

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

2021年1月



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																									
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		冬季休業日		<ul style="list-style-type: none"> メルルーサの甘酢あんかけ ポテトサラダ キャラしぐれ 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉ともやしの炒め物 かぼちゃの煮物 煮豆 	<ul style="list-style-type: none"> ベーコンポテトバーグのトマトソース シエルマカロニの彩りサラダ フルーツカクテル 	<ul style="list-style-type: none"> やわらかお肉のごまソースかけ 海藻サラダのカニカマのせ ふきと油揚げの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐ハンバーグ中華あん なすの煮浸し ほうれん草とツナのマヨ炒め 																										
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										
				134	10.0	4.6	12.3	0.8	163	8.6	5.9	20.1	0.8	215	7.0	11.4	20.7	1.3	257	6.5	22.1	8.0	1.2	226	6.5	17.6	10.2	1.2						
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"> 鶏肉の甘辛煮 白菜の信田煮 三色豆 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉ともやしの甘酢炒め 切干大根の五目煮 焼売 	<ul style="list-style-type: none"> じゃが芋と肉団子の大豆そぼろあん メンマの煮物 おかかと昆布の佃煮 	<ul style="list-style-type: none"> 太刀魚のゆかりおろしあんかけ ひじきと大豆のサラダ さつま揚げの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> しんじょのみぞれあんかけ タラモサラダ 黄桃のシロップ漬 	<ul style="list-style-type: none"> 牛肉とキャベツのおかか炒め かぼちゃの甘辛煮 黒豆 	<ul style="list-style-type: none"> 海鮮炒め 小松菜のごまドレ和え しそ昆布 																												
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										
176	9.5	5.9	20.8	0.9	225	11.8	10.4	21.6	2.0	140	8.2	1.6	22.9	1.8	141	12.1	5.5	11.2	1.1	147	3.9	6.7	17.6	1.9	140	6.2	4.9	18.4	1.0	98	5.9	4.7	9.3	1.2
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"> 大根と厚揚げのそぼろ玉子添え わかめときゅうりの酢の物 さつま芋と人参のサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉とニラの炒め物 インゲンのごま和え もずく 	<ul style="list-style-type: none"> チーズオムレツ カリフラワーと玉ねぎのサラダ じゃが芋のカレー炒め 	<ul style="list-style-type: none"> ごぼうと豚肉のみそ炒め がんもの甘辛煮 青菜とわかめとじゃこの醤油和え 	<ul style="list-style-type: none"> とうふ天と青のりさつまの洋風あん 白菜のゆず醤油和え さつま芋と大豆のサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> サゴシの煮付け さつま揚げと竹の子油みそ 煮豆 	<ul style="list-style-type: none"> 炒り鶏 ごぼうサラダ おかかと昆布の佃煮 																												
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										
193	3.7	12.1	18.0	1.3	127	8.1	6.8	8.1	1.6	140	4.3	7.3	14.2	1.2	153	8.7	8.1	10.7	0.9	168	7.4	7.5	18.2	1.7	180	12.5	6.2	17.5	0.6	244	6.4	18.1	14.0	1.4
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"> キャベツボールと肉団子のコンソメあんかけ ダイスさつま芋のサラダ みかんのシロップ漬 	<ul style="list-style-type: none"> 厚揚げの肉のせ ブロッコリーとカリフラワーの明太子サラダ 切干大根とじゃこの三杯酢和え 	<ul style="list-style-type: none"> 豚しゃぶの和風和え 焼かぼちゃの醤油マヨかけ キャラしぐれ 	<ul style="list-style-type: none"> メルルーサの照焼あん ひじきの五目煮 もやしときゅうりの醤油ドレ和え 	<ul style="list-style-type: none"> 目玉焼とハムソテー 高野豆腐の煮物 わかめの甘酢和え 	<ul style="list-style-type: none"> アジと絹厚揚げの野菜あんかけ あさりと大根の煮物 もずく 	<ul style="list-style-type: none"> ビビンバ鶏肉 オクラと干しエビの和え物 三色豆 																												
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										
159	5.9	4.7	23.0	1.6	173	8.2	9.2	14.5	1.2	222	7.9	15.7	12.2	1	107	10.2	2.9	10.3	0.8	132	8.5	6.5	9.6	1.2	205	10.0	9.7	19.3	1.3	115	6.8	2.4	17.5	1.3
1/31 (日)		※ 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。																																
<ul style="list-style-type: none"> 他人丼風 パンパンスー ごま昆布 	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	136	6.3	4.9	15.3	1.3																								

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

2021年1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
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 522 16.4 14.9 78.4 2.0</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 558 16.4 15.0 87.7 2.8</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 509 13.4 17.3 72.5 2.4</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 春雨とハムの中中華サラダ <p>熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 453 21.8 9.5 66.6 2.1</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 529 18.5 15.6 75.8 2.7</p>	<p>冬季休業日</p> <p>熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 522 21.4 17.4 67.1 3.2</p>	<p>冬季休業日</p> <p>熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 494 19.6 13.2 72.4 2.5</p>
<ul style="list-style-type: none"> 肉じゃが 三角さつま揚げの炊き合わせ セルマカロニサラダ ひじきの煮物 <p>熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 522 16.4 14.9 78.4 2.0</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 516 16.2 17.9 70.5 2.3</p>	<ul style="list-style-type: none"> カレイのあんかけ 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 484 19.9 9.7 76.8 2.9</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 607 17.0 25.2 76.4 2.7</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 500 13.0 16.2 70.6 2.6</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 408 17.5 6.8 66.2 2.2</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 蒸し鶏入りビビンバ キャベツときのこのボン酢和え <p>熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 462 16.4 12.3 69.5 2.8</p>
<ul style="list-style-type: none"> カレイ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 536 18.6 18.2 72.2 3.0</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 535 22.3 13.9 77.7 3.0</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 588 18.0 21.0 78.6 2.9</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 472 17.5 13.6 68.4 3.2</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 421 13.6 8.1 72.3 3.3</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 475 15.9 15.1 67.4 3.1</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 スバゲティツナサラダ <p>熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 491 22.3 12.9 68.4 1.6</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 ケチャップビーンズ <p>熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 485 19.8 12.2 72.7 3.2</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 527 13.2 15.3 80.4 2.3</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 485 11.3 12.7 79.1 2.6</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 475 21.1 10.5 72.1 2.4</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 440 15.4 8.5 73.6 2.4</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 ピーマンのサラダ 七福米ごはん <p>熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 506 17.7 12.4 78.2 2.8</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 477 16.1 9.5 79.6 3.4</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 528 18.4 21.4 62.9 2.9</p>						

	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。

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
23日	彩り野菜ごはん	246	4.6	0.6	53.1	1.2
26日	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) 冬季休業日	1/4 (月) 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	1/5 (火) ●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	1/6 (水) ☆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	1/7 (木) ●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	1/8 (金) ●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	1/9 (土) ●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	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) ●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	1/11 (月) ●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	1/12 (火) ●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	1/13 (水) ☆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	1/14 (木) ●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	1/15 (金) ●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	1/16 (土) ●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) ●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物	1/18 (月) ●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	1/19 (火) ●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	1/20 (水) ☆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	1/21 (木) ●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	1/22 (金) ●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	1/23 (土) ●八宝菜 ☆かぼちゃコロッケ ●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) ●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	1/25 (月) ●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	1/26 (火) ●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	1/27 (水) ●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 きゅうりの三杯酢 ●蒸し鶏と オクラの醤油和え	1/28 (木) ☆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	1/29 (金) ●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	1/30 (土) ●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) ☆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
	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
23日	彩り野菜ごはん	246	4.6	0.6	53.1	1.2
26日	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。