

\*\*\* お願い \*\*\*  
 付けあわせのレタス・サラダ菜、  
 サンチュ・トマト・グリーンリーフ、  
 薬味ネギ、胡瓜スライス等は  
 加熱殺菌不可能な為  
 お客様にてご用意願います。

- 1 (水) 車麩の玉子とし**  
スープキャベツ  
ひじきと挽肉の炒め煮
- 2 (木) がんもと白菜の煮物**  
鶏ミンチと小松菜の煮物  
赤玉南瓜煮
- 3 (金) 厚焼玉子**  
豚挽き肉と切干大根の煮物  
春菊のおひたし
- 4 (土) 鶏大豆**  
なめこと若芽のサッと煮  
一夜漬

エネルギー 127 kcal 蛋白質 6.0 g 脂質 5.7 g 炭水化物 13.2 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 184 kcal 蛋白質 9.4 g 脂質 9.1 g 炭水化物 15.7 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 150 kcal 蛋白質 7.0 g 脂質 6.9 g 炭水化物 15.5 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 125 kcal 蛋白質 9.3 g 脂質 5.3 g 炭水化物 11.4 g 食塩相当量 1.9 g
---	---	---	---

- 5 (日) 白身魚のしんじょう**  
キャベツの土佐煮  
チンゲン菜の明太炒め
- 6 (月) 竹輪とインゲンの玉子とし**  
一口ナスのオランダ煮  
昆布の佃煮
- 7 (火) 焼豆腐の含め煮**  
ひじきとごぼうのナムル  
キャベツの漬物柚子風味
- 8 (水) スクランブルエッグ**  
荒挽きウインナー  
スパゲティイタリアン
- 9 (木) 鶏肉と小松菜の煮物**  
春雨としめじの炒め物  
一夜漬
- 10 (金) 寄せ豆腐のうすあん**  
切干とインゲンの煮物  
なめこ煮
- 11 (土) 豚肉としめじの生姜バター風味**  
カリフラワーの煮物  
法蓮草のごま和え

エネルギー 113 kcal 蛋白質 4.5 g 脂質 6.6 g 炭水化物 9.2 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 120 kcal 蛋白質 5.2 g 脂質 4.8 g 炭水化物 12.4 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 77 kcal 蛋白質 3.8 g 脂質 2.7 g 炭水化物 10.5 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 276 kcal 蛋白質 7.6 g 脂質 20.2 g 炭水化物 14.6 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 101 kcal 蛋白質 5.5 g 脂質 4.0 g 炭水化物 11.2 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 101 kcal 蛋白質 4.7 g 脂質 5.4 g 炭水化物 10.3 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 133 kcal 蛋白質 8.3 g 脂質 6.0 g 炭水化物 12.7 g 食塩相当量 1.7 g
--	---	--	--	---	---	---

- 12 (日) 油揚げの玉子とし**  
ひじきとベーコンの煮物  
一夜漬
- 13 (月) 高野豆腐と法蓮草の含め煮**  
竹輪のごま炒め  
ハムの和風サラダ
- 14 (火) ミートインオムレツ**  
ジャガベーコンサラダ  
法蓮草ソテー
- 15 (水) 豚肉と厚揚げの煮物**  
金時豆煮  
キャベツと若芽のマヨネーズ和え
- 16 (木) 食べるトマトスープ**  
コーンと挽肉の炒め物  
カラフルサラダ
- 17 (金) 大根と鶏肉のマーガリン風味**  
竹輪と菜の花の煮物  
一夜漬
- 18 (土) フロッコリーの玉子とし**  
きんぴら  
椎茸昆布

エネルギー 104 kcal 蛋白質 6.6 g 脂質 5.4 g 炭水化物 9.0 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 179 kcal 蛋白質 8.6 g 脂質 9.4 g 炭水化物 16.0 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 111 kcal 蛋白質 6.4 g 脂質 3.8 g 炭水化物 13.5 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 207 kcal 蛋白質 8.8 g 脂質 8.1 g 炭水化物 24.8 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 148 kcal 蛋白質 6.4 g 脂質 6.3 g 炭水化物 17.9 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 127 kcal 蛋白質 9.4 g 脂質 6.4 g 炭水化物 9.7 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 109 kcal 蛋白質 4.0 g 脂質 4.6 g 炭水化物 14.4 g 食塩相当量 1.2 g
--	---	---	---	---	--	---

- 19 (日) ジャが芋テミグラスソース**  
インゲンと人参のグラッセ  
青菜のマヨネーズ和え
- 20 (月) 鶏肉と大豆の生姜煮**  
切昆布としめじの煮物  
一夜漬
- 21 (火) スクランブルエッグ**  
パスタのクリーム煮  
ハムとフロッコリーのマリーネ
- 22 (水) 春菊と厚揚げの煮物**  
赤玉南瓜煮  
大根の塩昆布和え
- 23 (木) 厚焼玉子**  
切干と小松菜の煮物  
一夜漬
- 24 (金) 白菜と厚揚げのとろみ煮**  
ふきと人参の甘露煮  
チンゲン菜の明太炒め
- 25 (土) 高野豆腐インゲン煮**  
ひじきと挽肉の炒め煮  
キャベツの漬物柚子風味

エネルギー 190 kcal 蛋白質 5.1 g 脂質 10.9 g 炭水化物 20.1 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 177 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 8.9 g 炭水化物 12.6 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 205 kcal 蛋白質 5.7 g 脂質 14.2 g 炭水化物 14.3 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 109 kcal 蛋白質 3.8 g 脂質 3.6 g 炭水化物 16.5 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 107 kcal 蛋白質 4.8 g 脂質 4.5 g 炭水化物 12.3 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 68 kcal 蛋白質 2.9 g 脂質 2.1 g 炭水化物 10.5 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 102 kcal 蛋白質 6.5 g 脂質 4.6 g 炭水化物 9.2 g 食塩相当量 1.5 g
--	--	--	---	---	--	--

- 26 (日) オムレツイタリアンソース**  
菜の花のクリーム煮  
マッシュポテト
- 27 (月) ツナの玉子とし**  
ベーコンのごま酢和え  
一夜漬
- 28 (火) 鶏大豆**  
赤玉南瓜のカレー煮  
昆布の佃煮
- 29 (水) ウインナーポトフ**  
法蓮草ソテー  
青じそパスタ
- 30 (木) 豚肉としめじの生姜バター風味**  
ひじきの炒り煮  
春菊のおひたし
- 31 (金) 青菜と玉子のマヨネーズ和え**  
スープキャベツ  
コーンソテー

エネルギー 172 kcal 蛋白質 7.3 g 脂質 8.4 g 炭水化物 16.7 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 122 kcal 蛋白質 5.7 g 脂質 7.6 g 炭水化物 8.9 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 173 kcal 蛋白質 9.6 g 脂質 6.9 g 炭水化物 19.2 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 193 kcal 蛋白質 6.7 g 脂質 10.3 g 炭水化物 18.8 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 115 kcal 蛋白質 7.1 g 脂質 5.7 g 炭水化物 11.2 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 179 kcal 蛋白質 4.8 g 脂質 14.0 g 炭水化物 10.7 g 食塩相当量 1.2 g
---	--	---	--	---	--



# 2019 5月 健康ケア食メニュー <朝食>

ご案内 天候や仕入れの都合により、献立が一部変更する場合があります。

\*\*\* お願い \*\*\*  
 付けあわせのレタス・サラダ菜、  
 サンチュ・トマト・グリーンリーフ、  
 薬味ネギ、胡瓜スライス等は  
 加熱殺菌不可能な為  
 お客様にてご用意願います。

- 1 (水)** クリーム煮込みハンバーグ  
さつまいもの甘露煮  
ソースきんぴら
- 2 (木)** 赤魚のごま醤油焼  
高野豆腐の味噌煮  
法蓮草と油揚げの煮物
- 3 (金)** 照焼チキン  
れんこんと人参の甘露煮  
ひじきの炒り煮
- 4 (土)** アジのみりん焼  
豚肉豆腐  
煮生酢

エネルギー 273 kcal 蛋白質 8.8 g 脂質 10.3 g 炭水化物 36.2 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 186 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 8.5 g 炭水化物 11.0 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 203 kcal 蛋白質 10.9 g 脂質 8.4 g 炭水化物 20.8 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 198 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 6.4 g 炭水化物 18.2 g 食塩相当量 2.1 g
--	--	--	--

- 5 (日)** 鶏もも竜田揚げ  
切昆布煮  
能登産かぼちゃ芋のサラダ
- 6 (月)** メバルのバジルオリーブ焼  
豚肉とキャベツのごま風味炒め  
法蓮草とハムのマリネ
- 7 (火)** 豚生姜焼き丼の具  
竹の子と人参のおかか煮  
油揚げと菜の花の煮物
- 8 (水)** フリの磯辺焼  
麩とえのきのさっと煮  
白菜と若芽のナムル
- 9 (木)** メンチカツ  
ぜんまい煮  
蒸し鶏の醤油マヨネーズ
- 10 (金)** 赤魚の青じそ焼  
五色煮豆  
なすの中華風南蛮漬け
- 11 (土)** 和風煮込みハンバーグ  
春雨の五目炒め  
キャベツのピーナッツ和え

エネルギー 278 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 14.3 g 炭水化物 27.4 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 210 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 11.0 g 炭水化物 12.4 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 285 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 14.6 g 炭水化物 23.7 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 228 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 12.4 g 炭水化物 13.8 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 263 kcal 蛋白質 9.2 g 脂質 15.4 g 炭水化物 21.1 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 209 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 11.1 g 炭水化物 9.2 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 200 kcal 蛋白質 10.3 g 脂質 7.8 g 炭水化物 22.3 g 食塩相当量 2.1 g
---	---	---	---	--	--	--

- 12 (日)** ホキのガーリックオイル焼き  
野菜のバジルチーズ焼き  
マリネサラダ
- 13 (月)** ミックスカレーのルー  
フロココリーのカニカママヨネーズ  
大根の甘酢漬け
- 14 (火)** 鶏肉のマーマレード煮  
ごぼう大豆  
青菜のわさび和え
- 15 (水)** 肉団子のホイコーロー  
ジャガイモと椎茸の煮物  
バンサンスー
- 16 (木)** 鯖の味噌煮  
豆腐のかに風あんかけ  
蒸し野菜の塩こうじ和え
- 17 (金)** 野菜たっぷり中華丼の具  
ナスと麩の炒め煮  
法蓮草と切干のおひたし
- 18 (土)** 白身フライ  
ひじき煮  
春菊のごまポン酢和え

エネルギー 251 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 13.7 g 炭水化物 19.8 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 307 kcal 蛋白質 9.7 g 脂質 18.4 g 炭水化物 25.1 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 281 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 17.3 g 炭水化物 16.3 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 207 kcal 蛋白質 8.4 g 脂質 6.1 g 炭水化物 30.3 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 261 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 15.2 g 炭水化物 16.3 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 241 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 10.6 g 炭水化物 20.5 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 336 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 20.6 g 炭水化物 27.9 g 食塩相当量 2.3 g
---	--	---	---	---	---	---

- 19 (日)** ハニーマスタードチキン  
塩野菜炒め  
ベーコンと白菜のマリネ
- 20 (月)** かけい塩焼  
野菜のおろし煮  
マカロニとパプリカのサラダ
- 21 (火)** 鶏のごまタレ煮  
さつまいものレモン煮  
人参と春雨のサラダ
- 22 (水)** アジの昆布醤油焼  
豚肉と野菜の生姜炒め  
菜の花と錦糸玉子のおひたし
- 23 (木)** ロールキャベツの和風煮  
五目煮豆  
オクラととほろのピーナッツ味噌和え
- 24 (金)** 鯖の磯辺焼き  
ジャガイモ煮  
法蓮草のごま和え
- 25 (土)** 豆腐ハンバーグきのこあん  
油揚げと菜の花の煮物  
春雨のサラダ

エネルギー 196 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 10.5 g 炭水化物 13.9 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 222 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 10.0 g 炭水化物 16.4 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 275 kcal 蛋白質 10.3 g 脂質 12.1 g 炭水化物 30.2 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 206 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 6.8 g 炭水化物 18.1 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 213 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 7.1 g 炭水化物 24.3 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 268 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 15.3 g 炭水化物 18.1 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 239 kcal 蛋白質 7.2 g 脂質 16.4 g 炭水化物 16.0 g 食塩相当量 1.7 g
---	---	---	--	--	---	--

- 26 (日)** フリの照焼  
れんこんと人参の甘露煮  
煮生酢
- 27 (月)** 大根とつくねの煮物  
キャベツと豚肉のカキソース炒め  
ゴボウのピリ辛サラダ
- 28 (火)** カルビ丼の具  
厚揚げとふきの煮物  
菜の花のおひたし
- 29 (水)** やわらかチキンのガーリックトマト仕立て  
青菜とカリフラワーの塩炒め  
コールスローサラダ
- 30 (木)** ホキの酒粕焼  
竹の子と春雨の煮物  
大豆と人参の煮物
- 31 (金)** 和風唐揚げ  
切昆布煮  
フロココリーのサラダ

エネルギー 250 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 11.0 g 炭水化物 19.7 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 288 kcal 蛋白質 10.4 g 脂質 18.2 g 炭水化物 20.6 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 283 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 14.7 g 炭水化物 24.0 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 268 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 17.5 g 炭水化物 16.3 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 187 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 3.8 g 炭水化物 20.6 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 307 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 13.8 g 炭水化物 34.6 g 食塩相当量 3.1 g
---	---	---	---	--	---



# 2019 5月 健康ケア食メニュー <昼食>

ご案内 天候や仕入れの都合により、献立が一部変更する場合があります。

\*\*\* お願い \*\*\*  
 付けあわせのレタス・サラダ菜、  
 サンチュ・トマト・グリーンリーフ、  
 薬味ネギ、胡瓜スライス等は  
 加熱殺菌不可能な為  
 お客様にてご用意いたします。

- 1 (水)** ナスと鶏肉のしぎ焼  
白菜と若布の煮物  
大豆と人参の煮物
- 2 (木)** 餃子・焼売セット  
中華うま煮  
マーボ春雨
- 3 (金)** ホキの西京焼  
フロッコリーの煮物  
白花豆煮
- 4 (土)** ロールキャベツトマト煮込み  
五色きんぴら  
フレンチマカロニ

エネルギー 280 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 14.7 g 炭水化物 18.4 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 249 kcal 蛋白質 8.4 g 脂質 10.9 g 炭水化物 27.5 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 221 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 3.1 g 炭水化物 31.8 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 300 kcal 蛋白質 8.2 g 脂質 17.2 g 炭水化物 28.9 g 食塩相当量 2.4 g
---	--	--	--

- 5 (日)** 鯖の生姜煮  
車麩の野菜あんかけ  
切干と小松菜の煮物
- 6 (月)** 白菜煮込みハンバーグ  
青菜とカリフラワーの塩炒め  
大豆と椎茸の煮物
- 7 (火)** さわら白醤油焼  
里芋のかに風あんかけ  
ふきのきんぴら
- 8 (水)** ハーフチキンソテー  
野菜炒め  
フロッコリーのサラダ
- 9 (木)** 白身魚のみぞれ煮  
炒り豆腐  
れんこんサラダ
- 10 (金)** 肉カボチャ  
白菜とミンチの中華炒め  
菜の花のツナ炒め
- 11 (土)** カレイの甘酢野菜あんかけ  
きんぴられんこん  
青菜のおかかマヨネーズ和え

エネルギー 248 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 13.6 g 炭水化物 17.7 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 227 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 9.7 g 炭水化物 22.7 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 189 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 6.9 g 炭水化物 15.5 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 212 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 12.5 g 炭水化物 12.8 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 208 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 9.0 g 炭水化物 16.9 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 243 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 8.1 g 炭水化物 31.2 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 288 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 15.4 g 炭水化物 21.4 g 食塩相当量 1.3 g
---	--	--	---	--	--	---

- 12 (日)** 大根と鶏肉の煮物  
さつま揚げの味噌炒め  
さつま芋とツナの青じそサラダ
- 13 (月)** アジの昆布醤油焼  
麩と豚肉のチャンプルー  
若布の塩こうじ和え
- 14 (火)** 揚げ豆腐の南蛮づけ  
ナスの油炒め  
カリフラワーのピーナッツ味噌和え
- 15 (水)** サワラの磯辺焼  
野菜の酒粕焼  
玉子スパサラダ
- 16 (木)** 鶏の酒蒸し香味ソース  
れんこんと油揚げの煮物  
キャベツの白ドレ和え
- 17 (金)** フリのごま醤油焼  
さつま芋と豚肉の揚煮  
若芽の酢味噌和え
- 18 (土)** 牛肉とキャベツの炒め物  
ツナと大豆の炒め煮  
三色和え

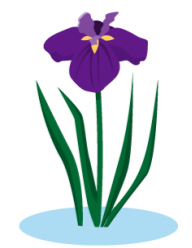
エネルギー 265 kcal 蛋白質 10.9 g 脂質 13.9 g 炭水化物 23.1 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 190 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 7.5 g 炭水化物 14.6 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 236 kcal 蛋白質 8.7 g 脂質 12.9 g 炭水化物 20.0 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 269 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 13.9 g 炭水化物 19.8 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 276 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 16.4 g 炭水化物 16.5 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 308 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 15.9 g 炭水化物 22.5 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 338 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 20.0 g 炭水化物 22.0 g 食塩相当量 2.2 g
---	--	--	---	---	---	---

- 19 (日)** 赤魚の甘辛タレ  
法蓮草と油揚げの煮物  
切干と人参のハリハリ
- 20 (月)** トマト煮込みハンバーグ  
ベーコンポテト  
カリフラワーの柚子味噌和え
- 21 (火)** ホキの青じそ焼  
切干と挽肉のオイスター炒め  
五目野菜の甘酢和え
- 22 (水)** 揚げ豆腐の挽肉あん  
一口ナスのオランダ煮  
ポテトサラダ
- 23 (木)** フロッコリーのホイコーロー  
麩とえのきのさっと煮  
春雨の中華和え
- 24 (金)** タンドリーチキン  
野菜と昆布の煮物  
キャベツサラダ
- 25 (土)** サワラの西京焼  
五色きんぴら  
白花豆煮

エネルギー 198 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 8.6 g 炭水化物 17.9 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 192 kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 5.5 g 炭水化物 25.8 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 169 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 6.2 g 炭水化物 14.2 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 339 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 21.6 g 炭水化物 20.9 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 224 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 9.5 g 炭水化物 23.8 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 208 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 12.1 g 炭水化物 14.5 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 281 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 8.0 g 炭水化物 34.5 g 食塩相当量 2.5 g
--	--	--	---	--	---	--

- 26 (日)** 鶏肉の韓国風炒め  
カリフラワーの煮物  
野菜のピーナッツ和え
- 27 (月)** 白身魚の生姜煮  
ひき肉と豆腐のうま煮  
なすの中華風南蛮漬け
- 28 (火)** キャベツメンチ  
洋風肉じゃが煮  
白菜と若芽のナムル
- 29 (水)** 赤魚のバジルオリーブ焼  
高野豆腐の味噌煮  
れんこんサラダ
- 30 (木)** 煮込みハンバーグ  
車麩の野菜あんかけ  
能登産かぼちゃ芋のサラダ
- 31 (金)** カレイの白ワイン蒸し  
豚挽き肉と切干大根の煮物  
法蓮草とハムのマリネ

エネルギー 205 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 10.5 g 炭水化物 15.3 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 202 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 9.5 g 炭水化物 11.7 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 283 kcal 蛋白質 9.6 g 脂質 15.0 g 炭水化物 28.6 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 237 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 14.3 g 炭水化物 12.5 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 267 kcal 蛋白質 10.1 g 脂質 11.4 g 炭水化物 31.3 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 191 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 7.2 g 炭水化物 13.6 g 食塩相当量 1.9 g
---	--	--	---	---	--



# 2019 5月 健康ケア食メニュー <夕食>

ご案内 天候や仕入れの都合により、献立が一部変更する場合があります。