

3月 弥生

# 春の食材で芽吹きのをいただきます

日ごとに暖かくなり、少しずつ春めいて参りました。今月はお食事から春の訪れを感じていただけるような献立をご用意いたしました。



3/3  
月

行事食 - 上巳の節句 -

桃の花が咲くころの節句なので、別名【桃の節句】とも呼ばれています。春の訪れを喜び、無病息災を願う日です。

- 春の彩りちらし寿司
- 野菜入りふんわりしんじょう ● 白桃プリン



3/25  
火

ご当地グルメ[山口県]



「瓦そば」とは、山口県のご当地麺料理です。茶そばの上に甘く煮た牛肉と錦糸玉子をのせ、つゆにつけて食べます。郷土料理の「けんちょう」、さっぱりした味わいの柚子ゼリーと一緒に召し上がってください！

- 瓦そば風茶そば
- けんちょう
- 柚子ゼリー



3/1  
土

おついたち

- 赤飯
- 生姜香るタラの竜田揚げ
- さつま芋のレモン煮
- 小松菜のわさび和え



寒さが厳しい頃に芽を出す春野菜には、ビタミン・ミネラルが豊富に含まれており、独特の苦みは、体内の老廃物を排出する働きがあるといわれています。

季節の変わり目で体調を崩しやすい季節ですが、旬の春野菜を食べて元気に過ごしましょう！

春野菜の豆知識

Cook Deli

4月のお知らせ：クックデリが春をお届け～目で見ると楽しい彩り料理～

	日	月	火	水	木	金	土
朝食							
							肉団子のケチャップ煮 ビーフン レンコンの梅おかかマヨサラダ
昼食							エネルギー 185 kcal 蛋白質 7.07 g 脂質 6.64 g 炭水化物 23.28 g 食塩 1.92 g
							
							赤飯（北海道産小豆使用） 生姜香るタラの竜田揚げ さつま芋のレモン煮 小松菜のわさび和え
							おつたち
夕食							エネルギー 266 kcal 蛋白質 17.81 g 脂質 9.17 g 炭水化物 31.24 g 食塩 1.02 g
							
							鶏肉のすき焼き風 カリフラワーの豆乳クリーム和え ゆずもずく
合計							エネルギー 166 kcal 蛋白質 11.35 g 脂質 8.10 g 炭水化物 13.61 g 食塩 2.30 g エネルギー 616 kcal 蛋白質 36.23 g 脂質 23.91 g 炭水化物 68.13 g 食塩 5.24 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。

0

	日 2	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7	土 8
朝食							
	にしんの塩蒸し 小松菜と薄揚げの煮びたし 干切沢庵漬	厚揚げのオレンジチャップ からし菜ときくらげの田舎風 しぼ漬け	野菜とマカロニのコンソメ煮 マッシュポテト キャベツのマリネ	高野豆腐の卵とじ 切干大根とベーコンのスープ煮 青しそきゅうり漬け	ウインナーと野菜のカレー煮 具沢山野菜の煮込み わかめと玉ねぎのツナサラダ	根菜入りつくね セロリと人参のごまきんぴら きざみ漬け	オムレツ マカロニのチーズクリーム ほうれん草のお浸し
	エネルギー 112 kcal 蛋白質 8.54 g 脂質 7.11 g 炭水化物 5.35 g 食塩 0.89 g	エネルギー 101 kcal 蛋白質 4.91 g 脂質 4.30 g 炭水化物 12.46 g 食塩 1.47 g	エネルギー 93 kcal 蛋白質 3.13 g 脂質 3.14 g 炭水化物 14.27 g 食塩 1.16 g	エネルギー 143 kcal 蛋白質 10.09 g 脂質 7.52 g 炭水化物 11.06 g 食塩 1.85 g	エネルギー 93 kcal 蛋白質 2.81 g 脂質 3.89 g 炭水化物 14.02 g 食塩 1.52 g	エネルギー 132 kcal 蛋白質 5.38 g 脂質 6.41 g 炭水化物 13.64 g 食塩 1.11 g	エネルギー 172 kcal 蛋白質 13.37 g 脂質 8.27 g 炭水化物 11.32 g 食塩 1.40 g
昼食							
	豚肉の生姜焼き きんぴらごぼう ハム入りマカロニサラダ	春の彩りちらし寿司 野菜入りふんわりしんじょう 白桃プリン	メンチカツ 茹でいんげん(付け合わせ) とうもろこしと豆のチリソース煮 もやしの酢の物	銀ひらすの西京焼き 味付け花人参(付け合わせ) きのご入りひじき煮 ブロッコリーの胡麻和え	醤油ラーメン(野菜・豚肉) しゅうまい ごぼうサラダ	鶏ももの唐揚げ かぼちゃのマッシュ(付け合わせ) 厚揚げとピーマンの味噌炒め 刻み大根の梅肉和え	タラの和風あんかけ さつま芋の甘煮 人參と蒸し鶏の和え物
	エネルギー 256 kcal 蛋白質 15.22 g 脂質 11.00 g 炭水化物 26.52 g 食塩 2.67 g	エネルギー 214 kcal 蛋白質 8.20 g 脂質 12.43 g 炭水化物 18.06 g 食塩 3.10 g	エネルギー 330 kcal 蛋白質 13.44 g 脂質 18.82 g 炭水化物 26.61 g 食塩 2.17 g	エネルギー 139 kcal 蛋白質 13.43 g 脂質 5.60 g 炭水化物 10.49 g 食塩 0.88 g	エネルギー 433 kcal 蛋白質 18.81 g 脂質 10.90 g 炭水化物 62.48 g 食塩 5.82 g	エネルギー 265 kcal 蛋白質 15.36 g 脂質 11.68 g 炭水化物 25.12 g 食塩 2.08 g	エネルギー 184 kcal 蛋白質 10.52 g 脂質 6.74 g 炭水化物 22.50 g 食塩 1.14 g
夕食							
	豆腐ハンバーグ(おろしあん) 茹でブロッコリー(付け合わせ) かぼちゃの含め煮 キャベツとコーンのお浸し	鮭の塩焼き 大根のはりはり漬け(付け合わせ) 人參とわかめの土佐煮 K ほうれん草の胡麻和え	赤魚の煮付け レバーの生姜煮 カリフラワーのサラダ	鶏のマーマレード煮 青菜とピーマンのカラフル炒め スパゲティーサラダ	骨ごと食べられるさばのみぞれ煮 豆の煮物 カリフラワーと小松菜のお浸し	いわしの生姜煮 W 切り昆布と油揚げの煮物 キャベツとソーセージのフレンチサラダ	マーボー茄子 白菜と春雨の煮物 3色豆のツナマヨサラダ
	エネルギー 210 kcal 蛋白質 13.83 g 脂質 7.30 g 炭水化物 24.72 g 食塩 1.60 g	エネルギー 127 kcal 蛋白質 16.07 g 脂質 5.20 g 炭水化物 5.68 g 食塩 1.59 g	エネルギー 165 kcal 蛋白質 16.09 g 脂質 2.87 g 炭水化物 17.12 g 食塩 2.40 g	エネルギー 260 kcal 蛋白質 15.20 g 脂質 15.81 g 炭水化物 16.03 g 食塩 2.28 g	エネルギー 253 kcal 蛋白質 19.12 g 脂質 23.67 g 炭水化物 15.78 g 食塩 1.67 g	エネルギー 194 kcal 蛋白質 17.34 g 脂質 9.45 g 炭水化物 12.03 g 食塩 1.60 g	エネルギー 236 kcal 蛋白質 17.10 g 脂質 12.70 g 炭水化物 15.32 g 食塩 1.60 g
合計 エネルギー 578 kcal 蛋白質 37.59 g 脂質 25.41 g 炭水化物 56.59 g 食塩 5.16 g	エネルギー 442 kcal 蛋白質 29.18 g 脂質 21.93 g 炭水化物 36.20 g 食塩 6.16 g	エネルギー 588 kcal 蛋白質 32.66 g 脂質 24.83 g 炭水化物 58.00 g 食塩 5.73 g	エネルギー 542 kcal 蛋白質 38.72 g 脂質 28.93 g 炭水化物 37.58 g 食塩 5.01 g	エネルギー 780 kcal 蛋白質 40.74 g 脂質 38.46 g 炭水化物 92.28 g 食塩 9.01 g	エネルギー 591 kcal 蛋白質 38.08 g 脂質 27.54 g 炭水化物 50.79 g 食塩 4.79 g	エネルギー 592 kcal 蛋白質 40.99 g 脂質 27.71 g 炭水化物 49.14 g 食塩 4.14 g	

★スープも可 ●暖い物も可

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。

0

	9	10	11	12	13	14	15
朝食							
	エネルギー 148 kcal 蛋白質 7.65 g 脂質 7.09 g 炭水化物 13.72 g 食塩 1.58 g	エネルギー 83 kcal 蛋白質 4.82 g 脂質 4.10 g 炭水化物 6.94 g 食塩 1.16 g	エネルギー 123 kcal 蛋白質 5.56 g 脂質 5.66 g 炭水化物 13.69 g 食塩 1.15 g	エネルギー 141 kcal 蛋白質 7.03 g 脂質 9.02 g 炭水化物 8.69 g 食塩 1.20 g	エネルギー 174 kcal 蛋白質 5.10 g 脂質 11.94 g 炭水化物 12.70 g 食塩 1.20 g	エネルギー 152 kcal 蛋白質 8.90 g 脂質 10.60 g 炭水化物 7.10 g 食塩 0.91 g	エネルギー 128 kcal 蛋白質 8.28 g 脂質 6.68 g 炭水化物 11.50 g 食塩 1.09 g
	昼食						<b>ホワイトデー</b>
エネルギー 223 kcal 蛋白質 7.31 g 脂質 10.29 g 炭水化物 26.21 g 食塩 2.08 g		エネルギー 237 kcal 蛋白質 13.49 g 脂質 11.17 g 炭水化物 20.42 g 食塩 1.43 g	エネルギー 222 kcal 蛋白質 14.36 g 脂質 9.47 g 炭水化物 21.51 g 食塩 2.88 g	エネルギー 326 kcal 蛋白質 16.83 g 脂質 20.02 g 炭水化物 19.99 g 食塩 2.15 g	エネルギー 172 kcal 蛋白質 15.79 g 脂質 5.40 g 炭水化物 16.94 g 食塩 1.47 g	エネルギー 255 kcal 蛋白質 8.91 g 脂質 5.70 g 炭水化物 41.39 g 食塩 2.77 g	エネルギー 186 kcal 蛋白質 16.87 g 脂質 8.05 g 炭水化物 13.31 g 食塩 1.49 g
夕食							
	エネルギー 179 kcal 蛋白質 12.08 g 脂質 9.91 g 炭水化物 13.00 g 食塩 1.48 g	エネルギー 267 kcal 蛋白質 16.27 g 脂質 14.44 g 炭水化物 19.03 g 食塩 1.38 g	エネルギー 219 kcal 蛋白質 15.39 g 脂質 13.89 g 炭水化物 12.50 g 食塩 1.37 g	エネルギー 226 kcal 蛋白質 13.49 g 脂質 12.42 g 炭水化物 17.17 g 食塩 0.95 g	エネルギー 226 kcal 蛋白質 11.27 g 脂質 8.89 g 炭水化物 25.37 g 食塩 2.88 g	エネルギー 297 kcal 蛋白質 11.96 g 脂質 19.97 g 炭水化物 18.95 g 食塩 2.06 g	エネルギー 194 kcal 蛋白質 11.15 g 脂質 7.31 g 炭水化物 20.53 g 食塩 1.82 g
	合計	エネルギー 550 kcal 蛋白質 27.04 g 脂質 27.29 g 炭水化物 52.93 g 食塩 5.14 g	エネルギー 587 kcal 蛋白質 34.58 g 脂質 29.71 g 炭水化物 46.39 g 食塩 3.97 g	エネルギー 564 kcal 蛋白質 35.31 g 脂質 29.02 g 炭水化物 47.70 g 食塩 5.40 g	エネルギー 693 kcal 蛋白質 37.35 g 脂質 41.46 g 炭水化物 45.85 g 食塩 4.30 g	エネルギー 572 kcal 蛋白質 32.16 g 脂質 26.23 g 炭水化物 55.01 g 食塩 5.55 g	エネルギー 703 kcal 蛋白質 29.77 g 脂質 36.27 g 炭水化物 67.44 g 食塩 5.74 g

★スープも可 ●取れ物も可

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。

0

	16	17	18	19	20	21	22
朝食							
	高野豆腐の卵とじ きんぴらごぼう 青しそきゅうり漬け	根菜入りつくね ひじき煮 0 千切沢庵漬	オムレツ キャベツのコンソメ煮 ハム入りマカロニサラダ	焼き鮭 茄子の吉野煮 きざみ漬け	野菜とマカロニのコンソメ煮 人参しりしり 3色豆のツナマヨサラダ	厚揚げの野菜あんかけ さつま芋のレモン煮 北海道産昆布の佃煮	ウインナーと野菜のカレー煮 具沢山野菜の煮込み キャベツのマリネ
	エネルギー 155 kcal 蛋白質 9.89 g 脂質 7.30 g 炭水化物 15.16 g 食塩 1.54 g	エネルギー 125 kcal 蛋白質 5.92 g 脂質 5.10 g 炭水化物 13.65 g 食塩 1.43 g	エネルギー 160 kcal 蛋白質 11.91 g 脂質 8.28 g 炭水化物 10.50 g 食塩 1.32 g	エネルギー 126 kcal 蛋白質 9.99 g 脂質 8.50 g 炭水化物 2.54 g 食塩 0.95 g	エネルギー 107 kcal 蛋白質 4.85 g 脂質 4.78 g 炭水化物 13.07 g 食塩 1.29 g	エネルギー 130 kcal 蛋白質 2.77 g 脂質 2.92 g 炭水化物 22.36 g 食塩 0.95 g	エネルギー 91 kcal 蛋白質 2.30 g 脂質 4.08 g 炭水化物 13.52 g 食塩 1.01 g
昼食							
	チーズ入りチキンカツ トマトソースのスパゲティ (付け合わせ) 大根の洋風煮 ブロッコリーの胡麻和え	肉じゃが クックデリのだし巻き卵 もやしの酢の物	赤魚のトマトカレー煮 ほうれん草と玉ねぎのソテー 春雨サラダ	たまごそば (温) キャベツと薄揚げの煮びたし 人参と蒸し鶏の和え物	にしんの柚子すだちおろし煮 チンゲン菜と椎茸の炒め煮 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) しっとり炒り高野 スパゲティーサラダ	海老入りかき揚げ丼 レバーの生姜煮 オクラとろろ
	エネルギー 194 kcal 蛋白質 10.51 g 脂質 8.00 g 炭水化物 22.30 g 食塩 1.19 g	エネルギー 178 kcal 蛋白質 11.65 g 脂質 5.87 g 炭水化物 21.87 g 食塩 1.93 g	エネルギー 131 kcal 蛋白質 11.73 g 脂質 3.33 g 炭水化物 14.49 g 食塩 1.78 g	エネルギー 339 kcal 蛋白質 13.82 g 脂質 10.69 g 炭水化物 48.63 g 食塩 1.83 g	エネルギー 159 kcal 蛋白質 10.54 g 脂質 9.90 g 炭水化物 8.91 g 食塩 1.27 g	エネルギー 317 kcal 蛋白質 22.44 g 脂質 20.31 g 炭水化物 13.23 g 食塩 2.23 g	エネルギー 263 kcal 蛋白質 8.11 g 脂質 12.99 g 炭水化物 30.28 g 食塩 1.47 g
夕食							
	ぶりの甘酢あんかけ 豆の煮物 かにかまと玉ねぎのサラダ	タラの煮物 春雨の五目炒め ブロッコリーのおかまヨサラダ	鶏の西京焼き 切干大根の煮物 0 小松菜のわさび和え	肉団子の中華あん 豆乳がんもの含め煮 おくらと長芋の和え物	豚肉の生姜焼き ナゲット ほうれん草のナムル	白身魚のケチャップ煮 カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し 根菜サラダ	さばの塩焼き 茹でいんげん (付け合わせ) 白菜のうま煮 おからとツナのサラダ
	エネルギー 279 kcal 蛋白質 12.50 g 脂質 17.90 g 炭水化物 20.42 g 食塩 1.63 g	エネルギー 168 kcal 蛋白質 14.62 g 脂質 5.52 g 炭水化物 16.95 g 食塩 2.32 g	エネルギー 214 kcal 蛋白質 14.63 g 脂質 11.64 g 炭水化物 13.78 g 食塩 1.84 g	エネルギー 202 kcal 蛋白質 11.54 g 脂質 10.71 g 炭水化物 16.44 g 食塩 2.37 g	エネルギー 320 kcal 蛋白質 21.94 g 脂質 12.14 g 炭水化物 32.54 g 食塩 2.78 g	エネルギー 170 kcal 蛋白質 9.08 g 脂質 9.39 g 炭水化物 14.22 g 食塩 1.22 g	エネルギー 283 kcal 蛋白質 16.12 g 脂質 21.72 g 炭水化物 9.02 g 食塩 1.69 g
合計 エネルギー 629 kcal 蛋白質 32.90 g 脂質 33.20 g 炭水化物 57.88 g 食塩 4.36 g	エネルギー 471 kcal 蛋白質 32.19 g 脂質 16.49 g 炭水化物 52.47 g 食塩 5.68 g	エネルギー 505 kcal 蛋白質 38.27 g 脂質 23.25 g 炭水化物 38.77 g 食塩 4.94 g	エネルギー 666 kcal 蛋白質 35.35 g 脂質 29.90 g 炭水化物 67.61 g 食塩 5.15 g	エネルギー 586 kcal 蛋白質 37.33 g 脂質 26.82 g 炭水化物 54.52 g 食塩 5.34 g	エネルギー 618 kcal 蛋白質 34.29 g 脂質 32.62 g 炭水化物 49.81 g 食塩 4.40 g	エネルギー 637 kcal 蛋白質 26.53 g 脂質 38.79 g 炭水化物 52.82 g 食塩 4.17 g	

★スープも可 ●暖い物も可

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。

0

	23	24	25	26	27	28	29
朝食							
	厚焼玉子 厚揚げとピーマンの味噌炒め しぼ漬け	ぶりのみりん醤油焼き かぼちゃの含め煮 きざみ漬け	肉団子のケチャップ煮 ほうれん草と玉ねぎのソテー ごぼうサラダ	大根と里芋のそぼろあん 白菜と春雨の煮物 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 かにかまと玉ねぎのサラダ	肉団子の照焼 フライドポテト(カレー) 千切沢庵漬	ふわとろスクランブルエッグ 大根の洋風煮 粒マスタード入りポテトサラダ
	エネルギー 84 kcal 蛋白質 5.54 g 脂質 5.10 g 炭水化物 4.87 g 食塩 1.14 g	エネルギー 112 kcal 蛋白質 8.40 g 脂質 6.32 g 炭水化物 7.86 g 食塩 0.62 g	エネルギー 162 kcal 蛋白質 7.59 g 脂質 6.39 g 炭水化物 19.26 g 食塩 2.12 g	エネルギー 81 kcal 蛋白質 3.21 g 脂質 0.16 g 炭水化物 17.80 g 食塩 1.18 g	エネルギー 188 kcal 蛋白質 6.31 g 脂質 11.31 g 炭水化物 16.14 g 食塩 1.21 g	エネルギー 164 kcal 蛋白質 7.70 g 脂質 7.68 g 炭水化物 15.86 g 食塩 1.89 g	エネルギー 184 kcal 蛋白質 4.74 g 脂質 13.57 g 炭水化物 12.44 g 食塩 1.14 g
昼食							
	いわしの梅煮Ⅱ さつま芋のそぼろ煮 キャベツと青さのナムル	鶏の照り焼き ビーフン 豆とコーンのオーロラソース和え	瓦そば風茶そば けんちょう 柚子ゼリー	一口とんかつ 茹でキャベツ(付け合わせ) 具沢山野菜の煮込み カリフラワーのマリネ	さばの味噌煮(赤) 人参しりしり おくらと長芋の和え物	湯葉丼 春雨の五目炒め 小松菜のわさび和え	ポークチャップ 豆の煮物 レンコンの梅おほかまヨサラダ
	エネルギー 220 kcal 蛋白質 19.24 g 脂質 9.64 g 炭水化物 17.20 g 食塩 1.64 g	エネルギー 265 kcal 蛋白質 17.35 g 脂質 14.85 g 炭水化物 16.98 g 食塩 1.82 g	エネルギー 398 kcal 蛋白質 16.77 g 脂質 9.12 g 炭水化物 59.26 g 食塩 3.40 g	エネルギー 169 kcal 蛋白質 9.51 g 脂質 8.43 g 炭水化物 15.36 g 食塩 0.84 g	エネルギー 169 kcal 蛋白質 13.86 g 脂質 10.89 g 炭水化物 8.83 g 食塩 2.27 g	エネルギー 210 kcal 蛋白質 17.85 g 脂質 7.36 g 炭水化物 18.45 g 食塩 2.37 g	エネルギー 243 kcal 蛋白質 15.99 g 脂質 10.89 g 炭水化物 21.20 g 食塩 2.39 g
夕食							
	えび団子と白菜の中華あん 人参とわかめの土佐煮 K ハム入りマカロニサラダ	コロッケ(野菜入り) 茹でブロッコリー(付け合わせ) 人参のグラッセ(付け合わせ) きのこ入りひじき煮 切干大根のハニーピクルス(カレー風味)	にしんの山椒煮 からし菜とさくらげの田舎風 人参と蒸し鶏の和え物	白身魚のピカタ タルタルソース 茹でいんげん(付け合わせ) 豆乳がんともの含め煮 もやしの酢の物	牛肉の甘辛 切干大根とベーコンのスープ煮 ゆず卵の花	あじの蒲焼き 甘酢しょうが(付け合わせ) 茄子と厚揚げのそぼろ味噌煮 キャベツとコーンのお浸し	めぬけのクリーム煮 しゅうまい ブロッコリーの胡麻和え
	エネルギー 167 kcal 蛋白質 5.49 g 脂質 8.04 g 炭水化物 18.29 g 食塩 2.19 g	エネルギー 202 kcal 蛋白質 3.11 g 脂質 12.78 g 炭水化物 22.78 g 食塩 0.82 g	エネルギー 186 kcal 蛋白質 12.32 g 脂質 10.20 g 炭水化物 13.91 g 食塩 1.27 g	エネルギー 173 kcal 蛋白質 13.50 g 脂質 7.89 g 炭水化物 12.91 g 食塩 1.46 g	エネルギー 244 kcal 蛋白質 9.61 g 脂質 17.74 g 炭水化物 14.48 g 食塩 2.31 g	エネルギー 162 kcal 蛋白質 13.93 g 脂質 6.21 g 炭水化物 15.45 g 食塩 1.36 g	エネルギー 144 kcal 蛋白質 14.88 g 脂質 5.20 g 炭水化物 10.08 g 食塩 1.31 g
合計 エネルギー 472 kcal 蛋白質 30.27 g 脂質 22.78 g 炭水化物 40.36 g 食塩 4.97 g	エネルギー 579 kcal 蛋白質 28.86 g 脂質 33.95 g 炭水化物 47.62 g 食塩 3.26 g	エネルギー 746 kcal 蛋白質 36.68 g 脂質 25.71 g 炭水化物 92.43 g 食塩 6.79 g	エネルギー 423 kcal 蛋白質 26.22 g 脂質 16.48 g 炭水化物 46.07 g 食塩 3.48 g	エネルギー 601 kcal 蛋白質 29.78 g 脂質 39.94 g 炭水化物 39.45 g 食塩 5.79 g	エネルギー 537 kcal 蛋白質 39.48 g 脂質 21.25 g 炭水化物 49.76 g 食塩 5.62 g	エネルギー 571 kcal 蛋白質 35.61 g 脂質 29.66 g 炭水化物 43.72 g 食塩 4.84 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。

0		日	月	火	水	木	金	土
朝食								
	根菜入りつくね 白菜と春雨の煮物 高菜梅酢漬	高野豆腐の卵とじ 茄子の吉野煮 北海道産昆布の佃煮						
	エネルギー 110 kcal 蛋白質 5.36 g 脂質 3.30 g 炭水化物 14.72 g 食塩 1.29 g	エネルギー 203 kcal 蛋白質 9.85 g 脂質 12.60 g 炭水化物 14.12 g 食塩 1.82 g						
昼食								
	白身魚フライ 温野菜ソース かぼちゃのマッシュ(付け合わせ) カリフラワーの豆乳クリーム和え ゆずもずく	ソース焼きそば ナゲット ツナマヨコーン						
	エネルギー 209 kcal 蛋白質 8.90 g 脂質 9.01 g 炭水化物 24.31 g 食塩 1.54 g	エネルギー 497 kcal 蛋白質 19.50 g 脂質 23.34 g 炭水化物 58.45 g 食塩 3.13 g						
夕食								
	タンドリーチキン 豆腐けんちん煮 スパゲティーサラダ	にしんの生姜煮 厚揚げとピーマンの味噌炒め みかんなます						
	エネルギー 238 kcal 蛋白質 14.60 g 脂質 14.72 g 炭水化物 13.72 g 食塩 2.20 g	エネルギー 212 kcal 蛋白質 11.92 g 脂質 10.40 g 炭水化物 19.41 g 食塩 1.58 g						
合計	エネルギー 557 kcal 蛋白質 28.86 g 脂質 27.03 g 炭水化物 52.75 g 食塩 5.03 g	エネルギー 912 kcal 蛋白質 41.27 g 脂質 46.34 g 炭水化物 91.98 g 食塩 6.53 g						

★スープも可 ●暖い物も可

水色セル：季節商品