

Menu エネルギー塩分調整食1400 (おかず少)

aセット

						
ビーフシチュー 海老とパプリカの彩りサラダ キャベツとしらすのペペロンチーノ カリフラワーのピクルス I群 252kcal 蛋白質18.7g 塩分1.8g	厚焼き玉子の野菜あんかけ 豚と大根の煮物 ほうれん草と薄揚げの和風ソテー 焼きナスお浸し おからの柚子サラダ I群 280kcal 蛋白質16.2g 塩分1.7g	鶏肉と厚揚げと野菜の和風煮 出し巻き玉子 ごぼうとささみのサラダ プロコッリーとツナのチーズ和え I群 270kcal 蛋白質19.7g 塩分1.5g	赤魚の柚子塩蒸し 海老団子のスープ煮 白菜とほうれん草の辛子醤油和え 筍とじやこの山椒炒め I群 260kcal 蛋白質16.5g 塩分1.8g	白身魚の唐揚げ胡麻ダレかけ かぼちゃのそぼろ煮 大豆と小松菜の炒め煮 キャベツと人参のソテー I群 261kcal 蛋白質18.2g 塩分1.4g	さばの照り焼き ごぼうの炒め物 小松菜と干し海老のソテー 里芋の煮物 大根のゆかり和え I群 258kcal 蛋白質17.7g 塩分1.6g	豚肉のケチャップ炒め せんまいと牛蒡の炒め煮 ひじき煮 ほうれん草とえのきの和え物 I群 249kcal 蛋白質18.4g 塩分1.4g

bセット

						
さわらの西京味噌焼き きのこの塩麴炒め 焼きナスのお浸し かぼちゃの含め煮 ほうれん草のお浸し I群 252kcal 蛋白質17.1g 塩分1.6g	油淋鶏 ブロッコリーのかにかまんかけ 昆布と薄揚げの旨煮 きのこの中華炒め 小松菜ワサビ和え I群 251kcal 蛋白質14.7g 塩分1.8g	揚げ出し豆腐の野菜あんかけ 鶏と野菜の煮物 パプリカの肉味噌炒め インゲンの生姜和え I群 253kcal 蛋白質18.2g 塩分1.7g	キーマカレー 蒸し野菜 ほうれん草のツナ和え わかめサラダ I群 253kcal 蛋白質19.2g 塩分1.7g	赤魚の煮付け きんぴらごぼう 海老焼売 大根のマヨサラダ I群 280kcal 蛋白質20.3g 塩分1.7g	牛肉とごぼうの旨煮 キャベツのツナサラダ きのこの炒め煮 アスパラのおかか和え I群 271kcal 蛋白質19.6g 塩分1.7g	鶏の梅風味焼き 大根の和え物 玉ねぎとマッシュルームのスープ ナスの胡麻和え キャベツとコーンのソテー I群 260kcal 蛋白質19.1g 塩分1.7g

cセット

						
鰯のとろろ焼き 一口がんものの含め煮 焼きナスお浸し 人参と玉ねぎの和え物 I群 256kcal 蛋白質18.2g 塩分1.6g	豚と筍の中華炒め 海老団子のスープ煮 チングン菜のしらす和え 五目煮豆 I群 269kcal 蛋白質19.3g 塩分1.8g	牛肉と豆腐のあっさり炒め せんまいの煮物 蒟蒻ときのこの炒め煮 カリフラワーの胡麻酢和え I群 255kcal 蛋白質17.9g 塩分1.7g	鮭の柚子あんかけ ごぼうサラダ ベーコンと野菜の生姜風味炒め インゲンと蒟蒻のきんぴら ほうれん草の和え物 I群 259kcal 蛋白質19.1g 塩分1.6g	鶏のごま風味焼き 味噌煮 白菜のおかか和え ワカメとえのきの酢の物 ほうれん草とツナのソテー I群 250kcal 蛋白質18.4g 塩分1.7g	チキンカレー 野菜と玉子の炒め物 豆腐のサラダ チングン菜のごま和え I群 265kcal 蛋白質19.3g 塩分1.7g	オムレツのミートソース 鶏肉と大根の煮物 豆腐チャンプルー キャベツとアスパラの胡麻和え I群 265kcal 蛋白質17.8g 塩分1.7g

dセット

						
揚げタラの梅ソース 厚揚げと野菜の煮物 小松菜のナムル ピーマンソテー I群 263kcal 蛋白質15.5g 塩分1.8g	カラスガレイの煮つけ ひじき煮 じがく芋の柚子あんかけ 鰯と筍の和風カレー炒め ほうれん草のごま和え I群 253kcal 蛋白質18.8g 塩分1.7g	すき焼き風 出し巻き玉子 小松菜の土佐煮 れんこんの金平 I群 265kcal 蛋白質17.8g 塩分1.7g	煮込みきのこハンバーグ キヤベツとアスパラのツナ和え 白菜と薄揚げの和風ソテー 大根サラダ I群 265kcal 蛋白質16.7g 塩分1.8g	かに玉風 豚肉とほうれん草の中華炒め ごぼうの柚子胡椒煮 ナスの中華サラダ I群 248kcal 蛋白質17.5g 塩分1.5g	さわらの照り焼き風 竹輪と野菜の吹き合わせ せんまいとインゲンの炒め煮 大根おろしとワカメの生姜和え I群 249kcal 蛋白質17.8g 塩分1.5g	鶏のクリーム煮 ほうれん草の玉子炒め 白菜の煮物/カリフラワーのオーロラ和え I群 267kcal 蛋白質18.9g 塩分1.8g

eセット

						
麻婆豆腐 イカと里芋の煮物 小松菜と薄揚げの中華 風お浸し/紅白なます I群 252kcal 蛋白質16.8g 塩分1.7g	鮭のクリームソースかけ ほうれん草のソテー ジャーマンポテトカレー風味 プロコッキーオニオンソース I群 267kcal 蛋白質19.0g 塩分1.7g	カラスガレイのムニエルバター醤油 パンのミートソース ごぼうとハムのサラダ キャベツとパプリカのソテー I群 252kcal 蛋白質17.8g 塩分1.3g	さわらの塩焼き 彩りサラダ 切干大根の煮物 人参グラッセ 春菊の和え物 I群 251kcal 蛋白質17.5g 塩分1.6g	牛肉と豆腐のオイスターソース炒め 鶏と野菜のトマト煮 春菊のおかか和え 蓮根の明太マヨ和え I群 267kcal 蛋白質18.4g 塩分1.7g	鶏の味噌焼き チングン菜ときのこの中華炒め ナスと大根の含め煮 インゲンのごま和え 玉ねぎのソテー I群 265kcal 蛋白質17.2g 塩分1.8g	豚肉と海老の中華煮 厚揚げと野菜の吹き合わせ ほうれん草の和え物 揚げなすのごま和え I群 277kcal 蛋白質18.6g 塩分1.5g

fセット

						
たらの中華蒸し 山芋と干し海老の塩炒め ワカメのナムル 焼壳の野菜あんかけ I群 264kcal 蛋白質15.8g 塩分1.7g	焼肉炒め 冬瓜と厚揚げの煮物 小松菜の塩昆布和え ナスの中華サラダ 切干大根の煮物 I群 271kcal 蛋白質20.2g 塩分1.6g	鶏肉のきのこ山かけ蒸し 出し巻き玉子 白菜とツナの和風煮 れんこんの金平 I群 268kcal 蛋白質18.6g 塩分1.8g	豚の生姜焼き 厚揚げの野菜あんかけ とうがんの煮物 インゲンのごま和え I群 274kcal 蛋白質18.9g 塩分1.5g	炊き合せ ささみとピーマンのオイスター炒め メンチカツ きのこ昆布のサラダ I群 274kcal 蛋白質15.0g 塩分1.6g	鶏肉の南蛮漬け 揚げと大根の煮物 筍の炒め物 ほうれん草のごま和え I群 262kcal 蛋白質15.0g 塩分1.8g	さわらの生姜焼き 鶏と野菜の煮物 ひじきの煮物/しめじのナムル アスパラとコーンのソテー I群 254kcal 蛋白質18.3g 塩分1.4g

Menu エネルギー塩分調整食1800 (おかず並)

aセット

舞茸と豆腐のふんわり天の煮物	スペインオムレツ	タンドリーチキン	鶏のフリッター	鯖のつけ焼き	たらの梅焼き	豚の生姜焼き
海老チリ ナスのそぼろ煮 紅白なます	牛肉コロッケ ささみと ブロッコリーのサラダ パプリカの和風ピクルス	大根とぜんまいの炒め煮 ホウレン草のナムル きんぴらごぼう/ポテトフライ	豆のサラダ ほうれん草のツナ和え カリフラワーと人参の胡麻和え	チンゲン菜のソテー 卯の花の炒り煮 かぼちゃサラダ ブロッコリーのごま和え	厚揚げの煮物 人参しりしり風マヨ和え きのこソテー	なすの煮びたし 白菜のツナサラダ インゲンのごま和え

bセット

かつとじ	和風おろしハンバーグ	鶏のミートソース	たらの南蛮漬け	特製厚焼き玉子	さばのカレーマヨ焼き	さわらの利休焼き
鶏とカリフラワーのサラダ インゲンと人参の和え物 大豆とひじきの炒め煮	なすのイタリアンソース しめじとツナの洋風とろろ焼き ほうれん草のごま和え	大根とパプリカのきんぴら きのこと野菜のソテー れんこんと人参のサラダ	大豆のトマト煮 カリフラワーのカレーマヨ和え オクラとえのきのごま和え	鶏肉と里芋の煮物 白菜の生姜和え メンチカツ	白菜とチンゲン菜のピリ辛炒め 山芋の煮物 キャベツの和風サラダ	ブルゴギ風 小松菜と人参の煮びたし ジャガイモのマヨ和え

cセット

海老かつ	さばの味噌煮	たらと野菜の甘酢	回鍋肉	チキンソテーマスター ソース	鮭の味噌バター焼き	牛肉とごぼうの柳川風
きのこの玉子とじ 鶏肉と大根の煮物 アスパラとベーコンの炒め物 キャベツのカレー風味	千草焼き 野菜の和え物 焼きナスお浸し	野菜とベーコンのソテー かばちゃのカレーマヨ風味 大豆と昆布の煮物	大根とせんまいの炒め煮 小松菜のツナ和え オクラとえのきの和え物	枝豆と豆腐のふわふわ蒸し チンゲン菜の中華炒め 大根と人参の含め煮 ジャーマンポテト	ナスの炒り煮 白菜のおかか和え 豆腐サラダ	里芋のそぼろ煮 コールスローサラダ 大根の甘酢漬け

dセット

鶏と肉団子の甘酢あんかけ	親子煮	海老チリ	たらと茄子の揚げ煮	鮭のとろろ焼き	鰯の変わり煮	ミートローフ
高野豆腐と野菜の煮物 キャベツのカレーソテー オクラとえのきのごま和え	切干大根の煮物 ほうれん草と白菜のおかか和え きのことネギの和風炒め	キクラゲと玉子の中華炒め 大根の煮物 揚げナスのお浸し	野菜炒め チンゲン菜の玉子とじ ピーマンのナムル	野菜コロッケ アスパラのソテー しらたきの明太真砂煮	大根のマヨ和え 春菊の和え物 ひじきのソテー	野菜ソテー ナスの煮物 大根のポン酢和え

eセット

鶏の揚げ煮	豆腐ハンバーグ	鰯の照り煮	豚の味噌焼き	鶏肉のねぎ味噌焼き	千草焼き	たらのブイヤベース風
冬瓜の煮物 切干大根の韓国風炒め ごぼうとピーマンのきんぴら	海老の野菜炒め 3色ピーマンのソテー フライドポテト	枝豆と豆腐のふわふわ蒸し 山芋と干し海老の塩炒め ほうれん草のごま和え	豆腐の野菜あんかけ きのこのソテー 揚げナスの胡麻和え	小松菜の煮びたし 人参のしりしり和え マカロニサラダ	がんもと里芋の炊き合せ ブロッコリーの胡麻和え きんぴらごぼう	野菜きき揚げ ナスのそぼろ煮 キャベツの生姜和え

fセット

さばの生姜煮	海老マヨ	豚のマヨ焼き	さわらの照り焼き	鮭のフリッター	鶏と玉ねぎの変わり煮	鶏のハーブ風味揚げ
きのこの玉子とじ チンゲン菜のお浸しわさび風味 インゲンのピーナッツ和え	冬瓜と厚揚げの煮物 しいたけと人参のオイスター炒め ほうれん草のナムル	じゃが芋の変わりきんぴら キャベツと春雨の中華サラダ いんげんと人参の当座煮 白菜のおかか和え	じゃがいものそぼろ煮 キャベツとアスパラのソテー ツナのおろし和え 白菜の胡麻和え	野菜炒め こんにゃくの炒り煮 じゃころし大根 小松菜の和え物	大根と昆布の煮物 ごぼうサラダ ほうれん草のごま和え	きのこ炒め ブロッコリーの蟹カマあんかけ フライドポテト 揚げナスのお浸し

* メニュー名と栄養成分値は、商品の改良・規格変更などに伴い、予告なく変更する場合がございます。

◆2025.10改訂版