

		商品名	盛付写真	栄養価(1食当たり)	
1	主菜	赤魚の煮付け (茄子、小松菜と挽肉のソテー)		エネルギー	221kcal
	副菜	塩茹でコーン		たんぱく質	14.5 g
	副菜	タラモサラダ		脂質	12.2 g
				炭水化物	15.1 g
				ナトリウム	362mg
				食塩	0.9 g
2	主菜	さばの味噌煮 (ごぼう煮、キャベツソテー)		エネルギー	288kcal
	副菜	ひじき煮		たんぱく質	13.7 g
	副菜	ブロッコリーとコーンのガーリックソース		脂質	19.5 g
				炭水化物	18.1 g
				ナトリウム	724mg
				食塩	1.8 g
3	主菜	デミグラスハンバーグ (ペンネ、ほうれん草とコーンのソテー)		エネルギー	281kcal
	副菜	なすのトマトソース		たんぱく質	9.2 g
	副菜	さつまいも甘露煮		脂質	14.7 g
				炭水化物	28.2 g
				ナトリウム	612mg
				食塩	1.6 g
4	主菜	イタリアンハンバーグ (ペンネ、ブロッコリー)		エネルギー	201kcal
	副菜	れんこんと人参の金平		たんぱく質	7.4 g
	副菜	コールスローサラダ		脂質	10.9 g
				炭水化物	18.9 g
				ナトリウム	698mg
				食塩	1.8 g
5	主菜	スタミナ焼肉 (カリフラワーカレーソテー、キャベツと人参のソテー)		エネルギー	233kcal
	副菜	ポテトサラダ		たんぱく質	15.4 g
	副菜	小松菜ともやしのナムル		脂質	12.4 g
				炭水化物	17.2 g
				ナトリウム	730mg
				食塩	1.9 g
6	主菜	豚肉の生姜焼き		エネルギー	222kcal
	副菜	がんも煮		たんぱく質	16.1 g
	副菜	いんげんの胡麻和え		脂質	12.5 g
				炭水化物	12.6 g
				ナトリウム	555mg
				食塩	1.4 g
7	主菜	鶏の唐揚げ (キャベツと人参のソテー、ブロッコリー)		エネルギー	261kcal
	副菜	ポテトサラダ		たんぱく質	15.4 g
	副菜	厚焼き玉子		脂質	12.6 g
				炭水化物	21.7 g
				ナトリウム	736mg
				食塩	1.9 g
8	主菜	豆腐ハンバーグきのこあん (茄子、菜の花おかか和え)		エネルギー	208kcal
	副菜	金平ごぼう		たんぱく質	8.0 g
	副菜	うずら豆		脂質	8.3 g
				炭水化物	28.6 g
				ナトリウム	714mg
				食塩	1.8 g
9	主菜	チキンのクリームソース (ペンネ)		エネルギー	266kcal
	副菜	ブロッコリーとコーンのソテー		たんぱく質	12.4 g
	副菜	カリフラワーマリネ		脂質	11.1 g
				炭水化物	29.6 g
				ナトリウム	736mg
				食塩	1.9 g
10	主菜	さわら柚子みそだれ (ほうれん草と椎茸のお浸し、れんこん梅和え)		エネルギー	199kcal
	副菜	かぼちゃいとこ煮		たんぱく質	13.3 g
	副菜	切干大根のごまサラダ		脂質	7.6 g
				炭水化物	21.3 g
				ナトリウム	570mg
				食塩	1.4 g

		商品名	盛付写真	栄養価(1食当たり)	
11	主菜	豚肉のねぎ塩焼肉 (ポイルキャベツ)		エネルギー	205kcal
	副菜	ほうれん草なめ茸和え		たんぱく質	14.7 g
	副菜	さつまいも甘露煮		脂質	8.8 g
				炭水化物	19.0 g
				ナトリウム	787mg
				食塩	2.0 g
12	主菜	つくねと蓮根の煮物 (ほうれん草のなめ茸和え)		エネルギー	269kcal
	副菜	ひじき煮		たんぱく質	9.2 g
	副菜	かぼちゃいとこ煮		脂質	10.6 g
				炭水化物	33.6 g
				ナトリウム	866mg
				食塩	2.2 g
13	主菜	肉団子の中華あん (いんげんとコーンのソテー)		エネルギー	275kcal
	副菜	麻婆豆腐		たんぱく質	9.3 g
	副菜	三色豆		脂質	12.3 g
				炭水化物	31.5 g
				ナトリウム	618mg
				食塩	1.6 g
14	主菜	蒸し鶏の甘辛だれ (ほうれん草ときのこの醤油和え、茄子)		エネルギー	270kcal
	副菜	カレーもやし		たんぱく質	13.9 g
	副菜	マカロニサラダ		脂質	20.2 g
				炭水化物	11.9 g
				ナトリウム	748mg
				食塩	1.9 g
15	主菜	味噌カツ (金平ごぼう、ポイルキャベツ)		エネルギー	195kcal
	副菜	ほうれん草お浸し		たんぱく質	9.9 g
	副菜	切干大根煮		脂質	6.0 g
				炭水化物	26.5 g
				ナトリウム	709mg
				食塩	1.8 g
16	主菜	豚肉のオイスターソース (キャベツ・ブロッコリー)		エネルギー	199kcal
	副菜	春雨中華和え		たんぱく質	13.7 g
	副菜	ほうれん草生姜和え		脂質	10.2 g
				炭水化物	16.0 g
				ナトリウム	822mg
				食塩	2.1 g
17	主菜	鶏肉のあんかけ (キャベツ、枝豆とコーン)		エネルギー	222kcal
	副菜	切干大根煮		たんぱく質	13.8 g
	副菜	春雨サラダ		脂質	9.2 g
				炭水化物	23.5 g
				ナトリウム	675mg
				食塩	1.7 g
18	主菜	豆腐の肉味噌だれ (ブロッコリー)		エネルギー	275kcal
	副菜	ポテトサラダ		たんぱく質	13.4 g
	副菜	もやしのカレー炒め		脂質	18.8 g
				炭水化物	16.9 g
				ナトリウム	822mg
				食塩	2.1 g
19	主菜	ロースかつの卵とじ (玉ねぎ煮)		エネルギー	265kcal
	副菜	金平ごぼう		たんぱく質	12.1 g
	副菜	三色豆		脂質	8.6 g
				炭水化物	35.5 g
				ナトリウム	731mg
				食塩	1.9 g
20	主菜	白身魚の甘酢あん (ほうれん草とコーンのソテー)		エネルギー	197kcal
	副菜	麻婆豆腐		たんぱく質	12.5 g
	副菜	さつまいも甘露煮		脂質	7.2 g
				炭水化物	22.0 g
				ナトリウム	597mg
				食塩	1.5 g

	商品名	盛付写真	栄養価(1食当たり)
21	主菜 白身魚フライトマトソース (ポイルキャベツ)		エネルギー 231kcal
	副菜 がんと煮		たんぱく質 9.3 g
	副菜 人参のタラマヨ和え		脂質 11.4 g 炭水化物 20.5 g ナトリウム 544 g 食塩 1.4 g
22	主菜 鶏肉のトマト煮込み (ブロッコリー)		エネルギー 178kcal
	副菜 じゃがバター		たんぱく質 12.0 g
	副菜 菜の花の胡麻和え		脂質 8.1 g 炭水化物 16.4 g ナトリウム 414mg 食塩 1.1 g
23	主菜 メンチカツ&オムレツ (スパゲティ、ブロッコリー)		エネルギー 242kcal
	副菜 人参とツナのソテー		たんぱく質 10.0 g
	副菜 カリフラワーマスタード和え		脂質 10.6 g 炭水化物 28.7 g ナトリウム 769mg 食塩 2.0 g
24	主菜 肉団子の中華旨煮		エネルギー 238kcal
	副菜 さつまいも甘露煮		たんぱく質 10.1 g
	副菜 チンゲン菜ナムル		脂質 12.0 g 炭水化物 22.6 g ナトリウム 812 g 食塩 2.1 g
25	主菜 酢豚 (枝豆)		エネルギー 268kcal
	副菜 厚焼き玉子		たんぱく質 10.4 g
	副菜 春雨サラダ		脂質 10.5 g 炭水化物 34.2 g ナトリウム 778mg 食塩 2.0 g
26	主菜 牛すき煮 (春菊醤油和え)		エネルギー 231kcal
	副菜 タラモサラダ		たんぱく質 16.0 g
	副菜 カリフラワーのカレーソテー		脂質 11.2 g 炭水化物 19.6 g ナトリウム 829 g 食塩 2.1 g
27	主菜 アジフライと野菜コロッケ (キャベツ・ブロッコリー)		エネルギー 199kcal
	副菜 さつまいもサラダ		たんぱく質 8.1 g
	副菜 菜の花のからし和え		脂質 6.2 g 炭水化物 28.8 g ナトリウム 640mg 食塩 1.6 g
28	主菜 肉じゃが		エネルギー 246kcal
	副菜 五目厚焼き玉子		たんぱく質 15.3 g
	副菜 菜の花のからし和え		脂質 7.0 g 炭水化物 30.6 g ナトリウム 708mg 食塩 1.8 g
29	主菜 クリームコロッケ(カニ&コーン) (パスタ・ブロッコリー)		エネルギー 250kcal
	副菜 にんじんのたらこ炒め		たんぱく質 5.8 g
	副菜 コールスローサラダ		脂質 13.0 g 炭水化物 29.1 g ナトリウム 710mg 食塩 1.8 g
30	主菜 鶏肉とカシューナッツ炒め (ビーファン炒め)		エネルギー 266kcal
	副菜 さつまいも甘露煮		たんぱく質 13.7 g
	副菜 チンゲン菜の華風和え		脂質 13.1 g 炭水化物 24.9 g ナトリウム 884mg 食塩 2.2 g

		商品名	盛付写真	栄養価(1食当たり)	
31	主菜	餃子中華あんかけ (白菜と人参の和え物)		エネルギー	214kcal
	副菜	大根煮		たんぱく質	7.0 g
	副菜	厚焼き玉子		脂質	10.7 g
				炭水化物	21.5 g
				ナトリウム	680mg
				食塩	1.7 g
32	主菜	チャプチェ (キャベツ)		エネルギー	249kcal
	副菜	ほうれん草ともやしのお浸し		たんぱく質	11.7 g
	副菜	なす味噌ダレ		脂質	14.4 g
				炭水化物	20.0 g
				ナトリウム	921mg
				食塩	2.3 g
33	主菜	牛カルビ焼き (キャベツ)		エネルギー	197kcal
	副菜	大根あんかけ		たんぱく質	15.2 g
	副菜	金平ごぼう		脂質	9.3 g
				炭水化物	16.7 g
				ナトリウム	673mg
				食塩	1.7 g
34	主菜	ホイコーロ (ブロッコリー)		エネルギー	206kcal
	副菜	かに焼売		たんぱく質	12.3 g
	副菜	さといも煮		脂質	9.5 g
				炭水化物	20.7 g
				ナトリウム	586mg
				食塩	1.5 g
35	主菜	ますのちゃんちゃん焼き (ブロッコリー)		エネルギー	205kcal
	副菜	かぼちゃのいところ煮		たんぱく質	14.4 g
	副菜	菜の花のからし和え		脂質	7.8 g
				炭水化物	22.1 g
				ナトリウム	493mg
				食塩	1.3 g
36	主菜	ますの照り焼き (冬瓜煮・ほうれん草ときのこの生姜和え)		エネルギー	170kcal
	副菜	高野豆腐の含め煮		たんぱく質	15.1 g
	副菜	人参と玉子のソテー		脂質	8.0 g
				炭水化物	10.1 g
				ナトリウム	736mg
				食塩	1.9 g
37	主菜	肉豆腐		エネルギー	248kcal
	副菜	ほうれん草とベーコンのソテー		たんぱく質	11.9 g
	副菜	白菜のゆかり和え		脂質	16.7 g
				炭水化物	11.7 g
				ナトリウム	752mg
				食塩	1.9 g
38	主菜	チキンカレー		エネルギー	187kcal
	副菜	チンゲン菜のソテー		たんぱく質	16.6 g
	副菜	大根サラダ		脂質	6.6 g
				炭水化物	15.8 g
				ナトリウム	693mg
				食塩	1.8 g
39	主菜	ビーフシチュー (ペンネ・ブロッコリー)		エネルギー	284kcal
	副菜	ミックスベジタブルソテー		たんぱく質	12.7 g
	副菜	カリフラワーとツナのサラダ		脂質	9.7 g
				炭水化物	40.1 g
				ナトリウム	894mg
				食塩	2.3 g
40	主菜	ますの塩焼き (いんげんわさび和え、里芋煮)		エネルギー	202kcal
	副菜	うずら豆		たんぱく質	14.2 g
	副菜	豆腐田楽		脂質	4.2 g
				炭水化物	27.9 g
				ナトリウム	669mg
				食塩	1.7 g

	商品名	盛付写真	栄養価(1食当たり)
41	主菜 チキンのデミマスタードソース (スパゲティ、ブロッコリー) 副菜 かぼちゃサラダ 副菜 冬瓜のコンソメ煮		エネルギー 216kcal たんぱく質 12.9g 脂質 9.0g 炭水化物 22.1g ナトリウム 639mg 食塩 1.6g
42	主菜 青椒肉絲 副菜 キャベツのなめ茸和え 副菜 なすのチリソース		エネルギー 222kcal たんぱく質 13.0g 脂質 13.8g 炭水化物 14.0g ナトリウム 663mg 食塩 1.7g
43	主菜 白身魚の紅葉焼き (さつま揚げのおろし煮・揚げ茄子) 副菜 いんげんのソテー 副菜 キャベツのゆかり和え		エネルギー 190kcal たんぱく質 14.0g 脂質 10.6g 炭水化物 12.0g ナトリウム 785mg 食塩 2.0g
44	主菜 さわら西京焼き (青梗菜の中華炒め・カリフラワーカレーソテー) 副菜 さつま芋甘露煮 副菜 切干大根煮		エネルギー 188kcal たんぱく質 14.4g 脂質 7.3g 炭水化物 18.8g ナトリウム 891mg 食塩 2.3g
45	主菜 かに玉 (ブロッコリー) 副菜 ひじき煮 副菜 チンゲン菜のナムル		エネルギー 147kcal たんぱく質 12.7g 脂質 10.6g 炭水化物 18.3g ナトリウム 887mg 食塩 2.3g
46	主菜 麻婆豆腐 副菜 ブロッコリー中華あんかけ 副菜 ジャガ芋のタラマヨ和え		エネルギー 255kcal たんぱく質 13.0g 脂質 13.6g 炭水化物 22.8g ナトリウム 889mg 食塩 2.3g
47	主菜 白身魚のレモン醤油 (たまごそぼろ・菜の花) 副菜 ごぼうサラダ 副菜 ミックスベジタブルソテー		エネルギー 188kcal たんぱく質 15.8g 脂質 8.1g 炭水化物 16.5g ナトリウム 457mg 食塩 1.2g
48	主菜 茄子と豚肉の和風炒め 副菜 里芋田楽 副菜 ほうれん草の菜種和え		エネルギー 266kcal たんぱく質 14.5g 脂質 14.9g 炭水化物 19.6g ナトリウム 770mg 食塩 2.0g