



6月“望み”メニュー



1月	鶏肉の二色巻き 豆ひじき、茄子と挽肉の味噌炒め、わさび菜おひたし、野沢菜入り大根の漬物、おくらの胡麻和え エネルギー : 595 kcal たんぱく質 : 17.6 g 脂 質 : 13.3 g 炭水化物 : 99.3 g ナトリウム : 878 mg 食塩相当量 : 2.2 g	17水	豚肉のトマトソース 干し海老入り卵の花、ポテトとウインナー、おくらのおかか 和え、広島菜漬、野菜しんじょう エネルギー : 558 kcal たんぱく質 : 17.7 g 脂 質 : 10.5 g 炭水化物 : 94.9 g ナトリウム : 794 mg 食塩相当量 : 2 g
2火	いかフライ さつま芋煮、豆腐と野菜のそぼろあん、ツナマヨコーン、刻 みたくあん、チンジャオロース エネルギー : 644 kcal たんぱく質 : 18.1 g 脂 質 : 14.1 g 炭水化物 : 109.2 g ナトリウム : 786 mg 食塩相当量 : 2 g	18木	マス塩焼き マカロニと果物のサラダ、野菜と木耳の彩り炒め、わさび菜 おひたし、刻みたくあん、豚肉の南蛮風 エネルギー : 579 kcal たんぱく質 : 25.2 g 脂 質 : 10.8 g 炭水化物 : 91.6 g ナトリウム : 978 mg 食塩相当量 : 2.5 g
3水	鶏肉と茄子の黒酢あん マカロニサラダ、厚焼き玉子（関東風）、若布と干し海老の 当座煮、おかか生姜、根菜の香味炒め エネルギー : 585 kcal たんぱく質 : 19.9 g 脂 質 : 12.6 g 炭水化物 : 94.6 g ナトリウム : 862 mg 食塩相当量 : 2.2 g	19金	鶏ごぼうフライ 蓮根そぼろ、ブロッコリーのカニカマあんかけ、大豆ちりめ ん、切り昆布煮、玉子焼（ミルフィーユ仕立て） エネルギー : 615 kcal たんぱく質 : 17.9 g 脂 質 : 13.3 g 炭水化物 : 105.2 g ナトリウム : 784 mg 食塩相当量 : 2 g
4木	さわらみりん焼き 久米島産紅芋のうむくじボール、ブロッコリーのカニカマあ んかけ、キャベツのマリネ、大根のしそ風味漬、鶏レバー煮 エネルギー : 576 kcal たんぱく質 : 23.3 g 脂 質 : 10.3 g 炭水化物 : 96 g ナトリウム : 685 mg 食塩相当量 : 1.7 g	20土	いわし紀州煮 なます、チキンボールトマトソース、黒豆、胡瓜漬、青梗 菜の青海苔入り煮浸し エネルギー : 575 kcal たんぱく質 : 19.7 g 脂 質 : 9.5 g 炭水化物 : 100.2 g ナトリウム : 803 mg 食塩相当量 : 2 g
5金	豚肉とがんもの含め煮 お豆と昆布の煮物、春雨と野菜のそぼろ炒め、チンゲン菜と 人参のお浸し、胡瓜の生姜漬、和風とろとろ玉子 エネルギー : 543 kcal たんぱく質 : 19.2 g 脂 質 : 9.9 g 炭水化物 : 92.5 g ナトリウム : 905 mg 食塩相当量 : 2.3 g	21日	厚揚げの塩そぼろあん おかず豆、野菜とウインナーの炒め物、蒸し鶏の柚子風味、 赤ずいきの酢の物、ちくわの炒り煮 エネルギー : 533 kcal たんぱく質 : 18.8 g 脂 質 : 9.2 g 炭水化物 : 90.6 g ナトリウム : 795 mg 食塩相当量 : 2 g
6土	にしん甘辛煮 豆乳入りしつとり卵の花、大根サラダ、花斗六豆、高菜しよ う漬、豚肉の南蛮風 エネルギー : 613 kcal たんぱく質 : 19.6 g 脂 質 : 13.9 g 炭水化物 : 100.3 g ナトリウム : 797 mg 食塩相当量 : 2 g	22月	スケソウダラ煮付け 香草パスタ、鶏さつま揚げ、大根とルッコラのサラダ、しば 漬、おくらの胡麻和え エネルギー : 556 kcal たんぱく質 : 20.8 g 脂 質 : 9.8 g 炭水化物 : 93.1 g ナトリウム : 889 mg 食塩相当量 : 2.3 g
7日	トマトソースハンバーグ ささげのお浸し、キャベツとさつま揚げの中華煮、ほうれん 草のごま和え、塩えんどう豆、鶏肉とぶなしめじの和風醤油 エネルギー : 603 kcal たんぱく質 : 21 g 脂 質 : 12.1 g 炭水化物 : 98.6 g ナトリウム : 1172 mg 食塩相当量 : 3 g	23火	鶏肉と蓮根のチリソース 豆乳入りしつとり卵の花、厚焼き玉子（関東風）、枝豆と コーンのカラフルマリネ、赤しそ大根、茄子とピーマンの煮 エネルギー : 598 kcal たんぱく質 : 18.3 g 脂 質 : 14.8 g 炭水化物 : 94.8 g ナトリウム : 841 mg 食塩相当量 : 2.1 g
8月	気仙沼産カツオカツ スクランブルエッグ（人参）、高野豆腐の含め煮、枝豆と コーンのカラフルマリネ、切り昆布煮、おくらとひじきの和 エネルギー : 648 kcal たんぱく質 : 16.8 g 脂 質 : 20.1 g 炭水化物 : 97.9 g ナトリウム : 800 mg 食塩相当量 : 2 g	24水	銀ひらす照焼き さつまいもの甘煮、高野豆腐と野菜の煮物、ほうれん草のご ま和え、鶏そぼろ、かぶの湯葉あんかけ エネルギー : 574 kcal たんぱく質 : 21.6 g 脂 質 : 9.6 g 炭水化物 : 96.2 g ナトリウム : 615 mg 食塩相当量 : 1.6 g
9火	チキンと野菜のガーリック風味 平麺ビーフン（大豆ミート入り）、キャベツの洋風煮、大根と ルッコラのサラダ、おかか生姜、かぶの湯葉あんかけ エネルギー : 534 kcal たんぱく質 : 20.4 g 脂 質 : 8.6 g 炭水化物 : 90.9 g ナトリウム : 823 mg 食塩相当量 : 2.1 g	25木	鶏肉とインゲンのオイスターソース やわらか肉しゅうまい、ポテトとウインナー、ちりめんじゃ この佃煮、ゆず白菜、菜の花の辛子和え エネルギー : 539 kcal たんぱく質 : 21.4 g 脂 質 : 7.2 g 炭水化物 : 95.1 g ナトリウム : 897 mg 食塩相当量 : 2.3 g
10水	さば塩焼き 切干大根煮、真狩村産人参のコロッケ、大豆の甘煮、胡瓜漬 け、鶏肉のあっさり中華味 エネルギー : 630 kcal たんぱく質 : 23.7 g 脂 質 : 16.5 g 炭水化物 : 93.1 g ナトリウム : 697 mg 食塩相当量 : 1.8 g	26金	あじ塩焼き 焼きそば、ささがきごぼうと薩摩揚げの金平、小豆煮、青し そ漬、おくらのおかか和え エネルギー : 554 kcal たんぱく質 : 21.3 g 脂 質 : 5.9 g 炭水化物 : 100.5 g ナトリウム : 767 mg 食塩相当量 : 1.9 g
11木	麻婆茄子（角一味噌） ほうれん草と人参の煮浸し、鶏さつま揚げ、青森県産長芋と 胡瓜の和え物、白菜漬、ふきと油揚げの田舎煮 エネルギー : 561 kcal たんぱく質 : 17.8 g 脂 質 : 13.2 g 炭水化物 : 90.6 g ナトリウム : 827 mg 食塩相当量 : 2.1 g	27土	和風おろしソースハンバーグ 豆ひじき、キャベツの洋風煮、ツナマヨコーン、キャロット ラペ、ささげのお浸し エネルギー : 585 kcal たんぱく質 : 20 g 脂 質 : 12.2 g 炭水化物 : 96 g ナトリウム : 954 mg 食塩相当量 : 2.4 g
12金	赤魚白醤油風味焼き ポテトサラダ、厚焼き玉子（関東風）、いんげんのピーナツ と和え、刻みたくあん、豚肉の葱塩ソース エネルギー : 598 kcal たんぱく質 : 24.5 g 脂 質 : 13.1 g 炭水化物 : 91.7 g ナトリウム : 741 mg 食塩相当量 : 1.9 g	28日	メバル煮付け マカロニサラダ、畑のお肉の旨煮、若布と干し海老の当座 煮、野沢菜入り大根の漬物、きのこ入金平牛蒡炒め エネルギー : 531 kcal たんぱく質 : 19.9 g 脂 質 : 6 g 炭水化物 : 94.8 g ナトリウム : 905 mg 食塩相当量 : 2.3 g
13土	メンチカツ 小松菜の和え物、がんもと野菜の含め煮、人参しりしり、塩 えんどう豆、野菜のマリネ エネルギー : 640 kcal たんぱく質 : 16.8 g 脂 質 : 15.8 g 炭水化物 : 104.9 g ナトリウム : 820 mg 食塩相当量 : 2.1 g	29月	大葉香るささみカツ 切干大根煮、春雨と野菜のそぼろ炒め、うずら豆、広島菜漬 け、ブロッコリーとコーンの和え物 エネルギー : 611 kcal たんぱく質 : 17.7 g 脂 質 : 11.3 g 炭水化物 : 107.2 g ナトリウム : 776 mg 食塩相当量 : 2 g
14日	豚大根 ひじき煮、たこ入り豆腐しんじょう、高知県産しし唐のそぼ ろ味噌和え、胡瓜の生姜漬、豆サラダ エネルギー : 549 kcal たんぱく質 : 19.3 g 脂 質 : 9 g 炭水化物 : 94.9 g ナトリウム : 1085 mg 食塩相当量 : 2.8 g	30火	いわしかつお節煮 香草パスタ、野菜とウインナーの炒め物、いんげんのピー ナツ和え、刻みたくあん、山菜とちくわの炊き合わせ エネルギー : 547 kcal たんぱく質 : 18.7 g 脂 質 : 7.5 g 炭水化物 : 96.5 g ナトリウム : 921 mg 食塩相当量 : 2.3 g
15月	若鶏のカレー焼き さつまいもの甘煮、ラタトゥイユ、高菜ナムル、紅芯大根、 花野菜のポトフ エネルギー : 556 kcal たんぱく質 : 17.2 g 脂 質 : 9.8 g 炭水化物 : 97 g ナトリウム : 632 mg 食塩相当量 : 1.6 g		
16火	ぶり照焼 ミートボール（柚子おろし）、鶏肉入り玉子とじ、ささがき んぴらごぼう、キャロットラペ、ほうれん草と油揚げのお浸 エネルギー : 603 kcal たんぱく質 : 23.6 g 脂 質 : 15.1 g 炭水化物 : 88.9 g ナトリウム : 708 mg 食塩相当量 : 1.8 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。



6月“望み”メニュー



1月	サーモンバーグ 蓮根そぼろ、高野豆腐と野菜の煮物、人参しりしり、塩えんどう豆、鶏肉のあっさり中華味	エネルギー : 619 kcal たんぱく質 : 21.5 g 脂質 : 13.3 g 炭水化物 : 100.8 g ナトリウム : 931 mg 食塩相当量 : 2.4 g	17水	カツオ煮付け ささげのお浸し、大根サラダ、ザーサイの塩レモン風味、肉味噌(角一味味噌)、揚げ茄子の生姜醤油あんかけ	エネルギー : 553 kcal たんぱく質 : 19.8 g 脂質 : 10 g 炭水化物 : 91.2 g ナトリウム : 935 mg 食塩相当量 : 2.4 g
	2火	豚肉の葱塩ソース ほうれん草と人参の煮浸し、ささがきごぼうと薩摩揚げの金平、大豆ちりめん、胡瓜漬、焼きそば		エネルギー : 563 kcal たんぱく質 : 17.8 g 脂質 : 9.6 g 炭水化物 : 99.9 g ナトリウム : 952 mg 食塩相当量 : 2.4 g	18木
3水		麻婆春雨 ミートボール(柚子おろし)、野菜とウインナーの炒め物、うずら豆、しば漬、ちくわの炒り煮	エネルギー : 592 kcal たんぱく質 : 18.6 g 脂質 : 10.5 g 炭水化物 : 102.5 g ナトリウム : 928 mg 食塩相当量 : 2.4 g	19金	
	4木	鶏肉と野菜の和風醤油煮 ひじき煮、ラタトゥイユ、いんげんのピーナッツ和え、あみ佃煮、たこ入り豆腐しんじょう	エネルギー : 547 kcal たんぱく質 : 19.6 g 脂質 : 8.3 g 炭水化物 : 96 g ナトリウム : 912 mg 食塩相当量 : 2.3 g		20土
5金		黄金カレー唐揚げ 小松菜の和え物、畑のお肉とキャベツの味噌炒め(角一味味噌)、おくらと湯葉のお浸し、白菜漬、ジャーマンポテト	エネルギー : 602 kcal たんぱく質 : 23 g 脂質 : 12.2 g 炭水化物 : 95.7 g ナトリウム : 980 mg 食塩相当量 : 2.5 g	21日	
	6土	鶏肉の柳川風 さつまいもの甘煮、花野菜のポトフ、モロヘイヤの辛子和え、しそ昆布、ビーフン	エネルギー : 535 kcal たんぱく質 : 17.9 g 脂質 : 5.2 g 炭水化物 : 102.1 g ナトリウム : 945 mg 食塩相当量 : 2.4 g		22月
7日		ぶりの揚げ煮 マカロニと果物のサラダ、大根のそぼろあん、黒豆、広島菜漬、茄子とピーマンの煮浸し	エネルギー : 617 kcal たんぱく質 : 18.1 g 脂質 : 14.9 g 炭水化物 : 97.3 g ナトリウム : 634 mg 食塩相当量 : 1.6 g	23火	
	8月	厚揚げと豚肉の中華仕立て やわらか肉しゅうまい、ポテトとウインナー、ささがききんぴらごぼう、青しそ漬、青梗菜の青海苔入り煮浸し	エネルギー : 554 kcal たんぱく質 : 17 g 脂質 : 10.6 g 炭水化物 : 94.7 g ナトリウム : 959 mg 食塩相当量 : 2.4 g		24水
9火		いわし山椒煮 干し海老入り卵の花、チキンポールトマトソース、若布と胡瓜の酢味噌和え(角一味味噌)、ザーサイ炒め、蓮根練り胡麻	エネルギー : 623 kcal たんぱく質 : 21.4 g 脂質 : 14 g 炭水化物 : 99.1 g ナトリウム : 835 mg 食塩相当量 : 2.1 g	25木	
	10水	豚肉の生姜風味 香草パスタ、野菜と木耳の彩り炒め、小松菜のお浸し、キャロットラペ、玉子焼(ミルフィーユ仕立て)	エネルギー : 552 kcal たんぱく質 : 18 g 脂質 : 10.6 g 炭水化物 : 91.9 g ナトリウム : 863 mg 食塩相当量 : 2.2 g		26金
11木		白身フライ 蓮根そぼろ、畑のお肉の旨煮、おからの胡麻和え、赤しそ大根、春雨チャプチェ	エネルギー : 613 kcal たんぱく質 : 18 g 脂質 : 13.2 g 炭水化物 : 102.5 g ナトリウム : 831 mg 食塩相当量 : 2.1 g	27土	
	12金	ふんわり豆腐ハンバーグ 豆ひじき、肉入り野菜炒め、ちりめんじゃこの佃煮、しば漬、ブロッコリーとコーンの和え物	エネルギー : 573 kcal たんぱく質 : 19.8 g 脂質 : 12.5 g 炭水化物 : 94 g ナトリウム : 1150 mg 食塩相当量 : 2.9 g		28日
13土		あじみりん焼き つくねの甘酢あん、ささがきごぼうと薩摩揚げの金平、うずら豆、野沢菜入り大根の漬物、牛肉の甘辛焼き	エネルギー : 628 kcal たんぱく質 : 26.2 g 脂質 : 12.3 g 炭水化物 : 99.8 g ナトリウム : 884 mg 食塩相当量 : 2.2 g	29月	
	14日	プレーンオムレツ 豆乳入りしっとり卵の花、鶏肉と春雨の中華和え、チンゲン菜と人参のお浸し、あみ佃煮、チンジャオロース	エネルギー : 567 kcal たんぱく質 : 19 g 脂質 : 12 g 炭水化物 : 93.2 g ナトリウム : 867 mg 食塩相当量 : 2.2 g		30火
15月		メバル塩焼き マカロニサラダ、豆腐と野菜のそぼろあん、小豆煮、胡瓜漬、鶏レバー煮	エネルギー : 550 kcal たんぱく質 : 25.7 g 脂質 : 6.5 g 炭水化物 : 93.6 g ナトリウム : 746 mg 食塩相当量 : 1.9 g		
	16火	牛すき焼き風コロッケ お豆と昆布の煮物、高野豆腐の含め煮、小松菜とちくわの煮浸し、大根のしそ風味漬、マロニー中華風	エネルギー : 653 kcal たんぱく質 : 17.1 g 脂質 : 17.3 g 炭水化物 : 107.1 g ナトリウム : 963 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。



6月“育み”メニュー



1月	鶏肉の二色巻き 茄子と挽肉の味噌炒め、豆ひじき、桜でんぶ、豚ももチャーシュー	エネルギー : 702 kcal たんぱく質 : 25.4 g 脂質 : 18.3 g 炭水化物 : 107 g ナトリウム : 1181 mg 食塩相当量 : 2.99974 g	17水	豚角煮 ポテトとウインナー、干し海老入り卵の花、おおかか生姜、ささみの梅肉和え	エネルギー : 722 kcal たんぱく質 : 22.9 g 脂質 : 25.7 g 炭水化物 : 94.9 g ナトリウム : 839 mg 食塩相当量 : 2.13106 g
	2火	いかフライ&牛すき焼き風コロッケ 豆腐と野菜のそぼろあん、野菜しんじょう、刻みたくあん、ツナマヨコーン		エネルギー : 792 kcal たんぱく質 : 24.4 g 脂質 : 24.5 g 炭水化物 : 116.8 g ナトリウム : 1201 mg 食塩相当量 : 3.05054 g	18木
3水		鶏肉と茄子の黒酢あん 厚焼き玉子（関東風）、マカロニサラダ、高菜ちりめん、ザーサイの塩レモン風味	エネルギー : 584 kcal たんぱく質 : 20.1 g 脂質 : 12.7 g 炭水化物 : 93.8 g ナトリウム : 851 mg 食塩相当量 : 2.16154 g	19金	
	4木	あじみりん焼き ブロッコリーのカナカマあんかけ、久米島産紅芋のうむくじボール、大根のしそ風味漬、小松菜のお浸し	エネルギー : 568 kcal たんぱく質 : 26.8 g 脂質 : 7.5 g 炭水化物 : 93.8 g ナトリウム : 590 mg 食塩相当量 : 1.4986 g		20土
5金		豚肉の味噌仕立て 春雨と野菜のそぼろ炒め、お豆と昆布の煮物、胡瓜の生姜漬、鶏レバー煮	エネルギー : 698 kcal たんぱく質 : 23.8 g 脂質 : 21.7 g 炭水化物 : 98.4 g ナトリウム : 1195 mg 食塩相当量 : 3.0353 g	21日	
	6土	にしん甘辛煮 大葉入り豆腐団子、蒸し鶏サラダ、高菜しょうゆ漬、花斗六豆	エネルギー : 747 kcal たんぱく質 : 30.6 g 脂質 : 21.9 g 炭水化物 : 105.3 g ナトリウム : 1119 mg 食塩相当量 : 2.84226 g		22月
7日		デミグラスソースハンバーグ キャベツとさつま揚げの中華煮、ひじき煮、胡瓜漬、片口いわし浅炊き	エネルギー : 651 kcal たんぱく質 : 21.2 g 脂質 : 13.4 g 炭水化物 : 107.9 g ナトリウム : 1534 mg 食塩相当量 : 3.89636 g	23火	
	8月	気仙沼産カツオカツ 高野豆腐の含め煮、ミートボール（オニオンソース）、そら豆、ささみの梅肉和え	エネルギー : 677 kcal たんぱく質 : 26.2 g 脂質 : 17.4 g 炭水化物 : 101.4 g ナトリウム : 1044 mg 食塩相当量 : 2.65176 g		24水
9火		チキンと野菜のガーリック風味 キャベツの洋風煮、ささげのお浸し、畑のお肉しぐれ煮、大根とルッコラのサラダ	エネルギー : 557 kcal たんぱく質 : 22.6 g 脂質 : 9.5 g 炭水化物 : 92.3 g ナトリウム : 1084 mg 食塩相当量 : 2.75336 g	25木	
	10水	さば煮付け 真狩村産人参のコロッケ、切干大根煮、切り昆布煮、大豆の甘煮	エネルギー : 801 kcal たんぱく質 : 27.2 g 脂質 : 30.7 g 炭水化物 : 99.2 g ナトリウム : 704 mg 食塩相当量 : 1.78816 g		26金
11木		麻婆茄子（角一味噌） 鶏さつま揚げ、豆サラダ、白菜漬、ツナとほうれん草の和え物	エネルギー : 646 kcal たんぱく質 : 22.5 g 脂質 : 18.6 g 炭水化物 : 95.2 g ナトリウム : 1081 mg 食塩相当量 : 2.74574 g	27土	
	12金	赤魚白醤油風味焼き 厚焼き玉子（関東風）、ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え、刻みたくあん、高菜ナムル	エネルギー : 584 kcal たんぱく質 : 25.3 g 脂質 : 12.4 g 炭水化物 : 89 g ナトリウム : 766 mg 食塩相当量 : 1.94564 g		28日
13土		メンチカツ&えびカツ がんもと野菜の含め煮、ニラ入り玉子、はりはり漬、鶏レバー煮	エネルギー : 789 kcal たんぱく質 : 28.6 g 脂質 : 24.6 g 炭水化物 : 110.3 g ナトリウム : 1117 mg 食塩相当量 : 2.83718 g	29月	
	14日	豚肉ときのこの生姜醤油炒め たこ入り豆腐しんじょう、おかず豆、おおかか昆布、ツナマヨコーン	エネルギー : 619 kcal たんぱく質 : 26.6 g 脂質 : 10.4 g 炭水化物 : 102.3 g ナトリウム : 1148 mg 食塩相当量 : 2.91592 g		30火
15月		若鶏のカレー焼き ラタトゥイユ、香草パスタ、ザーサイ炒め、うずら豆	エネルギー : 726 kcal たんぱく質 : 28.8 g 脂質 : 17.4 g 炭水化物 : 108.8 g ナトリウム : 754 mg 食塩相当量 : 1.91516 g		
	16火	スケソウダラ煮付け 鶏肉入り玉子とじ、ミートボール（柚子おろし）、キャロットラペ、青森県産長芋と胡瓜の和え物	エネルギー : 545 kcal たんぱく質 : 28.8 g 脂質 : 6.4 g 炭水化物 : 88.4 g ナトリウム : 856 mg 食塩相当量 : 2.17424 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。



6月“育み”メニュー



1月	サーモンバーグ 高野豆腐と野菜の煮物、玉子焼（ミルフィーユ仕立て）、塩えんどう豆、ちりめんじゃこの佃煮	エネルギー : 624 kcal たんぱく質 : 22.7 g 脂質 : 13.4 g 炭水化物 : 101.1 g ナトリウム : 1005 mg 食塩相当量 : 2.5527 g	17水	カツオの煮付け 大根サラダ、さつまいもの甘煮、肉味噌（角一味味噌）、小松菜のお浸し	エネルギー : 568 kcal たんぱく質 : 25.1 g 脂質 : 5.3 g 炭水化物 : 100.5 g ナトリウム : 667 mg 食塩相当量 : 1.69418 g
	2火	豚ロース生姜焼き ささがきごぼうと薩摩揚げの金平、豆サラダ、胡瓜漬、ささみの梅肉和え		エネルギー : 648 kcal たんぱく質 : 25.4 g 脂質 : 17.6 g 炭水化物 : 93.4 g ナトリウム : 1143 mg 食塩相当量 : 2.90322 g	18木
3水		麻婆春雨 野菜とウインナーの炒め物、豆乳入りしっとり卵の花、さばおぼろ、おくらの胡麻和え	エネルギー : 710 kcal たんぱく質 : 21.8 g 脂質 : 18.8 g 炭水化物 : 109.8 g ナトリウム : 963 mg 食塩相当量 : 2.44602 g	19金	
	4木	鶏肉と野菜の和風醤油煮 ラタトゥイユ、湯葉入りチンゲン菜、あみ佃煮、ツナサラダ	エネルギー : 596 kcal たんぱく質 : 25.2 g 脂質 : 12.5 g 炭水化物 : 92.4 g ナトリウム : 896 mg 食塩相当量 : 2.27584 g		20土
5金		黄金カレー唐揚げ 畑のお肉とキャベツの味噌炒め（角一味味噌）、つくねの甘酢あん、白菜漬、人参しりしり	エネルギー : 669 kcal たんぱく質 : 28.8 g 脂質 : 15.7 g 炭水化物 : 98.5 g ナトリウム : 1041 mg 食塩相当量 : 2.64414 g	21日	
	6土	鶏肉の柳川風 花野菜のポトフ、干し海老入り卵の花、しそ昆布、いんげんのピーナッツ和え	エネルギー : 561 kcal たんぱく質 : 24.1 g 脂質 : 8.3 g 炭水化物 : 96 g ナトリウム : 1225 mg 食塩相当量 : 3.1115 g		22月
7日		ぶりの揚げ煮 大根のそぼろあん、小松菜の和え物、豚肉のしぐれ煮、黒豆	エネルギー : 735 kcal たんぱく質 : 29.8 g 脂質 : 21.3 g 炭水化物 : 99.4 g ナトリウム : 725 mg 食塩相当量 : 1.8415 g	23火	
	8月	厚揚げと豚肉の中華仕立て ポテトとウインナー、蓮根そぼろ、青しそ漬、切昆布と油揚げのおかか煮	エネルギー : 627 kcal たんぱく質 : 20.5 g 脂質 : 14.5 g 炭水化物 : 100.9 g ナトリウム : 977 mg 食塩相当量 : 2.48158 g		24水
9火		いわし山椒煮 チキンポールトマトソース、焼きそば、ザーサイ炒め、わさび菜おひたし	エネルギー : 740 kcal たんぱく質 : 31.5 g 脂質 : 15.8 g 炭水化物 : 112.4 g ナトリウム : 1201 mg 食塩相当量 : 3.05054 g	25木	
	10水	豚肉の生姜風味 野菜と木耳の彩り炒め、スクランブルエッグ（人参）、塩えんどう豆、合鴨スモーク	エネルギー : 727 kcal たんぱく質 : 26.7 g 脂質 : 25.9 g 炭水化物 : 91.6 g ナトリウム : 1096 mg 食塩相当量 : 2.78384 g		26金
11木		白身フライ&いかフライ 畑のお肉の旨煮、野菜しんじょう、鶏そばろ、小豆煮	エネルギー : 788 kcal たんぱく質 : 27.3 g 脂質 : 21.7 g 炭水化物 : 118.5 g ナトリウム : 1014 mg 食塩相当量 : 2.57556 g	27土	
	12金	ふんわり豆腐ハンバーグ 肉入り野菜炒め、湯葉入りチンゲン菜、桜でんぶ、ちりめんじゃこの佃煮	エネルギー : 604 kcal たんぱく質 : 22.1 g 脂質 : 13.4 g 炭水化物 : 96.3 g ナトリウム : 1111 mg 食塩相当量 : 2.82194 g		28日
13土		ぶり照焼き 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）、赤ずいきの酢の物、おくらの胡麻和え	エネルギー : 664 kcal たんぱく質 : 26.4 g 脂質 : 17.7 g 炭水化物 : 95.4 g ナトリウム : 706 mg 食塩相当量 : 1.79324 g	29月	
	14日	プレーンオムレツ 豚肉の葱塩ソース、カリフラワーと海老のサラダ、しば漬、一口照り焼きチキン	エネルギー : 612 kcal たんぱく質 : 24.8 g 脂質 : 14.7 g 炭水化物 : 91.7 g ナトリウム : 1099 mg 食塩相当量 : 2.79146 g		30火
15月		メバル塩焼き 豆腐と野菜のそぼろあん、小松菜の和え物、胡瓜漬、ごぼうサラダ	エネルギー : 563 kcal たんぱく質 : 27.2 g 脂質 : 10.5 g 炭水化物 : 86.9 g ナトリウム : 952 mg 食塩相当量 : 2.41808 g		
	16火	牛肉の甘辛焼き 高野豆腐の含め煮、お豆と昆布の煮物、大根のしそ風味漬、片口いわし浅焼き	エネルギー : 667 kcal たんぱく質 : 28.6 g 脂質 : 14.9 g 炭水化物 : 102.3 g ナトリウム : 1404 mg 食塩相当量 : 3.56616 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。