



5月“望み”メニュー



1 木	牛肉と野菜のオイスターソース 豆乳入りしっとり卵の花、鶏さつま揚げ、うずら豆、高菜ちりめん、回鍋肉	エネルギー : 642 kcal たんぱく質 : 24.1 g 脂質 : 15.3 g 炭水化物 : 98.7 g ナトリウム : 959 mg 食塩相当量 : 2.4 g	17 土	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て 焼きそば、五目揚げ豆腐、人参しりしり、広島菜漬け、おくらとひじきの和え物	エネルギー : 625 kcal たんぱく質 : 17.7 g 脂質 : 16.3 g 炭水化物 : 98.5 g ナトリウム : 1005 mg 食塩相当量 : 2.6 g
	2 金	メバル煮付け ミートボール(柚子おろし)、春雨と野菜のそぼろ炒め、ごぼうサラダ、胡瓜漬け、豚肉ときのこの炊き合わせ		エネルギー : 563 kcal たんぱく質 : 20.8 g 脂質 : 11.3 g 炭水化物 : 91 g ナトリウム : 772 mg 食塩相当量 : 2 g	18 日
3 土		チキンカツ 平麺ビーフン(大豆ミート入り)、高野豆腐の含め煮、大豆ちりめん、野沢菜入り大根の漬物、さつまいもとリンゴの甘	エネルギー : 617 kcal たんぱく質 : 20 g 脂質 : 11.8 g 炭水化物 : 105 g ナトリウム : 713 mg 食塩相当量 : 1.8 g	19 月	
	4 日	いわし山椒煮 菜の花の辛子和え、肉入り野菜炒め、鶏レバー煮、切り昆布煮、ちくわの炒り煮	エネルギー : 535 kcal たんぱく質 : 22.8 g 脂質 : 7 g 炭水化物 : 91 g ナトリウム : 877 mg 食塩相当量 : 2.2 g		20 火
5 月		麻婆豆腐 マカロニサラダ、厚焼き玉子(関東風)、胡瓜とツナの酢の物、塩えんどう豆、鶏肉と野菜のレモン風味	エネルギー : 599 kcal たんぱく質 : 20.9 g 脂質 : 13.4 g 炭水化物 : 94.6 g ナトリウム : 984 mg 食塩相当量 : 2.5 g	21 水	
	6 火	銀ひらす照焼き さつま芋煮、畑のお肉の旨煮、ほうれん草のごま和え、白菜漬け、マロニー中華風	エネルギー : 557 kcal たんぱく質 : 17.1 g 脂質 : 6.7 g 炭水化物 : 103.1 g ナトリウム : 651 mg 食塩相当量 : 1.7 g		22 木
7 水		デミグラスソースハンバーグ 干し海老入り卵の花、キャベツの洋風煮、かにかま入り玉子、広島菜漬け、ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え	エネルギー : 611 kcal たんぱく質 : 20.4 g 脂質 : 14.5 g 炭水化物 : 96 g ナトリウム : 987 mg 食塩相当量 : 2.5 g	23 金	
	8 木	気仙沼産カツオカツ ほうれん草と人参の煮浸し、鶏肉と春雨の中華和え、ツナマヨコーン、そら豆、花野菜のポトフ	エネルギー : 603 kcal たんぱく質 : 18.4 g 脂質 : 13.6 g 炭水化物 : 99.7 g ナトリウム : 785 mg 食塩相当量 : 2 g		24 土
9 金		鶏肉の柳川風 豆ひじき、がんもと野菜の含め煮、わさび菜おひたし、紅芯大根、豚肉のレモンソース	エネルギー : 531 kcal たんぱく質 : 22.6 g 脂質 : 8.5 g 炭水化物 : 88.5 g ナトリウム : 915 mg 食塩相当量 : 2.3 g	25 日	
	10 土	マスの塩焼き さつまいもの甘煮、野菜とウインナーの炒め物、若布と胡瓜の酢味噌和え(角一味噌)、あみ佃煮、カリフラワーサラダ	エネルギー : 536 kcal たんぱく質 : 19.8 g 脂質 : 8.4 g 炭水化物 : 93.9 g ナトリウム : 600 mg 食塩相当量 : 1.5 g		26 月
11 日		肉じゃが ミートソースパゲティ、大葉入り豆腐団子、小豆煮、野沢菜入り大根の漬物、青梗菜の青海苔入り煮浸し	エネルギー : 587 kcal たんぱく質 : 18.1 g 脂質 : 10.7 g 炭水化物 : 101 g ナトリウム : 841 mg 食塩相当量 : 2.1 g	27 火	
	12 月	ぶりの揚げ煮 お豆と昆布の煮物、茄子と挽肉の味噌炒め、小松菜のお浸し、しば漬け、チンジャオロース	エネルギー : 625 kcal たんぱく質 : 20.2 g 脂質 : 16.7 g 炭水化物 : 95.3 g ナトリウム : 700 mg 食塩相当量 : 1.8 g		28 水
13 火		豚肉と木耳の中華旨煮 野菜しんじょう、ポテトとウインナー、枝豆とコーンの洋風煮、刻みたくあん、鶏レバー煮	エネルギー : 560 kcal たんぱく質 : 22.2 g 脂質 : 8.5 g 炭水化物 : 95.1 g ナトリウム : 938 mg 食塩相当量 : 2.4 g	29 木	
	14 水	いかフライ マカロニと果物のサラダ、白菜と青菜のそぼろあんかけ、ささみの梅肉和え、塩えんどう豆、茄子とピーマンの煮浸し	エネルギー : 613 kcal たんぱく質 : 17.4 g 脂質 : 14.3 g 炭水化物 : 100.2 g ナトリウム : 1028 mg 食塩相当量 : 2.6 g		30 金
15 木		チキンミートローフ 切干大根煮、あおさ入り玉子焼き、黒豆、胡瓜漬け、豚肉ときのこの炊き合わせ	エネルギー : 604 kcal たんぱく質 : 19.6 g 脂質 : 15.3 g 炭水化物 : 93.8 g ナトリウム : 800 mg 食塩相当量 : 2 g	31 土	
	16 金	さわら塩焼き 小松菜の和え物、豆腐と野菜のそぼろあん、キャベツのマリネ、おかか生姜、中華春雨	エネルギー : 535 kcal たんぱく質 : 20.6 g 脂質 : 10.6 g 炭水化物 : 87.4 g ナトリウム : 910 mg 食塩相当量 : 2.3 g		<p>●都合によりメニューが変更される場合がございますあらかじめご了承ください。 ●ご注文・キャンセルは前日の18:00まで承ります。</p>



5月“望み”メニュー



1 木	にしん甘辛煮 ポテトサラダ、大根のそぼろあん、五目厚焼き玉子、白菜漬 け、ほうれん草ナムル エネルギー：548 kcal たんぱく質：17.6 g 脂 質：11.1 g 炭水化物：91.4 g ナトリウム：726 mg 食塩相当量：1.8 g	17 土	あじみりん焼き ポテトサラダ、キャベツの洋風煮、ささがききんぴらごぼ う、紅芯大根、蓮根練り胡麻ドレッシング エネルギー：531 kcal たんぱく質：18.6 g 脂 質：9.2 g 炭水化物：90.4 g ナトリウム：618 mg 食塩相当量：1.6 g
2 金	豚肉の葱塩ソース スクランブルエッグ（人参）、ちくわの磯辺揚げ（豆乳入 り）、枝豆とコーンの洋風煮、あみ佃煮、おくらとひじきの エネルギー：596 kcal たんぱく質：17.9 g 脂 質：16.2 g 炭水化物：91.5 g ナトリウム：757 mg 食塩相当量：1.9 g	18 日	酢豚 ミートボール（柚子おろし）、出汁巻き玉子、青森県産長芋と 胡瓜の和え物、あみ佃煮、キャベツとヤングコーンの炒め物 エネルギー：587 kcal たんぱく質：18.9 g 脂 質：12.1 g 炭水化物：96.3 g ナトリウム：940 mg 食塩相当量：2.4 g
3 土	白菜だらの照焼き ささげのお浸し、ラタトゥイユ、キャベツのマリネ、肉味噌 （角一味噌）、豚肉の黒胡椒ソース エネルギー：595 kcal たんぱく質：21 g 脂 質：15.8 g 炭水化物：87.3 g ナトリウム：826 mg 食塩相当量：2.1 g	19 月	ホッケ塩焼き 蓮根そぼろ、豆腐干と野菜の中華和え、小豆煮、刻みたくな ん、合鴨スモーク エネルギー：624 kcal たんぱく質：24.3 g 脂 質：14.6 g 炭水化物：93.8 g ナトリウム：792 mg 食塩相当量：2 g
4 日	つくね（くわい入り） じゃが芋とおからのサラダ、豆腐干と野菜の中華和え、黒 豆、大根としその実の漬物、とりごぼろ エネルギー：636 kcal たんぱく質：20.4 g 脂 質：11.3 g 炭水化物：110.3 g ナトリウム：1127 mg 食塩相当量：2.9 g	20 火	チキンと野菜のガーリック風味 豆乳入りしっとり卵の花、真狩村産人参のコロッケ、ごぼろ サラダ、塩えんどう豆、野菜のマリネ エネルギー：604 kcal たんぱく質：17.6 g 脂 質：13.7 g 炭水化物：99.6 g ナトリウム：728 mg 食塩相当量：1.8 g
5 月	豚肉のトマトソース 湯葉入りチンゲン菜、ロールキャベツ、いんげんのピーナッ ツ和え、おおか昆布、揚げ茄子の生姜醤油あんかけ エネルギー：551 kcal たんぱく質：17.3 g 脂 質：11.3 g 炭水化物：92.7 g ナトリウム：896 mg 食塩相当量：2.3 g	21 水	サーモンバーグ 平麺ビーフン（大豆ミート入り）、ラタトゥイユ、一口照り 焼きチキン、胡瓜漬、菜の花の辛子和え エネルギー：585 kcal たんぱく質：18.1 g 脂 質：13.2 g 炭水化物：94.8 g ナトリウム：976 mg 食塩相当量：2.5 g
6 火	大葉香るささみカツ カリフラワーとウインナーの煮物、豆腐と野菜のそぼろあ ん、ささがききんぴらごぼろ、赤しそ大根、ふきと油揚げの エネルギー：603 kcal たんぱく質：18.1 g 脂 質：13.2 g 炭水化物：98.6 g ナトリウム：828 mg 食塩相当量：2.1 g	22 木	だしから揚げ カリフラワーとウインナーの煮物、白菜と青菜のそぼろあ んかけ、花斗六豆、赤ずいきの酢の物、筍土佐煮 エネルギー：568 kcal たんぱく質：21.6 g 脂 質：6.8 g 炭水化物：103.1 g ナトリウム：786 mg 食塩相当量：2 g
7 水	赤魚白醤油風味焼き ひじき煮、大根サラダ、高菜ナムル、胡瓜の生姜漬、じゃ が芋と人参の煮物 エネルギー：539 kcal たんぱく質：21.4 g 脂 質：7.3 g 炭水化物：92.9 g ナトリウム：857 mg 食塩相当量：2.2 g	23 金	黄金カレイの煮付け マカロニと果物のサラダ、畑のお肉とキャベツの味噌炒め （角一味噌）、おくらと湯葉のお浸し、野沢菜入り大根の漬 エネルギー：583 kcal たんぱく質：25.8 g 脂 質：9.3 g 炭水化物：94.4 g ナトリウム：870 mg 食塩相当量：2.2 g
8 木	厚揚げの塩そぼろあん 筍土佐煮、チキンボールとトマトソース、片口いわし浅炊き、 刻みたくなん、小松菜の和え物 エネルギー：567 kcal たんぱく質：20 g 脂 質：11.1 g 炭水化物：94.5 g ナトリウム：1008 mg 食塩相当量：2.6 g	24 土	メンチカツ おかず豆、ブロッコリーのカニカマあんかけ、ツナマヨコー ン、白菜漬、小松菜とじゃこのお浸し エネルギー：631 kcal たんぱく質：19.4 g 脂 質：14.5 g 炭水化物：103.9 g ナトリウム：810 mg 食塩相当量：2.1 g
9 金	さば味噌煮 桜えび入り和風パスタ、野菜と木耳の彩り炒め、うずら豆、 胡瓜漬、ジャーマンポテト エネルギー：632 kcal たんぱく質：17.5 g 脂 質：15.4 g 炭水化物：102 g ナトリウム：780 mg 食塩相当量：2 g	25 日	ぶり照焼 さつまいもの甘煮、がんもと野菜の含め煮、ほうれん草のご ま和え、しそ昆布、ちくわの炒り煮 エネルギー：553 kcal たんぱく質：17.9 g 脂 質：9.9 g 炭水化物：98.3 g ナトリウム：736 mg 食塩相当量：1.9 g
10 土	鶏肉と蓮根のチリソース しゅうまい、春雨と野菜のそぼろ炒め、小松菜とちくわの煮 浸し、大根としその実の漬物、かぶの湯葉あんかけ エネルギー：590 kcal たんぱく質：21 g 脂 質：11 g 炭水化物：98.7 g ナトリウム：921 mg 食塩相当量：2.3 g	26 月	麻婆茄子（角一味噌） 豆ひじき、鶏さつま揚げ、人参しりしり、ザーサイ炒め、ブ ロccoliとコーンの和え物 エネルギー：603 kcal たんぱく質：20.9 g 脂 質：15.6 g 炭水化物：93.6 g ナトリウム：904 mg 食塩相当量：2.3 g
11 日	白身フライ ささげの胡麻和え、キャベツとさつま揚げの中華煮、野菜の マリネ、豚肉のしぐれ煮、きのこ入金平牛蒡炒め エネルギー：589 kcal たんぱく質：17.5 g 脂 質：14.8 g 炭水化物：94.2 g ナトリウム：765 mg 食塩相当量：1.9 g	27 火	トマトソースハンバーグ 玉子焼（ミルフィーユ仕立て）、野菜と木耳の彩り炒め、小 松菜のお浸し、赤しそ大根、蓮根練り胡麻ドレッシング エネルギー：610 kcal たんぱく質：18.2 g 脂 質：13.7 g 炭水化物：100.3 g ナトリウム：1012 mg 食塩相当量：2.6 g
12 月	和風おろしソースハンバーグ 豆乳入りしっとり卵の花、鶏肉入り玉子とじ、若布と干し海 老の当座煮、広島菜漬、パンプキンサラダ エネルギー：620 kcal たんぱく質：18.6 g 脂 質：14.8 g 炭水化物：98.9 g ナトリウム：1168 mg 食塩相当量：3 g	28 水	豚肉の生姜風味 切干大根煮、野菜とウインナーの炒め物、大豆ちりめん、広 島菜漬、鶏レバー煮 エネルギー：548 kcal たんぱく質：22.1 g 脂 質：9.6 g 炭水化物：89.7 g ナトリウム：903 mg 食塩相当量：2.3 g
13 火	メバル塩焼き 味噌担々風春雨（角一味噌）、鶏さつま揚げ、チンゲン菜と 人参のお浸し、胡瓜とアカモクの酢の物、おからのおかか和 エネルギー：533 kcal たんぱく質：21.9 g 脂 質：9.5 g 炭水化物：86.9 g ナトリウム：756 mg 食塩相当量：1.9 g	29 木	さわらみりん焼き 焼きそば、大葉入り豆腐団子、わさび菜おひたし、切り昆布 煮、ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え エネルギー：596 kcal たんぱく質：22.8 g 脂 質：13.4 g 炭水化物：92.8 g ナトリウム：894 mg 食塩相当量：2.3 g
14 水	炭火焼き鳥 ほうれん草コーンバター、高野豆腐と野菜の煮物、花斗六 豆、赤しそ大根、豚肉の生姜風味 エネルギー：593 kcal たんぱく質：23 g 脂 質：11.8 g 炭水化物：95.3 g ナトリウム：1036 mg 食塩相当量：2.6 g	30 金	とり天（かぼす酢醤油あん） がめ煮、小松菜の和え物、茄子のオランダ煮、いわし糠炊 き、高菜明太 エネルギー：697 kcal たんぱく質：29.5 g 脂 質：18.6 g 炭水化物：97.7 g ナトリウム：1194 mg 食塩相当量：3 g
15 木	いわし紀州煮 干し海老入り卵の花、畑のお肉の旨煮、おからの胡麻和え、 鶏そぼろ、湯葉入りチンゲン菜 エネルギー：579 kcal たんぱく質：22.5 g 脂 質：9.4 g 炭水化物：96.8 g ナトリウム：762 mg 食塩相当量：1.9 g	31 土	カツオ煮付け ひじき煮、鶏肉と春雨の中華和え、小豆煮、野沢菜入り大根 の漬物、ツナサラダ エネルギー：569 kcal たんぱく質：24.7 g 脂 質：8.1 g 炭水化物：95.1 g ナトリウム：800 mg 食塩相当量：2 g
16 金	牛すき焼き風コロッケ つくねの甘酢あん、花野菜のポトフ、ツナとほうれん草の和 え物、昆布ちりめん、山菜とちくわの炊き合わせ エネルギー：660 kcal たんぱく質：18 g 脂 質：17.6 g 炭水化物：105.8 g ナトリウム：978 mg 食塩相当量：2.5 g	●都合によりメニューが変更される場合がございますあらかじめご了承ください。 ●ご注文・キャンセルは前日の18:00まで承ります。	



5月 "育み" メニュー



1 木	スケソウダラ煮付け 筑前煮、豆乳入りしっとり卵の花、高菜ちりめん、うずら豆	17 土	鶏肉と野菜の焦がし醤油仕立て 厚揚げのきのこあんかけ、焼きそば、広島菜漬け、人参しりしり
	エネルギー : 613 kcal たんぱく質 : 28.6 g 脂 質 : 9 g 炭水化物 : 100.1 g ナトリウム : 780 mg 食塩相当量 : 1.9812 g		エネルギー : 659 kcal たんぱく質 : 24.8 g 脂 質 : 17.4 g 炭水化物 : 99 g ナトリウム : 1103 mg 食塩相当量 : 2.80162 g
2 金	鶏肉のカレーソース 野菜とウインナーの炒め物、ミートボール(柚子おろし)、胡瓜漬け、ごぼうサラダ	18 日	さば味噌煮 高野豆腐と野菜の煮物、豆サラダ、白菜漬け、わさび菜おひたし
	エネルギー : 725 kcal たんぱく質 : 27.9 g 脂 質 : 24.8 g 炭水化物 : 94.5 g ナトリウム : 1000 mg 食塩相当量 : 2.54 g		エネルギー : 784 kcal たんぱく質 : 28.4 g 脂 質 : 30.7 g 炭水化物 : 93.1 g ナトリウム : 1024 mg 食塩相当量 : 2.60096 g
3 土	ささみチーズフライ&身身フライ ほうれん草ナムル、平麺ビーフン(大豆ミート入り)、野沢菜入り大根の漬物、大豆ちりめん	19 月	ビーフメンチカツ 野菜と豚肉の炊き合わせ、ひじき煮、桜でんぶ、おくらのおかか和え
	エネルギー : 711 kcal たんぱく質 : 24.2 g 脂 質 : 19.2 g 炭水化物 : 108.8 g ナトリウム : 1073 mg 食塩相当量 : 2.72542 g		エネルギー : 730 kcal たんぱく質 : 16.4 g 脂 質 : 24.2 g 炭水化物 : 108.9 g ナトリウム : 1307 mg 食塩相当量 : 3.31978 g
4 日	さば煮付け ささがきごぼうと薩摩揚げの金平、菜の花の辛子和え、切り昆布煮、鶏レバー煮	20 火	赤魚白醤油風味焼き 鶏肉のみぞれ煮、ツナの梅風味パスタ、木耳生姜、小松菜とちくわの煮浸し
	エネルギー : 741 kcal たんぱく質 : 29.1 g 脂 質 : 27.1 g 炭水化物 : 90.6 g ナトリウム : 956 mg 食塩相当量 : 2.42824 g		エネルギー : 626 kcal たんぱく質 : 32.2 g 脂 質 : 12.6 g 炭水化物 : 91.6 g ナトリウム : 808 mg 食塩相当量 : 2.05232 g
5 月	豚ロース生姜焼き 高野豆腐と野菜の煮物、マカロニサラダ、塩えんどう豆、胡瓜とツナの酢の物	21 水	鶏つくね焼き(金平入り) さつまいもの蜜がけ、お豆と昆布の煮物、大根としその実の漬物、ちりめんじゃこの佃煮
	エネルギー : 646 kcal たんぱく質 : 22.9 g 脂 質 : 17.1 g 炭水化物 : 95.4 g ナトリウム : 1112 mg 食塩相当量 : 2.82448 g		エネルギー : 674 kcal たんぱく質 : 22.8 g 脂 質 : 12.3 g 炭水化物 : 115.5 g ナトリウム : 1300 mg 食塩相当量 : 3.302 g
6 火	麻婆茄子 鶏さつま揚げ、さつま芋煮、白菜漬け、ほうれん草のごま和え	22 木	豚肉の黒酢あん いんげんの生姜醤油和え、ミートボール(オニオンソース)、しば漬け、大根とルッコラのサラダ
	エネルギー : 615 kcal たんぱく質 : 16.4 g 脂 質 : 13.5 g 炭水化物 : 105 g ナトリウム : 1014 mg 食塩相当量 : 2.57556 g		エネルギー : 646 kcal たんぱく質 : 19.1 g 脂 質 : 17.7 g 炭水化物 : 98.7 g ナトリウム : 1321 mg 食塩相当量 : 3.35534 g
7 水	鶏肉の柚子おろし 野菜とペンネのケチャップ炒め、干し海老入り卵の花、広島菜漬け、かにかま入り玉子	23 金	牛焼肉 五目揚げ豆腐、干し海老入り卵の花、切り昆布煮、チンゲン菜と人参のお浸し
	エネルギー : 628 kcal たんぱく質 : 22.2 g 脂 質 : 16.6 g 炭水化物 : 94.6 g ナトリウム : 858 mg 食塩相当量 : 2.17932 g		エネルギー : 695 kcal たんぱく質 : 18 g 脂 質 : 25.7 g 炭水化物 : 93.5 g ナトリウム : 866 mg 食塩相当量 : 2.19964 g
8 木	ミルフィーユカツ ちくわの炒り煮、ほうれん草と人参の煮浸し、そら豆、ツナマヨコーン	24 土	豚角煮 高野豆腐の含め煮、なます、胡瓜の生姜漬け、いんげんのピーナッツ和え
	エネルギー : 657 kcal たんぱく質 : 20.6 g 脂 質 : 15.3 g 炭水化物 : 105.7 g ナトリウム : 961 mg 食塩相当量 : 2.44094 g		エネルギー : 677 kcal たんぱく質 : 19.6 g 脂 質 : 23.3 g 炭水化物 : 94.4 g ナトリウム : 907 mg 食塩相当量 : 2.30378 g
9 金	トマトソースハンバーグ カリフラワーサラダ、豆ひじき、紅芯大根、わさび菜おひたし	25 日	和風おろしソースハンバーグ 花野菜のポトフ、味噌担々風春雨(角一味噌)、刻みたくあん、うずら豆
	エネルギー : 657 kcal たんぱく質 : 21.8 g 脂 質 : 16.6 g 炭水化物 : 102.4 g ナトリウム : 1156 mg 食塩相当量 : 2.93624 g		エネルギー : 659 kcal たんぱく質 : 21 g 脂 質 : 13.3 g 炭水化物 : 110.8 g ナトリウム : 1261 mg 食塩相当量 : 3.20294 g
10 土	銀ひらす照り焼き きのこ入金平牛蒡炒め、さつまいもの甘煮、あみ佃煮、若布と胡瓜の酢味噌和え(角一味噌)	26 月	鶏肉と里芋のミルク煮 肉入り野菜炒め、しゅうまい、あみ佃煮、高菜ナムル
	エネルギー : 601 kcal たんぱく質 : 23 g 脂 質 : 9.6 g 炭水化物 : 102.1 g ナトリウム : 714 mg 食塩相当量 : 1.81356 g		エネルギー : 616 kcal たんぱく質 : 18.1 g 脂 質 : 16.1 g 炭水化物 : 95.4 g ナトリウム : 1017 mg 食塩相当量 : 2.58318 g
11 日	豚ロースのオニオンソース 葉野菜の和風ドレッシング仕立て、ミートソーススパゲティ、野沢菜入り大根の漬物、小豆煮	27 火	白身魚甘酢きのこあん ふきと油揚げの田舎煮、パンプキンサラダ、胡瓜漬け、黒豆
	エネルギー : 610 kcal たんぱく質 : 20.2 g 脂 質 : 10.5 g 炭水化物 : 105.3 g ナトリウム : 1058 mg 食塩相当量 : 2.68732 g		エネルギー : 739 kcal たんぱく質 : 23.5 g 脂 質 : 16.9 g 炭水化物 : 121.5 g ナトリウム : 1054 mg 食塩相当量 : 2.67716 g
12 月	メバル煮付け 鶏肉の黒酢風味、お豆と昆布の煮物、しば漬け、小松菜のお浸し	28 水	あじみりん焼き ちんげん菜とちくわの胡麻和え、つくねの甘酢あん、しば漬け、ささがききんぴらごぼう
	エネルギー : 600 kcal たんぱく質 : 31.8 g 脂 質 : 9.3 g 炭水化物 : 94 g ナトリウム : 1011 mg 食塩相当量 : 2.56794 g		エネルギー : 607 kcal たんぱく質 : 29.3 g 脂 質 : 11.7 g 炭水化物 : 91.7 g ナトリウム : 874 mg 食塩相当量 : 2.21996 g
13 火	鶏肉のデミグラスソース パンプキンサラダ、野菜しんじょう、刻みたくあん、枝豆とコーンの洋風煮	29 木	牛焼肉 おさかなハンバーグ、じゃが芋とおからのサラダ、塩えんどう豆、一口照り焼きチキン
	エネルギー : 619 kcal たんぱく質 : 18.8 g 脂 質 : 14.3 g 炭水化物 : 101.5 g ナトリウム : 1138 mg 食塩相当量 : 2.89052 g		エネルギー : 703 kcal たんぱく質 : 20.7 g 脂 質 : 22.7 g 炭水化物 : 97.8 g ナトリウム : 878 mg 食塩相当量 : 2.23012 g
14 水	海老フライ&メンチカツ ブロッコリーのカナカマあんかけ、マカロニと果物のサラダ、塩えんどう豆、ささみの梅肉和え	30 金	豚肉の味噌仕立て きのこ入金平牛蒡炒め、平麺ビーフン(大豆ミート入り)、胡瓜の生姜漬け、花斗六豆
	エネルギー : 778 kcal たんぱく質 : 24 g 脂 質 : 23.2 g 炭水化物 : 114.9 g ナトリウム : 1065 mg 食塩相当量 : 2.7051 g		エネルギー : 679 kcal たんぱく質 : 17 g 脂 質 : 19.5 g 炭水化物 : 105 g ナトリウム : 1185 mg 食塩相当量 : 3.0099 g
15 木	牛肉のカレーソース 湯葉入りチンゲン菜、切干大根煮、胡瓜漬け、黒豆	31 土	ミートオムレツ 揚げ団子のオイスターソース、ささげの胡麻和え、鳴門産細切りわかめ煮、ちりめんじゃこの佃煮
	エネルギー : 722 kcal たんぱく質 : 20.9 g 脂 質 : 24.7 g 炭水化物 : 99.1 g ナトリウム : 920 mg 食塩相当量 : 2.3368 g		エネルギー : 642 kcal たんぱく質 : 24.9 g 脂 質 : 16.7 g 炭水化物 : 93.2 g ナトリウム : 981 mg 食塩相当量 : 2.49174 g
16 金	豚肉炙り焼き スクランブルエッグ(人参)、小松菜の和え物、おかか生姜、キャベツのマリネ	●都合によりメニューが変更される場合がございますあらかじめご了承ください。 ●ご注文・キャンセルは前日の18:00まで承ります。	
	エネルギー : 674 kcal たんぱく質 : 21 g 脂 質 : 24.8 g 炭水化物 : 88.1 g ナトリウム : 1161 mg 食塩相当量 : 2.94894 g	宅配クック123鎌倉・逗子店 ☎0467-31-5080	



5月 "育み" メニュー



1 木	豚肉の味噌仕立て 揚げ茄子の生姜醤油あんかけ、ポテトサラダ、白菜漬け、五目厚焼き玉子 エネルギー：674 kcal たんぱく質：16.3 g 脂 質：23.7 g 炭水化物：93.1 g ナトリウム：1207 mg 食塩相当量：3.0657g	17 土	デミグラスソースハンバーグ 根菜の香味炒め、ポテトサラダ、紅芯大根、ささがききんぴらごぼう エネルギー：638 kcal たんぱく質：18.7 g 脂 質：13.5 g 炭水化物：106.6 g ナトリウム：1340 mg 食塩相当量：3.4036 g
2 金	あじみりん焼き 根菜の香味炒め、スクランブルエッグ（人参）、あみ佃煮、枝豆とコーンの洋風煮 エネルギー：836 kcal たんぱく質：30.9 g 脂 質：15.3 g 炭水化物：69.1 g ナトリウム：695 mg 食塩相当量：1.7653 g	18 日	ネギ塩豚焼肉 ほうれん草ナムル、ミートボール（柚子おろし）、あみ佃煮、青森県産長芋と胡瓜の和え物 エネルギー：602 kcal たんぱく質：19.2 g 脂 質：15.7 g 炭水化物：92.3 g ナトリウム：899 mg 食塩相当量：2.28346 g
3 土	豚肉炙り焼き 厚揚げのきのこあんかけ、ささげのお浸し、肉味噌（角一味噌）、キャベツのマリネ エネルギー：617 kcal たんぱく質：19.7 g 脂 質：17.7 g 炭水化物：91.5 g ナトリウム：1211 mg 食塩相当量：3.07594 g	19 月	鶏肉のカレーソース ブロッコリーとコーンの和え物、蓮根そぼろ、刻みたくあん、小豆煮 エネルギー：720 kcal たんぱく質：27.9 g 脂 質：18.5 g 炭水化物：108.2 g ナトリウム：929 mg 食塩相当量：2.35966 g
4 日	牛焼肉 花野菜のポトフ、じゃが芋とおからのサラダ、大根としその実の漬物、黒豆 エネルギー：666 kcal たんぱく質：18.5 g 脂 質：19.5 g 炭水化物：99.5 g ナトリウム：903 mg 食塩相当量：2.29362 g	20 火	麻婆豆腐 かぶの湯葉あんかけ、豆乳入りしっとり卵の花、塩えんどう豆、ごぼうサラダ エネルギー：638 kcal たんぱく質：19.8 g 脂 質：17.7 g 炭水化物：96 g ナトリウム：1010 mg 食塩相当量：2.5654 g
5 月	鶏肉と里芋のミルク煮 出汁巻き玉子、湯葉入りチンゲン菜、おかか昆布、いんげんのピーナッツ和え エネルギー：608 kcal たんぱく質：20.3 g 脂 質：14.7 g 炭水化物：94.4 g ナトリウム：1035 mg 食塩相当量：2.6289 g	21 水	にしん甘辛煮 キャベツとさつま揚げの中華煮、平麺ビーフン（大豆ミート入り）、胡瓜漬け、一口照り焼きチキン エネルギー：616 kcal たんぱく質：22.1 g 脂 質：15.5 g 炭水化物：94.4 g ナトリウム：888 mg 食塩相当量：2.25552 g
6 火	ゴロっとイカメンチ ふきと油揚げの田舎煮、カリフラワーとウインナーの煮物、赤しそ大根、ささがききんぴらごぼう エネルギー：649 kcal たんぱく質：20.3 g 脂 質：18.6 g 炭水化物：97.4 g ナトリウム：971 mg 食塩相当量：2.46634 g	22 木	鶏肉ときのこのガーリックソテー 豚肉とポテトのカレーソース、カリフラワーとウインナーの煮物、赤しそ大根、花斗六豆 エネルギー：620 kcal たんぱく質：23.7 g 脂 質：13.7 g 炭水化物：100.8 g ナトリウム：950 mg 食塩相当量：2.413 g
7 水	さわら塩焼 じゃが芋と人参の煮物、ひじき煮、胡瓜の生姜漬け、高菜ナムル エネルギー：621 kcal たんぱく質：29.6 g 脂 質：13.7 g 炭水化物：89.6 g ナトリウム：1069 mg 食塩相当量：2.71526 g	23 金	白糸だらの照焼き 茄子と挽肉の味噌炒め、マカロニと果物のサラダ、野沢菜入り大根の漬物、おくらと湯葉のお浸し エネルギー：612 kcal たんぱく質：23.2 g 脂 質：12.2 g 炭水化物：97.1 g ナトリウム：817 mg 食塩相当量：2.07518 g
8 木	ミートオムレット 肉入り野菜炒め、筍土佐煮、刻みたくあん、片口いわし浅炊き エネルギー：641 kcal たんぱく質：23.3 g 脂 質：18.3 g 炭水化物：90.8 g ナトリウム：1076 mg 食塩相当量：2.73304 g	24 土	唐揚げ&海老フライ 小松菜とじゃこのお浸し、おかず豆、白菜漬け、ツナマヨコーン エネルギー：726 kcal たんぱく質：24.9 g 脂 質：23.3 g 炭水化物：99.7 g ナトリウム：839 mg 食塩相当量：2.13106 g
9 金	鶏唐揚げの香味ソース 青梗菜の青海苔入り煮浸し、桜えび入り和風パスタ、胡瓜漬け、うずら豆 エネルギー：664 kcal たんぱく質：20 g 脂 質：16 g 炭水化物：107.5 g ナトリウム：979 mg 食塩相当量：2.48666 g	25 日	いわし山椒煮 とりごぼう、さつまいもの甘煮、しそ昆布、ほうれん草のごま和え エネルギー：630 kcal たんぱく質：24 g 脂 質：8.9 g 炭水化物：109 g ナトリウム：902 mg 食塩相当量：2.29108 g
10 土	牛焼肉 厚揚げのそぼろあん、しゅうまい、大根としその実の漬物、小松菜とちくわの煮浸し エネルギー：681 kcal たんぱく質：20.4 g 脂 質：21 g 炭水化物：97 g ナトリウム：955 mg 食塩相当量：2.4257 g	26 月	豚ロースのオニオンソース ミートソースパゲティ、豆ひじき、ザーサイ炒め、人参しりしり エネルギー：636 kcal たんぱく質：23.5 g 脂 質：14.3 g 炭水化物：99.6 g ナトリウム：1036 mg 食塩相当量：2.63144 g
11 日	鶏肉とザーサイのメンチカツ 高野豆腐の含め煮、ささげの胡麻和え、豚肉のしぐれ煮、野菜のマリネ エネルギー：684 kcal たんぱく質：20.8 g 脂 質：21.4 g 炭水化物：99.7 g ナトリウム：1116 mg 食塩相当量：2.83464 g	27 火	鶏肉のカレーソース カリフラワーと大豆のロゼソース、玉子焼（ミルフィーユ仕立て）、赤しそ大根、小松菜のお浸し エネルギー：682 kcal たんぱく質：26.9 g 脂 質：22.8 g 炭水化物：89.8 g ナトリウム：847 mg 食塩相当量：2.15138 g
12 月	豚肉の柳川風 大根サラダ、豆乳入りしっとり卵の花、広島菜漬け、若布と干し海老の当座煮 エネルギー：606 kcal たんぱく質：19.6 g 脂 質：14.5 g 炭水化物：95.5 g ナトリウム：1149 mg 食塩相当量：2.91846 g	28 水	麻婆茄子 さつま芋煮、切干大根煮、広島菜漬け、大豆ちりめん エネルギー：625 kcal たんぱく質：16.2 g 脂 質：10.2 g 炭水化物：115.7 g ナトリウム：953 mg 食塩相当量：2.42062 g
13 火	ぶり照焼き 茄子とピーマンの煮浸し、味噌担々風春雨（角一味噌）、胡瓜とアカモクの酢の物、チンゲン菜と人参のお浸し エネルギー：652 kcal たんぱく質：24.9 g 脂 質：18.4 g 炭水化物：91.2 g ナトリウム：827 mg 食塩相当量：2.10058 g	29 木	ぶり煮付け ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え、焼きそば、切り昆布煮、わさび菜おひたし エネルギー：683 kcal たんぱく質：25.2 g 脂 質：18.1 g 炭水化物：100.4 g ナトリウム：1035 mg 食塩相当量：2.6289 g
14 水	豚肉ときのこの生姜醤油炒め 焼ギョーザ、ほうれん草コーンバター、赤しそ大根、花斗六豆 エネルギー：608 kcal たんぱく質：20.6 g 脂 質：10.9 g 炭水化物：105.3 g ナトリウム：1268 mg 食塩相当量：3.22072 g	30 金	とり天（かぼす酢醤油あん） 茄子のオランダ煮、がめ煮、高菜明太、キャベツとカニカマのサラダ エネルギー：692 kcal たんぱく質：27.3 g 脂 質：19.6 g 炭水化物：97.1 g ナトリウム：1172 mg 食塩相当量：2.97688 g
15 木	あじ西京焼き さつまいもとリンゴの甘煮、干し海老入り卵の花、鶏そぼろ、おからの胡麻和え エネルギー：620 kcal たんぱく質：25.3 g 脂 質：10.5 g 炭水化物：102.8 g ナトリウム：605 mg 食塩相当量：1.5367 g	31 土	さば煮付け ほうれん草ナムル、ひじき煮、野沢菜入り大根の漬物、小豆煮 エネルギー：757 kcal たんぱく質：24.2 g 脂 質：26.8 g 炭水化物：98.5 g ナトリウム：807 mg 食塩相当量：2.04978 g
16 金	ヒレカツ ペンネのトマトソース、つくねの甘酢あん、昆布ちりめん、ツナとほうれん草の和え物 エネルギー：761 kcal たんぱく質：24 g 脂 質：24.3 g 炭水化物：110.1 g ナトリウム：1004 mg 食塩相当量：2.55016 g	●都合によりメニューが変更される場合がございますあらかじめご了承ください。 ●ご注文・キャンセルは前日の18:00まで承ります。	

●都合によりメニューが変更される場合がございますあらかじめご了承ください。
●ご注文・キャンセルは前日の18:00まで承ります。