

2月
February

食卓で世界旅行

今月はイタリアのミラノで【冬季オリンピック】が開催されます！それに因んで、世界のご当地グルメが登場いたします。

2/3 火 行事食-節分-



- かに飯
- いわしのつみれ汁
- 豆とひじきの煮物

節分に「いわし」と「豆」を食べると邪気を払うと言われています。毎年人気の【かに飯】も一緒にどうぞ！

2/20 金 世界のご当地グルメ [イタリア]



- ミラノ風カツレツ
- 茹でブロッコリー (付け合わせ)
- なすのソテー
- パンナコッタ (いちごソース)

イタリアの大都市、ミラノのバルで食べているような、本格的な雰囲気を味わっていただく、ミラノ風カツレツを大きな1枚のロースとんかつを元に仕上げました。いちごソースをかけて召し上がっていただく、パンナコッタは酸味と甘味のバランスがとれた絶品スイーツです。

ナイフとフォークで召し上がっていただくことでより本場に近しい雰囲気をお楽しみいただけます！



※ご利用者様のご状況に合わせて、必要な場合はカットしてご提供いたします。

2/1 日 おつたち



- 赤飯
- あじの蒲焼き
- 甘酢しょうが (付け合わせ)
- 野菜入り ふんわりしんじょう
- ブロッコリーの胡麻和え

2/2 月 タイ料理



- カオマンガイ
- 青菜とピーマンのカラフル炒め
- ハム入り マカロニサラダ

【カオマンガイ】とはタイ語で、カオ=ご飯、マン=脂、ガイ=鶏、という単語を組み合わせた、タイのチキンライスです。柔らかくなるまで茹でた鶏肉を、鶏のスープで炊いたご飯にのせて、タレをかけて食べます。屋台や食堂から高級レストランまで幅広く提供されているタイの国民食です。

2/24 火 中華料理



- ホイコーロー
- カリフラワーの豆乳クリーム和え
- 切干大根のハニーピクルス (カレー風味)

※掲載写真はイメージです。

Cook Deli

〈3月のお知らせ〉
春の食材で芽吹きの力をいただく

Tライト献立 具付き

	日	月	火	水	木	金	土
朝食							
	大根と里芋のそぼろあん 人参しりしり しば漬け	肉団子の照焼 カリフラワーの豆乳クリーム和え 干切沢庵漬	オムレツ ラタトゥイユ キャベツのマリネ	にしんの塩蒸し きんぴらごぼう 高菜梅酢漬	野菜とマカロニのコンソメ煮 なすのソテー風 豆とコーンのオーロラソース和え	高野豆腐の卵とじ オクラとろろ 大根としその実の漬物	ウインナーと野菜のカレー煮 マカロニのチーズクリーム カリフラワーのマリネ
	汁物の具(もやし、椎茸) エネルギー 63 kcal 蛋白質 2.53 g 脂質 0.66 g 炭水化物 13.06 g 食塩 1.62 g	汁物の具(チンゲン菜、人参) エネルギー 142 kcal 蛋白質 7.82 g 脂質 7.30 g 炭水化物 11.47 g 食塩 2.00 g	汁物の具(大根、玉ねぎ)★ エネルギー 133 kcal 蛋白質 10.72 g 脂質 6.42 g 炭水化物 7.98 g 食塩 1.07 g	汁物の具(もやし、椎茸) エネルギー 130 kcal 蛋白質 8.06 g 脂質 7.50 g 炭水化物 8.89 g 食塩 0.90 g	汁物の具(キャベツ、人参)★ エネルギー 130 kcal 蛋白質 5.71 g 脂質 6.56 g 炭水化物 14.76 g 食塩 1.22 g	汁物の具(玉ねぎ、椎茸)● エネルギー 154 kcal 蛋白質 10.50 g 脂質 7.10 g 炭水化物 15.04 g 食塩 1.64 g	汁物の具(チンゲン菜、人参)★ エネルギー 160 kcal 蛋白質 3.97 g 脂質 8.47 g 炭水化物 18.12 g 食塩 1.20 g
昼食							
	赤飯(北海道産小豆使用) あじの蒲焼き 甘酢しょうが(付け合わせ) 野菜入りふんわりしんじょう ブロッコリーの胡麻和え	カオマンガイ 青菜とピーマンのカラフル炒め ハム入りマカロニサラダ	かに飯 いわしのつみれ汁 豆とひじきの煮物	おろしハンバーグ 人参のグラッセ(付け合わせ) 卵の花 カリフラワーと小松菜のお浸し	鶏ももの唐揚げ NK 茹でキャベツ人参(付け合わせ) 切干大根とベーコンのスープ煮 ペトサラダ	わかめうどん(温) 豆乳がんもの含め煮 人参と蒸し鶏の和え物	海老カツ 茹でいんげん(付け合わせ) クックデリの厚焼き卵 小松菜のわさび和え
	汁物の具(麩、わかめ)● エネルギー 218 kcal 蛋白質 15.31 g 脂質 12.10 g 炭水化物 14.38 g 食塩 1.67 g	汁物の具(キャベツ、人参) エネルギー 283 kcal 蛋白質 16.13 g 脂質 18.12 g 炭水化物 15.78 g 食塩 2.12 g	きざみ漬け エネルギー 161 kcal 蛋白質 14.51 g 脂質 5.28 g 炭水化物 13.26 g 食塩 2.85 g	汁物の具(麩、わかめ)● エネルギー 319 kcal 蛋白質 14.58 g 脂質 20.01 g 炭水化物 24.09 g 食塩 2.26 g	汁物の具(ほうれん草、揚げ) エネルギー 307 kcal 蛋白質 18.62 g 脂質 14.75 g 炭水化物 27.66 g 食塩 1.95 g	白桃ジュレ エネルギー 309 kcal 蛋白質 10.92 g 脂質 6.29 g 炭水化物 52.21 g 食塩 2.64 g	汁物の具(キャベツ、揚げ) エネルギー 264 kcal 蛋白質 10.69 g 脂質 14.60 g 炭水化物 23.47 g 食塩 1.09 g
夕食							
	ポークチャップ キャベツのコンソメ煮 3色豆のツナマヨサラダ	骨ごと食べられるさばのみぞれ煮 人参とわかめの土佐煮 K ほうれん草のお浸し	マーボー豆腐 さつま芋の甘煮 きゅうりの和え物	肉じゃが キャベツと薄揚げの煮びたし わかめと玉ねぎの甘酢和え	タラの煮物 春雨の五目炒め ひじきのサラダ	白身魚のケチャップ煮 しゅうまい ごぼうサラダ	鶏の西京焼き 切り昆布と油揚げの煮物 みかんなます
	汁物の具(えのき、人参) エネルギー 210 kcal 蛋白質 15.60 g 脂質 9.20 g 炭水化物 17.48 g 食塩 2.19 g	汁物の具(玉ねぎ、椎茸)● エネルギー 232 kcal 蛋白質 17.89 g 脂質 22.56 g 炭水化物 13.29 g 食塩 1.84 g	汁物の具(えのき、人参) エネルギー 160 kcal 蛋白質 6.46 g 脂質 4.06 g 炭水化物 25.77 g 食塩 1.76 g	汁物の具(チンゲン菜、人参) エネルギー 171 kcal 蛋白質 9.38 g 脂質 6.01 g 炭水化物 22.98 g 食塩 1.75 g	汁物の具(キャベツ、玉ねぎ) エネルギー 162 kcal 蛋白質 14.63 g 脂質 4.84 g 炭水化物 17.33 g 食塩 1.99 g	汁物の具(大根、玉ねぎ) エネルギー 203 kcal 蛋白質 10.70 g 脂質 9.52 g 炭水化物 20.41 g 食塩 1.43 g	汁物の具(キャベツ、玉ねぎ)● エネルギー 264 kcal 蛋白質 14.92 g 脂質 11.83 g 炭水化物 25.51 g 食塩 2.20 g
エネルギー 492 kcal 蛋白質 33.44 g 脂質 21.96 g 炭水化物 44.92 g 食塩 5.48 g	エネルギー 657 kcal 蛋白質 41.84 g 脂質 47.98 g 炭水化物 40.54 g 食塩 5.96 g	エネルギー 454 kcal 蛋白質 31.69 g 脂質 15.76 g 炭水化物 47.01 g 食塩 5.68 g	エネルギー 620 kcal 蛋白質 32.02 g 脂質 33.52 g 炭水化物 55.96 g 食塩 4.91 g	エネルギー 599 kcal 蛋白質 38.96 g 脂質 26.15 g 炭水化物 59.75 g 食塩 5.16 g	エネルギー 666 kcal 蛋白質 32.12 g 脂質 22.91 g 炭水化物 87.66 g 食塩 5.71 g	エネルギー 688 kcal 蛋白質 29.58 g 脂質 34.90 g 炭水化物 67.10 g 食塩 4.49 g	

★スープも可 ●吸い物も可

水色セル: 季節商品

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

	日 8	月 9	火 10	水 11	木 12	金 13	土 14
朝食							
	ぶりのみりん醤油焼き ゆず卵の花 しば漬け	ちくわと昆布の炒り煮 小松菜と薄揚げの煮びたし 金時豆	厚揚げと白菜の豆乳クリーム煮 マカロニのトマトソース炒め カリフラワーのサラダ	根菜入りつくね さつま芋の甘煮 青しそきゅうり漬け	ふわとろスクランブルエッグ いんげん与人参のソテー 3色豆のツナマヨサラダ	厚焼玉子 切り昆布と油揚げの煮物 きざみ漬け	たっぷり野菜のミネストローネスープ ごぼうサラダ
	汁物の具(玉ねぎ、椎茸) エネルギー 128 kcal 蛋白質 9.31 g 脂質 7.40 g 炭水化物 8.29 g 食塩 1.06 g	汁物の具(キャベツ、人参) エネルギー 98 kcal 蛋白質 5.82 g 脂質 2.61 g 炭水化物 15.73 g 食塩 1.41 g	汁物の具(チンゲン菜、人参)★ エネルギー 122 kcal 蛋白質 5.81 g 脂質 5.48 g 炭水化物 13.86 g 食塩 1.09 g	汁物の具(大根、玉ねぎ) エネルギー 137 kcal 蛋白質 5.33 g 脂質 3.41 g 炭水化物 22.35 g 食塩 1.09 g	汁物の具(もやし、椎茸)★ エネルギー 182 kcal 蛋白質 6.90 g 脂質 14.00 g 炭水化物 9.06 g 食塩 0.94 g	汁物の具(キャベツ、玉ねぎ) エネルギー 94 kcal 蛋白質 5.78 g 脂質 4.81 g 炭水化物 7.64 g 食塩 1.31 g	茹でほうれん草 エネルギー 152 kcal 蛋白質 5.80 g 脂質 5.88 g 炭水化物 21.27 g 食塩 2.13 g
昼食							
	豚丼 セロリと人参のごまきんぴら 生姜のおかか和え	生姜香るタラの竜田揚げ かぼちゃの含め煮 キャベツとコーンのお浸し	三色丼 人参とわかめの土佐煮 K 刻み大根の梅肉和え	赤魚のトマトカレー煮 キャベツのコンソメ煮 スパゲティーサラダ	とろろそば(温) ちくわの磯辺揚げ 小松菜のわさび和え	鶏のマーマレード煮 カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し 粒マスタード入りポテトサラダ	いわしの梅煮 W からし菜ときくらげの田舎風 チーズ入磯辺かまぼこ
	汁物の具(麩、わかめ)● エネルギー 256 kcal 蛋白質 12.35 g 脂質 12.92 g 炭水化物 23.10 g 食塩 3.25 g	汁物の具(もやし、椎茸) エネルギー 214 kcal 蛋白質 15.60 g 脂質 8.64 g 炭水化物 21.33 g 食塩 1.00 g	汁物の具(キャベツ、揚げ) エネルギー 123 kcal 蛋白質 7.00 g 脂質 4.37 g 炭水化物 14.60 g 食塩 1.94 g	汁物の具(えのき、人参) エネルギー 154 kcal 蛋白質 11.91 g 脂質 5.99 g 炭水化物 14.27 g 食塩 1.48 g	杏仁豆腐 エネルギー 327 kcal 蛋白質 11.91 g 脂質 5.80 g 炭水化物 56.97 g 食塩 2.03 g	汁物の具(えのき、人参) エネルギー 229 kcal 蛋白質 13.88 g 脂質 12.20 g 炭水化物 19.25 g 食塩 2.21 g	汁物の具(もやし、椎茸)● エネルギー 223 kcal 蛋白質 19.54 g 脂質 10.90 g 炭水化物 13.43 g 食塩 1.90 g
夕食							
	ワイン風味のデミグラスソースハンバーグ かぼちゃのマッシュ(付け合わせ) 具沢山野菜の煮込み キャベツと青さのナムル	牛肉と豆腐の卵とじ 茄子の吉野煮 具沢山野菜の煮込み 根菜サラダ	銀ひらすの酒粕焼き 茹でいんげん(付け合わせ) 青菜とピーマンのカラフル炒め もやしのごま和え	だし香る和風とんてき きのこ入りひじき煮 ほうれん草の白和え	さばの味噌煮(赤) キャベツと薄揚げの煮びたし みかんます	にしんの蒲焼き 甘酢しょうが(付け合わせ) 豆の煮物 ほうれん草のピーナッツ和え	コロッケ(野菜入り) 人参のグラッセ(付け合わせ) 茹でいんげん(付け合わせ) 切干大根とベーコンのスープ煮 ブロッコリーの胡麻和え
	汁物の具(えのき、人参) エネルギー 200 kcal 蛋白質 11.87 g 脂質 7.65 g 炭水化物 23.56 g 食塩 1.57 g	汁物の具(大根、玉ねぎ)● エネルギー 301 kcal 蛋白質 11.33 g 脂質 22.65 g 炭水化物 13.33 g 食塩 2.07 g	汁物の具(玉ねぎ、椎茸) エネルギー 191 kcal 蛋白質 15.90 g 脂質 9.32 g 炭水化物 12.92 g 食塩 1.26 g	汁物の具(キャベツ、人参)● エネルギー 280 kcal 蛋白質 18.24 g 脂質 16.30 g 炭水化物 15.59 g 食塩 2.08 g	汁物の具(チンゲン菜、人参)● エネルギー 223 kcal 蛋白質 14.51 g 脂質 11.78 g 炭水化物 18.73 g 食塩 1.25 g	汁物の具(玉ねぎ、椎茸)● エネルギー 219 kcal 蛋白質 15.42 g 脂質 12.48 g 炭水化物 14.81 g 食塩 1.69 g	汁物の具(ほうれん草、揚げ) エネルギー 227 kcal 蛋白質 5.80 g 脂質 14.59 g 炭水化物 21.86 g 食塩 1.16 g
合計 エネルギー 584 kcal 蛋白質 33.53 g 脂質 27.97 g 炭水化物 54.95 g 食塩 5.88 g	エネルギー 613 kcal 蛋白質 32.75 g 脂質 33.90 g 炭水化物 50.39 g 食塩 4.48 g	エネルギー 436 kcal 蛋白質 28.71 g 脂質 19.17 g 炭水化物 41.38 g 食塩 4.29 g	エネルギー 571 kcal 蛋白質 35.48 g 脂質 25.70 g 炭水化物 52.21 g 食塩 4.65 g	エネルギー 732 kcal 蛋白質 33.32 g 脂質 31.58 g 炭水化物 84.76 g 食塩 4.22 g	エネルギー 542 kcal 蛋白質 35.08 g 脂質 29.49 g 炭水化物 41.70 g 食塩 5.21 g	エネルギー 602 kcal 蛋白質 31.14 g 脂質 31.37 g 炭水化物 56.56 g 食塩 5.19 g	

建国記念日

バレンタインデー

新

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

	日 15	月 16	火 17	水 18	木 19	金 20	土 21
朝食							
	肉団子の照焼 人参と蒸し鶏の和え物 高菜梅酢漬	高野豆腐の卵とじ きのこ入りひじき煮 しば漬け	ウィンナーと野菜のクリーム煮 みずくわいの中華炒め ツナマヨコーン	厚揚げの野菜あんかけ セロリと人参のごまきんぴら 干切沢庵漬	大豆のカレー煮 キャベツのコンソメ煮 ハム入りマカロニサラダ	焼きさばJ 白菜のうま煮 北海道産昆布の佃煮	野菜とマカロニのコンソメ煮 人参しりしり キャベツとコーンのお浸し
	汁物の具(大根、玉ねぎ) エネルギー 161 kcal 蛋白質 9.57 g 脂質 8.79 g 炭水化物 11.64 g 食塩 1.68 g	汁物の具(チンゲン菜、人参) エネルギー 141 kcal 蛋白質 9.61 g 脂質 7.20 g 炭水化物 12.19 g 食塩 1.73 g	汁物の具(えのき、人参)★ エネルギー 151 kcal 蛋白質 5.89 g 脂質 7.50 g 炭水化物 15.47 g 食塩 1.31 g	汁物の具(もやし、椎茸) エネルギー 127 kcal 蛋白質 4.99 g 脂質 7.10 g 炭水化物 12.04 g 食塩 1.22 g	汁物の具(チンゲン菜、人参)★ エネルギー 133 kcal 蛋白質 5.53 g 脂質 6.50 g 炭水化物 15.06 g 食塩 1.46 g	汁物の具(キャベツ、玉ねぎ) エネルギー 104 kcal 蛋白質 8.30 g 脂質 5.99 g 炭水化物 6.50 g 食塩 1.06 g	汁物の具(もやし、椎茸)★ エネルギー 89 kcal 蛋白質 3.75 g 脂質 2.26 g 炭水化物 15.78 g 食塩 1.50 g
昼食							
	カレイの中華あんかけ かぼちゃの含め煮 ほうれん草のお浸し	ソース焼きそば ナゲット 切干大根のハニービクルス(カレー風味)	白身魚フライ タルタルソース SM 茹でほうれん草(付け合わせ) マカロニのトマトソース炒め カリフラワーと小松菜のお浸し	親子丼 さつま芋のそぼろ煮 キャベツと青さのナムル	にしんの山椒煮 柚子味噌大根 わかめのさっぱり和え	ミラノ風カツレツ 茹でフロコリー(付け合わせ) なすのソテー風 パンナコッタ(いちごソース)	タラの和風あんかけ しる菜とちくわの煮浸し 寄せ湯葉
	汁物の具(キャベツ、人参) エネルギー 179 kcal 蛋白質 12.59 g 脂質 6.39 g 炭水化物 19.53 g 食塩 1.34 g	汁物の具(キャベツ、揚げ) エネルギー 468 kcal 蛋白質 16.55 g 脂質 21.39 g 炭水化物 58.90 g 食塩 3.05 g	汁物の具(麩、わかめ) エネルギー 246 kcal 蛋白質 11.88 g 脂質 10.05 g 炭水化物 29.18 g 食塩 1.73 g	汁物の具(ほうれん草、揚げ) エネルギー 214 kcal 蛋白質 10.80 g 脂質 8.91 g 炭水化物 21.87 g 食塩 2.18 g	汁物の具(えのき、人参)● エネルギー 187 kcal 蛋白質 10.80 g 脂質 9.59 g 炭水化物 16.08 g 食塩 2.21 g	汁物の具(キャベツ、人参) エネルギー 376 kcal 蛋白質 11.98 g 脂質 24.01 g 炭水化物 31.58 g 食塩 1.04 g	汁物の具(大根、玉ねぎ) エネルギー 144 kcal 蛋白質 10.18 g 脂質 5.45 g 炭水化物 14.08 g 食塩 1.68 g
夕食							
	豚肉の生姜焼き 春雨の五目炒め キャベツのマリネ	銀ひらすの西京焼き 味付け花人参(付け合わせ) 小松菜と薄揚げの煮びたし オクラとろろ	鶏つくねと大根の煮物 豆の煮物 もやしの酢の物	天然ぶりの照焼き 甘酢しょうが(付け合わせ) 茄子の吉野煮 ひじきのサラダ	チキンステーキ 人参のグラッセ(付け合わせ) 卵の花 フロコリーの胡麻和え	ふくら豆腐ハンバーグ(おろしあん) 茹でいんげん(付け合わせ) ピーマン ごぼうサラダ	鶏肉のねぎ塩焼き さつま芋の甘煮 きゅうりの和え物
	汁物の具(麩、わかめ)● エネルギー 226 kcal 蛋白質 14.81 g 脂質 8.82 g 炭水化物 23.92 g 食塩 2.92 g	汁物の具(玉ねぎ、椎茸)● エネルギー 161 kcal 蛋白質 14.49 g 脂質 6.00 g 炭水化物 14.90 g 食塩 1.00 g	汁物の具(キャベツ、玉ねぎ) エネルギー 172 kcal 蛋白質 11.35 g 脂質 4.83 g 炭水化物 22.17 g 食塩 2.16 g	汁物の具(キャベツ、人参)● エネルギー 232 kcal 蛋白質 15.43 g 脂質 15.21 g 炭水化物 11.91 g 食塩 1.40 g	汁物の具(玉ねぎ、椎茸) エネルギー 273 kcal 蛋白質 22.23 g 脂質 16.53 g 炭水化物 11.73 g 食塩 1.65 g	汁物の具(麩、わかめ)● エネルギー 262 kcal 蛋白質 13.30 g 脂質 12.50 g 炭水化物 26.20 g 食塩 1.56 g	汁物の具(キャベツ、揚げ) エネルギー 215 kcal 蛋白質 12.80 g 脂質 10.03 g 炭水化物 20.89 g 食塩 1.59 g
合計 エネルギー 566 kcal 蛋白質 36.97 g 脂質 24.00 g 炭水化物 55.99 g 食塩 5.94 g	エネルギー 770 kcal 蛋白質 40.65 g 脂質 34.59 g 炭水化物 85.99 g 食塩 5.78 g	エネルギー 568 kcal 蛋白質 29.12 g 脂質 22.38 g 炭水化物 66.82 g 食塩 5.20 g	エネルギー 573 kcal 蛋白質 32.62 g 脂質 31.22 g 炭水化物 45.82 g 食塩 4.80 g	エネルギー 594 kcal 蛋白質 38.56 g 脂質 32.62 g 炭水化物 42.87 g 食塩 5.32 g	エネルギー 742 kcal 蛋白質 33.58 g 脂質 42.50 g 炭水化物 64.28 g 食塩 3.66 g	エネルギー 448 kcal 蛋白質 26.73 g 脂質 17.74 g 炭水化物 50.75 g 食塩 4.77 g	

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

2月献立表

トライト献立 具付き

	日 22	月 23	火 24	水 25	木 26	金 27	土 28
朝食							
	ひじきと枝豆の寄せ揚げ きんぴらごぼう 千切沢庵漬	大根と里芋のそぼろあん 茄子の吉野煮 きざみ漬け	肉団子のケチャップ煮 具沢山野菜の煮込み 根菜サラダ	厚焼玉子 青菜とピーマンのカラフル炒め しば漬け	厚揚げと白菜の豆乳クリーム煮 カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し ツナマヨコーン	根菜入りつくね 切干大根とベーコンのスープ煮 青しそきゅうり漬け	ふわとろスクランブルエッグ 大根の洋風煮 ハム入りマカロニサラダ
	汁物の具 (チンゲン菜、人参) エネルギー 167 kcal 蛋白質 6.73 g 脂質 9.60 g 炭水化物 13.77 g 食塩 1.32 g	汁物の具 (キャベツ、人参) エネルギー 76 kcal 蛋白質 2.18 g 脂質 2.47 g 炭水化物 11.71 g 食塩 1.23 g	汁物の具(キャベツ、玉ねぎ)★ エネルギー 164 kcal 蛋白質 6.98 g 脂質 6.58 g 炭水化物 19.47 g 食塩 1.80 g	汁物の具 (キャベツ、人参) エネルギー 107 kcal 蛋白質 6.82 g 脂質 7.30 g 炭水化物 5.07 g 食塩 1.21 g	汁物の具(えのき、人参)★ エネルギー 143 kcal 蛋白質 8.59 g 脂質 8.76 g 炭水化物 9.18 g 食塩 0.84 g	汁物の具(キャベツ、玉ねぎ) エネルギー 102 kcal 蛋白質 6.02 g 脂質 3.82 g 炭水化物 11.64 g 食塩 1.42 g	汁物の具 (チンゲン菜、人参)★ エネルギー 202 kcal 蛋白質 5.34 g 脂質 15.73 g 炭水化物 11.39 g 食塩 1.24 g
昼食							
	たまごそば (温) しゅうまい ほうれん草の胡麻和え	チーズ入りチキンカツ 人参のグラッセ (付け合わせ) マッシュポテト カリフラワーのサラダ	あじの漬け焼きごま風味 味付け花人参 (付け合わせ) 豆腐けんちん煮 きゅうりとわかめの酢の物 SD	いわしの山椒煮 W 豆の煮物 スパゲティーサラダ	海老入りかき揚げ丼 人参とわかめの土佐煮 K チーズ入磯辺かまぼこ	ぶりの甘酢あんかけ ビーフン ひじきのサラダ	トマトとチキンのキーマカレー なすのソテー風 キャベツのマリネ
	ぶどうジュレ エネルギー 375 kcal 蛋白質 13.29 g 脂質 9.50 g 炭水化物 60.46 g 食塩 2.30 g	汁物の具(大根、玉ねぎ)● エネルギー 201 kcal 蛋白質 10.40 g 脂質 7.46 g 炭水化物 24.18 g 食塩 1.05 g	汁物の具(ほうれん草、揚げ) エネルギー 143 kcal 蛋白質 14.67 g 脂質 4.69 g 炭水化物 12.10 g 食塩 1.34 g	汁物の具 (チンゲン菜、人参) エネルギー 244 kcal 蛋白質 18.94 g 脂質 12.44 g 炭水化物 16.62 g 食塩 1.76 g	汁物の具(ほうれん草、揚げ) エネルギー 277 kcal 蛋白質 7.12 g 脂質 16.15 g 炭水化物 26.43 g 食塩 1.68 g	汁物の具(大根、玉ねぎ)● エネルギー 236 kcal 蛋白質 11.01 g 脂質 13.46 g 炭水化物 20.93 g 食塩 1.63 g	りんごジュレ エネルギー 173 kcal 蛋白質 6.84 g 脂質 6.76 g 炭水化物 24.50 g 食塩 2.72 g
夕食							
	白身魚の揚げ煮 キャベツと薄揚げの煮びたし 人参と蒸し鶏の和え物	にしんの生姜煮 切り昆布と油揚げの煮物 小松菜のわさび和え	ホイコーロー カリフラワーの豆乳クリーム和え 切干大根のハニービクルス (カレー風味)	鶏の照り焼き いんげんと人参のソテー キャベツとソーセージのフレンチサラダ	ナガメヌケの酒蒸し さつま芋のそぼろ煮 もやしの酢の物	牛肉の甘辛 一口コロッケ キャベツとコーンのお浸し	さばの塩焼き 0 甘酢しょうが (付け合わせ) 小松菜と薄揚げの煮びたし わかめのさっぱり和え
	汁物の具 (玉ねぎ、椎茸) ● エネルギー 249 kcal 蛋白質 15.68 g 脂質 14.81 g 炭水化物 15.89 g 食塩 0.95 g	汁物の具(もやし、椎茸) エネルギー 170 kcal 蛋白質 12.47 g 脂質 9.91 g 炭水化物 10.27 g 食塩 1.44 g	汁物の具(えのき、人参)★ エネルギー 172 kcal 蛋白質 8.31 g 脂質 6.75 g 炭水化物 21.32 g 食塩 1.86 g	汁物の具(大根、玉ねぎ)● エネルギー 221 kcal 蛋白質 15.13 g 脂質 12.98 g 炭水化物 12.35 g 食塩 1.96 g	汁物の具 (玉ねぎ、椎茸) ● エネルギー 139 kcal 蛋白質 14.51 g 脂質 3.14 g 炭水化物 13.44 g 食塩 1.23 g	汁物の具(もやし、椎茸) エネルギー 276 kcal 蛋白質 9.74 g 脂質 19.70 g 炭水化物 19.66 g 食塩 1.91 g	汁物の具 (キャベツ、人参) エネルギー 248 kcal 蛋白質 13.47 g 脂質 19.89 g 炭水化物 8.11 g 食塩 2.08 g
合計 エネルギー 791 kcal 蛋白質 35.70 g 脂質 33.91 g 炭水化物 90.12 g 食塩 4.57 g	エネルギー 447 kcal 蛋白質 25.05 g 脂質 19.84 g 炭水化物 46.16 g 食塩 3.72 g	エネルギー 478 kcal 蛋白質 29.96 g 脂質 18.02 g 炭水化物 52.89 g 食塩 5.00 g	エネルギー 573 kcal 蛋白質 40.89 g 脂質 32.72 g 炭水化物 34.04 g 食塩 4.93 g	エネルギー 559 kcal 蛋白質 30.22 g 脂質 28.05 g 炭水化物 49.05 g 食塩 3.75 g	エネルギー 614 kcal 蛋白質 26.77 g 脂質 36.98 g 炭水化物 52.23 g 食塩 4.96 g	エネルギー 622 kcal 蛋白質 25.65 g 脂質 42.38 g 炭水化物 44.00 g 食塩 6.04 g	

★スープも可 ●吸い物も可 水色セル：季節商品
※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。