

ご利用者様ごとにごはんの量が異なるため、  
ごはんの栄養価は含まれていません。ご了承下さい。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日															
<p>02 豆腐の豚すき煮井つけもの 小松菜の中華和えみそ汁</p> <p>K c a l 246 タンパク質<sup>g</sup> 16.4 脂質<sup>g</sup> 13.1 炭水化物<sup>g</sup> 16.9 塩分<sup>g</sup> 1.8</p>	<p>03 彩り牛肉ちらし寿司 いわしとつみれと大豆の煮物 スナップエンドウの和え物 みそ汁</p> <p>K c a l 313 タンパク質<sup>g</sup> 14.5 脂質<sup>g</sup> 20.1 炭水化物<sup>g</sup> 20.7 塩分<sup>g</sup> 2.8</p>	<p>04 コーンクリーミー コロケ&amp;ハムカツ 鶏レバーオイスター ソース炒め キャベツの甘酢和え スープ <b>立春</b></p> <p>K c a l 277 タンパク質<sup>g</sup> 9.2 脂質<sup>g</sup> 13.5 炭水化物<sup>g</sup> 30.4 塩分<sup>g</sup> 2.7</p>	<p>05 照り焼きチキン レンコンの煮物 マカロニサラダ みそ汁</p> <p>K c a l 383 タンパク質<sup>g</sup> 21.2 脂質<sup>g</sup> 20.4 炭水化物<sup>g</sup> 31.3 塩分<sup>g</sup> 2.1</p>	<p>06 シイラのソテー 白菜のさつま煮 菜の花と人参の小海 老和え みそ汁</p> <p>K c a l 245 タンパク質<sup>g</sup> 22.8 脂質<sup>g</sup> 10.3 炭水化物<sup>g</sup> 17.0 塩分<sup>g</sup> 2.5</p>	<p>09 味噌サケ井つけもの ブロッコリーのドレ和え お吸い物</p> <p>K c a l 185 タンパク質<sup>g</sup> 10.4 脂質<sup>g</sup> 9.5 炭水化物<sup>g</sup> 16.4 塩分<sup>g</sup> 3.3</p>	<p>10 ちらし寿司 じゃが芋の煮ころがし 白菜の山椒醤油和え 鬼除け汁</p> <p>K c a l 267 タンパク質<sup>g</sup> 11.1 脂質<sup>g</sup> 9.9 炭水化物<sup>g</sup> 37.8 塩分<sup>g</sup> 3.6</p>	<p>11 ごままんま <b>青森</b> 青森名物! 生姜味噌おでん オクラとベーコンの サラダ フルーツ</p> <p>K c a l 325 タンパク質<sup>g</sup> 16.4 脂質<sup>g</sup> 14.3 炭水化物<sup>g</sup> 32.6 塩分<sup>g</sup> 3.9</p>	<p>12 助宗タラの煮付け 白菜とウィンナーの ソテー トマトのマヨサラダ みそ汁</p> <p>K c a l 219 タンパク質<sup>g</sup> 17.5 脂質<sup>g</sup> 10.9 炭水化物<sup>g</sup> 12.1 塩分<sup>g</sup> 2.0</p>	<p>13 サーモンフライ&amp; チキンピカタ おからの煮物 カリフラワーとカニカマ の中華和え すまし汁</p> <p>K c a l 407 タンパク質<sup>g</sup> 16.3 脂質<sup>g</sup> 26.2 炭水化物<sup>g</sup> 27.4 塩分<sup>g</sup> 2.6</p>	<p>16 コーンピラフ フライ2種盛り スパゲティサラダ スープ フルーツ</p> <p>K c a l 420 タンパク質<sup>g</sup> 11.8 脂質<sup>g</sup> 19.5 炭水化物<sup>g</sup> 51.5 塩分<sup>g</sup> 3.9</p>	<p>17 豚玉あんかけ井 つけもの きゅうりのサラダ みそ汁</p> <p>K c a l 351 タンパク質<sup>g</sup> 18.6 脂質<sup>g</sup> 23.2 炭水化物<sup>g</sup> 18.6 塩分<sup>g</sup> 2.1</p>	<p>18 親子井 つけもの もやしのごま和え みそ汁 <b>雨水</b></p> <p>K c a l 273 タンパク質<sup>g</sup> 19.6 脂質<sup>g</sup> 17.3 炭水化物<sup>g</sup> 11.5 塩分<sup>g</sup> 2.8</p>	<p>19 メンチカツ&amp;真鯛カツ ふきのゆかり煮 ほうれん草のわさび和え 具だくさんけんちん汁</p> <p>K c a l 404 タンパク質<sup>g</sup> 12.8 脂質<sup>g</sup> 24.0 炭水化物<sup>g</sup> 35.3 塩分<sup>g</sup> 3.0</p>	<p>20 豚肉と豆腐のうま煮 ウィンナー ブロッコリーの小海 老和え みそ汁</p> <p>K c a l 323 タンパク質<sup>g</sup> 22.6 脂質<sup>g</sup> 18.4 炭水化物<sup>g</sup> 17.7 塩分<sup>g</sup> 2.0</p>	<p>23 豆腐ハンバーグ&amp; パンプキンキッシュ レバーのしぐれ煮 カリフラワーのサラダ みそ汁</p> <p>K c a l 311 タンパク質<sup>g</sup> 14.2 脂質<sup>g</sup> 18.5 炭水化物<sup>g</sup> 22.6 塩分<sup>g</sup> 2.7</p>	<p>24 カニクリーミーコロケ &amp;チキンナゲット アスパラとベーコンの 炒め物 じゃが芋のサラダ みそ汁</p> <p>K c a l 401 タンパク質<sup>g</sup> 12.3 脂質<sup>g</sup> 24.6 炭水化物<sup>g</sup> 36.2 塩分<sup>g</sup> 1.9</p>	<p>25 鶏肉の七味焼き 筍の煮物 トマトのサラダ みそ汁</p> <p>K c a l 307 タンパク質<sup>g</sup> 21.5 脂質<sup>g</sup> 19.2 炭水化物<sup>g</sup> 13.5 塩分<sup>g</sup> 2.0</p>	<p>26 フィッシュソー セージのニラ玉井 つけもの きゅうりのサラダ みそ汁</p> <p>K c a l 240 タンパク質<sup>g</sup> 13.0 脂質<sup>g</sup> 13.4 炭水化物<sup>g</sup> 18.0 塩分<sup>g</sup> 3.0</p>	<p>27 エビと舞茸の フリッター 冬瓜の炒め煮 白菜の甘酢サラダ みそ汁</p> <p>K c a l 407 タンパク質<sup>g</sup> 13.2 脂質<sup>g</sup> 23.1 炭水化物<sup>g</sup> 42.0 塩分<sup>g</sup> 1.6</p>
<p>09 味噌サケ井つけもの ブロッコリーのドレ和え お吸い物</p> <p>K c a l 185 タンパク質<sup>g</sup> 10.4 脂質<sup>g</sup> 9.5 炭水化物<sup>g</sup> 16.4 塩分<sup>g</sup> 3.3</p>	<p>10 ちらし寿司 じゃが芋の煮ころがし 白菜の山椒醤油和え 鬼除け汁</p> <p>K c a l 267 タンパク質<sup>g</sup> 11.1 脂質<sup>g</sup> 9.9 炭水化物<sup>g</sup> 37.8 塩分<sup>g</sup> 3.6</p>	<p>11 ごままんま <b>青森</b> 青森名物! 生姜味噌おでん オクラとベーコンの サラダ フルーツ</p> <p>K c a l 325 タンパク質<sup>g</sup> 16.4 脂質<sup>g</sup> 14.3 炭水化物<sup>g</sup> 32.6 塩分<sup>g</sup> 3.9</p>	<p>12 助宗タラの煮付け 白菜とウィンナーの ソテー トマトのマヨサラダ みそ汁</p> <p>K c a l 219 タンパク質<sup>g</sup> 17.5 脂質<sup>g</sup> 10.9 炭水化物<sup>g</sup> 12.1 塩分<sup>g</sup> 2.0</p>	<p>13 サーモンフライ&amp; チキンピカタ おからの煮物 カリフラワーとカニカマ の中華和え すまし汁</p> <p>K c a l 407 タンパク質<sup>g</sup> 16.3 脂質<sup>g</sup> 26.2 炭水化物<sup>g</sup> 27.4 塩分<sup>g</sup> 2.6</p>	<p>16 コーンピラフ フライ2種盛り スパゲティサラダ スープ フルーツ</p> <p>K c a l 420 タンパク質<sup>g</sup> 11.8 脂質<sup>g</sup> 19.5 炭水化物<sup>g</sup> 51.5 塩分<sup>g</sup> 3.9</p>	<p>17 豚玉あんかけ井 つけもの きゅうりのサラダ みそ汁</p> <p>K c a l 351 タンパク質<sup>g</sup> 18.6 脂質<sup>g</sup> 23.2 炭水化物<sup>g</sup> 18.6 塩分<sup>g</sup> 2.1</p>	<p>18 親子井 つけもの もやしのごま和え みそ汁 <b>雨水</b></p> <p>K c a l 273 タンパク質<sup>g</sup> 19.6 脂質<sup>g</sup> 17.3 炭水化物<sup>g</sup> 11.5 塩分<sup>g</sup> 2.8</p>	<p>19 メンチカツ&amp;真鯛カツ ふきのゆかり煮 ほうれん草のわさび和え 具だくさんけんちん汁</p> <p>K c a l 404 タンパク質<sup>g</sup> 12.8 脂質<sup>g</sup> 24.0 炭水化物<sup>g</sup> 35.3 塩分<sup>g</sup> 3.0</p>	<p>20 豚肉と豆腐のうま煮 ウィンナー ブロッコリーの小海 老和え みそ汁</p> <p>K c a l 323 タンパク質<sup>g</sup> 22.6 脂質<sup>g</sup> 18.4 炭水化物<sup>g</sup> 17.7 塩分<sup>g</sup> 2.0</p>	<p>23 豆腐ハンバーグ&amp; パンプキンキッシュ レバーのしぐれ煮 カリフラワーのサラダ みそ汁</p> <p>K c a l 311 タンパク質<sup>g</sup> 14.2 脂質<sup>g</sup> 18.5 炭水化物<sup>g</sup> 22.6 塩分<sup>g</sup> 2.7</p>	<p>24 カニクリーミーコロケ &amp;チキンナゲット アスパラとベーコンの 炒め物 じゃが芋のサラダ みそ汁</p> <p>K c a l 401 タンパク質<sup>g</sup> 12.3 脂質<sup>g</sup> 24.6 炭水化物<sup>g</sup> 36.2 塩分<sup>g</sup> 1.9</p>	<p>25 鶏肉の七味焼き 筍の煮物 トマトのサラダ みそ汁</p> <p>K c a l 307 タンパク質<sup>g</sup> 21.5 脂質<sup>g</sup> 19.2 炭水化物<sup>g</sup> 13.5 塩分<sup>g</sup> 2.0</p>	<p>26 フィッシュソー セージのニラ玉井 つけもの きゅうりのサラダ みそ汁</p> <p>K c a l 240 タンパク質<sup>g</sup> 13.0 脂質<sup>g</sup> 13.4 炭水化物<sup>g</sup> 18.0 塩分<sup>g</sup> 3.0</p>	<p>27 エビと舞茸の フリッター 冬瓜の炒め煮 白菜の甘酢サラダ みそ汁</p> <p>K c a l 407 タンパク質<sup>g</sup> 13.2 脂質<sup>g</sup> 23.1 炭水化物<sup>g</sup> 42.0 塩分<sup>g</sup> 1.6</p>					
<p>16 コーンピラフ フライ2種盛り スパゲティサラダ スープ フルーツ</p> <p>K c a l 420 タンパク質<sup>g</sup> 11.8 脂質<sup>g</sup> 19.5 炭水化物<sup>g</sup> 51.5 塩分<sup>g</sup> 3.9</p>	<p>17 豚玉あんかけ井 つけもの きゅうりのサラダ みそ汁</p> <p>K c a l 351 タンパク質<sup>g</sup> 18.6 脂質<sup>g</sup> 23.2 炭水化物<sup>g</sup> 18.6 塩分<sup>g</sup> 2.1</p>	<p>18 親子井 つけもの もやしのごま和え みそ汁 <b>雨水</b></p> <p>K c a l 273 タンパク質<sup>g</sup> 19.6 脂質<sup>g</sup> 17.3 炭水化物<sup>g</sup> 11.5 塩分<sup>g</sup> 2.8</p>	<p>19 メンチカツ&amp;真鯛カツ ふきのゆかり煮 ほうれん草のわさび和え 具だくさんけんちん汁</p> <p>K c a l 404 タンパク質<sup>g</sup> 12.8 脂質<sup>g</sup> 24.0 炭水化物<sup>g</sup> 35.3 塩分<sup>g</sup> 3.0</p>	<p>20 豚肉と豆腐のうま煮 ウィンナー ブロッコリーの小海 老和え みそ汁</p> <p>K c a l 323 タンパク質<sup>g</sup> 22.6 脂質<sup>g</sup> 18.4 炭水化物<sup>g</sup> 17.7 塩分<sup>g</sup> 2.0</p>	<p>23 豆腐ハンバーグ&amp; パンプキンキッシュ レバーのしぐれ煮 カリフラワーのサラダ みそ汁</p> <p>K c a l 311 タンパク質<sup>g</sup> 14.2 脂質<sup>g</sup> 18.5 炭水化物<sup>g</sup> 22.6 塩分<sup>g</sup> 2.7</p>	<p>24 カニクリーミーコロケ &amp;チキンナゲット アスパラとベーコンの 炒め物 じゃが芋のサラダ みそ汁</p> <p>K c a l 401 タンパク質<sup>g</sup> 12.3 脂質<sup>g</sup> 24.6 炭水化物<sup>g</sup> 36.2 塩分<sup>g</sup> 1.9</p>	<p>25 鶏肉の七味焼き 筍の煮物 トマトのサラダ みそ汁</p> <p>K c a l 307 タンパク質<sup>g</sup> 21.5 脂質<sup>g</sup> 19.2 炭水化物<sup>g</sup> 13.5 塩分<sup>g</sup> 2.0</p>	<p>26 フィッシュソー セージのニラ玉井 つけもの きゅうりのサラダ みそ汁</p> <p>K c a l 240 タンパク質<sup>g</sup> 13.0 脂質<sup>g</sup> 13.4 炭水化物<sup>g</sup> 18.0 塩分<sup>g</sup> 3.0</p>	<p>27 エビと舞茸の フリッター 冬瓜の炒め煮 白菜の甘酢サラダ みそ汁</p> <p>K c a l 407 タンパク質<sup>g</sup> 13.2 脂質<sup>g</sup> 23.1 炭水化物<sup>g</sup> 42.0 塩分<sup>g</sup> 1.6</p>										
<p>23 豆腐ハンバーグ&amp; パンプキンキッシュ レバーのしぐれ煮 カリフラワーのサラダ みそ汁</p> <p>K c a l 311 タンパク質<sup>g</sup> 14.2 脂質<sup>g</sup> 18.5 炭水化物<sup>g</sup> 22.6 塩分<sup>g</sup> 2.7</p>	<p>24 カニクリーミーコロケ &amp;チキンナゲット アスパラとベーコンの 炒め物 じゃが芋のサラダ みそ汁</p> <p>K c a l 401 タンパク質<sup>g</sup> 12.3 脂質<sup>g</sup> 24.6 炭水化物<sup>g</sup> 36.2 塩分<sup>g</sup> 1.9</p>	<p>25 鶏肉の七味焼き 筍の煮物 トマトのサラダ みそ汁</p> <p>K c a l 307 タンパク質<sup>g</sup> 21.5 脂質<sup>g</sup> 19.2 炭水化物<sup>g</sup> 13.5 塩分<sup>g</sup> 2.0</p>	<p>26 フィッシュソー セージのニラ玉井 つけもの きゅうりのサラダ みそ汁</p> <p>K c a l 240 タンパク質<sup>g</sup> 13.0 脂質<sup>g</sup> 13.4 炭水化物<sup>g</sup> 18.0 塩分<sup>g</sup> 3.0</p>	<p>27 エビと舞茸の フリッター 冬瓜の炒め煮 白菜の甘酢サラダ みそ汁</p> <p>K c a l 407 タンパク質<sup>g</sup> 13.2 脂質<sup>g</sup> 23.1 炭水化物<sup>g</sup> 42.0 塩分<sup>g</sup> 1.6</p>															

