

a
セット

きすの天ぷら



厚揚げと野菜の煮物
春菊と人参の和え物
マカロニサラダ

1食分 267kcal
カリウム351mg
蛋白質9.3g
塩分1.4g

越前鶏のチキンカツ



春雨と野菜の炒め物
じゃが芋としめじの煮付け
白菜のサラダ

1食分 258kcal
カリウム355mg
蛋白質9.2g
塩分1.4g

ビーフシチュー



バブリカの彩りペンネ
キャベツのペペロンチーノ
カリフラワーのピクルス

1食分 248kcal
カリウム398mg
蛋白質9.2g
塩分1.8g

かつとじ



炊き合わせ
小松菜のごま和え
ひじきのサラダ

1食分 244kcal
カリウム371mg
蛋白質9.7g
塩分1.6g

白身魚のチリソース



スパゲティサラダ
かぼちゃのグラッセ
チンゲン菜のソテー

1食分 251kcal
カリウム357mg
蛋白質10.0g
塩分0.9g

エビマヨ



春雨のオイスター炒め
里芋のあんかけ
大根のゆかり和え

1食分 242kcal
カリウム374mg
蛋白質10.0g
塩分1.2g

鶏の味噌焼き



揚げなすの煮物
チンゲン菜ときこの中華炒め
春雨の炒め物
いんげんのごま和え

1食分 243kcal
カリウム396mg
蛋白質10.0g
塩分1.5g

b
セット

白身魚のフライ



チンゲン菜のオイスター炒め
マカロニサラダ
白菜と人参の煮びたし

1食分 257kcal
カリウム362mg
蛋白質9.8g
塩分1.8g

油淋鶏



ブロッコリーの中華あんかけ
里芋の旨煮
えびシウマイ
小松菜の和え物

1食分 255kcal
カリウム414mg
蛋白質9.6g
塩分1.3g

あじのムニエルバター醤油



ペペロンチーノ
だいこんの金平
さつま芋のサラダ
人参のグラッセ

1食分 249kcal
カリウム390mg
蛋白質10.0g
塩分1.1g

煮込みハンバーグ



キャベツの和風パスタ
かぼちゃのサラダ
チンゲン菜のごま和え

1食分 236kcal
カリウム307mg
蛋白質10.0g
塩分1.7g

華風玉子焼き



かきあげ
じゃがいもの柚子胡椒煮
なすの炒め煮

1食分 244kcal
カリウム354mg
蛋白質9.5g
塩分1.4g

ポークチャップ(カレー風味)



上海風焼きそば
かぼちゃの煮物
焼きナスのお浸し

1食分 268kcal
カリウム413mg
蛋白質10.0g
塩分1.5g

グリルチキン玉ねぎソース



マカロニボリタン
オクラのお浸し
ポテトサラダ

1食分 235kcal
カリウム411mg
蛋白質10.0g
塩分1.3g

c
セット

豆腐ハンバーグ和風あん



ペンネボリタン
ほうれん草と人参の和え物
大根のナムル

1食分 244kcal
カリウム323mg
蛋白質9.8g
塩分1.8g

豚と筍の中華炒め



じゃがいもとごぼうのスープ煮
チンゲン菜のしらす和え
だしまき玉子

1食分 250kcal
カリウム400mg
蛋白質9.6g
塩分1.7g

酢鶏



小松菜の卵和え
春雨の炒め煮
白菜のごま酢和え

1食分 257kcal
カリウム395mg
蛋白質10.0g
塩分1.5g

カレーのムニエル



コロッケ
チンゲン菜の和え物
野菜の甘酢あん
さつま芋のレモン煮

1食分 265kcal
カリウム403mg
蛋白質10.0g
塩分1.3g

えび焼売のチリソース



大根の煮物
中華風ふわふわたまご
チンゲン菜のわさび和え

1食分 262kcal
カリウム401mg
蛋白質9.3g
塩分1.7g

チャプチェ



冬瓜と厚揚げの煮物
ぜんまいの炒め煮
ほうれん草の塩昆布和え

1食分 262kcal
カリウム332mg
蛋白質8.5g
塩分1.4g

アジフライ



じゃがいものトマト煮
ほうれん草の辛子和え
れんこんの金平

1食分 247kcal
カリウム391mg
蛋白質10.0g
塩分1.5g

d
セット

さわらの西京味噌焼き



野菜かきあげ
きこの塩麹炒め
揚げ茄子の煮物
チンゲン菜の和え物

1食分 232kcal
カリウム411mg
蛋白質10.0g
塩分0.8g

豚の生姜焼き



焼売の野菜あんかけ
とうがんの煮物
インゲンのごま和え
ブロッコリーの香味ドレ和え

1食分 256kcal
カリウム384mg
蛋白質9.1g
塩分1.7g

バターチキンカレー



野菜炒め
マカロニサラダ
小松菜のごま和え

1食分 268kcal
カリウム390mg
蛋白質10.0g
塩分1.7g

カレーのふんわり揚げ



ぜんまいの炒め煮
大根のゆかりマヨ和え
小松菜のナムル
キャベツソテー

1食分 233kcal
カリウム369mg
蛋白質10.0g
塩分1.5g

チキンカツのタルタル



スープ煮
なすのトマト煮カレー風味
白菜サラダ

1食分 249kcal
カリウム359mg
蛋白質9.6g
塩分1.3g

スペインオムレツ



野菜コロッケ
ブロッコリーのサラダ
小松菜のナムル
パプリカソテー

1食分 232kcal
カリウム316mg
蛋白質9.7g
塩分1.7g

牛肉とアスパラの炒め物



根菜の煮物
ブロッコリーと春雨のサラダ
キャベツのゆず和え
じゃがいもの煮つけ

1食分 262kcal
カリウム405mg
蛋白質9.2g
塩分1.3g

e
セット

チキンのハニーマスタード



キャベツのドレッシング和え
根菜の炒め煮
青梗菜のソテー

1食分 248kcal
カリウム354mg
蛋白質10.0g
塩分1.3g

牛肉の洋風煮込み



スープ煮
マカロニサラダ
キャベツの胡麻和え

1食分 238kcal
カリウム361mg
蛋白質9.5g
塩分1.8g

白身魚の揚げ煮



ビーフ炒め
じゃが芋の柚子あんかけ
炒め煮
春菊のごま和え

1食分 254kcal
カリウム376mg
蛋白質10.0g
塩分1.5g

赤魚のから揚げ柚子塩



春雨の炒め煮
大根のマスタードマヨ和え
山椒炒め

1食分 266kcal
カリウム407mg
蛋白質10.0g
塩分1.7g

揚げ鶏となすの甘酢



揚げと大根の煮物
野菜かき揚げ
春菊のナムル

1食分 268kcal
カリウム379mg
蛋白質9.6g
塩分1.6g

オムレツのトマトソースがけ



塩焼きそば
チンゲン菜の辛子和え
わかめと玉ねぎの和え物

1食分 251kcal
カリウム298mg
蛋白質9.8g
塩分1.8g

豚のマヨ焼き



大根とこんにゃくの炒め煮
チンゲン菜と春雨の中華ソテー
蓮根のハニーマスタード
いんげんと人参の生姜和え

1食分 253kcal
カリウム410mg
蛋白質10.0g
塩分1.6g

f
セット

カラスガレイの煮つけ



ビーフソテーカレー風味
じゃが芋の柚子あんかけ
チンゲン菜のごま和え

1食分 237kcal
カリウム386mg
蛋白質10.0g
塩分1.6g

肉団子の甘酢あん



キャベツのナムル
中華春雨
小松菜の煮びたし

1食分 236kcal
カリウム329mg
蛋白質10.0g
塩分1.8g

炊き合わせ



白菜のオイスター炒め
コロッケ
きのこと昆布のお浸し

1食分 242kcal
カリウム397mg
蛋白質9.2g
塩分1.7g

メンチカツ



大根の金平
マカロニスープ
ほうれん草のごま和え

1食分 255kcal
カリウム379mg
蛋白質8.7g
塩分1.6g

鶏のから揚げごま酢漬け



春雨のオイスター炒め
春菊のおかか和え
長芋と干し海老の塩炒め

1食分 258kcal
カリウム410mg
蛋白質9.9g
塩分1.5g

鶏の韓国風照り焼き



ごぼうと白滝の炒め煮
大根の柚子あんかけ
ブロッコリーサラダ

1食分 263kcal
カリウム398mg
蛋白質10.0g
塩分1.5g

たらの明太チーズ焼き



根菜のきんぴら
かきあげ
玉ねぎのサラダ
トマトペンネ

1食分 248kcal
カリウム350mg
蛋白質10.0g
塩分0.9g

Menu 塩分たんぱく質調整食1800 (たんぱく<13g以下/食)

a
セット

鶏肉となすの南蛮漬け

大根と春雨の炒め煮
野菜かき揚げ
春菊のナムル

1人分 316kcal
カリウム405mg
蛋白質10.8g
塩分1.7g

さばの揚げ煮

なすのそぼろ煮
やさしいコロッケ
小松菜と干し海老のソテー
おろしポン酢

1人分 308kcal
カリウム396mg
蛋白質12.5g
塩分1.5g

海老かつ

春雨ときのこのソテー
大根のそぼろ煮
アスパラのマヨ和え
キャベツのカレー炒め

1人分 325kcal
カリウム373mg
蛋白質12.5g
塩分1.8g

豆腐ハンバーグ

野菜炒め
春菊のごま和え
フライドポテト
れんこんの梅ドレ和え

1人分 301kcal
カリウム395mg
蛋白質12.5g
塩分1.8g

チャプチェ

冬瓜と厚揚げの煮物
ぜんまいの炒め煮
ほうれん草の塩昆布和え

1人分 315kcal
カリウム366mg
蛋白質11.4g
塩分1.6g

白身魚のフライ

出し巻き玉子
チンゲン菜のオイスター炒め
マカロニサラダ
人参グラッセ

1人分 302kcal
カリウム341mg
蛋白質11.9g
塩分1.7g

ポークジンジャー

春雨とごぼうの炒め煮
海老焼売
ほうれん草のおかか和え

1人分 323kcal
カリウム347mg
蛋白質10.8g
塩分1.8g

b
セット

あじのから揚げごまだれ
かけ

春雨の炒め煮
糸こんにゃくの金平
じゃがいもの梅ドレ和え

1人分 335kcal
カリウム382mg
蛋白質12.5g
塩分1.6g

牛肉と豆腐のあっさり炒め

ピーマンときのこのピリ辛炒め
ぜんまいの煮物
春雨のごま酢和え

1人分 310kcal
カリウム352mg
蛋白質11.5g
塩分1.7g

かに玉風

かきあげ
じゃがいもの柚子胡椒煮
なすの炒め煮

1人分 321kcal
カリウム400mg
蛋白質10.7g
塩分1.6g

赤魚のから揚げ柚子塩
だれ

春雨の炒め煮
チンゲン菜の辛子和え
筍の炒め物

1人分 301kcal
カリウム350mg
蛋白質11.3g
塩分1.4g

豚の生姜焼き

あんかけ焼きそば
とうがんの煮物
春菊のごま和え

1人分 315kcal
カリウム386mg
蛋白質11.4g
塩分1.5g

グリルチキンとナポリタン

野菜コロッケ
蓮根と大根の煮物
おくらサラダ

1人分 312kcal
カリウム389mg
蛋白質11.5g
塩分1.6g

海老とじゃがいものチリ
ソース

サラダパンネ
ナスのお浸し
筍と玉子の中華炒め
ほうれん草のソテー

1人分 344kcal
カリウム391mg
蛋白質12.4g
塩分1.7g

c
セット

豚肉のケチャップ炒め

野菜の炒め煮/ひじき煮
キャベツサラダ
春雨の中華和え

1人分 313kcal
カリウム398mg
蛋白質12.3g
塩分1.4g

チキンカレー

野菜コロッケ
わかめサラダ
チンゲン菜のごま和え

1人分 326kcal
カリウム374mg
蛋白質10.8g
塩分1.7g

すき焼き風

出し巻き玉子
小松菜の土佐煮
れんこんサラダ

1人分 319kcal
カリウム372mg
蛋白質12.4g
塩分1.7g

揚げ出し豆腐の野菜あん
かけ

海老ボールと野菜の煮物
春雨のオイスター炒め
インゲンのごま和え

1人分 300kcal
カリウム400mg
蛋白質11.3g
塩分1.8g

たらの明太チーズ焼き

かきあげ
根菜の金平
玉ねぎのサラダ
トマトパンネ

1人分 314kcal
カリウム383mg
蛋白質10.8g
塩分1.1g

天ぷら盛り合わせ

さつま揚げと野菜の煮物
彩りポテトサラダ
大根おろし

1人分 298kcal
カリウム397mg
蛋白質11.8g
塩分1.7g

アジフライのマヨソース

春雨の炒め物
野菜ソテー
ジャーマンポテト
ブロッコリーサラダ

1人分 322kcal
カリウム380mg
蛋白質11.2g
塩分1.5g

d
セット

牛肉のオイスターソース
炒め

鶏となすの治部煮
明太のショートパスタ
ほうれん草とえのきの和え物

1人分 305kcal
カリウム395mg
蛋白質11.9g
塩分1.7g

オムレツのトマトソース

春雨のオイスターマヨサラダ
キャベツとアスパラの胡麻和え
蓮根の炒り煮

1人分 338kcal
カリウム342mg
蛋白質12.4g
塩分1.7g

たら味噌バター焼き

春雨サラダ
ナスの炒り煮
ブロッコリーのお浸し

1人分 313kcal
カリウム402mg
蛋白質12.2g
塩分1.4g

赤魚の揚げ煮

チャプチェ
コロッケ
大根のマヨサラダ

1人分 331kcal
カリウム369mg
蛋白質12.5g
塩分1.6g

鶏のから揚げペンネミート
ソース

大根と白滝の炒め煮
カリフラワーの柚子あんかけ
蓮根ハニーマスタード和え

1人分 306kcal
カリウム404mg
蛋白質12.5g
塩分1.4g

鶏肉の韓国風唐揚げ

海老ボールと春雨のスープ煮
ほうれん草のおかか和え
筍のオイスター炒め

1人分 301kcal
カリウム293mg
蛋白質11.3g
塩分1.7g

鰯の竜田揚げ

かきあげ
カクテルサラダ
ぜんまい炒め

1人分 301kcal
カリウム401mg
蛋白質10.7g
塩分1.0g

e
セット

麻婆春雨風

厚揚げと大根の煮物
チンゲン菜の中華風お浸し
キャベツサラダ

1人分 319kcal
カリウム349mg
蛋白質10.8g
塩分1.4g

厚焼き玉子の野菜あん
かけ

ほうれん草と薄揚げの和風ソテー
かきあげ
おからの柚子サラダ
焼きナスのおろし和え

1人分 325kcal
カリウム384mg
蛋白質11.8g
塩分1.8g

舞茸と豆腐のふんわり天の
煮物

海老チリ
揚げ茄子の煮物
大根のごま酢和え

1人分 322kcal
カリウム325mg
蛋白質12.3g
塩分1.7g

煮込みきのこハンバーグ

和風ベロンチーノ
白菜と薄揚げの煮物
じゃが芋のサラダ

1人分 312kcal
カリウム387mg
蛋白質12.3g
塩分1.8g

タンドリーチキンとコロッケ

大根とぜんまいの炒め煮
マカロニサラダ
ほうれん草のナムル

1人分 305kcal
カリウム389mg
蛋白質12.5g
塩分1.4g

カレーのカラフルタルタル
がけ

ビーフ炒め
かきあげ
白菜の梅サラダ
さつま芋フライ

1人分 312kcal
カリウム401mg
蛋白質11.6g
塩分1.4g

鮭のフリッターオーロラ
ソース

マカロニサラダ
チンゲン菜のお浸し
キャベツのゆかり和え
ごぼうの甘辛唐揚げ

1人分 322kcal
カリウム345mg
蛋白質12.5g
塩分1.5g

f
セット

肉団子の甘酢あんかけ

ビーフのカレーソテー
煮物
ほうれん草のおかか和え

1人分 317kcal
カリウム391mg
蛋白質12.2g
塩分1.8g

サバのマヨネーズソース

かき揚げ
ナポリタン
ほうれん草のソテー
白菜と人参の梅ドレ和え

1人分 315kcal
カリウム378mg
蛋白質11.9g
塩分1.7g

鶏のハーブ風味揚げ

きのこパスタ
春雨サラダ
チンゲン菜のおかか和え
人参グラッセ

1人分 305kcal
カリウム388mg
蛋白質11.2g
塩分1.2g

オムレツの和風あん

上海風焼きそば
コロッケ
チンゲン菜のごま和え

1人分 323kcal
カリウム322mg
蛋白質11.5g
塩分1.8g

たらのカレー揚げ

ぜんまいの煮物
海老焼売
春菊のナムル
揚げなすポン酢

1人分 303kcal
カリウム401mg
蛋白質11.9g
塩分1.3g

越前鶏のチキンカツ

肉じゃが
野菜炒め
春雨サラダ梅風味

1人分 336kcal
カリウム406mg
蛋白質11.4g
塩分1.7g

ビーフシチュー

彩りパンネ
揚げ茄子の甘辛
カリフラワーのゆかりマヨ和え

1人分 296kcal
カリウム404mg
蛋白質11.2g
塩分1.7g