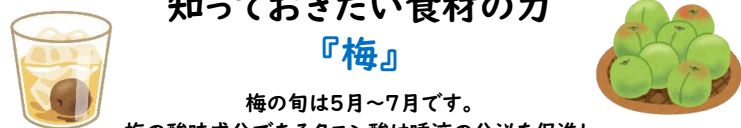


下記の栄養価には、ご飯160g（エネルギー269kcal、たんぱく質4.0g、脂質0.5g）が含まれています。

1（日） ご飯 豚のカレー炒め 厚揚げのくず煮 かぼちゃグラタン風 わかめともやしのごま浸し 漬物 <table><tr><td>1杯分</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>598</td><td>25.4</td><td>21.5</td><td>78.5</td><td>2.6</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	598	25.4	21.5	78.5	2.6	kcal	g	g	g	g	2（月） ご飯 赤魚の幽庵焼き 付）青梗菜の玉子とし スパゲッティサラダ 茄子のトマト煮 ピリ辛こんにゃく 漬物 <table><tr><td>1杯分</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>512</td><td>19.5</td><td>15.8</td><td>72.8</td><td>2.2</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	512	19.5	15.8	72.8	2.2	kcal	g	g	g	g	3（火） ご飯 鶏肉の韓国風玉子とし かぼちゃのほっくり煮 青菜の味噌炒め わかめ和え 漬物 <table><tr><td>1杯分</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>533</td><td>23.8</td><td>8.5</td><td>77.3</td><td>2.3</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	533	23.8	8.5	77.3	2.3	kcal	g	g	g	g	4（水） ご飯 豚の生姜煮 付）人参2個 茄子のピリ辛炒め ごぼう煮物 もやしナムル柚子こしょう 漬物 <table><tr><td>1杯分</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>505</td><td>18.8</td><td>15</td><td>75.5</td><td>1.6</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	505	18.8	15	75.5	1.6	kcal	g	g	g	g	なぜなぜ 父親が嫌いな 果物って、な～んだ？ ヒント：父親を別の呼び方で 言うと……？ 答え：パパイヤ
1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
598	25.4	21.5	78.5	2.6																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
512	19.5	15.8	72.8	2.2																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
533	23.8	8.5	77.3	2.3																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
505	18.8	15	75.5	1.6																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
5（木） ご飯 シルバーの照り焼き 付）小松菜の和え物 キャベツのブイヨンスープ 白菜の生姜炒め なすの胡麻和え 漬物 <table><tr><td>1杯分</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>494</td><td>20.3</td><td>14.7</td><td>71.4</td><td>2.2</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	494	20.3	14.7	71.4	2.2	kcal	g	g	g	g	糖尿病予防献立 野菜から食べ始めると 血糖値の上昇が緩やかになります。 野菜や豆でお腹を膨らませると 肉類やご飯の量を 減らすことも出来ます。 	6（金） ご飯 高野の和風麻婆 里芋の鳴門煮 いんげんとベーコンにんにく炒め えのきとオクラのわさび和え 漬物 <table><tr><td>1杯分</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>493</td><td>19.1</td><td>12.2</td><td>77</td><td>2.8</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	493	19.1	12.2	77	2.8	kcal	g	g	g	g	7（土） ご飯 豚肉と茄子のトマト煮 ミニポトフ わかめともやしのごま炒め キャベツの梅おかか 漬物 <table><tr><td>1杯分</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>514</td><td>18.1</td><td>18.4</td><td>72.2</td><td>3.5</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	514	18.1	18.4	72.2	3.5	kcal	g	g	g	g	8（日） ご飯 鶏の中華風照り焼き 付）キャベツのおかか和え チンゲン菜の玉子とし スパゲッティナポリタン 揚げ茄子のおろし和え 漬物 <table><tr><td>1杯分</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>603</td><td>23.2</td><td>21.6</td><td>76.8</td><td>2.5</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	603	23.2	21.6	76.8	2.5	kcal	g	g	g	g
1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
494	20.3	14.7	71.4	2.2																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
493	19.1	12.2	77	2.8																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
514	18.1	18.4	72.2	3.5																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
603	23.2	21.6	76.8	2.5																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
9（月） ご飯 ぶりの柚子こしょうマヨ焼き 付）青梗菜とコーンのソテー 大根サラダ 根菜のたらこ煮 いんげんの塩麹炒め 漬物 <table><tr><td>1杯分</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>559</td><td>22.1</td><td>19.5</td><td>71.9</td><td>2.8</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	559	22.1	19.5	71.9	2.8	kcal	g	g	g	g	歯の健康献立 高齢者では制限が あるかもしれませんが できるだけ噛み応えのある 食品を上手に取り入れましょう。 例えばごぼうやれんこん、 たくあん、肉などです。 	10（火） ツナとえのきの炊き込みご飯 豚肉とかぼちゃの煮物 金平れんこん 青菜ソテー 春雨のごまダレ 漬物 <table><tr><td>1杯分</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>494</td><td>19.9</td><td>11.6</td><td>79.4</td><td>3.6</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	494	19.9	11.6	79.4	3.6	kcal	g	g	g	g	11（水） ご飯 鶏肉ケチャップ煮 付）いんげんピーナッツ和え キャベツのフレーク炒め 五目煮豆 あさりとまいたけの玉子とし 漬物 <table><tr><td>1杯分</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>531</td><td>26.3</td><td>16</td><td>70.9</td><td>2.2</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	531	26.3	16	70.9	2.2	kcal	g	g	g	g	12（木） ご飯 ほっけの香味焼き 付）小松菜ときのこのソテー キャベツと卵のゴマダレサラダ ピーマンのコンソメ炒め ひじきの煮物 漬物 <table><tr><td>1杯分</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>470</td><td>19.7</td><td>12.5</td><td>69.4</td><td>2.3</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	470	19.7	12.5	69.4	2.3	kcal	g	g	g	g
1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
559	22.1	19.5	71.9	2.8																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
494	19.9	11.6	79.4	3.6																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
531	26.3	16	70.9	2.2																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
470	19.7	12.5	69.4	2.3																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
13（金） ご飯 オムレツきのこソース 付）粉ふき芋 鶏肉と玉ねぎの旨煮 もやしの梅和え 青菜とベーコンスープ煮浸し 漬物 <table><tr><td>1杯分</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>490</td><td>18.2</td><td>10</td><td>79.6</td><td>3.6</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	490	18.2	10	79.6	3.6	kcal	g	g	g	g	14（土） ご飯 麻婆茄子 海鮮シュウマイ いんげんオリーブ油煮 棒々鶏 漬物 <table><tr><td>1杯分</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>584</td><td>18.3</td><td>22.6</td><td>77.1</td><td>2.4</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	584	18.3	22.6	77.1	2.4	kcal	g	g	g	g	15（日） 父の日 ご飯 メルルーサのハーブ焼き 付）マカロニサラダ ほうれん草ピーナッツ和え 五目炒り豆腐 キャベツとあさりのソテー 漬物 <table><tr><td>1杯分</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>508</td><td>23.3</td><td>14</td><td>72.4</td><td>2.6</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	508	23.3	14	72.4	2.6	kcal	g	g	g	g	知っておきたい食材の力 『梅』 梅の旬は5月～7月です。 梅の酸味成分であるクエン酸は唾液の分泌を促進し 胃液をはじめとする消化酵素の働きを活発にして食欲を増進させます。 また梅干しはビタミンEを多く含む風邪の予防や 免疫力の向上に役立ちます。 梅シロップや梅酒、梅干しを作るのもおすすめです！ 																
1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
490	18.2	10	79.6	3.6																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
584	18.3	22.6	77.1	2.4																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
508	23.3	14	72.4	2.6																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												

※企画メニューはご希望の方だけにお届けいたします。

※仕入れの状況により、一部メニューが変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

令和7年 6月献立表（普通食・昼食）

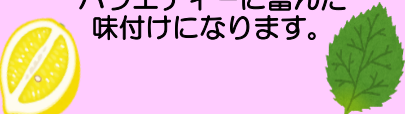
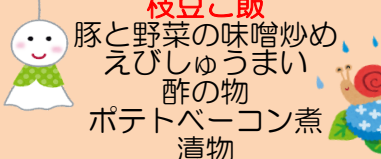


株式会社 優食

TEL:086-444-2779 FAX:086-444-2783

管理栄養士 出原・江國・北野

下記の栄養価には、ご飯160g（エネルギー269kcal、たんぱく質4.0g、脂質0.5g）が含まれています。

16 (月) ご飯 キャベツと豚肉の柔らか煮 さつま芋のレモン煮 なすとわかめのペペロンチーノ風 ブロッコリーとささみのごま和え 漬物 <table><tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>535</td><td>21.4</td><td>16.3</td><td>78.4</td><td>2.1</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	535	21.4	16.3	78.4	2.1	kcal	g	g	g	g	17 (火) 18 (水) 19 (木) 今月の企画メニュー ハヤシライス + ポテトサラダ  <table><tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>541</td><td>23.8</td><td>8.1</td><td>79</td><td>1.9</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	541	23.8	8.1	79	1.9	kcal	g	g	g	g	17 (火) ご飯 鶏肉ときのこの中華炒め かぼちゃと昆布の煮物 きゅうりと油あげのなます 高野のみぞれ煮 漬物 <table><tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>541</td><td>23.8</td><td>8.1</td><td>79</td><td>1.9</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	541	23.8	8.1	79	1.9	kcal	g	g	g	g	18 (水) ご飯 あじの蒲焼 付) キャベツレモン和え れんこんの大葉味噌炒め ほうれん草ときのこのソテー ひじき豆 漬物 <table><tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>472</td><td>23.6</td><td>9.9</td><td>72.1</td><td>2.3</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	472	23.6	9.9	72.1	2.3	kcal	g	g	g	g	高血圧予防献立 レモンや柚子などの柑橘類、 わさび、生姜などの香辛料、 青しそ、みょうがなどの香味野菜、 胡麻やピーナッツなどの 種実類を利用すると バラエティーに富んだ 味付けになります。 															
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
535	21.4	16.3	78.4	2.1																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
541	23.8	8.1	79	1.9																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
541	23.8	8.1	79	1.9																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
472	23.6	9.9	72.1	2.3																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
19 (木) ご飯 タンドリーチキン 付) じゃが芋ソテー 竹輪とわかめのぬた風 カリフラワーチーズ 小松菜のさっと煮 漬物 <table><tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>549</td><td>22.3</td><td>16</td><td>79</td><td>3.3</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	549	22.3	16	79	3.3	kcal	g	g	g	g	20 (金) ご飯 豚しゃぶのゴマだれかけ かぼちゃのいとし煮 麩チャンプル ひじきの白和え 漬物 <table><tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>519</td><td>22.2</td><td>13.3</td><td>79.7</td><td>2.8</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	519	22.2	13.3	79.7	2.8	kcal	g	g	g	g	21 (土) ご飯 さわらの味噌ごまマヨ焼き 付) 小松菜の和え物 じゃが芋高菜炒め 昆布とさつま揚げの炒め煮 ちくわともやし炒め 漬物 <table><tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>529</td><td>21.5</td><td>14.9</td><td>76.9</td><td>2.4</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	529	21.5	14.9	76.9	2.4	kcal	g	g	g	g	22 (日) ご飯 つくねの照り焼き 付) 白菜ソテー② おくらとササミのサラダ キャベツと豆のトマト煮 豆苗とベーコン炒め 漬物 <table><tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>513</td><td>16.6</td><td>15.1</td><td>79.7</td><td>2.8</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	513	16.6	15.1	79.7	2.8	kcal	g	g	g	g	23 (月) ご飯 鶏の照り焼き 付) 青梗菜のおかか和え もやしのソテー 切干大根煮 おから入りポテトサラダ 漬物 <table><tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>543</td><td>21.1</td><td>17.7</td><td>74.6</td><td>2.3</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	543	21.1	17.7	74.6	2.3	kcal	g	g	g	g
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
549	22.3	16	79	3.3																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
519	22.2	13.3	79.7	2.8																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
529	21.5	14.9	76.9	2.4																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
513	16.6	15.1	79.7	2.8																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
543	21.1	17.7	74.6	2.3																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
24 (火) ご飯 たらのみそ漬け焼き 付) 小松菜の胡麻和え 金平ごぼう 玉子と春雨の炒め物 なすの梅和え 漬物 <table><tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>514</td><td>20.9</td><td>13</td><td>78.4</td><td>2.2</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	514	20.9	13	78.4	2.2	kcal	g	g	g	g	25 (水) ご飯 オムレツクリームソース 付) ブロッコリーソテー いんげんの香味炒め さつま芋のサラダ ひじきごま 漬物 <table><tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>541</td><td>17.6</td><td>17.6</td><td>81.5</td><td>2.2</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	541	17.6	17.6	81.5	2.2	kcal	g	g	g	g	26 (木) 枝豆ご飯 豚と野菜の味噌炒め えびしゅうまい 酢の物 ポテトベーコン煮 漬物  梅雨の体調不良の改善献立 何となくだるい、疲れがとれない と感じているときは 豚肉や豆類などビタミンB群の 多い食物をとるように しましょう。 香辛料や香味野菜などを利用して 食欲を増進させましょう。 <table><tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>594</td><td>26</td><td>20.5</td><td>78.8</td><td>3.6</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	594	26	20.5	78.8	3.6	kcal	g	g	g	g	27 (金) ご飯 ほきのみりん焼き 付) ほうれん草の和え物 キャセロール なすの味噌和え きのこのソテー 漬物 <table><tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>480</td><td>19.7</td><td>9.9</td><td>75.2</td><td>2.4</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	480	19.7	9.9	75.2	2.4	kcal	g	g	g	g																
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
514	20.9	13	78.4	2.2																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
541	17.6	17.6	81.5	2.2																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
594	26	20.5	78.8	3.6																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
480	19.7	9.9	75.2	2.4																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
28 (土) ご飯 鶏の利休煮 付) キャベツサラダ和風 青梗菜とベーコンの炒め煮 ひじきと野菜炒め きゅうりのたらこ和え 漬物 <table><tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>509</td><td>19.7</td><td>14.9</td><td>73.4</td><td>3.4</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	509	19.7	14.9	73.4	3.4	kcal	g	g	g	g	29 (日) ご飯 チンジャオロース 大根のかにあんかけ きのこの炒め煮 白菜のごま浸し 漬物 <table><tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>494</td><td>19.6</td><td>14.7</td><td>72.4</td><td>2.3</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	494	19.6	14.7	72.4	2.3	kcal	g	g	g	g	30 (月) ご飯 鮭の照り焼き 付) スパイタリアンサラダ クリーム煮 なすのカレーソテー おから 漬物 <table><tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>601</td><td>20.7</td><td>21.5</td><td>80.7</td><td>2.4</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	601	20.7	21.5	80.7	2.4	kcal	g	g	g	g	優食 体に優しい 優れたバランス 																															
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
509	19.7	14.9	73.4	3.4																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
494	19.6	14.7	72.4	2.3																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
601	20.7	21.5	80.7	2.4																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											

※企画メニューはご希望の方だけにお届けいたします。

*仕入れの状況により、一部メニューが変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。