

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



越前鶏のチキンカツ
春雨と野菜の炒め物
じやが芋としめじの煮付け
白菜のサラダ



ビーフシチュー
パプリカの彩りペンネ
キャベツのペペロンチーノ
カリフラワーのピクルス



かつとじ
炊き合せ
小松菜のごま和え
ひじきのサラダ



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



エビマヨ
春雨のオイスター炒め
里芋のあんかけ
大根のゆり和え



鶏の味噌焼き
揚げなすの煮物
チンゲン菜ときのこの中華炒め
春雨の炒め物
いんげんのごま和え

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



油淋鶏
ブロッコリーの中華あんかけ
里芋の旨煮
えびしゅウマイ
小松菜の和え物



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



煮込みハンバーグ
キャベツの和風バスタ
かぼちゃのサラダ
チンゲン菜のごま和え



華風玉子焼き
かきあげ
じやがいもの柚子胡椒煮
なすの炒め煮



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



グリルチキン玉ねぎソースかけ
マカロニナポリタン
オクラのお浸し
ポテトサラダ

cセット



豆腐ハンバーグ和風あんかけ
ベンネナナポリタン
ほうれん草と人参の和え物
大根のナムル



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



酢鶏
小松菜の卵和え
春雨の炒め煮
白菜のごま酢和え



カレイのムニエル
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



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



チャップチエ
冬瓜と厚揚げの煮物
せんまいの炒め煮
ほうれん草の塩昆布和え



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

dセット



さわらの西京味噌焼き
野菜かきあげ
きのこの塩麹炒め
揚げ茄子の煮物
チンゲン菜の和え物



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



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



カレイのふんわり揚げ
せんまいの炒め煮
大根のゆかりマヨ和え
小松菜のナムル
キヤベツソテー



チキンカツのタルタルソース
スープ煮
なすのトマト煮カレー風味
白菜サラダ



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
パブリカソテー



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
キヤベツのゆず和え
じゃがいもの煮つけ

eセット



チキンのハニーマスタード
焼き
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



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



白身魚の揚げ煮
ビーフ炒め
じやが芋の柚子あんかけ
炒め煮
春菊のごま和え



赤魚のから揚げ柚子塩
風味
春雨の炒め煮
大根のマスタードマヨ和え
山椒炒め



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



オムレツのトマトソースかけ
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



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^連
蓮根のハニーマスター
いんげんと人参の生姜和え

fセット



カラスガレイの煮つけ
ビーフソテーのカレー風味
じやが芋の柚子あんかけ
チンゲン菜のごま和え



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



炊き合せ
白菜のオイスター炒め
コロッケ
きのこと昆布のお浸し



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



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



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



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
トマトペネ

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 エネルギー316kcal カロリム405mg 蛋白質10.8g 塩分1.7g	さばの揚げ煮 なすのそぼろ煮 やさいコロッケ 小松菜と干し海老のソテー おろしポン酢 エネルギー308kcal カロリム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 エネルギー325kcal カロリム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 やさいコロッケ フライドポテト れんこんの梅ドレ和え エネルギー301kcal カロリム395mg 蛋白質12.5g 塩分1.8g	チャプチエ 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 エネルギー315kcal カロリム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 エネルギー302kcal カロリム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 エネルギー323kcal カロリム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 糸こんとピーマンの金平 じやがいもの梅ドレ和え エネルギー335kcal カロリム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 せんまいの煮物 春雨のごま酢和え エネルギー310kcal カロリム352mg 蛋白質11.5g 塩分1.7g	かに玉風 かきあげ じやがいもの柚子胡椒煮 なすの炒め煮 エネルギー321kcal カロリム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 エネルギー301kcal カロリム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 エネルギー315kcal カロリム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 エネルギー312kcal カロリム389mg 蛋白質11.5g 塩分1.6g	海老とじやがいものチリソース サラダベンネ ナスのお浸し 筍と玉子の中華炒め ほうれん草のソテー エネルギー344kcal カロリム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 エネルギー313kcal カロリム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 エネルギー326kcal カロリム374mg 蛋白質10.8 g 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 エネルギー319kcal カロリム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 エネルギー300kcal カロリム400mg 蛋白質11.3 g 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 トマトベンネ エネルギー314kcal カロリム383mg 蛋白質10.8 g 塩分1.1g	天ぷら盛り合わせ さつま揚げと野菜の煮物 彩りボテトサラダ 大根おろし エネルギー298kcal カロリム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 エネルギー322kcal カロリム380mg 蛋白質11.2g 塩分1.5g

dセット

						
牛肉のオイスター炒め 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 エネルギー305kcal カロリム395mg 蛋白質11.9g 塩分1.7g	オムレツのトマトソース 春雨のオイスター馬ソラダ キャベツとアスパラの胡麻和え 蓮根の炒り煮 エネルギー338kcal カロリム342mg 蛋白質12.4g 塩分1.7g	タラの味噌バター焼き 春雨サラダ ナスの炒り煮 ブロッコリーのお浸し エネルギー313kcal カロリム402mg 蛋白質12.2g 塩分1.4g	赤魚の揚げ煮 チャプチエ コロッケ 大根のマヨサラダ エネルギー331kcal カロリム369mg 蛋白質12.5g 塩分1.6 g	鶏のから揚げペニーネミートソース 大根と白玉の炒め煮 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 エネルギー306kcal カロリム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 エネルギー301kcal カロリム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 せんまい炒め エネルギー301kcal カロリム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 エネルギー319kcal カロリム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 ^工 かきあげ おかの柚子サラダ 焼きナスのおろし和え エネルギー325kcal カロリム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 エネルギー322kcal カロリム325mg 蛋白質12.3g 塩分1.7g	煮込みきのこハンバーグ 和風ペペロンチーノ 白菜と薄揚げの煮物 じやが芋のサラダ エネルギー312kcal カロリム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 ホウレン草のナムル エネルギー305kcal カロリム389mg 蛋白質12.5g 塩分1.4g	カレイのカラフルタルタルがけ ビーフン炒め かきあげ 白菜の梅サラダ さつま芋フライ エネルギー312kcal カロリム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 エネルギー322kcal カロリム345mg 蛋白質12.5 g 塩分1.5g

fセット

						
肉団子の甘酢あんかけ ビーフンのカレーソテー 煮物 ほうれん草のおかか和え エネルギー317kcal カロリム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 ^工 白菜と人参の梅ドレ和え エネルギー315kcal カロリム378mg 蛋白質11.9 g 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 エネルギー315kcal カロリム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 エネルギー323kcal カロリム32			