



# 5月“望み”メニュー



1 水	<b>いわし山椒煮</b> ほうれん草と人参の煮浸し、春雨と野菜のそぼろ炒め、キャベツのマリネ、刻みたくあん、さつまいもの蜜がけ	17 金	<b>メバル煮付け</b> お豆と昆布の煮物、大根サラダ、ほうれん草白和え、あみ佃煮、豚すき煮
	エネルギー : 558 kcal たんぱく質 : 17 g 脂質 : 8.2 g 炭水化物 : 100 g ナトリウム : 716 mg 食塩相当量 : 1.8 g		エネルギー : 578 kcal たんぱく質 : 23.5 g 脂質 : 10.5 g 炭水化物 : 95.5 g ナトリウム : 860 mg 食塩相当量 : 2.2 g
2 木	<b>牛すき焼き風コロケ</b> おかず豆、高野豆腐と野菜の煮物、若布と干し海老の当座煮、鶏そぼろ、山菜とちくわの炊き合わせ	18 土	<b>和風おろしソースハンバーグ</b> スクランブルエッグ(人参)、ポテトとウインナー、枝豆とコーンの洋風煮、白菜漬、湯葉入りチンゲン菜
	エネルギー : 651 kcal たんぱく質 : 18.3 g 脂質 : 16.3 g 炭水化物 : 105.3 g ナトリウム : 873 mg 食塩相当量 : 2.2 g		エネルギー : 631 kcal たんぱく質 : 19.8 g 脂質 : 16.6 g 炭水化物 : 96.9 g ナトリウム : 915 mg 食塩相当量 : 2.3 g
3 金	<b>白糸だらの照焼き</b> 切干大根、厚焼き玉子(関東風)、ほうれん草のごま和え、胡瓜の生姜漬、かぼちゃの田舎煮	19 日	<b>えびカツ</b> 豆乳入りしっとり卵の花、春雨と野菜のそぼろ炒め、一口照り焼きチキン、胡瓜漬、筍土佐煮
	エネルギー : 540 kcal たんぱく質 : 20.1 g 脂質 : 8 g 炭水化物 : 93.3 g ナトリウム : 841 mg 食塩相当量 : 2.1 g		エネルギー : 637 kcal たんぱく質 : 19.3 g 脂質 : 17.5 g 炭水化物 : 97.2 g ナトリウム : 902 mg 食塩相当量 : 2.3 g
4 土	<b>麻婆豆腐</b> 枝豆と魚すり身団子(豆乳入り)、鶏肉と春雨の中華和え、高菜ナムル、大根としその実の漬物、揚げ茄子の生姜醤油あん	20 月	<b>ハッシュドビーフ</b> マカロニのクリーム煮、ロールキャベツ、わさび菜おひたし、桜でんぶ、カリフラワーサラダ
	エネルギー : 558 kcal たんぱく質 : 18.7 g 脂質 : 10.2 g 炭水化物 : 94.5 g ナトリウム : 1176 mg 食塩相当量 : 3 g		エネルギー : 550 kcal たんぱく質 : 17.8 g 脂質 : 10 g 炭水化物 : 94.2 g ナトリウム : 830 mg 食塩相当量 : 2.1 g
5 日	<b>ぶりの揚げ煮</b> マカロニサラダ、畑のお肉とキャベツの味噌炒め、小豆煮、しば漬、ふきと油揚げの田舎煮	21 火	<b>にしんみぞれ煮</b> ひじき煮、出汁巻き玉子、いんげんのピーナッツ和え、広島菜漬、牛ごぼう
	エネルギー : 632 kcal たんぱく質 : 19.9 g 脂質 : 13.2 g 炭水化物 : 102.9 g ナトリウム : 832 mg 食塩相当量 : 2.1 g		エネルギー : 600 kcal たんぱく質 : 21 g 脂質 : 13.8 g 炭水化物 : 94.9 g ナトリウム : 1028 mg 食塩相当量 : 2.6 g
6 月	<b>鶏肉の炊き合わせ</b> 菜の花の辛子和え、野菜と木耳の彩り炒め、五目厚焼き玉子、あみ佃煮、豚すき煮	22 水	<b>茄子と大豆ミートのカレー風味</b> 桜えび入り和風パスタ、高野豆腐の含め煮、高菜ナムル、そら豆、ツナサラダ
	エネルギー : 534 kcal たんぱく質 : 20.8 g 脂質 : 8.4 g 炭水化物 : 90.6 g ナトリウム : 1106 mg 食塩相当量 : 2.8 g		エネルギー : 589 kcal たんぱく質 : 20.1 g 脂質 : 14.2 g 炭水化物 : 92.4 g ナトリウム : 920 mg 食塩相当量 : 2.3 g
7 火	<b>あじ塩焼き</b> 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、花斗六豆、野沢菜入り大根の漬物、牛肉アスパラ	23 木	<b>ふんわりカニ玉</b> しゅうまい、鶏肉と春雨の中華和え、小松菜のお浸し、大根としその実の漬物、かぼちゃの田舎煮
	エネルギー : 550 kcal たんぱく質 : 23.4 g 脂質 : 8.3 g 炭水化物 : 94.4 g ナトリウム : 810 mg 食塩相当量 : 2.1 g		エネルギー : 567 kcal たんぱく質 : 17.3 g 脂質 : 9.9 g 炭水化物 : 99 g ナトリウム : 1127 mg 食塩相当量 : 2.9 g
8 水	<b>大葉香るささみカツ</b> うじき、ラトウイユ、チンゲン菜と人参のお浸し、胡瓜漬、さつま芋煮	24 金	<b>鶏肉ねぎ塩ダレ</b> マカロニと果物のサラダ、ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り)、高知県産しし唐と玉葱の甘酢あん、昆布ちりめん、キャベツ
	エネルギー : 633 kcal たんぱく質 : 17.8 g 脂質 : 13.4 g 炭水化物 : 107.2 g ナトリウム : 663 mg 食塩相当量 : 1.7 g		エネルギー : 628 kcal たんぱく質 : 18.2 g 脂質 : 16.8 g 炭水化物 : 96.9 g ナトリウム : 844 mg 食塩相当量 : 2.1 g
9 木	<b>カツオ煮付け</b> 豆乳入りしっとり卵の花、鶏肉入り玉子とじ、おくらと湯葉のお浸し、広島菜漬、野菜のマリネ	25 土	<b>いわしかつお節煮</b> 小松菜の和え物、茄子と挽肉の味噌炒め、若布と干し海老の当座煮、紅芯大根、鶏肉と野菜のレモン風味
	エネルギー : 545 kcal たんぱく質 : 20.9 g 脂質 : 9.7 g 炭水化物 : 88.5 g ナトリウム : 726 mg 食塩相当量 : 1.8 g		エネルギー : 572 kcal たんぱく質 : 21.8 g 脂質 : 11.5 g 炭水化物 : 90.6 g ナトリウム : 995 mg 食塩相当量 : 2.5 g
10 金	<b>牛肉と野菜のオイスターソース</b> パンプキンサラダ、鶏さつま揚げ、枝豆とコーンの洋風煮、切り昆布煮、花野菜のポトフ	26 日	<b>牛肉の柳川風</b> ポテトサラダ、がんも野菜の含め煮、ツナとほうれん草の和え物、切り昆布煮、花野菜のポトフ
	エネルギー : 568 kcal たんぱく質 : 18.7 g 脂質 : 11.3 g 炭水化物 : 96 g ナトリウム : 1016 mg 食塩相当量 : 2.6 g		エネルギー : 640 kcal たんぱく質 : 18.3 g 脂質 : 20.6 g 炭水化物 : 91.7 g ナトリウム : 859 mg 食塩相当量 : 2.2 g
11 土	<b>赤魚塩焼き</b> 筍土佐煮、豆腐干と野菜の中華和え、うずら豆、刻みたくあん、合鴨スモーク	27 月	<b>サーモンバーグ</b> ささげのお浸し、畑のお肉の旨煮、おくらのおかか和え、胡瓜の生姜漬、小松菜とちくわの煮浸し
	エネルギー : 607 kcal たんぱく質 : 25.1 g 脂質 : 13.7 g 炭水化物 : 91.6 g ナトリウム : 794 mg 食塩相当量 : 2 g		エネルギー : 554 kcal たんぱく質 : 17.7 g 脂質 : 8.3 g 炭水化物 : 98.1 g ナトリウム : 1176 mg 食塩相当量 : 3 g
12 日	<b>トマトソースハンバーグ</b> さつまいもの甘煮、野菜とウインナーの炒め物、人参しりしり、塩えんどう豆、青梗菜の青海苔入り煮浸し	28 火	<b>鶏ごぼうフライ</b> お豆と昆布の煮物、春雨と野菜のそぼろ炒め、ちりめんじゃこの佃煮、野沢菜入り大根の漬物、青梗菜の青海苔入り煮浸し
	エネルギー : 607 kcal たんぱく質 : 17.2 g 脂質 : 10.7 g 炭水化物 : 106.9 g ナトリウム : 936 mg 食塩相当量 : 2.4 g		エネルギー : 608 kcal たんぱく質 : 18.5 g 脂質 : 12 g 炭水化物 : 105.2 g ナトリウム : 865 mg 食塩相当量 : 2.2 g
13 月	<b>さば竜田揚げ</b> 蓮根そぼろ、高野豆腐と野菜の煮物、黒豆、赤しそ大根、小松菜の和え物	29 水	<b>銀ひらす照焼き</b> 切干大根、鶏さつま揚げ、小豆煮、白菜漬、揚げ茄子の生姜醤油あんかけ
	エネルギー : 604 kcal たんぱく質 : 20.2 g 脂質 : 13.5 g 炭水化物 : 96.6 g ナトリウム : 843 mg 食塩相当量 : 2.1 g		エネルギー : 607 kcal たんぱく質 : 20.2 g 脂質 : 13.3 g 炭水化物 : 97.9 g ナトリウム : 880 mg 食塩相当量 : 2.2 g
14 火	<b>豚肉とがんもの含め煮</b> ミートボール(オニオンソース)、白菜と青菜のそぼろあんかけ、ツナマヨコーン、しば漬、ビーフン	30 木	<b>豚肉の葱塩ソース</b> ほうれん草と人参の煮浸し、大葉入り豆腐団子、胡瓜とツナの酢の物、刻みたくあん、ささげの胡麻和え
	エネルギー : 571 kcal たんぱく質 : 20.4 g 脂質 : 10.9 g 炭水化物 : 94.5 g ナトリウム : 1067 mg 食塩相当量 : 2.7 g		エネルギー : 563 kcal たんぱく質 : 18.2 g 脂質 : 13 g 炭水化物 : 90.3 g ナトリウム : 952 mg 食塩相当量 : 2.4 g
15 水	<b>マスの塩焼き</b> 玉子焼(ミルフィーユ仕立て)、キャベツの洋風煮、ささがききんぴらごぼう、大根としその実の漬物、豚肉の黒胡椒	31 金	<b>さば味噌煮</b> 蓮根そぼろ、豆腐干と野菜の中華和え、花斗六豆、赤しそ大根、パンプキンサラダ
	エネルギー : 608 kcal たんぱく質 : 23.6 g 脂質 : 17.4 g 炭水化物 : 86 g ナトリウム : 857 mg 食塩相当量 : 2.2 g		エネルギー : 634 kcal たんぱく質 : 17.7 g 脂質 : 16.3 g 炭水化物 : 100.7 g ナトリウム : 862 mg 食塩相当量 : 2.2 g
16 木	<b>鶏肉としろ菜の旨煮</b> ツナの梅風味パスタ、豆腐と野菜のそぼろあん、花斗六豆、切り昆布煮、蓮根練り胡麻ドレッシング	●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。	
	エネルギー : 584 kcal たんぱく質 : 19.7 g 脂質 : 9.3 g 炭水化物 : 101.4 g ナトリウム : 984 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18:00まで承ります。



5月“望み”メニュー



1 水	<b>鶏肉の二色巻き</b> スクランブルエッグ（人参）、がんもと野菜の含め煮、ツナマヨコーン、切り昆布煮、かぶの湯葉あんかけ エネルギー：642 kcal たんぱく質：21.9 g 脂質：17.7 g 炭水化物：97 g ナトリウム：854 mg 食塩相当量：2.2 g	17 金	<b>麻婆茄子</b> 野菜しんじょう、鶏肉と春雨の中華和え、青森県産長芋と胡瓜の和え物、塩えんどう豆、野菜のマリネ エネルギー：553 kcal たんぱく質：18 g 脂質：9.6 g 炭水化物：94.9 g ナトリウム：843 mg 食塩相当量：2.1 g
2 木	<b>ホッケ塩焼き</b> ジャンボ肉だんご、茄子と挽肉の味噌炒め、わさび菜おひたし、赤しそ大根、肉入り野菜炒め エネルギー：619 kcal たんぱく質：23.1 g 脂質：16.1 g 炭水化物：91 g ナトリウム：971 mg 食塩相当量：2.5 g	18 土	<b>さわら塩焼き</b> なます、ささがきごぼうと薩摩揚げの金平、小松菜のお浸し、しそ昆布、揚げ茄子の生姜醤油あんかけ エネルギー：544 kcal たんぱく質：19 g 脂質：10.3 g 炭水化物：95.3 g ナトリウム：1021 mg 食塩相当量：2.6 g
3 金	<b>チキンミートローフ</b> 焼きそば、花野菜のポトフ、黒豆、ザーサイ炒め、青梗菜の青海苔入り煮浸し エネルギー：565 kcal たんぱく質：17.3 g 脂質：9.6 g 炭水化物：100.7 g ナトリウム：927 mg 食塩相当量：2.4 g	19 日	<b>鶏肉とインゲンのオイスターソース</b> パンプキンサラダ、大葉入り豆腐団子、かにかま入り玉子、野沢菜入り大根の漬物、うずら豆 エネルギー：625 kcal たんぱく質：21.9 g 脂質：12.7 g 炭水化物：101.9 g ナトリウム：905 mg 食塩相当量：2.3 g
4 土	<b>さば煮付け</b> ひじき煮、鶏さつま揚げ、かにかま入り玉子、広島菜漬け、ささげのお浸し エネルギー：640 kcal たんぱく質：20.9 g 脂質：20 g 炭水化物：89.2 g ナトリウム：974 mg 食塩相当量：2.5 g	20 月	<b>赤魚味噌焼き</b> さつまいもの甘煮、豆腐干と野菜の中華和え、若布と干し海老の当座煮、おかか佃煮、大根と豚肉の煮物 エネルギー：541 kcal たんぱく質：22.6 g 脂質：6.3 g 炭水化物：94.5 g ナトリウム：721 mg 食塩相当量：1.8 g
5 日	<b>豚肉と野菜のガーリック風味</b> 小松菜の和え物、ポテトとウインナー、胡瓜とツナの酢の物、白菜漬け、厚揚げのきのこあんかけ エネルギー：539 kcal たんぱく質：18.2 g 脂質：10.4 g 炭水化物：90.1 g ナトリウム：998 mg 食塩相当量：2.5 g	21 火	<b>つくね（くわい入り）</b> 豆サラダ、ラタトゥイユ、おくらと湯葉のお浸し、胡瓜の生姜漬け、焼きそば エネルギー：623 kcal たんぱく質：18.5 g 脂質：11.8 g 炭水化物：108 g ナトリウム：1120 mg 食塩相当量：2.8 g
6 月	<b>にしん甘辛煮</b> しゅうまい、豆腐と野菜のそぼろあん、おくらの胡麻和え、刻みたくあん、春雨サラダ エネルギー：602 kcal たんぱく質：17.3 g 脂質：13.5 g 炭水化物：99 g ナトリウム：801 mg 食塩相当量：2 g	22 水	<b>さば塩焼き</b> 菜の花の辛子和え、ささみフライ（梅入り）、人参しりしり、刻みたくあん、ちくわの炒り煮 エネルギー：638 kcal たんぱく質：21.4 g 脂質：20.1 g 炭水化物：91.7 g ナトリウム：963 mg 食塩相当量：2.4 g
7 火	<b>プレーンオムレツ</b> じゃが芋とおからのサラダ、キャベツの洋風煮、一口照り焼きチキン、塩えんどう豆、小松菜のお浸し エネルギー：541 kcal たんぱく質：17.3 g 脂質：9.9 g 炭水化物：92.5 g ナトリウム：767 mg 食塩相当量：1.9 g	23 木	<b>牛肉のおろし煮</b> 蓮根そぼろ、鶏さつま揚げ、枝豆とコーンの洋風煮、あみ佃煮、ほうれん草と人参の煮浸し エネルギー：640 kcal たんぱく質：18.7 g 脂質：19.7 g 炭水化物：93.3 g ナトリウム：847 mg 食塩相当量：2.2 g
8 水	<b>メバル白醤油風味焼き</b> ミートボール（柚子おろし）、ブロッコリーのカニカマあんかけ、ごぼうサラダ、鳴門産細切りわかめ煮、鶏肉と野菜のレ エネルギー：532 kcal たんぱく質：22 g 脂質：9.6 g 炭水化物：86 g ナトリウム：732 mg 食塩相当量：1.9 g	24 金	<b>あじ西京焼き</b> 玉子焼（ミルクヨー仕立て）、豆腐と野菜のそぼろあん、チンゲン菜と人参のお浸し、しば漬け、さつまいもの蜜がけ エネルギー：546 kcal たんぱく質：21 g 脂質：8.4 g 炭水化物：91.7 g ナトリウム：741 mg 食塩相当量：1.9 g
9 木	<b>厚揚げの塩そぼろあん</b> マカロニのクリーム煮、大根サラダ、大豆ちりめん、胡瓜の生姜漬け、ほうれん草ナムル エネルギー：553 kcal たんぱく質：17.4 g 脂質：10.6 g 炭水化物：94.6 g ナトリウム：842 mg 食塩相当量：2.1 g	25 土	<b>メンチカツ</b> 豆ひじき、高野豆腐と野菜の煮物、おくらの胡麻和え、胡瓜漬け、コールスローサラダ エネルギー：652 kcal たんぱく質：19.1 g 脂質：16.4 g 炭水化物：105.1 g ナトリウム：877 mg 食塩相当量：2.2 g
10 金	<b>白身フライ</b> つくねの甘酢あん、高野豆腐の含め煮、小松菜とちくわの煮浸し、大根としその実の漬物、根菜の香味炒め エネルギー：633 kcal たんぱく質：20.3 g 脂質：17.2 g 炭水化物：97.2 g ナトリウム：1062 mg 食塩相当量：2.7 g	26 日	<b>メバル塩焼き</b> 平麺ビーフン（大豆ミート入り）、キャベツとさつま揚げの中華煮、黒豆、広島菜漬け、かぶの湯葉あんかけ エネルギー：547 kcal たんぱく質：22.8 g 脂質：8.1 g 炭水化物：91.6 g ナトリウム：653 mg 食塩相当量：1.7 g
11 土	<b>豚肉と玉ねぎの味噌仕立て</b> コールスローサラダ、春雨と野菜のそぼろ炒め、鶏レバー煮、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：535 kcal たんぱく質：18.4 g 脂質：8.3 g 炭水化物：93.6 g ナトリウム：777 mg 食塩相当量：2 g	27 月	<b>角一の鶏ちゃん</b> じゃが芋とひじきの煮物、ほうれん草のごま和え、マカロニサラダ、ふきと油揚げの田舎煮、ひたし豆 エネルギー：543 kcal たんぱく質：19.6 g 脂質：6.6 g 炭水化物：102.5 g ナトリウム：790 mg 食塩相当量：2 g
12 日	<b>いわし紀州煮</b> 切干大根、畑のお肉の旨煮、いんげんのピーナッツ和え、あみ佃煮、きのお入金平牛蒡炒め エネルギー：559 kcal たんぱく質：19.4 g 脂質：7.5 g 炭水化物：99.3 g ナトリウム：882 mg 食塩相当量：2.2 g	28 火	<b>スケソウダラ煮付け</b> ミートボール（柚子おろし）、鶏肉入り玉子とじ、キャベツのマリネ、あみ佃煮、豚肉の黒胡椒ソース エネルギー：604 kcal たんぱく質：23.9 g 脂質：15.4 g 炭水化物：87.6 g ナトリウム：851 mg 食塩相当量：2.2 g
13 月	<b>若鶏の塩焼き</b> マカロニと果物のサラダ、厚焼き玉子（関東風）、高菜ナムル、胡瓜漬け、茄子とピーマンの煮浸し エネルギー：610 kcal たんぱく質：19 g 脂質：17.3 g 炭水化物：91 g ナトリウム：798 mg 食塩相当量：2 g	29 水	<b>デミグラスソースハンバーグ</b> さつまいもの甘煮、野菜と木耳の彩り炒め、わさび菜おひたし、塩えんどう豆、カリフラワーサラダ エネルギー：610 kcal たんぱく質：18.3 g 脂質：10.2 g 炭水化物：108.1 g ナトリウム：889 mg 食塩相当量：2.3 g
14 火	<b>ぶり照焼</b> ほうれん草と人参の煮浸し、五目揚げ豆腐、小豆煮、紅芯大根、じゃが芋と人参の煮物 エネルギー：629 kcal たんぱく質：21.2 g 脂質：17.1 g 炭水化物：96.1 g ナトリウム：682 mg 食塩相当量：1.7 g	30 木	<b>赤魚白醤油風味焼き</b> ひじき煮、高野豆腐の含め煮、ささがききんぴらごぼう、しば漬け、合鴨スモーク エネルギー：597 kcal たんぱく質：24.4 g 脂質：14.9 g 炭水化物：87.2 g ナトリウム：897 mg 食塩相当量：2.3 g
15 水	<b>牛すき煮</b> 干し海老入り卵の花、チキンボールトマトソース、おくらのおかか和え、広島菜漬け、厚揚げのきのこあんかけ エネルギー：548 kcal たんぱく質：18.3 g 脂質：10.2 g 炭水化物：93.2 g ナトリウム：939 mg 食塩相当量：2.4 g	31 金	<b>酢豚</b> 枝豆と魚すり身団子（豆乳入り）、キャベツの洋風煮、片口いわし浅焼き、切り昆布煮、ブロッコリーとコーンの和え物 エネルギー：543 kcal たんぱく質：18.6 g 脂質：7.9 g 炭水化物：97.8 g ナトリウム：1018 mg 食塩相当量：2.6 g
16 木	<b>シイラフライ</b> ポテトサラダ、畑のお肉とキャベツの味噌炒め、チンゲン菜と人参のお浸し、刻みたくあん、イカとブロッコリーの中華 エネルギー：652 kcal たんぱく質：21.5 g 脂質：16 g 炭水化物：101.6 g ナトリウム：1110 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。	

●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 水	<b>塩だれチキン</b> 高野豆腐と野菜の煮物、ほうれん草と人参の煮浸し、刻みたくあん、キャベツのマリネ エネルギー : 655 kcal たんぱく質 : 27.2 g 脂 質 : 19.8 g 炭水化物 : 87.5 g ナトリウム : 926 mg 食塩相当量 : 2.35204	17 金	<b>ステーキソウダラ煮付け</b> ゆで豚と玉ねぎの梅しそ風味、お豆と昆布の煮物、あみ佃煮、ほうれん草白和え エネルギー : 638 kcal たんぱく質 : 27.2 g 脂 質 : 15.1 g 炭水化物 : 95.5 g ナトリウム : 809 mg 食塩相当量 : 2.05486
2 木	<b>ゴロっとイカメンチ</b> いんげんの生姜醤油和え、おかず豆、鶏そぼろ、若布と干し海老の当座煮 エネルギー : 665 kcal たんぱく質 : 23.1 g 脂 質 : 17.6 g 炭水化物 : 100.5 g ナトリウム : 948 mg 食塩相当量 : 2.40792	18 土	<b>鶏唐揚げの香味ソース</b> イカとブロッコリーの中華ソース、スクランブルエッグ(人参)、白菜漬、枝豆とコーンの洋風煮 エネルギー : 684 kcal たんぱく質 : 25 g 脂 質 : 22.4 g 炭水化物 : 93.7 g ナトリウム : 999 mg 食塩相当量 : 2.53746
3 金	<b>トマトソースハンバーグ</b> カリフラワーとウインナーの煮物、切干大根、胡瓜の生姜漬、ほうれん草のごま和え エネルギー : 643 kcal たんぱく質 : 19.8 g 脂 質 : 15.6 g 炭水化物 : 102.4 g ナトリウム : 1345 mg 食塩相当量 : 3.4163 g	19 日	<b>大きな海老フライ</b> キャベツの洋風煮、豆乳入りしっとり卵の花、胡瓜漬、一口照り焼きチキン エネルギー : 689 kcal たんぱく質 : 19.2 g 脂 質 : 23.1 g 炭水化物 : 97.8 g ナトリウム : 954 mg 食塩相当量 : 2.42316
4 土	<b>鶏肉ときのこのガーリックソテー</b> 桜えび入り和風パスタ、枝豆と魚すり身団子(豆乳入り)、大根としその実の漬物、高菜ナムル エネルギー : 615 kcal たんぱく質 : 21.2 g 脂 質 : 14.9 g 炭水化物 : 97 g ナトリウム : 1171 mg 食塩相当量 : 2.97434	20 月	<b>デミグラスソースハンバーグ</b> カリフラワーサラダ、マカロニのクリーム煮、桜でんぶ、わさび菜おひたし エネルギー : 669 kcal たんぱく質 : 21.8 g 脂 質 : 16.2 g 炭水化物 : 105.9 g ナトリウム : 1327 mg 食塩相当量 : 3.37058
5 日	<b>ミートオムレット</b> 肉入り野菜炒め、マカロニサラダ、しば漬、小豆煮 エネルギー : 617 kcal たんぱく質 : 18.3 g 脂 質 : 13.2 g 炭水化物 : 102.6 g ナトリウム : 1001 mg 食塩相当量 : 2.54254	21 火	<b>豚肉の黒酢あん</b> ニラ入り玉子、ひじき煮、広島菜漬、いんげんのピーナッツ和え エネルギー : 654 kcal たんぱく質 : 19.1 g 脂 質 : 18.2 g 炭水化物 : 98.9 g ナトリウム : 1386 mg 食塩相当量 : 3.52044
6 月	<b>さば塩焼き</b> 厚揚げのそぼろあん、菜の花の辛子和え、あみ佃煮、五目厚焼き玉子 エネルギー : 739 kcal たんぱく質 : 31.2 g 脂 質 : 27.7 g 炭水化物 : 85 g ナトリウム : 973 mg 食塩相当量 : 2.47142	22 水	<b>麻婆茄子</b> じゃが芋と人参の煮物、桜えび入り和風パスタ、そら豆、高菜ナムル エネルギー : 601 kcal たんぱく質 : 17.7 g 脂 質 : 11.6 g 炭水化物 : 103.2 g ナトリウム : 1190 mg 食塩相当量 : 3.0226 g
7 火	<b>豚ロース生姜焼き</b> イカとブロッコリーの中華ソース、平麺ビーフン(大豆ミート入り)、野沢菜入り大根の漬物、花斗六豆 エネルギー : 639 kcal たんぱく質 : 24.3 g 脂 質 : 14 g 炭水化物 : 100.4 g ナトリウム : 1075 mg 食塩相当量 : 2.7305 g	23 木	<b>あじみりん焼き</b> とりごぼう、しゅうまい、大根としその実の漬物、小松菜のお浸し エネルギー : 611 kcal たんぱく質 : 29.5 g 脂 質 : 11.1 g 炭水化物 : 92.6 g ナトリウム : 753 mg 食塩相当量 : 1.91262
8 水	<b>海老フライ&amp;牛すき焼き風コロッケ</b> ちくわの炒り煮、豆ひじき、胡瓜漬、チンゲン菜と人参のお浸し エネルギー : 724 kcal たんぱく質 : 19.9 g 脂 質 : 21.4 g 炭水化物 : 109.6 g ナトリウム : 999 mg 食塩相当量 : 2.53746	24 金	<b>豚ロースのオニオンソース</b> ささみフライ(梅入り)、マカロニと果物のサラダ、昆布ちりめん、高知県産しし唐と玉葱の甘酢あん エネルギー : 676 kcal たんぱく質 : 22.8 g 脂 質 : 15.7 g 炭水化物 : 107.5 g ナトリウム : 1276 mg 食塩相当量 : 3.24104
9 木	<b>鶏肉のデミグラスソース</b> 野菜とウインナーの炒め物、豆乳入りしっとり卵の花、広島菜漬、おくらと湯葉のお浸し エネルギー : 606 kcal たんぱく質 : 17.5 g 脂 質 : 16.8 g 炭水化物 : 93.4 g ナトリウム : 1038 mg 食塩相当量 : 2.63652	25 土	<b>牛肉のカレーソース</b> さつまいも煮、小松菜の和え物、紅芯大根、若布と干し海老の当座煮 エネルギー : 720 kcal たんぱく質 : 16.3 g 脂 質 : 22.8 g 炭水化物 : 108.7 g ナトリウム : 992 mg 食塩相当量 : 2.51968
10 金	<b>牛肉のオニオンソース</b> ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え、パンプキンサラダ、切り昆布煮、枝豆とコーンの洋風煮 エネルギー : 700 kcal たんぱく質 : 17.7 g 脂 質 : 22.7 g 炭水化物 : 101.8 g ナトリウム : 1059 mg 食塩相当量 : 2.68986	26 日	<b>鶏つくね焼き</b> ラタトゥイユ、ポテトサラダ、切り昆布煮、ツナとほうれん草の和え物 エネルギー : 643 kcal たんぱく質 : 20.6 g 脂 質 : 14 g 炭水化物 : 105.3 g ナトリウム : 1377 mg 食塩相当量 : 3.49758
11 土	<b>豚角煮</b> ほうれん草ナムル、筍土佐煮、刻みたくあん、うずら豆 エネルギー : 690 kcal たんぱく質 : 19.4 g 脂 質 : 22.1 g 炭水化物 : 98.1 g ナトリウム : 693 mg 食塩相当量 : 1.76022	27 月	<b>さば味噌煮</b> 厚焼き玉子(関東風)、ささげのお浸し、胡瓜の生姜漬、おくらのおかか和え エネルギー : 766 kcal たんぱく質 : 26 g 脂 質 : 29.8 g 炭水化物 : 92.4 g ナトリウム : 1105 mg 食塩相当量 : 2.8067 g
12 日	<b>黄金カレー煮付け</b> 茄子と挽肉の味噌炒め、さつまいもの甘煮、塩えんどう豆、人参しりしり エネルギー : 638 kcal たんぱく質 : 28.1 g 脂 質 : 9.3 g 炭水化物 : 105.4 g ナトリウム : 799 mg 食塩相当量 : 2.02946	28 火	<b>サーモンフライ&amp;唐揚げ</b> 湯葉入りチンゲン菜、お豆と昆布の煮物、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 : 770 kcal たんぱく質 : 27.9 g 脂 質 : 26.6 g 炭水化物 : 102.2 g ナトリウム : 869 mg 食塩相当量 : 2.20726
13 月	<b>ヒレカツ</b> ブロッコリーのカニカマあんかけ、蓮根そぼろ、赤しそ大根、黒豆 エネルギー : 685 kcal たんぱく質 : 21 g 脂 質 : 16.7 g 炭水化物 : 109.3 g ナトリウム : 765 mg 食塩相当量 : 1.9431 g	29 水	<b>豚肉炙り焼き</b> いんげんの生姜醤油和え、切干大根、白菜漬、小豆煮 エネルギー : 611 kcal たんぱく質 : 17.7 g 脂 質 : 12.2 g 炭水化物 : 104 g ナトリウム : 1063 mg 食塩相当量 : 2.70002
14 火	<b>メバル煮付け</b> ささげの胡麻和え、ミートボール(オニオンソース)、しば漬、ツナマヨコーン エネルギー : 606 kcal たんぱく質 : 33.1 g 脂 質 : 10.2 g 炭水化物 : 91.6 g ナトリウム : 929 mg 食塩相当量 : 2.35966	30 木	<b>牛焼肉</b> ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え、ほうれん草と人参の煮浸し、刻みたくあん、胡瓜とツナの酢の物 エネルギー : 632 kcal たんぱく質 : 16.7 g 脂 質 : 20.4 g 炭水化物 : 90.7 g ナトリウム : 1041 mg 食塩相当量 : 2.64414
15 水	<b>鶏肉のトマトソース</b> 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)、大根としその実の漬物、さがききんぴらごぼう エネルギー : 622 kcal たんぱく質 : 20.8 g 脂 質 : 16.8 g 炭水化物 : 94.7 g ナトリウム : 1131 mg 食塩相当量 : 2.87274	31 金	<b>鶏肉と里芋のミルク煮</b> 野菜とペンネのケチャップ炒め、蓮根そぼろ、赤しそ大根、花斗六豆 エネルギー : 621 kcal たんぱく質 : 17.5 g 脂 質 : 11.8 g 炭水化物 : 108 g ナトリウム : 970 mg 食塩相当量 : 2.4638 g
16 木	<b>豚肉とアスパラの塩ダレソース</b> ふきと油揚げの田舎煮、ツナの梅風味パスタ、切り昆布煮、花斗六豆 エネルギー : 602 kcal たんぱく質 : 19 g 脂 質 : 10.8 g 炭水化物 : 104.8 g ナトリウム : 1055 mg 食塩相当量 : 2.6797 g	<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18:00まで承ります。</p> <p>宅配クック123鎌倉・逗子店 ☎0467-31-5080</p>	



1 水	<b>白糸だらの照焼き</b> 鶏肉と春雨の中華和え、スクランブルエッグ（人参）、切り昆布煮、ツナマヨコーン エネルギー：603 kcal たんぱく質：29.2 g 脂質：11.9 g 炭水化物：90.7 g ナトリウム：768 mg 食塩相当量：1.95072	17 金	<b>豚肉の味噌仕立て</b> 茄子とピーマンの煮浸し、野菜しんじょう、塩えんどう豆、青森県産長芋と胡瓜の和え物 エネルギー：650 kcal たんぱく質：17.1 g 脂質：19.5 g 炭水化物：96.3 g ナトリウム：1168 mg 食塩相当量：2.96672
2 木	<b>麻婆茄子</b> とりごぼう、ジャンボ肉だんご、赤しそ大根、わさび菜おひたし エネルギー：646 kcal たんぱく質：17.1 g 脂質：16.9 g 炭水化物：103.6 g ナトリウム：1316 mg 食塩相当量：3.34264	18 土	<b>にしん甘辛煮</b> 鶏さつまい揚げ、なます、しそ昆布、小松菜のお浸し エネルギー：612 kcal たんぱく質：21.3 g 脂質：14.8 g 炭水化物：99.2 g ナトリウム：828 mg 食塩相当量：2.10312
3 金	<b>ぶり煮付け</b> 湯葉入りチンゲン菜、焼きそば、ザーサイ炒め、黒豆 エネルギー：705 kcal たんぱく質：28.1 g 脂質：17.2 g 炭水化物：104 g ナトリウム：761 mg 食塩相当量：1.93294	19 日	<b>鶏肉の柚子おろし</b> ちんげん菜とちくわの胡麻和え、パンプキンサラダ、野沢菜入り大根の漬物、かにかま入り玉子 エネルギー：610 kcal たんぱく質：19.7 g 脂質：15.8 g 炭水化物：94.3 g ナトリウム：1147 mg 食塩相当量：2.91338
4 土	<b>豚肉の黒酢あん</b> かぼちゃの田舎煮、ひじき煮、広島菜漬け、かにかま入り玉子 エネルギー：659 kcal たんぱく質：18.5 g 脂質：16.6 g 炭水化物：104.8 g ナトリウム：1391 mg 食塩相当量：3.53314	20 月	<b>牛焼肉</b> 高野豆腐と野菜の煮物、さつまいもの甘煮、おおかみ佃煮、若布と干し海老の当座煮 エネルギー：658 kcal たんぱく質：18.7 g 脂質：18.6 g 炭水化物：99.4 g ナトリウム：840 mg 食塩相当量：2.1336 g
5 日	<b>唐揚げおろしソース</b> 高野豆腐の含め煮、小松菜の和え物、白菜漬け、胡瓜とツナの酢の物 エネルギー：783 kcal たんぱく質：27 g 脂質：29.8 g 炭水化物：96.9 g ナトリウム：1387 mg 食塩相当量：3.52298	21 火	<b>ぶり照焼き</b> 白菜と青菜のそぼろあんかけ、豆サラダ、胡瓜の生姜漬け、おくらと湯葉のお浸し エネルギー：670 kcal たんぱく質：27.7 g 脂質：19.4 g 炭水化物：90 g ナトリウム：989 mg 食塩相当量：2.51206
6 月	<b>牛肉のカレーソース</b> 茄子とピーマンの煮浸し、しゅうまい、刻みたくあん、おくらの胡麻和え エネルギー：742 kcal たんぱく質：17.8 g 脂質：27.6 g 炭水化物：100.5 g ナトリウム：1149 mg 食塩相当量：2.91846	22 水	<b>鶏ささみチーズカツ&amp;白身魚フライ</b> 肉入り野菜炒め、菜の花の辛子和え、刻みたくあん、人参しりしり エネルギー：722 kcal たんぱく質：26 g 脂質：21.3 g 炭水化物：103.6 g ナトリウム：1168 mg 食塩相当量：2.96672
7 火	<b>赤魚白醤油風味焼き</b> ふきと油揚げの田舎煮、じゃが芋とおからのサラダ、塩えんどう豆、一口照り焼きチキン エネルギー：617 kcal たんぱく質：30.3 g 脂質：12.5 g 炭水化物：90.5 g ナトリウム：644 mg 食塩相当量：1.63576	23 木	<b>鶏肉のトマトソース</b> 花野菜のポトフ、蓮根そぼろ、あみ佃煮、枝豆とコーンの洋風煮 エネルギー：606 kcal たんぱく質：21.7 g 脂質：14.4 g 炭水化物：96.2 g ナトリウム：914 mg 食塩相当量：2.32156
8 水	<b>ネギ塩豚焼肉</b> ツナとほうれん草の和え物、ミートボール(柚子おろし)、鳴門産細切りわかめ煮、ごぼうサラダ エネルギー：648 kcal たんぱく質：23.2 g 脂質：19.9 g 炭水化物：90.6 g ナトリウム：1032 mg 食塩相当量：2.62128	24 金	<b>さわら塩焼</b> 厚揚げのきのこあんかけ、玉子焼（ミルフィーユ仕立て）、しば漬け、チンゲン菜と人参のお浸し エネルギー：602 kcal たんぱく質：29.4 g 脂質：15.2 g 炭水化物：82.3 g ナトリウム：899 mg 食塩相当量：2.28346
9 木	<b>あじみりん焼き</b> 鶏肉の黒酢風味、マカロニのクリーム煮、胡瓜の生姜漬け、大豆ちりめん エネルギー：646 kcal たんぱく質：33.4 g 脂質：12.8 g 炭水化物：96 g ナトリウム：883 mg 食塩相当量：2.24282	25 土	<b>ヒレカツ</b> 野菜とウインナーの炒め物、豆ひじき、胡瓜漬け、おくらの胡麻和え エネルギー：694 kcal たんぱく質：21.1 g 脂質：19.2 g 炭水化物：106.4 g ナトリウム：928 mg 食塩相当量：2.35712
10 金	<b>いかフライ&amp;サーモンフライ</b> 花野菜のポトフ、つくねの甘酢あん、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：740 kcal たんぱく質：23.3 g 脂質：23.5 g 炭水化物：106.9 g ナトリウム：1183 mg 食塩相当量：3.00482	26 日	<b>豚角煮</b> 高野豆腐の含め煮、平麺ビーフン（大豆ミート入り）、広島菜漬け、黒豆 エネルギー：732 kcal たんぱく質：23.6 g 脂質：25.7 g 炭水化物：96.5 g ナトリウム：805 mg 食塩相当量：2.0447 g
11 土	<b>麻婆豆腐</b> 焼ゴーザ、コールスローサラダ、赤ずいきの酢の物、鶏レバー煮 エネルギー：613 kcal たんぱく質：20.9 g 脂質：14.2 g 炭水化物：97 g ナトリウム：977 mg 食塩相当量：2.48158	27 月	<b>塩だれチキン</b> かぼちゃの田舎煮、マカロニサラダ、ひたし豆、ほうれん草のごま和え エネルギー：706 kcal たんぱく質：27.8 g 脂質：21.5 g 炭水化物：96.3 g ナトリウム：881 mg 食塩相当量：2.23774
12 日	<b>豚肉炙り焼き</b> ささがきごぼうと薩摩揚げの金平、切干大根、あみ佃煮、いんげんのピーナッツ和え エネルギー：606 kcal たんぱく質：18.3 g 脂質：14.4 g 炭水化物：98.3 g ナトリウム：1199 mg 食塩相当量：3.04546	28 火	<b>ミートオムレット</b> ブロッコリーのカニカマあんかけ、ミートボール(柚子おろし)、あみ佃煮、キャベツのマリネ エネルギー：634 kcal たんぱく質：21.8 g 脂質：20 g 炭水化物：87.4 g ナトリウム：917 mg 食塩相当量：2.32918
13 月	<b>和風おろしソースハンバーグ</b> ポテトとウインナー、マカロニと果物のサラダ、胡瓜漬け、高菜ナムル エネルギー：673 kcal たんぱく質：19.1 g 脂質：17.6 g 炭水化物：105.2 g ナトリウム：1219 mg 食塩相当量：3.09626	29 水	<b>鶏肉ときのこのガーリックソテー</b> 蓮根練り胡麻ドレッシング、さつまいもの甘煮、塩えんどう豆、わさび菜おひたし エネルギー：634 kcal たんぱく質：19.5 g 脂質：13.3 g 炭水化物：106.9 g ナトリウム：865 mg 食塩相当量：2.1971 g
14 火	<b>豚肉ときのこの生姜醤油炒め</b> ちくわの磯辺揚げ（豆乳入り）、ほうれん草と人参の煮浸し、紅芯大根、小豆煮 エネルギー：607 kcal たんぱく質：18.6 g 脂質：10.7 g 炭水化物：106.4 g ナトリウム：956 mg 食塩相当量：2.42824	30 木	<b>赤魚白醤油風味焼き</b> 豚肉の黒胡椒ソース、ひじき煮、しば漬け、ささがききんぴらごぼう エネルギー：655 kcal たんぱく質：29.8 g 脂質：17.2 g 炭水化物：89.6 g ナトリウム：1007 mg 食塩相当量：2.55778
15 水	<b>さば煮付け</b> 根菜の香味炒め、干し海老入り卵の花、広島菜漬け、おくらのおかか和え エネルギー：760 kcal たんぱく質：26.1 g 脂質：29.3 g 炭水化物：91.5 g ナトリウム：883 mg 食塩相当量：2.24282	31 金	<b>豚肉の黒酢あん</b> ささげの胡麻和え、枝豆と魚すり身団子（豆乳入り）、切り昆布煮、片口いわし浅炊き エネルギー：671 kcal たんぱく質：21.8 g 脂質：17.3 g 炭水化物：104.2 g ナトリウム：1306 mg 食塩相当量：3.31724
16 木	<b>ミルフィーユカツ</b> 厚揚げのそぼろあん、ポテトサラダ、刻みたくあん、チンゲン菜と人参のお浸し エネルギー：643 kcal たんぱく質：19 g 脂質：15.2 g 炭水化物：103.6 g ナトリウム：1064 mg 食塩相当量：2.70256	<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18:00まで承ります。</p> <p>宅配クック123鎌倉・逗子店 ☎0467-31-5080</p>	