

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
たんぱく質 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
たんぱく質 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
たんぱく質 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 259kcal
たんぱく質 16.7g
塩分 1.7g

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
たんぱく質 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
たんぱく質 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
たんぱく質 18.4g
塩分 1.4g

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
たんぱく質 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
たんぱく質 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
たんぱく質 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
たんぱく質 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
たんぱく質 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
たんぱく質 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 248kcal
たんぱく質 19.1g
塩分 1.8g

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
たんぱく質 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 268kcal
たんぱく質 19.5g
塩分 1.7g

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
たんぱく質 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
たんぱく質 19.1g
塩分 1.6g

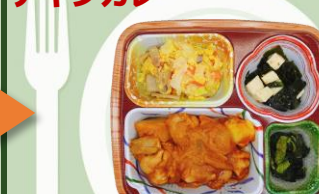
鶏のごま風味焼き



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
たんぱく質 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
たんぱく質 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
たんぱく質 17.8g
塩分 1.7g

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

1人1杯 263kcal
たんぱく質 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
たんぱく質 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
たんぱく質 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
たんぱく質 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
たんぱく質 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
たんぱく質 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
たんぱく質 18.9g
塩分 1.8g

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
たんぱく質 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
たんぱく質 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
たんぱく質 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
たんぱく質 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 265kcal
たんぱく質 18.3g
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 260kcal
たんぱく質 17.4g
塩分 1.7g

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 261kcal
たんぱく質 18.5g
塩分 1.6g

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
たんぱく質 15.8g
塩分 1.7g

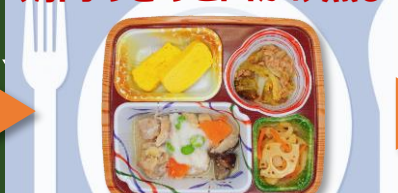
焼肉炒め



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
たんぱく質 20.2g
塩分 1.6g

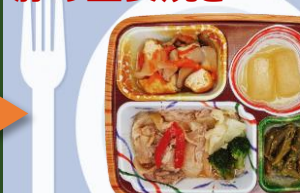
鶏肉のきのこ山かけ蒸し



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
たんぱく質 18.6g
塩分 1.8g

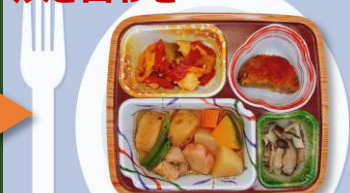
豚の生姜焼き



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
たんぱく質 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
たんぱく質 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
たんぱく質 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
たんぱく質 18.3g
塩分 1.4g

a
セットb
セットc
セットd
セットe
セットf
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
I1814°-331kcal
蛋白質21.8g
塩分1.8g

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
I1814°-312kcal
蛋白質19.4g
塩分1.7g

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
I1814°-311kcal
蛋白質18.9g
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
I1814°-337kcal
蛋白質18.9g
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
I1814°-299kcal
蛋白質22.1g
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
I1814°-301kcal
蛋白質21.6g
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
I1814°-312kcal
蛋白質22.4g
塩分1.6g

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
I1814°-344kcal
蛋白質19.4g
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
I1814°-300kcal
蛋白質19.8g
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
I1814°-303kcal
蛋白質22.5g
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
オクラとえきのきのごま和え
I1814°-323kcal
蛋白質24.3g
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
I1814°-312kcal
蛋白質20.0g
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
I1814°-306kcal
蛋白質22.0g
塩分1.5g

さわらの利休焼き

プルコギ風
小松菜と人参の煮びたし
ジャガイモのマヨ和え
I1814°-302kcal
蛋白質22.4g
塩分1.5g

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
I1814°-310kcal
蛋白質20.7g
塩分1.8g

さばの味噌煮

千草焼き
野菜の和え物
焼きナスお浸し
I1814°-306kcal
蛋白質22.9g
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
I1814°-306kcal
蛋白質19.6g
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
オクラとえきのきのごま和え
I1814°-319kcal
蛋白質21.0g
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
I1814°-333kcal
蛋白質23.5g
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
I1814°-319kcal
蛋白質24.4g
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
I1814°-337kcal
蛋白質23.0g
塩分1.7g

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
オクラとえきのきのごま和え
I1814°-321kcal
蛋白質22.5g
塩分1.7g

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
I1814°-305kcal
蛋白質24.4g
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
I1814°-316kcal
蛋白質21.3g
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
I1814°-337kcal
蛋白質22.6g
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
I1814°-298kcal
蛋白質21.5g
塩分1.5g

鯖の変り煮

大根のマヨ和え
春菊の和え物
ひじきのソテー
I1814°-312kcal
蛋白質21.4g
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
I1814°-317kcal
蛋白質22.3g
塩分1.8g

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
I1814°-332kcal
蛋白質22.0g
塩分1.8g

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
I1814°-301kcal
蛋白質17.4g
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
I1814°-310kcal
蛋白質19.0g
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
I1814°-321kcal
蛋白質24.1g
塩分1.7g

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
I1814°-309kcal
蛋白質20.2g
塩分1.7g

千草焼き

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
I1814°-308kcal
蛋白質18.4g
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
I1814°-310kcal
蛋白質21.2g
塩分1.8g

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
I1814°-320kcal
蛋白質23.6g
塩分1.7g

海老マヨ

冬瓜と厚揚げの煮物
しいたけと人参のイスター炒め
ほうれん草のナムル
I1814°-304kcal
蛋白質20.3g
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
I1814°-323kcal
蛋白質21.3g
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
I1814°-320kcal
蛋白質23.9g
塩分1.7g

鮭のフリッター

野菜炒め
こんにゃくの炒り煮
じゃごおろし大根
小松菜の和え物
I1814°-319kcal
蛋白質21.1g
塩分1.7g

鶏と玉ねぎの変り煮

大根と昆布の煮物
ごぼうサラダ
ほうれん草のごま和え
I1814°-314kcal
蛋白質20.0g
塩分1.8g

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
I1814°-326kcal
蛋白質23.8g
塩分1.8g

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 256kcal
カリウム373mg
蛋白質9.0g
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



パプリカの彩りペンネ
キャベツのベロンチーノ
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
チンゲン菜ときのこの中華炒め
春雨の炒め物
いんげんのごま和え

1食分 244kcal
カリウム386mg
蛋白質9.9g
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
えびシューマイ
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



ベロンチーノ
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 239kcal
カリウム339mg
蛋白質9.4g
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
かけ

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
かけ

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 257kcal
カリウム414mg
蛋白質9.9g
塩分1.2g

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
きのこの塩麹炒め
揚げ茄子の煮物
チンゲン菜の和え物

1食分 243kcal
カリウム416mg
蛋白質10.0g
塩分0.9g

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 265kcal
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
ソース

スープ煮
なすのトマト煮カレー風味
白菜サラダ

1食分 247kcal
カリウム359mg
蛋白質9.6g
塩分1.3g

スペインオムレツ



牛肉コロッケ
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323mg
蛋白質10.0g
塩分1.8g

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
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

1食分 237kcal
カリウム376mg
蛋白質9.7g
塩分1.2g

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



ビーフン炒め
じゃが芋の柚子あんかけ
炒め煮
小松菜のごま和え

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
風味

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 263kcal
カリウム379mg
蛋白質9.7g
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



ビーフンソテーカレー風味
じゃが芋の柚子あんかけ
チンゲン菜のごま和え

1食分 238kcal
カリウム382mg
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
きのこ昆布のお浸し

1食分 236kcal
カリウム417mg
蛋白質8.9g
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

Me nu 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 315kcal
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 298kcal
カリウム407mg
蛋白質12.0g
塩分1.4g

海老かつ



春雨とときのこのソテー
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353mg
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 318kcal
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 309kcal
カリウム400mg
蛋白質11.2g
塩分1.6g

海老とじゃがいものチリ
ソース



サラダベネ
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 324kcal
カリウム392mg
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12.4g
塩分1.4g

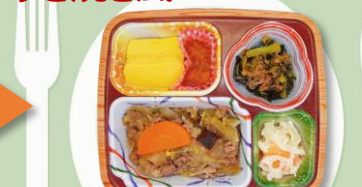
チキンカレー



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 315kcal
カリウム400mg
蛋白質10.6g
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 299kcal
カリウム405mg
蛋白質11.4g
塩分1.7g

たらこの明太チーズ焼き



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 302kcal
カリウム405mg
蛋白質12.3g
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

たらこの味噌バター焼き



春雨サラダ
ナスの炒り煮
ブロッコリーのお浸し

1人分 311kcal
カリウム398mg
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 320kcal
カリウム391mg
蛋白質11.4g
塩分1.5g

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
ほうれん草の煮浸し
筍のオイスター炒め

1人分 304kcal
カリウム303mg
蛋白質11.8g
塩分1.7g

鯖の竜田揚げ



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11.2g
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350mg
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 320kcal
カリウム325mg
蛋白質12.2g
塩分1.7g

煮込みきのこハンバーグ



和風ベロニチーノ
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 299kcal
カリウム406mg
蛋白質12.3g
塩分1.4g

カレーのカラフルタルタル
がけ



ピーマン炒め
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



ビーフンのカレーソテー
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 312kcal
カリウム344mg
蛋白質11.2g
塩分1.7g

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 296kcal
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



彩りベネ
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