



10月“望み”メニュー

1 木	麻婆茄子（角一味噌） 春雨チャプチェ、鶏肉入り玉子とじ、おくらのおかか和え、ザーサイ炒め、小松菜とじゃこのお浸し エネルギー：532 kcal たんぱく質：16.2 g 脂 質：9.7 g 炭水化物：92.2 g ナトリウム：942 mg 食塩相当量：2.4 g	17 土	厚揚げの塩そばろあん 干し海老入り卵の花、大根サラダ、青森県産長芋と胡瓜の和え物、切り昆布煮、肉入り野菜炒め エネルギー：551 kcal たんぱく質：17.3 g 脂 質：11 g 炭水化物：92.8 g ナトリウム：792 mg 食塩相当量：2 g
2 金	カツオ竜田揚げ 豆ひじき、肉入り野菜炒め、ごぼうサラダ、刻みたくあん、ちくわの炒り煮 エネルギー：575 kcal たんぱく質：19.4 g 脂 質：11.5 g 炭水化物：94.6 g ナトリウム：728 mg 食塩相当量：1.8 g	18 日	白身フライ ミートボール（柚子おろし）、野菜と木耳の彩り炒め、おくらと湯葉のお浸し、塩えんどう豆、さつま芋煮 エネルギー：625 kcal たんぱく質：19.1 g 脂 質：13.3 g 炭水化物：105.6 g ナトリウム：640 mg 食塩相当量：1.6 g
3 土	ふんわり豆腐ハンバーグ 玉子焼（ミルフィーユ仕立て）、ラタトゥイユ、胡瓜とツナの酢の物、おかか生姜、さつまいもとリンゴの甘煮 エネルギー：606 kcal たんぱく質：16.5 g 脂 質：15 g 炭水化物：98.9 g ナトリウム：971 mg 食塩相当量：2.5 g	19 月	トマトソースハンバーグ 蓮根そばろ、高野豆腐と野菜の煮物、花斗六豆、キャロットラペ、チキンと野菜のガーリック風味 エネルギー：635 kcal たんぱく質：23.4 g 脂 質：11.8 g 炭水化物：106.6 g ナトリウム：991 mg 食塩相当量：2.5 g
4 日	ぶりの揚げ煮 ミートボール（オニオンソース）、キャベツの洋風煮、小松菜のお浸し、紅芯大根、ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え エネルギー：562 kcal たんぱく質：18.6 g 脂 質：13.3 g 炭水化物：88.2 g ナトリウム：624 mg 食塩相当量：1.6 g	20 火	ぶり大根 きのこ入金平牛蒡炒め、一口鯖昆布巻、縄文のさといもコロッケ、ほうれん草のよごし、白菜漬け エネルギー：679 kcal たんぱく質：19.1 g 脂 質：18.1 g 炭水化物：108.2 g ナトリウム：1256 mg 食塩相当量：3.2 g
5 月	豚大根 焼きそば、鶏さつま揚げ、枝豆とコーンのカラフルマリネ、広島菜漬、野菜と貝柱のシチリア風 エネルギー：586 kcal たんぱく質：20.7 g 脂 質：11.9 g 炭水化物：96.6 g ナトリウム：982 mg 食塩相当量：2.5 g	21 水	鶏肉の柳川風 なます、豆腐と野菜のそばろあん、いんげんのピーナッツ和え、おかか生姜、豚肉の黒胡椒ソース エネルギー：593 kcal たんぱく質：20.7 g 脂 質：13.8 g 炭水化物：93.8 g ナトリウム：974 mg 食塩相当量：2.5 g
6 火	いわし山椒煮 切干大根煮、チキンポールトマトソース、ほうれん草白和え、切り昆布煮、春雨サラダ エネルギー：577 kcal たんぱく質：17.5 g 脂 質：11.3 g 炭水化物：97.7 g ナトリウム：733 mg 食塩相当量：1.9 g	22 木	サーモンバーグ ふきと油揚げの田舎煮、茄子と挽肉の味噌炒め、小松菜とちくわの煮浸し、胡瓜漬、おくらとひじきの和え物 エネルギー：580 kcal たんぱく質：16.2 g 脂 質：13.2 g 炭水化物：96.2 g ナトリウム：1009 mg 食塩相当量：2.6 g
7 水	鶏肉のゆずおろし（高知県産ゆず使用） 香草パスタ、花野菜のポトフ、ツナマヨコーン、高菜しょうゆ漬、スクランブルエッグ（人参） エネルギー：573 kcal たんぱく質：21 g 脂 質：12.2 g 炭水化物：91.5 g ナトリウム：887 mg 食塩相当量：2.3 g	23 金	牛すき焼き風コロッケ お豆と昆布の煮物、キャベツの洋風煮、かにかま入り玉子、高菜しょうゆ漬、マロニー中華風 エネルギー：649 kcal たんぱく質：15.6 g 脂 質：18 g 炭水化物：105.9 g ナトリウム：800 mg 食塩相当量：2 g
8 木	豚肉の南蛮風 ささげのお浸し、たこ入り豆腐しんじょう、大豆ちりめん、鶏そばろ、さつまいもの蜜がけ エネルギー：562 kcal たんぱく質：18.8 g 脂 質：9 g 炭水化物：99.9 g ナトリウム：859 mg 食塩相当量：2.2 g	24 土	豚肉のトマトソース 平麺ビーフン（大豆ミート入り）、ポテトとウインナー、黒豆、ザーサイ炒め、ごぼうサラダ エネルギー：612 kcal たんぱく質：17.4 g 脂 質：14.6 g 炭水化物：99.6 g ナトリウム：670 mg 食塩相当量：1.7 g
9 金	プレーンオムレツ 小松菜の和え物、大根サラダ、うずら豆、白菜漬、揚げ茄子の生姜醤油あんかけ エネルギー：574 kcal たんぱく質：16.6 g 脂 質：11.1 g 炭水化物：99.5 g ナトリウム：1029 mg 食塩相当量：2.6 g	25 日	鶏肉とインゲンのオイスター風 さつまいもの甘煮、ちくわの磯辺揚げ（豆乳入り）、大豆ちりめん、野沢菜入り大根の漬物、茄子とピーマンの煮浸し エネルギー：537 kcal たんぱく質：16.7 g 脂 質：7.1 g 炭水化物：99.2 g ナトリウム：794 mg 食塩相当量：2 g
10 土	気仙沼産マグロカツ おかず豆、畑のお肉とキャベツの味噌炒め（角一味噌）、チンゲン菜と人参のお浸し、さくら漬、ブロッコリーのカニカ エネルギー：627 kcal たんぱく質：19.5 g 脂 質：13.8 g 炭水化物：102.6 g ナトリウム：975 mg 食塩相当量：2.5 g	26 月	いわしかつお節煮 やわらか肉しゅうまい、春雨の彩り炒め、ツナマヨコーン、あみ佃煮、ほうれん草と油揚げのお浸し エネルギー：566 kcal たんぱく質：20.8 g 脂 質：9.3 g 炭水化物：96.6 g ナトリウム：793 mg 食塩相当量：2 g
11 日	焼き餃子 平麺ビーフン（大豆ミート入り）、高野豆腐の含め煮、いんげんのピーナッツ和え、しば漬、ツナサラダ エネルギー：588 kcal たんぱく質：20.1 g 脂 質：11.4 g 炭水化物：97.9 g ナトリウム：1004 mg 食塩相当量：2.6 g	27 火	和風おろしソースハンバーグ スクランブルエッグ（人参）、ラタトゥイユ、若布と胡瓜の酢味噌和え（角一味噌）、広島菜漬、ブロッコリーのカニ エネルギー：614 kcal たんぱく質：18.5 g 脂 質：16.4 g 炭水化物：94.7 g ナトリウム：982 mg 食塩相当量：2.5 g
12 月	にしんみぞれ煮 ほうれん草と人参の煮浸し、ささみフライ（梅入り）、ささがきんぴらごぼう、昆布の山椒風味、ジャーマンポテト エネルギー：573 kcal たんぱく質：17.1 g 脂 質：11.6 g 炭水化物：99.6 g ナトリウム：941 mg 食塩相当量：2.4 g	28 水	メバル塩焼き 豆乳入りしつとりうの花、ささがきごぼうと薩摩揚げの金平、チンゲン菜と人参のお浸し、刻みたくあん、鶏レバー煮 エネルギー：539 kcal たんぱく質：24.5 g 脂 質：8.9 g 炭水化物：88.5 g ナトリウム：840 mg 食塩相当量：2.1 g
13 火	豚肉の生姜風味 野菜しんじょう、鶏肉入り玉子とじ、小豆煮、野沢菜入り大根の漬物、おくらとひじきの和え物 エネルギー：537 kcal たんぱく質：19.3 g 脂 質：7.2 g 炭水化物：94.2 g ナトリウム：980 mg 食塩相当量：2.5 g	29 木	大葉香るささみカツ 豆ひじき、高野豆腐と野菜の煮物、ちりめんじゃこの佃煮、高菜しょうゆ漬、野菜しんじょう エネルギー：622 kcal たんぱく質：23 g 脂 質：13 g 炭水化物：100.5 g ナトリウム：856 mg 食塩相当量：2.2 g
14 水	あじ塩焼き マカロニサラダ、キャベツとさつま揚げの中華煮、若布と干し海老の当座煮、青しそ漬、合鴨スモーク エネルギー：596 kcal たんぱく質：23.5 g 脂 質：15.6 g 炭水化物：85.1 g ナトリウム：812 mg 食塩相当量：2.1 g	30 金	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て ポテトサラダ、厚焼き玉子（関東風）、若布と干し海老の当座煮、塩えんどう豆、ツナとほうれん草の和え物 エネルギー：599 kcal たんぱく質：21.7 g 脂 質：14 g 炭水化物：93.4 g ナトリウム：948 mg 食塩相当量：2.4 g
15 木	鶏肉の二色巻き 切干大根煮、春雨の彩り炒め、そうだがつおの角煮、赤ずいきの酢の物、青梗菜の青海苔入り煮浸し エネルギー：556 kcal たんぱく質：16.8 g 脂 質：9 g 炭水化物：100 g ナトリウム：938 mg 食塩相当量：2.4 g	31 土	麻婆春雨 切干大根煮、鶏さつま揚げ、わさび菜おひたし、白菜漬、ブロッコリーとコーンの和え物 エネルギー：0 kcal たんぱく質：575 g 脂 質：19 g 炭水化物：12.1 g ナトリウム：95.3 mg 食塩相当量：929 g
16 金	さわらみりん焼き ひじき煮、畑のお肉の旨煮、わさび菜おひたし、大根のしそ風味漬、蓮根練り胡麻ドレッシング エネルギー：574 kcal たんぱく質：22.1 g 脂 質：10.4 g 炭水化物：95.6 g ナトリウム：966 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。	



10月 "望み"メニュー

1 木	さわら塩焼き さつま芋煮、ブロッコリーのカニカマあんかけ、大根とルッコラのサラダ、胡瓜漬け、チンジャオロース	エネルギー : 549 kcal	たんぱく質 : 19.7 g	脂 質 : 10.1 g
		炭水化物 : 93.9 g	ナトリウム : 570 mg	食塩相当量 : 1.4 g
2 金	豚肉と木耳の中華旨煮 ほうれん草と人参の煮浸し、豆腐と野菜のそぼろあん、小豆煮、しば漬け、合鴨スモーク	エネルギー : 613 kcal	たんぱく質 : 20.6 g	脂 質 : 15 g
		炭水化物 : 94.2 g	ナトリウム : 924 mg	食塩相当量 : 2.3 g
3 土	あじみりん焼き マカロニと果物のサラダ、真狩村産人参のコロッケ、高菜ナムル、大根のしそ風味漬、かぶの湯葉あんかけ	エネルギー : 605 kcal	たんぱく質 : 23 g	脂 質 : 13 g
		炭水化物 : 95.1 g	ナトリウム : 730 mg	食塩相当量 : 1.9 g
4 日	鶏肉と蓮根のチリソース 干し海老入り卵の花、春雨の彩り炒め、ささがききんぴらごぼう、赤ずいきの酢の物、ポテトサラダ	エネルギー : 563 kcal	たんぱく質 : 18.1 g	脂 質 : 9.2 g
		炭水化物 : 99.5 g	ナトリウム : 788 mg	食塩相当量 : 2 g
5 月	サーモンフライ ひじき煮、畑のお肉の旨煮、青森県産長芋と胡瓜の和え物、さくら漬、野菜しんじょう	エネルギー : 631 kcal	たんぱく質 : 20.5 g	脂 質 : 14.6 g
		炭水化物 : 100.6 g	ナトリウム : 956 mg	食塩相当量 : 2.4 g
6 火	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て さつまいもの甘煮、高野豆腐と野菜の煮物、若布と干し海老の当座煮、胡瓜の生姜漬け、茄子とピーマンの煮浸し	エネルギー : 541 kcal	たんぱく質 : 16.9 g	脂 質 : 7.9 g
		炭水化物 : 97.9 g	ナトリウム : 1018 mg	食塩相当量 : 2.6 g
7 水	銀ひらす照焼き やわらか肉しゅうまい、野菜と木耳の彩り炒め、花斗六豆、野沢菜入り大根の漬物、おくらと湯葉のお浸し	エネルギー : 541 kcal	たんぱく質 : 19.9 g	脂 質 : 7 g
		炭水化物 : 97.5 g	ナトリウム : 672 mg	食塩相当量 : 1.7 g
8 木	デミグラスソースハンバーグ マカロニのクリーム煮、ささがきごぼうと薩摩揚げの金平、わさび菜おひたし、刻みたくあん、ブロッコリーとコーンの	エネルギー : 587 kcal	たんぱく質 : 17.5 g	脂 質 : 10.8 g
		炭水化物 : 102.8 g	ナトリウム : 1145 mg	食塩相当量 : 2.9 g
9 金	スケソウダラ煮付け 蓮根そぼろ、五目揚げ豆腐、キャベツのマリネ、あみ佃煮、豚肉入り甘辛春雨	エネルギー : 600 kcal	たんぱく質 : 20.8 g	脂 質 : 14.3 g
		炭水化物 : 93.1 g	ナトリウム : 812 mg	食塩相当量 : 2.1 g
10 土	鶏肉と野菜の中華旨煮 つくねの甘酢あん、厚焼き玉子（関東風）、おくらの胡麻和え、胡瓜漬け、ちくわの炒り煮	エネルギー : 588 kcal	たんぱく質 : 20.2 g	脂 質 : 13.3 g
		炭水化物 : 95.9 g	ナトリウム : 913 mg	食塩相当量 : 2.3 g
11 日	ホッケ塩焼き なます、野菜とウインナーの炒め物、黒豆、広島菜漬け、一口照り焼きチキン	エネルギー : 554 kcal	たんぱく質 : 22.1 g	脂 質 : 9.2 g
		炭水化物 : 92.7 g	ナトリウム : 612 mg	食塩相当量 : 1.6 g
12 月	麻婆豆腐 豆乳入りしつとりうの花、鶏肉と春雨の中華和え、かにかま入り玉子、塩えんどう豆、ふきと油揚げの田舎煮	エネルギー : 587 kcal	たんぱく質 : 18.6 g	脂 質 : 11.5 g
		炭水化物 : 98.4 g	ナトリウム : 790 mg	食塩相当量 : 2 g
13 火	チキンミートローフ お豆と昆布の煮物、がんもと野菜の含め煮、ちりめんじゃこの佃煮、ゆず白菜、小松菜とツナの煮浸し	エネルギー : 543 kcal	たんぱく質 : 19.5 g	脂 質 : 9.9 g
		炭水化物 : 93.2 g	ナトリウム : 820 mg	食塩相当量 : 2.1 g
14 水	豚肉と野菜のガーリック風味 ミートボール(オニオンソース)、茄子と挽肉の味噌炒め、ほうれん草のごま和え、キャロットラペ、ニラ入り玉子	エネルギー : 600 kcal	たんぱく質 : 21.2 g	脂 質 : 14.3 g
		炭水化物 : 91.9 g	ナトリウム : 876 mg	食塩相当量 : 2.2 g
15 木	いかフライ 豆サラダ、ポテトとウインナー、鶏レバー煮、あみ佃煮、山菜とちくわの炊き合わせ	エネルギー : 624 kcal	たんぱく質 : 20.5 g	脂 質 : 15.1 g
		炭水化物 : 99.6 g	ナトリウム : 841 mg	食塩相当量 : 2.1 g
16 金	鶏肉と茄子の黒酢あん さつまいもの甘煮、大葉入り豆腐団子、人参しりしり、胡瓜漬け、ささげのお浸し	エネルギー : 576 kcal	たんぱく質 : 19.2 g	脂 質 : 10.6 g
		炭水化物 : 97.3 g	ナトリウム : 792 mg	食塩相当量 : 2 g
17 土	いわし紀州煮 香草パスタ、ささがきごぼうと薩摩揚げの金平、うずら豆、高菜しょうゆ漬、鶏肉のあっさり中華味	エネルギー : 575 kcal	たんぱく質 : 20.1 g	脂 質 : 8 g
		炭水化物 : 102 g	ナトリウム : 849 mg	食塩相当量 : 2.2 g
18 日	炭火焼き鳥 豆ひじき、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）、刻みたくあん、ほうれん草ナムル	エネルギー : 564 kcal	たんぱく質 : 19.1 g	脂 質 : 10.7 g
		炭水化物 : 94.4 g	ナトリウム : 808 mg	食塩相当量 : 2.1 g
19 月	豚肉の葱塩ソース マカロニと果物のサラダ、厚焼き玉子（関東風）、チンゲン菜と人参のお浸し、しば漬け、たこ入り豆腐しんじょう	エネルギー : 610 kcal	たんぱく質 : 19.8 g	脂 質 : 15.6 g
		炭水化物 : 94.1 g	ナトリウム : 1036 mg	食塩相当量 : 2.6 g
20 火	茄子と大豆ミートのカレー風味 豆乳入りしつとりうの花、ロールキャベツ、ツナマヨコーン、青しそ漬け、かぶの湯葉あんかけ	エネルギー : 596 kcal	たんぱく質 : 20.5 g	脂 質 : 15.5 g
		炭水化物 : 90.7 g	ナトリウム : 882 mg	食塩相当量 : 2.2 g
21 水	気仙沼産カツオカツ 豆腐と野菜のそぼろあん、いんげんのピーナッツ和え、おかか生姜、豚肉の黒胡椒ソース、ご飯	エネルギー : 662 kcal	たんぱく質 : 17.1 g	脂 質 : 15.8 g
		炭水化物 : 111.2 g	ナトリウム : 892 mg	食塩相当量 : 2.3 g
22 木	豚肉とがんもの含め煮 ほうれん草と人参の煮浸し、鶏さつま揚げ、若布と干し海老の当座煮、紅芯大根、小豆煮	エネルギー : 566 kcal	たんぱく質 : 19.4 g	脂 質 : 10.2 g
		炭水化物 : 96.8 g	ナトリウム : 777 mg	食塩相当量 : 2 g
23 金	さば塩焼 味付いんげん、切干大根煮、花野菜のポトフ、一口照り焼きチキン、胡瓜の生姜漬け	エネルギー : 541 kcal	たんぱく質 : 22 g	脂 質 : 13.3 g
		炭水化物 : 84.3 g	ナトリウム : 938 mg	食塩相当量 : 2.4 g
24 土	つくね（くわい入り） ひじき煮、高野豆腐の含め煮、キャベツのマリネ、塩えんどう豆、ニラ入り玉子	エネルギー : 596 kcal	たんぱく質 : 19.6 g	脂 質 : 10.8 g
		炭水化物 : 102.2 g	ナトリウム : 1083 mg	食塩相当量 : 2.8 g
25 日	あじ西京焼き れんこんの甘酢漬け、香草パスタ、大根サラダ、人参しりしり、白菜漬け	エネルギー : 576 kcal	たんぱく質 : 25 g	脂 質 : 9.7 g
		炭水化物 : 92.1 g	ナトリウム : 766 mg	食塩相当量 : 1.9 g
26 月	メンチカツ おかず豆、キャベツとさつま揚げの中華煮、高知県産しし唐と玉葱の甘酢あん、しそ風味高菜、ザーサイと蒸し鶏の塩だ	エネルギー : 645 kcal	たんぱく質 : 17.6 g	脂 質 : 15.8 g
		炭水化物 : 105.9 g	ナトリウム : 944 mg	食塩相当量 : 2.4 g
27 火	にしん甘辛煮 花形人参、マカロニサラダ、畑のお肉の旨煮、小松菜のお浸し、さくら漬	エネルギー : 584 kcal	たんぱく質 : 16.9 g	脂 質 : 10.2 g
		炭水化物 : 102.7 g	ナトリウム : 754 mg	食塩相当量 : 1.9 g
28 水	厚揚げと豚肉の中華仕立て 蓮根そぼろ、チキンボールトマトソース、枝豆とコーンのカラフルマリネ、しば漬け、ツナサラダ	エネルギー : 599 kcal	たんぱく質 : 20.9 g	脂 質 : 14.9 g
		炭水化物 : 92.4 g	ナトリウム : 931 mg	食塩相当量 : 2.4 g
29 木	ぶり照焼 なます、野菜と木耳の彩り炒め、おくらと湯葉のお浸し、おかか生姜、春雨チャプチェ	エネルギー : 572 kcal	たんぱく質 : 19.1 g	脂 質 : 11 g
		炭水化物 : 96.4 g	ナトリウム : 653 mg	食塩相当量 : 1.7 g
30 金	鶏肉とぶなしめじの和風醤油 、ミートボール(柚子おろし)、野菜とウインナーの炒め物、花斗六豆、青しそ漬け	エネルギー : 552 kcal	たんぱく質 : 21.8 g	脂 質 : 9.2 g
		炭水化物 : 94.8 g	ナトリウム : 834 mg	食塩相当量 : 2.1 g
31 土	えびカツ 、さつま芋煮、豆腐と野菜のそぼろあん、いんげんのピーナッツ和え、切り昆布煮	エネルギー : 0 kcal	たんぱく質 : 598 g	脂 質 : 16.3 g
		炭水化物 : 11.6 g	ナトリウム : 105.6 mg	食塩相当量 : 753 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



10月 "育み" メニュー



1 木	麻婆茄子 (角一味噌) 揚げ団子のオイスターソース、スクランブルエッグ (人参)、畑のお肉しぐれ煮、片口いわし浅炊き	エネルギー : 726 kcal たんぱく質 : 27.4 g 脂 質 : 22.7 g 炭水化物 : 100.9 g ナトリウム : 1164 mg 食塩相当量 : 2.9 g
2 金	カツオ竜田揚げ (甘酢あん) 根菜の香味炒め、豆ひじき、刻みたぐあん、豚ももチャーシュー	エネルギー : 691 kcal たんぱく質 : 30.7 g 脂 質 : 14.2 g 炭水化物 : 105.5 g ナトリウム : 1035 mg 食塩相当量 : 2.6 g
3 土	ふんわり豆腐ハンバーグ ラタトゥイユ、玉子焼 (ミルフィーユ仕立て)、肉味噌 (角一味噌)、切昆布と油揚げのおかか煮	エネルギー : 682 kcal たんぱく質 : 20.7 g 脂 質 : 21.2 g 炭水化物 : 99.9 g ナトリウム : 1035 mg 食塩相当量 : 2.6 g
4 日	ぶりの揚げ煮 キャベツの洋風煮、ミートボール (オニオンソース)、木耳生姜、ささみの梅肉和え	エネルギー : 695 kcal たんぱく質 : 28.7 g 脂 質 : 19.7 g 炭水化物 : 94.6 g ナトリウム : 826 mg 食塩相当量 : 2 g
5 月	豚大根 鶏さつま揚げ、お豆と昆布の煮物、広島菜漬け、そばろ入り人参きんぴら	エネルギー : 628 kcal たんぱく質 : 25.4 g 脂 質 : 15.5 g 炭水化物 : 96.1 g ナトリウム : 1105 mg 食塩相当量 : 2.8 g
6 火	いわし山椒煮 チキンボールトマトソース、切干大根煮、豚肉のしぐれ煮、いんげんのピーナッツ和え	エネルギー : 673 kcal たんぱく質 : 29.4 g 脂 質 : 14.5 g 炭水化物 : 101.1 g ナトリウム : 952 mg 食塩相当量 : 2.4 g
7 水	鶏肉のゆずおろし (高知県産ゆず使用) 花野菜のポトフ、ニラ入り玉子、高菜しょうゆ漬、ツナマヨコーン	エネルギー : 571 kcal たんぱく質 : 26.1 g 脂 質 : 9.7 g 炭水化物 : 90.9 g ナトリウム : 1118 mg 食塩相当量 : 2.8 g
8 木	豚肉の南蛮風 たこ入り豆腐しんじょう、焼きそば、しば漬け、合鴨スモーク	エネルギー : 702 kcal たんぱく質 : 26.6 g 脂 質 : 18.6 g 炭水化物 : 104.9 g ナトリウム : 1312 mg 食塩相当量 : 3.3 g
9 金	ブレンオムレツ 鶏肉とインゲンのオイスター風、ブロッコリーとコーンの和え物、白菜漬け、うずら豆	エネルギー : 557 kcal たんぱく質 : 21.4 g 脂 質 : 7.4 g 炭水化物 : 99.1 g ナトリウム : 983 mg 食塩相当量 : 2.4 g
10 土	気仙沼産マグロカツ&牛すき焼き風コロケ 畑のお肉とキャベツの味噌炒め (角一味噌)、おかず豆腐、切り昆布煮、一口照り焼きチキン	エネルギー : 866 kcal たんぱく質 : 27.6 g 脂 質 : 28.1 g 炭水化物 : 122.9 g ナトリウム : 1101 mg 食塩相当量 : 2.7 g
11 日	焼き餃子 高野豆腐の含め煮、スクランブルエッグ (人参)、桜でんぶ、ツナサラダ	エネルギー : 681 kcal たんぱく質 : 24.6 g 脂 質 : 18.8 g 炭水化物 : 99.7 g ナトリウム : 1034 mg 食塩相当量 : 2.6 g
12 月	にしんみぞれ煮 ささみフライ (梅入り)、ささげの胡麻和え、くるみ味噌、豚ももチャーシュー	エネルギー : 745 kcal たんぱく質 : 29 g 脂 質 : 22.6 g 炭水化物 : 105.2 g ナトリウム : 1213 mg 食塩相当量 : 3 g
13 火	豚肉の生姜風味 かぶの湯葉あんかけ、カリフラワーと海老のサラダ、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 : 637 kcal たんぱく質 : 26.5 g 脂 質 : 13 g 炭水化物 : 98.2 g ナトリウム : 1029 mg 食塩相当量 : 2.6 g
14 水	あじ塩焼き 若布と干し海老の当座煮、キャベツとさつま揚げの中華煮、豆乳入りしっとりうの花	エネルギー : 575 kcal たんぱく質 : 24.8 g 脂 質 : 12.2 g 炭水化物 : 87.5 g ナトリウム : 889 mg 食塩相当量 : 2.2 g
15 木	鶏肉の二色巻き 春雨の彩り炒め、ささげのお浸し、そら豆、そうだがつおの角煮	エネルギー : 618 kcal たんぱく質 : 21.4 g 脂 質 : 10.8 g 炭水化物 : 106.9 g ナトリウム : 1142 mg 食塩相当量 : 2.9 g
16 金	ホキ西京焼き 畑のお肉の旨煮、湯葉入りチンゲン菜、大根のしそ風味漬、蒸し鶏胡麻和え	エネルギー : 538 kcal たんぱく質 : 24.7 g 脂 質 : 5.3 g 炭水化物 : 93.2 g ナトリウム : 877 mg 食塩相当量 : 2.2 g
17 土	厚揚げの塩そばろあん マカロニのクリーム煮、ブロッコリーとコーンの和え物、豚肉のしぐれ煮、黒豆	エネルギー : 617 kcal たんぱく質 : 22.7 g 脂 質 : 12.1 g 炭水化物 : 102 g ナトリウム : 917 mg 食塩相当量 : 2.3 g
18 日	白身フライ&えびカツ 野菜と木耳の彩り炒め、ミートボール (柚子おろし)、胡瓜の生姜漬け、切昆布と油揚げのおかか煮	エネルギー : 761 kcal たんぱく質 : 27.8 g 脂 質 : 25.6 g 炭水化物 : 104.4 g ナトリウム : 1102 mg 食塩相当量 : 2.7 g
19 月	豚肉の葱塩ソース 高野豆腐と野菜の煮物、蒸し鶏サラダ、キャロットラペ、花斗六豆	エネルギー : 722 kcal たんぱく質 : 26.8 g 脂 質 : 18.5 g 炭水化物 : 110 g ナトリウム : 1122 mg 食塩相当量 : 2.8 g
20 火	ぶり大根 一口鯉昆布巻、きのこ入金平牛蒡炒め、白菜漬け、ほうれん草のよごし	エネルギー : 695 kcal たんぱく質 : 19.4 g 脂 質 : 18.3 g 炭水化物 : 111.4 g ナトリウム : 1372 mg 食塩相当量 : 3.4 g
21 水	鶏肉の柳川風 豆腐と野菜のそばろあん、野菜しんじょう、おかか生姜、高菜ナムル	エネルギー : 540 kcal たんぱく質 : 22.7 g 脂 質 : 6.8 g 炭水化物 : 95.1 g ナトリウム : 1169 mg 食塩相当量 : 2.9 g
22 木	サーモンバーグ あおさ入り玉子焼き、ふきと油揚げの田舎煮、くるみ味噌、ささみの梅肉和え	エネルギー : 663 kcal たんぱく質 : 23.1 g 脂 質 : 17.8 g 炭水化物 : 100 g ナトリウム : 1074 mg 食塩相当量 : 2.7 g
23 金	牛肉の甘辛焼き キャベツの洋風煮、お豆と昆布の煮物、高菜しょうゆ漬、おくらと湯葉のお浸し	エネルギー : 646 kcal たんぱく質 : 24.5 g 脂 質 : 15.7 g 炭水化物 : 98.5 g ナトリウム : 1188 mg 食塩相当量 : 3 g
24 土	豚肉のトマトソース パテとウインナー、ささげの胡麻和え、大根のしそ風味漬、鶏レバー煮	エネルギー : 611 kcal たんぱく質 : 23.2 g 脂 質 : 13.1 g 炭水化物 : 97 g ナトリウム : 913 mg 食塩相当量 : 2.3 g
25 日	鶏肉とインゲンのオイスター風 ちくわの磯辺揚げ (豆乳入り)、さつまいもの甘煮、豚肉のしぐれ煮、大豆ちりめん	エネルギー : 623 kcal たんぱく質 : 24.4 g 脂 質 : 9.7 g 炭水化物 : 107.8 g ナトリウム : 904 mg 食塩相当量 : 2.2 g
26 月	いわしかつお節煮 ほうれん草と油揚げのお浸し、やわらか肉しゅうまい、木耳生姜、ツナマヨコーン	エネルギー : 629 kcal たんぱく質 : 29.1 g 脂 質 : 11.7 g 炭水化物 : 98 g ナトリウム : 952 mg 食塩相当量 : 2.4 g
27 火	ハンバーグ (和風おろしソース) ラタトゥイユ、ちくわの炒り煮、広島菜漬け、黒豆	エネルギー : 720 kcal たんぱく質 : 22.6 g 脂 質 : 19.7 g 炭水化物 : 109.4 g ナトリウム : 1067 mg 食塩相当量 : 2.7 g
28 水	メバル塩焼き ささがきごぼうと薩摩揚げの金平、焼きそば、焼きそば、チンゲン菜と人参のお浸し	エネルギー : 580 kcal たんぱく質 : 26.6 g 脂 質 : 7.6 g 炭水化物 : 100.3 g ナトリウム : 1013 mg 食塩相当量 : 2.5 g
29 木	大葉香るささみカツ&気仙沼産カツオカツ 高野豆腐と野菜の煮物、豆ひじき、ザーサイ炒め、ちりめんじゃこの佃煮	エネルギー : 779 kcal たんぱく質 : 26.9 g 脂 質 : 24 g 炭水化物 : 111.6 g ナトリウム : 951 mg 食塩相当量 : 2.4 g
30 金	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て 厚焼き玉子 (関東風)、ささげのお浸し、塩えんどう豆、一口照り焼きチキン	エネルギー : 639 kcal たんぱく質 : 25.2 g 脂 質 : 15.7 g 炭水化物 : 95.5 g ナトリウム : 1134 mg 食塩相当量 : 2.8 g
31 土	麻婆春雨 鶏さつま揚げ、スクランブルエッグ (人参)、白菜漬け、ツナとほうれん草の和え物	エネルギー : 730 kcal たんぱく質 : 26.9 g 脂 質 : 24.2 g 炭水化物 : 98.2 g ナトリウム : 1091 mg 食塩相当量 : 2.7 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。



10月 "育み" メニュー



1 木	さわら塩焼 ブロッコリーのカニカマあんかけ、さつま芋煮、胡瓜漬け、高菜ナムル	エネルギー : 588 kcal	たんぱく質 : 24 g	脂 質 : 11.6 g
		炭水化物 : 93.1 g	ナトリウム : 725 mg	食塩相当量 : 1.8 g
2 金	豚肉と木耳の中華旨煮 豆腐と野菜のそぼろあん、ほうれん草と人参の煮浸し、しば漬け、鶏レバー煮	エネルギー : 586 kcal	たんぱく質 : 24.6 g	脂 質 : 8.8 g
		炭水化物 : 98.2 g	ナトリウム : 1085 mg	食塩相当量 : 2.7 g
3 土	あじみりん焼き 真狩村産人参のコロッケ、ブロッコリーとコーンの和え物、大根のしそ風味漬、キャベツのマリネ	エネルギー : 587 kcal	たんぱく質 : 23.2 g	脂 質 : 11.9 g
		炭水化物 : 93.5 g	ナトリウム : 779 mg	食塩相当量 : 1.9 g
4 日	鶏肉と蓮根のチリソース 春雨の彩り炒め、干し海老入り卵の花、赤ずいきの酢の物、ツナとほうれん草の和え物	エネルギー : 608 kcal	たんぱく質 : 24.6 g	脂 質 : 11.3 g
		炭水化物 : 100.2 g	ナトリウム : 975 mg	食塩相当量 : 2.4 g
5 月	サーモンフライ&メンチカツ 畑のお肉の旨煮、ひじき煮、桜でんぶ、わさび菜おひたし	エネルギー : 828 kcal	たんぱく質 : 28.2 g	脂 質 : 25 g
		炭水化物 : 119.1 g	ナトリウム : 1234 mg	食塩相当量 : 3.1 g
6 火	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て 鶏肉の黒酢風味、豆サラダ、しょうがの甘辛煮、おくら胡麻和え	エネルギー : 639 kcal	たんぱく質 : 24.5 g	脂 質 : 15.2 g
		炭水化物 : 97.9 g	ナトリウム : 1194 mg	食塩相当量 : 3 g
7 水	銀ひらす照焼き 野菜と木耳の彩り炒め、やわらか肉しゅうまい、あみ佃煮、青森県産長芋と胡瓜の和え物	エネルギー : 592 kcal	たんぱく質 : 24.7 g	脂 質 : 9 g
		炭水化物 : 100.9 g	ナトリウム : 689 mg	食塩相当量 : 1.7 g
8 木	ハンバーグ (デミグラスソース) ささがきごぼうと薩摩揚げの金平、蒸し鶏サラダ、さばおぼろ、ザーサイの塩レモン風味	エネルギー : 694 kcal	たんぱく質 : 24 g	脂 質 : 20.2 g
		炭水化物 : 101.6 g	ナトリウム : 1154 mg	食塩相当量 : 2.9 g
9 金	さば味噌煮 五目揚げ豆腐、ちくわの炒り煮、しそ風味高菜、おくらのおかか和え	エネルギー : 807 kcal	たんぱく質 : 25.6 g	脂 質 : 33.6 g
		炭水化物 : 94.4 g	ナトリウム : 1028 mg	食塩相当量 : 2.6 g
10 土	鶏肉と野菜の中華旨煮 厚焼き玉子 (関東風)、つくねの甘酢あん、ちりめんじゃこの山椒風味、大根とルッコラのサラダ	エネルギー : 633 kcal	たんぱく質 : 22.9 g	脂 質 : 16 g
		炭水化物 : 99.4 g	ナトリウム : 990 mg	食塩相当量 : 2.5 g
11 日	ホッケ塩焼 野菜とウインナーの炒め物、香草パスタ、広島菜漬け、蒸し鶏の柚子風味	エネルギー : 565 kcal	たんぱく質 : 24.8 g	脂 質 : 8.5 g
		炭水化物 : 93.3 g	ナトリウム : 1075 mg	食塩相当量 : 2.7 g
12 月	麻婆豆腐 鶏肉と春雨の中華和え、玉子焼 (ミルフィーユ仕立て)、塩えんどう豆、切昆布と油揚げのおかか煮	エネルギー : 640 kcal	たんぱく質 : 23.4 g	脂 質 : 12.6 g
		炭水化物 : 105.2 g	ナトリウム : 992 mg	食塩相当量 : 2.5 g
13 火	チキンミートローフ がんも野菜の含め煮、お豆と昆布の煮物、ザーサイ炒め、ちりめんじゃこの佃煮	エネルギー : 686 kcal	たんぱく質 : 26.6 g	脂 質 : 18.9 g
		炭水化物 : 101.8 g	ナトリウム : 1167 mg	食塩相当量 : 2.9 g
14 水	豚肉と野菜のガーリック風味 茄子と挽肉の味噌炒め、ミートボール (オニオンソース)、キャロットラペ、かにかま入り玉子	エネルギー : 673 kcal	たんぱく質 : 25.5 g	脂 質 : 18.7 g
		炭水化物 : 96.4 g	ナトリウム : 1063 mg	食塩相当量 : 2.7 g
15 木	いかフライ&黄金カレイ唐揚げ ポテトとウインナー、豆サラダ、はりはり漬、鶏レバー煮	エネルギー : 770 kcal	たんぱく質 : 32.2 g	脂 質 : 23.5 g
		炭水化物 : 105.1 g	ナトリウム : 1102 mg	食塩相当量 : 2.7 g
16 金	鶏肉と茄子の黒酢あん 大葉入り豆腐団子、平麺ビーフン (大豆ミート入り)、胡瓜漬け、ツナとほうれん草の和え物	エネルギー : 637 kcal	たんぱく質 : 26.2 g	脂 質 : 16.4 g
		炭水化物 : 92.4 g	ナトリウム : 1042 mg	食塩相当量 : 2.6 g
17 土	いわし紀州煮 ささがきごぼうと薩摩揚げの金平、スクランブルエッグ (人参)、高菜しょうゆ漬、合鴨スモーク	エネルギー : 726 kcal	たんぱく質 : 28.9 g	脂 質 : 23.9 g
		炭水化物 : 93.6 g	ナトリウム : 1076 mg	食塩相当量 : 2.7 g
18 日	炭火焼き鳥 春雨と野菜のそぼろ炒め、豆ひじき、刻みたくあん、竹輪とじゃこの煮物	エネルギー : 697 kcal	たんぱく質 : 28.7 g	脂 質 : 17.5 g
		炭水化物 : 101.8 g	ナトリウム : 1209 mg	食塩相当量 : 3 g
19 月	豚肉の葱塩ソース 厚焼き玉子 (関東風)、干し海老入り卵の花、さばおぼろ、おくら胡麻和え	エネルギー : 701 kcal	たんぱく質 : 24.8 g	脂 質 : 21.5 g
		炭水化物 : 98.6 g	ナトリウム : 977 mg	食塩相当量 : 2.4 g
20 火	茄子と大豆ミートのカレー風味 ロールキャベツ、小松菜の和え物、青しそ漬け、うずら豆	エネルギー : 600 kcal	たんぱく質 : 20.2 g	脂 質 : 12.2 g
		炭水化物 : 99.6 g	ナトリウム : 882 mg	食塩相当量 : 2.2 g
21 水	気仙沼産カツオカツ 根菜の香味炒め、カリフラワーと海老のサラダ、ちりめんじゃこの山椒風味、一口照り焼きチキン	エネルギー : 706 kcal	たんぱく質 : 24.1 g	脂 質 : 20.4 g
		炭水化物 : 103.7 g	ナトリウム : 1026 mg	食塩相当量 : 2.6 g
22 木	豚肉とがんもの含め煮 鶏さつま揚げ、香草パスタ、桜でんぶ、若布と干し海老の当座煮	エネルギー : 593 kcal	たんぱく質 : 21.5 g	脂 質 : 12.6 g
		炭水化物 : 94.6 g	ナトリウム : 1070 mg	食塩相当量 : 2.7 g
23 金	さば塩焼 花野菜のポトフ、切干大根煮、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 : 572 kcal	たんぱく質 : 25.2 g	脂 質 : 15.4 g
		炭水化物 : 86.9 g	ナトリウム : 894 mg	食塩相当量 : 2.2 g
24 土	つくね (くわい入り) 高野豆腐の含め煮、ひじき煮、塩えんどう豆、片口いわし浅焼き	エネルギー : 675 kcal	たんぱく質 : 25.3 g	脂 質 : 11.9 g
		炭水化物 : 115.1 g	ナトリウム : 1454 mg	食塩相当量 : 3.6 g
25 日	あじ西京焼き 大根サラダ、豆乳入りしつとりうの花、白菜漬け、わさび菜おひたし	エネルギー : 593 kcal	たんぱく質 : 24.9 g	脂 質 : 12.6 g
		炭水化物 : 91.3 g	ナトリウム : 801 mg	食塩相当量 : 2 g
26 月	メンチカツ&若鶏から揚げ キャベツとさつま揚げの中華煮、おかず豆、しそ風味高菜、豚ももチャーシュー	エネルギー : 779 kcal	たんぱく質 : 25.6 g	脂 質 : 23.8 g
		炭水化物 : 112.5 g	ナトリウム : 1287 mg	食塩相当量 : 3.2 g
27 火	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、そら豆、そぼろ入り人参きんぴら	エネルギー : 675 kcal	たんぱく質 : 27.4 g	脂 質 : 16.6 g
		炭水化物 : 101.1 g	ナトリウム : 996 mg	食塩相当量 : 2.5 g
28 水	厚揚げと豚肉の中華仕立て チキンポルクトマトソース、ニラ入り玉子、おかか昆布、枝豆とコーンのカラフルマリネ	エネルギー : 664 kcal	たんぱく質 : 23 g	脂 質 : 17.3 g
		炭水化物 : 101.1 g	ナトリウム : 1069 mg	食塩相当量 : 2.7 g
29 木	ぶり照焼 野菜と木耳の彩り炒め、なます、あみ佃煮、おくらと湯葉のお浸し	エネルギー : 654 kcal	たんぱく質 : 24.4 g	脂 質 : 17 g
		炭水化物 : 98.1 g	ナトリウム : 670 mg	食塩相当量 : 1.7 g
30 金	鶏肉とぶなしめじの和風醤油 野菜とウインナーの炒め物、ミートボール (柚子おろし)、青しそ漬け、ザーサイの塩レモン風味	エネルギー : 592 kcal	たんぱく質 : 26.1 g	脂 質 : 11.4 g
		炭水化物 : 96.2 g	ナトリウム : 958 mg	食塩相当量 : 2.4 g
31 土	えびカツ&チキンカツ 豚肉とポテトのカレーソース、豆サラダ、しば漬け、いんげんのピーナッツ和え	エネルギー : 786 kcal	たんぱく質 : 30.2 g	脂 質 : 25 g
		炭水化物 : 108.5 g	ナトリウム : 1208 mg	食塩相当量 : 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。