

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ロンチーノ
カリフラワーのピクルス

1人1杯 - 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

1人1杯 - 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
ブロッコリーとツナのチーズ和え

1人1杯 - 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
筍とじゃこの山椒炒め

1人1杯 - 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

1人1杯 - 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

1人1杯 - 258kcal
蛋白質 17.7g
塩分 1.6g

豚肉のケチャップ炒め



ぜ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

1人1杯 - 249kcal
蛋白質 18.4g
塩分 1.4g

b セット

さわらの西京味噌焼き



きのこの塩麹炒め
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

1人1杯 - 252kcal
蛋白質 17.1g
塩分 1.6g

油淋鶏



ブロッコリーのかにかまあんかけ
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

1人1杯 - 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

1人1杯 - 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

1人1杯 - 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

1人1杯 - 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

1人1杯 - 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

1人1杯 - 260kcal
蛋白質 19.1g
塩分 1.7g

c セット

鯖のとろろ焼き



一口がんもの含め煮
焼きナスお浸し
人参と玉ねぎの和え物

1人1杯 - 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
チンゲン菜のしらす和え
五目煮豆

1人1杯 - 269kcal
蛋白質 19.3g
塩分 1.8g

牛肉と豆腐のあっさり炒め



ぜんまいの煮物
蒟蒻ときのこの炒め煮
カリフラワーの胡麻酢和え

1人1杯 - 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

1人1杯 - 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

1人1杯 - 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
チンゲン菜のごま和え

1人1杯 - 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

1人1杯 - 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
小松菜とナムル
ピーマンソテー

1人1杯 - 263kcal
蛋白質 15.5g
塩分 1.8g

カラスガレイの煮つけ



ひじき煮
じゃが芋の柚子あんかけ
鶏と筍の和風カレー炒め
ほうれん草のごま和え

1人1杯 - 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

1人1杯 - 265kcal
蛋白質 17.8g
塩分 1.7g

煮込みきこのハンバーグ



キャ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

1人1杯 - 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

1人1杯 - 248kcal
蛋白質 17.5g
塩分 1.5g

さわらの照り焼き風



竹輪と野菜の炊き合わせ
ぜ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

1人1杯 - 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

1人1杯 - 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

1人1杯 - 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
ブロッコリーオニオンソース

1人1杯 - 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



パンネのミートソース
ごぼうとハムのサラダ
キャベツとパプリカのソテー

1人1杯 - 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

1人1杯 - 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

1人1杯 - 267kcal
蛋白質 18.4g
塩分 1.7g

鶏の味噌焼き



チンゲ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

1人1杯 - 265kcal
蛋白質 17.2g
塩分 1.8g

豚肉と海老の中華煮



厚揚げと野菜の炊き合わせ
ほうれん草の和え物
揚げなすのごま和え

1人1杯 - 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
焼売の野菜あんかけ

1人1杯 - 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

1人1杯 - 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

1人1杯 - 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

1人1杯 - 274kcal
蛋白質 18.9g
塩分 1.5g

炊き合わせ



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

1人1杯 - 262kcal
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

1人1杯 - 269kcal
蛋白質 19.8g
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

1人1杯 - 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



海老チリ
ナスのそぼろ煮
紅白なます

171kcal
たんぱく質21.9g
塩分1.7g

スペインオムレツ



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

171kcal
たんぱく質30.8g
塩分1.4g

タンドリーチキン



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

171kcal
たんぱく質31.1g
塩分1.7g

鶏のフリッター



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

171kcal
たんぱく質33.7g
塩分1.6g

鯖のつけ焼き



チンゲン菜のソテー
卵の花の炒り煮
かぼちゃサラダ
ブロッコリーのごま和え

171kcal
たんぱく質29.9g
塩分1.7g

たら梅焼き



厚揚げの煮物
人参しりしり風マヨ和え
きのごソテー

171kcal
たんぱく質31.7g
塩分1.7g

豚の生姜焼き



なすの煮びたし
白菜のツナサラダ
インゲンのごま和え

171kcal
たんぱく質31.3g
塩分1.6g

b セット

かつとじ



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

171kcal
たんぱく質34.4g
塩分1.7g

和風おろしハンバーグ



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

171kcal
たんぱく質31.7g
塩分1.8g

鶏のミートソース



大根とパプリカのきんぴら
きのこ野菜のソテー
れんこんと人参のサラダ

171kcal
たんぱく質30.3g
塩分1.8g

たらの南蛮漬け



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

171kcal
たんぱく質32.3g
塩分1.7g

特製厚焼き玉子



鶏肉と里芋の煮物
白菜の生姜和え
メンチカツ

171kcal
たんぱく質31.2g
塩分1.7g

さばのカレーマヨ焼き



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

171kcal
たんぱく質30.6g
塩分1.5g

さわらの利休焼き



ブルコギ風
小松菜と人参の煮びたし
ジャガイモのマヨ和え

171kcal
たんぱく質30.2g
塩分1.5g

c セット

海老かつ



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

171kcal
たんぱく質31.0g
塩分1.8g

さばの味噌煮



干草焼き
野菜の和え物
焼きナスお浸し

171kcal
たんぱく質30.6g
塩分1.8g

たらと野菜の甘酢



野菜とベーコンのソテー
かぼちゃのカレーマヨ風味
大豆と昆布の煮物

171kcal
たんぱく質30.6g
塩分1.7g

回鍋肉



大根とぜんまいの炒め煮
小松菜のツナ和え
オクラとえのきの和え物

171kcal
たんぱく質31.9g
塩分1.6g

チキンソテーマスタードソース



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

171kcal
たんぱく質33.3g
塩分1.8g

鮭の味噌バター焼き



ナスの炒り煮
白菜のおかか和え
豆腐サラダ

171kcal
たんぱく質33.1g
塩分1.7g

牛肉とごぼうの柳川風



里芋のそぼろ煮
コールスローサラダ
大根の甘酢漬け

171kcal
たんぱく質33.7g
塩分1.7g

d セット

鶏と肉団子の甘酢あんかけ



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

171kcal
たんぱく質33.1g
塩分2.2g

親子煮



切干大根の煮物
ほうれん草と白菜のおかか和え
きのこネギの和風炒め

171kcal
たんぱく質30.5g
塩分1.7g

海老チリ



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

171kcal
たんぱく質32.8g
塩分1.8g

たらと茄子の揚げ煮



野菜炒め
チンゲン菜の玉子とじ
ピーマンのナムル

171kcal
たんぱく質34.4g
塩分1.6g

鮭のとろろ焼き



野菜コロッケ
アスパラのソテー
しらたきの明太真砂煮

171kcal
たんぱく質30.9g
塩分1.6g

鯖の変わり煮



大根のマヨ和え
春菊の和え物
ひじきのソテー

171kcal
たんぱく質31.2g
塩分1.7g

ミートローフ



野菜ソテー
ナスの煮物
大根のポン酢和え

171kcal
たんぱく質32.1g
塩分2.3g

e セット

鶏の揚げ煮



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

171kcal
たんぱく質33.2g
塩分2.0g

豆腐ハンバーグ



海老の野菜炒め
3色ピーマンのソテー
フライドポテト

171kcal
たんぱく質30.1g
塩分1.8g

鯖の照り煮



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

171kcal
たんぱく質31.0g
塩分1.5g

豚の味噌焼き



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

171kcal
たんぱく質32.6g
塩分1.8g

鶏肉のねぎ味噌焼き



小松菜の煮びたし
人参のしりしり和え
マカロニサラダ

171kcal
たんぱく質30.8g
塩分2.0g

干草焼き



がんもと里芋の炊き合わせ
ブロッコリーの胡麻和え
きんぴらごぼう

171kcal
たんぱく質30.8g
塩分1.7g

たらのバイヤース風



野菜かき揚げ
ナスのそぼろ煮
キャベツの生姜和え

171kcal
たんぱく質33.4g
塩分1.8g

f セット

さばの生姜煮



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

171kcal
たんぱく質32.0g
塩分2.3g

海老マヨ



冬瓜と厚揚げの煮物
しいたけと人参のオムレツ炒め
ほうれん草のナムル

171kcal
たんぱく質30.4g
塩分1.7g

豚のマヨ焼き



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

171kcal
たんぱく質32.3g
塩分1.6g

さわらの照り焼き



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

171kcal
たんぱく質32.0g
塩分2.3g

鮭のフリッター



野菜炒め
こんにゃくの炒り煮
じゃが煮おろし大根
小松菜の和え物

171kcal
たんぱく質31.9g
塩分1.7g

鶏と玉ねぎの変わり煮



大根と昆布の煮物
ごぼうサラダ
ほうれん草のごま和え

171kcal
たんぱく質31.4g
塩分2.0g

鶏のハーブ風味揚げ



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

171kcal
たんぱく質34.4g
塩分2.3g