



1 月	さば煮付け なます、畑のお肉の旨煮、枝豆とコーンの洋風煮、胡瓜の生姜漬け、茄子とピーマンの煮浸し エネルギー : 595 kcal たんぱく質 : 17.2 g 脂 質 : 14.2 g 炭水化物 : 95.6 g ナトリウム : 853 mg 食塩相当量 : 2.2 g	17 水	ぶり照焼 平麺ビーフン(大豆ミート入り)、五日揚げ豆腐、花斗六豆、赤しそ大根、じゃが芋と人参の煮物 エネルギー : 644 kcal たんぱく質 : 21.9 g 脂 質 : 18 g 炭水化物 : 97.4 g ナトリウム : 780 mg 食塩相当量 : 2 g
2 火	若鶏から揚げ 豆乳入りしっとり卵の花、春雨と野菜のそぼろ炒め、花斗六豆、鮭フレーク、ちくわの炒り煮 エネルギー : 612 kcal たんぱく質 : 18.3 g 脂 質 : 14.1 g 炭水化物 : 100.1 g ナトリウム : 887 mg 食塩相当量 : 2.3 g	18 木	ふんわり豆腐ハンバーグ 小松菜の和え物、キャベツとさつま揚げの中華煮、ごぼうサラダ、豚肉のしぐれ煮、いんげんの生姜醤油和え エネルギー : 607 kcal たんぱく質 : 17.4 g 脂 質 : 16.4 g 炭水化物 : 94.1 g ナトリウム : 1121 mg 食塩相当量 : 2.8 g
3 水	メバル白醤油風味焼き ひじき煮、鶏肉入り玉子とじ、いんげんのピーナッツ和え、大根としその実の漬物、豚肉の黒胡椒ソース エネルギー : 591 kcal たんぱく質 : 22.5 g 脂 質 : 14.5 g 炭水化物 : 87.8 g ナトリウム : 991 mg 食塩相当量 : 2.5 g	19 金	シイラ竜田揚げ 干し海老入り卵の花、ポテトとウインナー、人参しりしり、野沢菜入り大根の漬物、鶏肉とインゲンのオムスターソース エネルギー : 570 kcal たんぱく質 : 20.9 g 脂 質 : 10.3 g 炭水化物 : 95 g ナトリウム : 886 mg 食塩相当量 : 2.3 g
4 木	牛すき煮 ほうれん草と人参の煮浸し、高野豆腐の含め煮、合鴨生モーク、しば漬け、ブロッコリーとコーンの和え物 エネルギー : 544 kcal たんぱく質 : 19.4 g 脂 質 : 11.8 g 炭水化物 : 87.1 g ナトリウム : 1058 mg 食塩相当量 : 2.7 g	20 土	チキンと野菜のガーリック風味 さつまいもの甘煮、ラタトゥイユ、おくらの胡麻和え、おおかひ煮、ツナとほうれん草の和え物 エネルギー : 561 kcal たんぱく質 : 20.5 g 脂 質 : 8.6 g 炭水化物 : 97.8 g ナトリウム : 677 mg 食塩相当量 : 1.7 g
5 金	ホッケ塩焼き お豆と昆布の煮物、大根サラダ、青森県産長芋と胡瓜の和え物、白菜漬け、マカロニのクリーム煮 エネルギー : 553 kcal たんぱく質 : 21.6 g 脂 質 : 9 g 炭水化物 : 93.6 g ナトリウム : 706 mg 食塩相当量 : 1.8 g	21 日	さば塩焼き コールスローサラダ、厚焼き玉子(関東風)、若布と干し海老の当座煮、胡瓜漬け、かぼちゃの田舎煮 エネルギー : 638 kcal たんぱく質 : 20.4 g 脂 質 : 22.4 g 炭水化物 : 88.2 g ナトリウム : 851 mg 食塩相当量 : 2.2 g
6 土	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て ささげの胡麻和え、チキンボールトマトソース、キャベツのマリネ、高菜ちりめん、さつまいもとリンゴの甘煮 エネルギー : 584 kcal たんぱく質 : 17.3 g 脂 質 : 12.2 g 炭水化物 : 98.7 g ナトリウム : 770 mg 食塩相当量 : 2 g	22 月	厚揚げの塩そぼろあん しゅうまい、鶏肉と春雨の中華和え、小豆煮、刻みたくあん、キャベツのマリネ エネルギー : 599 kcal たんぱく質 : 18.6 g 脂 質 : 12.4 g 炭水化物 : 99.5 g ナトリウム : 826 mg 食塩相当量 : 2.1 g
7 日	あじみりん焼き 切干大根、ささがきごぼうと薩摩揚げの金平、おくらと湯葉のお浸し、鶏そぼろ、牛肉とインゲンのうま煮 エネルギー : 564 kcal たんぱく質 : 22.3 g 脂 質 : 10.8 g 炭水化物 : 91 g ナトリウム : 711 mg 食塩相当量 : 1.8 g	23 火	赤魚味噌焼き 焼きそば、ささみフライ(梅入り)、わさび菜おひたし、あみ佃煮、茄子とピーマンの煮浸し エネルギー : 562 kcal たんぱく質 : 21.1 g 脂 質 : 7.9 g 炭水化物 : 98 g ナトリウム : 910 mg 食塩相当量 : 2.3 g
8 月	つくね(くわい入り) ポテトサラダ、花野菜のポトフ、かにかま入り玉子、おおかひ布、青梗菜の青海苔入り煮浸し エネルギー : 571 kcal たんぱく質 : 17.9 g 脂 質 : 8.9 g 炭水化物 : 102.9 g ナトリウム : 1097 mg 食塩相当量 : 2.8 g	24 水	豚肉と木耳の中華旨煮 じゃが芋とおからのサラダ、ブロッコリーのカニカマあんかけ、黒豆、胡瓜の生姜漬け、ふきと油揚げの田舎煮 エネルギー : 553 kcal たんぱく質 : 17.8 g 脂 質 : 10.2 g 炭水化物 : 94.3 g ナトリウム : 891 mg 食塩相当量 : 2.3 g
9 火	にしん甘辛煮 豆ひじき、肉入り野菜炒め、高菜ナムル、胡瓜漬け、揚げ茄子の生姜醤油あんかけ エネルギー : 573 kcal たんぱく質 : 17.6 g 脂 質 : 14.1 g 炭水化物 : 91.2 g ナトリウム : 958 mg 食塩相当量 : 2.4 g	25 木	あじ西京焼き ひじき煮、豆腐と野菜のそぼろあん、ほうれん草のごま和え、白菜漬け、豚肉の黒胡椒ソース エネルギー : 599 kcal たんぱく質 : 23.9 g 脂 質 : 14.9 g 炭水化物 : 86.7 g ナトリウム : 945 mg 食塩相当量 : 2.4 g
10 水	肉じゃが 菜の花の辛子和え、鶏さつま揚げ、枝豆とコーンの洋風煮、あみ佃煮、蓮根そぼろ エネルギー : 578 kcal たんぱく質 : 20.1 g 脂 質 : 10.4 g 炭水化物 : 97.9 g ナトリウム : 888 mg 食塩相当量 : 2.3 g	26 金	豚肉のトマトソース 豆サラダ、キャベツの洋風煮、鶏レバー煮、赤ずいきの酢の物、野菜のおろし南蛮 エネルギー : 544 kcal たんぱく質 : 18.4 g 脂 質 : 10.6 g 炭水化物 : 90.8 g ナトリウム : 780 mg 食塩相当量 : 2 g
11 木	サーモンフライ ミートボール(柚子おろし)、ラタトゥイユ、わさび菜おひたし、しそ昆布、きのこ入金平牛蒡炒め エネルギー : 618 kcal たんぱく質 : 17.3 g 脂 質 : 16.3 g 炭水化物 : 99.5 g ナトリウム : 910 mg 食塩相当量 : 2.3 g	27 土	いかフライ ミートボール(オニオンソース)、畑のお肉の旨煮、いんげんのピーナッツ和え、広島菜漬け、パンブキンサラダ エネルギー : 653 kcal たんぱく質 : 20.1 g 脂 質 : 15.3 g 炭水化物 : 105.7 g ナトリウム : 956 mg 食塩相当量 : 2.4 g
12 金	若鶏の照焼き さつま芋煮、豆腐干と野菜の中華和え、野菜のマリネ、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 : 566 kcal たんぱく質 : 19.8 g 脂 質 : 8.1 g 炭水化物 : 101.1 g ナトリウム : 662 mg 食塩相当量 : 1.7 g	28 日	鶏肉と茄子の黒酢あん 蓮根そぼろ、高野豆腐の含め煮、小松菜とちくわの煮浸し、紅芯大根、カリフラワーサラダ エネルギー : 540 kcal たんぱく質 : 19.3 g 脂 質 : 9.5 g 炭水化物 : 91.3 g ナトリウム : 737 mg 食塩相当量 : 1.9 g
13 土	いわし紀州煮 玉子焼(ミルフィーユ仕立て)、野菜と木耳の彩り炒め、うずら豆、野沢菜入り大根の漬物、牛すき煮 エネルギー : 569 kcal たんぱく質 : 21.6 g 脂 質 : 8.2 g 炭水化物 : 98 g ナトリウム : 853 mg 食塩相当量 : 2.2 g	29 月	メバル塩焼き マカロニと果物のサラダ、鶏肉入り玉子とじ、チンゲン菜と人参のお浸し、しそ昆布、キャベツとウインナーの洋風煮 エネルギー : 543 kcal たんぱく質 : 20 g 脂 質 : 9.9 g 炭水化物 : 90.3 g ナトリウム : 833 mg 食塩相当量 : 2.1 g
14 日	牛肉のおろし煮 枝豆と魚すり身団子(豆乳入り)、高野豆腐と野菜の煮物、小松菜のお浸し、切り昆布煮、おくらの胡麻和え エネルギー : 615 kcal たんぱく質 : 18 g 脂 質 : 17.4 g 炭水化物 : 93 g ナトリウム : 902 mg 食塩相当量 : 2.3 g	30 火	デミグラスソースハンバーグ 豆乳入りしっとり卵の花、大根サラダ、おくらのおかか和え、塩えんどう豆、小松菜とツナの煮浸し エネルギー : 619 kcal たんぱく質 : 18.6 g 脂 質 : 13.2 g 炭水化物 : 102.5 g ナトリウム : 989 mg 食塩相当量 : 2.5 g
15 月	スケソウダラ煮付け 桜えび入り和風パスタ、茄子と挽肉の味噌炒め、ささがききんぴらごぼう、広島菜漬け、かぶの湯葉あんかけ エネルギー : 535 kcal たんぱく質 : 20.9 g 脂 質 : 9.2 g 炭水化物 : 87.2 g ナトリウム : 1174 mg 食塩相当量 : 3 g		
16 火	酢豚 ほうれん草コーンバター、出汁巻き玉子、ちりめんじゃこの佃煮、白菜漬け、根菜の香味炒め エネルギー : 569 kcal たんぱく質 : 19.3 g 脂 質 : 11 g 炭水化物 : 95.1 g ナトリウム : 1101 mg 食塩相当量 : 2.8 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18:00まで承ります。



1 月	麻婆豆腐 豆ひじき、厚焼き玉子（関東風）、わさび菜おひたし、あみ佃煮、ビーフン エネルギー：591 kcal たんぱく質：19.8 g 脂 質：12.4 g 炭水化物：97.3 g ナトリウム：821 mg 食塩相当量：2.1 g	17 水	麻婆茄子 野菜しんじょう、高野豆腐の含め煮、ほうれん草のごま和え、鳴門産細切りわかめ煮、ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え エネルギー：551 kcal たんぱく質：18.4 g 脂 質：12 g 炭水化物：89.7 g ナトリウム：968 mg 食塩相当量：2.5 g
2 火	いわし山椒煮 さつまいもの甘煮、豆腐干と野菜の中華和え、ささがききんぴらごぼろ、野沢菜入り大根の漬物、ザーサイと蒸し鶏の塩 エネルギー：560 kcal たんぱく質：19.2 g 脂 質：7.9 g 炭水化物：98.9 g ナトリウム：789 mg 食塩相当量：2 g	18 木	にしんみぞれ煮 蓮根そぼろ、あおさり玉子焼き、胡瓜とツナの酢の物、あみ佃煮、イカとブロッコリーの中華ソース エネルギー：580 kcal たんぱく質：21.6 g 脂 質：13.6 g 炭水化物：90.2 g ナトリウム：990 mg 食塩相当量：2.5 g
3 水	和風おろしソースハンバーグ コールスローサラダ、ラタトゥイユ、黒豆、胡瓜漬け、湯葉入りチンゲン菜 エネルギー：604 kcal たんぱく質：19 g 脂 質：13 g 炭水化物：98.9 g ナトリウム：910 mg 食塩相当量：2.3 g	19 金	ハッシュドビーフ ハムマカロニサラダ、野菜と木耳の彩り炒め、ささみの梅肉和え、広島菜漬け、ロールキャベツ エネルギー：540 kcal たんぱく質：19.3 g 脂 質：8.3 g 炭水化物：93.3 g ナトリウム：911 mg 食塩相当量：2.3 g
4 木	白糸だらの照焼き かぼちゃの田舎煮、ちくわの磯辺揚げ（豆乳入り）、高知県産し唐のそぼろ味噌和え、刻みたくあん、ツナサラダ エネルギー：549 kcal たんぱく質：20.9 g 脂 質：6.9 g 炭水化物：96.6 g ナトリウム：678 mg 食塩相当量：1.7 g	20 土	メバル煮付け つくねの甘酢あん、ささがきごぼろと薩摩揚げの金平、チンゲン菜と人参のお浸し、切り昆布煮、大根と豚肉の煮物 エネルギー：550 kcal たんぱく質：21.8 g 脂 質：9 g 炭水化物：93.5 g ナトリウム：988 mg 食塩相当量：2.5 g
5 金	鶏肉と蓮根のチリソース しゅうまい、ポテトとウインナー、ほうれん草白和え、ザーサイ炒め、きのこ入金平牛蒡炒め エネルギー：602 kcal たんぱく質：17.4 g 脂 質：12.8 g 炭水化物：101.5 g ナトリウム：789 mg 食塩相当量：2 g	21 日	豚肉と蓮根のコチジャンソース ささげのお浸し、豆腐干と野菜の中華和え、大豆ちりめん、白菜漬け、合鴨スモーク エネルギー：634 kcal たんぱく質：23.5 g 脂 質：17.3 g 炭水化物：92.6 g ナトリウム：1056 mg 食塩相当量：2.7 g
6 土	ぶりの揚げ煮 焼きそば、がんもと野菜の含め煮、人参しりしり、塩えんどう豆、豚肉のみぞれがけ エネルギー：630 kcal たんぱく質：22.9 g 脂 質：15.6 g 炭水化物：94.7 g ナトリウム：1118 mg 食塩相当量：2.8 g	22 月	いわしかつお節煮 豆乳入りしつとり卵の花、鶏さつま揚げ、小松菜のお浸し、しば漬け、牛ごぼろ エネルギー：621 kcal たんぱく質：24.5 g 脂 質：14.4 g 炭水化物：95.1 g ナトリウム：1027 mg 食塩相当量：2.6 g
7 日	ふしめんたいコロック 干し海老入り卵の花、ロールキャベツ、鶏レバー煮、広島菜漬け、ほうれん草と蒸し鶏の和え物 エネルギー：609 kcal たんぱく質：19 g 脂 質：14.7 g 炭水化物：97.2 g ナトリウム：649 mg 食塩相当量：1.6 g	23 火	炭火焼き鳥 玉子焼（ミルフィーユ仕立て）、高野豆腐と野菜の煮物、枝豆とコーンの洋風煮、赤しそ大根、ちくわの炒り煮 エネルギー：579 kcal たんぱく質：21 g 脂 質：12.1 g 炭水化物：92 g ナトリウム：815 mg 食塩相当量：2.1 g
8 月	赤魚塩焼き 小松菜の和え物、豆腐と野菜のそぼろあん、小豆煮、赤しそ大根、豚すき煮 エネルギー：551 kcal たんぱく質：22.9 g 脂 質：7.8 g 炭水化物：92.3 g ナトリウム：902 mg 食塩相当量：2.3 g	24 水	気仙沼産マグロカツ マカロニのクリーム煮、チキンボールトマトソース、おくらと湯葉のお浸し、塩えんどう豆、青梗菜の青海苔入り煮浸し エネルギー：659 kcal たんぱく質：17.5 g 脂 質：17.4 g 炭水化物：105.2 g ナトリウム：903 mg 食塩相当量：2.3 g
9 火	牛肉と野菜のオイスターソース マカロニと果物のサラダ、大葉入り豆腐団子、ツナとほうれん草の和え物、切り昆布煮、鶏肉のチーズクリームソース エネルギー：616 kcal たんぱく質：21.4 g 脂 質：16.3 g 炭水化物：92.7 g ナトリウム：946 mg 食塩相当量：2.4 g	25 木	鶏肉と野菜の和風醤油煮 切干大根、ポテトとウインナー、高菜ナムル、昆布ちりめん、きのこ入金平牛蒡炒め エネルギー：547 kcal たんぱく質：17.7 g 脂 質：8.2 g 炭水化物：98 g ナトリウム：940 mg 食塩相当量：2.4 g
10 水	さば味噌煮 ふきと油揚げの田舎煮、鶏肉と春雨の中華和え、五日厚焼き玉子、赤ずいきの酢の物、大根と豚肉の煮物 エネルギー：627 kcal たんぱく質：22.2 g 脂 質：17.6 g 炭水化物：89.9 g ナトリウム：878 mg 食塩相当量：2.2 g	26 金	さわら薄塩焼き 筍土佐煮、菜の花の辛子和え、出汁巻き玉子、若布と干し海老の当座煮、桜でんぶ エネルギー：544 kcal たんぱく質：23.3 g 脂 質：9.6 g 炭水化物：88.3 g ナトリウム：971 mg 食塩相当量：2.5 g
11 木	豚肉の葱塩ソース 湯葉入りチンゲン菜、大根サラダ、片口いわし浅炊き、胡瓜の生姜漬け、黒豆 エネルギー：587 kcal たんぱく質：21.2 g 脂 質：9.4 g 炭水化物：101.1 g ナトリウム：847 mg 食塩相当量：2.2 g	27 土	牛肉の柳川風 お豆と昆布の煮物、白菜と青菜のそぼろあんかけ、野菜のマリネ、あみ佃煮、ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え エネルギー：646 kcal たんぱく質：18.3 g 脂 質：21.1 g 炭水化物：92.3 g ナトリウム：878 mg 食塩相当量：2.2 g
12 金	ふんわりカニ玉 おかず豆腐、畑のお肉の旨煮、小松菜とちくわの煮浸し、大根としの葉の漬物、ささげのお浸し エネルギー：546 kcal たんぱく質：18.3 g 脂 質：7.3 g 炭水化物：98.9 g ナトリウム：1260 mg 食塩相当量：3.2 g	28 日	サーモンバーグ ツナの梅風味パスタ、野菜と木耳の彩り炒め、うずら豆、胡瓜漬け、ささげの胡麻和え エネルギー：610 kcal たんぱく質：18.1 g 脂 質：11.4 g 炭水化物：105.3 g ナトリウム：953 mg 食塩相当量：2.4 g
13 土	トマトソースハンバーグ パンプキンサラダ、キャベツの洋風煮、一口照り焼きチキン、しば漬け、茄子とピーマンの煮浸し エネルギー：614 kcal たんぱく質：18.2 g 脂 質：14 g 炭水化物：100.7 g ナトリウム：1222 mg 食塩相当量：3.1 g	29 月	豚肉の生姜風味 野菜しんじょう、ラタトゥイユ、ちりめんじゃこの佃煮、野沢菜入り大根の漬物、一口照り焼きチキン エネルギー：550 kcal たんぱく質：20.7 g 脂 質：10 g 炭水化物：90.4 g ナトリウム：843 mg 食塩相当量：2.1 g
14 日	銀ひらす照焼き ほうれん草と人参の煮浸し、鶏肉入り玉子とじ、ツナマヨコーン、紅芯大根、豚肉の黒胡椒ソース エネルギー：602 kcal たんぱく質：22.2 g 脂 質：16.1 g 炭水化物：87.1 g ナトリウム：693 mg 食塩相当量：1.8 g	30 火	カツオ竜田揚げ 豆ひじき、キャベツとさつま揚げの中華煮、ささがききんぴらごぼろ、しば漬け、根菜の香味炒め エネルギー：556 kcal たんぱく質：18.6 g 脂 質：9.5 g 炭水化物：96.1 g ナトリウム：879 mg 食塩相当量：2.2 g
15 月	鶏ささみチーズカツ 豆サラダ、野菜とウインナーの炒め物、いんげんのピーナッツ和え、胡瓜漬け、さつまいもとリンゴの甘煮 エネルギー：616 kcal たんぱく質：19.2 g 脂 質：13.7 g 炭水化物：100.6 g ナトリウム：932 mg 食塩相当量：2.4 g		
16 火	マスの塩焼き ひじき煮、春雨と野菜のそぼろ炒め、おくらのおかか和え、刻みたくあん、ジャンボ肉だんご エネルギー：604 kcal たんぱく質：23.4 g 脂 質：13.3 g 炭水化物：95.9 g ナトリウム：929 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18:00まで承ります。

宅配クック123鎌倉・逗子店

☎0467-31-5080



4月 "育み" メニュー



1月	豚肉の味噌仕立て かぶの湯葉あんかけ、なます、胡瓜の生姜漬け、枝豆とコーンの洋風煮	エネルギー : 663 kcal たんぱく質 : 19.8 g 脂質 : 20 g 炭水化物 : 97.3 g ナトリウム : 1045 mg 食塩相当量 : 2.6543 g	17水	白身魚フライ&唐揚げ 肉入り野菜炒め、平麺ビーフン(大豆ミート入り)、赤しそ大根、花斗六豆	エネルギー : 777 kcal たんぱく質 : 24.8 g 脂質 : 26.1 g 炭水化物 : 107 g ナトリウム : 866 mg 食塩相当量 : 2.19964 g
	2火	ヒレカツ ほうれん草と蒸し鶏の和え物、豆乳入りしっとり卵の花、鮭フレック、花斗六豆		エネルギー : 706 kcal たんぱく質 : 22.1 g 脂質 : 19.3 g 炭水化物 : 108.9 g ナトリウム : 775 mg 食塩相当量 : 1.9685 g	18木
3水		さば煮付け 鶏肉の黒酢風味、ひじき煮、大根としその実の漬物、いんげんのピーナッツ和え	エネルギー : 763 kcal たんぱく質 : 26.2 g 脂質 : 29.1 g 炭水化物 : 92.5 g ナトリウム : 1061 mg 食塩相当量 : 2.69494 g	19金	
	4木	ミートオムレツ 野菜と豚肉の炊き合わせ、ほうれん草と人参の煮浸し、しば漬け、合鴨スモーク	エネルギー : 649 kcal たんぱく質 : 20.7 g 脂質 : 20.9 g 炭水化物 : 89.8 g ナトリウム : 1164 mg 食塩相当量 : 2.95656 g		20土
5金		牛肉のカレーソース 春雨と野菜のそぼろ炒め、お豆と昆布の煮物、白菜漬け、青森県産長芋と胡瓜の和え物	エネルギー : 732 kcal たんぱく質 : 20.5 g 脂質 : 25.6 g 炭水化物 : 102.5 g ナトリウム : 1018 mg 食塩相当量 : 2.58572 g	21日	
	6土	ネギ塩豚焼肉 きのこ入金平牛蒡炒め、ささげの胡麻和え、高菜ちりめん、キャベツのマリネ	エネルギー : 617 kcal たんぱく質 : 18 g 脂質 : 17.2 g 炭水化物 : 94.7 g ナトリウム : 1046 mg 食塩相当量 : 2.65684 g		22月
7日		白糸だらの照焼き ゆで豚と玉ねぎの梅しそ風味、切干大根、鶏そぼろ、おくらと湯葉のお浸し	エネルギー : 603 kcal たんぱく質 : 25.3 g 脂質 : 12.8 g 炭水化物 : 91.2 g ナトリウム : 780 mg 食塩相当量 : 1.9812 g	23火	
	8月	鶏唐揚げの香味ソース 青梗菜の青海苔入り煮浸し、ポテトサラダ、おおかか昆布、かにかま入り玉子	エネルギー : 654 kcal たんぱく質 : 20.8 g 脂質 : 18.5 g 炭水化物 : 99.1 g ナトリウム : 1039 mg 食塩相当量 : 2.63906 g		24水
9火		豚肉ときのこの生姜醤油炒め 焼ギョーザ、豆ひじき、胡瓜漬け、高菜ナムル	エネルギー : 611 kcal たんぱく質 : 22.4 g 脂質 : 13.2 g 炭水化物 : 98.2 g ナトリウム : 1227 mg 食塩相当量 : 3.11658 g	25木	
	10水	デミグラスソースハンバーグ 高野豆腐と野菜の煮物、菜の花の辛子和え、あみ佃煮、枝豆とコーンの洋風煮	エネルギー : 618 kcal たんぱく質 : 22.3 g 脂質 : 12.5 g 炭水化物 : 100.8 g ナトリウム : 1226 mg 食塩相当量 : 3.11404 g		26金
11木		ミルフィーユカツ パンネのトマトソース、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 : 703 kcal たんぱく質 : 20.6 g 脂質 : 20.5 g 炭水化物 : 107.8 g ナトリウム : 1143 mg 食塩相当量 : 2.90322 g	27土	
	12金	さわら塩焼 ほうれん草と油揚げのお浸し、さつまい煮、塩えんどう豆、野菜のマリネ	エネルギー : 612 kcal たんぱく質 : 27.5 g 脂質 : 12 g 炭水化物 : 94.2 g ナトリウム : 656 mg 食塩相当量 : 1.66624 g		28日
13土		鶏肉のカレークリーム キャベツとヤングコーンの炒め物、玉子焼(ミルフィーユ仕立て)、野沢菜入り大根の漬物、うずら豆	エネルギー : 760 kcal たんぱく質 : 28.1 g 脂質 : 24.6 g 炭水化物 : 100.6 g ナトリウム : 1016 mg 食塩相当量 : 2.58064 g	29月	
	14日	豚肉の黒酢あん 鶏肉と春雨の中華和え、枝豆と魚すり身団子(豆乳入り)、切り昆布煮、小松菜のお浸し	エネルギー : 656 kcal たんぱく質 : 21.9 g 脂質 : 16.8 g 炭水化物 : 100.1 g ナトリウム : 1288 mg 食塩相当量 : 3.27152 g		30火
15月		ぶり照焼き 根菜の香味炒め、桜えび入り和風パスタ、広島菜漬け、さがききんぴらごぼろ	エネルギー : 685 kcal たんぱく質 : 25.8 g 脂質 : 18.6 g 炭水化物 : 97.3 g ナトリウム : 864 mg 食塩相当量 : 2.19456 g		
	16火	鶏肉のトマトソース カリフラワーサラダ、ほうれん草コーンバター、白菜漬け、ちりめんじゃこの佃煮	エネルギー : 640 kcal たんぱく質 : 23 g 脂質 : 18.4 g 炭水化物 : 94.2 g ナトリウム : 1052 mg 食塩相当量 : 2.67208 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18:00まで承ります。



4月 "育み" メニュー



1月	トマトソースハンバーグ ハムマカロニサラダ、豆ひじき、あみ佃煮、わさび菜おひたし エネルギー：664 kcal たんぱく質：22.8 g 脂質：15.9 g 炭水化物：104.3 g ナトリウム：1190 mg 食塩相当量：3.0226 g	17水	豚角煮 茄子とピーマンの煮浸し、野菜しんじょう、鳴門産細切りわかめ煮、ほうれん草のごま和え エネルギー：655 kcal たんぱく質：17.8 g 脂質：23.3 g 炭水化物：88.7 g ナトリウム：988 mg 食塩相当量：2.50952 g
2火	豚ロース生姜焼き 厚揚げのそぼろあん、さつまいもの甘煮、野菜菜入り大根の漬物、ささがききんぴらごぼう エネルギー：655 kcal たんぱく質：22.5 g 脂質：14.4 g 炭水化物：104.2 g ナトリウム：962 mg 食塩相当量：2.44348 g	18木	メバル煮付け さつまいもの蜜がけ、蓮根そぼろ、あみ佃煮、胡瓜とツナの酢の物 エネルギー：603 kcal たんぱく質：27.2 g 脂質：8.4 g 炭水化物：100.1 g ナトリウム：889 mg 食塩相当量：2.25806 g
3水	鶏肉のデミグラスソース ポテトとウインナー、コールスローサラダ、胡瓜漬け、黒豆 エネルギー：640 kcal たんぱく質：19.9 g 脂質：15.3 g 炭水化物：102.9 g ナトリウム：923 mg 食塩相当量：2.34442 g	19金	ミートオムレツ 厚揚げのそぼろあん、ハムマカロニサラダ、広島菜漬け、ささみの梅肉和え エネルギー：600 kcal たんぱく質：24.2 g 脂質：13.1 g 炭水化物：91.5 g ナトリウム：1070 mg 食塩相当量：2.7178 g
4木	海老フライ&メンチカツ ブロッコリーのカナカマあんかけ、かぼちゃの田舎煮、刻みたくあん、高知県産しし唐のそぼろ味噌和え エネルギー：721 kcal たんぱく質：19.9 g 脂質：18.1 g 炭水化物：116.5 g ナトリウム：1004 mg 食塩相当量：2.55016 g	20土	豚ロース生姜焼き 大根サラダ、つくねの甘酢あん、切り昆布煮、チンゲン菜と人参のお浸し エネルギー：648 kcal たんぱく質：21.6 g 脂質：17.7 g 炭水化物：96.6 g ナトリウム：986 mg 食塩相当量：2.50444 g
5金	鶏肉の柚子おろし 厚焼き玉子（関東風）、しゅうまい、ザーサイ炒め、ほうれん草白和え エネルギー：658 kcal たんぱく質：21.9 g 脂質：20.4 g 炭水化物：93.8 g ナトリウム：960 mg 食塩相当量：2.4384 g	21日	鶏唐揚げの香味ソース 出汁巻き玉子、ささげのお浸し、白菜漬け、大豆ちりめん エネルギー：671 kcal たんぱく質：24 g 脂質：19.5 g 炭水化物：98.2 g ナトリウム：993 mg 食塩相当量：2.52222 g
6土	麻婆豆腐 さつまいもの蜜がけ、焼きそば、塩えんどう豆、人参しりしり エネルギー：637 kcal たんぱく質：16.3 g 脂質：11.7 g 炭水化物：113.3 g ナトリウム：949 mg 食塩相当量：2.41046 g	22月	あじ西京焼き かぼちゃの田舎煮、豆乳入りしっとり卵の花、しば漬け、小松菜のお浸し エネルギー：601 kcal たんぱく質：24.8 g 脂質：12.2 g 炭水化物：94.2 g ナトリウム：831 mg 食塩相当量：2.11074 g
7日	豚ロースのオニオンソース おさかなハンバーグ、干し海老入り卵の花、広島菜漬け、鶏レバー煮 エネルギー：618 kcal たんぱく質：26.1 g 脂質：11.4 g 炭水化物：98.8 g ナトリウム：1164 mg 食塩相当量：2.95656 g	23火	鶏肉ときのこのガーリックソテー 蓮根練り胡麻ドレッシング、玉子焼（ミルフィーユ仕立て）、赤しそ大根、枝豆とコーンの洋風煮 エネルギー：613 kcal たんぱく質：20.4 g 脂質：16.5 g 炭水化物：93.5 g ナトリウム：971 mg 食塩相当量：2.46634 g
8月	赤魚白醤油風味焼き 茄子と挽肉の味噌炒め、小松菜の和え物、赤しそ大根、小豆煮 エネルギー：640 kcal たんぱく質：29.4 g 脂質：12.2 g 炭水化物：98.4 g ナトリウム：736 mg 食塩相当量：1.86944 g	24水	大きな海老フライ 野菜とウインナーの炒め物、マカロニのクリーム煮、塩えんどう豆、おくらと湯葉のお浸し エネルギー：676 kcal たんぱく質：18.4 g 脂質：19.5 g 炭水化物：103.7 g ナトリウム：919 mg 食塩相当量：2.33426 g
9火	鶏肉と里芋のミルク煮 野菜とウインナーの炒め物、マカロニと果物のサラダ、切り昆布煮、ツナとほうれん草の和え物 エネルギー：632 kcal たんぱく質：18.2 g 脂質：17.1 g 炭水化物：97.7 g ナトリウム：1118 mg 食塩相当量：2.83972 g	25木	豚肉の柳川風 茄子と挽肉の味噌炒め、切干大根、昆布ちりめん、高菜ナムル エネルギー：639 kcal たんぱく質：21 g 脂質：16 g 炭水化物：99 g ナトリウム：1236 mg 食塩相当量：3.13944 g
10水	さば塩焼き 白菜と青菜のそぼろあんかけ、ふきと油揚げの田舎煮、赤ずいきの酢の物、五目厚焼き玉子 エネルギー：720 kcal たんぱく質：26.9 g 脂質：28 g 炭水化物：83.3 g ナトリウム：1068 mg 食塩相当量：2.71272 g	26金	デミグラスソースハンバーグ さつまいもとリンゴの甘煮、菜の花の辛子和え、桜でんぶ、若布と干し海老の当座煮 エネルギー：645 kcal たんぱく質：20.8 g 脂質：10.5 g 炭水化物：113.2 g ナトリウム：1334 mg 食塩相当量：3.38836 g
11木	牛焼肉 ささがきごぼうと薩摩揚げの金平、湯葉入りチンゲン菜、胡瓜の生姜漬け、片口いわし浅炊き エネルギー：637 kcal たんぱく質：18.8 g 脂質：18.5 g 炭水化物：95.2 g ナトリウム：1087 mg 食塩相当量：2.76098 g	27土	鶏肉のカレークリーム キャベツとヤングコーンの炒め物、お豆と昆布の煮物、あみ佃煮、野菜のマリネ エネルギー：743 kcal たんぱく質：28.2 g 脂質：25.3 g 炭水化物：96.6 g ナトリウム：974 mg 食塩相当量：2.47396 g
12金	豚肉炙り焼き マロニー中華風、おかず豆、大根としその実の漬物、小松菜とちくわの煮浸し エネルギー：628 kcal たんぱく質：19.9 g 脂質：15.1 g 炭水化物：99.4 g ナトリウム：1265 mg 食塩相当量：3.2131 g	28日	さわら塩焼 ほうれん草と油揚げのお浸し、ツナの梅風味パスタ、胡瓜漬け、うずら豆 エネルギー：661 kcal たんぱく質：31.4 g 脂質：14.2 g 炭水化物：97.1 g ナトリウム：873 mg 食塩相当量：2.21742 g
13土	あじみりん焼き いんげんの生姜醤油和え、パンプキンサラダ、しば漬け、一口照り焼きチキン エネルギー：605 kcal たんぱく質：29.3 g 脂質：11.4 g 炭水化物：91.9 g ナトリウム：813 mg 食塩相当量：2.06502 g	29月	豚肉の味噌仕立て ささげの胡麻和え、野菜しんじょう、野菜菜入り大根の漬物、ちりめんじゃこの佃煮 エネルギー：628 kcal たんぱく質：18.8 g 脂質：18.6 g 炭水化物：91.5 g ナトリウム：1007 mg 食塩相当量：2.55778 g
14日	麻婆茄子 鶏さつまい揚げ、ほうれん草と人参の煮浸し、紅芯大根、ツナマヨコーン エネルギー：607 kcal たんぱく質：19.7 g 脂質：15.1 g 炭水化物：95.8 g ナトリウム：1013 mg 食塩相当量：2.57302 g	30火	ヒレカツ 花野菜のポトフ、豆ひじき、しば漬け、ささがききんぴらごぼう エネルギー：663 kcal たんぱく質：19.8 g 脂質：16.8 g 炭水化物：105.7 g ナトリウム：952 mg 食塩相当量：2.41808 g
15月	ゴロっとイカメンチ なます、豆サラダ、胡瓜漬け、いんげんのピーナッツ和え エネルギー：661 kcal たんぱく質：18.5 g 脂質：19.1 g 炭水化物：103.8 g ナトリウム：805 mg 食塩相当量：2.0447 g		
16火	にしん甘辛煮 かぶの湯葉あんかけ、ひじき煮、刻みたくあん、おくらのおかか和え エネルギー：606 kcal たんぱく質：22.9 g 脂質：13.2 g 炭水化物：96.4 g ナトリウム：972 mg 食塩相当量：2.46888 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18:00まで承ります。