



3/1 (月)					
● 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	

3/2 (火)					
● 鶏肉の和風塩だし炒め					
● キャベツとコーンのフレンチサラダ					
● 根菜煮					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
139	5.9	7.9	11.2	0.9	

3/3 (水)					
● 絹厚揚げの野菜あんかけ					
● メンマのみそ炒め					
● 青梗菜と魚肉ハムのシーザーサラダ					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
131	4.2	7.7	12.0	1.5	

3/4 (木)					
● キャベツ入すり身焼のおろしあんかけ					
● きゅうりとわかめのごま酢和え					
● 三色豆					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
130	7.7	0.8	23.5	1.3	

3/5 (金)					
● メルルーサの甘酢あんかけ					
● ポテトサラダ					
● キャラしぐれ					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
134	10.0	4.6	12.3	0.8	

3/6 (土)					
● 豚肉ともやしの炒め物					
● かぼちゃの煮物					
● 煮豆					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
163	8.6	5.9	20.1	0.8	

3/7 (日)					
● ベーコンポテトバーグのトマトソース					
● シェルマカロニの彩りサラダ					
● フルーツカクテル					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
205	6.5	11.0	19.8	1.2	

3/8 (月)					
● やわらかお肉のごまソースかけ					
● わかめときゅうりの酢の物					
● ふきと油揚げの煮物					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
253	6.1	21.4	10.0	1.2	

3/9 (火)					
● 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	
242	6.5	18.9	11.5	1.3	

3/10 (水)					
● 鶏肉の甘辛煮					
● 白菜の信田煮					
● 三色豆					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
176	9.5	5.9	20.7	0.9	

3/11 (木)					
● 豚肉ともやしの甘酢炒め					
● 切干大根の五目煮					
● 焼売					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
225	11.8	10.4	21.6	2.0	

3/12 (金)					
● 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					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
140	8.2	1.6	22.9	1.8	

3/13 (土)					
● 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					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
141	12.1	5.5	11.2	1.1	

3/14 (日)					
● 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					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
148	4.0	6.7	17.8	1.9	

3/15 (月)					
● 牛肉とキャベツのおかか炒め					
● かぼちゃの甘辛煮					
● 黒豆					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
140	6.2	4.9	18.4	1.0	

3/16 (火)					
● 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	
98	5.9	4.7	9.3	1.2	

3/17 (水)					
● 大根と厚揚げのそぼろ玉子添え					
● 海藻サラダのカニカマのせ					
● さつま芋と人参のサラダ					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
197	4.1	12.8	16.0	1.1	

3/18 (木)					
● 豚肉とニラの炒め物					
● インゲンのごま和え					
● もずく					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
127	8.1	6.8	8.1	1.6	

3/19 (金)					
● 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					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
140	4.3	7.3	14.2	1.2	

3/20 (土)					
● 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					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
153	8.7	8.1	10.7	0.8	

3/21 (日)					
● ビビンバ鶏肉					
● 白菜のゆず醤油和え					
● さつま芋と大豆のサラダ					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
125	6.8	4.2	15.5	1.5	

3/22 (月)					
● サゴシの煮付け					
● さつま揚げと竹の子油みそ					
● 煮豆					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
180	12.5	6.2	17.5	0.6	

3/23 (火)					
● 炒り鶏					
● あさりと大根の煮物					
● おかかと昆布の佃煮					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
164	6.9	9.2	13.2	1.4	

3/24 (水)					
● 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					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
159	5.9	4.7	23.0	1.6	

3/25 (木)					
● 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					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
173	8.2	9.2	14.5	1.2	

3/26 (金)					
● 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					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
222	7.9	15.7	12.2	1.0	

3/27 (土)					
● 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					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
107	10.2	2.9	10.3	0.8	

3/28 (日)					
● 目玉焼とハムソテー					
● 高野豆腐の煮物					
● わかめの中華和え					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
134	8.6	6.7	9.6	1.2	

3/29 (月)					
● アジと絹厚揚げの野菜あんかけ					
● ごぼうサラダ					
● もずく					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
282	9.4	18.4	20.0	1.3	

3/30 (火)					
● とうふ天と青のりさつもの洋風あん					
● 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	
159	7.2	5.6	20.3	1.5	

3/31 (水)					
● オムレツ					
● メンマとインゲンと白滝のみそ炒め					
● さつま芋と人参のサラダ					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
213	3.9	13.8	17.7	1.2	



※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。

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3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
3日	五目ちらし寿司	312	5.6	1.6	66.6	0.9
11日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2
19日	彩り野菜ごはん	246	4.6	0.6	53.1	1.2
27日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2



3/1 (月)	3/2 (火)	3/3 (水)	3/4 (木)	3/5 (金)	3/6 (土)
☆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 ●カマボコのソテー ●竹の子の炒め煮	☆すきやき風コロッケ ●花さつまとイカ団子の 炊き合わせ ●刻み昆布の梅肉和え ●カリフラワーの ●彩りサラダ	●豆腐ハンバーグの ●梅えのきあん ●里芋と野菜の田舎煮 ●オクラと干しエビの ●和え物 ●マカロニ玉子サラダ ●五目ちらし寿司	●カレイのきのこボン酢あん ●麻婆なす ●大根葉とちくわの炒め煮 ●ひじきの五目煮	●ハンバーグの ●ホワイトソースかけ ●大豆そぼろと ●ごぼうのぎんぴら ●菜の花のごま浸し ●炒りたまごうや	☆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
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 524 16.9 15.6 76.8 2.6	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 501 11.5 13.4 82.5 3.0	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 545 13.5 13.2 91.9 3.5	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 456 17.2 13.3 66.1 2.6	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 575 23.3 18.3 77.4 3.0	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 534 13.7 17.6 77.8 1.9

3/7 (日)	3/8 (月)	3/9 (火)	3/10 (水)	3/11 (木)	3/12 (金)	3/13 (土)
●鶏肉のハニーマスタード ●玉ねぎさつま ●すり身団子の炊き合わせ ●ごぼうの炒め煮 ●メンマとインゲンの ●ごま油炒め	天ぷら ☆(エビ・さつま芋・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	●鶏肉の照り焼 ☆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	●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 ●ふきの大豆そぼろあん煮 ●三色ピーマンのマリネ	●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 ●七福米ごはん	●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	☆エビフライと白身フライの ☆タルタルソース ●切干大根とさつま揚げの ●炒め煮 ●キャベツとベーコンの ●中華サラダ ●白菜と塩昆布の和え物
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 500 18.0 13.5 74.4 3.4	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 621 15.5 21.9 87.6 2.2	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 503 16.5 17.9 66.7 2.2	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 464 17.2 10.4 72.1 2.0	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 492 16.4 15.0 73.2 2.3	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 539 18.7 18.6 69.7 2.5	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 623 16.3 23.5 84.1 2.6

3/14 (日)	3/15 (月)	3/16 (火)	3/17 (水)	3/18 (木)	3/19 (金)	3/20 (土)
●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	●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	●メヌケの玉ねぎソース ●チヂミ ●青菜の辛子和え ●レンコンの煮物	●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 ●もやしとツナの洋風炒め ●ピーマンと竹の子の ●炒め物	●サバのみそ煮 ●ミートソースパゲティ ●キャベツときくらげの ●炒め物 ●シーフードマリネ	●タラの野菜あんかけ ●豚肉と白菜の煮物 ●蒸し鶏とほうれん草の ●ごま和え ●ひじきと大豆の煮物 ●彩り野菜ごはん	☆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 ●人参とつきこんの炒め煮
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 527 18.3 17.0 71.0 2.7	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 523 14.2 18.9 71.1 2.8	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 430 15.9 9.5 66.8 2.6	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 554 19.3 18.0 76.2 2.8	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 655 21.7 26.4 78.1 2.7	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 454 24.3 7.7 68.8 3.0	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 504 13.9 13.7 77.3 2.4

3/21 (日)	3/22 (月)	3/23 (火)	3/24 (水)	3/25 (木)	3/26 (金)	3/27 (土)
●牛すきやき風 ●お好み焼 ●ひじきの梅風味炒め煮 切干大根と ●魚肉ハムのサラダ	●鮭ハンバーグの ●ねぎおろしあん 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	●八宝菜 ☆かぼちゃコロッケ ●春雨と鶏肉の ●チャプチェ風 ●かんぴょうの甘辛煮	●ホキのホワイトソース ●がんとちくわの煮物 ●三色おひたし ●白滝と人参の炒め煮	●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	●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	●牛肉と麩の甘辛煮 ●キャベツボールと ●三角いなり洋風煮 ●切干大根とゆかり ●マヨ和え ●蒸し鶏とオクラの ●醤油和え ●七福米ごはん
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 585 17.8 22.4 75.5 3.5	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 534 19.4 15.5 75.0 3.0	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 535 19.5 16.6 71.1 1.9	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 443 21.1 9.1 66.8 2.4	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 447 15.8 10.7 69.8 2.9	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 477 22.8 13.5 63.7 2.2	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 460 16.8 10.9 71.8 3.5

3/28 (日)	3/29 (月)	3/30 (火)	3/31 (水)
☆メンチカツ ●チキンカレー さつま揚げの ●ごまみそ和え ●春雨ときゅうりの和え物	●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 ●菜の花とピーマンの ●和え物 ●ふきとちくわの煮物	●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	☆鮭マヨカツ ●玉ねぎさつまとエビ団子 ●と大根の煮物 ●わかめと白きくらげの ●梅しそ和え ●キャベツとツナの ●シーザーサラダ
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 581 14.7 20.8 80.9 2.8	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 467 19.1 10.4 71.7 2.3	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 554 18.5 17.9 76.1 2.6	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 528 14.8 16.2 79.9 2.8

	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
3日	五目ちらし寿司	312	5.6	1.6	66.6	0.9
11日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2
19日	彩り野菜ごはん	246	4.6	0.6	53.1	1.2
27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。
 ※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。





	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	菜めし	239	4.3	0.8	51.2	0.6
23日	わかめと枝豆のごはん	245	4.7	1.4	51.1	0.9
31日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2

3/1 (月)

- 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

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
544	18.4	22.6	64.3	2.9

3/2 (火)

- サゴシのみそマヨかけ
- じゃが芋とあさりのバター風味煮
- ほうれん草と油揚げの煮浸し
- もやしと錦糸玉子の中華和え

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
510	21.5	14.0	71.9	2.1

3/3 (水)

- サバの塩焼
- 凍り豆腐のひき肉あんかけ
- 揚げさつま芋のレモン煮
- ちくわとインゲンのサラダ

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
617	21.2	24.2	74.1	2.2

3/4 (木)

- 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

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
557	16.5	15.1	87.5	2.8

3/5 (金)

- 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

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
510	13.3	17.3	72.9	2.4

3/6 (土)

- メヌケ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
- 菜めし

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
478	22.5	9.8	71.5	2.7

3/7 (日)

- サゴシの南蛮あん
- オムレツ
- 三色ピーマンと大根葉の塩昆布和え
- 大根煮

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
478	18.1	13.6	68.7	2.1

3/8 (月)

- 豚肉と麩のすきやき風煮
- 厚揚げとはんぺんの煮物
- わかめとオクラの和え物
- さつま揚げの生姜醤油和え

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
480	21.7	12.1	69.0	3.2

3/9 (火)

- アジの醤油麩焼
- 筑前煮
- 青梗菜とコーンのシーザーサラダ
- 卵の花

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
420	19.3	6.8	68.6	1.7

3/10 (水)

- 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

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
522	16.4	14.9	78.4	2.0

3/11 (木)

- ☆塩だれカルビ風メンチカツ
- ポークカレー
- 白菜と春菊のおかか和え
- インゲンとウインナーの洋風炒め

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
513	15.5	18.3	69.3	2.0

3/12 (金)

- 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

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
463	19.4	9.5	72.1	2.6

3/13 (土)

- 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

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
607	17.0	25.2	76.2	2.7

3/14 (日)

- ☆鮭フライ
- 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

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
501	12.9	16.2	71.0	2.6

3/15 (月)

- 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

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
407	17.8	6.9	65.8	2.2

3/16 (火)

- 牛肉とごぼうのトマト煮
- しんじょと里芋の田舎煮
- 蒸し鶏入りピピンパ
- キャベツときのこのポン酢和え

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
462	16.2	12.2	69.7	2.9

3/17 (水)

- 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

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
539	18.7	18.2	72.8	3.0

3/18 (木)

- 鶏ささみのゆかり天の和風あん
- ☆甘肉肉団子
- 刻み昆布と油揚げの煮物
- 小松菜のお浸し

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
533	22.3	13.9	77.3	3.0

3/19 (金)

- 他人丼風煮
- ☆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

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
587	18.0	21.0	78.3	2.9

3/20 (土)

- 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

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
444	16.4	12.7	64.3	2.4

3/21 (日)

- 回鍋肉
- 大根とさつま揚げの炊き合わせ
- 彩りポテトサラダ
- ほうれん草と人参のお浸し

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
532	20.2	16.6	72.7	3.2

3/22 (月)

- 鶏肉のパンパンソースかけ
- 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

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
490	16.4	15.9	68.9	3.1

3/23 (火)

- 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
- わかめと枝豆のごはん

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
517	23.3	13.8	72.0	2.5

3/24 (水)

- ☆鶏天の梅肉おろしかけ
- 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

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
614	29.7	12.4	92.7	3.7

3/25 (木)

- 天ぷら
- ☆(エビ・かぼちゃ・ちくわ)
- 三角いなりの炊き合わせ
- ふきの大豆そぼろ煮
- 白菜の信田煮

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
525	13.2	15.3	80.1	2.2

3/26 (金)

- 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

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
485	11.2	12.7	79.2	2.6

3/27 (土)

- ホキのパジル入り
- 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

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
478	21.2	10.5	72.7	2.4

3/28 (日)

- お魚ハンバーグの錦糸あん
- 鶏じゃが
- 白滝と油揚げの煮物
- もやしとツナのマヨ和え

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
424	15.4	7.4	71.8	2.3

3/29 (月)

- 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

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
485	17.2	12.2	73.3	2.6

3/30 (火)

- 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

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
475	16.2	9.4	79.3	3.2

3/31 (水)

- サゴシの野菜あんかけ
- 小車麩と里芋の煮物
- きゅうりと大根の酢の物
- 青梗菜の玉子和え
- 七福米ごはん

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
438	18.7	6.6	74.7	1.9

※メニュー前の「☆」は、揚げ物です。
 ※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。



	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	菜めし	239	4.3	0.8	51.2	0.6
23日	わかめと枝豆のごはん	245	4.7	1.4	51.1	0.9
31日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2