



1 水	<b>厚揚げと豚肉の中華仕立て</b> ミートボール(オニオンソース)、花野菜のポトフ、ささがききんぴらごぼう、切り昆布煮、ツナとほうれん草の和え物 エネルギー : 543 kcal たんぱく質 : 20.4 g 脂 質 : 10.4 g 炭水化物 : 89.4 g ナトリウム : 941 mg 食塩相当量 : 2.4 g	17 金	<b>豚肉の葱塩ソース</b> マカロニサラダ、がんもと野菜の含め煮、ちりめんじゃこの佃煮、胡瓜漬、ちくわの炒り煮 エネルギー : 533 kcal たんぱく質 : 17.9 g 脂 質 : 9.2 g 炭水化物 : 91.1 g ナトリウム : 900 mg 食塩相当量 : 2.3 g
2 木	<b>ぶりの揚げ煮</b> お豆と昆布の煮物、ロールキャベツ、ザーサイの塩レモン風味、しば漬、おくらと湯葉のお浸し エネルギー : 566 kcal たんぱく質 : 19.4 g 脂 質 : 11.8 g 炭水化物 : 92.8 g ナトリウム : 697 mg 食塩相当量 : 1.8 g	18 土	<b>あじみりん焼き</b> ミートボール(オニオンソース)、春雨の彩り炒め、若布と干し海老の当座煮、刻みたくあん、ザーサイと蒸し鶏の塩だれ エネルギー : 541 kcal たんぱく質 : 22.7 g 脂 質 : 8.6 g 炭水化物 : 89.6 g ナトリウム : 822 mg 食塩相当量 : 2.1 g
3 金	<b>チキンミートローフ</b> マカロニと果物のサラダ、ポテトとウインナー、小松菜のお浸し、桜でんぶ、野菜のマリネ エネルギー : 577 kcal たんぱく質 : 15.9 g 脂 質 : 12.2 g 炭水化物 : 97.4 g ナトリウム : 801 mg 食塩相当量 : 2 g	19 日	<b>ふんわり豆腐ハンバーグ</b> ひじき煮、ポテトとウインナー、ツナマヨコーン、高菜しょうゆ漬、和風とろとろ玉子 エネルギー : 602 kcal たんぱく質 : 18.2 g 脂 質 : 13.9 g 炭水化物 : 98.8 g ナトリウム : 1139 mg 食塩相当量 : 2.9 g
4 土	<b>ゴーヤチャンプルー</b> 野菜しんじょう、大根サラダ、小豆煮、白菜漬、春雨チャプチェ エネルギー : 543 kcal たんぱく質 : 15.9 g 脂 質 : 7.6 g 炭水化物 : 99.3 g ナトリウム : 861 mg 食塩相当量 : 2.2 g	20 月	<b>いわし紀州煮</b> お豆と昆布の煮物、ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り)、チンゲン菜と人参のお浸し、鶏そぼろ、おくらのおかか和え エネルギー : 566 kcal たんぱく質 : 20.1 g 脂 質 : 10.3 g 炭水化物 : 95.1 g ナトリウム : 735 mg 食塩相当量 : 1.9 g
5 日	<b>メンチカツ</b> スクランブルエッグ(人参)、キャベツの洋風煮、おくらのおかか和え、塩えんどう豆、青梗菜の青海苔入り煮浸し エネルギー : 658 kcal たんぱく質 : 17.1 g 脂 質 : 18.9 g 炭水化物 : 102.4 g ナトリウム : 783 mg 食塩相当量 : 2 g	21 火	<b>鶏肉と野菜の和風醤油煮</b> 香草パスタ、ラタトゥイユ、人参しりしり、胡瓜とアカモクの酢の物、たこ入り豆腐しんじょう エネルギー : 556 kcal たんぱく質 : 19.5 g 脂 質 : 8.6 g 炭水化物 : 96.6 g ナトリウム : 792 mg 食塩相当量 : 2 g
6 月	<b>サーモンバーグ</b> 蓮根そぼろ、畑のお肉の旨煮、枝豆とコーンのカラフルマリネ、あみ佃煮、さつまいもとリンゴの甘煮 エネルギー : 622 kcal たんぱく質 : 18.4 g 脂 質 : 10.9 g 炭水化物 : 110.1 g ナトリウム : 805 mg 食塩相当量 : 2 g	22 水	<b>カツオ竜田揚げ</b> さつま芋煮、大根サラダ、モロヘイヤの辛子和え、白菜漬、とりごぼう エネルギー : 583 kcal たんぱく質 : 17.7 g 脂 質 : 7.8 g 炭水化物 : 107 g ナトリウム : 638 mg 食塩相当量 : 1.6 g
7 火	<b>麻婆春雨</b> じゃが芋とおからのサラダ、ささみフライ(梅入り)、うずら豆、高菜しょうゆ漬、チンジャオロース エネルギー : 647 kcal たんぱく質 : 19.4 g 脂 質 : 14 g 炭水化物 : 107.6 g ナトリウム : 815 mg 食塩相当量 : 2.1 g	23 木	<b>茄子と大豆ミートのカレー風味</b> ふきと油揚げの田舎煮、花野菜のポトフ、鶏レバー煮、赤しそ大根、玉子焼(ミルフィーユ仕立て) エネルギー : 549 kcal たんぱく質 : 19.1 g 脂 質 : 12.2 g 炭水化物 : 87.9 g ナトリウム : 948 mg 食塩相当量 : 2.4 g
8 水	<b>にしんみぞれ煮</b> つくねの甘酢あん、ラタトゥイユ、わさび菜おひたし、しば漬、ちくわの炒り煮 エネルギー : 571 kcal たんぱく質 : 17.7 g 脂 質 : 13 g 炭水化物 : 93.7 g ナトリウム : 986 mg 食塩相当量 : 2.5 g	24 金	<b>銀ひらす照焼き</b> やわらか肉しゅうまい、大根のそぼろあん、青森県産長芋と胡瓜の和え物、切り昆布煮、チンジャオロース エネルギー : 545 kcal たんぱく質 : 19.8 g 脂 質 : 8.6 g 炭水化物 : 93.8 g ナトリウム : 629 mg 食塩相当量 : 1.6 g
9 木	<b>豚肉の生姜風味</b> なます、野菜と木耳の彩り炒め、いんげんのピーナッツ和え、広島菜漬、一口照り焼きチキン エネルギー : 544 kcal たんぱく質 : 19.1 g 脂 質 : 9.4 g 炭水化物 : 93.5 g ナトリウム : 813 mg 食塩相当量 : 2.1 g	25 土	<b>つくね(くわい入り)</b> なます、高野豆腐と野菜の煮物、小松菜のお浸し、ザーサイ炒め、さつまいもとリンゴの甘煮 エネルギー : 565 kcal たんぱく質 : 16.3 g 脂 質 : 7 g 炭水化物 : 108.6 g ナトリウム : 816 mg 食塩相当量 : 2.1 g
10 金	<b>さば味噌煮</b> ひじき煮、鶏さつま揚げ、おからの胡麻和え、紅芯大根、ブロッコリーのカニカマあんかけ エネルギー : 636 kcal たんぱく質 : 19.9 g 脂 質 : 18.8 g 炭水化物 : 93.7 g ナトリウム : 898 mg 食塩相当量 : 2.3 g	26 日	<b>さわら塩焼き</b> 味噌担々風春雨(角一味噌)、ささがきごぼうと薩摩揚げの金平、若布と干し海老の当座煮、ゆず白菜、鶏肉のあつさり エネルギー : 547 kcal たんぱく質 : 22.6 g 脂 質 : 11.2 g 炭水化物 : 88.2 g ナトリウム : 792 mg 食塩相当量 : 2 g
11 土	<b>牛すき焼き風コロッケ</b> 香草パスタ、高野豆腐の含め煮、大豆ちりめん、胡瓜漬、モロヘイヤの辛子和え エネルギー : 647 kcal たんぱく質 : 17.4 g 脂 質 : 16.1 g 炭水化物 : 106.7 g ナトリウム : 842 mg 食塩相当量 : 2.1 g	27 月	<b>炭火焼き鳥</b> ポテトサラダ、ブロッコリーのカニカマあんかけ、うずら豆、広島菜漬、肉入り野菜炒め エネルギー : 578 kcal たんぱく質 : 19.2 g 脂 質 : 11.2 g 炭水化物 : 96.5 g ナトリウム : 752 mg 食塩相当量 : 1.9 g
12 日	<b>ホッケ塩焼き</b> さつまいもの甘煮、鶏肉と春雨の中華和え、小松菜とちくわの煮浸し、おかか生姜、豚肉の黒胡椒ソース エネルギー : 609 kcal たんぱく質 : 23.8 g 脂 質 : 13.6 g 炭水化物 : 92.9 g ナトリウム : 801 mg 食塩相当量 : 2 g	28 火	<b>サーモンフライ</b> おかず豆、野菜と木耳の彩り炒め、キャベツのマリネ、野沢菜入り大根の漬物、ささげのお浸し エネルギー : 608 kcal たんぱく質 : 19.3 g 脂 質 : 16.1 g 炭水化物 : 94.2 g ナトリウム : 795 mg 食塩相当量 : 2 g
13 月	<b>鶏肉と蓮根のチリソース</b> 豆乳入りしっとり卵の花、大葉入り豆腐団子、若布と胡瓜の酢味噌和え(角一味噌)、塩えんどう豆、茄子とピーマンの エネルギー : 593 kcal たんぱく質 : 18.3 g 脂 質 : 13.5 g 炭水化物 : 96.5 g ナトリウム : 870 mg 食塩相当量 : 2.2 g	29 水	<b>麻婆豆腐</b> 干し海老入り卵の花、厚焼き玉子(関東風)、ささがききんぴらごぼう、しそ昆布、ほうれん草ナムル エネルギー : 576 kcal たんぱく質 : 18.2 g 脂 質 : 12 g 炭水化物 : 97.2 g ナトリウム : 947 mg 食塩相当量 : 2.4 g
14 火	<b>豚肉と木耳の中華旨煮</b> 平麺ビーフン(大豆ミート入り)、ささがきごぼうと薩摩揚げの金平、高菜ナムル、大根のしそ風味漬、かぶの湯葉あん エネルギー : 553 kcal たんぱく質 : 19.7 g 脂 質 : 9.7 g 炭水化物 : 94.1 g ナトリウム : 1046 mg 食塩相当量 : 2.7 g	30 木	<b>メバル煮付け</b> マカロニと果物のサラダ、畑のお肉の旨煮、小松菜とちくわの煮浸し、胡瓜の生姜漬、野菜のマリネ エネルギー : 558 kcal たんぱく質 : 19.9 g 脂 質 : 8.1 g 炭水化物 : 96.2 g ナトリウム : 853 mg 食塩相当量 : 2.2 g
15 水	<b>デミグラスソースハンバーグ</b> 切干大根煮、鶏肉入り玉子とじ、小豆煮、ザーサイ炒め、小松菜とツナの煮浸し エネルギー : 597 kcal たんぱく質 : 19.8 g 脂 質 : 10.3 g 炭水化物 : 102.7 g ナトリウム : 954 mg 食塩相当量 : 2.4 g	31 金	<b>若鶏のカレー焼き</b> お豆と昆布の煮物、五目揚げ豆腐、いんげんのピーナッツ和え、赤ずいきの酢の物、おくらと湯葉のお浸し エネルギー : 646 kcal たんぱく質 : 22.1 g 脂 質 : 18.3 g 炭水化物 : 95.7 g ナトリウム : 674 mg 食塩相当量 : 1.7 g
16 木	<b>自身フライ</b> 豆ひじき、畑のお肉とキャベツの味噌炒め(角一味噌)、おくらと湯葉のお浸し、キャロットラペ、ブロッコリーとコー エネルギー : 620 kcal たんぱく質 : 21.3 g 脂 質 : 14.7 g 炭水化物 : 97.8 g ナトリウム : 796 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。	



7月“望み”メニュー



1 水	<b>白身魚南蛮漬け</b> 味噌担々風春雨（角一味噌）、高野豆腐の含め煮、黒豆、お かか生姜、豚肉の葱塩ソース	エネルギー：583 kcal たんぱく質：23.8 g 脂質：8.7 g 炭水化物：98.7 g ナトリウム：830 mg 食塩相当量：2.1 g	17 金	<b>赤魚白醬油風味焼き</b> なます、厚焼き玉子（関東風）、わさび菜おひたし、おおか か昆布、キャベツとウインナーの洋風煮	エネルギー：558 kcal たんぱく質：22.2 g 脂質：10.1 g 炭水化物：93.4 g ナトリウム：725 mg 食塩相当量：1.8 g
	2 木	<b>豚大根</b> さつまいもの甘煮、鶏肉入り玉子とじ、チンゲン菜と人参の お浸し、赤ずいきの酢の物、蓮根練り胡麻ドレッシング		エネルギー：536 kcal たんぱく質：16.4 g 脂質：8.3 g 炭水化物：96.2 g ナトリウム：813 mg 食塩相当量：2.1 g	18 土
3 金		<b>気仙沼産カツオカツ</b> おかず豆、キャベツとさつま揚げの中華煮、一口照り焼きチ キン、野沢菜入り大根の漬物、ほうれん草ナムル	エネルギー：621 kcal たんぱく質：16.7 g 脂質：16.5 g 炭水化物：98.8 g ナトリウム：783 mg 食塩相当量：2 g	19 日	
	4 土	<b>鶏肉の二色巻き</b> 豆乳入りしっとり卵の花、ブロッコリーのカニカマあんか け、ちりめんじゃこの佃煮、胡瓜の生姜漬け、ふきと油揚げ	エネルギー：569 kcal たんぱく質：17.2 g 脂質：12.2 g 炭水化物：95.5 g ナトリウム：928 mg 食塩相当量：2.4 g		20 月
5 日		<b>あじ西京焼き</b> 平麺ビーフン（大豆ミート入り）、チキンポルトマトソー ス、ほうれん草のごま和え、鳴門産細切りわかめ煮、かぶの	エネルギー：592 kcal たんぱく質：26.9 g 脂質：11.5 g 炭水化物：91.1 g ナトリウム：759 mg 食塩相当量：1.9 g	21 火	
	6 月	<b>豚肉とがんもの含め煮</b> 豆ひじき、ささがきごぼうと薩摩揚げの金平、人参しりし り、胡瓜漬け、野菜のおろし南蛮	エネルギー：532 kcal たんぱく質：17.2 g 脂質：9.7 g 炭水化物：91.3 g ナトリウム：887 mg 食塩相当量：2.3 g		22 水
7 火		<b>さわらみりん焼き</b> 切干大根煮、たこ入り豆腐しんじょう、若布と干し海老の当 座煮、おかか生姜、ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え	エネルギー：522 kcal たんぱく質：22.2 g 脂質：8.9 g 炭水化物：86.7 g ナトリウム：775 mg 食塩相当量：2 g	23 木	
	8 水	<b>若鶏から揚げ</b> 玉子焼（ミルフィーユ仕立て）、豆腐と野菜のそぼろあん、 ごぼうサラダ、刻みたくあん、小松菜とじゃこのお浸し	エネルギー：589 kcal たんぱく質：16.2 g 脂質：14.9 g 炭水化物：93 g ナトリウム：987 mg 食塩相当量：2.5 g		24 金
9 木		<b>トマトソースハンバーグ</b> 干し海老入り卵の花、肉入り野菜炒め、ツナマヨコーン、青 しそ漬け、ジャーマンポテト	エネルギー：634 kcal たんぱく質：20.5 g 脂質：14.9 g 炭水化物：101.2 g ナトリウム：1038 mg 食塩相当量：2.6 g	25 土	
	10 金	<b>鶏肉と茄子の黒酢あん</b> ささげのお浸し、春雨の彩り炒め、花斗六豆、白菜漬け、豚 肉の葱塩ソース	エネルギー：566 kcal たんぱく質：20.3 g 脂質：9.1 g 炭水化物：97.5 g ナトリウム：846 mg 食塩相当量：2.1 g		26 日
11 土		<b>いわし山椒煮</b> ミートボール（柚子おろし）、野菜とウインナーの炒め物、チ ンゲン菜と人参のお浸し、切り昆布煮、ニラ入り玉子	エネルギー：553 kcal たんぱく質：21 g 脂質：9.7 g 炭水化物：90.6 g ナトリウム：814 mg 食塩相当量：2.1 g	27 月	
	12 日	<b>豚肉の南蛮風</b> お豆と昆布の煮物、大根サラダ、ささがききんぴらごぼう、 しそ風味高菜、野菜しんじょう	エネルギー：551 kcal たんぱく質：18.9 g 脂質：8.7 g 炭水化物：98.3 g ナトリウム：936 mg 食塩相当量：2.4 g		28 火
13 月		<b>えびカツ</b> マカロニと果物のサラダ、花野菜のポトフ、黒豆、野沢菜入 り大根の漬物、ほうれん草のごま和え	エネルギー：625 kcal たんぱく質：17.8 g 脂質：16.2 g 炭水化物：100.2 g ナトリウム：800 mg 食塩相当量：2 g	29 水	
	14 火	<b>厚揚げの塩そぼろあん</b> やわらか肉しゅうまい、キャベツの洋風煮、枝豆とコーンの カラフルマリネ、あみ佃煮、牛肉の甘辛焼き	エネルギー：586 kcal たんぱく質：20.8 g 脂質：12.9 g 炭水化物：93.7 g ナトリウム：894 mg 食塩相当量：2.3 g		30 木
15 水		<b>ぶり照焼</b> 蓮根そぼろ、高野豆腐と野菜の煮物、青森県産長芋と胡瓜の 和え物、広島菜漬け、鶏肉と野菜のレモン風味	エネルギー：594 kcal たんぱく質：23.2 g 脂質：13.5 g 炭水化物：89.8 g ナトリウム：724 mg 食塩相当量：1.8 g	31 金	
	16 木	<b>鶏肉のゆずおろし（高知県産ゆず使用）</b> ほうれん草と人参の煮浸し、春雨と野菜のそぼろ炒め、うず ら豆、白菜漬け、揚げ茄子の生姜醤油あんかけ	エネルギー：547 kcal たんぱく質：18.3 g 脂質：7.8 g 炭水化物：98.2 g ナトリウム：974 mg 食塩相当量：2.5 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。

●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。



7月“育み”メニュー



1 水	<b>ネギ塩豚ロース焼き</b> 出汁巻き玉子、ミートボール(オニオンソース)、広島菜漬 け、小豆煮 エネルギー : 719 kcal たんぱく質 : 23.6 g 脂 質 : 21.4 g 炭水化物 : 103 g ナトリウム : 948 mg 食塩相当量 : 2.40792 g	17 金	<b>豚肉の葱塩ソース</b> がんも野菜の含め煮、野菜しんじょう、胡瓜漬け、ちりめ んじゃこの佃煮 エネルギー : 561 kcal たんぱく質 : 22.4 g 脂 質 : 10.8 g 炭水化物 : 90.3 g ナトリウム : 1071 mg 食塩相当量 : 2.72034 g
2 木	<b>ぶりの揚げ煮</b> ロールキャベツ、お豆と昆布の煮物、しば漬け、合鴨スモーク エネルギー : 789 kcal たんぱく質 : 30.9 g 脂 質 : 28.9 g 炭水化物 : 96.3 g ナトリウム : 825 mg 食塩相当量 : 2.0955 g	18 土	<b>さば煮付け</b> 春雨の彩り炒め、ミートボール(オニオンソース)、刻みたく あん、おくらのおかか和え エネルギー : 759 kcal たんぱく質 : 26.4 g 脂 質 : 28.5 g 炭水化物 : 92.3 g ナトリウム : 850 mg 食塩相当量 : 2.159 g
3 金	<b>チキンミートローフ</b> ポテトとウインナー、スクランブルエッグ(人参)、畑のお 肉しぐれ煮、ツナマヨコーン エネルギー : 742 kcal たんぱく質 : 27.2 g 脂 質 : 23.3 g 炭水化物 : 102.8 g ナトリウム : 1241 mg 食塩相当量 : 3.15214 g	19 日	<b>ふんわり豆腐ハンバーグ</b> ポテトとウインナー、ブロッコリーとコーンの和え物、さば おぼろ、一口照り焼きチキン エネルギー : 659 kcal たんぱく質 : 21.1 g 脂 質 : 16.4 g 炭水化物 : 104.8 g ナトリウム : 1231 mg 食塩相当量 : 3.12674 g
4 土	<b>さわら塩焼</b> 大根サラダ、香草パスタ、白菜漬け、若布と干し海老の当座 煮 エネルギー : 620 kcal たんぱく質 : 28.2 g 脂 質 : 13.3 g 炭水化物 : 91.7 g ナトリウム : 871 mg 食塩相当量 : 2.21234 g	20 月	<b>いわし紀州煮</b> ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り)、お豆と昆布の煮物、おかか 生姜、チンゲン菜と人参のお浸し エネルギー : 668 kcal たんぱく質 : 29 g 脂 質 : 14.1 g 炭水化物 : 102.3 g ナトリウム : 1017 mg 食塩相当量 : 2.58318 g
5 日	<b>豚肉の黒酢あん</b> キャベツの洋風煮、蒸し鶏サラダ、ザーサイ炒め、おくら のおかか和え エネルギー : 642 kcal たんぱく質 : 21 g 脂 質 : 17.4 g 炭水化物 : 96.9 g ナトリウム : 1309 mg 食塩相当量 : 3.32486 g	21 火	<b>鶏肉と野菜の和風醤油煮</b> ロールキャベツ、玉子焼(ミルフィーユ仕立て)、胡瓜とア カモクの酢の物、ツナマヨコーン エネルギー : 597 kcal たんぱく質 : 25.7 g 脂 質 : 12 g 炭水化物 : 93.2 g ナトリウム : 821 mg 食塩相当量 : 2.08534 g
6 月	<b>サーモンバーグ</b> 畑のお肉の旨煮、ふきと油揚げの田舎煮、桜でんぶ、ツナと ほうれん草の和え物 エネルギー : 639 kcal たんぱく質 : 23.1 g 脂 質 : 13.3 g 炭水化物 : 104 g ナトリウム : 1102 mg 食塩相当量 : 2.79908 g	22 水	<b>カツオ竜田揚げ(甘酢あん)</b> 大根サラダ、焼きそば、そら豆、切昆布と油揚げのおかか煮 エネルギー : 748 kcal たんぱく質 : 30.4 g 脂 質 : 16.1 g 炭水化物 : 116.4 g ナトリウム : 968 mg 食塩相当量 : 2.45872 g
7 火	<b>麻婆春雨</b> ささみフライ(梅入り)、ニラ入り玉子、くるみ味噌、ちり めんじゃこの佃煮 エネルギー : 720 kcal たんぱく質 : 25.4 g 脂 質 : 19.1 g 炭水化物 : 107.9 g ナトリウム : 1085 mg 食塩相当量 : 2.7559 g	23 木	<b>茄子と大豆ミートのカレー風味</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、鶏レバー煮 エネルギー : 586 kcal たんぱく質 : 19.8 g 脂 質 : 14.4 g 炭水化物 : 92.2 g ナトリウム : 1039 mg 食塩相当量 : 2.63906 g
8 水	<b>にしんみぞれ煮</b> ラタトゥイユ、豆乳入りしっとり卵の花、おかか昆布、わさ び菜おひたし エネルギー : 673 kcal たんぱく質 : 23.5 g 脂 質 : 20.4 g 炭水化物 : 98.2 g ナトリウム : 1128 mg 食塩相当量 : 2.86512 g	24 金	<b>銀ひらす照焼き</b> 大根のそぼろあん、やわらか肉しゅうまい、切り昆布煮、い んげんのピーナッツ和え エネルギー : 586 kcal たんぱく質 : 25.7 g 脂 質 : 10.1 g 炭水化物 : 94.5 g ナトリウム : 701 mg 食塩相当量 : 1.78054 g
9 木	<b>豚肉の生姜風味</b> 野菜と木耳の彩り炒め、湯葉入りチンゲン菜、キャロットラ ペ、片口いわし浅炊き エネルギー : 574 kcal たんぱく質 : 23.1 g 脂 質 : 9.6 g 炭水化物 : 95.2 g ナトリウム : 1137 mg 食塩相当量 : 2.88798 g	25 土	<b>つくね(くわい入り)</b> 高野豆腐と野菜の煮物、蓮根そぼろ、豚肉のしぐれ煮、小松 菜のお浸し エネルギー : 646 kcal たんぱく質 : 24.1 g 脂 質 : 11.4 g 炭水化物 : 109.6 g ナトリウム : 1205 mg 食塩相当量 : 3.0607 g
10 金	<b>さば味噌煮</b> 鶏さつま揚げ、ひじき煮、そら豆、ザーサイの塩レモン風味 エネルギー : 715 kcal たんぱく質 : 24.2 g 脂 質 : 24.3 g 炭水化物 : 95.5 g ナトリウム : 927 mg 食塩相当量 : 2.35458 g	26 日	<b>さわら塩焼</b> ささがきごぼうと薩摩揚げの金平、さつま芋煮、ゆず白菜、 大根とルッコラのサラダ エネルギー : 601 kcal たんぱく質 : 23.8 g 脂 質 : 11.8 g 炭水化物 : 97.3 g ナトリウム : 786 mg 食塩相当量 : 1.99644 g
11 土	<b>牛肉の甘辛焼き</b> 高野豆腐の含め煮、スクランブルエッグ(人参)、胡瓜漬 け、蒸し鶏胡麻和え エネルギー : 715 kcal たんぱく質 : 29.1 g 脂 質 : 21.9 g 炭水化物 : 96.3 g ナトリウム : 1226 mg 食塩相当量 : 3.11404 g	27 月	<b>炭火焼き鳥</b> ブロッコリーのカニカマあんかけ、湯葉入りチンゲン菜、 キャロットラペ、うずら豆 エネルギー : 663 kcal たんぱく質 : 25.7 g 脂 質 : 14.2 g 炭水化物 : 103.3 g ナトリウム : 843 mg 食塩相当量 : 2.14122 g
12 日	<b>ホッケ塩焼</b> 鶏肉と春雨の中華和え、さつまいもの甘煮、おかか生姜、若 布と干し海老の当座煮 エネルギー : 551 kcal たんぱく質 : 25.4 g 脂 質 : 6.1 g 炭水化物 : 94.8 g ナトリウム : 1012 mg 食塩相当量 : 2.57048 g	28 火	<b>サーモンフライ&amp;牛すき焼き風コロッケ</b> 野菜と木耳の彩り炒め、おかず豆、高菜ちりめん、豚もも チャーシュー エネルギー : 835 kcal たんぱく質 : 28.7 g 脂 質 : 28.5 g 炭水化物 : 114.4 g ナトリウム : 1015 mg 食塩相当量 : 2.5781 g
13 月	<b>鶏肉と蓮根のチリソース</b> 大葉入り豆腐団子、玉子焼(ミルフィーユ仕立て)、塩えん どう豆、豚ももチャーシュー エネルギー : 689 kcal たんぱく質 : 26.8 g 脂 質 : 18.1 g 炭水化物 : 101.2 g ナトリウム : 1070 mg 食塩相当量 : 2.7178 g	29 水	<b>麻婆豆腐</b> 鶏肉の黒酢風味、スクランブルエッグ(人参)、さばおぼ ろ、小豆煮 エネルギー : 686 kcal たんぱく質 : 23.5 g 脂 質 : 16.8 g 炭水化物 : 107.1 g ナトリウム : 955 mg 食塩相当量 : 2.4257 g
14 火	<b>豚肉と木耳の中華旨煮</b> ささがきごぼうと薩摩揚げの金平、平麺ビーフン(大豆ミ ート入り)、大根のしそ風味漬、鶏レバー煮 エネルギー : 588 kcal たんぱく質 : 24.1 g 脂 質 : 10.7 g 炭水化物 : 96.5 g ナトリウム : 1214 mg 食塩相当量 : 3.08356 g	30 木	<b>メバル煮付け</b> 畑のお肉の旨煮、ブロッコリーとコーンの和え物、胡瓜の生 姜漬け、ザーサイの塩レモン風味 エネルギー : 564 kcal たんぱく質 : 25 g 脂 質 : 6.8 g 炭水化物 : 96.3 g ナトリウム : 1027 mg 食塩相当量 : 2.60858 g
15 水	<b>ハンバーグ(デミグラスソース)</b> かぶの湯葉あんかけ、蒸し鶏サラダ、桜でんぶ、人参しりし り エネルギー : 736 kcal たんぱく質 : 28.8 g 脂 質 : 21.6 g 炭水化物 : 102.6 g ナトリウム : 1154 mg 食塩相当量 : 2.93116 g	31 金	<b>若鶏のカレー焼き</b> 五目揚げ豆腐、小松菜の和え物、赤ずいきの酢の物、かにか ま入り玉子 エネルギー : 731 kcal たんぱく質 : 29.5 g 脂 質 : 25 g 炭水化物 : 91.8 g ナトリウム : 865 mg 食塩相当量 : 2.1971 g
16 木	<b>自身フライ&amp;メンチカツ</b> 畑のお肉とキャベツの味噌炒め(角一味噌)、豆ひじき、は りはり漬、小松菜とちくわの煮浸し エネルギー : 813 kcal たんぱく質 : 27.9 g 脂 質 : 25.2 g 炭水化物 : 116 g ナトリウム : 1062 mg 食塩相当量 : 2.69748 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。	



7月“育み”メニュー



1 水	<b>赤魚白醤油風味焼き</b> 高野豆腐の含め煮、ブロッコリーとコーンの和え物、おかか生姜、一口照り焼きチキン エネルギー：573 kcal たんぱく質：32.5 g 脂質：9.6 g 炭水化物：85.2 g ナトリウム：713 mg 食塩相当量：1.81102 g	17 金	<b>赤魚白醤油風味焼き</b> 厚焼き玉子（関東風）、香草パスタ、くるみ味噌、わさび菜おひたし エネルギー：632 kcal たんぱく質：25.8 g 脂質：14 g 炭水化物：96.5 g ナトリウム：762 mg 食塩相当量：1.93548 g
2 木	<b>豚大根</b> 鶏肉の黒酢風味、玉子焼（ミルフィーユ仕立て）、あみ佃煮、いんげんのピーナッツ和え エネルギー：572 kcal たんぱく質：21.6 g 脂質：11.8 g 炭水化物：92 g ナトリウム：1070 mg 食塩相当量：2.7178 g	18 土	<b>牛肉のカレーソース</b> 鶏さつまいも揚げ、ささげのお浸し、白菜漬け、大豆の甘煮 エネルギー：756 kcal たんぱく質：23.3 g 脂質：28.3 g 炭水化物：99.2 g ナトリウム：1098 mg 食塩相当量：2.78892 g
3 金	<b>気仙沼産カツオカツ</b> キャベツとさつまいも揚げの中華煮、小松菜の和え物、昆布ちりめん、鶏レバー煮 エネルギー：658 kcal たんぱく質：22.4 g 脂質：17.9 g 炭水化物：99.4 g ナトリウム：1125 mg 食塩相当量：2.8575 g	19 日	<b>いかフライ&amp;チキンカツ</b> 野菜と木耳の彩り炒め、干し海老入り卵の花、豚肉のしぐれ煮、竹輪とじゃこの煮物 エネルギー：786 kcal たんぱく質：30.5 g 脂質：23.1 g 炭水化物：112.5 g ナトリウム：1254 mg 食塩相当量：3.18516 g
4 土	<b>鶏肉の二色巻き</b> ブロッコリーのカニカマあんかけ、ミートボール（柚子おろし）、そら豆、豚ももチャーシュー エネルギー：620 kcal たんぱく質：22.5 g 脂質：12.5 g 炭水化物：102.3 g ナトリウム：1016 mg 食塩相当量：2.58064 g	20 月	<b>若鶏の塩焼き</b> 高野豆腐の含め煮、ふきと油揚げの田舎煮、ザーサイ炒め、小豆煮 エネルギー：678 kcal たんぱく質：29.7 g 脂質：17.3 g 炭水化物：98.6 g ナトリウム：763 mg 食塩相当量：1.93802 g
5 日	<b>あじ西京焼き</b> チキンポールトマトソース、ささげのお浸し、鳴門産細切りわかめ煮、うずら豆 エネルギー：640 kcal たんぱく質：28.5 g 脂質：11.4 g 炭水化物：102.5 g ナトリウム：890 mg 食塩相当量：2.2606 g	21 火	<b>にしん甘辛煮</b> 畑のお肉の旨煮、豆サラダ、桜でんぶ、おくらの胡麻和え エネルギー：709 kcal たんぱく質：29.5 g 脂質：18.3 g 炭水化物：103.4 g ナトリウム：995 mg 食塩相当量：2.5273 g
6 月	<b>豚角煮</b> ささがきごぼうと薩摩揚げの金平、豆ひじき、しょうがの甘辛煮、キャベツのマリネ エネルギー：714 kcal たんぱく質：20.2 g 脂質：26.9 g 炭水化物：94.5 g ナトリウム：810 mg 食塩相当量：2.0574 g	22 水	<b>豚肉と玉ねぎの味噌仕立て</b> キャベツとさつまいも揚げの中華煮、小松菜の和え物、胡瓜の生姜漬け、黒豆 エネルギー：634 kcal たんぱく質：22.6 g 脂質：13.6 g 炭水化物：101.5 g ナトリウム：1265 mg 食塩相当量：3.2131 g
7 火	<b>白糸だらの照焼き</b> かぶの湯葉あんかけ、切干大根煮、塩えんどう豆、小松菜とちくわの煮浸し エネルギー：548 kcal たんぱく質：29.5 g 脂質：5.3 g 炭水化物：91.4 g ナトリウム：782 mg 食塩相当量：1.98628 g	23 木	<b>ぶり煮付け</b> チキンポールトマトソース、なます、あみ佃煮、高菜ナムル エネルギー：703 kcal たんぱく質：25.7 g 脂質：20.3 g 炭水化物：101.4 g ナトリウム：812 mg 食塩相当量：2.06248 g
8 水	<b>若鶏から揚げ&amp;白身フライ</b> 豆腐と野菜のそぼろあん、野菜しんじょう、豚肉のしぐれ煮、花斗六豆 エネルギー：728 kcal たんぱく質：26.9 g 脂質：20.2 g 炭水化物：106.9 g ナトリウム：1092 mg 食塩相当量：2.77368 g	24 金	<b>鶏ごぼうフライ&amp;えびカツ</b> キャベツの洋風煮、豆ひじき、しょうがの甘辛煮、ツナとほうれん草の和え物 エネルギー：742 kcal たんぱく質：26 g 脂質：22.1 g 炭水化物：109.6 g ナトリウム：1013 mg 食塩相当量：2.57302 g
9 木	<b>トマトソースハンバーグ</b> 肉入り野菜炒め、おかず豆腐、しそ昆布、ツナマヨコーン エネルギー：709 kcal たんぱく質：26.1 g 脂質：17.4 g 炭水化物：109.5 g ナトリウム：1343 mg 食塩相当量：3.41122 g	25 土	<b>スケソウダラ煮付け</b> 豆腐と野菜のそぼろあん、切干大根煮、しば漬け、合鴨スモーク エネルギー：612 kcal たんぱく質：26.4 g 脂質：13.5 g 炭水化物：90.7 g ナトリウム：1061 mg 食塩相当量：2.69494 g
10 金	<b>鶏肉と茄子の黒酢あん</b> 揚げ団子のオイスターソース、カリフラワーと海老のサラダ、白菜漬け、そぼろ入り人参きんぴら エネルギー：642 kcal たんぱく質：27.1 g 脂質：15.6 g 炭水化物：94.5 g ナトリウム：957 mg 食塩相当量：2.43078 g	26 日	<b>豚肉のトマトソース</b> がんと野菜の含め煮、野菜しんじょう、しそ昆布、大豆の甘煮 エネルギー：604 kcal たんぱく質：22.2 g 脂質：12.1 g 炭水化物：100.5 g ナトリウム：933 mg 食塩相当量：2.36982 g
11 土	<b>いわし山椒煮</b> 豚肉とポテトのカレーソース、焼きそば、切り昆布煮、枝豆とコーンのカラフルマリネ エネルギー：725 kcal たんぱく質：32.5 g 脂質：14 g 炭水化物：111.4 g ナトリウム：1148 mg 食塩相当量：2.91592 g	27 月	<b>ハンバーグ（和風おろしソース）</b> 茄子と挽肉の味噌炒め、ニラ入り玉子、塩えんどう豆、わさび菜おひたし エネルギー：740 kcal たんぱく質：24.9 g 脂質：22.2 g 炭水化物：104.9 g ナトリウム：1158 mg 食塩相当量：2.94132 g
12 日	<b>豚肉の南蛮風</b> 大根サラダ、お豆と昆布の煮物、しそ風味高菜、合鴨スモーク エネルギー：695 kcal たんぱく質：25.7 g 脂質：20.1 g 炭水化物：101.7 g ナトリウム：1124 mg 食塩相当量：2.85496 g	28 火	<b>チキンと野菜のガーリック風味</b> 春雨と野菜のそぼろ炒め、ミートボール（オニオンソース）、ザーサイ炒め、花斗六豆 エネルギー：600 kcal たんぱく質：25 g 脂質：8.8 g 炭水化物：103.8 g ナトリウム：932 mg 食塩相当量：2.36728 g
13 月	<b>えびカツ&amp;サーモンフライ</b> 茄子と挽肉の味噌炒め、ブロッコリーとコーンの和え物、赤ずいきの酢物、黒豆 エネルギー：845 kcal たんぱく質：29.3 g 脂質：30 g 炭水化物：112.4 g ナトリウム：962 mg 食塩相当量：2.44348 g	29 水	<b>いわしかつお節煮</b> 真狩村産人参のコロッケ、香草パスタ、はりはり漬、胡瓜とツナの酢物 エネルギー：675 kcal たんぱく質：28.1 g 脂質：13.2 g 炭水化物：105.5 g ナトリウム：1074 mg 食塩相当量：2.72796 g
14 火	<b>厚揚げの塩そぼろあん</b> 豚肉と野菜のガーリック風味、やわらか肉しゅうまい、あみ佃煮、ツナサラダ エネルギー：600 kcal たんぱく質：24.4 g 脂質：14.1 g 炭水化物：91.5 g ナトリウム：941 mg 食塩相当量：2.39014 g	30 木	<b>鶏肉と野菜の中華旨煮</b> 野菜とウインナーの炒め物、ひじき煮、大根のしそ風味漬、ちりめんじゃこの佃煮 エネルギー：531 kcal たんぱく質：20.1 g 脂質：7.8 g 炭水化物：95.3 g ナトリウム：1131 mg 食塩相当量：2.87274 g
15 水	<b>ぶり照焼</b> 高野豆腐と野菜の煮物、なます、広島菜漬け、青森県産長芋と胡瓜の和え物 エネルギー：638 kcal たんぱく質：24.8 g 脂質：15.5 g 炭水化物：96.7 g ナトリウム：661 mg 食塩相当量：1.67894 g	31 金	<b>あじ塩焼き</b> 大根サラダ、さつまいもの甘煮、しば漬け、おくらのおかか エネルギー：562 kcal たんぱく質：24.7 g 脂質：6.3 g 炭水化物：98 g ナトリウム：727 mg 食塩相当量：1.84658 g
16 木	<b>鶏肉のゆずおろし（高知県産ゆず使用）</b> ブロッコリーのカニカマあんかけ、ほうれん草と人参の煮浸し、木耳生姜、うずら豆 エネルギー：581 kcal たんぱく質：23.2 g 脂質：7.7 g 炭水化物：101.8 g ナトリウム：968 mg 食塩相当量：2.45872 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。	