

# お弁当サービス



日替わり弁当  
です♪

お電話もしくはHPより前日の17時までにご予約お願いいたします！  
(キャンセルの場合は前日の17時までにご予約ください)  
昼食と夕食のどちらでもOKです！どちらをご希望かお申し付けください。

1食 600円

お預かり料金と合算してお支払いいただきます！

※当日キャンセルの場合はお弁当代が発生いたしますのでご了承ください。メールにて別途ご連絡させていただきます。  
※残ったお弁当は衛生管理上お持ち帰りが不可となりますのでご了承ください。

## ～献立～

4/16(火)

昼メニュー (昼) 豚豚



| メニュー        | 栄養価           |
|-------------|---------------|
| 豚豚          | エネルギー 487kcal |
| ほうれん草コーンバター | たんぱく質 17.3g   |
| 出汁巻き玉子      | 脂質 9.8g       |
| ちりめんじゃこの佃煮  | 炭水化物 79.4g    |
| 白菜漬         | ナトリウム 881mg   |
| ご飯          | 食塩相当量 2.2g    |

4/17(水)

昼メニュー (昼) ぶり照り焼き



| メニュー             | 栄養価           |
|------------------|---------------|
| ぶり照焼             | エネルギー 548kcal |
| チンゲン菜のお浸し        | たんぱく質 18.1g   |
| 平糰ビーフン (大豆ミート入り) | 脂質 16.5g      |
| 小松菜の和え物          | 炭水化物 81.7g    |
| 五目揚げ豆腐           | ナトリウム 612mg   |
| 花斗六豆             | 食塩相当量 1.6g    |
| あしそ大根            |               |
| ご飯               |               |

4/18(木)

昼メニュー (昼) ふわり豆腐ハンバーグ



| メニュー           | 栄養価           |
|----------------|---------------|
| ふわり豆腐ハンバーグ     | エネルギー 546kcal |
| ナポリタン          | たんぱく質 16.3g   |
| 小松菜の和え物        | 脂質 16.3g      |
| キャベツとさつま揚げの中華煮 | 炭水化物 80.3g    |
| ごぼうサラダ         | ナトリウム 1026mg  |
| 豚肉のしぐれ煮        | 食塩相当量 2.6g    |
| ご飯             |               |

4/19(金)

昼メニュー (昼) シイラ竜田揚げ



| メニュー      | 栄養価           |
|-----------|---------------|
| シイラ竜田揚げ   | エネルギー 481kcal |
| 手し海老入り卵の花 | たんぱく質 16.1g   |
| ポチとウインナー  | 脂質 8.9g       |
| 人参のしりしり   | 炭水化物 81.3g    |
| 野菜入り大根の漬物 | ナトリウム 694mg   |
| ご飯        | 食塩相当量 1.8g    |
| 甘酢あん      |               |

夜メニュー (夜) マスの塩焼き



| メニュー        | 栄養価           |
|-------------|---------------|
| マスの塩焼き      | エネルギー 448kcal |
| 華かまぼこ       | たんぱく質 19.0g   |
| ひじき煮        | 脂質 6.2g       |
| 春雨と野菜のそぼろ炒め | 炭水化物 77.6g    |
| おくらのおかか和え   | ナトリウム 705mg   |
| 刻みたくあん      | 食塩相当量 1.8g    |

夜メニュー (夜) 麻婆茄子



| メニュー       | 栄養価           |
|------------|---------------|
| 麻婆茄子       | エネルギー 479kcal |
| 野菜しんじょう    | たんぱく質 16.1g   |
| 高野豆腐の合め煮   | 脂質 10.2g      |
| ほうれん草のごま和え | 炭水化物 77.2g    |
| 焼門屋細切りわかめ煮 | ナトリウム 814mg   |
| ご飯         | 食塩相当量 2.1g    |

夜メニュー (夜) にしんみぞれ煮



| メニュー      | 栄養価           |
|-----------|---------------|
| にしんみぞれ煮   | エネルギー 502kcal |
| 花形人参      | たんぱく質 17.1g   |
| 蓮根そぼろ     | 脂質 12.8g      |
| あおさ入り玉子焼き | 炭水化物 77.0g    |
| 胡瓜とツナの動物  | ナトリウム 743mg   |
| あみ佃煮      | 食塩相当量 1.9g    |

夜メニュー (夜) ハッシュドビーフ



| メニュー       | 栄養価           |
|------------|---------------|
| ハッシュドビーフ   | エネルギー 466kcal |
| ハムマカロニサラダ  | たんぱく質 16.5g   |
| 野菜と木耳の彩り炒め | 脂質 7.3g       |
| ささみの鶏肉和え   | 炭水化物 80.0g    |
| 広島漬        | ナトリウム 822mg   |
| ご飯         | 食塩相当量 2.1g    |

4/20(土)

昼メニュー (昼) チキンと野菜のガーリック風味



| メニュー           | 栄養価           |
|----------------|---------------|
| チキンと野菜のガーリック風味 | エネルギー 479kcal |
| さつまいもの甘煮       | たんぱく質 16.4g   |
| ラタトゥイユ         | 脂質 6.8g       |
| おくらのおかか和え      | 炭水化物 85.8g    |
| おかか佃煮          | ナトリウム 525mg   |
| ご飯             | 食塩相当量 1.3g    |

4/21(日)

昼メニュー (昼) さば塩焼き



| メニュー        | 栄養価           |
|-------------|---------------|
| さば塩焼き       | エネルギー 563kcal |
| 花巻かまぼこ      | たんぱく質 19.1g   |
| コーンスローサラダ   | 脂質 22.2g      |
| 厚焼き玉子 (関東風) | 炭水化物 71.4g    |
| 若布と干し海老の当座煮 | ナトリウム 768mg   |
| 鯖魚漬         | 食塩相当量 2.0g    |
| ご飯          |               |

4/22(月)

昼メニュー (昼) 厚揚げの塩そぼろあん



| メニュー       | 栄養価           |
|------------|---------------|
| 厚揚げの塩そぼろあん | エネルギー 521kcal |
| しゅうまい      | たんぱく質 17.6g   |
| 鶏肉と春雨の中華和え | 脂質 10.0g      |
| 小豆煮        | 炭水化物 86.4g    |
| 刻みたくあん     | ナトリウム 699mg   |
| ご飯         | 食塩相当量 1.8g    |

4/23(火)

昼メニュー (昼) 赤魚味噌焼き



| メニュー        | 栄養価           |
|-------------|---------------|
| 赤魚味噌焼き      | エネルギー 494kcal |
| れんこんの甘酢漬    | たんぱく質 20.0g   |
| 焼きそば        | 脂質 6.9g       |
| ささみフライ (輸入) | 炭水化物 84.7g    |
| わさび菜おひたし    | ナトリウム 752mg   |
| あみ佃煮        | 食塩相当量 1.9g    |
| ご飯          |               |

夜メニュー (夜) メバル煮付け



| メニュー          | 栄養価           |
|---------------|---------------|
| メバル煮付け        | エネルギー 464kcal |
| 味付いんげん        | たんぱく質 18.2g   |
| つくねの甘酢あん      | 脂質 7.5g       |
| ささきごぼうと厚揚げの金平 | 炭水化物 80.0g    |
| チンゲン菜と人参のお浸し  | ナトリウム 840mg   |
| 切り昆布煮         | 食塩相当量 2.1g    |
| ご飯            |               |

夜メニュー (夜) 豚肉と蓮根のコチジャンソース



| メニュー           | 栄養価           |
|----------------|---------------|
| 豚肉と蓮根のコチジャンソース | エネルギー 476kcal |
| ささきのお浸し        | たんぱく質 18.1g   |
| 豆腐干と野菜の中華和え    | 脂質 8.1g       |
| 大豆ちりめん         | 炭水化物 80.6g    |
| 白菜漬            | ナトリウム 899mg   |
| ご飯             | 食塩相当量 2.3g    |

夜メニュー (夜) いわしかつお節煮



| メニュー        | 栄養価           |
|-------------|---------------|
| いわしかつお節煮    | エネルギー 525kcal |
| 人参煮         | たんぱく質 20.2g   |
| 豆乳入りしっとり卵の花 | 脂質 12.9g      |
| 鶏さつま揚げ      | 炭水化物 78.8g    |
| 小松菜のお浸し     | ナトリウム 822mg   |
| しば漬         | 食塩相当量 2.1g    |
| ご飯          |               |

夜メニュー (夜) 炭火焼き鳥



| メニュー             | 栄養価           |
|------------------|---------------|
| 炭火焼き鳥            | エネルギー 509kcal |
| 玉子焼 (ミルクフォース仕立て) | たんぱく質 19.2g   |
| 高野豆腐と野菜の煮物       | 脂質 11.8g      |
| 枝豆とコーンの洋風煮       | 炭水化物 77.7g    |
| あしそ大根            | ナトリウム 685mg   |
| ご飯               | 食塩相当量 1.7g    |

# 4/24~4/30 お弁当献立

## 4/24(水)

### 昼メニュー (昼)豚肉と木耳の中華旨煮



| メニュー            | 栄養価           |
|-----------------|---------------|
| 豚肉と木耳の中華旨煮      | エネルギー 479kcal |
| じゃが芋とおからのサラダ    | たんぱく質 16.2g   |
| ブロッコリーのカニカマあんかけ | 脂質 8.7g       |
| 黒豆              | 炭水化物 81.1g    |
| 納豆の生姜漬け         | ナトリウム 753mg   |
| ご飯              | 食塩相当量 1.9g    |

### 夜メニュー (夜)気仙沼産マグロカツ



| メニュー         | 栄養価           |
|--------------|---------------|
| 気仙沼産マグロカツ    | エネルギー 599kcal |
| マカロニのクリーム煮   | たんぱく質 16.3g   |
| チキンボールトマトソース | 脂質 17.0g      |
| おくらと蒲蓐のお浸し   | 炭水化物 92.5g    |
| 塩えんどう豆       | ナトリウム 758mg   |
| ご飯           | 食塩相当量 1.9g    |
| フライソース       |               |

## 4/25(木)

### 昼メニュー (昼)あじ西京焼き



| メニュー        | 栄養価           |
|-------------|---------------|
| あじ西京焼き      | エネルギー 439kcal |
| 味噌いんげん      | たんぱく質 19.2g   |
| ひじき煮        | 脂質 5.8g       |
| 豆腐と野菜のそぼろあん | 炭水化物 73.4g    |
| ほうれん草のごま和え  | ナトリウム 727mg   |
| 白菜漬け        | 食塩相当量 1.8g    |
| ご飯          |               |

### 夜メニュー (夜)鶏肉と野菜の和風醤油煮



| メニュー        | 栄養価           |
|-------------|---------------|
| 鶏肉と野菜の和風醤油煮 | エネルギー 471kcal |
| 切干大根        | たんぱく質 16.5g   |
| ポテトとウインナー   | 脂質 7.1g       |
| 高菜ナムル       | 炭水化物 82.9g    |
| 昆布ちりめん      | ナトリウム 782mg   |
| ご飯          | 食塩相当量 2.0g    |

## 4/26(金)

### 昼メニュー (昼)豚肉のトマトソース



| メニュー      | 栄養価           |
|-----------|---------------|
| 豚肉のトマトソース | エネルギー 472kcal |
| 豆サラダ      | たんぱく質 17.3g   |
| キャベツの洋風煮  | 脂質 9.6g       |
| 鶏レバー煮     | 炭水化物 76.8g    |
| 赤ずいきの酢の物  | ナトリウム 661mg   |
| ご飯        | 食塩相当量 1.7g    |

### 夜メニュー (夜)さわらの桜あん



| メニュー        | 栄養価           |
|-------------|---------------|
| さわらの桜あん     | エネルギー 479kcal |
| 花形人参        | たんぱく質 22.1g   |
| 鶏土佐煮        | 脂質 9.4g       |
| 菜の花の半子和え    | 炭水化物 74.1g    |
| 出し巻き玉子      | ナトリウム 888mg   |
| 若布と干し海老の当戻煮 | 食塩相当量 2.3g    |
| 桜でんぶ        |               |
| ご飯          |               |

## 4/27(土)

### 昼メニュー (昼)いかフライ



| メニュー            | 栄養価           |
|-----------------|---------------|
| いかフライ           | エネルギー 555kcal |
| ミートボール(オニオンソース) | たんぱく質 18.7g   |
| 畑のお肉の旨煮         | 脂質 12.9g      |
| いんげんのピーナッツ和え    | 炭水化物 88.3g    |
| 広島菜漬け           | ナトリウム 779mg   |
| ご飯              | 食塩相当量 2.0g    |
| フライソース          |               |

### 夜メニュー (夜)牛肉の柳川風



| メニュー          | 栄養価           |
|---------------|---------------|
| 牛肉の柳川風        | エネルギー 570kcal |
| お豆と昆布の煮物      | たんぱく質 16.0g   |
| 白菜と青菜のそぼろあんかけ | 脂質 19.3g      |
| 野菜のマリネ        | 炭水化物 79.8g    |
| あみこ煮          | ナトリウム 724mg   |
| ご飯            | 食塩相当量 1.8g    |

## 4/28(水)

### 昼メニュー (昼)鶏肉と茄子の黒酢あん



| メニュー        | 栄養価           |
|-------------|---------------|
| 鶏肉と茄子の黒酢あん  | エネルギー 457kcal |
| 蓮根そぼろ       | たんぱく質 17.5g   |
| 高野豆腐の旨め煮    | 脂質 7.1g       |
| 小松菜とちくわの煮浸し | 炭水化物 77.8g    |
| 紅芯大根        | ナトリウム 631mg   |
| ご飯          | 食塩相当量 3.6g    |

### 夜メニュー (夜)サーモンバーグ



| メニュー       | 栄養価           |
|------------|---------------|
| サーモンバーグ    | エネルギー 538kcal |
| キャベツと人参の炒め | たんぱく質 16.1g   |
| ツナの梅風味パスタ  | 脂質 10.3g      |
| 野菜と木耳の彩り炒め | 炭水化物 91.3g    |
| うすら豆       | ナトリウム 874mg   |
| 納豆漬け       | 食塩相当量 2.2g    |
| ご飯         |               |

## 4/29(木)

### 昼メニュー (昼)メバル塩焼き



| メニュー         | 栄養価           |
|--------------|---------------|
| メバル塩焼き       | エネルギー 458kcal |
| 花巻かまぼこ       | たんぱく質 17.7g   |
| マカロニと菓物のサラダ  | 脂質 7.6g       |
| 鶏肉入り玉子とじ     | 炭水化物 76.2g    |
| チンゲン菜と人参のお浸し | ナトリウム 677mg   |
| しそ昆布         | 食塩相当量 1.7g    |
| ご飯           |               |

### 夜メニュー (夜)豚肉の生姜風味



| メニュー       | 栄養価           |
|------------|---------------|
| 豚肉の生姜風味    | エネルギー 448kcal |
| 野菜しんじょう    | たんぱく質 16.4g   |
| ラタトゥイユ     | 脂質 6.9g       |
| ちりめんじゃこの佃煮 | 炭水化物 76.8g    |
| 野菜菜入り大根の漬物 | ナトリウム 771mg   |
| ご飯         | 食塩相当量 2.0g    |

## 4/30(金)

### 昼メニュー (昼)デミグラスソースハンバーグ



| メニュー          | 栄養価           |
|---------------|---------------|
| デミグラスソースハンバーグ | エネルギー 556kcal |
| ペペロニチノ        | たんぱく質 17.0g   |
| 豆乳入りしっとり卵の花   | 脂質 12.8g      |
| 大根サラダ         | 炭水化物 89.4g    |
| おくらのおかか和え     | ナトリウム 859mg   |
| 塩えんどう豆        | 食塩相当量 2.2g    |
| ご飯            |               |

### 夜メニュー (夜)カツオ竜田揚げ



| メニュー           | 栄養価           |
|----------------|---------------|
| カツオ竜田揚げ        | エネルギー 474kcal |
| 豆ひじき           | たんぱく質 16.6g   |
| キャベツとさつま揚げの中華煮 | 脂質 8.3g       |
| さきさきさんごらぼろ     | 炭水化物 80.4g    |
| しば漬け           | ナトリウム 659mg   |
| ご飯             | 食塩相当量 1.7g    |
| 甘酢あん           |               |