相当量：2.11582
5 木	メバル煮付け 豚肉の黒胡椒ソース、さつまいもの甘煮、刻みたくあん、チンゲン菜と人参のお浸し エネルギー：670 kcal たんぱく質：29.7 g 脂質：15.4 g 炭水化物：96.4 g ナトリウム：927 mg 食塩相当量：2.35458	21 土	デミグラスソースハンバーグ ブロッコリーのカナカマあんかけ、平麺ビーフン (大豆ミート入り)、野沢菜入り大根の漬物、ザーサイの塩レモン風味 エネルギー：617 kcal たんぱく質：20.8 g 脂質：13.3 g 炭水化物：99.4 g ナトリウム：1246 mg 食塩相当量：3.16484
6 金	鶏肉と野菜の焦がし醤油仕立て 野菜とパンネのケチャップ炒め、切干大根煮、あみ佃煮、青森県産長芋と胡瓜の和え物 エネルギー：616 kcal たんぱく質：22.3 g 脂質：15.1 g 炭水化物：95.8 g ナトリウム：855 mg 食塩相当量：2.1717 g	22 日	銀ひらす照り焼き 野菜とウインナーの炒め物、ひじき煮、白菜漬、大豆の甘煮 エネルギー：622 kcal たんぱく質：27.1 g 脂質：13.1 g 炭水化物：95.9 g ナトリウム：883 mg 食塩相当量：2.24282
7 土	肉じゃが かぶの湯葉あんかけ、小松菜の和え物、胡瓜漬、ささがききんぴらごぼう エネルギー：623 kcal たんぱく質：18.9 g 脂質：15.9 g 炭水化物：98 g ナトリウム：1073 mg 食塩相当量：2.72542	23 月	麻婆豆腐 ちくわの磯辺揚げ (豆乳入り)、さつまいもの甘煮、塩えんどう豆、人参しりしり エネルギー：627 kcal たんぱく質：16.9 g 脂質：13.3 g 炭水化物：105.9 g ナトリウム：743 mg 食塩相当量：1.88722
8 日	ゴロツとイカメンチ 茄子と挽肉の味噌炒め、なます、しば漬、ほうれん草のごま和え エネルギー：673 kcal たんぱく質：16.8 g 脂質：20.7 g 炭水化物：103.9 g ナトリウム：920 mg 食塩相当量：2.3368 g	24 火	☆多さわら薄塩焼き 木の芽風山椒ソース☆多 出汁巻き玉子、筍とふきの煮物、しそ風味高菜、若布と干し海老の当座煮 エネルギー：611 kcal たんぱく質：25.1 g 脂質：13.7 g 炭水化物：94 g ナトリウム：1130 mg 食塩相当量：2.8702 g
9 月	豚肉炙り焼き 厚揚げのきのこあんかけ、ささげのお浸し、赤ずいきの酢の物、一口照り焼きチキン エネルギー：611 kcal たんぱく質：21.7 g 脂質：15.9 g 炭水化物：91.5 g ナトリウム：1183 mg 食塩相当量：3.00482	25 水	ミートオムレット とりごぼう、香草パスタ、刻みたくあん、わさび菜おひたし エネルギー：605 kcal たんぱく質：18.1 g 脂質：12.1 g 炭水化物：101.1 g ナトリウム：1068 mg 食塩相当量：2.71272
10 火	鶏肉の柚子おろし 小松菜とじゃこのお浸し、マカロニと果物のサラダ、胡瓜の生姜漬、小豆煮 エネルギー：618 kcal たんぱく質：18.7 g 脂質：13.4 g 炭水化物：102.9 g ナトリウム：885 mg 食塩相当量：2.2479 g	26 木	鶏肉のカレーソース カリフラワーサラダ、豆乳入りしっとり卵の花、ザーサイ炒め、枝豆とコーンのカラフルマリネ エネルギー：767 kcal たんぱく質：28.3 g 脂質：28.2 g 炭水化物：98.5 g ナトリウム：1015 mg 食塩相当量：2.5781 g
11 水	いわし山椒煮 ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え、やわらか肉しゅうまい、白菜漬、ごぼうサラダ エネルギー：632 kcal たんぱく質：25.6 g 脂質：13.9 g 炭水化物：96.4 g ナトリウム：928 mg 食塩相当量：2.35712	27 金	海老フライ&ささみチーズフライ ささげの胡麻和え、ポテトサラダ、しそ昆布、ちりめんじゃこの佃煮 エネルギー：673 kcal たんぱく質：20.6 g 脂質：16.2 g 炭水化物：110.4 g ナトリウム：1075 mg 食塩相当量：2.7305 g
12 木	ネギ塩豚焼肉 かぼちゃの田舎煮、味噌担々風春雨 (角一味噌)、赤しそ大根、若布と干し海老の当座煮 エネルギー：605 kcal たんぱく質：17.2 g 脂質：14.3 g 炭水化物：98.1 g ナトリウム：1023 mg 食塩相当量：2.59842	28 土	白糸だらの照焼き 豚肉の黒胡椒ソース、豆ひじき、鶏そぼろ、おくらのおかか和え エネルギー：633 kcal たんぱく質：28.6 g 脂質：15.5 g 炭水化物：88.9 g ナトリウム：771 mg 食塩相当量：1.95834
13 金	スケソウダラ煮付け 根菜の香味炒め、豆乳入りしっとり卵の花、広島菜漬、黒豆 エネルギー：621 kcal たんぱく質：28.6 g 脂質：10.2 g 炭水化物：98.9 g ナトリウム：964 mg 食塩相当量：2.44856	29 日	豚肉ときのこの生姜醤油炒め さつまいもの蜜がけ、マカロニと果物のサラダ、塩えんどう豆、小松菜のお浸し エネルギー：621 kcal たんぱく質：17.7 g 脂質：12.1 g 炭水化物：106.9 g ナトリウム：967 mg 食塩相当量：2.45618
14 土	ビーフメンチカツ 肉入り野菜炒め、お豆と昆布の煮物、あみ佃煮、わさび菜おひたし エネルギー：750 kcal たんぱく質：19 g 脂質：25.8 g 炭水化物：110.2 g ナトリウム：1093 mg 食塩相当量：2.77622	30 月	にしん甘辛煮 高野豆腐と野菜の煮物、なます、広島菜漬、大豆の甘煮 エネルギー：617 kcal たんぱく質：22.9 g 脂質：13.4 g 炭水化物：101.9 g ナトリウム：768 mg 食塩相当量：1.95072
15 日	豚肉の黒酢あん ふきと油揚げの田舎煮、ミートボール (オニオンソース)、鳴門産細切りわかめ煮、おくらのおかか和え エネルギー：652 kcal たんぱく質：20.4 g 脂質：17.8 g 炭水化物：98.2 g ナトリウム：1211 mg 食塩相当量：3.07594	31 火	和風おろしソースハンバーグ ちくわの炒り煮、玉子焼 (ミルフィーユ仕立て)、おかか生姜、いんげんのピーナッツ和え エネルギー：617 kcal たんぱく質：21.8 g 脂質：13.7 g 炭水化物：98 g ナトリウム：1263 mg 食塩相当量：3.20802
16 月	ぶり煮付け きのこ入金平牛蒡炒め、マカロニサラダ、刻みたくあん、小松菜とちくわの煮浸し エネルギー：655 kcal たんぱく質：22.6 g 脂質：17.2 g 炭水化物：97.4 g ナトリウム：915 mg 食塩相当量：2.3241 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>	



3月 "育み" メニュー



1 日	牛肉のオイスターソース 厚揚げのそぼろあん、野菜しんじょう、白菜漬け、高菜ナムル	エネルギー : 630 kcal たんぱく質 : 20.1 g 脂質 : 18.7 g 炭水化物 : 94 g ナトリウム : 1019 mg 食塩相当量 : 2.58826	17 火	大きな海老フライ 牛肉と野菜の洋風煮、じゃが芋とおからのサラダ、白菜漬け、蒸し鶏の柚子風味	エネルギー : 680 kcal たんぱく質 : 19.6 g 脂質 : 21.7 g 炭水化物 : 98.7 g ナトリウム : 921 mg 食塩相当量 : 2.33934
	2 月	鶏肉ときのこのガーリックソテー キャベツとヤングコーンの炒め物、豆乳入りしっとり卵の花、青しそ漬け、花斗六豆		エネルギー : 639 kcal たんぱく質 : 19.9 g 脂質 : 15.9 g 炭水化物 : 103.6 g ナトリウム : 1101 mg 食塩相当量 : 2.79654	18 水
3 火		さば煮付け ちくわの炒り煮、しゅうまい、しば漬け、わさび菜おひたし	エネルギー : 759 kcal たんぱく質 : 25.9 g 脂質 : 29.1 g 炭水化物 : 91.7 g ナトリウム : 948 mg 食塩相当量 : 2.40792	19 木	
	4 水	ネギ塩豚焼肉 ささげの胡麻和え、ひじき煮、ザーサイ炒め、大豆ちりめん	エネルギー : 655 kcal たんぱく質 : 21.2 g 脂質 : 17.4 g 炭水化物 : 101.5 g ナトリウム : 1060 mg 食塩相当量 : 2.6924		20 金
5 木		唐揚げ&白身フライ キャベツの洋風煮、香草パスタ、広島菜漬け、かにかま入り玉子	エネルギー : 763 kcal たんぱく質 : 24.5 g 脂質 : 27.3 g 炭水化物 : 100 g ナトリウム : 909 mg 食塩相当量 : 2.30886	21 土	
	6 金	あじみりん焼き ツナとほうれん草の和え物、つくねの甘酢あん、ゆず白菜、うずら豆	エネルギー : 650 kcal たんぱく質 : 34.8 g 脂質 : 12.2 g 炭水化物 : 96.3 g ナトリウム : 692 mg 食塩相当量 : 1.75768		22 日
7 土		麻婆豆腐 焼ギョーザ、干し海老入り卵の花、切り昆布煮、キャベツのマリネ	エネルギー : 636 kcal たんぱく質 : 19.5 g 脂質 : 16.1 g 炭水化物 : 101 g ナトリウム : 966 mg 食塩相当量 : 2.45364	23 月	
	8 日	鶏肉のデミグラスソース ブロッコリーとコーンの和え物、焼きそば、おおか生姜、人参しりしり	エネルギー : 604 kcal たんぱく質 : 18.8 g 脂質 : 12.3 g 炭水化物 : 102.7 g ナトリウム : 1132 mg 食塩相当量 : 2.87528		24 火
9 月		さわら塩焼 とりごぼろ、さつま芋煮、野沢菜入り大根の漬物、高菜ナムル	エネルギー : 633 kcal たんぱく質 : 27.2 g 脂質 : 12.7 g 炭水化物 : 98 g ナトリウム : 801 mg 食塩相当量 : 2.03454	25 水	
	10 火	ミートオムレツ 豚肉の南蛮風、ぐる煮、鶏そぼろ、おからの胡麻和え	エネルギー : 602 kcal たんぱく質 : 22.1 g 脂質 : 14.3 g 炭水化物 : 92.2 g ナトリウム : 915 mg 食塩相当量 : 2.3241		26 木
11 水		ミルフィーユカツ 高野豆腐の含め煮、平麺ビーフン(大豆ミート入り)、刻みたくあん、ツナマヨコーン	エネルギー : 671 kcal たんぱく質 : 22.1 g 脂質 : 17.6 g 炭水化物 : 102.9 g ナトリウム : 1072 mg 食塩相当量 : 2.72288	27 金	
	12 木	トマトソースハンバーグ 厚焼き玉子(関東風)、ひじき煮、キャロットラペ、花斗六豆	エネルギー : 689 kcal たんぱく質 : 21.8 g 脂質 : 16.7 g 炭水化物 : 110.6 g ナトリウム : 1214 mg 食塩相当量 : 3.08356		28 土
13 金		豚ロース生姜焼き ちくわの炒り煮、久米島産紅芋のうむくじボール、胡瓜漬け、ほうれん草白和え	エネルギー : 666 kcal たんぱく質 : 19.3 g 脂質 : 16.6 g 炭水化物 : 105.8 g ナトリウム : 998 mg 食塩相当量 : 2.53492	29 日	
	14 土	にしん甘辛煮 鶏さつま揚げ、香草パスタ、塩えんどう豆、いんげんのピーナッツ和え	エネルギー : 664 kcal たんぱく質 : 24.1 g 脂質 : 17.1 g 炭水化物 : 100.8 g ナトリウム : 836 mg 食塩相当量 : 2.12344		30 月
15 日		麻婆茄子 ほうれん草ナムル、さつまいもの甘煮、青しそ漬け、大豆ちりめん	エネルギー : 602 kcal たんぱく質 : 17.1 g 脂質 : 11.3 g 炭水化物 : 106.1 g ナトリウム : 966 mg 食塩相当量 : 2.45364	31 火	
	16 月	鶏肉のカレーソース キャベツとさつま揚げの中華煮、蓮根そぼろ、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 : 703 kcal たんぱく質 : 27.1 g 脂質 : 21.2 g 炭水化物 : 98.8 g ナトリウム : 1091 mg 食塩相当量 : 2.77114		<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>

●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。