

	主食の栄養価	熱量 kcal	蛋白 g	脂質 g	炭水 g	塩分 g
	白飯	217	3.7	0.5	46.9	0
7日	菜めし	237	4.2	0.8	51.0	0.5
12日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2
20日	わかめと枝豆のごはん	245	4.7	1.4	51.1	0.9
29日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2



※メニュー前の「☆」は、揚げ物です

1/3 (日)	1/4 (月)	1/5 (火)	1/6 (水)	1/7 (木)	1/8 (金)	1/9 (土)																																							
<p>冬季休業日</p> <p>熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分</p>	<ul style="list-style-type: none"> 肉団子の酢豚風 ☆チーズ入りコロッケ ほうれん草とツナの和風和え 切干大根と油揚げの煮物 <p>熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分</p>	<ul style="list-style-type: none"> ハッシュドビーフ エビ入りさつまと大根の煮物 かぼちゃサラダ つきこんとネギの酢みそ和え <p>熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分</p>	<ul style="list-style-type: none"> メバルのゆかりおろしあんかけ 豚肉と白菜の玉子とじ 竹の子とレンコンとごぼうの煮物 春雨とハムの中華サラダ <p>熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分</p>	<ul style="list-style-type: none"> サゴシの南蛮漬け オムレツ 彩りポテトサラダ 大根煮 菜めし <p>熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分</p>	<p>冬季休業日</p> <p>熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分</p>	<p>冬季休業日</p> <p>熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分</p>																																							
<p>1/10 (日)</p> <ul style="list-style-type: none"> 肉じゃが 三角さつま揚げの炊き合わせ シェルマカロニサラダ ひじきの煮物 <p>熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分</p>	<p>1/11 (月)</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆イカメンチカツ ポークカレー 白菜と春菊のおかか和え ちくわとインゲンのサラダ <p>熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分</p>	<p>1/12 (火)</p> <ul style="list-style-type: none"> カレーのあんかけ 凍り豆腐と野菜の煮物 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 <p>熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分</p>	<p>1/13 (水)</p> <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 <p>熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分</p>	<p>1/14 (木)</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆サケフライ 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 <p>熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分</p>	<p>1/15 (金)</p> <ul style="list-style-type: none"> メルルーサのみそタレかけ カレー風味麻婆豆腐 玉ねぎとさつま揚げの醤油和え ポテトサラダ <p>熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分</p>	<p>1/16 (土)</p> <ul style="list-style-type: none"> 牛肉とごぼうのトマト煮 しんじょと里芋の田舎煮 蒸し鶏入りピビンバ キャベツときのこのポン酢和え <p>熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分</p>																																							
<p>1/17 (日)</p> <ul style="list-style-type: none"> カレーのゆず風味おろしあん タコ団子とすり身厚揚げの煮物 ひじきのサラダ ☆揚げじゃが芋の明太マヨ和え <p>熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分</p>	<p>1/18 (月)</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆鶏ささみのゆかり天の和風あん 甘酢肉団子 刻み昆布と油揚げの物煮 小松菜のお浸し <p>熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分</p>	<p>1/19 (火)</p> <ul style="list-style-type: none"> 他人井風煮 ☆桜海老入りしんじょ天のきのこあん キャベツと春雨の塩ダレ炒め 洋風卵の花 <p>熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分</p>	<p>1/20 (水)</p> <ul style="list-style-type: none"> 豚肉と野菜の炒め物 玉ねぎ棒と大根の炊き合わせ 小松菜の干しエビの辛子和え キャベツのオーロラソースサラダ わかめと枝豆のごはん <p>熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分</p>	<p>1/21 (木)</p> <ul style="list-style-type: none"> レンコン入チキンバーグの玉ねぎソース 大根とさつま揚げの炊き合わせ 三色ピーマンと大根葉の塩昆布和え ほうれん草と人参のお浸し <p>熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分</p>	<p>1/22 (金)</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のバンバンジーソースかけ しんじょと大根のあんかけ 青菜の錦糸玉子のお浸し 刻み昆布のごま和え <p>熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分</p>	<p>1/23 (土)</p> <ul style="list-style-type: none"> アジの照焼 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 <p>熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分</p>																																							
<p>1/24 (日)</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の梅肉おろしかけ さつま揚げの南蛮酢和え 青梗菜とえのきの炒め煮 ケチャップピーンズ <p>熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分</p>	<p>1/25 (月)</p> <ul style="list-style-type: none"> 天ぷら☆(エビ・かぼちゃ・ちくわ) 三角いなの炊き合わせ ふきの大豆そぼろ煮 白菜の信田煮 <p>熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分</p>	<p>1/26 (火)</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆菜の花の辛子和えコロッケ 高野豆腐と冬瓜のあんかけ つきこんのみそ煮 三色ピーマンともやしの炒め物 <p>熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分</p>	<p>1/27 (水)</p> <ul style="list-style-type: none"> ホキのバジル入りトマトソースかけ 青のりさつまとエビ団子の炊き合わせ ツイストマカロニサラダ 竹の子の炒め煮 <p>熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分</p>	<p>1/28 (木)</p> <ul style="list-style-type: none"> お魚ハンバーグの錦糸あん 鶏じゃが 人参とつきこんの炒め煮 もやしとツナのマヨ和え <p>熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分</p>	<p>1/29 (金)</p> <ul style="list-style-type: none"> タラの西京焼 とうふ団子と冬瓜の煮物 白菜の煮物 ビーフンのサラダ 七福米ごはん <p>熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分</p>	<p>1/30 (土)</p> <ul style="list-style-type: none"> 天津玉子焼のあんかけ 豚肉とインゲンのトマト煮 刻み昆布と大豆の煮物 カレーポテトサラダ <p>熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分</p>																																							
<p>1/31 (日)</p> <ul style="list-style-type: none"> 豚肉と野菜のオイスター炒め アジのさんが焼の和風あんかけ 小松菜のコーンバター炒め なすの煮浸し <p>熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分</p>			<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>主食の栄養価</th> <th>熱量 kcal</th> <th>蛋白 g</th> <th>脂質 g</th> <th>炭水 g</th> <th>塩分 g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>白飯</td> <td>217</td> <td>3.7</td> <td>0.5</td> <td>46.9</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>7日</td> <td>菜めし</td> <td>237</td> <td>4.2</td> <td>0.8</td> <td>51.0</td> <td>0.5</td> </tr> <tr> <td>12日</td> <td>七福米ごはん</td> <td>238</td> <td>4.2</td> <td>0.7</td> <td>51.6</td> <td>0.2</td> </tr> <tr> <td>20日</td> <td>わかめと枝豆のごはん</td> <td>245</td> <td>4.7</td> <td>1.4</td> <td>51.1</td> <td>0.9</td> </tr> <tr> <td>29日</td> <td>七福米ごはん</td> <td>238</td> <td>4.2</td> <td>0.7</td> <td>51.6</td> <td>0.2</td> </tr> </tbody> </table>		主食の栄養価	熱量 kcal	蛋白 g	脂質 g	炭水 g	塩分 g		白飯	217	3.7	0.5	46.9	0	7日	菜めし	237	4.2	0.8	51.0	0.5	12日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2	20日	わかめと枝豆のごはん	245	4.7	1.4	51.1	0.9	29日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2
	主食の栄養価	熱量 kcal	蛋白 g	脂質 g	炭水 g	塩分 g																																							
	白飯	217	3.7	0.5	46.9	0																																							
7日	菜めし	237	4.2	0.8	51.0	0.5																																							
12日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2																																							
20日	わかめと枝豆のごはん	245	4.7	1.4	51.1	0.9																																							
29日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2																																							

*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。

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

2021年1月

主食の栄養価		熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
		kcal	g	g	g	g
6日	白飯	217	3.7	0.5	46.9	0
23日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2
26日	彩り野菜ごはん	246	4.6	0.6	53.1	1.2
	ゆかりごはん	235	4.2	0.6	50.8	1.0



1/1 (金)	1/2 (土)
冬季休業日	冬季休業日
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分

※メニュー前の「☆」は、揚げ物です

1/3 (日)	1/4 (月)	1/5 (火)	1/6 (水)	1/7 (木)	1/8 (金)	1/9 (土)
冬季休業日	<ul style="list-style-type: none"> カレイのきのこポン酢あん 麻婆なす 大根菜とちくわの炒め煮 ひじきの五目煮 	<ul style="list-style-type: none"> 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 菜の花のごま浸し 炒りたまごうや 	<ul style="list-style-type: none"> ☆エビカツ 餃子の中華あんかけ 小松菜と油揚げの煮浸し カリフラワーのサラダ 七福米ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のハニーマスタード 玉ねぎさつまとすり身団子の炊き合わせ 菜の花とピーマンの和え物 メンマとインゲンのごま油炒め 	<ul style="list-style-type: none"> 天ぷら☆(カレイ・さつまいも・しんじょ) カニ豆腐風 蒸し鶏と野菜のマリネ 白菜と春菊のじゃこ炒め煮 	<ul style="list-style-type: none"> アジの醤油麹焼 ☆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 切干大根とじゃこのナムル
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分
438 17.3 11.7 65.1 2.5	498 17.3 11.7 65.1 2.5	575 23.2 18.3 77.5 3.1	552 14.2 17.8 81.8 2.1	480 19.2 12.1 72.1 3.4	626 16.4 22.0 87.8 2.2	472 20.4 13.0 65.7 1.8
1/10 (日)	1/11 (月)	1/12 (火)	1/13 (水)	1/14 (木)	1/15 (金)	1/16 (土)
<ul style="list-style-type: none"> メルルーサのトマトソースかけ 玉ねぎ棒としんじょの炊き合わせ ふきの大豆そぼろ煮 三色ピーマンのマリネ 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉と野菜の中華風煮 絹厚揚げと揚げボールの煮物 ほうれん草のごま和え ごぼうのサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と野菜の生姜炒め キャベツのカニカマのせ ツイストマカロニのシーザーサラダ 春雨の中華和え 	<ul style="list-style-type: none"> ☆エビフライと白身フライのタルタルソース 切干大根とさつまいもの炒め煮 キャベツとベーコンのフレンチサラダ 白菜と塩昆布の和え物 	<ul style="list-style-type: none"> 親子煮 なすのみそ炒め 青梗菜ときこの和え物 ちくわの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> おでん じゃが芋とウインナーのトマト煮 マカロニサラダ 人参のごま和え 	<ul style="list-style-type: none"> メバルの玉ねぎソース チヂミ 青菜の辛子和え シーフードマリネ
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分
464 17.3 10.4 72.0 2.0	471 15.9 14.8 68.5 2.1	536 18.6 18.6 69.1 2.5	642 15.6 26.3 83.7 2.4	509 18.2 15.4 70.2 2.8	523 14.3 18.9 71.0 2.7	470 18.5 12.3 67.7 2.9
1/17 (日)	1/18 (月)	1/19 (火)	1/20 (水)	1/21 (木)	1/22 (金)	1/23 (土)
<ul style="list-style-type: none"> 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 蒸し鶏とほうれん草のごま和え ピーマンと竹の子の炒め煮 	<ul style="list-style-type: none"> サバのみそ煮 ミートソーススパゲティ キャベツときくらげの炒め物 レンコンの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> タラの野菜あんかけ 豚肉と白菜の煮物 もやしとツナの洋風炒め ひじきと大豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ☆フライドチキン じゃが芋とウインナーのカレー風味煮 シェルマカロニの彩りサラダ 白滝と油揚げの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 牛すきやき風 お好み焼 ひじきの梅風味炒め煮 切干大根のゆかりマヨ和え 	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐ハンバーグのみぞれあん 肉団子のブラウンソースかけ わかめサラダ もやしのみそマヨ和え 	<ul style="list-style-type: none"> 八宝菜 ☆かぼちゃコロケ 春雨と鶏肉のチャブチエ風 かんぴょうの甘辛煮 彩り野菜ごはん
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分
561 21.4 17.5 77.1 3.2	579 20.8 18.6 78.1 2.4	415 21.5 8.1 60.8 1.4	492 13.9 12.6 76.3 2.3	531 17.6 17.3 73.9 3.4	561 18.0 18.7 76.5 3.7	565 20.2 16.7 77.4 3.1
1/24 (日)	1/25 (月)	1/26 (火)	1/27 (水)	1/28 (木)	1/29 (金)	1/30 (土)
<ul style="list-style-type: none"> サケのきのこタルタルソース がんもとちくわの煮物 三色おひたし カリフラワーの彩りサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉とピーマンのオイスター煮 あさりと大根の煮物 ほうれん草と油揚げの煮浸し オーロラポテトサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> アジのきのこあんかけ 豚肉とごぼうのトマト煮 小松菜のザーサイ炒め なすの煮浸し ゆかりごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 牛肉と麩の甘辛煮 キャベツボールと三角いりの洋風煮 切干大根とぎゅうりの三杯酢 蒸し鶏とオクラの醤油和え 	<ul style="list-style-type: none"> ☆メンチカツ チキンカレー さつまいものごまみそ和え 春雨ときゅうりの和え物 	<ul style="list-style-type: none"> 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 ごぼうの炒め煮 ふきとちくわの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 肉豆腐 ☆しんじょ天の和風あん 春雨と魚肉ハムの中華サラダ 青菜のお浸し
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分
586 22.3 26.0 62.7 2.0	447 15.9 10.7 69.7 2.8	486 23.2 12.8 67.3 3.3	417 16.2 8.4 66.8 2.9	581 14.7 20.8 80.9 2.8	491 17.9 11.8 75.2 2.3	554 18.6 17.9 76.0 2.6
1/31 (日)						
<ul style="list-style-type: none"> ☆エビ大葉チーズフライ 肉団子のクリームソースかけ インゲンとウインナーのソテー 竹の子の炒め煮 						
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分						
531 17.1 16.5 76.1 2.6						

主食の栄養価		熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
		kcal	g	g	g	g
6日	白飯	217	3.7	0.5	46.9	0
23日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2
26日	彩り野菜ごはん	246	4.6	0.6	53.1	1.2
	ゆかりごはん	235	4.2	0.6	50.8	1.0

*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。