

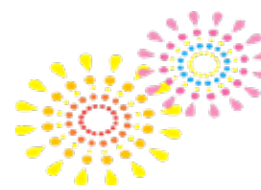
明日も食べたいお食事を。



Deliverd by ココロ・コーポレーション

朝食 昼食 夕食

2020年8月



8/1 (土)				
• ベーコンポテトバーグ				
• ほうれん草とそばろのバター炒め				
• 黄桃のシロップ漬				
熱量 190				
蛋白 7.9				
脂質 8.6				
炭水 21.3				
塩分 1.0				

8/2 (日)				
• じゃが芋の大豆そばろあんかけ				
• 卵の花サラダ				
• もずく				
熱量 124				
蛋白 3.9				
脂質 3.8				
炭水 19.3				
塩分 1.1				

8/3 (月)				
• ハムとキャベツの玉子炒め				
• カリフラワーの醤油マヨ和え				
• レンコンの磯風味煮				
熱量 154				
蛋白 4.1				
脂質 10.9				
炭水 10.1				
塩分 1.2				

8/4 (火)				
• チキンのトマト煮				
• つきこんとピーマンの炒め煮				
• 切干大根と小松菜の三杯酢				
熱量 118				
蛋白 7.0				
脂質 4.6				
炭水 13.1				
塩分 1.7				

8/5 (水)				
• 豚肉のみそ炒め				
• かんぴょうの甘辛煮				
• オクラのしらす和え				
熱量 150				
蛋白 8.0				
脂質 7.7				
炭水 10.1				
塩分 1.2				

8/6 (木)				
• サバの梅おろしあんかけ				
• わかめときゅうりの酢みそ和え				
• フルーツカクテル				
熱量 173				
蛋白 11.3				
脂質 9.5				
炭水 9.3				
塩分 1.0				

8/7 (金)				
• 厚揚げの野菜あんかけ				
• 竹の子の土佐煮				
• 三色豆				
熱量 109				
蛋白 3.4				
脂質 2.3				
炭水 18.8				
塩分 0.8				

8/8 (土)				
• ベーコン入り野菜炒め				
• 人参とコーンのサラダ				
• くわいのオイスター炒め煮				
熱量 143				
蛋白 4.4				
脂質 8.2				
炭水 13.5				
塩分 0.9				

8/9 (日)				
• 豚肉と麩の玉子とじ				
• 青菜のなめたけ和え				
• キャラしぐれ				
熱量 104				
蛋白 7.2				
脂質 4.1				
炭水 9.5				
塩分 1.1				

8/10 (月)				
• 野菜のコンソメ煮				
• 蒸し鶏とごぼうのサラダ				
• もやしのカレー炒め				
熱量 117				
蛋白 4.6				
脂質 4.8				
炭水 14.1				
塩分 1.6				

8/11 (火)				
• 豚肉と玉子の炒め物				
• 刻み昆布のサラダ				
• ちくわのごまみそ和え				
熱量 139				
蛋白 8.1				
脂質 6.3				
炭水 13.5				
塩分 2.0				

8/12 (水)				
• ハヤシオムレツ				
• さつま揚げと竹の子の油みそ煮				
• 煮豆				
熱量 205				
蛋白 7.8				
脂質 6.0				
炭水 29.8				
塩分 1.3				

8/13 (木)				
• カレイの照焼風あんかけ				
• ほうれん草のごま和え				
• おかかと昆布の佃煮				
熱量 143				
蛋白 11.0				
脂質 4.8				
炭水 13.2				
塩分 1.5				

8/14 (金)				
• ごぼうと鶏肉の煮物				
• キャベツのごまドレサラダ				
• キャラしぐれ				
熱量 106				
蛋白 5.4				
脂質 5.5				
炭水 8.8				
塩分 0.7				

8/15 (土)				
• アジの南蛮漬				
• ごぼうのサラダ				
• 切干大根と人参の煮物				
熱量 259				
蛋白 11.4				
脂質 15.8				
炭水 17.7				
塩分 1.3				

8/16 (日)				
• 三角とうふ天と大根の炊き合わせ				
• キャベツ信田煮				
• 黄桃のシロップ漬				
熱量 153				
蛋白 6.0				
脂質 6.2				
炭水 17.5				
塩分 1.8				

8/17 (月)				
• 豚肉と野菜のコチジャンみそ煮				
• 三色お浸し				
• シェルマカロニの彩りサラダ				
熱量 188				
蛋白 8.0				
脂質 12.8				
炭水 9.8				
塩分 1.1				

8/18 (火)				
• はんぺんとかんもの煮物				
• ダイスカぼちゃのごまみそ和え				
• しそ昆布				
熱量 127				
蛋白 6.1				
脂質 4.6				
炭水 14.6				
塩分 1.4				

8/19 (水)				
• キャベツボールとミートボールのコンソメあんかけ				
• マカロニサラダ				
• フルーツカクテル				
熱量 166				
蛋白 5.6				
脂質 5.9				
炭水 22.7				
塩分 1.4				

8/20 (木)				
• がんもとエビボールの炊き合わせ				
• 小松菜とツナの醤油和え				
• キャラしぐれ				
熱量 78				
蛋白 4.9				
脂質 3.2				
炭水 8.0				
塩分 1.2				

8/21 (金)				
• 目玉焼とウインナー				
• パンバンジー				
• つきこんの炒め煮				
熱量 156				
蛋白 9.8				
脂質 7.1				
炭水 13.0				
塩分 1.3				

8/22 (土)				
• 肉団子とポテトの洋風あんかけ				
• ひじきの炒め煮				
• おかかと昆布の佃煮				
熱量 154				
蛋白 7.4				
脂質 5.4				
炭水 19.3				
塩分 1.9				

8/23 (日)				
• あさりと大根の煮物				
• カレーポテトサラダ				
• 黒豆				
熱量 121				
蛋白 3.2				
脂質 3.3				
炭水 19.4				
塩分 1.3				

8/24 (月)				
• ごぼうと豚肉の時雨煮				
• わかめの甘酢和え				
• 焼売				
熱量 142				
蛋白 7.5				
脂質 5.5				
炭水 15.2				
塩分 1.2				

8/25 (火)				
☆ お好み焼と春巻				
• 菜の花の辛子和え				
• 白滝とメンマの炒め物				
熱量 147				
蛋白 3.9				
脂質 5.0				
炭水 22.2				
塩分 1.4				

8/26 (水)				
• 鶏肉とレンコンの煮物				
• ちくわの煮物				
• 三色豆				
熱量 125				
蛋白 5.1				
脂質 2.1				
炭水 21.2				
塩分 0.7				

8/27 (木)				
• 豆腐すり身焼の中華風きのこソース				
• しろなとじゃこの醤油和え				
• みかんのシロップ漬				
熱量 219				
蛋白 9.9				
脂質 13.0				
炭水 16.3				
塩分 1.8				

8/28 (金)				
• チーズオムレツ				
• 白菜の信田煮				
• 青菜の辛子醤油和え				
熱量 118				
蛋白 5.3				
脂質 3.9				
炭水 15.2				
塩分 1.3				

8/29 (土)				
• メヌケの煮付け				
• キャベツのごま和え				
• もずく				
熱量 122				
蛋白 10.4				
脂質 5.8				
炭水 6.8				
塩分 1.3				

8/30 (日)				
• 肉野菜炒め				
• さつま芋の甘酢あん				
• おかかと昆布の佃煮				
熱量 219				
蛋白 5.5				
脂質 8.5				
炭水 30.4				
塩分 1.6				

8/31 (月)				
• ヤングコーンと鶏肉のソテー				
• なすの煮浸し				
• 煮豆				
熱量 180				
蛋白 7.1				
脂質 8.9				
炭水 17.5				
塩分 0.7				



※ メニュー前の「☆」は、揚げ物です

※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	わかめと枝豆のごはん	245	4.7	1.4	51.1	0.9
13日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2
18日	梅しらすごはん	248	4.8	1.7	51.4	1.0
26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



8/1 (土)					
● 回鍋肉	● 三角いなりと揚げボールの煮物	● 刻み昆布と大豆のシーザーサラダ	● もやしときゅうりのナムル	熱量	蛋白
				534	21.0
				18.2	69.2
				2.9	

8/2 (日)					
● メルルーサのおろしあんかけ	☆ 白身魚と豆腐のしんじょ天	● ひじきの彩りサラダ	● 炒りたまごうや	熱量	蛋白
				497	21.4
				13.5	70.1
				2.1	

8/3 (月)					
☆ 酢鶏風あんかけ	● 凍り豆腐と大根のみそ煮	● ブロccoliとコーンのサラダ	● シェルマカロニサラダ	熱量	蛋白
				619	17.9
				26.4	74.2
				2.0	

8/4 (火)					
● タラの生姜醤油あん	● ポークストロガノフ	● 青菜の玉子和え	● タラモサラダ	熱量	蛋白
				435	19.8
				9.0	65.6
				1.8	

8/5 (水)					
● 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	● きゅうりとわかめの明太マヨ和え	● 竹の子油みそ	熱量	蛋白
				478	15.0
				11.9	74.6
				3.1	

8/6 (木)					
● おでん	☆ 肉じゃがコロケ	● 春雨のチャプチェ風	● メンマとインゲンともやしの炒め物	熱量	蛋白
				469	14.3
				11.9	73.2
				2.7	

8/7 (金)					
● アジの西京焼	● ウインナーとキャベツのトマト煮	● ひじきと油揚げの煮物	● おから	熱量	蛋白
				437	19.4
				7.9	69.3
				3.4	

8/8 (土)					
● 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	● わかめと枝豆のごはん	熱量
					467
					22.1
					10.7
					67.1
					3.1

8/9 (日)					
● 鶏肉と野菜の炒め物	● イカ団子と大根の煮物	● きゅうりとちくわの玉ねぎドレ和え	● なすの煮付	熱量	蛋白
				437	13.0
				9.6	71.8
				2.1	

8/10 (月)					
● サバの甘辛みそタレかけ	● キャベツボールとはんぺんの和風煮	● 小松菜の辛子醤油和え	● カリフラワーのごま和え	熱量	蛋白
				439	19.8
				10.4	62.4
				2.2	

8/11 (火)					
☆ すきやき風フライ	● ツナと白菜の甘辛煮	● オクラと竹の子湯葉のおかか和え	● おからの五目煮	熱量	蛋白
				463	12.6
				11.7	75.3
				2.0	

8/12 (水)					
● タラの中華風あんかけ	● つくねのトマトソースかけ	● もやしときゅうりの赤じそドレ和え	☆ 揚げじゃが芋のこくマヨ和え	熱量	蛋白
				516	21.3
				12.1	77.4
				2.7	

8/13 (木)					
● 鶏肉のごまソースかけ	☆ 春巻	● ビビンバ	● さつま芋のマヨ和え	● 七福米ごはん	熱量
					634
					16.4
					24.3
					85.6
					2.1

8/14 (金)					
● ハッシュドポーク	● 大根と花さつまのカニカマあん	● ふきの煮物	● あさりとキャベツのバター醤油味	熱量	蛋白
				466	17.0
				11.9	68.5
				2.0	

8/15 (土)					
☆ サーモンフライ	● 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	熱量	蛋白
				557	18.2
				15.9	83.0
				2.6	

8/16 (日)					
● 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ccoliの明太子サラダ	● もやしと人参の中華風和え	熱量	蛋白
				586	17.5
				22.6	75.5
				3.0	

8/17 (月)					
● チーズオムレツ	● 大豆そぼろ入りキーマ風カレー	● インゲンのおかか和え	● 若竹煮	熱量	蛋白
				428	13.8
				10.2	69.2
				2.8	

8/18 (火)					
● 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	● ほうれん草と油揚げの煮浸し	● さつま芋のレモン煮	● 梅しらすごはん	熱量
					520
					15.5
					8.4
					94.8
					2.7

8/19 (水)					
● 牛すきやき風煮	● 三角野菜揚げと里芋の田舎煮	● 刻み昆布と蒸し鶏の梅肉和え	● 三色ナムル	熱量	蛋白
				479	17.9
				14.9	66.3
				2.9	

8/20 (木)					
☆ メンチカツの玉子とじ風あんかけ	● ポークビーンズ	● 春菊のお浸し	● 中華サラダ	熱量	蛋白
				581	21.1
				18.0	79.9
				2.5	

8/21 (金)					
● 牛肉のブルコギ風	● はんぺんボールのオーロラソースかけ	● ツイストマカロニと野菜のマリネ	● ふきの大豆そぼろ煮	熱量	蛋白
				521	13.9
				19.4	70.1
				1.7	

8/22 (土)					
● 豆腐ハンバーグの錦糸あんかけ	● かぼちゃと花つみれの煮物	● 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	熱量	蛋白
				453	12.3
				12.1	72.1
				2.2	

8/23 (日)					
● 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	熱量	蛋白
				476	20.8
				13.7	65.4
				2.7	

8/24 (月)					
☆ 鶏天のタルタルソース	● チャウダー	● ほうれん草のごま和え	● 切干大根の炒め煮	熱量	蛋白
				612	16.0
				28.1	72.3
				2.2	

8/25 (火)					
● アジの醤油麩焼	● かぼちゃの肉そぼろあんかけ	● 玉ねぎとさつま揚げのしぐれ煮	● 刻み昆布の和風ドレ和え	熱量	蛋白
				390	18.4
				3.4	68.9
				2.1	

8/26 (水)					
● 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	● 春雨とピーマンの中華和え	● 七福米ごはん	熱量
					459
					13.2
					7.4
					81.7
					3.3

8/27 (木)					
● 鶏肉のカレークリームソースかけ	● すり身厚揚げと大根の炊き合わせ	● 切干大根の五目煮	● メンマの白みそ炒め	熱量	蛋白
				459	16.3
				11.6	69.7
				3.2	

8/28 (金)					
☆ 天ぷら(サワラ・しんじょ・カニカマ)	● ウインナーの野菜炒め	● 刻み昆布とツナの煮物	● 白滝と人参のきんぴら	熱量	蛋白
				618	20.1
				23.2	79.2
				3.2	

8/29 (土)					
● 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	熱量	蛋白
				443	17.3
				11.5	65.9
				3.3	

8/30 (日)					
● カレイのトマトソースかけ	● 麻婆豆腐	● わかめとオクラの和え物	● 大根葉とじゃこの炒め煮	熱量	蛋白
				423	18.3
				8.7	67.1
				2.6	

8/31 (月)					
● サケの和風きのこソース	● 鶏肉とキャベツのコンソメ煮	● 小松菜と白滝のごま和え	● さつま芋のマヨ和え	熱量	蛋白
				517	20.1
				17.4	67.5
				1.9	



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	わかめと枝豆のごはん	245	4.7	1.4	51.1	0.9
13日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2
18日	梅しらすごはん	248	4.8	1.7	51.4	1.0
26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

朝食 昼食 夕食

2020年8月

	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
14日	ゆかりごはん	235	4.2	0.6	50.8	1.0
22日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2
27日	菜めし	237	4.2	0.8	51.0	0.5

※メニュー前の「☆」は、揚げ物です



8/1 (土)					
<ul style="list-style-type: none"> <li>ホキのホワイトソースかけ</li> <li>ヤングコーンと鶏肉のソテー</li> <li>しろなの信田煮</li> <li>切干大根の五目煮</li> </ul>					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
415	21.3	8.1	63.1	1.9	

8/2 (日)					
<ul style="list-style-type: none"> <li>トマトカレーハンバーグ</li> <li>三角野菜揚げと冬瓜の炊き合わせ</li> <li>春菊のごま和え</li> <li>もやしとコーンのフレンチドレサラダ</li> </ul>					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
568	16.6	20.7	76.1	2.8	

8/3 (月)					
<ul style="list-style-type: none"> <li>サケのチャンチャン風</li> <li>カニカマとキャベツのハニーマスタードかけ</li> <li>蒸し鶏とキャベツの梅風味和え</li> <li>☆揚げさつま芋のレモン煮風</li> </ul>					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
560	22.3	15.6	78.7	2.4	

8/4 (火)					
<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉とごぼうの甘辛煮</li> <li>野菜天の炊き合わせ</li> <li>なすのおかか煮</li> <li>ビーフンのカレー炒め</li> </ul>					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
491	16.4	12.2	76.3	3.3	

8/5 (水)					
<ul style="list-style-type: none"> <li>サゴシの照焼風あんかけ</li> <li>かぼちゃとタコ団子の煮物</li> <li>蒸し鶏と野菜の南蛮</li> <li>青梗菜とさつま揚げのごまマヨ和え</li> </ul>					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
509	20.4	13.7	71.4	2.2	

8/6 (木)					
<ul style="list-style-type: none"> <li>牛肉野菜炒め</li> <li>キャベツボールとポテトのコメソメあんかけ</li> <li>オニオンサラダ</li> <li>刻み昆布のおかか煮</li> </ul>					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
565	16.3	23.6	68.6	3.2	

8/7 (金)					
<ul style="list-style-type: none"> <li>☆エビフライと白身魚フライのタルタルソース</li> <li>餃子のかきたまあんかけ</li> <li>きゅうりと大根とわかめの酢の物</li> <li>つきこんの信田煮</li> </ul>					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
611	16.5	23.3	81.1	2.7	

8/8 (土)					
<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉のパン粉焼のトマトソースかけ</li> <li>カニ豆腐風</li> <li>菜の花のごま和え</li> <li>きんぴらごぼう</li> </ul>					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
479	18.9	10.1	75.3	2.0	

8/9 (日)					
<ul style="list-style-type: none"> <li>シーフードの八宝菜風炒め物</li> <li>オムレツ</li> <li>ほうれん草の生姜和え</li> <li>マカロニポテトサラダ</li> </ul>					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
405	14.9	8.5	64.5	2.6	

8/10 (月)					
<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏じゃが</li> <li>切干大根の炒め煮と高野豆腐の含め煮</li> <li>ちくわときゅうりの和風ドレ和え</li> <li>かぼちゃサラダ</li> </ul>					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
480	14.9	9.9	80.0	2.5	

8/11 (火)					
<ul style="list-style-type: none"> <li>大葉鶏つくねのネギおろしあん</li> <li>厚揚げの肉のせ</li> <li>青菜の錦糸和え</li> <li>シーフードのマリネ</li> </ul>					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
516	23.0	11.9	76.7	3.0	

8/12 (水)					
<ul style="list-style-type: none"> <li>☆天ぷら(エビ・かぼちゃ・ちくわ)</li> <li>家常豆腐</li> <li>春菊のオイマヨ和え</li> <li>春雨とハムの中華サラダ</li> </ul>					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
511	14.2	13.6	80.1	2.2	

8/13 (木)					
<ul style="list-style-type: none"> <li>メルルーサの西京焼</li> <li>がんもの炊き合わせ</li> <li>わかめのゆず醤油ドレ和え</li> <li>切干大根のサラダ</li> </ul>					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
481	18.3	11.7	71.3	2.7	

8/14 (金)					
<ul style="list-style-type: none"> <li>☆エビカツ</li> <li>枝豆さつまの炊き合わせ</li> <li>インゲンとコーンの洋風炒め</li> <li>さつま揚げと竹の子の油みそ</li> <li>ゆかりごはん</li> </ul>					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
520	16.5	15.8	75.8	2.7	

8/15 (土)					
<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉と野菜のみそ炒め</li> <li>冬瓜となすの大豆そぼろあん</li> <li>かんぴょうと白滝の煮物</li> <li>ひじきの炒り煮</li> </ul>					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
524	17.8	18.2	66.6	2.0	

8/16 (日)					
<ul style="list-style-type: none"> <li>カレイの野菜あんかけ</li> <li>エビ団子とタコ団子の炊き合わせ</li> <li>青菜の辛子醤油和え</li> <li>春雨のみそ炒め</li> </ul>					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
418	19.8	5.6	70.3	2.5	

8/17 (月)					
<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉のレモンあんかけ</li> <li>☆紫芋コロッケ</li> <li>ほうれん草のお浸し</li> <li>卵の花</li> </ul>					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
481	17.2	12.9	73.0	2.6	

8/18 (火)					
<ul style="list-style-type: none"> <li>メヌケのみぞれあん</li> <li>チヂミ</li> <li>ブロッコリーの和風サラダ</li> <li>キャベツとじゃこのソテー</li> </ul>					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
438	17.3	9.1	68.6	2.3	

8/19 (水)					
<ul style="list-style-type: none"> <li>☆レモン塩麹風味のチキンカツ</li> <li>すり身厚揚げと大根の炊き合わせ</li> <li>キャベツときくらげの炒め物</li> <li>長ひじきと豆の煮物</li> </ul>					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
507	15.3	13.4	79.0	2.0	

8/20 (木)					
<ul style="list-style-type: none"> <li>サバの塩焼</li> <li>青梗菜とさつま揚げの中華風煮</li> <li>マカロニの彩りサラダ</li> <li>カリフラワーのゆかり和え</li> </ul>					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
551	19.8	21.7	65.9	2.8	

8/21 (金)					
<ul style="list-style-type: none"> <li>☆アジの照焼風あんかけ</li> <li>☆揚げじゃがのツナあん和え</li> <li>菜の花とえのきの和え物</li> <li>もやしとザーサイの和え物</li> </ul>					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
481	20.3	12.2	69.6	2.2	

8/22 (土)					
<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉のマスタードソースかけ</li> <li>なすのミートソースかけ</li> <li>刻み昆布のサラダ</li> <li>ビビンバ</li> <li>七福米ごはん</li> </ul>					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
558	16.5	23.0	69.7	2.9	

8/23 (日)					
<ul style="list-style-type: none"> <li>☆ひじきコロッケ</li> <li>餃子の野菜あんかけ</li> <li>しろなと人参の煮浸し</li> <li>ちくわとキャベツのサラダ</li> </ul>					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
520	13.1	12.7	85.7	2.0	

8/24 (月)					
<ul style="list-style-type: none"> <li>☆サゴシの香草パン粉焼のトマトソースかけ</li> <li>五目野菜肉団子とちくわの炊き合わせ</li> <li>パンサンスー</li> <li>白菜と塩昆布の和え物</li> </ul>					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
491	23.5	9.2	77.3	3.4	

8/25 (火)					
<ul style="list-style-type: none"> <li>ハンバーグのデミソースかけ</li> <li>なすの南蛮漬</li> <li>オクラとツナの和え物</li> <li>もやしときゅうりのサラダ</li> </ul>					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
534	17.0	20.0	69.0	2.4	

8/26 (水)					
<ul style="list-style-type: none"> <li>☆ハムチーズフライ</li> <li>高野豆腐の大豆そぼろあん</li> <li>白菜と青菜の煮浸し</li> <li>キャベツと塩昆布の和え物</li> </ul>					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
494	14.1	12.3	78.8	2.4	

8/27 (木)					
<ul style="list-style-type: none"> <li>タラのゆずこしょうおろしかけ</li> <li>豆腐の玉子炒め</li> <li>青梗菜ときこのこのおかか炒め</li> <li>ごぼうサラダ</li> <li>菜めし</li> </ul>					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
499	22.5	15.0	66.3	2.8	

8/28 (金)					
<ul style="list-style-type: none"> <li>牛肉と野菜の炒め煮</li> <li>三角野菜揚げとえび団子の煮物</li> <li>ふきと油揚げの煮物</li> <li>ケチャップピーズ</li> </ul>					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
545	17.6	18.4	73.7	2.3	

8/29 (土)					
<ul style="list-style-type: none"> <li>☆イカフライ</li> <li>チキンカレー</li> <li>オクラと干しエビの和え物</li> <li>さつま揚げの甘辛煮</li> </ul>					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
545	22.0	16.7	78.8	3.2	

8/30 (日)					
<ul style="list-style-type: none"> <li>牛じゃが</li> <li>厚揚げとイカ団子の炊き合わせ</li> <li>ブロッコリーのごま和え</li> <li>シェルマカロニと豆のオーロラサラダ</li> </ul>					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
520	15.6	14.9	79.3	2.1	

8/31 (月)					
<ul style="list-style-type: none"> <li>☆ネギ塩チキンカツ</li> <li>おつゆ麩チャンプル</li> <li>インゲンの大豆そぼろ和え</li> <li>青菜の煮浸し</li> </ul>					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
466	12.7	13.8	70.5	2.0	



	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
14日	ゆかりごはん	235	4.2	0.6	50.8	1.0
22日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2
27日	菜めし	237	4.2	0.8	51.0	0.5

\*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。