

明日も食べたいお食事を。



Delivered by ココロ・コーポレーション

昼食 夕食

2023年9月



9/1 (金)		9/2 (土)																																																																																	
<ul style="list-style-type: none"> やわらかお肉と野菜のオイスター炒め オムレツの大豆そぼろあん 小松菜のザーサイ炒め なすの煮浸し 	<ul style="list-style-type: none"> ハッシュドビーフ 高野豆腐と大根のあんかけ かぼちゃサラダ つきこんとネギの酢みそ和え 	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白</td><td>脂質</td><td>炭水</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>485</td><td>16.9</td><td>17.4</td><td>63.6</td><td>2.7</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	485	16.9	17.4	63.6	2.7	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白</td><td>脂質</td><td>炭水</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>510</td><td>13.5</td><td>16.1</td><td>75.4</td><td>2.5</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	510	13.5	16.1	75.4	2.5																																																												
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																															
485	16.9	17.4	63.6	2.7																																																																															
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																															
510	13.5	16.1	75.4	2.5																																																																															
9/3 (日)		9/4 (月)		9/5 (火)		9/6 (水)		9/7 (木)		9/8 (金)		9/9 (土)																																																																							
<ul style="list-style-type: none"> ☆カツオカツ 豚肉と白菜の炒め煮 山芋と大豆の和え物 もやしと錦糸玉子の中華和え 	<ul style="list-style-type: none"> 肉団子の酢豚風 ☆しんじょ天の彩りあん 白菜と春菊の炒め煮 卵の花 	<ul style="list-style-type: none"> ☆エビフライと白身フライのオーロラソース お好み焼き さつま揚げの生姜醤油和え 切干大根と油揚げの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> タラのバジル入りトマトソースかけ ☆すきやき風コロッケ あさりと大根のとりみ煮 青梗菜とえのきの炒め煮 	<ul style="list-style-type: none"> ブリの南蛮あん 豚肉と白菜の煮物 小松菜と油揚げの煮浸し 竹の子の土佐煮 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と麩のすきやき風煮 肉詰めいなりと花型さつまの煮物 わかめとオクラの和え物 大根煮 	<ul style="list-style-type: none"> アジの西京焼 筑前煮 ☆揚げさつま芋のレモン煮 大根葉としらすの炒め煮 	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白</td><td>脂質</td><td>炭水</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>476</td><td>16.4</td><td>13.1</td><td>71.1</td><td>1.9</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	476	16.4	13.1	71.1	1.9	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白</td><td>脂質</td><td>炭水</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>545</td><td>16.3</td><td>14.7</td><td>85.6</td><td>2.7</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	545	16.3	14.7	85.6	2.7	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白</td><td>脂質</td><td>炭水</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>570</td><td>16.5</td><td>19.0</td><td>81.0</td><td>2.8</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	570	16.5	19.0	81.0	2.8	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白</td><td>脂質</td><td>炭水</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>425</td><td>17.5</td><td>7.7</td><td>70.8</td><td>2.0</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	425	17.5	7.7	70.8	2.0	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白</td><td>脂質</td><td>炭水</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>533</td><td>24.3</td><td>18.2</td><td>65.4</td><td>1.7</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	533	24.3	18.2	65.4	1.7	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白</td><td>脂質</td><td>炭水</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>465</td><td>17.9</td><td>13.0</td><td>67.2</td><td>2.3</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	465	17.9	13.0	67.2	2.3	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白</td><td>脂質</td><td>炭水</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>525</td><td>20.4</td><td>10.2</td><td>85.9</td><td>1.6</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	525	20.4	10.2	85.9	1.6
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																															
476	16.4	13.1	71.1	1.9																																																																															
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																															
545	16.3	14.7	85.6	2.7																																																																															
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																															
570	16.5	19.0	81.0	2.8																																																																															
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																															
425	17.5	7.7	70.8	2.0																																																																															
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																															
533	24.3	18.2	65.4	1.7																																																																															
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																															
465	17.9	13.0	67.2	2.3																																																																															
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																															
525	20.4	10.2	85.9	1.6																																																																															
9/10 (日)		9/11 (月)		9/12 (火)		9/13 (水)		9/14 (木)		9/15 (金)		9/16 (土)																																																																							
<ul style="list-style-type: none"> 肉じゃが 白揚げとがんもの煮物 シェルマカロニサラダ ひじきの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> サバの塩焼 オムレツの甘酢あんかけ しろなとしらすの醤油和え インゲンとウインナーの洋風炒め 	<ul style="list-style-type: none"> カレイのあんかけ 凍り豆腐と大根の煮物 きゅうりとちくわの梅肉和え ブロッコリーと玉ねぎのサラダ 七福米ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のトマトマスタードソースかけ 魚肉ソーセージのチーズ風味焼 オニオンサラダ さつま芋のマヨ和え 	<ul style="list-style-type: none"> ☆サーモンフライ 焼売の野菜あんかけ 刻み昆布の醤油ドレ和え かんぴょうの甘辛煮 	<ul style="list-style-type: none"> カレイのさっぱりきのこあん 鶏肉のラタトゥイユ ひじきと大豆のサラダ ポテトサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ☆トマトソースフライ 甘酢肉団子 蒸し鶏入りビビンバ キャベツとツナの塩昆布和え 	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白</td><td>脂質</td><td>炭水</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>534</td><td>18.1</td><td>15.5</td><td>76.9</td><td>1.9</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	534	18.1	15.5	76.9	1.9	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白</td><td>脂質</td><td>炭水</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>440</td><td>19.3</td><td>12.3</td><td>60.0</td><td>2.1</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	440	19.3	12.3	60.0	2.1	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白</td><td>脂質</td><td>炭水</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>473</td><td>19.4</td><td>9.5</td><td>74.6</td><td>2.5</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	473	19.4	9.5	74.6	2.5	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白</td><td>脂質</td><td>炭水</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>542</td><td>17.2</td><td>18.1</td><td>84.3</td><td>1.8</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	542	17.2	18.1	84.3	1.8	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白</td><td>脂質</td><td>炭水</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>542</td><td>15.7</td><td>15.6</td><td>79.7</td><td>2.6</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	542	15.7	15.6	79.7	2.6	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白</td><td>脂質</td><td>炭水</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>437</td><td>18.1</td><td>11.3</td><td>63.6</td><td>2.2</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	437	18.1	11.3	63.6	2.2	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白</td><td>脂質</td><td>炭水</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>552</td><td>15.4</td><td>16.3</td><td>83.4</td><td>2.5</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	552	15.4	16.3	83.4	2.5
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																															
534	18.1	15.5	76.9	1.9																																																																															
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																															
440	19.3	12.3	60.0	2.1																																																																															
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																															
473	19.4	9.5	74.6	2.5																																																																															
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																															
542	17.2	18.1	84.3	1.8																																																																															
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																															
542	15.7	15.6	79.7	2.6																																																																															
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																															
437	18.1	11.3	63.6	2.2																																																																															
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																															
552	15.4	16.3	83.4	2.5																																																																															
9/17 (日)		9/18 (月)		9/19 (火)		9/20 (水)		9/21 (木)		9/22 (金)		9/23 (土)																																																																							
<ul style="list-style-type: none"> キャベツと豚肉のみそ炒め タコ団子とすり身厚揚げの煮物 くわいと竹の子湯葉の梅風味和え ☆揚げじゃが芋の明太マヨ和え 	<ul style="list-style-type: none"> ☆天ぷら(エビ・ナスのすり身挟み揚げ・南瓜) 炊き合わせ ふきの大豆そぼろ煮 ほうれん草と人参のお浸し 赤飯 	<ul style="list-style-type: none"> ブリの煮付け 玉子寄せと冬瓜のあんかけ タラモサラダ 青菜とわかめとしらすの醤油和え 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏ささみゆかり天の和風あん しんじょと里芋の田舎煮 さつま芋の甘酢和え 刻み昆布と大豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ☆イカメンチカツ 肉団子のブラウンソースかけ キャベツと春雨の塩ダレ炒め 洋風卵の花 	<ul style="list-style-type: none"> 大豆そぼろ入りキーマ風カレー 野菜入り肉巻きの甘辛あん さつま揚げのごまみそ和え 刻み昆布と油揚げの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> アジの醤油麹焼 鶏肉とじゃが芋のホワイトクリーム煮 インゲンのおかか和え スパゲティツナサラダ 	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白</td><td>脂質</td><td>炭水</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>575</td><td>17.4</td><td>19.0</td><td>80.4</td><td>2.6</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	575	17.4	19.0	80.4	2.6	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白</td><td>脂質</td><td>炭水</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>536</td><td>16.2</td><td>11.3</td><td>89.6</td><td>2.2</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	536	16.2	11.3	89.6	2.2	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白</td><td>脂質</td><td>炭水</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>483</td><td>18.9</td><td>16.2</td><td>62.2</td><td>1.5</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	483	18.9	16.2	62.2	1.5	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白</td><td>脂質</td><td>炭水</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>607</td><td>19.0</td><td>17.1</td><td>100.8</td><td>3.2</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	607	19.0	17.1	100.8	3.2	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白</td><td>脂質</td><td>炭水</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>542</td><td>17.3</td><td>16.5</td><td>78.0</td><td>2.4</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	542	17.3	16.5	78.0	2.4	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白</td><td>脂質</td><td>炭水</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>438</td><td>14.5</td><td>7.8</td><td>75.5</td><td>2.9</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	438	14.5	7.8	75.5	2.9	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白</td><td>脂質</td><td>炭水</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>458</td><td>21.7</td><td>10.7</td><td>66.0</td><td>1.7</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	458	21.7	10.7	66.0	1.7
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																															
575	17.4	19.0	80.4	2.6																																																																															
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																															
536	16.2	11.3	89.6	2.2																																																																															
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																															
483	18.9	16.2	62.2	1.5																																																																															
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																															
607	19.0	17.1	100.8	3.2																																																																															
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																															
542	17.3	16.5	78.0	2.4																																																																															
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																															
438	14.5	7.8	75.5	2.9																																																																															
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																															
458	21.7	10.7	66.0	1.7																																																																															
9/24 (日)		9/25 (月)		9/26 (火)		9/27 (水)		9/28 (木)		9/29 (金)		9/30 (土)																																																																							
<ul style="list-style-type: none"> ☆かぼちゃハムカツ 玉ねぎ棒と大根と里芋の炊き合わせ 海藻サラダ ケチャップピーズ 	<ul style="list-style-type: none"> タラの玉ネギソース とうふ団子と冬瓜の煮物 ひじきのサラダ 白菜の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ☆グラタンコロッケ 凍り豆腐のひき肉あんかけ つきこんのみそ煮 三色ピーマンともやしの炒め物 	<ul style="list-style-type: none"> ☆ゆず入りチキンカツ パンプキンキッシュ風のトマトソースかけ 青菜と干しエビの辛子和え 竹の子の炒め煮 彩り野菜ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> マクロハンバーグの錦糸あん 鶏じゃが 白菜と春菊のおかか和え きゅうりと大根の酢の物 	<ul style="list-style-type: none"> ブリの照焼風あん ☆春巻 大根葉の信田煮 ごぼうとつきこんの炒め物 七福米ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> かに玉のあんかけ 豚肉とインゲンのトマト煮 刻み昆布のごま和え カレーポテトサラダ 	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白</td><td>脂質</td><td>炭水</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>456</td><td>12.2</td><td>9.6</td><td>78.7</td><td>1.9</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	456	12.2	9.6	78.7	1.9	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白</td><td>脂質</td><td>炭水</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>409</td><td>16.6</td><td>9.8</td><td>62.0</td><td>1.7</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	409	16.6	9.8	62.0	1.7	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白</td><td>脂質</td><td>炭水</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>521</td><td>15.9</td><td>14.6</td><td>80.0</td><td>1.7</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	521	15.9	14.6	80.0	1.7	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白</td><td>脂質</td><td>炭水</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>445</td><td>12.0</td><td>8.6</td><td>78.1</td><td>2.5</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	445	12.0	8.6	78.1	2.5	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白</td><td>脂質</td><td>炭水</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>407</td><td>14.6</td><td>5.0</td><td>73.4</td><td>1.6</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	407	14.6	5.0	73.4	1.6	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白</td><td>脂質</td><td>炭水</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>572</td><td>20.1</td><td>16.6</td><td>80.7</td><td>2.4</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	572	20.1	16.6	80.7	2.4	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白</td><td>脂質</td><td>炭水</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>445</td><td>13.1</td><td>9.9</td><td>73.6</td><td>2.3</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	445	13.1	9.9	73.6	2.3
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																															
456	12.2	9.6	78.7	1.9																																																																															
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																															
409	16.6	9.8	62.0	1.7																																																																															
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																															
521	15.9	14.6	80.0	1.7																																																																															
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																															
445	12.0	8.6	78.1	2.5																																																																															
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																															
407	14.6	5.0	73.4	1.6																																																																															
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																															
572	20.1	16.6	80.7	2.4																																																																															
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																															
445	13.1	9.9	73.6	2.3																																																																															

※メニュー前の「☆」は、揚げ物です。
 ※食材の調達の関係上、メニューに若干の変更がある事があります。
 ※骨取り魚を使用しておりますが、まれに骨の混入がある事があります。
 ※弊社のごはんにつきましては、全て『国内産米100%』を使用しております。
 ※アレルギーの対応は行っておりませんので予めご了承ください。



	主食の栄養価	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
		kcal	g	g	g	g
	白飯	217	3.7	0.5	46.9	0
12日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2
18日	赤飯	228	4.8	0.8	48.2	0.1
27日	彩り野菜ごはん	242	4.4	0.6	52.4	0.9
29日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2

明日も食べたいお食事を。



Delivered by ココロ・コーポレーション

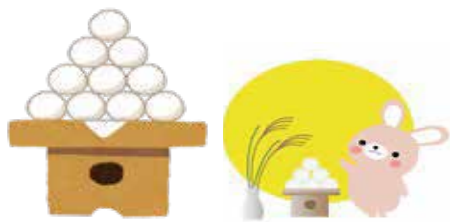
昼食 夕食

2023年9月



9/1 (金)		9/2 (土)	
☆枝豆コロッケ	●肉団子のカレークリームソースかけ	●インゲンとカマボコのソテー	●カリフラワーの彩りサラダ
●天ぷら(エビ・オクラ)すり身揚げ・さつま芋	●がんとしんじょの炊き合わせ	●刻み昆布の梅肉和え	●大根菜とカマボコの炒め煮
●七福米ごはん	●鶏肉のハニーマスタード	●カニ豆腐風	●しろなとソーセージの洋風炒め
●ハンバーグのホワイトソースかけ	●大豆そぼろとごぼうのきんぴら	●キャベツときくらげの炒め物	●マカロニサラダ
●キャベツときくらげの炒め物	●マカロニサラダ	●七福米ごはん	
●鶏ささみのトマトソースかけ	●花さつまとイカ団子の炊き合わせ	●菜の花の三色びたし	●キャベツとコーンのフレンチサラダ
●サワラ天のねぎおろしあんかけ	●コーン入りさつまと大根の煮物	●メンマの煮物	●ポテトサラダ
●ポークカレー	●紫芋コロッケ	●蒸し鶏と野菜のマリネ	●マカロニサラダ
●ハンバーグのホワイトソースかけ	●大豆そぼろとごぼうのきんぴら	●キャベツときくらげの炒め物	●カリフラワーのサラダ
●天ぷら(エビ・オクラ)すり身揚げ・さつま芋	●がんとしんじょの炊き合わせ	●刻み昆布の梅肉和え	●大根菜とカマボコの炒め煮
●鶏肉のハニーマスタード	●カニ豆腐風	●しろなとソーセージの洋風炒め	●メンマともやしのごま油炒め
●サワラ天の甘酢あん	●切干大根とさつま揚げの炒め煮	●ほうれん草とツナの和風和え	●白菜と塩昆布の和え物
●鶏肉と野菜の中華風煮	☆揚げ出し豆腐のあんかけ	●ブロッコリーとコーンのサラダ	●切干大根としらすの三杯酢和え
☆メンチカツ	●豚肉と白菜の煮物	●ほうれん草のごま和え	●キャベツとコーンのフレンチサラダ
●やわらかお肉とピーマンのオイスター煮	●キャベツのカニカマのせ	●小松菜の辛子醤油和え	●春雨の中華サラダ
●チキンピカタ風のレモンマヨ	●なすのみそ炒め	●青梗菜ときこの和え物	●レンコンの煮物
●おでん	●カレー風味麻婆豆腐	●マカロニサラダ	●白菜のゆず醤油和え
●牛肉とごぼうのトマト煮	●チヂミ	●青菜の辛子和え	●ちくわの煮物
☆エビカツ	●ミートオムレツ	●春雨と鶏肉のチャプチェ風	●かんぴょうの甘辛煮
●ハンバーグのデミソースかけ	●かぼちゃと高野豆腐の炊き合わせ	●キャベツとベーコンのソテー	●春雨とハムの中華サラダ
●サバのみそ煮	●オムレツの和風あんかけ	●竹の子とレンコンとごぼうの煮物	●シーフードマリネ
●タラの野菜あんかけ	●なすのミートソースかけ	●蒸し鶏とほうれん草のごま和え	●ふきの洋風煮
●牛すきやき風	●山芋焼	●ひじきの梅風味炒め煮	●切干大根とハムのサラダ
●カレイのきのこクリームソースかけ	●じゃが芋とウィンナーのカレー風味煮	●シェルマカロニの彩りサラダ	●人参とつきこんの炒め煮
●八宝菜	●すり身焼のオニオンソースかけ	●わかめサラダ	●もやしのみそマヨ和え
●豆腐ハンバーグのみぞれあん	●がんとちくわの煮物	●菜の花のごま浸し	●白滝と人参の炒め煮
☆レモン風味のチキンカツ	●あざりと大根の煮物	●ほうれん草と油揚げの煮浸し	●オーロラポテトサラダ
●カレーのきのこあんかけ	●豚肉とごぼうのトマト煮	●小松菜のコーンバター炒め	●なすの煮浸し
●肉豆腐	●キャベツボールとすり身厚揚げの洋風煮	●切干大根としらすのナムル	●蒸し鶏とオクラの醤油和え
●鶏唐揚げのバンバンジーソースかけ	●さつま揚げの南蛮酢和え	●ツイストマカロニのシーザーサラダ	●もやしとツナのマヨ和え
●牛肉と麩の甘辛煮	●豆腐ハンバーグのオニオンソースかけ	●青菜の煮浸し	●ピーマンと竹の子の炒め物
●オムレツ	●春雨と鶏肉のチャプチェ風	●かんぴょうの甘辛煮	●わかめと枝豆のごはん
●鶏肉と大根の炊き合わせ	●グラタン風	●ポーククリームシチュー	●菜の花と赤ピーマンの和え物
●ふきとちくわの煮物			

※メニュー前の「☆」は、揚げ物です。
 ※食材の調達の関係上、メニューに若干の変更がある事があります。
 ※骨取り魚を使用しておりますが、まれに骨の混入がある事があります。
 ※弊社のごはんにつきましては、全て『国内産米100%』を使用しております。
 ※アレルギーの対応は行っておりませんので予めご了承ください。



主食の栄養価	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
	kcal	g	g	g	g
白飯	217	3.7	0.5	46.9	0
6日 七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2
14日 野沢菜ごはん	237	4.3	0.7	51.3	0.3
23日 わかめと枝豆のごはん	245	4.7	1.4	51.1	0.9