



1 火	若鶏から揚げ 干し海老入り卵の花、キャベツとさつま揚げの中華煮、ちりめんじゃこの佃煮、刻みたくあん、根菜の香味炒め	エネルギー : 601 kcal たんぱく質 : 18.1 g 脂 質 : 13.5 g 炭水化物 : 98.7 g ナトリウム : 1067 mg 食塩相当量 : 2.7 g
2 水	あじみりん焼き さつまいもの甘煮、豆腐と野菜のそぼろあん、高菜ナムル、しば漬、玉子焼（ミルフィーユ仕立て）	エネルギー : 550 kcal たんぱく質 : 21.2 g 脂 質 : 8.4 g 炭水化物 : 93.3 g ナトリウム : 714 mg 食塩相当量 : 1.8 g
3 木	鶏肉としそ菜の旨煮 蓮根そぼろ、高野豆腐と野菜の煮物、ごぼうサラダ、大根のしそ風味漬、かぶの湯葉あんかけ	エネルギー : 561 kcal たんぱく質 : 22.2 g 脂 質 : 9.9 g 炭水化物 : 91.9 g ナトリウム : 1020 mg 食塩相当量 : 2.6 g
4 金	さわら塩焼き 豆サラダ、春雨の彩り炒め、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 : 574 kcal たんぱく質 : 22.3 g 脂 質 : 12.7 g 炭水化物 : 91 g ナトリウム : 671 mg 食塩相当量 : 1.7 g
5 土	厚揚げと豚肉の中華仕立て ミートボール（柚子おろし）、茄子と挽肉の味噌炒め、わさび菜おひたし、塩えんどう豆、ブロッコリーとコーンの和え物	エネルギー : 572 kcal たんぱく質 : 19.7 g 脂 質 : 12.3 g 炭水化物 : 92 g ナトリウム : 892 mg 食塩相当量 : 2.3 g
6 日	黄金カレー唐揚げ 香草パスタ、畑のお肉の旨煮、キャベツのマリネ、胡瓜漬、さつま芋煮	エネルギー : 627 kcal たんぱく質 : 20.8 g 脂 質 : 10.9 g 炭水化物 : 107.5 g ナトリウム : 852 mg 食塩相当量 : 2.2 g
7 月	デミグラスソースハンバーガー ポテトサラダ、ブロッコリーのカニカマあんかけ、大豆ちりめん、白菜漬、ふきと油揚げの田舎煮	エネルギー : 595 kcal たんぱく質 : 19.3 g 脂 質 : 11.8 g 炭水化物 : 100.2 g ナトリウム : 918 mg 食塩相当量 : 2.3 g
8 火	ホッケ塩焼き ひじき煮、高野豆腐の含め煮、大根とルッコラのサラダ、しば漬、一口照り焼きチキン	エネルギー : 544 kcal たんぱく質 : 22.8 g 脂 質 : 10.2 g 炭水化物 : 86.8 g ナトリウム : 945 mg 食塩相当量 : 2.4 g
9 水	鶏肉と蓮根のチリソース マカロニと果物のサラダ、厚焼き玉子（関東風）、いんげんのピーナッツ和え、木耳生姜、ほうれん草ナムル	エネルギー : 596 kcal たんぱく質 : 19.8 g 脂 質 : 13.4 g 炭水化物 : 96.3 g ナトリウム : 802 mg 食塩相当量 : 2 g
10 木	銀ひらす照焼き ミートボール（オニオンソース）、大根サラダ、若布と胡瓜の酢味噌和え（角味噌）、高菜しょうゆ漬、きのこ入金平牛	エネルギー : 541 kcal たんぱく質 : 18.6 g 脂 質 : 8.7 g 炭水化物 : 93.3 g ナトリウム : 736 mg 食塩相当量 : 1.9 g
11 金	鶏肉と茄子の黒酢あん 焼きそば、ポテトとウインナー、チンゲン菜と人参のお浸し、塩えんどう豆、花野菜のポトフ	エネルギー : 556 kcal たんぱく質 : 18.8 g 脂 質 : 7.6 g 炭水化物 : 99.9 g ナトリウム : 816 mg 食塩相当量 : 2.1 g
12 土	麻婆豆腐 さつまいもの甘煮、鶏さつま揚げ、おくらの胡麻和え、野沢菜入り大根の漬物、マロニー中華風	エネルギー : 580 kcal たんぱく質 : 17.2 g 脂 質 : 10.4 g 炭水化物 : 102.2 g ナトリウム : 850 mg 食塩相当量 : 2.2 g
13 日	豚肉の葱塩ソース 豆ひじき、真狩村産人参のコロッケ、かにかま入り玉子、広島菜漬、根菜の香味炒め	エネルギー : 596 kcal たんぱく質 : 18.9 g 脂 質 : 13.9 g 炭水化物 : 96.1 g ナトリウム : 876 mg 食塩相当量 : 2.2 g
14 月	いわし紀州煮 干し海老入り卵の花、野菜と木耳の彩り炒め、小松菜のお浸し、刻みたくあん、豚肉の黒胡椒ソース	エネルギー : 611 kcal たんぱく質 : 21.1 g 脂 質 : 15.2 g 炭水化物 : 92.8 g ナトリウム : 877 mg 食塩相当量 : 2.2 g
15 火	鶏肉と野菜の中華旨煮 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、うずら豆、胡瓜の生姜漬、玉子焼（ミルフィーユ）	エネルギー : 558 kcal たんぱく質 : 18.3 g 脂 質 : 8.7 g 炭水化物 : 101.4 g ナトリウム : 895 mg 食塩相当量 : 2.3 g
16 水	いかフライ お豆と昆布の煮物、キャベツの洋風煮、わさび菜おひたし、キャロットラペ、ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え	エネルギー : 590 kcal たんぱく質 : 17.5 g 脂 質 : 14.7 g 炭水化物 : 97.2 g ナトリウム : 815 mg 食塩相当量 : 2.1 g
17 木	だしから揚げ 豆乳入りしつとりうの花、春雨と野菜のそぼろ炒め、いんげんのピーナッツ和え、胡瓜漬、山菜とちくわの炊き合わせ	エネルギー : 606 kcal たんぱく質 : 21.5 g 脂 質 : 11 g 炭水化物 : 103.6 g ナトリウム : 861 mg 食塩相当量 : 2.2 g
18 金	ぶり照焼 小松菜の和え物、チキンボールトマトソース、花斗六豆、しば漬、野菜のおろし南蛮	エネルギー : 631 kcal たんぱく質 : 21.8 g 脂 質 : 16.1 g 炭水化物 : 96.3 g ナトリウム : 807 mg 食塩相当量 : 2 g
19 土	豚肉の生姜風味 つくねの甘酢あん、がんもと野菜の含め煮、ささがききんぴらごぼう、広島菜漬、ささげのお浸し	エネルギー : 559 kcal たんぱく質 : 18 g 脂 質 : 11 g 炭水化物 : 92.9 g ナトリウム : 1022 mg 食塩相当量 : 2.6 g
20 日	茄子と大豆ミートのカレー風味 マカロニのクリーム煮、ロールキャベツ、人参しりしり、塩えんどう豆、ごぼうサラダ	エネルギー : 599 kcal たんぱく質 : 16.5 g 脂 質 : 15.3 g 炭水化物 : 96 g ナトリウム : 813 mg 食塩相当量 : 2.1 g
21 月	☆多天ぷら盛合せ（海老・かぼちゃ・いんげん） さつま揚げと野菜の煮物、赤魚幽庵焼き、玉子焼（ミルフィーユ仕立て）、黒豆、胡瓜とアカモクの酢の物	エネルギー : 676 kcal たんぱく質 : 20.5 g 脂 質 : 18.5 g 炭水化物 : 103.7 g ナトリウム : 823 mg 食塩相当量 : 2.1 g
22 火	カツお煮付け さつま芋煮、豆腐と野菜のそぼろあん、おくらと湯葉のお浸し、紅芯大根、鶏肉のあっさり中華味	エネルギー : 564 kcal たんぱく質 : 22.5 g 脂 質 : 7 g 炭水化物 : 98.2 g ナトリウム : 709 mg 食塩相当量 : 1.8 g
23 水	麻婆春雨 ほうれん草と人参の煮浸し、大葉入り豆腐団子、うずら豆、赤ずいきの酢の物、青森県産長芋と胡瓜の和え物	エネルギー : 595 kcal たんぱく質 : 17.5 g 脂 質 : 11.6 g 炭水化物 : 102.1 g ナトリウム : 714 mg 食塩相当量 : 1.8 g
24 木	にしん甘辛煮 お豆と昆布の煮物、畑のお肉の旨煮、高菜ナムル、ゆず白菜、キャベツとさつま揚げの中華煮	エネルギー : 589 kcal たんぱく質 : 20.2 g 脂 質 : 11.5 g 炭水化物 : 99.6 g ナトリウム : 831 mg 食塩相当量 : 2.1 g
25 金	豚肉と野菜のガーリック風味 マカロニサラダ、ラタトゥイユ、若布と干し海老の当座煮、鶏そぼろ、ニラ入り玉子	エネルギー : 561 kcal たんぱく質 : 18 g 脂 質 : 12.1 g 炭水化物 : 91 g ナトリウム : 850 mg 食塩相当量 : 2.2 g
26 土	さば塩焼 切干大根煮、鶏肉と春雨の中華和え、小豆煮、胡瓜漬、湯葉入りチンゲン菜	エネルギー : 568 kcal たんぱく質 : 23.6 g 脂 質 : 12.4 g 炭水化物 : 90.7 g ナトリウム : 777 mg 食塩相当量 : 2 g
27 日	鶏ごぼうフライ ひじき煮、高野豆腐と野菜の煮物、ツナマヨコーン、しそ風味高菜、えんどう豆のクリームペンネ	エネルギー : 622 kcal たんぱく質 : 18.2 g 脂 質 : 13.3 g 炭水化物 : 105.9 g ナトリウム : 986 mg 食塩相当量 : 2.5 g
28 月	あじ西京焼き やわらか肉しゅうまい、大根サラダ、小松菜とちくわの煮浸し、あみ佃煮、おくらの胡麻和え	エネルギー : 563 kcal たんぱく質 : 23.9 g 脂 質 : 8.7 g 炭水化物 : 94.5 g ナトリウム : 697 mg 食塩相当量 : 1.8 g
29 火	つくね（くわい入り） 豆乳入りしつとりうの花、野菜とウインナーの炒め物、黒豆、青しそ漬、ふきと油揚げの田舎煮	エネルギー : 618 kcal たんぱく質 : 18.4 g 脂 質 : 13 g 炭水化物 : 103.8 g ナトリウム : 969 mg 食塩相当量 : 2.5 g
30 水	豚肉とがんもの含め煮 蓮根そぼろ、五目揚げ豆腐、人参しりしり、さくら漬、ジャーマンポテト	エネルギー : 606 kcal たんぱく質 : 17 g 脂 質 : 16.5 g 炭水化物 : 93.7 g ナトリウム : 887 mg 食塩相当量 : 2.3 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 火	麻婆茄子（角一味噌） お豆と昆布の煮物、大根サラダ、チンゲン菜と人参のお浸し、赤ずいきの酢の物、豚肉の黒胡椒ソース エネルギー：651 kcal たんぱく質：20.2 g 脂 質：19.4 g 炭水化物：96.5 g ナトリウム：920 mg 食塩相当量：2.3 g	17 木	あじ塩焼き 切干大根煮、野菜とウインナーの炒め物、ほうれん草のごま和え、あみ佃煮、豚肉と玉ねぎの味噌仕立て エネルギー：540 kcal たんぱく質：23.6 g 脂 質：9.3 g 炭水化物：86.1 g ナトリウム：763 mg 食塩相当量：1.9 g
2 水	豚大根 焼きそば、チキンボールトマトソース、若布と干し海老の当座煮、広島菜漬け、ツナサラダ エネルギー：583 kcal たんぱく質：20.2 g 脂 質：12 g 炭水化物：96.2 g ナトリウム：1022 mg 食塩相当量：2.6 g	18 金	鶏肉の柳川風 香草パスタ、たこ入り豆腐しんじょう、ツナマヨコーン、さくら漬、ジャーマンポテト エネルギー：549 kcal たんぱく質：20.4 g 脂 質：8 g 炭水化物：96.1 g ナトリウム：974 mg 食塩相当量：2.5 g
3 木	サーモンフライ 小松菜の和え物、ポテトとウインナー、おくらのおかか和え、キャロットラペ、マロニー中華風 エネルギー：622 kcal たんぱく質：16.9 g 脂 質：17.5 g 炭水化物：96.2 g ナトリウム：763 mg 食塩相当量：1.9 g	19 土	シイラフライ ひじき煮、大根サラダ、チンゲン菜と人参のお浸し、肉味噌（角一味噌）、中華春雨 エネルギー：631 kcal たんぱく質：15.8 g 脂 質：17.4 g 炭水化物：100.5 g ナトリウム：917 mg 食塩相当量：2.3 g
4 金	チキンミートローフ マカロニのクリーム煮、さがきごぼうと薩摩揚げの金平、小豆煮、ザーサイ炒め、ほうれん草の干しえび和え エネルギー：577 kcal たんぱく質：16.8 g 脂 質：10.4 g 炭水化物：102.8 g ナトリウム：951 mg 食塩相当量：2.4 g	20 日	若鶏の塩焼き やわらか肉しゅうまい、花野菜のポトフ、大豆の甘煮、刻みたくあん、かぶの湯葉あんかけ エネルギー：614 kcal たんぱく質：24.8 g 脂 質：12.7 g 炭水化物：98.4 g ナトリウム：792 mg 食塩相当量：2 g
5 土	いわし山椒煮 豆ひじき、ちくわの磯辺揚げ（豆乳入り）、人参しりしり、あみ佃煮、大根のそぼろあん エネルギー：566 kcal たんぱく質：19.7 g 脂 質：9.9 g 炭水化物：95 g ナトリウム：612 mg 食塩相当量：1.6 g	21 月	サーモンバーグ さつま揚げと野菜の煮物、赤魚佃煮、玉子焼（ミルフィーユ仕立て）、黒豆、胡瓜とアカモクの酢の物 エネルギー：614 kcal たんぱく質：19.1 g 脂 質：14.3 g 炭水化物：99.8 g ナトリウム：894 mg 食塩相当量：2.3 g
6 日	鶏肉の二色巻き ほうれん草と人参の煮浸し、野菜と木耳の彩り炒め、うずら豆、おかか生煮、おくらの胡麻和え エネルギー：558 kcal たんぱく質：16.7 g 脂 質：8.3 g 炭水化物：103.7 g ナトリウム：743 mg 食塩相当量：1.9 g	22 火	豚肉のトマトソース 豆ひじき、鶏さつま揚げ、小松菜のお浸し、キャロットラペ、ブロッコリーとコーンの和え物 エネルギー：578 kcal たんぱく質：20.3 g 脂 質：13.9 g 炭水化物：91.1 g ナトリウム：736 mg 食塩相当量：1.9 g
7 月	ぶりの揚げ煮 切干大根煮、キャベツの洋風煮、ツナマヨコーン、鳴門産細切りわかめ煮、茄子とピーマンの煮浸し エネルギー：549 kcal たんぱく質：16.7 g 脂 質：12.4 g 炭水化物：89.1 g ナトリウム：609 mg 食塩相当量：1.5 g	23 水	メバル塩焼き れんこんの甘酢漬け、ふきと油揚げの田舎煮、鶏肉入り玉子とじ、大根とルッコラのサラダ、おかか生煮 エネルギー：552 kcal たんぱく質：23.3 g 脂 質：11.1 g 炭水化物：86.8 g ナトリウム：781 mg 食塩相当量：2 g
8 火	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て 久米島産紅芋のうむくじ鍋、鶏肉と春雨の中華和え、さがきごぼうとごぼう、広島菜漬け、和風とろとろ玉子 エネルギー：587 kcal たんぱく質：18.9 g 脂 質：10.1 g 炭水化物：101.9 g ナトリウム：846 mg 食塩相当量：2.1 g	24 木	牛すき焼き風コロッケ 平麺ビーフン（大豆ミート入り）、高野豆腐の含め煮、枝豆とコーンのカラフルマリネ、しば漬け、青梗菜の青海苔入り エネルギー：633 kcal たんぱく質：16.2 g 脂 質：16.3 g 炭水化物：103.9 g ナトリウム：946 mg 食塩相当量：2.4 g
9 水	スケソウダラ煮付け 豆乳入りしつとりうの花、野菜とウインナーの炒め物、小松菜とちくわの煮浸し、刻みたくあん、じゃが芋と人参の煮物 エネルギー：543 kcal たんぱく質：19.5 g 脂 質：8.7 g 炭水化物：91.9 g ナトリウム：872 mg 食塩相当量：2.2 g	25 金	和風おろしソースハンバーグ ペペロンチーノ、さつまいもの甘煮、野菜と木耳の彩り炒め、大豆ちりめん、広島菜漬け エネルギー：622 kcal たんぱく質：19.2 g 脂 質：11.8 g 炭水化物：107.5 g ナトリウム：945 mg 食塩相当量：2.4 g
10 木	豚肉と木耳の中華旨煮 さがげのお浸し、たこ入り豆腐しんじょう、大豆の甘煮、鶏そぼろ、野菜のマリネ エネルギー：548 kcal たんぱく質：19.4 g 脂 質：9.2 g 炭水化物：94.2 g ナトリウム：860 mg 食塩相当量：2.2 g	26 土	鶏肉とインゲンのオイスター風 干し海老入り卵の花、キャベツの洋風煮、かにかま入り玉子、切り昆布煮、豚肉の黒胡椒ソース エネルギー：592 kcal たんぱく質：20.5 g 脂 質：15.9 g 炭水化物：88.2 g ナトリウム：924 mg 食塩相当量：2.3 g
11 金	気仙沼産カツオカツ 蓮根そぼろ、がんもと野菜の含め煮、鶏レバー煮、胡瓜漬け、ちくわの炒り煮 エネルギー：598 kcal たんぱく質：17.6 g 脂 質：13.5 g 炭水化物：99 g ナトリウム：832 mg 食塩相当量：2.1 g	27 日	いわしかつお節煮 人参煮、おかず豆、チキンボールトマトソース、わさび菜おひたし、胡瓜の生煮漬け エネルギー：563 kcal たんぱく質：19.7 g 脂 質：9.7 g 炭水化物：95.3 g ナトリウム：826 mg 食塩相当量：2.1 g
12 土	チキンと野菜のガーリック風味 なます、ラタトゥイユ、黒豆、おかか生煮、ツナサラダ エネルギー：566 kcal たんぱく質：21 g 脂 質：9.7 g 炭水化物：97.2 g ナトリウム：667 mg 食塩相当量：1.7 g	28 月	厚揚げの塩そぼろあん 香草パスタ、厚焼き玉子（関東風）、ちりめんじゃこの佃煮、キャロットラペ、鶏肉と野菜のレモン風味 エネルギー：594 kcal たんぱく質：21.6 g 脂 質：14 g 炭水化物：91.4 g ナトリウム：863 mg 食塩相当量：2.2 g
13 日	さわらみりん焼き 味噌担々風春雨（角一味噌）、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、しば漬け、青梗菜の青 エネルギー：539 kcal たんぱく質：19.8 g 脂 質：10.6 g 炭水化物：89.2 g ナトリウム：860 mg 食塩相当量：2.2 g	29 火	白身フライ なます、春雨と野菜のそぼろ炒め、いんげんのピーナッツ和え、塩えんどう豆、ほうれん草ナムル エネルギー：585 kcal たんぱく質：16.3 g 脂 質：12.8 g 炭水化物：100.3 g ナトリウム：667 mg 食塩相当量：1.7 g
14 月	鶏肉とぶなしめじの和風醤油 マカロニサラダ、豆腐と野菜のそぼろあん、人参しりしり、切り昆布煮、さつまいもとリンゴの甘煮 エネルギー：551 kcal たんぱく質：17.1 g 脂 質：8.7 g 炭水化物：97.5 g ナトリウム：828 mg 食塩相当量：2.1 g	30 水	若鶏のカレー焼き キャベツと人参の炒め、ミートボール（柚子おろし）、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 エネルギー：564 kcal たんぱく質：19.1 g 脂 質：10.9 g 炭水化物：95 g ナトリウム：818 mg 食塩相当量：2.1 g
15 火	にしんみぞれ煮 野菜しんじょう、畑のお肉の旨煮、若布と干し海老の当座煮、白菜漬け、おくらと湯葉のお浸し エネルギー：540 kcal たんぱく質：19.5 g 脂 質：8 g 炭水化物：94.6 g ナトリウム：945 mg 食塩相当量：2.4 g		
16 水	トマトソースハンバーグ ポテトサラダ、高野豆腐と野菜の煮物、小豆煮、紅芯大根、ブロッコリーのカニカマあんかけ エネルギー：616 kcal たんぱく質：19.3 g 脂 質：11.1 g 炭水化物：106.9 g ナトリウム：973 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。



9月 "育み" メニュー



1 火	若鶏から揚げ&メンチカツ キャベツとさつま揚げの中華煮、ブロッコリーとコーンの和え物、桜でんぶ、ちりめんじゃこの佃煮	エネルギー : 729 kcal たんぱく質 : 24.3 g 脂 質 : 20.7 g 炭水化物 : 109 g ナトリウム : 1237 mg 食塩相当量 : 3.1 g
2 水	あじみりん焼き とりごぼう、平麺ビーフン（大豆ミート入り）、しば漬け、高菜ナムル	エネルギー : 558 kcal たんぱく質 : 24.7 g 脂 質 : 8.1 g 炭水化物 : 92.7 g ナトリウム : 933 mg 食塩相当量 : 2.3 g
3 木	鶏肉としろ菜の旨煮 高野豆腐と野菜の煮物、豆乳入りしつとりうの花、しょうがの甘辛煮、大豆の甘煮	エネルギー : 662 kcal たんぱく質 : 26.5 g 脂 質 : 16.1 g 炭水化物 : 99.7 g ナトリウム : 1131 mg 食塩相当量 : 2.8 g
4 金	さわら塩焼 春雨の彩り炒め、ひじき煮、赤ずいきの酢の物、青森県産長芋と胡瓜の和え物	エネルギー : 613 kcal たんぱく質 : 25.9 g 脂 質 : 13.4 g 炭水化物 : 92.9 g ナトリウム : 885 mg 食塩相当量 : 2.2 g
5 土	厚揚げと豚肉の中華仕立て 茄子と挽肉の味噌炒め、ミートボール(柚子おろし)、しそ昆布、わさび菜おひたし	エネルギー : 632 kcal たんぱく質 : 22.9 g 脂 質 : 15.8 g 炭水化物 : 96.6 g ナトリウム : 1070 mg 食塩相当量 : 2.7 g
6 日	ヒレカツ 畑のお肉の旨煮、香草パスタ、キャロットラペ、若布と胡瓜の酢味噌和え (角一味噌)	エネルギー : 701 kcal たんぱく質 : 20.9 g 脂 質 : 16.3 g 炭水化物 : 113.6 g ナトリウム : 911 mg 食塩相当量 : 2.3 g
7 月	ネギ塩豚ロース焼き ブロッコリーのカニカマあんかけ、蒸し鶏サラダ、白菜漬け、大豆ちりめん	エネルギー : 643 kcal たんぱく質 : 25.5 g 脂 質 : 17.3 g 炭水化物 : 94 g ナトリウム : 1077 mg 食塩相当量 : 2.7 g
8 火	ホッケ塩焼 高野豆腐の含め煮、さつまいもの甘煮、しば漬け、大根とルッコラのサラダ	エネルギー : 567 kcal たんぱく質 : 24.4 g 脂 質 : 8.4 g 炭水化物 : 95.1 g ナトリウム : 1092 mg 食塩相当量 : 2.7 g
9 水	鶏肉と蓮根のチリソース 厚焼き玉子 (関東風)、ブロッコリーとコーンの和え物、胡瓜漬け、切昆布と油揚げのおかか煮	エネルギー : 645 kcal たんぱく質 : 25.4 g 脂 質 : 15.9 g 炭水化物 : 98.1 g ナトリウム : 987 mg 食塩相当量 : 2.5 g
10 木	銀ひらす照焼き 大根サラダ、ミートボール(オニオンソース)、高菜しょうゆ漬、キャベツのマリネ	エネルギー : 598 kcal たんぱく質 : 23.9 g 脂 質 : 12.9 g 炭水化物 : 92.7 g ナトリウム : 765 mg 食塩相当量 : 1.9 g
11 金	デミグラスソースハンバーグ ポテトとウインナー、玉子焼 (ミルフィーユ仕立て)、塩えんどう豆、チンゲン菜と人参のお浸し	エネルギー : 670 kcal たんぱく質 : 21.3 g 脂 質 : 15.7 g 炭水化物 : 106.2 g ナトリウム : 1231 mg 食塩相当量 : 3.1 g
12 土	麻婆豆腐 鶏さつま揚げ、切干大根煮、豚肉のしぐれ煮、おくらの胡麻和え	エネルギー : 595 kcal たんぱく質 : 23.5 g 脂 質 : 12 g 炭水化物 : 96.2 g ナトリウム : 1036 mg 食塩相当量 : 2.6 g
13 日	豚肉の葱塩ソース 真狩村産人参のコロッケ、豆ひじき、広島菜漬け、合鴨スモーク	エネルギー : 725 kcal たんぱく質 : 26.1 g 脂 質 : 24.7 g 炭水化物 : 95.3 g ナトリウム : 982 mg 食塩相当量 : 2.4 g
14 月	いわし紀州煮 野菜と木耳の彩り炒め、ちくわの炒り煮、刻みたくあん、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 : 24.2 g 脂 質 : 7 g 炭水化物 : 97.5 g ナトリウム : 1046 mg 食塩相当量 : 2.6 g
15 火	鶏肉と野菜の中華旨煮 さがきごぼうと薩摩揚げの金平、小松菜の和え物、さばおぼろ、うずら豆	エネルギー : 608 kcal たんぱく質 : 22.7 g 脂 質 : 10 g 炭水化物 : 107.5 g ナトリウム : 957 mg 食塩相当量 : 2.4 g
16 水	いかフライ&牛すき焼き風コロッケ キャベツの洋風煮、お豆と昆布の煮物、しょうがの甘辛煮、片口いわし浅焼き	エネルギー : 800 kcal たんぱく質 : 25 g 脂 質 : 24.9 g 炭水化物 : 120.4 g ナトリウム : 1084 mg 食塩相当量 : 2.7 g
17 木	だしから揚げ 春雨と野菜のそぼろ炒め、ひじき煮、胡瓜漬、大根とルッコラのサラダ	エネルギー : 599 kcal たんぱく質 : 21 g 脂 質 : 9.9 g 炭水化物 : 105.5 g ナトリウム : 1028 mg 食塩相当量 : 2.6 g
18 金	ぶり照焼 チキンボールトマトソース、焼きそば、しば漬け、花斗六豆	エネルギー : 781 kcal たんぱく質 : 29.4 g 脂 質 : 21.3 g 炭水化物 : 114.5 g ナトリウム : 1005 mg 食塩相当量 : 2.5 g
19 土	シイラフライ&大葉香るささみカツ がんもと野菜の含め煮、つくねの甘酢あん、桜でんぶ、いんげんのピーナッツ和え	エネルギー : 621 kcal たんぱく質 : 23.5 g 脂 質 : 13.8 g 炭水化物 : 96.5 g ナトリウム : 1118 mg 食塩相当量 : 2.8 g
20 日	さば味噌煮 ロールキャベツ、干し海老入り卵の花、しそ昆布、鶏レバー煮	エネルギー : 796 kcal たんぱく質 : 31.4 g 脂 質 : 29.7 g 炭水化物 : 96.4 g ナトリウム : 977 mg 食塩相当量 : 2.4 g
21 月	☆多天ぷら盛合せ (海老・かぼちゃ・いんげん) 合鴨スモーク、赤魚幽庵焼き、玉子焼 (ミルフィーユ仕立て)、さつま揚げと野菜の煮物、胡瓜とアカモクの酢の物	エネルギー : 774 kcal たんぱく質 : 25 g 脂 質 : 26 g 炭水化物 : 105.8 g ナトリウム : 866 mg 食塩相当量 : 2.1 g
22 火	カツオの煮付け 豆腐と野菜のそぼろあん、香草パスタ、木耳生姜、おくらと湯葉のお浸し	エネルギー : 582 kcal たんぱく質 : 26.3 g 脂 質 : 4 g 炭水化物 : 104.8 g ナトリウム : 949 mg 食塩相当量 : 2.4 g
23 水	麻婆春雨 大葉入り豆腐団子、カリフラワーと海老のサラダ、広島菜漬け、ささみの梅肉和え	エネルギー : 747 kcal たんぱく質 : 29.2 g 脂 質 : 19.8 g 炭水化物 : 108.4 g ナトリウム : 1173 mg 食塩相当量 : 2.9 g
24 木	にしん甘辛煮 畑のお肉の旨煮、ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え、ゆず白菜、五目厚焼き玉子	エネルギー : 668 kcal たんぱく質 : 27.3 g 脂 質 : 17.2 g 炭水化物 : 98 g ナトリウム : 987 mg 食塩相当量 : 2.5 g
25 金	豚肉と野菜のガーリック風味 ラタトゥイユ、マカロニサラダ、おかか昆布、一口照り焼きチキン	エネルギー : 649 kcal たんぱく質 : 24.1 g 脂 質 : 16 g 炭水化物 : 99.2 g ナトリウム : 1105 mg 食塩相当量 : 2.8 g
26 土	さば煮付け 鶏肉と春雨の中華和え、ほうれん草と人参の煮浸し、胡瓜漬、小豆煮	エネルギー : 756 kcal たんぱく質 : 27.1 g 脂 質 : 26.2 g 炭水化物 : 96.3 g ナトリウム : 705 mg 食塩相当量 : 1.7 g
27 日	鶏ごぼうフライ&えびカツ あおさ入り玉子焼き、ささげの胡麻和え、桜でんぶ、ツナマヨコーン	エネルギー : 788 kcal たんぱく質 : 28.5 g 脂 質 : 25 g 炭水化物 : 111 g ナトリウム : 1027 mg 食塩相当量 : 2.6 g
28 月	あじ西京焼き かぶの湯葉あんかけ、やわらか肉しゅうまい、やわらか肉しゅうまい、小松菜とちくわの煮浸し	エネルギー : 582 kcal たんぱく質 : 29.1 g 脂 質 : 9.4 g 炭水化物 : 91.7 g ナトリウム : 780 mg 食塩相当量 : 1.9 g
29 火	つくね (くわい入り) 野菜とウインナーの炒め物、ほうれん草と油揚げのお浸し、青しそ漬け、黒豆	エネルギー : 693 kcal たんぱく質 : 24.1 g 脂 質 : 14.7 g 炭水化物 : 114.1 g ナトリウム : 1280 mg 食塩相当量 : 3.2 g
30 水	豚肉とがんもの含め煮 五目揚げ豆腐、蒸し鶏サラダ、昆布ちりめん、チンゲン菜と人参のお浸し	エネルギー : 615 kcal たんぱく質 : 22 g 脂 質 : 16.2 g 炭水化物 : 92.1 g ナトリウム : 1029 mg 食塩相当量 : 2.6 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。



9月 "育み" メニュー



1 火	さば味噌煮 大根サラダ、お豆と昆布の煮物、ザーサイ炒め、豚ももチャーシュー エネルギー : 828 kcal たんぱく質 : 30.5 g 脂 質 : 31.5 g 炭水化物 : 101.7 g ナトリウム : 973 mg 食塩相当量 : 2.4 g	17 木	あじ塩焼き 野菜とウインナーの炒め物、さつまいもの甘煮、白菜漬け、ほうれん草のごま和え エネルギー : 568 kcal たんぱく質 : 26 g 脂 質 : 8.1 g 炭水化物 : 93.5 g ナトリウム : 707 mg 食塩相当量 : 1.7 g
2 水	豚大根 チキンボールトマトソース、カリフラワーと海老のサラダ、広島菜漬け、黒豆 エネルギー : 704 kcal たんぱく質 : 28.7 g 脂 質 : 18.2 g 炭水化物 : 103.4 g ナトリウム : 1124 mg 食塩相当量 : 2.8 g	18 金	麻婆茄子 たこ入り豆腐しんじょう、なます、ザーサイ炒め、ツナマヨコーン エネルギー : 579 kcal たんぱく質 : 17.5 g 脂 質 : 11 g 炭水化物 : 101.7 g ナトリウム : 998 mg 食塩相当量 : 2.5 g
3 木	サーモンフライ&チキンカツ ポテトとウインナー、切干大根煮、塩えんどう豆、おくらのおかか和え エネルギー : 751 kcal たんぱく質 : 25.4 g 脂 質 : 22.1 g 炭水化物 : 109.2 g ナトリウム : 868 mg 食塩相当量 : 2.2 g	19 土	シイラフライ&大葉香るささみカツ 大根サラダ、おかず豆、畑のお肉しぐれ煮、チンゲン菜と人参のお浸し エネルギー : 801 kcal たんぱく質 : 27.5 g 脂 質 : 24.8 g 炭水化物 : 114 g ナトリウム : 1068 mg 食塩相当量 : 2.7 g
4 金	チキンミートローフ ささがきごぼうと薩摩揚げの金平、マカロニのクリーム煮、豚肉のしぐれ煮、ツナとほうれん草の和え物 エネルギー : 685 kcal たんぱく質 : 26.9 g 脂 質 : 18.1 g 炭水化物 : 102.7 g ナトリウム : 1429 mg 食塩相当量 : 3.6 g	20 日	若鶏の塩焼き 花野菜のポトフ、やわらか肉しゅうまい、刻みたくあん、青森県産長芋と胡瓜の和え物 エネルギー : 657 kcal たんぱく質 : 27.9 g 脂 質 : 15.7 g 炭水化物 : 99.1 g ナトリウム : 878 mg 食塩相当量 : 2.2 g
5 土	いわし山椒煮 ちくわの磯辺揚げ（豆乳入り）、豆ひじき、あみ佃煮、いんげんのピーナッツ和え エネルギー : 660 kcal たんぱく質 : 27.2 g 脂 質 : 14.2 g 炭水化物 : 100.6 g ナトリウム : 771 mg 食塩相当量 : 1.9 g	21 月	サーモンバーグ ポテトとウインナー、豆サラダ、鶏そぼろ、切昆布と油揚げのおかか煮 エネルギー : 680 kcal たんぱく質 : 20.4 g 脂 質 : 19.3 g 炭水化物 : 104.2 g ナトリウム : 1059 mg 食塩相当量 : 2.6 g
6 日	鶏肉の二色巻き 野菜と木耳の彩り炒め、ほうれん草と人参の煮浸し、さばおぼろ、うずら豆 エネルギー : 629 kcal たんぱく質 : 20.8 g 脂 質 : 11 g 炭水化物 : 110.5 g ナトリウム : 892 mg 食塩相当量 : 2.2 g	22 火	豚肉のトマトソース 鶏さつま揚げ、スクランブルエッグ（人参）、ちりめんじゃこの山椒風味、小松菜のお浸し エネルギー : 680 kcal たんぱく質 : 25.3 g 脂 質 : 22.1 g 炭水化物 : 91.9 g ナトリウム : 754 mg 食塩相当量 : 1.9 g
7 月	ぶりの揚げ煮 キャベツの洋風煮、スクランブルエッグ（人参）、鳴門産細切りわかめ煮、合鴨スモーク エネルギー : 806 kcal たんぱく質 : 28.2 g 脂 質 : 33.9 g 炭水化物 : 90.1 g ナトリウム : 712 mg 食塩相当量 : 1.8 g	23 水	メバル塩焼き 豚肉の南蛮風、切干大根煮、おかか生姜、人参しりしり エネルギー : 553 kcal たんぱく質 : 29.5 g 脂 質 : 8.4 g 炭水化物 : 88.3 g ナトリウム : 824 mg 食塩相当量 : 2 g
8 火	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て 鶏肉と春雨の中華和え、野菜しんじょう、広島菜漬け、小豆煮 エネルギー : 621 kcal たんぱく質 : 24 g 脂 質 : 9.7 g 炭水化物 : 105.8 g ナトリウム : 1116 mg 食塩相当量 : 2.8 g	24 木	ヒレカツ 高野豆腐の含め煮、平麺ビーフン（大豆ミート入り）、そら豆、胡瓜とツナの酢の物 エネルギー : 686 kcal たんぱく質 : 22.9 g 脂 質 : 18.4 g 炭水化物 : 104.4 g ナトリウム : 939 mg 食塩相当量 : 2.3 g
9 水	さば煮付け 豚肉とポテトのカレーソース、焼きそば、刻みたくあん、小松菜とちくわの煮浸し エネルギー : 819 kcal たんぱく質 : 29 g 脂 質 : 30.1 g 炭水化物 : 101.4 g ナトリウム : 1066 mg 食塩相当量 : 2.7 g	25 金	ハンバーグ（和風おろしソース） 野菜と木耳の彩り炒め、湯葉入りチンゲン菜、くるみ味噌、大豆ちりめん エネルギー : 718 kcal たんぱく質 : 24.2 g 脂 質 : 20.9 g 炭水化物 : 106.9 g ナトリウム : 1127 mg 食塩相当量 : 2.8 g
10 木	豚肉と木耳の中華旨煮 たこ入り豆腐しんじょう、干し海老入り卵の花、鶏そぼろ、ツナマヨコーン エネルギー : 635 kcal たんぱく質 : 26.1 g 脂 質 : 14.2 g 炭水化物 : 97.7 g ナトリウム : 1082 mg 食塩相当量 : 2.7 g	26 土	鶏肉とインゲンのオイスター風 キャベツの洋風煮、干し海老入り卵の花、しょうがの甘辛煮、豚ももチャーシュー エネルギー : 562 kcal たんぱく質 : 23.6 g 脂 質 : 9.8 g 炭水化物 : 92 g ナトリウム : 1070 mg 食塩相当量 : 2.7 g
11 金	気仙沼産カツオカツ&若鶏から揚げ がんもと野菜の含め煮、ほうれん草と油揚げのお浸し、昆布ちりめん、鶏レバー煮 エネルギー : 703 kcal たんぱく質 : 24.6 g 脂 質 : 21.4 g 炭水化物 : 101 g ナトリウム : 1117 mg 食塩相当量 : 2.8 g	27 日	いわしかつお節煮 チキンボールトマトソース、おかず豆、ザーサイ炒め、若布と胡瓜の酢味噌和え（角一味噌） エネルギー : 684 kcal たんぱく質 : 29.7 g 脂 質 : 15.1 g 炭水化物 : 103.1 g ナトリウム : 992 mg 食塩相当量 : 2.5 g
12 土	チキンと野菜のガーリック風味 ラタトゥイユ、香草パスタ、おかか生姜、黒豆 エネルギー : 638 kcal たんぱく質 : 24.8 g 脂 質 : 11.6 g 炭水化物 : 105.8 g ナトリウム : 934 mg 食塩相当量 : 2.3 g	28 月	厚揚げの塩そぼろあん たこ入り豆腐しんじょう、ニラ入り玉子、豚肉のしぐれ煮、ごぼうサラダ エネルギー : 583 kcal たんぱく質 : 23.2 g 脂 質 : 13.1 g 炭水化物 : 89.3 g ナトリウム : 860 mg 食塩相当量 : 2.1 g
13 日	メバル煮付け キャベツとさつま揚げの中華煮、蓮根そぼろ、しば漬け、若布と干し海老の当座煮 エネルギー : 529 kcal たんぱく質 : 22.4 g 脂 質 : 7 g 炭水化物 : 90.7 g ナトリウム : 965 mg 食塩相当量 : 2.4 g	29 火	白身フライ&いかフライ 茄子と挽肉の味噌炒め、なます、さばおぼろ、合鴨スモーク エネルギー : 879 kcal たんぱく質 : 28 g 脂 質 : 35.6 g 炭水化物 : 110 g ナトリウム : 1036 mg 食塩相当量 : 2.6 g
14 月	豚肉ときのこの生姜醤油炒め 豆腐と野菜のそぼろあん、ささがきの胡麻和え、くるみ味噌、ちりめんじゃこの佃煮 エネルギー : 594 kcal たんぱく質 : 21.7 g 脂 質 : 12 g 炭水化物 : 97.4 g ナトリウム : 1116 mg 食塩相当量 : 2.8 g	30 水	若鶏のカレー焼き ささがきごぼうと薩摩揚げの金平、香草パスタ、白菜漬け、大豆の甘煮 エネルギー : 710 kcal たんぱく質 : 30.2 g 脂 質 : 17.1 g 炭水化物 : 105.9 g ナトリウム : 921 mg 食塩相当量 : 2.3 g
15 火	にしんみぞれ煮 畑のお肉の旨煮、ブロッコリーとコーンの和え物、あみ佃煮、一口照り焼きチキン エネルギー : 668 kcal たんぱく質 : 28.2 g 脂 質 : 16.3 g 炭水化物 : 99.9 g ナトリウム : 1058 mg 食塩相当量 : 2.6 g		
16 水	鶏つくね焼き（金平入り） 高野豆腐と野菜の煮物、ニラ入り玉子、そら豆、若布と胡瓜の酢味噌和え（角一味噌） エネルギー : 643 kcal たんぱく質 : 23 g 脂 質 : 12.4 g 炭水化物 : 105.1 g ナトリウム : 1408 mg 食塩相当量 : 3.5 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。

宅配クック123鎌倉・逗子店

☎0467-31-5080