

	主食の栄養価	熱量 kcal	蛋白 g	脂質 g	炭水 g	塩分 g
	白飯	217	3.7	0.5	46.9	0
8日	わかめと枝豆のごはん	245	4.7	1.4	51.1	0.9
13日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2
18日	梅しらすごはん	248	4.8	1.7	51.4	1.0
26日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2

※メニュー前の「☆」は、揚げ物です



8/2 (日)

- メルルーサのおろしあんかけ
- ☆白身魚と豆腐のしんじょ天
- ひじきの彩りサラダ
- 炒りたまごうや

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
497	21.4	13.5	70.1	2.1

8/3 (月)

- ☆酢鶏風あんかけ
- 凍り豆腐と大根のみそ煮
- ブロッコリーとコーンのサラダ
- シェルマカロニサラダ

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
619	17.9	26.4	74.2	2.0

8/4 (火)

- タラの生姜醤油あん
- ポークストロガノフ
- 青菜の玉子和え
- タラモサラダ

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
435	19.8	9.0	65.6	1.8

8/5 (水)

- 野菜入りハンバーグ ゆず風味おろしあん
- 車麩とちくわと里芋の煮物
- きゅうりとわかめの明太マヨ和え
- 竹の子油みそ

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
478	15.0	11.9	74.6	3.1

8/6 (木)

- おでん
- ☆肉じゃがコロケ
- 春雨のチャプチェ風
- メンマとインゲンともやしの炒め物

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
469	14.3	11.9	73.2	2.7

8/7 (金)

- アジの西京焼
- ウインナーとキャベツのトマト煮
- ひじきと油揚げの煮物
- おから

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
437	19.4	7.9	69.3	3.4

8/8 (土)

- サゴシのきのこあんかけ
- 豚肉と大根のみそ煮
- インゲンの鶏そぼろ和え
- キャベツとハムの中華サラダ
- わかめと枝豆のごはん

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
467	22.1	10.7	67.1	3.1

8/9 (日)

- 鶏肉と野菜の炒め物
- イカ団子と大根の煮物
- きゅうりとちくわの玉ねぎドレ和え
- なすの煮付

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
437	13.0	9.6	71.8	2.1

8/10 (月)

- サバの甘辛みそタレかけ
- キャベツボールとはんぺんの和風煮
- 小松菜の辛子醤油和え
- カリフラワーのごま和え

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
439	19.8	10.4	62.4	2.2

8/11 (火)

- ☆すきやき風フライ
- ツナと白菜の甘辛煮
- オクラと竹の子湯葉のおかか和え
- おからの五目煮

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
463	12.6	11.7	75.3	2.0

8/12 (水)

- タラの中華風あんかけ
- つくねのトマトソースかけ
- もやしときゅうりの赤じそドレ和え
- ☆揚げじゃが芋のこくマヨ和え

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
516	21.3	12.1	77.4	2.7

8/13 (木)

- 鶏肉のごまソースかけ
- ☆春巻
- ピビンバ
- さつま芋のマヨ和え
- 七福米ごはん

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
634	16.4	24.3	85.6	2.1

8/14 (金)

- ハッシュドポーク
- 大根と花さつまのカニカマあん
- ふきの煮物
- あざりとキャベツのバター醤油味

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
466	17.0	11.9	68.5	2.0

8/15 (土)

- ☆サーモンフライ
- 肉団子とさつま芋の甘酢和え
- わかめと白きくらげの梅しそ風味
- カリフラワーのマヨ和え

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
557	18.2	15.9	83.0	2.6

8/16 (日)

- ハンバーグのホワイトソースかけ
- ☆枝豆しんじょ天のカニカマあん
- ブロッコリーの明太子サラダ
- もやしと人参の中華風和え

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
586	17.5	22.6	75.5	3.0

8/17 (月)

- チーズオムレツ
- 大豆そぼろ入りキーマ風カレー
- インゲンのおかか和え
- 若竹煮

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
428	13.8	10.2	69.2	2.8

8/18 (火)

- 魚肉ハムのクリームシチュー
- 彩り野菜と高野豆腐の煮物
- ほうれん草と油揚げの煮浸し
- さつま芋のレモン煮
- 梅しらすごはん

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
520	15.5	8.4	94.8	2.7

8/19 (水)

- 牛すきやき風煮
- 三角野菜揚げと里芋の田舎煮
- 刻み昆布と蒸し鶏の梅肉和え
- 三色ナムル

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
479	17.9	14.9	66.3	2.9

8/20 (木)

- ☆メンチカツの玉子とじ風あんかけ
- ポークビーンズ
- 春菊のお浸し
- 中華サラダ

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
581	21.1	18.0	79.9	2.5

8/21 (金)

- 牛肉のブルコギ風
- はんぺんボールのオーロラソースかけ
- ツイストマカロニと野菜のマリネ
- ふきの大豆そぼろ煮

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
521	13.9	19.4	70.1	1.7

8/22 (土)

- 豆腐ハンバーグの錦糸あんかけ
- かぼちゃと花つみれの煮物
- スパゲティとベーコンのサラダ
- きゅうりとわかめのごま酢和え

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
453	12.3	12.1	72.1	2.2

8/23 (日)

- タラのきのこポン酢ソース
- ごぼうと牛肉のトマト煮
- 海藻サラダ
- くわいの醤油炒め

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
476	20.8	13.7	65.4	2.7

8/24 (月)

- ☆鶏天のタルタルソース
- チャウダー
- ほうれん草のごま和え
- 切干大根の炒め煮

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
612	16.0	28.1	72.3	2.2

8/25 (火)

- アジの醤油麩焼
- かぼちゃの肉そぼろあんかけ
- 玉ねぎとさつま揚げのしぐれ煮
- 刻み昆布の和風ドレ和え

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
390	18.4	3.4	68.9	2.1

8/26 (水)

- 天津玉子焼の甘酢あんかけ
- 肉団子とキャベツボールのコンソメ煮
- オーロラポテトサラダ
- 春雨とピーマンの中華和え
- 七福米ごはん

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
459	13.2	7.4	81.7	3.3

8/27 (木)

- 鶏肉のカレークリームソースかけ
- すり身厚揚げと大根の炊き合わせ
- 切干大根の五目煮
- メンマの白みそ炒め

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
459	16.3	11.6	69.7	3.2

8/28 (金)

- ☆天ぷら (サワラ・しんじょ・カニカマ)
- ウインナーの野菜炒め
- 刻み昆布とツナの煮物
- 白滝と人参のきんぴら

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
618	20.1	23.2	79.2	3.2

8/29 (土)

- 鶏肉の梅肉おろしかけ
- がんとはんぺんの炊き合わせ
- ひじきの五目煮
- 大根煮

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
443	17.3	11.5	65.9	3.3

8/30 (日)

- カレイのトマトソースかけ
- 麻婆豆腐
- わかめとオクラの和え物
- 大根葉とじゃこの炒め煮

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
423	18.3	8.7	67.1	2.6

8/31 (月)

- サケの和風きのこソース
- 鶏肉とキャベツのコンソメ煮
- 小松菜と白滝のごま和え
- さつま芋のマヨ和え

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
517	20.1	17.4	67.5	1.9



	主食の栄養価	熱量 kcal	蛋白 g	脂質 g	炭水 g	塩分 g
	白飯	217	3.7	0.5	46.9	0
8日	わかめと枝豆のごはん	245	4.7	1.4	51.1	0.9
13日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2
18日	梅しらすごはん	248	4.8	1.7	51.4	1.0
26日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2

*弊社のごはんにつきましては、全て『国内産米100%』を使用しております。

*アレルギーの対応は行っておりませんので予めご了承ください。

明日も食べたいお食事を。



Delivered by ココロ・コーポレーション

昼食 夕食

2020年8月

	主食の栄養価	熱量 kcal	蛋白 g	脂質 g	炭水 g	塩分 g
	白飯	217	3.7	0.5	46.9	0
14日	ゆかりごはん	235	4.2	0.6	50.8	1.0
22日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2
27日	菜めし	237	4.2	0.8	51.0	0.5

※メニュー前の「☆」は、揚げ物です



8/1 (土)					
<ul style="list-style-type: none"> ホキのホワイトソースかけ ヤングコーンと鶏肉のソテー しろなの信田煮 切干大根の五目煮 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
415	21.3	8.1	63.1	1.9	

8/2 (日)					
<ul style="list-style-type: none"> トマトカレーハンバーグ 三角野菜揚げと冬瓜の炊き合わせ 春菊のごま和え もやしとコーンのフレンチドレサラダ 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
568	16.6	20.7	76.1	2.8	

8/3 (月)					
<ul style="list-style-type: none"> サケのチャンチャン風 カニカマとキャベツのハニーマスタードかけ 蒸し鶏とキャベツの梅風味和え ☆揚げさつま芋のレモン煮風 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
560	22.3	15.6	78.7	2.4	

8/4 (火)					
<ul style="list-style-type: none"> 豚肉とごぼうの甘辛煮 野菜天の炊き合わせ なすのおかか煮 ビーフンのカレー炒め 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
491	16.4	12.2	76.3	3.3	

8/5 (水)					
<ul style="list-style-type: none"> サゴシの照焼風あんかけ かぼちゃとタコ団子の煮物 蒸し鶏と野菜の南蛮 青梗菜とさつま揚げのごまマヨ和え 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
509	20.4	13.7	71.4	2.2	

8/6 (木)					
<ul style="list-style-type: none"> 牛肉野菜炒め キャベツボールとポテトのコメソメあんかけ オニオンサラダ 刻み昆布のおかか煮 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
565	16.3	23.6	68.6	3.2	

8/7 (金)					
<ul style="list-style-type: none"> ☆エビフライと白身魚フライのタルタルソース 餃子のかきたまあんかけ きゅうりと大根とわかめの酢の物 つきこんの信田煮 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
611	16.5	23.3	81.1	2.7	

8/8 (土)					
<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のパン粉焼のトマトソースかけ カニ豆腐風 菜の花のごま和え きんぴらごぼう 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
479	18.9	10.1	75.3	2.0	

8/9 (日)					
<ul style="list-style-type: none"> シーフードの八宝菜風炒め物 オムレツ ほうれん草の生姜和え マカロニポテトサラダ 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
405	14.9	8.5	64.5	2.6	

8/10 (月)					
<ul style="list-style-type: none"> 鶏じゃが 切干大根の炒め煮と高野豆腐の含め煮 ちくわときゅうりの和風ドレ和え かぼちゃサラダ 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
480	14.9	9.9	80.0	2.5	

8/11 (火)					
<ul style="list-style-type: none"> 大葉鶏つくねのネギおろしあん 厚揚げの肉のせ 青菜の錦糸和え シーフードのマリネ 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
516	23.0	11.9	76.7	3.0	

8/12 (水)					
<ul style="list-style-type: none"> ☆天ぷら(エビ・かぼちゃ・ちくわ) 家常豆腐 春菊のオイマヨ和え 春雨とハムの中華サラダ 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
511	14.2	13.6	80.1	2.2	

8/13 (木)					
<ul style="list-style-type: none"> メルルーサの西京焼 がんもの炊き合わせ わかめのゆず醤油ドレ和え 切干大根のサラダ 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
481	18.3	11.7	71.3	2.7	

8/14 (金)					
<ul style="list-style-type: none"> ☆エビカツ 枝豆さつまの炊き合わせ インゲンとコーンの洋風炒め さつま揚げと竹の子の油みそ ゆかりごはん 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
520	16.5	15.8	75.8	2.7	

8/15 (土)					
<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と野菜のみそ炒め 冬瓜となすの大豆そぼろあん かんぴょうと白滝の煮物 ひじきの炒り煮 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
524	17.8	18.2	66.6	2.0	

8/16 (日)					
<ul style="list-style-type: none"> カレイの野菜あんかけ エビ団子とタコ団子の炊き合わせ 青菜の辛子醤油和え 春雨のみそ炒め 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
418	19.8	5.6	70.3	2.5	

8/17 (月)					
<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のレモンあんかけ ☆紫芋コロッケ ほうれん草のお浸し 卵の花 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
481	17.2	12.9	73.0	2.6	

8/18 (火)					
<ul style="list-style-type: none"> メヌケのみぞれあん チヂミ ブロッコリーの和風サラダ キャベツとじゃこのソテー 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
438	17.3	9.1	68.6	2.3	

8/19 (水)					
<ul style="list-style-type: none"> ☆レモン塩麹風味のチキンカツ すり身厚揚げと大根の炊き合わせ キャベツときくらげの炒め物 長ひじきと豆の煮物 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
507	15.3	13.4	79.0	2.0	

8/20 (木)					
<ul style="list-style-type: none"> サバの塩焼 青梗菜とさつま揚げの中華風煮 マカロニの彩りサラダ カリフラワーのゆかり和え 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
551	19.8	21.7	65.9	2.8	

8/21 (金)					
<ul style="list-style-type: none"> ☆アジの照焼風あんかけ ☆揚げじゃがのツナあん和え 菜の花とえのきの和え物 もやしとザーサイの和え物 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
481	20.3	12.2	69.6	2.2	

8/22 (土)					
<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のマスタードソースかけ なすのミートソースかけ 刻み昆布のサラダ ビビンバ 七福米ごはん 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
558	16.5	23.0	69.7	2.9	

8/23 (日)					
<ul style="list-style-type: none"> ☆ひじきコロッケ 餃子の野菜あんかけ しろなと人参の煮浸し ちくわとキャベツのサラダ 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
520	13.1	12.7	85.7	2.0	

8/24 (月)					
<ul style="list-style-type: none"> ☆サゴシの香草パン粉焼のトマトソースかけ 五目野菜肉団子とちくわの炊き合わせ パンサンスー 白菜と塩昆布の和え物 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
491	23.5	9.2	77.3	3.4	

8/25 (火)					
<ul style="list-style-type: none"> ハンバーグのデミソースかけ なすの南蛮漬け オクラとツナの和え物 もやしときゅうりのサラダ 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
534	17.0	20.0	69.0	2.4	

8/26 (水)					
<ul style="list-style-type: none"> ☆ハムチーズフライ 高野豆腐の大豆そぼろあん 白菜と青菜の煮浸し キャベツと塩昆布の和え物 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
494	14.1	12.3	78.8	2.4	

8/27 (木)					
<ul style="list-style-type: none"> タラのゆずこしょうおろしかけ 豆腐の玉子炒め 青梗菜ときこのこのおかか炒め ごぼうサラダ 菜めし 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
499	22.5	15.0	66.3	2.8	

8/28 (金)					
<ul style="list-style-type: none"> 牛肉と野菜の炒め煮 三角野菜揚げとえび団子の煮物 ふきと油揚げの煮物 ケチャップピーンズ 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
545	17.6	18.4	73.7	2.3	

8/29 (土)					
<ul style="list-style-type: none"> ☆イカフライ チキンカレー オクラと干しエビの和え物 さつま揚げの甘辛煮 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
545	22.0	16.7	78.8	3.2	

8/30 (日)					
<ul style="list-style-type: none"> 牛じゃが 厚揚げとイカ団子の炊き合わせ ブロッコリーのごま和え シェルマカロニと豆のオーロラサラダ 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
520	15.6	14.9	79.3	2.1	

8/31 (月)					
<ul style="list-style-type: none"> ☆ネギ塩チキンカツ おつゆ麩チャンプル インゲンの大豆そぼろ和え 青菜の煮浸し 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
466	12.7	13.8	70.5	2.0	



	主食の栄養価	熱量 kcal	蛋白 g	脂質 g	炭水 g	塩分 g
	白飯	217	3.7	0.5	46.9	0
14日	ゆかりごはん	235	4.2	0.6	50.8	1.0
22日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2
27日	菜めし	237	4.2	0.8	51.0	0.5

*弊社のごはんにつきましては、全て『国内産米100%』を使用しております。

*アレルギーの対応は行っておりませんので予めご了承ください。