

おいしい食生活サポートシステ
らくらく御膳
rakurakugozen
配食サービス
本格調理不要の本格料理



朝食

飯100g当たりの成分値目安
カロリー調整にお役立て下さい

エネルギー	168	kcal
タンパク質	2.5	g
脂質	0.3	g
炭水化物	37.1	g
塩分	0	g

お問い合わせ番号
(0848)40-0112
8:30~18:00
(月~金)

“食文化をトータルサポート”
アイサービス株式会社

本社〒722-0212
広島県尾道市美ノ郷町本郷1-123
TEL (0848) 40-0112
FAX (0848) 40-0113
http://ai-service.jp



1 日 (火)

**ポイルドウィンナー
ブロッコリーサラダ**

エネルギー	189	kcal
タンパク質	6.7	g
脂質	13.8	g
炭水化物	10.4	g
塩分	1.4	g

2 日 (水)

**京合せ
小松菜の柚子和え**

エネルギー	105	kcal
タンパク質	7.1	g
脂質	3.9	g
炭水化物	10.8	g
塩分	1.5	g

3 日 (木)

**大豆とソーセージのトマト煮込み
ツナマカロニサラダ**

エネルギー	222	kcal
タンパク質	10.8	g
脂質	14.2	g
炭水化物	15.3	g
塩分	1.9	g

4 日 (金)

**三色いなり
菜の花のくるみ和え**

エネルギー	209	kcal
タンパク質	12.6	g
脂質	11.4	g
炭水化物	16.0	g
塩分	1.5	g

5 日 (土)

**のりだし巻玉子
春菊のナムル**

エネルギー	125	kcal
タンパク質	8.2	g
脂質	6.6	g
炭水化物	9.1	g
塩分	1.4	g

6 日 (日)

**大豆とじゃこの煮物
いんげんと竹輪の和え物**

エネルギー	100	kcal
タンパク質	8.1	g
脂質	3.2	g
炭水化物	12.2	g
塩分	1.2	g

7 日 (月)

**がんもの含め煮
チンゲン菜の辛子和え**

エネルギー	79	kcal
タンパク質	4.2	g
脂質	4.0	g
炭水化物	7.0	g
塩分	1.2	g

8 日 (火)

**春雨とハムのソテー
大根サラダ**

エネルギー	110	kcal
タンパク質	3.7	g
脂質	5.7	g
炭水化物	11.4	g
塩分	1.3	g

9 日 (水)

**ふくら高野の合せ煮
小松菜とじゃこの和え物**

エネルギー	80	kcal
タンパク質	6.7	g
脂質	3.3	g
炭水化物	7.3	g
塩分	0.9	g

10 日 (木)

**アンサンブルエッグ
わかめとえびのサラダ**

エネルギー	119	kcal
タンパク質	6.7	g
脂質	5.9	g
炭水化物	10.1	g
塩分	1.2	g

11 日 (金)

**厚揚げと大根煮
菜の花のごまよごし**

エネルギー	94	kcal
タンパク質	6.0	g
脂質	3.8	g
炭水化物	10.9	g
塩分	0.9	g

12 日 (土)

**豆腐の肉そぼろあんかけ
いんげんのツナマヨ和え**

エネルギー	111	kcal
タンパク質	5.5	g
脂質	6.4	g
炭水化物	8.8	g
塩分	0.9	g

13 日 (日)

**がんものみぞれ煮
春菊といかのめた**

エネルギー	119	kcal
タンパク質	9.3	g
脂質	4.8	g
炭水化物	11.5	g
塩分	1.0	g

14 日 (月)

**炒り豆腐
チンゲン菜のごま和え**

エネルギー	86	kcal
タンパク質	5.4	g
脂質	4.2	g
炭水化物	7.8	g
塩分	1.0	g

15 日 (火)

**スクランブルエッグ
ブロッコリーとコーンのサラダ**

エネルギー	148	kcal
タンパク質	4.6	g
脂質	11.7	g
炭水化物	6.9	g
塩分	0.7	g

●●●らくらく御膳は、安全とおいしいを
可能な限り追求しています。●●●

ここが違う！ 高温高圧殺菌による安心・安全な真空調理！

ここが違う！ 給食委託の経験を活かし、御利用者様に「おいしい」を提供致します！

表示説明

献立品目の色

は湯煎加熱してお召し上がり下さい。

は流水解凍してお召し上がり下さい。

骨抜 骨抜き加工を行っています。そのままお召し上がり下さい。

●写真に写っているトッピング、飯は商品に含まれません。 ●商品は写真と一部異なる場合があります。 ●事情により献立を変更する場合があります。

おいしい食生活サポートシステ
らくらく御膳
rakurakugozen
配食サービス
本格調理不要の本格料理



朝食

飯100g当たりの成分値目安
カロリー調整にお役立て下さい

エネルギー	168	kcal
タンパク質	2.5	g
脂質	0.3	g
炭水化物	37.1	g
塩分	0	g

お問い合わせ番号
(0848)40-0112
8:30~18:00
(月~金)

“食文化をトータルサポート”
アイサービス株式会社

本社〒722-0212
広島県尾道市美ノ郷町本郷1-123
TEL (0848) 40-0112
FAX (0848) 40-0113
http://ai-service.jp



16 日 (水)

**豆腐の野菜あんかけ
キャベツのしらす和え**

エネルギー	72	kcal
タンパク質	3.6	g
脂質	2.4	g
炭水化物	10.7	g
塩分	1.1	g

17 日 (木)

**ブレーンオムレツ
オニオンサラダ**

エネルギー	123	kcal
タンパク質	5.6	g
脂質	7.7	g
炭水化物	8.2	g
塩分	0.9	g

18 日 (金)

**卵の花
春菊のごま和え**

エネルギー	95	kcal
タンパク質	5.4	g
脂質	3.3	g
炭水化物	14.1	g
塩分	1.4	g

19 日 (土)

**大豆と竹輪の甘辛煮
ブロッコリーのおかか和え**

エネルギー	99	kcal
タンパク質	9.6	g
脂質	3.2	g
炭水化物	10.8	g
塩分	1.2	g

20 日 (日)

**焼豚ソテー
ほうれん草の白和え**

エネルギー	121	kcal
タンパク質	9.6	g
脂質	6.7	g
炭水化物	9.8	g
塩分	0.9	g

21 日 (月)

**厚焼き玉子
いんげんのドレッシング和え**

エネルギー	158	kcal
タンパク質	7.1	g
脂質	10.0	g
炭水化物	10.7	g
塩分	0.9	g

22 日 (火)

**ブロッコリーとハムのソテー
シーザーサラダ**

エネルギー	120	kcal
タンパク質	6.8	g
脂質	7.7	g
炭水化物	8.6	g
塩分	1.2	g

23 日 (水)

**炒り鶏
いんげんのごま和え**

エネルギー	122	kcal
タンパク質	6.9	g
脂質	4.6	g
炭水化物	15.1	g
塩分	1.1	g

24 日 (木)

**大豆とソーセージのトマト煮込み
キャベツのフレンチ風サラダ**

エネルギー	158	kcal
タンパク質	9.5	g
脂質	9.0	g
炭水化物	11.9	g
塩分	1.2	g

25 日 (金)

**姫こうやの炊き合せ
小松菜とじゃこの和え物**

エネルギー	61	kcal
タンパク質	4.8	g
脂質	1.9	g
炭水化物	7.4	g
塩分	1.0	g

26 日 (土)

**豆腐の柚子あんかけ
菜の花のごまよごし**

エネルギー	72	kcal
タンパク質	6.9	g
脂質	2.4	g
炭水化物	7.9	g
塩分	1.0	g

27 日 (日)

**厚揚げのおかか煮
大根なます**

エネルギー	96	kcal
タンパク質	3.0	g
脂質	3.3	g
炭水化物	14.2	g
塩分	0.8	g

28 日 (月)

**かぼちゃのそぼろ煮
小松菜の柚子和え**

エネルギー	106	kcal
タンパク質	6.3	g
脂質	2.5	g
炭水化物	17.6	g
塩分	1.1	g

29 日 (火)

**ポイルドウィンナー
スパゲティサラダ**

エネルギー	216	kcal
タンパク質	7.4	g
脂質	13.4	g
炭水化物	17.5	g
塩分	1.7	g

30 日 (水)

**大豆五目煮
キャベツの甘酢和え**

エネルギー	80	kcal
タンパク質	4.4	g
脂質	1.6	g
炭水化物	14.7	g
塩分	0.9	g

31 日 (木)

**ジャーマンポテト
中華ドレッシング**

エネルギー	115	kcal
タンパク質	4.1	g
脂質	5.8	g
炭水化物	13.1	g
塩分	1.3	g

【朝食】食当たりの平均栄養価	
エネルギー	120kcal
タンパク質	6.0g
脂質	5.0g
炭水化物	12.5g
塩分	1.2g
(おかずのみの栄養価になります)	

●写真に写っているトッピング、飯は商品に含まれません。 ●商品は写真と一部異なる場合があります。 ●事情により献立を変更する場合があります。

おいしい食生活サポートシステ
らくらく御膳
rakurakugozen
配食サービス
本格調理不要の本格料理



昼食

飯100g当たりの成分値目安
カロリー調整にお役立て下さい

エネルギー	168	kcal
タンパク質	2.5	g
脂質	0.3	g
炭水化物	37.1	g
塩分	0	g

お問い合わせ番号
(0848)40-0112
8:30~18:00
(月~金)

“食文化をトータルサポート”
アイサービス株式会社
本社〒722-0212
広島県尾道市美ノ郷町本郷1-123
TEL (0848) 40-0112
FAX (0848) 40-0113
http://ai-service.jp



親子丼
さつま芋の彩り煮
菜の花の白和え

エネルギー	272	kcal
タンパク質	15.6	g
脂質	10.6	g
炭水化物	32.0	g
塩分	2.3	g



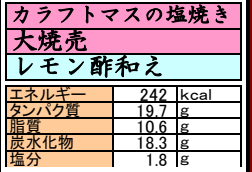
ブリのしぐれ煮
ひじきとごぼうのきんぴら
ほうれん草のピーナッツ和え

エネルギー	254	kcal
タンパク質	18.3	g
脂質	14.3	g
炭水化物	19.2	g
塩分	1.8	g



厚揚げの五目炒め
筑前煮
二色和え

エネルギー	215	kcal
タンパク質	11.7	g
脂質	7.7	g
炭水化物	26.7	g
塩分	2.2	g



カラフトマスの塩焼き
大焼売
レモン酢和え

エネルギー	242	kcal
タンパク質	19.7	g
脂質	10.6	g
炭水化物	18.3	g
塩分	1.8	g



マイルドビーフカレー
ハムとキャベツのマリネ
フルーツみつ豆

エネルギー	369	kcal
タンパク質	10.0	g
脂質	19.3	g
炭水化物	41.3	g
塩分	2.7	g



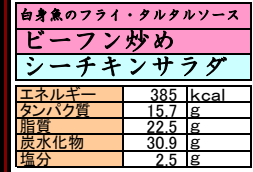
鯖ホッケの柚庵焼き
かぼちゃ煮
いんげんのピーナッツ和え

エネルギー	181	kcal
タンパク質	14.5	g
脂質	5.4	g
炭水化物	21.8	g
塩分	1.4	g



アジの揚げ浸し
ひじきと大豆の煮物
青菜と蒲鉾の和え物

エネルギー	231	kcal
タンパク質	15.9	g
脂質	9.9	g
炭水化物	23.3	g
塩分	2.5	g



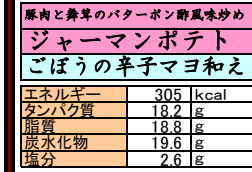
白身魚のフライ・タルタルソース
ビーファン炒め
シーチキンサラダ

エネルギー	385	kcal
タンパク質	15.7	g
脂質	22.5	g
炭水化物	30.9	g
塩分	2.5	g



八宝菜
水餃子
大根とかにかまの酢の物

エネルギー	240	kcal
タンパク質	14.9	g
脂質	8.4	g
炭水化物	27.5	g
塩分	3.1	g



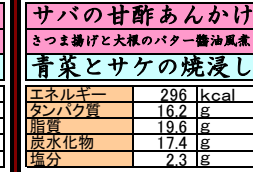
豚肉と舞茸のバターボン酢風味炒め
ジャーマンポテト
ごぼうの辛子マヨ和え

エネルギー	305	kcal
タンパク質	18.2	g
脂質	18.8	g
炭水化物	19.6	g
塩分	2.6	g



バーベキューチキン
青菜と貝柱の塩炒め
かぼちゃサラダ

エネルギー	252	kcal
タンパク質	13.3	g
脂質	13.7	g
炭水化物	19.5	g
塩分	2.0	g



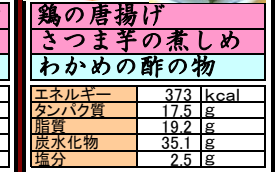
サバの甘酢あんかけ
さつま揚げと大根のバター醤油風味
青菜とサケの焼浸し

エネルギー	296	kcal
タンパク質	16.2	g
脂質	19.6	g
炭水化物	17.4	g
塩分	2.3	g



鶏のさっぱり煮
焼き豆腐の煮奴
中華ドレサラダ

エネルギー	251	kcal
タンパク質	19.4	g
脂質	12.9	g
炭水化物	14.2	g
塩分	2.3	g



鶏の唐揚げ
さつま芋の煮しめ
わかめの酢の物

エネルギー	373	kcal
タンパク質	17.5	g
脂質	19.2	g
炭水化物	35.1	g
塩分	2.5	g

●写真に写っているトッピング、飯は商品に含まれません。 ●商品は写真と一部異なる場合があります。 ●事情により献立を変更する場合があります。

●●●らくらく御膳は、安全とおいしいを
可能な限り追求しています。●●●

ここが違う！ 高温高圧殺菌による安心・安全な真空調理！

ここが違う！ 給食委託の経験を活かし、御利用者様に「おいしい」を提供致します！

表示説明

献立品目の色

は湯煎加熱してお召し上がり下さい。

は流水解凍してお召し上がり下さい。

骨拔 骨抜き加工を行っています。そのままお召し上がり下さい。

おいしい食生活サポートシステ
らくらく御膳
rakurakugozen
配食サービス
本格調理不要の本格料理



昼食

飯100g当たりの成分値目安
カロリー調整にお役立て下さい

エネルギー	168	kcal
タンパク質	2.5	g
脂質	0.3	g
炭水化物	37.1	g
塩分	0	g

お問い合わせ番号
(0848)40-0112
8:30~18:00
(月~金)

“食文化をトータルサポート”
アイサービス株式会社
本社〒722-0212
広島県尾道市美ノ郷町本郷1-123
TEL (0848) 40-0112
FAX (0848) 40-0113
http://ai-service.jp



牛しぐれ煮
麻婆春雨
大根の友禅和え

エネルギー	323	kcal
タンパク質	12.9	g
脂質	19.3	g
炭水化物	27.2	g
塩分	2.7	g



肉団子のトマト煮
ツナとキャベツの炒め物
ビーンズサラダ

エネルギー	300	kcal
タンパク質	15.4	g
脂質	14.8	g
炭水化物	30.1	g
塩分	2.0	g



ミックスフライ
マカロニトマトソース
わかめの青じそサラダ

エネルギー	355	kcal
タンパク質	12.5	g
脂質	15.6	g
炭水化物	42.8	g
塩分	2.9	g



アジの味噌煮
いんげん甘辛煮
冬瓜の冷やし鉢

エネルギー	157	kcal
タンパク質	15.2	g
脂質	4.3	g
炭水化物	16.3	g
塩分	1.8	g



黄金ガレイの生姜煮
筑前煮
小松菜とえびの海苔和え

エネルギー	146	kcal
タンパク質	17.7	g
脂質	2.7	g
炭水化物	15.2	g
塩分	1.7	g



カラフトマスのレモン蒸し
桜えびしんじょ炊き合せ
小松菜の錦和え

エネルギー	181	kcal
タンパク質	18.0	g
脂質	9.0	g
炭水化物	9.3	g
塩分	1.7	g

中華丼
ごまかぼちゃ
チンゲン菜とかにかまの和え物

エネルギー	234	kcal
タンパク質	12.0	g
脂質	10.0	g
炭水化物	26.7	g
塩分	2.6	g



夏野菜カレー
ミモザサラダ
フルーツミックス

エネルギー	318	kcal
タンパク質	11.9	g
脂質	17.8	g
炭水化物	30.1	g
塩分	2.4	g



ブリの利休焼き
茄子のそぼろ煮
白菜の柚子香和え

エネルギー	229	kcal
タンパク質	16.9	g
脂質	14.7	g
炭水化物	12.8	g
塩分	1.6	g

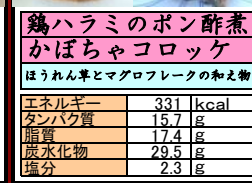
サワラの照焼き
貝と根菜の五目煮
土佐酢和え

エネルギー	207	kcal
タンパク質	20.5	g
脂質	7.8	g
炭水化物	16.7	g
塩分	1.9	g



アジの唐揚げ黒酢あん
れんこんきんぴら
わさび和え

エネルギー	298	kcal
タンパク質	17.7	g
脂質	12.7	g
炭水化物	31.5	g
塩分	2.9	g



鶏ハラミのボン酢煮
かぼちゃコロッケ
ほうれん草とマゴロフレークの和え物

エネルギー	331	kcal
タンパク質	17.7	g
脂質	17.4	g
炭水化物	29.5	g
塩分	2.3	g

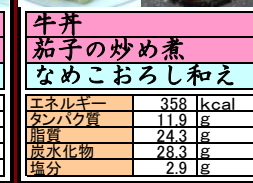
牛丼
茄子の炒め煮
なめこおろし和え

エネルギー	358	kcal
タンパク質	11.9	g
脂質	24.3	g
炭水化物	28.3	g
塩分	2.9	g



アカウオの煮付け
切干大根の炒り煮
小松菜とえのきの和え物

エネルギー	160	kcal
タンパク質	15.1	g
脂質	4.1	g
炭水化物	17.6	g
塩分	1.6	g



豚肉の中華風炒め
かに風味焼売
春菊のナムル

エネルギー	325	kcal
タンパク質	19.4	g
脂質	17.5	g
炭水化物	26.0	g
塩分	2.5	g



サバの味噌煮
茄子のおろし煮
おくらのごま和え

エネルギー	287	kcal
タンパク質	13.5	g
脂質	19.7	g
炭水化物	17.9	g
塩分	2.0	g



鶏のさっぱり煮
焼き豆腐の煮奴
中華ドレサラダ

エネルギー	251	kcal
タンパク質	19.4	g
脂質	12.9	g
炭水化物	14.2	g
塩分	2.3	g

鶏の唐揚げ
さつま芋の煮しめ
わかめの酢の物

エネルギー	373	kcal
タンパク質	17.5	g
脂質	19.2	g
炭水化物	35.1	g
塩分	2.5	g

●写真に写っているトッピング、飯は商品に含まれません。 ●商品は写真と一部異なる場合があります。 ●事情により献立を変更する場合があります。

【昼食1食当たりの平均栄養価】	
エネルギー	300kcal
タンパク質	16.0g
脂質	15.0g
炭水化物	25.0g
塩分	2.4g
(おかずのみの栄養価になります)	

おいしい食生活サポートシステ
らくらく御膳
rakurakujozen
配食サービス
本格調理不要の本格料理



夕食

飯100g当たりの成分値目安
カロリー調整にお役立て下さい

エネルギー	168	kcal
タンパク質	2.5	g
脂質	0.3	g
炭水化物	37.1	g
塩分	0	g

お問い合わせ番号
(0848)40-0112
8:30~18:00
(月~金)

“食文化をトータルサポート”
アイサービス株式会社
本社〒722-0212
広島県尾道市美ノ郷町本郷1-123
TEL (0848) 40-0112
FAX (0848) 40-0113
http://ai-service.jp



1 日 (火)

骨抜

豆腐焼売
チンゲン菜とかにかまの和え物

エネルギー	236	kcal
タンパク質	18.2	g
脂質	9.0	g
炭水化物	20.1	g
塩分	2.5	g

2 日 (水)

桜えびしんじょ炊き合せ
いんげんのごま和え

エネルギー	241	kcal
タンパク質	14.6	g
脂質	14.7	g
炭水化物	12.1	g
塩分	1.5	g

3 日 (木)

貝と根菜の五目煮
ほうれん草の三色和え

エネルギー	199	kcal
タンパク質	16.2	g
脂質	6.9	g
炭水化物	20.7	g
塩分	2.7	g

4 日 (金)

骨抜

じゃが芋のうま煮
茄子のお浸し

エネルギー	189	kcal
タンパク質	15.0	g
脂質	7.7	g
炭水化物	15.2	g
塩分	1.5	g

5 日 (土)

骨抜

小松菜の炒り菜
キャベツの甘酢和え

エネルギー	336	kcal
タンパク質	13.9	g
脂質	23.8	g
炭水化物	21.2	g
塩分	1.8	g

6 日 (日)

冬瓜のかに風味あんかけ
おくらのごま和え

エネルギー	257	kcal
タンパク質	16.9	g
脂質	14.8	g
炭水化物	17.3	g
塩分	1.8	g

7 日 (月)

骨抜

じゃが芋のそぼろ煮
なめこおろし和え

エネルギー	241	kcal
タンパク質	16.7	g
脂質	12.2	g
炭水化物	22.4	g
塩分	1.6	g

8 日 (火)

骨抜

きんぴらごぼう
春菊のお浸し

エネルギー	307	kcal
タンパク質	11.9	g
脂質	17.1	g
炭水化物	30.6	g
塩分	2.8	g

9 日 (水)

骨抜

じゃが芋の味噌煮
ほうれん草のごま和え

エネルギー	275	kcal
タンパク質	16.8	g
脂質	13.9	g
炭水化物	22.8	g
塩分	1.9	g

10 日 (木)

骨抜

さつま芋のレモン煮
白菜の和え物

エネルギー	231	kcal
タンパク質	12.7	g
脂質	9.0	g
炭水化物	27.5	g
塩分	1.9	g

11 日 (金)

骨抜

三色ピーマンとじゃこの当座煮
胡瓜の酢の物

エネルギー	171	kcal
タンパク質	14.3	g
脂質	6.3	g
炭水化物	16.2	g
塩分	1.5	g

12 日 (土)

骨抜

マカロニソテー
コールスローサラダ

エネルギー	270	kcal
タンパク質	11.7	g
脂質	12.0	g
炭水化物	31.5	g
塩分	3.1	g

13 日 (日)

骨抜

里芋のごま味噌煮
小松菜のおかか和え

エネルギー	132	kcal
タンパク質	15.0	g
脂質	1.3	g
炭水化物	17.8	g
塩分	1.6	g

14 日 (月)

骨抜

和風スパゲティー
カリフラワーのマリネ

エネルギー	339	kcal
タンパク質	14.8	g
脂質	15.6	g
炭水化物	35.7	g
塩分	2.8	g

15 日 (火)

骨抜

大豆のコンソメ煮
菜の花サラダ

エネルギー	303	kcal
タンパク質	17.7	g
脂質	17.9	g
炭水化物	20.3	g
塩分	1.3	g

●●●らくらく御膳は、安全とおいしいを
可能な限り追求しています。●●●

ここが違う！ 高温高圧殺菌による安心・安全な真空調理！

ここが違う！ 給食委託の経験を活かし、御利用者様に「おいしい」を提供致します！

表示説明

献立品目の色

は湯煎加熱してお召し上がり下さい。

は流水解凍してお召し上がり下さい。

骨抜 骨抜き加工を行っています。そのままお召し上がり下さい。

●写真に写っているトッピング、飯は商品に含まれません。 ●商品は写真と一部異なる場合があります。 ●事情により献立を変更する場合があります。

おいしい食生活サポートシステ
らくらく御膳
rakurakujozen
配食サービス
本格調理不要の本格料理



夕食

飯100g当たりの成分値目安
カロリー調整にお役立て下さい

エネルギー	168	kcal
タンパク質	2.5	g
脂質	0.3	g
炭水化物	37.1	g
塩分	0	g

お問い合わせ番号
(0848)40-0112
8:30~18:00
(月~金)

“食文化をトータルサポート”
アイサービス株式会社
本社〒722-0212
広島県尾道市美ノ郷町本郷1-123
TEL (0848) 40-0112
FAX (0848) 40-0113
http://ai-service.jp



16 日 (水)

骨抜

チンゲン菜の中華煮
三色豆

エネルギー	442	kcal
タンパク質	13.4	g
脂質	22.1	g
炭水化物	49.9	g
塩分	2.9	g

17 日 (木)

骨抜

白菜とミンチの中華炒め
おくらのおかか和え

エネルギー	187	kcal
タンパク質	19.1	g
脂質	10.2	g
炭水化物	8.4	g
塩分	1.7	g

18 日 (金)

骨抜

さつま芋と昆布の煮物
キャベツのぬた

エネルギー	307	kcal
タンパク質	11.0	g
脂質	15.4	g
炭水化物	37.6	g
塩分	2.6	g

19 日 (土)

骨抜

じゃが芋のコンソメ煮
ごぼうサラダ

エネルギー	290	kcal
タンパク質	12.8	g
脂質	16.2	g
炭水化物	26.9	g
塩分	1.8	g

20 日 (日)

骨抜

チンゲン菜の炒り菜
さつま芋のサラダ

エネルギー	310	kcal
タンパク質	12.5	g
脂質	14.9	g
炭水化物	32.6	g
塩分	1.7	g

21 日 (月)

骨抜

豚肉と里芋の煮物
菜の花のおかか和え

エネルギー	157	kcal
タンパク質	19.9	g
脂質	4.9	g
炭水化物	11.9	g
塩分	1.4	g

22 日 (火)

骨抜

筍土佐煮
うぐいす豆

エネルギー	288	kcal
タンパク質	16.1	g
脂質	9.0	g
炭水化物	37.2	g
塩分	2.0	g

23 日 (水)

骨抜

落と油揚げの煮物
キャベツの沢庵和え

エネルギー	274	kcal
タンパク質	14.1	g
脂質	13.4	g
炭水化物	26.1	g
塩分	2.8	g

24 日 (木)

骨抜

大根きんぴら
菜の花のくるみ和え

エネルギー	233	kcal
タンパク質	15.5	g
脂質	10.7	g
炭水化物	22.7	g
塩分	2.1	g

25 日 (金)

骨抜

じゃが芋のうま煮
チンゲン菜の辛子和え

エネルギー	252	kcal
タンパク質	13.1	g
脂質	16.5	g
炭水化物	16.0	g
塩分	1.7	g

26 日 (土)

骨抜

キャベツとウィンナーのソテー
マカロニサラダ

エネルギー	248	kcal
タンパク質	15.4	g
脂質	14.3	g
炭水化物	16.3	g
塩分	2.4	g

27 日 (日)

骨抜

じゃが芋のコーンクリーム煮
ブロッコリーサラダ

エネルギー	303	kcal
タンパク質	10.9	g
脂質	17.6	g
炭水化物	26.4	g
塩分	1.7	g

28 日 (月)

骨抜

さつま揚げと大根のバター醤油風煮
胡瓜の酢の物

エネルギー	316	kcal
タンパク質	13.0	g
脂質	20.3	g
炭水化物	24.4	g
塩分	3.0	g

29 日 (火)

骨抜

けんちん煮
茄子のお浸し

エネルギー	259	kcal
タンパク質	13.1	g
脂質	13.9	g
炭水化物	21.0	g
塩分	2.2	g

30 日 (水)

骨抜

筍と落の炊き合せ
鶏肉のみぞれ和え

エネルギー	299	kcal
タンパク質	17.8	g
脂質	19.0	g
炭水化物	18.2	g
塩分	2.3	g

31 日 (木)

骨抜

さつま芋のレモン煮
菜の花サラダ

エネルギー	349	kcal
タンパク質	10.8	g
脂質	18.9	g
炭水化物	37.6	g
塩分	1.2	g

【夕食】食当たりの平均栄養価	
エネルギー	280kcal
タンパク質	16.0g
脂質	15.0g
炭水化物	23.0g
塩分	2.1g
(おかずのみの栄養価になります)	

●写真に写っているトッピング、飯は商品に含まれません。 ●商品は写真と一部異なる場合があります。 ●事情により献立を変更する場合があります。