

| | 主菜 | 副菜 | エネルギー (おかずのみ) | 塩分相当量 | コメント | アレルギー |
|-------|---|----------------------------|------------------|-------|---------------------------------------|------------------|
| 1(木) | 豚肉の生姜炒め ニラまんじゅう | ひじきの炒煮 ブロッコリーの辛子和え | 362kcal | 2.4g | エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※餃子のタレ(P) | 小麦 |
| 2(金) | カルビ風メンチカツ 千草玉子焼 | 竹輪のカレー醤油炒め さつま芋サラダ | 369kcal | 3.4g | エネルギー 控えめ | 小麦 卵・乳 |
| 5(月) | 唐揚 | コーンの磯煮 ほうれん草のお浸し | 338kcal | 2.8g | エネルギー 控えめ 塩分 控えめ | かに 小麦・卵 |
| 6(火) | 豚ロースソテー ～ねぎ塩ソース～ | ナポリタン・里芋の煮物 | 384kcal | 2.4g | エネルギー 控えめ 塩分 控えめ | 小麦 |
| 7(水) | 焼餃子 ごま油香る塩じゃがコロッケ | ビーフンの中華炒め 蓮根梅和え | 336Kcal | 2.8g | エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※餃子のタレ(P) | 小麦 |
| 8(木) | 鯖の西京焼 イカの生姜焼き | 回鍋肉・オクラのお浸し | 329kcal | 3.2g | エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※のり佃(P) | 小麦・卵 |
| 9(金) | ハンバーグ ～シャリアピンソース～ | さいの目野菜の中華炒め ワカメ土佐醤油 | 351kcal | 2.8g | エネルギー 控えめ 塩分 控えめ | 小麦・乳 |
| 12(月) | 豆腐野菜ハンバーグ ～照焼ソース～ | 洋風野菜炒め ブロッコリーと人参のごま和え | 402kcal | 2.6g | 塩分 控えめ | 小麦・卵 乳 |
| 13(火) | クリームチーズメンチ ポテトチキンロール | 豚丼風煮 もやしナムル | 326kcal | 1.8g | エネルギー 控えめ 塩分 控えめ | 小麦・卵 乳 |
| 14(水) | 豚バラ肉の角煮風 竹輪天 | 大根と桜エビの煮物 ほうれん草ピーナツ和え | 367kcal | 2.7g | エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※卸大根 天つゆ(P) | えび・落花生 小麦・卵・乳 |
| 15(木) | 鯖の南蛮焼 なんこつ入つくね | 豚肉の韓国風炒め ワカメとツナの和え物 | 504kcal | 2.4g | 塩分 控えめ | 小麦・卵 乳 |
| 16(金) | カレーインハンバーグ オムレツ | 白滝炒煮 ささ切ゴボウ甘醤油和え | 392kcal | 3.5g | エネルギー 控えめ | 小麦・卵 乳 |
| 19(月) | イカキャベツカツ 大葉春巻 | 鶏肉の香味炒め キャベツのゆかり漬け | 256Kcal | 2.0g | エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※たいみそ(P) | 小麦 |
| 20(火) | 黒鯛の味噌漬焼き 椎茸海鮮詰めフライ | 豚キムチ 白こんにゃくサラダ | 334kcal | 2.4g | エネルギー 控えめ 塩分 控えめ | えび・小麦 |
| 21(水) | ジャンボシューマイ かに風味グラタンフライ | 焼きそば ピーマンとツナのサラダ | 401kcal | 3.4g | ※のり佃(P) | かに・小麦 卵・乳 |
| 22(木) | ビビンバ 厚切ソーセージカツ | 蓮根のペペロンチーノ ブロッコリーのおかか和え | 329kcal | 4.5g | エネルギー 控えめ | 小麦・卵 乳 |
| 23(金) | エビフライ～レモン付～ | 親子煮 パンサンスー | 290kcal | 2.1g | エネルギー 控えめ 塩分 控えめ | えび・小麦 卵・乳 |
| 26(月) | 鮭の塩焼～おろしソース～ | ワカメと麩の酢の物 枝豆サラダ | 349Kcal | 2.7g | エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※なめ草(P) | 小麦・卵 乳 |
| 27(火) | チキンソテー ～バンバンジーソース～ | 竹輪と野菜の煮物 人参の中華風和え | 312Kcal | 3.4g | エネルギー 控えめ | 小麦・卵 |
| 28(水) | チーズインハンバーグ ～トマトバジルソース～ | 春雨の塩だれ炒め ささ切ゴボウごま醤油和え | 401kcal | 2.3g | 塩分 控えめ | 小麦・卵 乳 |
| 29(木) | ～昭和の日～  | | | | | |
| 30(金) | 肉じゃがコロッケ ポロニヤソーセージ | 豚肉の中華炒め ツナサラダ | 370kcal | 1.7g | エネルギー 控えめ 塩分 控えめ | 小麦・乳 |

※ 出来たてのお弁当を真空冷却しておりますので、お届けいたしましたお弁当はお食べになるまで

冷蔵庫で保管をし、**21時までにお召し上がりください。**

※ **温める場合は、天つゆなどの小袋、果物、カップに入っているもの(サラダ・和え物等)を全て取り出して下さい。**

※ ご飯の量は180gです。(エネルギー約300kcalになります。)

※ お米は国産を使用しています。

※ 食べ終わった容器はお手数ですが水洗いをお願い致します。

※ 材料の都合等によりメニューを変更させていただく場合がございます。予めご了承ください。

※ エネルギー400kcal以下、塩分3.3g以下については、控えめのコメントを入れてあります。

