



5月“望み”メニュー



1 金	シイラフライ マカロニと果物のサラダ、高野豆腐と野菜の煮物、青森県産長芋と胡瓜の和え物、紅芯大根、ニラ入り玉子 エネルギー：649 kcal たんぱく質：18.1 g 脂 質：19.3 g 炭水化物：97.6 g ナトリウム：829 mg 食塩相当量：2.1 g	17 日	さわら塩焼き スクランブルエッグ（人参）、野菜とウインナーの炒め物、小松菜のお浸し、紅芯大根、鶏肉と蓮根のチリソース エネルギー：584 kcal たんぱく質：23.9 g 脂 質：15.6 g 炭水化物：84.9 g ナトリウム：622 mg 食塩相当量：1.6 g
2 土	炭火焼き鳥 切干大根煮、豆腐と野菜のそぼろあん、高菜ナムル、赤ずいきの酢の物、ブロッコリーとコーンの和え物 エネルギー：534 kcal たんぱく質：18.2 g 脂 質：9.3 g 炭水化物：90.5 g ナトリウム：836 mg 食塩相当量：2.1 g	18 月	牛すき焼き風コロック 干し海老入り卵の花、野菜と木耳の彩り炒め、いんげんのピーナツ和え、おおか生薑、キャベツのマリネ エネルギー：650 kcal たんぱく質：15.8 g 脂 質：18 g 炭水化物：105.2 g ナトリウム：807 mg 食塩相当量：2 g
3 日	サーモンバーグ 香草パスタ、がんもと野菜の含め煮、黒豆、しば漬け、さつまいもとリンゴの甘煮 エネルギー：609 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：876 mg 食塩相当量：2.2 g	19 火	銀ひらす照焼き ポテトサラダ、チキンボールトマトソース、チンゲン菜と人参のお浸し、白菜漬け、ふきと油揚げの田舎煮 エネルギー：551 kcal たんぱく質：17.9 g 脂 質：10.8 g 炭水化物：91.9 g ナトリウム：676 mg 食塩相当量：1.7 g
4 月	ブレンオムレツ 小松菜の和え物、五目揚げ豆腐、ツナマヨコーン、キャロットラペ、かぶの湯葉あんかけ エネルギー：643 kcal たんぱく質：22 g 脂 質：19.3 g 炭水化物：92.6 g ナトリウム：935 mg 食塩相当量：2.4 g	20 水	ふんわり豆腐ハンバーグ 切干大根煮、鶏肉入り玉子とじ、ささがききんぴらごぼう、あみ佃煮、おくらとひじきの和え物 エネルギー：553 kcal たんぱく質：16.5 g 脂 質：10.7 g 炭水化物：95.6 g ナトリウム：1042 mg 食塩相当量：2.6 g
5 火	豚肉の生姜風味 マカロニサラダ、キャベツとさつま揚げの中華煮、ちりめんじゃこの佃煮、野沢菜入り大根の漬物、鶏レバー煮 エネルギー：546 kcal たんぱく質：21.6 g 脂 質：9.3 g 炭水化物：89.6 g ナトリウム：928 mg 食塩相当量：2.4 g	21 木	さばバター醤油炙り焼き 焼きそば、ちくわの磯辺揚げ（豆乳入り）、ツナマヨコーン、青しそ漬け、鶏肉とインゲンのオイスターソース エネルギー：657 kcal たんぱく質：24.9 g 脂 質：17.3 g 炭水化物：95.9 g ナトリウム：800 mg 食塩相当量：2 g
6 水	鶏肉と野菜の和風醤油煮 なます、ポテトとウインナー、いんげんのピーナツ和え、広島菜漬け、豚肉ときこの炊き合わせ エネルギー：546 kcal たんぱく質：17.4 g 脂 質：8.5 g 炭水化物：98.1 g ナトリウム：746 mg 食塩相当量：1.9 g	22 金	茄子と大豆ミートのカレー風味 ほうれん草と人参の煮浸し、鶏肉と春雨の中華和え、小豆煮、胡瓜の生姜漬け、野菜のマリネ エネルギー：545 kcal たんぱく質：16.3 g 脂 質：9 g 炭水化物：96.6 g ナトリウム：860 mg 食塩相当量：2.2 g
7 木	気仙沼産マグロカツ ふきと油揚げの田舎煮、畑のお肉とキャベツの味噌炒め（角一味噌）、わさび菜おひたし、塩えんどう豆、野菜のおろし エネルギー：629 kcal たんぱく質：18.1 g 脂 質：13.9 g 炭水化物：103.5 g ナトリウム：890 mg 食塩相当量：2.3 g	23 土	若鶏の塩焼き ひじき煮、ささがきごぼうと薩摩揚げの金平、人参しりしり、そら豆、菜の花の辛子とえ エネルギー：562 kcal たんぱく質：19.4 g 脂 質：10.4 g 炭水化物：96.1 g ナトリウム：896 mg 食塩相当量：2.3 g
8 金	デミグラスソースハンバーグ 干し海老入り卵の花、ささがきごぼうと薩摩揚げの金平、キャベツのマリネ、刻みたくあん、ザーサイと蒸し鶏の塩だ エネルギー：622 kcal たんぱく質：19 g 脂 質：14 g 炭水化物：102.7 g ナトリウム：1125 mg 食塩相当量：2.9 g	24 日	メンチカツ ささげのお浸し、大根のそぼろあん、おくらの胡麻和え、おおか昆布、じゃが芋と人参の煮物 エネルギー：651 kcal たんぱく質：19.4 g 脂 質：13.8 g 炭水化物：109.5 g ナトリウム：1009 mg 食塩相当量：2.6 g
9 土	いわし山椒煮 蓮根そぼろ、肉入り野菜炒め、おくらと湯葉のお浸し、あみ佃煮、たこ入り豆腐しんじょう エネルギー：551 kcal たんぱく質：21.2 g 脂 質：8 g 炭水化物：94.4 g ナトリウム：752 mg 食塩相当量：1.9 g	25 月	にしんみぞれ煮 さつま芋煮、ロールキャベツ、枝豆とコーンのカラフルマリネ、鶏そぼろ、マロニー中華風 エネルギー：581 kcal たんぱく質：16.3 g 脂 質：11.1 g 炭水化物：102 g ナトリウム：660 mg 食塩相当量：1.7 g
10 日	ゴーヤチャンプルー ミートボール（オニオンソース）、ラタトゥイユ、大豆ちりめん、切り昆布煮、ほうれん草と人参の煮浸し エネルギー：543 kcal たんぱく質：18.4 g 脂 質：10.7 g 炭水化物：91.6 g ナトリウム：721 mg 食塩相当量：1.8 g	26 火	麻婆豆腐 桜えび入り和風パスタ、厚焼き玉子（関東風）、花斗六豆、高菜しょうゆ漬、鶏肉と野菜のレモン風味 エネルギー：601 kcal たんぱく質：20.5 g 脂 質：12.3 g 炭水化物：99.1 g ナトリウム：934 mg 食塩相当量：2.4 g
11 月	あじみりん焼き 味噌担々風春雨（角一味噌）、高野豆腐の含め煮、若布と干し海老の当座煮、野沢菜入り大根の漬物、チンジャオロース エネルギー：535 kcal たんぱく質：23.1 g 脂 質：9.1 g 炭水化物：87 g ナトリウム：750 mg 食塩相当量：1.9 g	27 水	いわしかつお節煮 つくねの甘酢あん、春雨と野菜のそぼろ炒め、ほうれん草白和え、刻みたくあん、豚肉の生姜風味 エネルギー：637 kcal たんぱく質：24.1 g 脂 質：13.9 g 炭水化物：99.5 g ナトリウム：1030 mg 食塩相当量：2.6 g
12 火	鶏肉と茄子の黒酢あん やわらか肉しゅうまい、花野菜のポトフ、小豆煮、しば漬け、根菜の香味炒め エネルギー：568 kcal たんぱく質：19.8 g 脂 質：8 g 炭水化物：102 g ナトリウム：907 mg 食塩相当量：2.3 g	28 木	☆☆☆☆ 牛バラ焼き ☆☆☆☆ 野菜のしょつたる煮、いがめんち、岩手県産切り昆布の生姜煮、南部町に薫る阿房宮なます、しば漬け エネルギー：583 kcal たんぱく質：17.6 g 脂 質：10.2 g 炭水化物：103.8 g ナトリウム：1122 mg 食塩相当量：2.8 g
13 水	白身フライ お豆と昆布の煮物、畑のお肉の旨煮、高菜ナムル、キャロットラペ、ロールキャベツ エネルギー：634 kcal たんぱく質：21.7 g 脂 質：15.5 g 炭水化物：100.7 g ナトリウム：752 mg 食塩相当量：1.9 g	29 金	あじ西京焼き じゃが芋とおからのサラダ、キャベツの洋風煮、ささがききんぴらごぼう、あみ佃煮、一口照り焼きチキン エネルギー：556 kcal たんぱく質：23 g 脂 質：10.3 g 炭水化物：89.1 g ナトリウム：587 mg 食塩相当量：1.5 g
14 木	若鶏の照焼き 玉子焼（ミルフィーユ仕立て）、ポテトとウインナー、おくらのおかか和え、ザーサイ炒め、青梗菜の青海苔入り煮浸し エネルギー：556 kcal たんぱく質：19.7 g 脂 質：11.4 g 炭水化物：90.6 g ナトリウム：729 mg 食塩相当量：1.9 g	30 土	豚肉と野菜のガーリック風味 やわらか肉しゅうまい、鶏肉と春雨の中華和え、小松菜とちくわの煮浸し、白菜漬け、ニラ入り玉子 エネルギー：565 kcal たんぱく質：22.1 g 脂 質：10.2 g 炭水化物：92.8 g ナトリウム：971 mg 食塩相当量：2.5 g
15 金	ぶりの揚げ煮 ささげの胡麻和え、大根サラダ、わさび菜おひたし、肉味噌（角一味噌）、茄子とピーマンの煮浸し エネルギー：580 kcal たんぱく質：17 g 脂 質：14.1 g 炭水化物：92.3 g ナトリウム：648 mg 食塩相当量：1.6 g	31 日	白身魚南蛮漬け 平麺ビーフン（大豆ミート入り）、チキンボールトマトソース、小豆煮、青しそ漬け、青梗菜の青海苔入り煮浸し エネルギー：558 kcal たんぱく質：18.9 g 脂 質：6.3 g 炭水化物：102.8 g ナトリウム：815 mg 食塩相当量：2.1 g
16 土	厚揚げと豚肉の中華仕立て ミートボール（柚子おろし）、春雨と野菜のそぼろ炒め、うずら豆、しそ風味高菜、カリフラワーサラダ エネルギー：584 kcal たんぱく質：19.3 g 脂 質：11.9 g 炭水化物：97.3 g ナトリウム：844 mg 食塩相当量：2.1 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。	



5月“望み”メニュー



1 金	豚肉の葱塩ソース 豆ひじき、大葉入り豆腐団子、おくらのおかか和え、ゆず白菜、青梗菜の青海苔入り煮浸し エネルギー : 561 kcal たんぱく質 : 19.1 g 脂 質 : 13 g 炭水化物 : 89.2 g ナトリウム : 895 mg 食塩相当量 : 2.3 g	17 日	麻婆茄子 (角一味噌) 豆ひじき、鶏さつま揚げ、おくらと湯葉のお浸し、しば漬、さつまいもの蜜がけ エネルギー : 622 kcal たんぱく質 : 19.8 g 脂 質 : 15.4 g 炭水化物 : 99.5 g ナトリウム : 929 mg 食塩相当量 : 2.4 g
2 土	さわらみりん焼き ささげのお浸し、真狩村産人参のコロッケ、ザーサイの塩レモン風味、胡瓜の生姜漬、ちくわの炒り煮 エネルギー : 549 kcal たんぱく質 : 19.9 g 脂 質 : 9.2 g 炭水化物 : 94.3 g ナトリウム : 865 mg 食塩相当量 : 2.2 g	18 月	いわし紀州煮 平麺ビーフン (大豆ミート入り)、出汁巻き玉子、ごぼうサラダ、胡瓜漬、豚肉の葱塩ソース エネルギー : 615 kcal たんぱく質 : 22.8 g 脂 質 : 14.8 g 炭水化物 : 92.1 g ナトリウム : 944 mg 食塩相当量 : 2.4 g
3 日	豚肉の南蛮風 玉子焼 (ミルフィーユ仕立て)、茄子と挽肉の味噌炒め、大根とルッコラのサラダ、しそ昆布、鶏肉とぶなしめじの和風 エネルギー : 603 kcal たんぱく質 : 20.7 g 脂 質 : 15.3 g 炭水化物 : 93.8 g ナトリウム : 1098 mg 食塩相当量 : 2.8 g	19 火	豚大根 野菜しんじょう、がんもと野菜の含め煮、大豆ちりめん、広島菜漬、合鴨スモーク エネルギー : 603 kcal たんぱく質 : 22.6 g 脂 質 : 15.9 g 炭水化物 : 89.3 g ナトリウム : 948 mg 食塩相当量 : 2.4 g
4 月	さば塩焼き ミートボール (柚子おろし)、畑のお肉の旨煮、ほうれん草のごま和え、あみ佃煮、平麺ビーフン (大豆ミート入り) エネルギー : 613 kcal たんぱく質 : 24.4 g 脂 質 : 13.8 g 炭水化物 : 92.8 g ナトリウム : 731 mg 食塩相当量 : 1.9 g	20 水	あじ塩焼き 蓮根そぼろ、キャベツの洋風煮、黒豆、胡瓜とアカモクの酢の物、揚げ茄子の生姜醤油あんかけ エネルギー : 555 kcal たんぱく質 : 21.8 g 脂 質 : 9.5 g 炭水化物 : 91.7 g ナトリウム : 687 mg 食塩相当量 : 1.7 g
5 火	チキンカツ おかず豆、春雨と野菜のそぼろ炒め、若布と胡瓜の酢味噌和え (角一味噌)、白菜漬、和風とろとろ玉子 エネルギー : 596 kcal たんぱく質 : 19.7 g 脂 質 : 12 g 炭水化物 : 99.9 g ナトリウム : 786 mg 食塩相当量 : 2 g	21 木	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て やわらか肉しゅうまい、花野菜のポトフ、若布と干し海老の当座煮、おかか佃煮、ニラ入り玉子 エネルギー : 552 kcal たんぱく質 : 20.1 g 脂 質 : 10.1 g 炭水化物 : 92.8 g ナトリウム : 945 mg 食塩相当量 : 2.4 g
6 水	にしん甘辛煮 ひじき煮、チキンボールトマトソース、小松菜のお浸し、おかか生姜、おクラの胡麻和え エネルギー : 575 kcal たんぱく質 : 17.7 g 脂 質 : 12.4 g 炭水化物 : 96.5 g ナトリウム : 814 mg 食塩相当量 : 2.1 g	22 金	サーモンフライ さつまいもの甘煮、豆腐と野菜のそぼろあん、大根とルッコラのサラダ、切り昆布煮、豚肉の南蛮風 エネルギー : 654 kcal たんぱく質 : 19.9 g 脂 質 : 17 g 炭水化物 : 102.4 g ナトリウム : 770 mg 食塩相当量 : 2 g
7 木	厚揚げの塩そぼろあん スクランブルエッグ (人参)、大根サラダ、大豆の甘煮、赤ずいきの酢の物、菜の花の辛子和え エネルギー : 582 kcal たんぱく質 : 18.9 g 脂 質 : 14.5 g 炭水化物 : 92 g ナトリウム : 743 mg 食塩相当量 : 1.9 g	23 土	和風おろしソースハンバーグ マカロニサラダ、ポテトとウインナー、わさび菜おひたし、しば漬、厚揚げのきのこあんかけ エネルギー : 576 kcal たんぱく質 : 17.3 g 脂 質 : 11.3 g 炭水化物 : 97.8 g ナトリウム : 1093 mg 食塩相当量 : 2.8 g
8 金	赤魚白醤油風味焼き さつま芋煮、野菜と木耳の彩り炒め、チンゲン菜と人参のお浸し、胡瓜漬、豚肉と玉ねぎの味噌仕立て エネルギー : 540 kcal たんぱく質 : 22 g 脂 質 : 6 g 炭水化物 : 96.3 g ナトリウム : 687 mg 食塩相当量 : 1.7 g	24 日	ぶり照焼 春雨チャブチェ、高野豆腐の含め煮、うずら豆、胡瓜漬、鶏レバー煮 エネルギー : 625 kcal たんぱく質 : 25.8 g 脂 質 : 13 g 炭水化物 : 96.6 g ナトリウム : 719 mg 食塩相当量 : 1.8 g
9 土	鶏肉の二色巻き マカロニと果物のサラダ、厚焼き玉子 (関東風)、胡瓜とツナの酢の物、赤しそ大根、ささげの胡麻和え エネルギー : 638 kcal たんぱく質 : 17.9 g 脂 質 : 17.4 g 炭水化物 : 100 g ナトリウム : 968 mg 食塩相当量 : 2.5 g	25 月	豚肉のトマトソース お豆と昆布の煮物、大根サラダ、小松菜のお浸し、白菜漬、根菜の香味炒め エネルギー : 559 kcal たんぱく質 : 17.7 g 脂 質 : 10.7 g 炭水化物 : 96.5 g ナトリウム : 772 mg 食塩相当量 : 2 g
10 日	いかフライ 切干大根煮、ブロッコリーのカニカマあんかけ、ささみの梅肉和え、胡瓜の生姜漬、マロニー中華風 エネルギー : 562 kcal たんぱく質 : 16.8 g 脂 質 : 11.4 g 炭水化物 : 96.3 g ナトリウム : 978 mg 食塩相当量 : 2.5 g	26 火	スケソウダラ煮付け 豆乳入りしっとり卵の花、畑のお肉の旨煮、青森県産長芋と胡瓜の和え物、塩えんどう豆、茄子とピーマンの煮浸し エネルギー : 543 kcal たんぱく質 : 19.9 g 脂 質 : 6.9 g 炭水化物 : 95.4 g ナトリウム : 763 mg 食塩相当量 : 1.9 g
11 月	つくね (くわい入り) 豆サラダ、キャベツの洋風煮、人参しりしり、広島菜漬、青森県産長芋と胡瓜の和え物 エネルギー : 569 kcal たんぱく質 : 17.2 g 脂 質 : 10 g 炭水化物 : 99.9 g ナトリウム : 913 mg 食塩相当量 : 2.3 g	27 水	鶏ごぼうフライ マカロニと果物のサラダ、たこ入り豆腐しんじょう、いんげんのピーナツ和え、胡瓜の生姜漬、キャベツとヤング エネルギー : 629 kcal たんぱく質 : 16.3 g 脂 質 : 13.9 g 炭水化物 : 107.4 g ナトリウム : 1068 mg 食塩相当量 : 2.7 g
12 火	マス塩焼き 香草パスタ、豆腐と野菜のそぼろあん、ささがききんぴらごぼう、大根のしそ風味漬、ポテトサラダ エネルギー : 558 kcal たんぱく質 : 22.2 g 脂 質 : 8.6 g 炭水化物 : 92.7 g ナトリウム : 955 mg 食塩相当量 : 2.4 g	28 木	ホッケ塩焼き ミートボール (オニオンソース)、野菜と木耳の彩り炒め、チンゲン菜と人参のお浸し、赤ずいきの酢の物、かぶの湯葉あ エネルギー : 533 kcal たんぱく質 : 25.1 g 脂 質 : 7.8 g 炭水化物 : 87 g ナトリウム : 777 mg 食塩相当量 : 2 g
13 水	豚肉とがんもの含め煮 さつまいもの甘煮、鶏肉と春雨の中華和え、ツナマヨコーン、白菜漬、牛肉の甘辛焼き エネルギー : 603 kcal たんぱく質 : 23.2 g 脂 質 : 11.2 g 炭水化物 : 98.8 g ナトリウム : 902 mg 食塩相当量 : 2.3 g	29 金	チキンミートローフ 香草パスタ、がんもと野菜の含め煮、大豆の甘煮、紅芯大根、ほうれん草のごま和え エネルギー : 562 kcal たんぱく質 : 17.5 g 脂 質 : 11 g 炭水化物 : 96.1 g ナトリウム : 842 mg 食塩相当量 : 2.1 g
14 木	トマトソースハンバーグ ひじき煮、ささみフライ (梅入り)、小松菜とちくわの煮浸し、刻みたくあん、野菜のマリネ エネルギー : 622 kcal たんぱく質 : 18.1 g 脂 質 : 12.6 g 炭水化物 : 105.5 g ナトリウム : 1169 mg 食塩相当量 : 3 g	30 土	メバル煮付け 切干大根煮、五目揚げ豆腐、おくらのおかか和え、広島菜漬、さつまいもとリンゴの甘煮 エネルギー : 569 kcal たんぱく質 : 18.5 g 脂 質 : 11.9 g 炭水化物 : 93 g ナトリウム : 654 mg 食塩相当量 : 1.7 g
15 金	鶏肉の柳川風 豆乳入りしっとり卵の花、キャベツとさつま揚げの中華煮、枝豆とコーンのカラフルマリネ、青しそ漬、かぶの湯葉あ エネルギー : 567 kcal たんぱく質 : 21.1 g 脂 質 : 11.5 g 炭水化物 : 90.6 g ナトリウム : 988 mg 食塩相当量 : 2.5 g	31 日	豚肉と木耳の中華旨煮 干し海老入り卵の花、ポテトとウインナー、高菜ナムル、鶏そぼろ、ふきと油揚げの田舎煮 エネルギー : 573 kcal たんぱく質 : 18.2 g 脂 質 : 12.3 g 炭水化物 : 94.2 g ナトリウム : 818 mg 食塩相当量 : 2.1 g
16 土	気仙沼産カツオカツ なます、高野豆腐と野菜の煮物、鶏レバー煮、塩えんどう豆、ほうれん草ナムル エネルギー : 610 kcal たんぱく質 : 18.3 g 脂 質 : 13.4 g 炭水化物 : 103 g ナトリウム : 742 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。	



1 金	豚肉の味噌仕立て ニラ入り玉子、マカロニと果物のサラダ、紅芯大根、青森県産長芋と胡瓜の和え物 エネルギー：693 kcal たんぱく質：16.8 g 脂 質：24.5 g 炭水化物：92.6 g ナトリウム：1035 mg 食塩相当量：2.6289 g	17 日	あじ西京焼き ツナの梅風味パスタ、スクランブルエッグ（人参）、紅芯大根、小松菜のお浸し エネルギー：627 kcal たんぱく質：26.9 g 脂 質：15.4 g 炭水化物：90.5 g ナトリウム：788 mg 食塩相当量：2.00152 g
2 土	ぶり煮付け ちくわの炒り煮、切干大根煮、赤ずいきの酢の物、高菜ナムル エネルギー：625 kcal たんぱく質：23.1 g 脂 質：15.8 g 炭水化物：97.3 g ナトリウム：821 mg 食塩相当量：2.08534 g	18 月	唐揚げ おろしソース ブロッコリーのカニカマあんかけ、干し海老入り卵の花、おなかか生姜、いんげんのピーナッツ和え エネルギー：792 kcal たんぱく質：26.3 g 脂 質：29 g 炭水化物：102.1 g ナトリウム：1139 mg 食塩相当量：2.89306 g
3 日	鶏つくね焼き さつまいもの蜜がけ、香草パスタ、しば漬け、黒豆 エネルギー：712 kcal たんぱく質：21.4 g 脂 質：12.7 g 炭水化物：123.2 g ナトリウム：1359 mg 食塩相当量：3.45186 g	19 火	豚肉の黒酢あん ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え、ポテトサラダ、白菜漬け、チンゲン菜と人参のお浸し エネルギー：646 kcal たんぱく質：17.4 g 脂 質：17.6 g 炭水化物：100.8 g ナトリウム：1351 mg 食塩相当量：3.43154 g
4 月	ミルフィーユカツ 肉入り野菜炒め、小松菜の和え物、キャロットラペ、ツナマヨコーン エネルギー：681 kcal たんぱく質：20.9 g 脂 質：19.8 g 炭水化物：101.7 g ナトリウム：1096 mg 食塩相当量：2.78384 g	20 水	いわし山椒煮 厚焼き玉子（関東風）、切干大根煮、あみ佃煮、ささがききんぴらごぼう エネルギー：625 kcal たんぱく質：25 g 脂 質：12.4 g 炭水化物：97.6 g ナトリウム：813 mg 食塩相当量：2.06502 g
5 火	麻婆茄子 厚焼き玉子（関東風）、マカロニサラダ、野沢菜入り大根の漬物、ちりめんじゃこの佃煮 エネルギー：602 kcal たんぱく質：17.5 g 脂 質：14.4 g 炭水化物：97.3 g ナトリウム：1061 mg 食塩相当量：2.69494 g	21 木	鶏肉ときのこのガーリックソテー 小松菜の和え物、焼きそば、青しそ漬け、ツナマヨコーン エネルギー：629 kcal たんぱく質：22.5 g 脂 質：15.1 g 炭水化物：99.1 g ナトリウム：1136 mg 食塩相当量：2.88544 g
6 水	豚角煮 きのこ入金平牛蒡炒め、なます、広島菜漬け、いんげんのピーナッツ和え エネルギー：670 kcal たんぱく質：16.1 g 脂 質：23.3 g 炭水化物：95.9 g ナトリウム：823 mg 食塩相当量：2.09042 g	22 金	ミートオムレツ とりごぼう、ほうれん草と人参の煮浸し、胡瓜の生姜漬け、小豆煮 エネルギー：610 kcal たんぱく質：18.6 g 脂 質：11 g 炭水化物：105.5 g ナトリウム：989 mg 食塩相当量：2.51206 g
7 木	サーモンフライ&ささみチーズフライ キャベツとヤングコーンの炒め物、ふきと油揚げの田舎煮、塩えんどう豆、わさび菜おひたし エネルギー：712 kcal たんぱく質：23.5 g 脂 質：20.3 g 炭水化物：105.9 g ナトリウム：1149 mg 食塩相当量：2.91846 g	23 土	さわら塩焼 茄子とピーマンの煮浸し、ひじき煮、そら豆、人参しりしり エネルギー：620 kcal たんぱく質：27.9 g 脂 質：14.1 g 炭水化物：90.5 g ナトリウム：1007 mg 食塩相当量：2.55778 g
8 金	デミグラスソースハンバーグ 小松菜とツナの煮浸し、干し海老入り卵の花、刻みたくあん、キャベツのマリネ エネルギー：664 kcal たんぱく質：21.2 g 脂 質：15.4 g 炭水化物：106.6 g ナトリウム：1280 mg 食塩相当量：3.2512 g	24 日	大きな海老フライ 豚肉とポテトのカレーソース、ささげのお浸し、おなかか昆布、おくらの胡麻和え エネルギー：664 kcal たんぱく質：21.1 g 脂 質：17.7 g 炭水化物：102.9 g ナトリウム：1062 mg 食塩相当量：2.69748 g
9 土	鶏肉と野菜の焦がし醤油仕立て 野菜のおろし南蛮、蓮根そぼろ、あみ佃煮、おくらと湯葉のお浸し エネルギー：606 kcal たんぱく質：21.9 g 脂 質：14.7 g 炭水化物：94.1 g ナトリウム：885 mg 食塩相当量：2.2479 g	25 月	豚ロースのオニオンソース 野菜とペンネのケチャップ炒め、さつま芋煮、鶏そぼろ、枝豆とコーンのカラフルマリネ エネルギー：644 kcal たんぱく質：21.8 g 脂 質：12.2 g 炭水化物：108.7 g ナトリウム：964 mg 食塩相当量：2.44856 g
10 日	肉じゃが ブロッコリーとコーンの和え物、ミートボール(オニオンソース)、切り昆布煮、大豆ちりめん エネルギー：641 kcal たんぱく質：21.2 g 脂 質：15.4 g 炭水化物：104.1 g ナトリウム：1017 mg 食塩相当量：2.58318 g	26 火	鶏唐揚げの香味ソース 高野豆腐と野菜の煮物、桜えび入り和風パスタ、高菜しょうゆ漬、花斗六豆 エネルギー：681 kcal たんぱく質：22.1 g 脂 質：17.3 g 炭水化物：107.9 g ナトリウム：970 mg 食塩相当量：2.4638 g
11 月	メバル煮付け 鶏さつま揚げ、味噌担々風春雨（角一味噌）、野沢菜入り大根の漬物、若布と干し海老の当座煮 エネルギー：604 kcal たんぱく質：30.6 g 脂 質：11.7 g 炭水化物：90 g ナトリウム：1031 mg 食塩相当量：2.61874 g	27 水	豚肉炙り焼き キャベツとヤングコーンの炒め物、つくねの甘酢あん、刻みたくあん、ほうれん草白和え エネルギー：658 kcal たんぱく質：19.6 g 脂 質：19 g 炭水化物：97.9 g ナトリウム：1327 mg 食塩相当量：3.37058 g
12 火	牛肉のオイスターソース ちんげん菜とちくわの胡麻和え、やわらか肉しゅうまい、しば漬け、小豆煮 エネルギー：689 kcal たんぱく質：18.4 g 脂 質：20.5 g 炭水化物：107.7 g ナトリウム：1042 mg 食塩相当量：2.64668 g	28 木	☆多☆多 牛バラ焼き ☆多☆多 いがめんち、野菜のしょつつる煮、しば漬け、岩手県産切り昆布の生姜煮 エネルギー：601 kcal たんぱく質：17.4 g 脂 質：15.4 g 炭水化物：95.8 g ナトリウム：1257 mg 食塩相当量：3.19278 g
13 水	ゴロツとイカメンチ いんげんの生姜醤油和え、お豆と昆布の煮物、キャロットラペ、高菜ナムル エネルギー：653 kcal たんぱく質：19.9 g 脂 質：18.2 g 炭水化物：101.5 g ナトリウム：868 mg 食塩相当量：2.20472 g	29 金	麻婆茄子 出汁巻き玉子、じゃが芋とおからのサラダ、あみ佃煮、ささがききんぴらごぼう エネルギー：619 kcal たんぱく質：16.1 g 脂 質：15.4 g 炭水化物：100.1 g ナトリウム：1149 mg 食塩相当量：2.91846 g
14 木	ネギ塩豚焼肉 厚揚げのきのこあんかけ、玉子焼（ミルフィーユ仕立て）、ザーサイ炒め、おくらのおかか和え エネルギー：638 kcal たんぱく質：20.4 g 脂 質：19.3 g 炭水化物：91.9 g ナトリウム：1021 mg 食塩相当量：2.59334 g	30 土	豚肉ときのこの生姜醤油炒め ペンネのトマトソース、やわらか肉しゅうまい、白菜漬け、小松菜とちくわの煮浸し エネルギー：601 kcal たんぱく質：20.4 g 脂 質：11.4 g 炭水化物：103.2 g ナトリウム：1231 mg 食塩相当量：3.12674 g
15 金	にしん甘辛煮 鶏肉の黒酢風味、ささげの胡麻和え、肉味噌（角一味噌）、わさび菜おひたし エネルギー：611 kcal たんぱく質：22 g 脂 質：15.3 g 炭水化物：94.3 g ナトリウム：843 mg 食塩相当量：2.14122 g	31 日	さば味噌煮 肉入り野菜炒め、平麺ビーフン（大豆ミート入り）、青しそ漬け、小豆煮 エネルギー：798 kcal たんぱく質：26.4 g 脂 質：28.6 g 炭水化物：102.7 g ナトリウム：931 mg 食塩相当量：2.36474 g
16 土	豚ロース生姜焼き ささがきごぼうと薩摩揚げの金平、ミートボール(柚子おろし)、しそ風味高菜、うずら豆 エネルギー：661 kcal たんぱく質：23.1 g 脂 質：15.4 g 炭水化物：104.2 g ナトリウム：1009 mg 食塩相当量：2.56286 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。



5月 "育み" メニュー



1 金	鶏唐揚げの香味ソース ブロッコリーのカナカマあんかけ、豆ひじき、ゆず白菜、おくらのおかか和え エネルギー : 616 kcal たんぱく質 : 21.5 g 脂 質 : 16.1 g 炭水化物 : 94.6 g ナトリウム : 841 mg 食塩相当量 : 2.13614	17 日	トマトソースハンバーグ さつまいもとリンゴの甘煮、豆ひじき、しば漬け、おくらと湯葉のお浸し エネルギー : 669 kcal たんぱく質 : 20.5 g 脂 質 : 14.3 g 炭水化物 : 111.9 g ナトリウム : 1094 mg 食塩相当量 : 2.77876
2 土	大きな海老フライ 春雨と野菜のそぼろ炒め、ささげのお浸し、胡瓜の生姜漬、ザーサイの塩レモン風味 エネルギー : 612 kcal たんぱく質 : 16.3 g 脂 質 : 15.2 g 炭水化物 : 99.7 g ナトリウム : 1075 mg 食塩相当量 : 2.7305 g	18 月	ぶり照焼き ほうれん草と油揚げのお浸し、平麺ビーフン(大豆ミート入り)、胡瓜漬、ごぼうサラダ エネルギー : 668 kcal たんぱく質 : 26.5 g 脂 質 : 20.1 g 炭水化物 : 89.8 g ナトリウム : 738 mg 食塩相当量 : 1.87452
3 日	いわし山椒煮 厚揚げのきのこあんかけ、玉子焼(ミルフィーユ仕立て)、しそ昆布、大根とルッコラのサラダ エネルギー : 620 kcal たんぱく質 : 25.3 g 脂 質 : 13.6 g 炭水化物 : 95 g ナトリウム : 997 mg 食塩相当量 : 2.53238	19 火	鶏肉のカレーソース 揚げ茄子の生姜醤油あんかけ、野菜しんじょう、広島菜漬、大豆ちりめん エネルギー : 696 kcal たんぱく質 : 28.8 g 脂 質 : 21.1 g 炭水化物 : 96.4 g ナトリウム : 1120 mg 食塩相当量 : 2.8448 g
4 月	ネギ塩豚焼肉 高野豆腐の含め煮、ミートボール(柚子おろし)、あみ佃煮、ほうれん草のごま和え エネルギー : 627 kcal たんぱく質 : 22.5 g 脂 質 : 17.3 g 炭水化物 : 91.8 g ナトリウム : 1007 mg 食塩相当量 : 2.55778	20 水	牛焼肉 高野豆腐の含め煮、蓮根そぼろ、胡瓜とアカモクの酢の物、黒豆 エネルギー : 679 kcal たんぱく質 : 21.5 g 脂 質 : 19.7 g 炭水化物 : 99.4 g ナトリウム : 773 mg 食塩相当量 : 1.96342
5 火	赤魚白醤油風味焼き ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り)、おかず豆、白菜漬、若布と胡瓜の酢味噌和え(角一味噌) エネルギー : 611 kcal たんぱく質 : 30.1 g 脂 質 : 11.2 g 炭水化物 : 93.1 g ナトリウム : 674 mg 食塩相当量 : 1.71196	21 木	肉じゃが キャベツとさつま揚げの中華煮、やわらか肉しゅうまい、おかか佃煮、若布と干し海老の当座煮 エネルギー : 619 kcal たんぱく質 : 17.4 g 脂 質 : 15.4 g 炭水化物 : 101 g ナトリウム : 1010 mg 食塩相当量 : 2.5654 g
6 水	炙りチキンのトマトソース 花野菜のポトフ、ひじき煮、おかか生姜、小松菜のお浸し エネルギー : 608 kcal たんぱく質 : 20.8 g 脂 質 : 14.8 g 炭水化物 : 96 g ナトリウム : 892 mg 食塩相当量 : 2.26568	22 金	鶏肉とザーサイのメンチカツ 根菜の香味炒め、さつまいもの甘煮、切り昆布煮、大根とルッコラのサラダ エネルギー : 708 kcal たんぱく質 : 16.2 g 脂 質 : 20.8 g 炭水化物 : 111.5 g ナトリウム : 1146 mg 食塩相当量 : 2.91084
7 木	豚ロースのオニオンソース ジャーマンポテト、スクランブルエッグ(人参)、赤ずいきの酢の物、大豆の甘煮 エネルギー : 667 kcal たんぱく質 : 23.7 g 脂 質 : 17.4 g 炭水化物 : 101.4 g ナトリウム : 1024 mg 食塩相当量 : 2.60096	23 土	豚肉の味噌仕立て 厚揚げのそぼろあん、マカロニサラダ、しば漬、わさび菜おひたし エネルギー : 662 kcal たんぱく質 : 19.5 g 脂 質 : 20 g 炭水化物 : 95.7 g ナトリウム : 1203 mg 食塩相当量 : 3.05562
8 金	銀ひらす照り焼き とりごぼう、さつま芋煮、胡瓜漬、チンゲン菜と人参のお浸し エネルギー : 605 kcal たんぱく質 : 24 g 脂 質 : 9.5 g 炭水化物 : 101.6 g ナトリウム : 733 mg 食塩相当量 : 1.86182	24 日	さば煮付け 湯葉入りチンゲン菜、春雨チャプチェ、胡瓜漬、うずら豆 エネルギー : 768 kcal たんぱく質 : 25.6 g 脂 質 : 26.9 g 炭水化物 : 98.5 g ナトリウム : 764 mg 食塩相当量 : 1.94056
9 土	ミートオムレツ 野菜とウインナーの炒め物、マカロニと果物のサラダ、赤しそ大根、胡瓜とツナの酢の物 エネルギー : 609 kcal たんぱく質 : 17.2 g 脂 質 : 16.9 g 炭水化物 : 92.4 g ナトリウム : 1141 mg 食塩相当量 : 2.89814	25 月	和風おろしソースハンバーグ 野菜とウインナーの炒め物、お豆と昆布の煮物、白菜漬、小松菜のお浸し エネルギー : 631 kcal たんぱく質 : 22.6 g 脂 質 : 14.2 g 炭水化物 : 101.1 g ナトリウム : 1244 mg 食塩相当量 : 3.15976
10 日	ビーフメンチカツ 高野豆腐と野菜の煮物、切干大根煮、胡瓜の生姜漬、ささみの梅肉和え エネルギー : 716 kcal たんぱく質 : 20.3 g 脂 質 : 22.7 g 炭水化物 : 105.4 g ナトリウム : 1286 mg 食塩相当量 : 3.26644	26 火	あじみりん焼き きのこ入金平牛蒡炒め、豆乳入りしっとり卵の花、塩えんどう豆、青森県産長芋と胡瓜の和え物 エネルギー : 611 kcal たんぱく質 : 27.7 g 脂 質 : 12.3 g 炭水化物 : 92.7 g ナトリウム : 719 mg 食塩相当量 : 1.82626
11 月	鶏肉ときのこのガーリックソテー かぶの湯葉あんかけ、豆サラダ、広島菜漬、人参しりしり エネルギー : 616 kcal たんぱく質 : 24.9 g 脂 質 : 16.7 g 炭水化物 : 90.1 g ナトリウム : 945 mg 食塩相当量 : 2.4003 g	27 水	ヒレカツ ラタトゥイユ、マカロニと果物のサラダ、胡瓜の生姜漬、いんげんのピーナッツ和え エネルギー : 714 kcal たんぱく質 : 18.5 g 脂 質 : 22 g 炭水化物 : 107.8 g ナトリウム : 889 mg 食塩相当量 : 2.25806
12 火	豚肉炙り焼き 茄子とピーマンの煮浸し、香草パスタ、大根のしそ風味漬、ささがききんぴらごぼう エネルギー : 613 kcal たんぱく質 : 16.9 g 脂 質 : 14.2 g 炭水化物 : 99.4 g ナトリウム : 1381 mg 食塩相当量 : 3.50774	28 木	鶏肉と里芋のミルク煮 ビーフン、ミートボール(オニオンソース)、赤ずいきの酢の物、チンゲン菜と人参のお浸し エネルギー : 614 kcal たんぱく質 : 19.1 g 脂 質 : 13.5 g 炭水化物 : 99.3 g ナトリウム : 1014 mg 食塩相当量 : 2.57556
13 水	スケソウダラ煮付け 桜えび入り和風パスタ、さつまいもの甘煮、白菜漬、ツナマヨコーン エネルギー : 606 kcal たんぱく質 : 27.4 g 脂 質 : 7 g 炭水化物 : 103.6 g ナトリウム : 808 mg 食塩相当量 : 2.05232	29 金	ぶり煮付け ほうれん草と油揚げのお浸し、香草パスタ、紅芯大根、大豆の甘煮 エネルギー : 683 kcal たんぱく質 : 27.6 g 脂 質 : 18 g 炭水化物 : 98.4 g ナトリウム : 806 mg 食塩相当量 : 2.04724
14 木	鶏肉のデミグラスソース 大葉入り豆腐団子、ひじき煮、刻みたたくあん、小松菜とちくわの煮浸し エネルギー : 642 kcal たんぱく質 : 20 g 脂 質 : 18.2 g 炭水化物 : 97.1 g ナトリウム : 1282 mg 食塩相当量 : 3.25628	30 土	チキンカツ さつまいもとリンゴの甘煮、切干大根煮、広島菜漬、おくらのおかか和え エネルギー : 607 kcal たんぱく質 : 16.1 g 脂 質 : 10.8 g 炭水化物 : 108.9 g ナトリウム : 682 mg 食塩相当量 : 1.73228
15 金	麻婆茄子 肉入り野菜炒め、豆乳入りしっとり卵の花、青しそ漬、枝豆とコーンのカラフルマリネ エネルギー : 624 kcal たんぱく質 : 16.4 g 脂 質 : 17.3 g 炭水化物 : 97.3 g ナトリウム : 1166 mg 食塩相当量 : 2.96164	31 日	牛肉のカレーソース 蓮根練り胡麻ドレッシング、干し海老入り卵の花、鶏そぼろ、高菜ナムル エネルギー : 767 kcal たんぱく質 : 19.4 g 脂 質 : 30.7 g 炭水化物 : 99.4 g ナトリウム : 1052 mg 食塩相当量 : 2.67208
16 土	ミルフィーユカツ 花野菜のポトフ、なます、塩えんどう豆、鶏レバー煮 エネルギー : 641 kcal たんぱく質 : 21 g 脂 質 : 13.5 g 炭水化物 : 107.9 g ナトリウム : 989 mg 食塩相当量 : 2.51206	<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>	