

明日も食べたいお食事を。



Deliver by ココロ・コーポレーション

朝食 昼食 夕食

2021年4月



4/4 (日)					
●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	蛋白	脂質	炭水	塩分	
138	8.2	6.2	12.3	1.5	

4/5 (月)					
●豚肉のみそ炒め					
●オクラのしらす和え					
●くわいのオイスター炒め煮					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
170	9.6	7.7	16.4	1.1	

4/6 (火)					
●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					
●かんぴょうの甘辛煮					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
177	11.7	9.5	6.9	1.1	

4/7 (水)					
●絹厚揚げと五目しんじょの野菜あん					
●蒸し鶏とごぼうのサラダ					
●三色豆					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
175	5.6	6.7	22.8	1.4	

4/1 (木)					
●ベーコンポテトバーグ					
●ほうれん草とそぼろのバター炒め					
●黄桃のシロップ漬					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
180	7.4	8.2	20.4	0.9	

4/2 (金)					
●じゃが芋の大豆そぼろあんかけ					
●卵の花サラダ					
●もずく					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
125	3.9	3.8	19.3	1.1	

4/3 (土)					
●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	蛋白	脂質	炭水	塩分	
154	4.1	10.9	10.1	1.2	

4/11 (日)					
●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	蛋白	脂質	炭水	塩分	
143	8.3	6.3	14.4	2.2	

4/12 (月)					
●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	蛋白	脂質	炭水	塩分	
159	6.8	3.8	24.3	1.2	

4/13 (火)					
●サゴシの照焼風あんかけ					
●三色お浸し					
●おかかと昆布の佃煮					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
172	13.4	6.7	12.8	1.2	

4/14 (水)					
●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	蛋白	脂質	炭水	塩分	
106	5.3	5.5	8.9	0.8	

4/15 (木)					
●アジの南蛮漬					
●マカロニサラダ					
●切干大根と人参の煮物					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
247	13.4	12.6	20.5	1.1	

4/16 (金)					
●はんぺんとかんもの煮物					
●キャベツ信田煮					
●黄桃のシロップ漬					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
153	7.1	7.0	14.7	1.7	

4/17 (土)					
●豚肉と野菜のコチジャンみそ煮					
●ほうれん草のごま和え					
●シェルマカロニの彩りサラダ					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
202	8.0	14.1	10.4	1.2	

4/18 (日)					
●三角とうふ天と大根の炊き合わせ					
●ダイスカぼちゃのごまみそ和え					
●しそ昆布					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
154	5.9	5.8	18.8	1.7	

4/19 (月)					
●ベーコン入り野菜炒め					
●ごぼうのサラダ					
●フルーツカクテル					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
168	3.4	12.3	11.5	1.0	

4/20 (火)					
●厚揚げの肉のせ					
●キャベツのごま和え					
●キャラしぐれ					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
115	5.7	6.0	9.1	1.0	

4/21 (水)					
●キャベツボールと肉団子のコンソメあん					
●パンパンジー					
●つきこんの炒め煮					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
156	7.6	5.8	17.6	2.0	

4/22 (木)					
●すり身豆腐団子とエビ団子の炊き合わせ					
●ひじきの炒め煮					
●おかかと昆布の佃煮					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
136	5.7	6.5	14.4	1.6	

4/23 (金)					
●あさりと大根の煮物					
●カレーポテトサラダ					
●青菜の辛子醤油和え					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
88	3.1	2.4	13.2	1.2	

4/24 (土)					
●ごぼうと豚肉の時雨煮					
●しろなとじゃこの醤油和え					
●みかんのシロップ漬					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
122	6.4	5.0	12.7	0.8	

4/25 (日)					
●ハムステーキのハニーマスタード添え					
●菜の花のごま和え					
●カニ焼売					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
161	6.8	9.8	11.8	1.1	

4/26 (月)					
●鶏肉と根菜の煮物					
●ちくわの煮物					
●もずく					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
111	6.3	3.0	14.1	1.0	

4/27 (火)					
●肉野菜炒め					
●わかめの甘酢和え					
●黒豆					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
107	5.4	3.7	13.7	1.1	

4/28 (水)					
●チーズオムレツ					
●白菜の信田煮					
●白滝とメンマの炒め物					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
133	5.1	5.2	16.4	1.5	

4/29 (木)					
●野菜のコンソメ煮					
●小松菜とツナの醤油和え					
●三色豆					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
102	3.6	1.8	18.9	1.1	

4/30 (金)					
●豆腐ハンバーグの玉ねぎソース					
●さつま芋の甘酢あん					
●おかかと昆布の佃煮					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
291	5.8	14.0	35.3	2.3	



※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。



Deliver by ココロ・コーポレーション

# 朝食 昼食 夕食

## 2021年4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
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"> <li>メルルーサのおろしあんかけ</li> <li>ポークストロガノフ</li> <li>青菜の玉子和え</li> <li>もやしときゅうりのナムル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>野菜入りハンバーグ</li> <li>ゆず風味おろしあん</li> <li>車麩とちくわと里芋の煮物</li> <li>ピビンバ</li> <li>竹の子油みそ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おでん</li> <li>☆カレーフライ</li> <li>春雨のチャブチェ風</li> <li>おから</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>アジの西京焼</li> <li>ウインナーとキャベツのトマト煮</li> <li>オクラと竹の子湯葉のおかか和え</li> <li>☆揚げじゃが芋のこくマヨ和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>サゴシのきのこあんかけ</li> <li>豚肉と大根のみそ煮</li> <li>インゲンの鶏そぼろ和え</li> <li>キャベツとハムの中華サラダ</li> <li>梅しらすごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>回鍋肉</li> <li>☆白身魚と豆腐のしんじょ天</li> <li>ひじきの彩りサラダ</li> <li>タラモサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>メヌケのチャンチャン風</li> <li>三角いなりと揚げボールの煮物</li> <li>ブロッコリーの梅なめたけ和え</li> <li>シェルマカロニサラダ</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分</li> <li>397 19.0 7.0 61.7 2.0</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分</li> <li>441 15.1 7.5 75.6 2.9</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分</li> <li>421 11.6 11.0 67.1 2.5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分</li> <li>513 20.4 13.7 73.6 2.9</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分</li> <li>468 22.2 11.0 66.7 3.3</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分</li> <li>610 20.8 21.9 80.0 2.6</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分</li> <li>438 19.8 10.4 62.2 2.2</li> </ul>
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"> <li>☆サーモンフライ</li> <li>三角野菜揚げと里芋の田舎煮</li> <li>きゅうりとわかめの明太マヨ和え</li> <li>おからの五目煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>タラの中華風あんかけ</li> <li>イカ団子と大根の煮物</li> <li>もやしと竹の子湯葉の梅風味和え</li> <li>ふきの大豆そぼろ煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉と野菜の炒め物</li> <li>☆春巻</li> <li>きゅうりとちくわの玉ねぎドレ和え</li> <li>さつま芋のサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハッシュドポーク</li> <li>カニ焼売の野菜あんかけ</li> <li>オクラと干しエビの和え物</li> <li>あさりとキャベツのバター醤油味</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>メヌケの煮付け</li> <li>肉団子とさつま芋の甘酢和え</li> <li>わかめと白きくらげの梅しそ風味</li> <li>カリフラワーのマヨ和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハンバーグのホワイトソースかけ</li> <li>☆枝豆しんじょ天のカニカマあん</li> <li>ブロッコリーとコーンのサラダ</li> <li>もやしと人参の中華風炒め</li> <li>七福米ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆ハムとベーコンのフライ</li> <li>チキンカレー</li> <li>インゲンのおかか和え</li> <li>若竹煮</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分</li> <li>509 14.0 19.0 69.2 1.9</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分</li> <li>343 16.8 1.2 63.5 1.8</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分</li> <li>515 12.3 14.8 80.1 1.9</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分</li> <li>497 19.9 14.4 69.0 3.0</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分</li> <li>465 19.1 10.3 71.6 2.9</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分</li> <li>584 17.6 20.5 80.2 2.7</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分</li> <li>556 16.7 18.3 79.5 3.0</li> </ul>
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"> <li>魚肉ハムのクリームシチュー</li> <li>彩り野菜と高野豆腐の煮物</li> <li>しろなと油揚げの煮浸し</li> <li>さつま芋のレモン煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛すきやき風煮</li> <li>はんぺんボールのオーロラソースかけ</li> <li>わかめとオクラの和え物</li> <li>三色ナムル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆チキンカツ</li> <li>ツナと白菜の中華煮</li> <li>ツイストマカロニと野菜のマリネ</li> <li>中華サラダ</li> <li>わかめと枝豆のごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛肉のブルコギ風</li> <li>かぼちゃと花つみれの煮物</li> <li>春菊のお浸し</li> <li>メンマの白みそ炒め</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豆腐ハンバーグの錦糸あんかけ</li> <li>がんもとはんぺんの炊き合わせ</li> <li>スパゲティとベーコンのサラダ</li> <li>きゅうりとわかめのごま酢和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>タラのきのこポン酢ソース</li> <li>ごぼうと牛肉のトマト煮</li> <li>海藻サラダ</li> <li>くわいの醤油炒め</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉の照焼あんかけ</li> <li>チャウダー</li> <li>ほうれん草のごま和え</li> <li>切干大根の炒め煮</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分</li> <li>472 13.4 7.1 87.4 1.7</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分</li> <li>495 17.1 17.2 65.6 3.0</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分</li> <li>532 16.1 17.7 75.0 2.3</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分</li> <li>450 13.8 13.2 67.0 2.1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分</li> <li>462 13.7 13.5 68.9 2.4</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分</li> <li>478 20.7 13.7 66.0 2.6</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分</li> <li>476 19.3 12.5 68.5 2.4</li> </ul>
4/25 (日)	4/26 (月)	4/27 (火)	4/28 (水)	4/29 (木)	4/30 (金)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>トマトカレーハンバーグ</li> <li>すり身厚揚げと大根の炊き合わせ</li> <li>刻み昆布の和風ドレ和え</li> <li>玉ねぎとさつま揚げのしぐれ煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>天津玉子焼の甘酢あんかけ</li> <li>肉団子とキャベツボールのコンソメ煮</li> <li>オーロラポテトサラダ</li> <li>大根葉とじゃこの炒め煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆天ぷら (エビ・しんじょ・ちくわ)</li> <li>かぼちゃの肉そぼろあんかけ</li> <li>切干大根の五目煮</li> <li>炒りたまごうや</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>メルルーサの和風きのこソース</li> <li>鶏肉とキャベツのコン&gt;Lorem ipsum</li> <li>刻み昆布とツナの煮物</li> <li>さつま芋のマヨ和え</li> <li>七福米ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉の梅肉おろしかけ</li> <li>がんもとはんぺんの炊き合わせ</li> <li>ひじきの五目煮</li> <li>大根煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>サケのバジル入トマトソース</li> <li>麻婆豆腐</li> <li>わかめとオクラの和え物</li> <li>春雨とピーマンの中華和え</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分</li> <li>526 15.6 15.2 79.0 3.3</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分</li> <li>442 13.7 9.7 72.5 2.9</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分</li> <li>558 17.4 16.4 81.0 2.2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分</li> <li>470 20.0 9.9 73.7 2.6</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分</li> <li>499 19.4 14.3 70.4 3.1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分</li> <li>481 19.9 11.8 70.8 2.5</li> </ul>	

※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 kcal	蛋白 g	脂質 g	炭水 g	塩分 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



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4月

主食の栄養価		熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
		kcal	g	g	g	g
2日	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
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。



4/1 (木)	4/2 (金)	4/3 (土)	4/4 (日)	4/5 (月)	4/6 (火)	4/7 (水)	4/8 (木)	4/9 (金)	4/10 (土)	4/11 (日)	4/12 (月)	4/13 (火)	4/14 (水)	4/15 (木)	4/16 (金)	4/17 (土)	4/18 (日)	4/19 (月)	4/20 (火)	4/21 (水)	4/22 (木)	4/23 (金)	4/24 (土)	4/25 (日)	4/26 (月)	4/27 (火)	4/28 (水)	4/29 (木)	4/30 (金)
<ul style="list-style-type: none"> <li>☆酢鶏風あんかけ</li> <li>ヤングコーンと鶏肉のソテー</li> <li>しろなと人参の煮浸し</li> <li>切干大根の五目煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>タラの生姜醤油あん</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>揚げさつま芋の☆レモン煮風</li> <li>ゆかりごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハンバーグのデミソースかけ</li> <li>カニカマとキャベツのハニーマスタード<sup>®</sup>かけ</li> <li>オクラとツナの和え物</li> <li>もやしとコーンのフレンチドレサラダ</li> </ul>	<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>ピーマンのカレー炒め</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カレイの照焼風あんかけ</li> <li>かぼちゃとタコ団子の煮物</li> <li>蒸し鶏とキャベツの梅風味和え</li> <li>青梗菜とさつま揚げのごまマヨネーズ</li> </ul>	<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ンソメあんかけ</li> <li>刻み昆布のおかか煮</li> <li>オニオンサラダ</li> </ul>	<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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆チーズはんぺんフライ</li> <li>カニ豆腐風</li> <li>菜の花の辛子和え</li> <li>さつま揚げと竹の子の油みそ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>シーフードの八宝菜風炒め物</li> <li>オムレツのバジル入タルタルかけ</li> <li>ブロッコリーの和風サラダ</li> <li>きんぴらごぼう</li> </ul>	<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>インゲンとコーンの洋風炒め</li> <li>かぼちゃサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豆腐ハンバーグの梅えのきあん</li> <li>厚揚げの肉のせ</li> <li>青菜の錦糸和え</li> <li>シーフードマリネ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>天ぷら ☆(エビ・かぼちゃ・カニカマ)</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>	<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>切干大根のシーザー風サラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>レモン塩麹風味のチキンカツ</li> <li>お好み焼き</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> <li>彩り野菜ごはん</li> </ul>	<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>	<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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉のレモンあんかけ</li> <li>さつま揚げの炊き合わせ</li> <li>もやしときゅうりのサラダ</li> <li>卵の花</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>やわらかお肉のみぞれあん</li> <li>豆腐の玉子炒め</li> <li>ちくわときゅうりの和風ドレ和え</li> <li>キャベツとじゃこのソテー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆エビカツ</li> <li>青梗菜とさつま揚げの中華風煮</li> <li>白菜と青菜の煮浸し</li> <li>長ひじきと豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>サバの塩焼</li> <li>すり身厚揚げと大根の炊き合わせ</li> <li>ほうれん草のお浸し</li> <li>カリフラワーのゆかり和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>メヌケの煮付け</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>	<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>しろなの信田煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆すきやき風コロケ</li> <li>餃子の野菜あんかけ</li> <li>ピピンバ</li> <li>ちくわとキャベツのゆず醤油和え</li> </ul>	<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> <li>七福米ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>アジの醤油麩焼</li> <li>なすの南蛮漬け</li> <li>蒸し鶏入りナムル</li> <li>マカロニの彩りサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆ひじきコロケ</li> <li>高野豆腐の大豆そぼろあん</li> <li>キャベツときくらげの炒め物</li> <li>白滝と人参のきんぴら</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>タラのゆずこしょうおろしかけ</li> <li>チヂミ</li> <li>青梗菜ときこのおかか炒め</li> <li>ケチャップピーズ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉のクリームソースかけ</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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆鶏ごぼうカツ</li> <li>大豆そぼろ入りキーマ風カレー</li> <li>ふきの煮物</li> <li>さつま揚げの甘辛煮</li> </ul>	<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>



※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
2日	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
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

