

藍ちゃんの家 お弁当

～1週間のメニュー例～

《850円弁当》

NPO法人ときわ会 藍ちゃんの家 配食部

2012.9

月曜日 昼食	火曜日 昼食	水曜日 昼食	木曜日 昼食	金曜日 昼食	土曜日 昼食	日曜日 昼食
						
ご飯 ブリの煮付け なすの揚げ煮 いんげんと人参のごまドレ和え 吸物(豆腐・しいたけ) エネルギー:554kcal たんぱく質:21.8g カリウム:698mg 塩分:2.2g	ご飯 鶏の柚子こしょう風味 スパケチャップ炒め かぼちやのサラダ わかめスープ エネルギー:572kcal たんぱく質:21.2g カリウム:665mg 塩分:1.8g	ご飯 サバの塩焼き ひじきの煮物 青菜のおひたし 味噌汁(わかめ・玉ネギ) エネルギー:587kcal たんぱく質:23.3g カリウム:1059mg 塩分:2.5g	ご飯 牛肉卵とじ 冬瓜の水晶煮 人参のごまドレサラダ 味噌汁(もやし・なす) エネルギー:485kcal たんぱく質:22.9g カリウム:676mg 塩分:2.2g	ご飯 さばの味噌煮 豚入り野菜炒め 中華サラダ 吸物(生麩・青ネギ) エネルギー:599kcal たんぱく質:22.3g カリウム:587mg 塩分:2.0g	ご飯 トンカツ 刻み昆布の煮物 サラダ 味噌汁(じゃがいも・玉ネギ) エネルギー:673kcal たんぱく質:23.6g カリウム:851mg 塩分:2.7g	ご飯 鶏の味噌焼き 焼きなす 豆サラダ 吸物(里芋・わかめ) エネルギー:580kcal たんぱく質:24.6g カリウム:931mg 塩分:2.4g
月曜日 夕食	火曜日 夕食	水曜日 夕食	木曜日 夕食	金曜日 夕食	土曜日 夕食	日曜日 夕食
						
ご飯 ハヤシライス オクラ炒め キャベツとりんごのサラダ 黒豆 エネルギー:612kcal たんぱく質:19.3g カリウム:843mg 塩分:3.0g	ご飯 海老のチリソース 炊き合わせ 冬瓜 長芋の梅肉和え 吸物(里芋・しめじ) エネルギー:460kcal たんぱく質:18.8g カリウム:778mg 塩分:2.6g	ご飯 八宝菜 炊き合わせ 春雨サラダ 味噌汁(キャベツ・あげ) エネルギー:478kcal たんぱく質:21.7g カリウム:792mg 塩分:2.6g	ご飯 かれいの煮付け ピーマンのおかか炒め もやしのからし和え 吸物(しめじ・麩) エネルギー:443kcal たんぱく質:25.7g カリウム:756mg 塩分:2.6g	ご飯 松風焼き 里芋の炊き合わせ めひびときゅうりの酢の物 茶碗蒸しの冷やしあんかけ エネルギー:519kcal たんぱく質:26.0g カリウム:855mg 塩分:1.8g	ご飯 クロメバルの野菜あんかけ じゃがいもの炊き合わせ 青菜のおひたし 吸物(とろろ・花かつお) エネルギー:425kcal たんぱく質:22.7g カリウム:1074mg 塩分:2.0g	ご飯 チンジャオロースー やわらかがんもの炊き合わせ 長芋の梅肉和え 味噌汁(じゃがいも・なす) エネルギー:521kcal たんぱく質:21.7g カリウム:761mg 塩分:2.3g