



1 金	牛すき焼き風コロッケ 豆ひじき、豆腐干と野菜の中華和え、五目厚焼き玉子、赤しそ大根、茄子とピーマンの煮浸し	エネルギー : 660 kcal たんぱく質 : 17.9 g 脂 質 : 18.7 g 炭水化物 : 102.4 g ナトリウム : 926 mg 食塩相当量 : 2.4 g
2 土	にしん甘辛煮 湯葉入りチンゲン菜、ささがきごぼうと薩摩揚げの金平、ささみの梅肉和え、あみ佃煮、マロニー中華風	エネルギー : 543 kcal たんぱく質 : 18.2 g 脂 質 : 9.5 g 炭水化物 : 94.6 g ナトリウム : 833 mg 食塩相当量 : 2.1 g
3 日	鶏肉と茄子の黒酢あん マカロニサラダ、たこ入り豆腐しんじょう、人参しりしり、野沢菜入り大根の漬物、かぼちゃの田舎煮	エネルギー : 550 kcal たんぱく質 : 18.5 g 脂 質 : 8.3 g 炭水化物 : 96.5 g ナトリウム : 707 mg 食塩相当量 : 1.8 g
4 月	さわらみ焼き ささげの胡麻和え、肉入り野菜炒め、ザーサイの塩レモン風味、おかか佃煮、鶏肉のあっさり中華味	エネルギー : 557 kcal たんぱく質 : 23.8 g 脂 質 : 11.6 g 炭水化物 : 85.1 g ナトリウム : 645 mg 食塩相当量 : 1.6 g
5 火	つくね（くわい入り） 焼きそば、大根サラダ、うずら豆、広島菜漬け、ふきと油揚げの田舎煮	エネルギー : 621 kcal たんぱく質 : 18.2 g 脂 質 : 8.8 g 炭水化物 : 114.6 g ナトリウム : 964 mg 食塩相当量 : 2.4 g
6 水	気仙沼産マグロカツ お豆と昆布の煮物、畑のお肉の旨煮、チンゲン菜と人参のお浸し、しば漬け、キャベツのマリネ	エネルギー : 639 kcal たんぱく質 : 18.3 g 脂 質 : 15.5 g 炭水化物 : 104.7 g ナトリウム : 992 mg 食塩相当量 : 2.5 g
7 木	厚揚げの塩そばろあん マカロニと果物のサラダ、チキンボールトマトソース、おぐらの胡麻和え、おかか昆布、大根と豚肉の煮物	エネルギー : 619 kcal たんぱく質 : 19.9 g 脂 質 : 15 g 炭水化物 : 98.1 g ナトリウム : 913 mg 食塩相当量 : 2.3 g
8 金	あじ西京焼き ささげのお浸し、ポテトとウインナー、ささがききんぴらごぼう、胡瓜漬け、カリフラワーと大豆のロゼソース	エネルギー : 535 kcal たんぱく質 : 21.1 g 脂 質 : 8.1 g 炭水化物 : 90.5 g ナトリウム : 809 mg 食塩相当量 : 2.1 g
9 土	豚肉と木耳の中華旨煮 味噌担々風春雨（角一味噌）、がんもと野菜の含め煮、ちりめんじゃこの佃煮、刻みたくあん、かぶの湯葉あんかけ	エネルギー : 562 kcal たんぱく質 : 21.5 g 脂 質 : 10 g 炭水化物 : 93.2 g ナトリウム : 914 mg 食塩相当量 : 2.3 g
10 日	マスの塩焼き さつまいもの甘煮、キャベツの洋風煮、高菜ナムル、おかか生姜、豚肉の黒胡椒ソース	エネルギー : 600 kcal たんぱく質 : 22.8 g 脂 質 : 14.9 g 炭水化物 : 91.2 g ナトリウム : 656 mg 食塩相当量 : 1.7 g
11 月	大葉香るささみカツ ほうれん草と人参の煮浸し、豆腐と野菜のそばろあん、小豆煮、赤しそ大根、若竹煮	エネルギー : 597 kcal たんぱく質 : 18.1 g 脂 質 : 10.3 g 炭水化物 : 104.5 g ナトリウム : 764 mg 食塩相当量 : 1.9 g
12 火	銀ひらす照焼き 干し海老入り卵の花、野菜と木耳の彩り炒め、モロヘイヤの辛子和え、しば漬け、豚肉の葱塩ソース	エネルギー : 548 kcal たんぱく質 : 21.4 g 脂 質 : 9.9 g 炭水化物 : 90.1 g ナトリウム : 819 mg 食塩相当量 : 2.1 g
13 水	チキンミートローフ 小松菜の和え物、高野豆腐の含め煮、ツナマヨコーン、大根としその実の漬物、さつまいもの蜜がけ	エネルギー : 580 kcal たんぱく質 : 18.8 g 脂 質 : 12.3 g 炭水化物 : 96.5 g ナトリウム : 971 mg 食塩相当量 : 2.5 g
14 木	いわし紀州煮 蓮根そぼろ、鶏肉入り玉子とじ、キャベツのマリネ、あみ佃煮、たこ入り豆腐しんじょう	エネルギー : 546 kcal たんぱく質 : 20.7 g 脂 質 : 8.4 g 炭水化物 : 93.1 g ナトリウム : 833 mg 食塩相当量 : 2.1 g
15 金	麻婆茄子（角一味噌） つくねの甘酢あん、キャベツとさつま揚げの中華煮、ツナとほうれん草の和え物、白菜漬け、北海道産かぼちゃと小豆の	エネルギー : 598 kcal たんぱく質 : 17.9 g 脂 質 : 13.8 g 炭水化物 : 98.4 g ナトリウム : 952 mg 食塩相当量 : 2.4 g
16 土	さば塩焼 豆サラダ、真狩村産人参のコロッケ、若布と干し海老の当座煮、紅芯大根、鶏肉のあっさり中華味	エネルギー : 627 kcal たんぱく質 : 24.9 g 脂 質 : 18.9 g 炭水化物 : 90.2 g ナトリウム : 848 mg 食塩相当量 : 2.2 g
17 日	豚肉のトマトソース ささげのお浸し、鶏さつま揚げ、うずら豆、刻みたくあん、ニラ入り玉子	エネルギー : 605 kcal たんぱく質 : 20.3 g 脂 質 : 13.2 g 炭水化物 : 98 g ナトリウム : 836 mg 食塩相当量 : 2.1 g
18 月	和風おろしソースハンバーグ さつまいもの甘煮、ラタトゥイユ、ささみの梅肉和え、高菜ちりめん、イカとブロッコリーの中華ソース	エネルギー : 603 kcal たんぱく質 : 22.5 g 脂 質 : 10.5 g 炭水化物 : 101.1 g ナトリウム : 1030 mg 食塩相当量 : 2.6 g
19 火	チキンカツ 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、おぐらのおかか和え、塩えんどう豆、ツナサラダ	エネルギー : 611 kcal たんぱく質 : 20.4 g 脂 質 : 12.5 g 炭水化物 : 101.6 g ナトリウム : 785 mg 食塩相当量 : 2 g
20 水	スケソウダラ煮付け 切干大根煮、豆腐干と野菜の中華和え、黒豆、胡瓜とアカモクの酢の物、合鴨スモーク	エネルギー : 602 kcal たんぱく質 : 24.2 g 脂 質 : 13.8 g 炭水化物 : 90.8 g ナトリウム : 707 mg 食塩相当量 : 1.8 g
21 木	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て しゅうまい、がんもと野菜の含め煮、高菜ナムル、しそ昆布、ごぼうサラダ	エネルギー : 610 kcal たんぱく質 : 17.8 g 脂 質 : 15.6 g 炭水化物 : 97.7 g ナトリウム : 1019 mg 食塩相当量 : 2.6 g
22 金	ホッケ塩焼き パンプキンサラダ、大葉入り豆腐団子、枝豆とコーンのカラフルマリネ、おかか生姜、ふきと油揚げの田舎煮	エネルギー : 576 kcal たんぱく質 : 21.2 g 脂 質 : 12.8 g 炭水化物 : 89.9 g ナトリウム : 808 mg 食塩相当量 : 2.1 g
23 土	鶏肉と蓮根のチリソース 小松菜の和え物、キャベツとさつま揚げの中華煮、五目厚焼き玉子、キャロットラペ、カリフラワーとウインナーの煮物	エネルギー : 539 kcal たんぱく質 : 17.9 g 脂 質 : 10.9 g 炭水化物 : 90 g ナトリウム : 838 mg 食塩相当量 : 2.1 g
24 日	シイラ竜田揚げ ミートボール（柚子おろし）、鶏肉入り玉子とじ、ささがききんぴらごぼう、しば漬け、湯葉入りチンゲン菜	エネルギー : 533 kcal たんぱく質 : 20.2 g 脂 質 : 8.7 g 炭水化物 : 90.3 g ナトリウム : 927 mg 食塩相当量 : 2.4 g
25 月	鶏肉と野菜の和風醤油煮 焼きそば、花野菜のポトフ、小松菜とちくわの煮浸し、あみ佃煮、豚肉の黒胡椒ソース	エネルギー : 612 kcal たんぱく質 : 21 g 脂 質 : 13.8 g 炭水化物 : 97.5 g ナトリウム : 1030 mg 食塩相当量 : 2.6 g
26 火	ぶり照焼 さつまいもの甘煮、畑のお肉の旨煮、若布と胡瓜の酢味噌和え（角一味噌）、大根としその実の漬物、葉野菜の和風ド	エネルギー : 565 kcal たんぱく質 : 18.9 g 脂 質 : 9.4 g 炭水化物 : 100.2 g ナトリウム : 777 mg 食塩相当量 : 2 g
27 水	トマトソースハンバーグ ひじき煮、大根サラダ、かにかま入り玉子、広島菜漬け、じゃが芋と人参の煮物	エネルギー : 636 kcal たんぱく質 : 20.9 g 脂 質 : 13.5 g 炭水化物 : 103.1 g ナトリウム : 1137 mg 食塩相当量 : 2.9 g
28 木	黄金カレイの煮付け ふきと油揚げの田舎煮、ポテトとウインナー、野菜のマリネ、塩えんどう豆、合鴨スモーク	エネルギー : 602 kcal たんぱく質 : 24.4 g 脂 質 : 14.1 g 炭水化物 : 90.2 g ナトリウム : 702 mg 食塩相当量 : 1.8 g
29 金	鶏肉としろ菜の旨煮 ツナの梅風味パスタ、厚焼き玉子（関東風）、いんげんのピーナッツ和え、切り昆布煮、黒豆	エネルギー : 640 kcal たんぱく質 : 24.2 g 脂 質 : 13.4 g 炭水化物 : 101.6 g ナトリウム : 903 mg 食塩相当量 : 2.3 g
30 土	えびカツ 豆乳入りしつとり卵の花、ブロッコリーのカニカマあんかけ、一口照り焼きチキン、野沢菜入り大根の漬物、小松菜と	エネルギー : 609 kcal たんぱく質 : 18.4 g 脂 質 : 16.5 g 炭水化物 : 93.4 g ナトリウム : 856 mg 食塩相当量 : 2.2 g
31 日	豚肉とがんもの含め煮 豆ひじき、春雨と野菜のそばろ炒め、人参しりしり、赤ずいきの酢の物、ごぼうサラダ	エネルギー : 575 kcal たんぱく質 : 17.7 g 脂 質 : 13.2 g 炭水化物 : 94.2 g ナトリウム : 772 mg 食塩相当量 : 2 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	豚肉の南蛮風 蓮根そぼろ、高野豆腐の含め煮、小松菜のお浸し、昆布ちりめん、花斗六豆	エネルギー : 538 kcal たんぱく質 : 18.6 g 脂 質 : 6.9 g 炭水化物 : 99.8 g ナトリウム : 771 mg 食塩相当量 : 2 g
2 土	麻婆豆腐 しゅうまい、ブロッコリーのカニカマあんかけ、ツナマヨコーン、紅芯大根、筍土佐煮	エネルギー : 545 kcal たんぱく質 : 18.2 g 脂 質 : 9.5 g 炭水化物 : 93.8 g ナトリウム : 758 mg 食塩相当量 : 1.9 g
3 日	白身フライ 干し海老入り卵の花、春雨と野菜のそぼろ炒め、小豆煮、胡瓜漬け、ほうれん草と油揚げのお浸し	エネルギー : 623 kcal たんぱく質 : 18.7 g 脂 質 : 14.9 g 炭水化物 : 101.4 g ナトリウム : 763 mg 食塩相当量 : 1.9 g
4 月	豚肉の葱塩ソース ひじき煮、鶏さつま揚げ、小松菜とちくわの煮浸し、刻みたくあん、ブロッコリーとコーンの和え物	エネルギー : 571 kcal たんぱく質 : 19.4 g 脂 質 : 12.2 g 炭水化物 : 93.8 g ナトリウム : 1110 mg 食塩相当量 : 2.8 g
5 火	いわし山椒煮 カリフラワーとウインナーの煮物、鶏肉入り玉子とじ、若布と干し海老の当座煮、キャロットラペ、豚肉のみぞれがけ	エネルギー : 577 kcal たんぱく質 : 24.5 g 脂 質 : 10.5 g 炭水化物 : 90.5 g ナトリウム : 929 mg 食塩相当量 : 2.4 g
6 水	鶏肉の二色巻き ツナの梅風味パスタ、高野豆腐と野菜の煮物、かにかま入り玉子、胡瓜の生姜漬け、小松菜とじゃこのお浸し	エネルギー : 598 kcal たんぱく質 : 19.1 g 脂 質 : 12.5 g 炭水化物 : 99.2 g ナトリウム : 1064 mg 食塩相当量 : 2.7 g
7 木	肉じゃが 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、一口照り焼きチキン、そら豆、茄子と挽肉の味噌炒め	エネルギー : 607 kcal たんぱく質 : 19.3 g 脂 質 : 13.9 g 炭水化物 : 97.3 g ナトリウム : 804 mg 食塩相当量 : 2 g
8 金	若鶏の塩焼き ミートボール(柚子おろし)、白菜と青菜のそぼろあんかけ、黒豆、ザーサイ炒め、彩り高野巻き	エネルギー : 578 kcal たんぱく質 : 22.2 g 脂 質 : 11.9 g 炭水化物 : 92.4 g ナトリウム : 765 mg 食塩相当量 : 1.9 g
9 土	いかフライ 豆ひじき、ラタトゥイユ、いんげんのピーナッツ和え、鶏そぼろ、胡瓜とツナの酢の物	エネルギー : 619 kcal たんぱく質 : 18.5 g 脂 質 : 17 g 炭水化物 : 96.4 g ナトリウム : 838 mg 食塩相当量 : 2.1 g
10 日	デミグラスソースハンバーグ 切干大根煮、厚焼き玉子(関東風)、枝豆とコーンのカラフルマリネ、白菜漬け、青梗菜の青海苔入り煮浸し	エネルギー : 615 kcal たんぱく質 : 19.4 g 脂 質 : 14.6 g 炭水化物 : 98 g ナトリウム : 1033 mg 食塩相当量 : 2.6 g
11 月	にしんみぞれ煮 マカロニサラダ、畑のお肉とキャベツの味噌炒め(角一味噌)、おくらと湯葉のお浸し、広島菜漬け、蓮根練り胡麻ド	エネルギー : 595 kcal たんぱく質 : 18.8 g 脂 質 : 12.6 g 炭水化物 : 97.6 g ナトリウム : 919 mg 食塩相当量 : 2.3 g
12 火	ゴーヤチャンプルー なます、ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り)、大豆ちりめん、桜でんぶ、ぜんまいの煮物	エネルギー : 558 kcal たんぱく質 : 18 g 脂 質 : 10.5 g 炭水化物 : 97 g ナトリウム : 755 mg 食塩相当量 : 1.9 g
13 水	メバル塩焼き ひじき煮、春雨と野菜のそぼろ炒め、花斗六豆、キャロットラペ、揚げ茄子の生姜醤油あんかけ	エネルギー : 552 kcal たんぱく質 : 19.1 g 脂 質 : 8.6 g 炭水化物 : 96.9 g ナトリウム : 960 mg 食塩相当量 : 2.4 g
14 木	鶏ごぼうフライ お豆と昆布の煮物、ブロッコリーのカニカマあんかけ、わさび菜おひたし、豚肉のしぐれ煮、マロニー中華風	エネルギー : 611 kcal たんぱく質 : 18.7 g 脂 質 : 12.5 g 炭水化物 : 104.9 g ナトリウム : 847 mg 食塩相当量 : 2.2 g
15 金	サーモンバーグ 豆乳入りしっとり卵の花、畑のお肉の旨煮、大根とルッコラのサラダ、胡瓜の生姜漬け、湯葉入りチンゲン菜	エネルギー : 626 kcal たんぱく質 : 18.5 g 脂 質 : 14.6 g 炭水化物 : 101.1 g ナトリウム : 1074 mg 食塩相当量 : 2.7 g
16 土	だしから揚げ ツナの梅風味パスタ、ロールキャベツ、おからの胡麻和え、切り昆布煮、煮味噌	エネルギー : 618 kcal たんぱく質 : 23.5 g 脂 質 : 10 g 炭水化物 : 105.9 g ナトリウム : 835 mg 食塩相当量 : 2.1 g
17 日	あじみりん焼き ポテトサラダ、鶏肉と春雨の中華和え、小松菜のお浸し、ふき味噌きゅうり(角一味噌)、厚揚げのきのこあんかけ	エネルギー : 532 kcal たんぱく質 : 22.5 g 脂 質 : 7.3 g 炭水化物 : 90.5 g ナトリウム : 803 mg 食塩相当量 : 2 g
18 月	牛肉と野菜のオイスターソース おかず豆、五目揚げ豆腐、人参しりしり、しば漬け、ほうれん草とベーコンのペンネ	エネルギー : 627 kcal たんぱく質 : 19.3 g 脂 質 : 17.1 g 炭水化物 : 95.4 g ナトリウム : 1021 mg 食塩相当量 : 2.6 g
19 火	さわら塩焼き ミートボール(オニオンソース)、ポテトとウインナー、小豆煮、広島菜漬け、野菜のマリネ	エネルギー : 579 kcal たんぱく質 : 22.6 g 脂 質 : 10.8 g 炭水化物 : 95.4 g ナトリウム : 669 mg 食塩相当量 : 1.7 g
20 水	鶏肉の柳川風 マカロニと果物のサラダ、野菜と木耳の彩り炒め、いんげんのピーナッツ和え、あみ佃煮、ちくわの炒り煮	エネルギー : 542 kcal たんぱく質 : 18.9 g 脂 質 : 8.2 g 炭水化物 : 94.8 g ナトリウム : 893 mg 食塩相当量 : 2.3 g
21 木	ナガメバルのトマト煮 なます、豆腐と野菜のそぼろあん、花斗六豆、胡瓜漬け、ジャーマンポテト	エネルギー : 543 kcal たんぱく質 : 17.9 g 脂 質 : 5.8 g 炭水化物 : 103.7 g ナトリウム : 915 mg 食塩相当量 : 2.3 g
22 金	メンチカツ 豆ひじき、あおさ入り玉子焼き、チンゲン菜と人参のお浸し、紅芯大根、茄子とピーマンの煮浸し	エネルギー : 659 kcal たんぱく質 : 18.9 g 脂 質 : 18.3 g 炭水化物 : 101.9 g ナトリウム : 869 mg 食塩相当量 : 2.2 g
23 土	いわしかつお節煮 じゃが芋とおからのサラダ、春雨と野菜のそぼろ炒め、鶏レバー煮、刻みたくあん、ゆで豚と玉ねぎの梅しそ風味	エネルギー : 642 kcal たんぱく質 : 24.2 g 脂 質 : 15.4 g 炭水化物 : 96.5 g ナトリウム : 913 mg 食塩相当量 : 2.3 g
24 日	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、高野豆腐と野菜の煮物、ツナマヨコーン、ザーサイ炒め、さつまいもとリンゴの甘煮	エネルギー : 556 kcal たんぱく質 : 17 g 脂 質 : 11.1 g 炭水化物 : 95.3 g ナトリウム : 730 mg 食塩相当量 : 1.9 g
25 月	あじ塩焼き ささげの胡麻和え、チキンボールトマトソース、うずら豆、白菜漬け、大根のそぼろあん	エネルギー : 569 kcal たんぱく質 : 24.1 g 脂 質 : 9 g 炭水化物 : 96.6 g ナトリウム : 731 mg 食塩相当量 : 1.9 g
26 火	豚肉の生姜風味 野菜しんじょう、鶏肉と春雨の中華和え、わさび菜おひたし、おかか佃煮、野菜のおろし南蛮	エネルギー : 539 kcal たんぱく質 : 20.6 g 脂 質 : 8.1 g 炭水化物 : 91.5 g ナトリウム : 982 mg 食塩相当量 : 2.5 g
27 水	さば味噌煮 干し海老入り卵の花、ささがきごぼうと薩摩揚げの金平、小豆煮、胡瓜漬け、青梗菜の青海苔入り煮浸し	エネルギー : 619 kcal たんぱく質 : 17.4 g 脂 質 : 15.5 g 炭水化物 : 99.2 g ナトリウム : 820 mg 食塩相当量 : 2.1 g
28 木	鹿児島県産黒豚の豚しゃぶ なすびとにがごりの味噌煮、おくらと湯葉のお浸し、がね、お豆と昆布の煮物、高菜明太	エネルギー : 678 kcal たんぱく質 : 18.4 g 脂 質 : 21.5 g 炭水化物 : 101.7 g ナトリウム : 850 mg 食塩相当量 : 2.2 g
29 金	めばる白醤油風味焼き ミートボール(オニオンソース)、豆腐と野菜のそぼろあん、若布と干し海老の当座煮、刻みたくあん、チンジャオロース	エネルギー : 543 kcal たんぱく質 : 22.7 g 脂 質 : 7.8 g 炭水化物 : 91 g ナトリウム : 807 mg 食塩相当量 : 2 g
30 土	鶏肉ねぎ塩ダレ 平麺ビーフン(大豆ミート入り)、キャベツの洋風煮、枝豆とコーンのカラフルマリネ、胡瓜の生姜漬け、パンプキンサ	エネルギー : 597 kcal たんぱく質 : 18 g 脂 質 : 14.4 g 炭水化物 : 94.7 g ナトリウム : 892 mg 食塩相当量 : 2.3 g
31 日	カツオ煮付け さつま芋煮、ラタトゥイユ、モロヘイヤの辛子和え、あみ佃煮、鶏肉のあっさり中華味	エネルギー : 566 kcal たんぱく質 : 21.5 g 脂 質 : 8.3 g 炭水化物 : 97.8 g ナトリウム : 595 mg 食塩相当量 : 1.5 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。



1 金	ヒレカツ ほうれん草と蒸し鶏の和え物、豆ひじき、赤しそ大根、五目厚焼き玉子	エネルギー : 666 kcal たんぱく質 : 22.8 g 脂 質 : 18.2 g 炭水化物 : 100 g ナトリウム : 843 mg 食塩相当量 : 2.14122 g
2 土	ネギ塩豚焼肉 高野豆腐と野菜の煮物、湯葉入りチンゲン菜、あみ佃煮、ささみの梅肉和え	エネルギー : 605 kcal たんぱく質 : 23.6 g 脂 質 : 14.6 g 炭水化物 : 90.8 g ナトリウム : 1015 mg 食塩相当量 : 2.5781 g
3 日	銀ひらす照り焼き 厚揚げのそぼろあん、マカロニサラダ、野沢菜入り大根の漬物、人参しりしり	エネルギー : 621 kcal たんぱく質 : 28.3 g 脂 質 : 12.5 g 炭水化物 : 93.8 g ナトリウム : 790 mg 食塩相当量 : 2.0066 g
4 月	デミグラスソースハンバーグ ジャーマンポテト、ささげの胡麻和え、おおかか佃煮、ザーサイの塩レモン風味	エネルギー : 634 kcal たんぱく質 : 19.7 g 脂 質 : 13.7 g 炭水化物 : 104.1 g ナトリウム : 1123 mg 食塩相当量 : 2.85242 g
5 火	鶏肉ときのこのガーリックソテー 野菜のおろし南蛮、焼きそば、広島菜漬け、うずら豆	エネルギー : 669 kcal たんぱく質 : 20.2 g 脂 質 : 14.4 g 炭水化物 : 112 g ナトリウム : 1057 mg 食塩相当量 : 2.68478 g
6 水	ビーフメンチカツ キャベツの洋風煮、お豆と昆布の煮物、しば漬け、チンゲン菜と人参のお浸し	エネルギー : 724 kcal たんぱく質 : 17.2 g 脂 質 : 23.8 g 炭水化物 : 109.8 g ナトリウム : 1167 mg 食塩相当量 : 2.96418 g
7 木	鶏肉と里芋のミルク煮 根菜の香味炒め、マカロニと果物のサラダ、おおかか昆布、おくらの胡麻和え	エネルギー : 640 kcal たんぱく質 : 17.4 g 脂 質 : 15.8 g 炭水化物 : 103.7 g ナトリウム : 1168 mg 食塩相当量 : 2.96672 g
8 金	ぶり照焼き 高野豆腐の含め煮、ささげのお浸し、胡瓜漬け、ささがききんぴらごぼう	エネルギー : 652 kcal たんぱく質 : 27.6 g 脂 質 : 17.1 g 炭水化物 : 91.2 g ナトリウム : 870 mg 食塩相当量 : 2.2098 g
9 土	牛焼肉 ふきと油揚げの田舎煮、味噌担々風春雨（角一味噌）、刻みたくあん、ちりめんじゃこの佃煮	エネルギー : 638 kcal たんぱく質 : 17.8 g 脂 質 : 19.2 g 炭水化物 : 93.5 g ナトリウム : 871 mg 食塩相当量 : 2.21234 g
10 日	豚ロースのオニオンソース カリフラワーサラダ、さつまいもの甘煮、おおかか生姜、高菜ナムル	エネルギー : 609 kcal たんぱく質 : 19.5 g 脂 質 : 10.6 g 炭水化物 : 106.1 g ナトリウム : 984 mg 食塩相当量 : 2.49936 g
11 月	白身フライ&牛すき焼き風コロッケ キャベツとさつま揚げの中華煮、ほうれん草と人参の煮浸し、赤しそ大根、小豆煮	エネルギー : 773 kcal たんぱく質 : 20.2 g 脂 質 : 23.6 g 炭水化物 : 118 g ナトリウム : 922 mg 食塩相当量 : 2.34188 g
12 火	あじみりん焼き ビーフン、干し海老入り卵の花、しば漬け、モロヘイヤの辛子とえ	エネルギー : 623 kcal たんぱく質 : 30.5 g 脂 質 : 11.5 g 炭水化物 : 94.7 g ナトリウム : 796 mg 食塩相当量 : 2.02184 g
13 水	鶏肉のカレーソース ポテトとウインナー、小松菜の和え物、大根としその実の漬物、ツナマヨコーン	エネルギー : 734 kcal たんぱく質 : 29.7 g 脂 質 : 23.5 g 炭水化物 : 98.3 g ナトリウム : 1066 mg 食塩相当量 : 2.70764 g
14 木	さば煮付け ちんげん菜とちくわの胡麻和え、蓮根そぼろ、あみ佃煮、キャベツのマリネ	エネルギー : 748 kcal たんぱく質 : 24.2 g 脂 質 : 29.2 g 炭水化物 : 91 g ナトリウム : 751 mg 食塩相当量 : 1.90754 g
15 金	麻婆豆腐 野菜と豚肉の炊き合わせ、つくねの甘酢あん、白菜漬け、ツナとほうれん草の和え物	エネルギー : 602 kcal たんぱく質 : 19.6 g 脂 質 : 16.2 g 炭水化物 : 91.3 g ナトリウム : 1103 mg 食塩相当量 : 2.80162 g
16 土	白身魚甘酢きのこあん 花野菜のポトフ、豆サラダ、紅芯大根、若布と干し海老の当座煮	エネルギー : 654 kcal たんぱく質 : 21.8 g 脂 質 : 13.7 g 炭水化物 : 110.2 g ナトリウム : 1158 mg 食塩相当量 : 2.94132 g
17 日	鶏肉と野菜の焦がし醤油仕立て おさかなハンバーグ、ささげのお浸し、刻みたくあん、うずら豆	エネルギー : 652 kcal たんぱく質 : 24.8 g 脂 質 : 14.3 g 炭水化物 : 103.4 g ナトリウム : 1018 mg 食塩相当量 : 2.58572 g
18 月	豚ロース生姜焼き マロニー中華風、さつまいもの甘煮、高菜ちりめん、ささみの梅肉和え	エネルギー : 643 kcal たんぱく質 : 22.3 g 脂 質 : 14.1 g 炭水化物 : 102.3 g ナトリウム : 989 mg 食塩相当量 : 2.51206 g
19 火	海老フライ&唐揚げ カリフラワーとウインナーの煮物、平麺ビーフン（大豆ミート入り）、塩えんどう豆、おくらのおおかか和え	エネルギー : 707 kcal たんぱく質 : 21.6 g 脂 質 : 22.7 g 炭水化物 : 99.7 g ナトリウム : 818 mg 食塩相当量 : 2.07772 g
20 水	あじ西京焼き とりごぼう、切干大根煮、胡瓜とアカモクの酢の物、黒豆	エネルギー : 602 kcal たんぱく質 : 28.1 g 脂 質 : 9.1 g 炭水化物 : 97.6 g ナトリウム : 693 mg 食塩相当量 : 1.76022 g
21 木	豚肉とアスパラの塩ダレソース スクランブルエッグ（人参）、しゅうまい、しそ昆布、高菜ナムル	エネルギー : 648 kcal たんぱく質 : 19.8 g 脂 質 : 20.1 g 炭水化物 : 94.5 g ナトリウム : 1012 mg 食塩相当量 : 2.57048 g
22 金	スケソウダラ煮付け 鶏さつま揚げ、パンプキンサラダ、おおかか生姜、枝豆とコーンのカラフルマリネ	エネルギー : 623 kcal たんぱく質 : 28.9 g 脂 質 : 11.8 g 炭水化物 : 96.5 g ナトリウム : 961 mg 食塩相当量 : 2.44094 g
23 土	豚肉の味噌仕立て 高野豆腐の含め煮、小松菜の和え物、キャロットラペ、五目厚焼き玉子	エネルギー : 680 kcal たんぱく質 : 20.1 g 脂 質 : 23.7 g 炭水化物 : 91.4 g ナトリウム : 1186 mg 食塩相当量 : 3.01244 g
24 日	ミルフィーユカツ 野菜とウインナーの炒め物、ミートボール（柚子おろし）、しば漬け、ささがききんぴらごぼう	エネルギー : 635 kcal たんぱく質 : 17.7 g 脂 質 : 16.4 g 炭水化物 : 100.8 g ナトリウム : 1133 mg 食塩相当量 : 2.87782 g
25 月	ミートオムレツ 鶏肉の黒酢風味、焼きそば、あみ佃煮、小松菜とちくわの煮浸し	エネルギー : 626 kcal たんぱく質 : 19.8 g 脂 質 : 13.3 g 炭水化物 : 102.7 g ナトリウム : 1121 mg 食塩相当量 : 2.84734 g
26 火	にしん甘辛煮 厚揚げのそぼろあん、さつまいもの甘煮、大根としその実の漬物、若布と胡瓜の酢味噌和え（角一味噌）	エネルギー : 613 kcal たんぱく質 : 22.3 g 脂 質 : 11.1 g 炭水化物 : 103.7 g ナトリウム : 829 mg 食塩相当量 : 2.10566 g
27 水	鶏唐揚げの香味ソース キャベツとさつま揚げの中華煮、ひじき煮、広島菜漬け、かにかま入り玉子	エネルギー : 643 kcal たんぱく質 : 20 g 脂 質 : 18.7 g 炭水化物 : 96.2 g ナトリウム : 1077 mg 食塩相当量 : 2.73558 g
28 木	いわし山椒煮 とりごぼう、ふきと油揚げの田舎煮、塩えんどう豆、野菜のマリネ	エネルギー : 609 kcal たんぱく質 : 24.7 g 脂 質 : 9.8 g 炭水化物 : 99.4 g ナトリウム : 791 mg 食塩相当量 : 2.00914 g
29 金	鶏肉のデミグラスソース カリフラワーサラダ、ツナの梅風味パスタ、切り昆布煮、いんげんのピーナッツ和え	エネルギー : 624 kcal たんぱく質 : 19 g 脂 質 : 16.5 g 炭水化物 : 98 g ナトリウム : 1022 mg 食塩相当量 : 2.59588 g
30 土	大きな海老フライ 肉入り野菜炒め、豆乳入りしつとり卵の花、野沢菜入り大根の漬物、一口照り焼きチキン	エネルギー : 709 kcal たんぱく質 : 20.3 g 脂 質 : 24.4 g 炭水化物 : 98.1 g ナトリウム : 914 mg 食塩相当量 : 2.32156 g
31 日	白糸だらの照焼き 豚肉の黒胡椒ソース、豆ひじき、赤ずいきの酢の物、人参しりしり	エネルギー : 634 kcal たんぱく質 : 28.2 g 脂 質 : 15.7 g 炭水化物 : 89.6 g ナトリウム : 778 mg 食塩相当量 : 1.97612 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



1 金	ナガメバルのトマト煮 大葉入り豆腐団子、蓮根そぼろ、昆布ちりめん、小松菜のお浸し	エネルギー : 634 kcal	たんぱく質 : 25.3 g	脂 質 : 13.9 g
		炭水化物 : 99.1 g	ナトリウム : 1129 mg	食塩相当量 : 2.8676g
2 土	鶏肉と野菜の焦がし醤油仕立て 花野菜のボトフ、しゅうまい、紅芯大根、ツナマヨコーン	エネルギー : 650 kcal	たんぱく質 : 25.8 g	脂 質 : 18.3 g
		炭水化物 : 93.6 g	ナトリウム : 929 mg	食塩相当量 : 2.3596g
3 日	ゴロっとイカメンチ キャベツとヤングコーンの炒め物、干し海老入り卵の花、胡瓜漬け、小豆煮	エネルギー : 692 kcal	たんぱく質 : 19.5 g	脂 質 : 18.5 g
		炭水化物 : 110.1 g	ナトリウム : 920 mg	食塩相当量 : 2.3368g
4 月	さば味噌煮 鶏肉と春雨の中華和え、ひじき煮、刻みたくあん、小松菜とちくわの煮浸し	エネルギー : 760 kcal	たんぱく質 : 26.5 g	脂 質 : 27 g
		炭水化物 : 96.7 g	ナトリウム : 1163 mg	食塩相当量 : 2.9540g
5 火	豚肉の黒酢あん ほうれん草と油揚げのお浸し、カリフラワーとウインナーの煮物、キャロットラペ、若布と干し海老の当座煮	エネルギー : 613 kcal	たんぱく質 : 18 g	脂 質 : 16.5 g
		炭水化物 : 95.4 g	ナトリウム : 1283 mg	食塩相当量 : 3.2588g
6 水	スケソウダラ煮付け とりごぼう、ツナの梅風味パスタ、胡瓜の生姜漬け、かにかま入り玉子	エネルギー : 606 kcal	たんぱく質 : 29 g	脂 質 : 8.9 g
		炭水化物 : 96.8 g	ナトリウム : 1078 mg	食塩相当量 : 2.7381g
7 木	麻婆茄子 ブロッコリーとコーンの和え物、豆乳入りしっとり卵の花、そら豆、一口照り焼きチキン	エネルギー : 623 kcal	たんぱく質 : 18.8 g	脂 質 : 15 g
		炭水化物 : 100.5 g	ナトリウム : 1157 mg	食塩相当量 : 2.9387g
8 金	チキンカツ 豚肉とポテトのカレーソース、ミートボール(柚子おろし)、ザーサイ炒め、黒豆	エネルギー : 687 kcal	たんぱく質 : 26.7 g	脂 質 : 15.5 g
		炭水化物 : 108.8 g	ナトリウム : 911 mg	食塩相当量 : 2.3139g
9 土	赤魚白醤油風味焼き 出汁巻き玉子、豆ひじき、鶏そぼろ、いんげんのピーナッツ和え	エネルギー : 616 kcal	たんぱく質 : 32.9 g	脂 質 : 13.1 g
		炭水化物 : 86.7 g	ナトリウム : 598 mg	食塩相当量 : 1.5189g
10 日	鶏唐揚げの香味ソース 小松菜とツナの煮浸し、切干大根煮、白菜漬け、枝豆とコーンのカラフルマリネ	エネルギー : 615 kcal	たんぱく質 : 19.5 g	脂 質 : 16 g
		炭水化物 : 96.2 g	ナトリウム : 922 mg	食塩相当量 : 2.3418g
11 月	トマトソースハンバーグ きのこ入金平牛蒡炒め、マカロニサラダ、広島菜漬け、おくらと湯葉のお浸し	エネルギー : 633 kcal	たんぱく質 : 17.9 g	脂 質 : 14 g
		炭水化物 : 104.8 g	ナトリウム : 1229 mg	食塩相当量 : 3.1216g
12 火	ミートオムレツ 茄子と挽肉の味噌炒め、なます、桜でんぶ、大豆ちりめん	エネルギー : 647 kcal	たんぱく質 : 22.2 g	脂 質 : 16.2 g
		炭水化物 : 101.7 g	ナトリウム : 956 mg	食塩相当量 : 2.4282g
13 水	豚角煮 いんげんの生姜醤油和え、ひじき煮、キャロットラペ、花斗六豆	エネルギー : 680 kcal	たんぱく質 : 16.7 g	脂 質 : 22 g
		炭水化物 : 99.9 g	ナトリウム : 747 mg	食塩相当量 : 1.8973g
14 木	鶏肉とザーサイのメンチカツ 高野豆腐と野菜の煮物、お豆と昆布の煮物、豚肉のしぐれ煮、わさび菜おひたし	エネルギー : 732 kcal	たんぱく質 : 23.5 g	脂 質 : 23 g
		炭水化物 : 106.8 g	ナトリウム : 1187 mg	食塩相当量 : 3.0149g
15 金	メバル煮付け 筑前煮、豆乳入りしっとり卵の花、胡瓜の生姜漬け、大根とルッコラのサラダ	エネルギー : 603 kcal	たんぱく質 : 28.1 g	脂 質 : 12.7 g
		炭水化物 : 89.8 g	ナトリウム : 1021 mg	食塩相当量 : 2.5933g
16 土	豚肉の柳川風 野菜のおろし南蛮、ツナの梅風味パスタ、切り昆布煮、おからの胡麻和え	エネルギー : 606 kcal	たんぱく質 : 19.6 g	脂 質 : 12.4 g
		炭水化物 : 100 g	ナトリウム : 1160 mg	食塩相当量 : 2.9464g
17 日	さわら塩焼 あおさ入り玉子焼き、ポテトサラダ、ふき味噌きゅうり(角一味噌)、小松菜のお浸し	エネルギー : 643 kcal	たんぱく質 : 29.2 g	脂 質 : 16.7 g
		炭水化物 : 88.3 g	ナトリウム : 909 mg	食塩相当量 : 2.3088g
18 月	鶏肉のデミグラスソース 肉入り野菜炒め、おかず豆、しば漬け、人参しりしり	エネルギー : 603 kcal	たんぱく質 : 20.7 g	脂 質 : 15 g
		炭水化物 : 93.9 g	ナトリウム : 1035 mg	食塩相当量 : 2.6289g
19 火	豚肉炙り焼き 厚揚げのきのこあんかけ、ミートボール(オニオンソース)、広島菜漬け、小豆煮	エネルギー : 649 kcal	たんぱく質 : 22.7 g	脂 質 : 15.3 g
		炭水化物 : 101.3 g	ナトリウム : 1116 mg	食塩相当量 : 2.8346g
20 水	和風おろしソースハンバーグ ほうれん草コーンバター、マカロニと果物のサラダ、あみ佃煮、いんげんのピーナッツ和え	エネルギー : 658 kcal	たんぱく質 : 19.8 g	脂 質 : 16.9 g
		炭水化物 : 103.5 g	ナトリウム : 1366 mg	食塩相当量 : 3.4696g
21 木	牛肉のカレーソース ブロッコリーのカニカマあんかけ、なます、胡瓜漬け、花斗六豆	エネルギー : 693 kcal	たんぱく質 : 17.3 g	脂 質 : 21.7 g
		炭水化物 : 105.3 g	ナトリウム : 902 mg	食塩相当量 : 2.2910g
22 金	サーモンフライ&ささみチーズフライ 根菜の香味炒め、豆ひじき、紅芯大根、チンゲン菜と人参のお浸し	エネルギー : 713 kcal	たんぱく質 : 23.2 g	脂 質 : 19.7 g
		炭水化物 : 108.6 g	ナトリウム : 1173 mg	食塩相当量 : 2.9794g
23 土	銀ひらす照り焼き 茄子とピーマンの煮浸し、じゃが芋とおからのサラダ、刻みたくあん、鶏レバー煮	エネルギー : 624 kcal	たんぱく質 : 27.8 g	脂 質 : 13.2 g
		炭水化物 : 93.5 g	ナトリウム : 926 mg	食塩相当量 : 2.3520g
24 日	鶏肉と里芋のミルク煮 野菜とペンネのケチャップ炒め、ほうれん草と人参の煮浸し、ザーサイ炒め、ツナマヨコーン	エネルギー : 604 kcal	たんぱく質 : 18.9 g	脂 質 : 13.8 g
		炭水化物 : 97.5 g	ナトリウム : 904 mg	食塩相当量 : 2.2961g
25 月	豚肉ときのこの生姜醤油炒め 焼ギョーザ、ささげの胡麻和え、白菜漬け、うずら豆	エネルギー : 624 kcal	たんぱく質 : 21.6 g	脂 質 : 11.1 g
		炭水化物 : 107.1 g	ナトリウム : 1004 mg	食塩相当量 : 2.5501g
26 火	ヒレカツ ラトウイユ、野菜しんじょう、おかか佃煮、わさび菜おひたし	エネルギー : 677 kcal	たんぱく質 : 20.5 g	脂 質 : 17.7 g
		炭水化物 : 106.2 g	ナトリウム : 884 mg	食塩相当量 : 2.2453g
27 水	牛焼肉 白菜と青菜のそぼろあんかけ、干し海老入り卵の花、胡瓜漬け、小豆煮	エネルギー : 663 kcal	たんぱく質 : 17.8 g	脂 質 : 18.3 g
		炭水化物 : 102.4 g	ナトリウム : 1027 mg	食塩相当量 : 2.6085g
28 木	鹿児島県産黒豚の豚しゃぶ さっぱりおろしあん がね、なすびとにがごりの味噌煮、高菜明太、お豆と昆布の煮物	エネルギー : 739 kcal	たんぱく質 : 19.9 g	脂 質 : 25.2 g
		炭水化物 : 107 g	ナトリウム : 858 mg	食塩相当量 : 2.1793g
29 金	ぶり煮付け ほうれん草ナムル、ミートボール(オニオンソース)、刻みたくあん、若布と干し海老の当座煮	エネルギー : 623 kcal	たんぱく質 : 24.5 g	脂 質 : 14.9 g
		炭水化物 : 92.3 g	ナトリウム : 801 mg	食塩相当量 : 2.0345g
30 土	鶏肉のカレーソース ジャーマンポテト、平麺ビーフン(大豆ミート入り)、胡瓜の生姜漬け、枝豆とコーンのカラフルマリネ	エネルギー : 732 kcal	たんぱく質 : 26.9 g	脂 質 : 23.9 g
		炭水化物 : 99.9 g	ナトリウム : 1063 mg	食塩相当量 : 2.7000g
31 日	ネギ塩豚焼肉 大根サラダ、さつま芋煮、あみ佃煮、モロヘイヤの辛子和え	エネルギー : 627 kcal	たんぱく質 : 17.5 g	脂 質 : 14.2 g
		炭水化物 : 104.2 g	ナトリウム : 807 mg	食塩相当量 : 2.0497g

●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