

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4月

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
8日	梅しらすごはん	248	4.8	1.7	51.4	1.0
16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
28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。

4/4 (日)	4/5 (月)	4/6 (火)	4/7 (水)	4/8 (木)	4/9 (金)	4/10 (土)																																																																						
<ul style="list-style-type: none"> メルルーサのおろしあんかけ ポークストロガノフ 青菜の玉子和え もやしときゅうりのナムル 	<ul style="list-style-type: none"> 野菜入りハンバーグ ゆず風味おろしあん 車麩とちくわと里芋の煮物 ビビンバ 竹の子油みそ 	<ul style="list-style-type: none"> おでん ☆カレーフライ 春雨のチャブチェ風 おから 	<ul style="list-style-type: none"> アジの西京焼 ウインナーとキャベツのトマト煮 オクラと竹の子湯葉のおかか和え ☆揚げじゃが芋のこくマヨ和え 	<ul style="list-style-type: none"> サゴシのきのこあんかけ 豚肉と大根のみそ煮 インゲンの鶏そぼろ和え キャベツとハムの中華サラダ 梅しらすごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 回鍋肉 ☆白身魚と豆腐のしんじょ天 ひじきの彩りサラダ タラモサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> メヌケのチャンチャン風 三角いなりと揚げボールの煮物 ブロッコリーの梅なめたけ和え セルマカロニサラダ 																																																																						
<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>397</td><td>19.0</td><td>7.0</td><td>61.7</td><td>2.0</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	397	19.0	7.0	61.7	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>441</td><td>15.1</td><td>7.5</td><td>75.6</td><td>2.9</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	441	15.1	7.5	75.6	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>421</td><td>11.6</td><td>11.0</td><td>67.1</td><td>2.5</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	421	11.6	11.0	67.1	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>513</td><td>20.4</td><td>13.7</td><td>73.6</td><td>2.9</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	513	20.4	13.7	73.6	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>468</td><td>22.2</td><td>11.0</td><td>66.7</td><td>3.3</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	468	22.2	11.0	66.7	3.3	<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>610</td><td>20.8</td><td>21.9</td><td>80.0</td><td>2.6</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	610	20.8	21.9	80.0	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>438</td><td>19.8</td><td>10.4</td><td>62.2</td><td>2.2</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	438	19.8	10.4	62.2	2.2
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
397	19.0	7.0	61.7	2.0																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
441	15.1	7.5	75.6	2.9																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
421	11.6	11.0	67.1	2.5																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
513	20.4	13.7	73.6	2.9																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
468	22.2	11.0	66.7	3.3																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
610	20.8	21.9	80.0	2.6																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
438	19.8	10.4	62.2	2.2																																																																								
4/11 (日)	4/12 (月)	4/13 (火)	4/14 (水)	4/15 (木)	4/16 (金)	4/17 (土)																																																																						
<ul style="list-style-type: none"> ☆サーモンフライ 三角野菜揚げと里芋の田舎煮 きゅうりとわかめの明太マヨ和え おからの五目煮 	<ul style="list-style-type: none"> タラの中華風あんかけ イカ団子と大根の煮物 もやしと竹の子湯葉の梅風味和え ふき的大豆そぼろ煮 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉と野菜の炒め物 ☆春巻 きゅうりとちくわの玉ねぎドレ和え さつま芋のサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ハッシュドポーク カニ焼売の野菜あんかけ オクラと干しエビの和え物 あざりとキャベツのバター醤油味 	<ul style="list-style-type: none"> メヌケの煮付け 肉団子とさつま芋の甘酢和え わかめと白きくらげの梅しそ風味 カリフラワーのマヨ和え 	<ul style="list-style-type: none"> ハンバーグのホワイトソースかけ ☆枝豆しんじょ天のカニカマあん ブロッコリーとコーンのサラダ もやしと人参の中華風炒め 七福米ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ☆ハムとベーコンのフライ チキンカレー インゲンのおかか和え 若竹煮 																																																																						
<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>509</td><td>14.0</td><td>19.0</td><td>69.2</td><td>1.9</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	509	14.0	19.0	69.2	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>343</td><td>16.8</td><td>1.2</td><td>63.5</td><td>1.8</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	343	16.8	1.2	63.5	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>515</td><td>12.3</td><td>14.8</td><td>80.1</td><td>1.9</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	515	12.3	14.8	80.1	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>497</td><td>19.9</td><td>14.4</td><td>69.0</td><td>3.0</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	497	19.9	14.4	69.0	3.0	<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>465</td><td>19.1</td><td>10.3</td><td>71.6</td><td>2.9</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	465	19.1	10.3	71.6	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>584</td><td>17.6</td><td>20.5</td><td>80.2</td><td>2.7</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	584	17.6	20.5	80.2	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>556</td><td>16.7</td><td>18.3</td><td>79.5</td><td>3.0</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	556	16.7	18.3	79.5	3.0
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
509	14.0	19.0	69.2	1.9																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
343	16.8	1.2	63.5	1.8																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
515	12.3	14.8	80.1	1.9																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
497	19.9	14.4	69.0	3.0																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
465	19.1	10.3	71.6	2.9																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
584	17.6	20.5	80.2	2.7																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
556	16.7	18.3	79.5	3.0																																																																								
4/18 (日)	4/19 (月)	4/20 (火)	4/21 (水)	4/22 (木)	4/23 (金)	4/24 (土)																																																																						
<ul style="list-style-type: none"> 魚肉ハムのクリームシチュー 彩り野菜と高野豆腐の煮物 しろなと油揚げの煮浸し さつま芋のレモン煮 	<ul style="list-style-type: none"> 牛すきやき風煮 はんぺんボールのオーロラソースかけ わかめとオクラの和え物 三色ナムル 	<ul style="list-style-type: none"> ☆チキンカツ ツナと白菜の中華煮 ツイストマカロニと野菜のマリネ 中華サラダ わかめと枝豆のごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 牛肉のブルコギ風 かぼちゃと花つみれの煮物 春菊のお浸し メンマの白みそ炒め 	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐ハンバーグの錦糸あんかけ がんもとはんぺんの炊き合わせ スパゲティとベーコンのサラダ きゅうりとわかめのごま酢和え 	<ul style="list-style-type: none"> タラのきのこポン酢ソース ごぼうと牛肉のトマト煮 海藻サラダ くわいの醤油炒め 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の照焼あんかけ チャウダー ほうれん草のごま和え 切干大根の炒め煮 																																																																						
<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>472</td><td>13.4</td><td>7.1</td><td>87.4</td><td>1.7</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	472	13.4	7.1	87.4	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>495</td><td>17.1</td><td>17.2</td><td>65.6</td><td>3.0</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	495	17.1	17.2	65.6	3.0	<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>532</td><td>16.1</td><td>17.7</td><td>75.0</td><td>2.3</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	532	16.1	17.7	75.0	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>450</td><td>13.8</td><td>13.2</td><td>67.0</td><td>2.1</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	450	13.8	13.2	67.0	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>462</td><td>13.7</td><td>13.5</td><td>68.9</td><td>2.4</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	462	13.7	13.5	68.9	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>478</td><td>20.7</td><td>13.7</td><td>66.0</td><td>2.6</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	478	20.7	13.7	66.0	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>476</td><td>19.3</td><td>12.5</td><td>68.5</td><td>2.4</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	476	19.3	12.5	68.5	2.4
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
472	13.4	7.1	87.4	1.7																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
495	17.1	17.2	65.6	3.0																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
532	16.1	17.7	75.0	2.3																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
450	13.8	13.2	67.0	2.1																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
462	13.7	13.5	68.9	2.4																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
478	20.7	13.7	66.0	2.6																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
476	19.3	12.5	68.5	2.4																																																																								
4/25 (日)	4/26 (月)	4/27 (火)	4/28 (水)	4/29 (木)	4/30 (金)																																																																							
<ul style="list-style-type: none"> トマトカレーハンバーグ すり身厚揚げと大根の炊き合わせ 刻み昆布の和風ドレ和え 玉ねぎとさつま揚げのしぐれ煮 	<ul style="list-style-type: none"> 天津玉子焼の甘酢あんかけ 肉団子とキャベツボールのコンソメ煮 オーロラポテトサラダ 大根葉とじゃこの炒め煮 	<ul style="list-style-type: none"> 天ぷら ☆(エビ・しんじょ・ちくわ) かぼちゃの肉そぼろあんかけ 切干大根の五目煮 炒りたまごうや 	<ul style="list-style-type: none"> メルルーサの和風きのこソース 鶏肉とキャベツのコンLorem ipsum 刻み昆布とツナの煮物 さつま芋のマヨ和え 七福米ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の梅肉おろしかけ がんもとはんぺんの炊き合わせ ひじきの五目煮 大根煮 	<ul style="list-style-type: none"> サケのバジル入トマトソース 麻婆豆腐 わかめとオクラの和え物 春雨とピーマンの中華和え 																																																																							
<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>526</td><td>15.6</td><td>15.2</td><td>79.0</td><td>3.3</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	526	15.6	15.2	79.0	3.3	<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>442</td><td>13.7</td><td>9.7</td><td>72.5</td><td>2.9</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	442	13.7	9.7	72.5	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>558</td><td>17.4</td><td>16.4</td><td>81.0</td><td>2.2</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	558	17.4	16.4	81.0	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>470</td><td>20.0</td><td>9.9</td><td>73.7</td><td>2.6</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	470	20.0	9.9	73.7	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>499</td><td>19.4</td><td>14.3</td><td>70.4</td><td>3.1</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	499	19.4	14.3	70.4	3.1	<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>481</td><td>19.9</td><td>11.8</td><td>70.8</td><td>2.5</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	481	19.9	11.8	70.8	2.5											
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
526	15.6	15.2	79.0	3.3																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
442	13.7	9.7	72.5	2.9																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
558	17.4	16.4	81.0	2.2																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
470	20.0	9.9	73.7	2.6																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
499	19.4	14.3	70.4	3.1																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
481	19.9	11.8	70.8	2.5																																																																								



※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
8日	梅しらすごはん	248	4.8	1.7	51.4	1.0
16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
28日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2

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
2日	ゆかりごはん	235	4.2	0.6	50.8	1.0
14日	彩り野菜ごはん	246	4.6	0.6	53.1	1.2
24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。

4/4 (日)											
<ul style="list-style-type: none"> 豚肉とごぼうの甘辛煮 野菜天の炊き合わせ なすのおかか煮 ビーフンのカレー炒め 	<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>491</td><td>16.3</td><td>12.2</td><td>76.2</td><td>3.2</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	491	16.3	12.2	76.2	3.2
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分							
491	16.3	12.2	76.2	3.2							

4/5 (月)											
<ul style="list-style-type: none"> カレーの照焼風あんかけ かぼちゃとタコ団子の煮物 蒸し鶏とキャベツの梅風味和え 青梗菜とさつま揚げのごまマヨネーズ 	<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>446</td><td>19.1</td><td>9.1</td><td>68.5</td><td>2.9</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	446	19.1	9.1	68.5	2.9
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分							
446	19.1	9.1	68.5	2.9							

4/6 (火)											
<ul style="list-style-type: none"> 牛肉野菜炒め キャベツボールとポテトのコンソメあんかけ 刻み昆布のおかか煮 オニオンサラダ 	<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>565</td><td>16.3</td><td>23.6</td><td>68.6</td><td>3.1</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	565	16.3	23.6	68.6	3.1
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分							
565	16.3	23.6	68.6	3.1							

4/7 (水)											
<ul style="list-style-type: none"> ☆エビフライと白身魚フライのタルタルソース 餃子のかきたまあんかけ きゅうりと大根とわかめの酢の物 つきこんの信田煮 	<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>613</td><td>16.5</td><td>23.3</td><td>81.6</td><td>2.5</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	613	16.5	23.3	81.6	2.5
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分							
613	16.5	23.3	81.6	2.5							

4/8 (木)											
<ul style="list-style-type: none"> ☆チーズはんぺんフライ カニ豆腐風 菜の花の辛子和え さつま揚げと竹の子の油みそ 	<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>410</td><td>13.5</td><td>7.6</td><td>70.4</td><td>1.8</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	410	13.5	7.6	70.4	1.8
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分							
410	13.5	7.6	70.4	1.8							

4/9 (金)											
<ul style="list-style-type: none"> シーフードの八宝菜風炒め物 オムレツのバジル入タルタルかけ ブロッコリーの和風サラダ きんぴらごぼう 	<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>436</td><td>15.4</td><td>12.7</td><td>62.4</td><td>2.0</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	436	15.4	12.7	62.4	2.0
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分							
436	15.4	12.7	62.4	2.0							

4/10 (土)											
<ul style="list-style-type: none"> 鶏じゃが 切干大根の炒め煮と高野豆腐の含め煮 インゲンとコーンの洋風炒め かぼちゃサラダ 	<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>475</td><td>13.9</td><td>10.9</td><td>77.5</td><td>2.3</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	475	13.9	10.9	77.5	2.3
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分							
475	13.9	10.9	77.5	2.3							

4/11 (日)											
<ul style="list-style-type: none"> 豆腐ハンバーグの梅えのきあん 厚揚げの肉のせ 青菜の錦糸和え シーフードマリネ 	<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>541</td><td>20.0</td><td>17.7</td><td>72.7</td><td>2.7</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	541	20.0	17.7	72.7	2.7
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分							
541	20.0	17.7	72.7	2.7							

4/12 (月)											
<ul style="list-style-type: none"> ☆天ぷら(エビ・かぼちゃ・カニカマ) 家常豆腐 春菊のオイマヨ和え 春雨とハムの中華サラダ 	<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>519</td><td>16.0</td><td>13.8</td><td>79.9</td><td>2.3</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	519	16.0	13.8	79.9	2.3
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分							
519	16.0	13.8	79.9	2.3							

4/13 (火)											
<ul style="list-style-type: none"> メルルーサの西京焼 がんもの炊き合わせ わかめのゆず醤油ドレ和え 切干大根のシーザー風サラダ 	<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>481</td><td>18.4</td><td>12.0</td><td>70.4</td><td>2.4</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	481	18.4	12.0	70.4	2.4
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分							
481	18.4	12.0	70.4	2.4							

4/14 (水)											
<ul style="list-style-type: none"> ☆レモン塩麹風味のチキンカツ お好み焼き ほうれん草の生姜和え マカロニポテトサラダ 彩り野菜ごはん 	<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>14.3</td><td>13.6</td><td>80.5</td><td>3.4</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	510	14.3	13.6	80.5	3.4
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分							
510	14.3	13.6	80.5	3.4							

4/15 (木)											
<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と野菜のみそ炒め 冬瓜となすの大豆そぼろあん かんぴょうと白滝の煮物 ひじきの炒り煮 	<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>505</td><td>16.6</td><td>17.1</td><td>65.6</td><td>1.9</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	505	16.6	17.1	65.6	1.9
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分							
505	16.6	17.1	65.6	1.9							

4/16 (金)											
<ul style="list-style-type: none"> カレーの野菜あんかけ エビ団子とタコ団子の炊き合わせ 青菜の辛子醤油和え 春雨のみそ炒め 	<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>418</td><td>19.8</td><td>5.6</td><td>70.3</td><td>2.4</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	418	19.8	5.6	70.3	2.4
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分							
418	19.8	5.6	70.3	2.4							

4/17 (土)											
<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のレモンあんかけ さつま揚げの炊き合わせ もやしときゅうりのサラダ 卵の花 	<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>489</td><td>18.1</td><td>13.1</td><td>72.1</td><td>2.5</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	489	18.1	13.1	72.1	2.5
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分							
489	18.1	13.1	72.1	2.5							

4/18 (日)											
<ul style="list-style-type: none"> やわらかお肉のみぞれあん 豆腐の玉子炒め ちくわときゅうりの和風ドレ和え キャベツとじゃこのソテー 	<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>16.9</td><td>27.7</td><td>68.8</td><td>2.9</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	607	16.9	27.7	68.8	2.9
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分							
607	16.9	27.7	68.8	2.9							

4/19 (月)											
<ul style="list-style-type: none"> ☆エビカツ 青梗菜とさつま揚げの中華風煮 白菜と青菜の煮浸し 長ひじきと豆の煮物 	<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>499</td><td>12.7</td><td>13.3</td><td>80.1</td><td>2.2</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	499	12.7	13.3	80.1	2.2
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分							
499	12.7	13.3	80.1	2.2							

4/20 (火)											
<ul style="list-style-type: none"> サバの塩焼 すり身厚揚げと大根の炊き合わせ ほうれん草のお浸し カリフラワーのゆかり和え 	<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>452</td><td>19.9</td><td>13.3</td><td>60.2</td><td>2.4</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	452	19.9	13.3	60.2	2.4
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分							
452	19.9	13.3	60.2	2.4							

4/21 (水)											
<ul style="list-style-type: none"> メヌケの煮付け ☆揚げじゃがのツナあん和え 菜の花とえのきの和え物 もやしとザーサイの和え物 	<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>492</td><td>20.3</td><td>14.8</td><td>67.3</td><td>2.3</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	492	20.3	14.8	67.3	2.3
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分							
492	20.3	14.8	67.3	2.3							

4/22 (木)											
<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のマスタードソースかけ なすのミートソースかけ 刻み昆布のサラダ しろなの信田煮 	<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>569</td><td>18.2</td><td>25.3</td><td>64.6</td><td>2.3</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	569	18.2	25.3	64.6	2.3
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分							
569	18.2	25.3	64.6	2.3							

4/23 (金)											
<ul style="list-style-type: none"> ☆すきやき風コロケ 餃子の野菜あんかけ ピピンバ ちくわとキャベツのゆず醤油和え 	<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>571</td><td>12.5</td><td>16.6</td><td>89.6</td><td>2.2</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	571	12.5	16.6	89.6	2.2
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分							
571	12.5	16.6	89.6	2.2							

4/24 (土)											
<ul style="list-style-type: none"> サゴシの香草パン粉焼のトマトソースかけ 五目野菜肉団子とちくわの炊き合わせ バンサンスー 白菜と塩昆布の和え物 七福米ごはん 	<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>24.1</td><td>9.4</td><td>81.4</td><td>3.6</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	510	24.1	9.4	81.4	3.6
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分							
510	24.1	9.4	81.4	3.6							

4/25 (日)											
<ul style="list-style-type: none"> アジの醤油麩焼 なすの南蛮漬 蒸し鶏入りナムル マカロニの彩りサラダ 	<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>509</td><td>20.9</td><td>17.4</td><td>64.7</td><td>1.9</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	509	20.9	17.4	64.7	1.9
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分							
509	20.9	17.4	64.7	1.9							

4/26 (月)											
<ul style="list-style-type: none"> ☆ひじきコロケ 高野豆腐の大豆そぼろあん キャベツときくらげの炒め物 白滝と人参のきんぴら 	<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>515</td><td>13.8</td><td>13.5</td><td>82.6</td><td>2.1</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	515	13.8	13.5	82.6	2.1
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分							
515	13.8	13.5	82.6	2.1							

4/27 (火)											
<ul style="list-style-type: none"> タラのゆずこしょうおろしかけ チヂミ 青梗菜ときこのおかか炒め ケチャップピーズ 	<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>446</td><td>19.7</td><td>9.1</td><td>68.2</td><td>2.6</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	446	19.7	9.1	68.2	2.6
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分							
446	19.7	9.1	68.2	2.6							

4/28 (水)											
<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のクリームソースかけ おつゆ麩チャンプル インゲンの大豆そぼろ和え 青菜の煮浸し 	<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>494</td><td>18.7</td><td>15.2</td><td>67.3</td><td>2.9</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	494	18.7	15.2	67.3	2.9
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分							
494	18.7	15.2	67.3	2.9							

4/29 (木)											
<ul style="list-style-type: none"> ☆鶏ごぼうカツ 大豆そぼろ入りキーマ風カレー ふきの煮物 さつま揚げの甘辛煮 	<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>508</td><td>16.8</td><td>14.2</td><td>76.4</td><td>2.8</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	508	16.8	14.2	76.4	2.8
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分							
508	16.8	14.2	76.4	2.8							

4/30 (金)											
<ul style="list-style-type: none"> 牛じゃが 厚揚げとイカ団子の炊き合わせ ブロッコリーのごま和え シェルマカロニと豆のオーロラサラダ 	<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>529</td><td>16.0</td><td>15.9</td><td>78.7</td><td>2.1</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	529	16.0	15.9	78.7	2.1
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分							
529	16.0	15.9	78.7	2.1							



※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
2日	ゆかりごはん	235	4.2	0.6	50.8	1.0
14日	彩り野菜ごはん	246	4.6	0.6	53.1	1.2
24日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2

