

# 12月号メニューカタログに関するお詫びと訂正のお知らせ

ケアシリーズの掲載商品に誤りがありましたので、訂正させていただきます。

お客様へおかれましては、ご迷惑をおかけし誠に申し訳ございません。

## 塩分 & カロリーケア

誤

<b>B</b> セット	<b>豚しゃぶの生姜風味</b> ほうれん草胡麻和え/豆腐のうまさ/赤いんげん豆の甘煮 E:301kcal/塩:1.7g/蛋:19.4g/脂:14.7g/炭:23.0g/カ:497mg/リ:240mg	<b>鰯(アジ)フライのタルタルソース</b> <b>NEW</b> ハーフアジのクリームソース/あさりと宇賀のアーヒョ風/蒸し鶏と菜の花のサウザンドドレッシング E:297kcal/塩:1.8g/蛋:18.4g/脂:15.9g/炭:22.4g/カ:447mg/リ:318mg	<b>赤魚と茄子のトマト煮込み</b> アスパラベコン/フィジのアーヒョソース/ヤンコンのハニーマスタード和え E:280kcal/塩:1.9g/蛋:19.3g/脂:14.3g/炭:21.1g/カ:615mg/リ:235mg	<b>鶏から揚げの甘酢あん</b> 青梗菜と白いんげん豆の白湯スープ/そぼろ豆腐/野菜とキクラゲの炒め物 E:275kcal/塩:1.9g/蛋:20.1g/脂:14.2g/炭:20.8g/カ:590mg/リ:231mg	<b>和風ハンバーグおろしソース</b> 小松菜のお浸し/チキン胡麻だれ和え/さつまいもと赤いんげん豆の甘煮 E:294kcal/塩:1.9g/蛋:18.4g/脂:15.4g/炭:23.2g/カ:514mg/リ:223mg	<b>★白身魚のブラウンソース</b> ほうれん草のコンソメソース/ペンネポリタンソース/ポテトサラダ E:286kcal/塩:1.9g/蛋:18.5g/脂:14.2g/炭:23.4g/カ:550mg/リ:209mg	<b>チキンのガーリックホワイトソース</b> ブロッコリーのフュメソース/ポテトのトマトソース/フルーツコンポート豆乳ソース E:275kcal/塩:1.9g/蛋:18.6g/脂:13.9g/炭:21.6g/カ:500mg/リ:216mg
<b>C</b> セット	<b>韓国風ブルコギ</b> <b>NEW</b> 厚揚げ玉の青ネギソース/水餃子/菜の花のナムル E:281kcal/塩:1.9g/蛋:18.2g/脂:15.4g/炭:19.2g/カ:400mg/リ:202mg	<b>豚とキャベツのおろしソース</b> 厚揚げ煮/オクラとひじきの和え物/さつまいもの甘煮 E:287kcal/塩:1.7g/蛋:19.6g/脂:14.0g/炭:21.5g/カ:568mg/リ:217mg	<b>鶏の照り煮</b> いとこ煮/大根のみそ田楽/小松菜きのこあん E:284kcal/塩:1.9g/蛋:18.2g/脂:14.0g/炭:23.4g/カ:402mg/リ:216mg	<b>鱈(タラ)の和風あん</b> さつまいもの黒蜜あん/ごぼうサラダ/小松菜の鶏そぼろ和え E:281kcal/塩:1.9g/蛋:18.6g/脂:14.0g/炭:22.7g/カ:483mg/リ:198mg	<b>鰯(アジ)の香味焼き</b> 野菜と木耳の炒め物/ほうれん草と揚げのお浸し/ポテトサラダ E:276kcal/塩:1.8g/蛋:20.1g/脂:13.7g/炭:21.1g/カ:521mg/リ:251mg	<b>★八宝菜</b> さつまいもの甘あん/肉団子のカニカマあん/豆腐とブロッコリーのトマトソース E:287kcal/塩:1.9g/蛋:19.6g/脂:13.7g/炭:23.2g/カ:552mg/リ:234mg	<b>白身魚フライのガーリックバター</b> ミックスビーンズのホワイトソース/チキンのパベーキューソース/イカのマリネ E:276kcal/塩:1.9g/蛋:18.9g/脂:13.5g/炭:21.5g/カ:398mg/リ:240mg
<b>D</b> セット	<b>鶏のにんにく醤油あん</b> かぼちゃと赤インゲン豆の甘煮/ほうれん草のおひたし/人参の和風マリネ E:272kcal/塩:1.9g/蛋:18.6g/脂:13.6g/炭:21.8g/カ:396mg/リ:206mg	<b>赤魚の生姜煮</b> 春雨と野菜の和風炒め/ごぼうサラダ/里芋やわらか煮 E:279kcal/塩:1.9g/蛋:18.2g/脂:14.7g/炭:19.3g/カ:513mg/リ:204mg	<b>チーズハンバーグ デミグラスソース</b> フィジのアンチポイス/チキンの豆乳ソース/ブロッコリーとトマト E:280kcal/塩:1.9g/蛋:18.2g/脂:15.1g/炭:20.0g/カ:423mg/リ:214mg	<b>鱈(タラ)の山椒風味</b> ナスの香味あん/バター醤油チキン/金平ごぼう E:278kcal/塩:1.9g/蛋:19.8g/脂:13.1g/炭:19.9g/カ:524mg/リ:227mg	<b>ハーブチキン</b> カリフラワーのガーリック風味/キャロットサラダ/クリームフィジハンバーグ E:271kcal/塩:1.9g/蛋:19.4g/脂:14.1g/炭:19.9g/カ:521mg/リ:220mg	<b>豚肉のうま煮</b> もやしと肉みそ/オクラひじき/ジャガイモのツナあん E:271kcal/塩:1.9g/蛋:18.3g/脂:13.9g/炭:19.4g/カ:619mg/リ:215mg	<b>鱈(サワラ)のピリ辛焼き</b> 春雨と木耳のサラダ/豚肉とニンニクの芽のオイスターソース/さつまいもの中華風 E:271kcal/塩:1.7g/蛋:18.4g/脂:14.8g/炭:19.3g/カ:578mg/リ:212mg
<b>E</b> セット	<b>ポークのデミグラスソース マスタード風味</b> クラムチーフターマカニコ/ポテトグリーンピースのコンソメ煮/菜の花のイタリアン E:287kcal/塩:1.9g/蛋:18.2g/脂:15.9g/炭:20.7g/カ:444mg/リ:213mg	<b>鱈(フリ)の照焼き</b> オクラひじき/おでん風/大学芋風 E:274kcal/塩:1.7g/蛋:20.1g/脂:15.1g/炭:19.7g/カ:589mg/リ:159mg	<b>白身魚のバジルホワイトソース</b> もやしと舞茸のアーヒョ/トマト入りスタンプル/エッグ/シヤキヤキポテト E:278kcal/塩:1.5g/蛋:19.3g/脂:15.7g/炭:20.8g/カ:474mg/リ:220mg	<b>豚肉のトロ玉あん</b> 肉団子とレンコン煮/小松菜のツナ和え/切干大根煮 E:279kcal/塩:1.8g/蛋:19.0g/脂:14.1g/炭:20.7g/カ:683mg/リ:225mg	<b>白身魚のガーリックソース</b> もやしと人参のナムル/キヌサゲ/白いんげん豆の白湯スープ E:271kcal/塩:1.9g/蛋:19.9g/脂:14.9g/炭:19.2g/カ:677mg/リ:243mg	<b>鶏唐揚げタルタルソース</b> キャベツと赤パプリカのガーリックコンソメ/クリームペンネ/キヌサゲ E:284kcal/塩:1.9g/蛋:19.4g/脂:15.9g/炭:20.1g/カ:471mg/リ:213mg	<b>麻婆豆腐</b> 茄子とオクラのしょうが醤油/鶏たま/かぼちゃと大納言の甘味 E:279kcal/塩:1.9g/蛋:18.6g/脂:15.3g/炭:19.7g/カ:546mg/リ:216mg

正

<b>B</b> セット	<b>豚しゃぶの生姜風味</b> ほうれん草胡麻和え/豆腐のうまさ/赤いんげん豆の甘煮 E:301kcal/塩:1.7g/蛋:19.4g/脂:14.7g/炭:23.0g/カ:497mg/リ:240mg	<b>白身魚のブラウンソース</b> ほうれん草のコンソメソース/ペンネポリタンソース/ポテトサラダ E:286kcal/塩:1.9g/蛋:18.5g/脂:14.2g/炭:23.4g/カ:550mg/リ:209mg	<b>赤魚と茄子のトマト煮込み</b> アスパラベコン/フィジのアーヒョソース/ヤンコンのハニーマスタード和え E:280kcal/塩:1.9g/蛋:19.3g/脂:14.3g/炭:21.1g/カ:615mg/リ:235mg	<b>鶏から揚げの甘酢あん</b> 青梗菜と白いんげん豆の白湯スープ/そぼろ豆腐/野菜とキクラゲの炒め物 E:275kcal/塩:1.9g/蛋:20.1g/脂:14.2g/炭:20.8g/カ:590mg/リ:231mg	<b>和風ハンバーグおろしソース</b> 小松菜のお浸し/チキン胡麻だれ和え/さつまいもと赤いんげん豆の甘煮 E:294kcal/塩:1.9g/蛋:18.4g/脂:15.4g/炭:23.2g/カ:514mg/リ:223mg	<b>白身魚の野菜あんかけ</b> ポテトサラダ/和風のこぼろ/鶏肉と小松菜のお浸し E:273kcal/塩:1.9g/蛋:20.1g/脂:13.5g/炭:20.2g/カ:494mg/リ:228mg	<b>チキンのガーリックホワイトソース</b> ブロッコリーのフュメソース/ポテトのトマトソース/フルーツコンポート豆乳ソース E:275kcal/塩:1.9g/蛋:18.6g/脂:13.9g/炭:21.6g/カ:500mg/リ:216mg
<b>C</b> セット	<b>八宝菜</b> さつまいもの甘あん/肉団子のカニカマあん/豆腐とブロッコリーのトマトソース E:287kcal/塩:1.9g/蛋:19.6g/脂:13.7g/炭:23.2g/カ:552mg/リ:234mg	<b>豚とキャベツのおろしソース</b> 厚揚げ煮/オクラとひじきの和え物/さつまいもの甘煮 E:287kcal/塩:1.7g/蛋:19.6g/脂:14.0g/炭:21.5g/カ:568mg/リ:217mg	<b>鶏の照り煮</b> いとこ煮/大根のみそ田楽/小松菜きのこあん E:284kcal/塩:1.9g/蛋:18.2g/脂:14.0g/炭:23.4g/カ:402mg/リ:216mg	<b>鱈(タラ)の和風あん</b> さつまいもの黒蜜あん/ごぼうサラダ/小松菜の鶏そぼろ和え E:281kcal/塩:1.9g/蛋:18.6g/脂:14.0g/炭:22.7g/カ:483mg/リ:198mg	<b>鰯(アジ)の香味焼き</b> 野菜と木耳の炒め物/ほうれん草と揚げのお浸し/ポテトサラダ E:276kcal/塩:1.8g/蛋:20.1g/脂:13.7g/炭:21.1g/カ:521mg/リ:251mg	<b>チキンの赤ワインソース</b> クリームほうれん草とあさり/バジルのソース/カリフラワーと人参のガーリック風味 E:271kcal/塩:1.9g/蛋:18.5g/脂:14.1g/炭:21.3g/カ:487mg/リ:214mg	<b>白身魚フライのガーリックバター</b> ミックスビーンズのホワイトソース/チキンのパベーキューソース/イカのマリネ E:276kcal/塩:1.9g/蛋:18.9g/脂:13.5g/炭:21.5g/カ:398mg/リ:240mg
<b>D</b> セット	<b>鶏のにんにく醤油あん</b> かぼちゃと赤インゲン豆の甘煮/ほうれん草のおひたし/人参の和風マリネ E:272kcal/塩:1.9g/蛋:18.6g/脂:13.6g/炭:21.8g/カ:396mg/リ:206mg	<b>赤魚の生姜煮</b> 春雨と野菜の和風炒め/ごぼうサラダ/里芋やわらか煮 E:279kcal/塩:1.9g/蛋:18.2g/脂:14.7g/炭:19.3g/カ:513mg/リ:204mg	<b>チーズハンバーグ デミグラスソース</b> フィジのアンチポイス/チキンの豆乳ソース/ブロッコリーとトマト E:280kcal/塩:1.9g/蛋:18.2g/脂:15.1g/炭:20.0g/カ:423mg/リ:214mg	<b>鱈(タラ)の山椒風味</b> ナスの香味あん/バター醤油チキン/金平ごぼう E:278kcal/塩:1.9g/蛋:19.8g/脂:13.1g/炭:19.9g/カ:524mg/リ:227mg	<b>牛肉のガーリックペッパー焼き</b> <b>NEW</b> 豆とズッキーナのサラダ/ツナと菜の花のフレッシュサラダ/りんごのコンポート E:289kcal/塩:1.9g/蛋:18.3g/脂:15.4g/炭:20.8g/カ:445mg/リ:203mg	<b>★ハーブチキン</b> カリフラワーのガーリック風味/キャロットサラダ/クリームフィジハンバーグ E:271kcal/塩:1.9g/蛋:19.4g/脂:14.1g/炭:19.9g/カ:521mg/リ:220mg	<b>鱈(サワラ)のピリ辛焼き</b> 春雨と木耳のサラダ/豚肉とニンニクの芽のオイスターソース/さつまいもの中華風 E:271kcal/塩:1.7g/蛋:18.4g/脂:14.8g/炭:19.3g/カ:578mg/リ:212mg
<b>E</b> セット	<b>ポークのデミグラスソース マスタード風味</b> クラムチーフターマカニコ/ポテトグリーンピースのコンソメ煮/菜の花のイタリアン E:287kcal/塩:1.9g/蛋:18.2g/脂:15.9g/炭:20.7g/カ:444mg/リ:213mg	<b>鱈(フリ)の照焼き</b> オクラひじき/おでん風/大学芋風 E:274kcal/塩:1.7g/蛋:20.1g/脂:15.1g/炭:19.7g/カ:589mg/リ:159mg	<b>白身魚のバジルホワイトソース</b> もやしと舞茸のアーヒョ/トマト入りスタンプル/エッグ/シヤキヤキポテト E:278kcal/塩:1.5g/蛋:19.3g/脂:15.7g/炭:20.8g/カ:474mg/リ:220mg	<b>豚肉のトロ玉あん</b> 肉団子とレンコン煮/小松菜のツナ和え/切干大根煮 E:279kcal/塩:1.8g/蛋:19.0g/脂:14.1g/炭:20.7g/カ:683mg/リ:225mg	<b>鰯(ニシン)の塩焼き</b> <b>NEW</b> 昆布煮/鶏肉とブロッコリーの梅ドレッシング/じゃがバター E:274kcal/塩:1.9g/蛋:18.3g/脂:14.0g/炭:19.5g/カ:489mg/リ:216mg	<b>★白身魚のガーリックソース</b> もやしと人参のナムル/キヌサゲ/白いんげん豆の白湯スープ E:271kcal/塩:1.9g/蛋:19.9g/脂:14.9g/炭:19.2g/カ:677mg/リ:243mg	<b>麻婆豆腐</b> 茄子とオクラのしょうが醤油/鶏たま/かぼちゃと大納言の甘味 E:279kcal/塩:1.9g/蛋:18.6g/脂:15.3g/炭:19.7g/カ:546mg/リ:216mg

## たんぱくケア

誤

<b>B</b> セット	<b>牛肉の中華炒め</b> <b>NEW</b> カニカマ青梗菜の中華炒め/こんにやくのピリ辛和え/さつまいものハニーマスタードソース E:247kcal/塩:1.7g/蛋:10.0g/脂:15.4g/炭:20.2g/カ:255mg/リ:100mg	<b>ガリバタポーク</b> ほうれん草のチーズ和え/あさりと白菜のフュメソース/ポテトのホワイトソース E:250kcal/塩:1.7g/蛋:10.5g/脂:15.1g/炭:17.4g/カ:383mg/リ:144mg	<b>鰯(アジ)の生姜あんかけ</b> ほうれん草とごま和え/さつまいも揚げ煮/揚げなすの塩旨ダレ E:247kcal/塩:1.7g/蛋:10.7g/脂:14.7g/炭:20.1g/カ:329mg/リ:157mg	<b>白身魚の竜田揚げ おろしポン酢</b> ごぼうと鶏胸の甘辛炒め/舞茸とわらびのわび風味和え/ピーマンのごま味噌和え E:259kcal/塩:1.9g/蛋:10.2g/脂:15.9g/炭:21.2g/カ:335mg/リ:143mg	<b>★牛肉の南蛮</b> 大根とおかめの煮物/小松菜のおひたし/大学芋 E:252kcal/塩:1.9g/蛋:10.4g/脂:15.7g/炭:19.5g/カ:319mg/リ:124mg	<b>ハンバーグ赤ワインソース</b> 茄子のトマトソース/ほうれん草のガーリック風味/蒸し野菜 E:248kcal/塩:1.8g/蛋:10.5g/脂:15.2g/炭:19.1g/カ:431mg/リ:148mg	<b>鶏のにら玉あんかけ</b> フルーツコンポート/いんげん豆とエノキの中華風/中華春雨サラダ E:249kcal/塩:1.8g/蛋:10.3g/脂:15.5g/炭:19.1g/カ:274mg/リ:132mg
<b>C</b> セット	<b>麻婆春雨</b> 蒸し鶏と青梗菜の炒め物/玉子とキクラゲの甘酢ソース/さつまいもの甘煮 E:249kcal/塩:1.9g/蛋:9.9g/脂:15.6g/炭:19.7g/カ:368mg/リ:115mg	<b>豚肉と五目野菜炒め</b> 厚揚げとニラの玉子あん/もやしと人参のナムル/ピーマンと青梗菜のオイスター炒め E:246kcal/塩:1.8g/蛋:10.0g/脂:15.7g/炭:17.5g/カ:389mg/リ:123mg	<b>鯖(サバ)の生姜焼餅</b> 里芋の煮物/たけのこの菜から煮/ひじきとわいのサラダ E:263kcal/塩:1.9g/蛋:10.2g/脂:16.0g/炭:18.5g/カ:420mg/リ:149mg	<b>大葉つくね</b> 茄子の生姜醤油和え/豚そぼろともやしの和風あんかけ/のり塩ポテト E:254kcal/塩:1.9g/蛋:10.5g/脂:14.7g/炭:20.7g/カ:382mg/リ:140mg	<b>かつおのミラノ風カツレツ</b> <b>NEW</b> ブロッコリーのガーリックペッパー和え/鶏肉と大根のコンソメ煮/人参のグラッセ E:263kcal/塩:1.7g/蛋:10.7g/脂:16.5g/炭:20.2g/カ:342mg/リ:129mg	<b>★鰯(アジ)の塩旨ダレ</b> いんげん胡麻和え/さつまいもマヨ和え/大根の肉味噌あん E:246kcal/塩:1.7g/蛋:10.7g/脂:15.2g/炭:19.0g/カ:352mg/リ:153mg	<b>チキンのマスタードクリームソース</b> ブロッコリーのレモン風味/コールスローサラダ/黄桃のコンポート E:249kcal/塩:1.8g/蛋:10.1g/脂:15.6g/炭:17.8g/カ:263mg/リ:140mg
<b>D</b> セット	<b>ポークのオーロラソース</b> 小松菜と人参のガーリック風味/キャベツのトマトソース/フィジハンバーグ E:254kcal/塩:1.7g/蛋:10.5g/脂:16.6g/炭:17.9g/カ:438mg/リ:136mg	<b>白身魚のキノコあんかけ</b> ひじきとコーンの和風生姜和え/さつまいもの甘煮/大根の肉みそがけ E:257kcal/塩:1.6g/蛋:10.3g/脂:15.5g/炭:21.2g/カ:368mg/リ:128mg	<b>肉団子と白菜の春雨煮</b> カニカマとぶらごの中華風/菊とワケメの中華和え/菜の花と炒り玉子 E:252kcal/塩:1.8g/蛋:9.1g/脂:16.7g/炭:18.4g/カ:360mg/リ:123mg	<b>鶏のねぎ醤油あん</b> 大根の煮物/ポテトサラダ/カリフラワー/柚子味噌 E:255kcal/塩:1.9g/蛋:10.5g/脂:15.6g/炭:19.9g/カ:379mg/リ:130mg	<b>厚揚げと茄子のおろし煮</b> しらたきの塩うまダレ/ブロッコリーの明太マヨ/さつまいもの甘煮 E:254kcal/塩:1.9g/蛋:10.7g/脂:14.8g/炭:21.2g/カ:438mg/リ:132mg	<b>白身魚フライの味噌タルタル</b> キャベツと人参のイタリアン/じゃがバター/大根のオリーブ和え E:247kcal/塩:1.9g/蛋:8.9g/脂:15.7g/炭:20.3g/カ:397mg/リ:104mg	<b>赤魚のレモンバターソース</b> ブロッコリーのトマト煮/りんごとレーズンの豆乳ソース/カリフラワーのカー風味 E:249kcal/塩:1.8g/蛋:10.1g/脂:15.6g/炭:18.6g/カ:387mg/リ:118mg
<b>E</b> セット	<b>カレーソースハンバーグ</b> 玉子サラダ/カリフラワーのトマトソース/フルーツコンポート E:249kcal/塩:1.9g/蛋:10.6g/脂:15.2g/炭:19.2g/カ:410mg/リ:131mg	<b>牛肉とキノコのオイスター炒め</b> さつまいも甘煮/茄子のガーリックソース/中華春雨サラダ E:257kcal/塩:1.9g/蛋:8.7g/脂:16.2g/炭:21.1g/カ:397mg/リ:122mg	<b>バーベキューチキン</b> 鶏大根とパプリカのオーブン焼き/ガーリックきのこ/ハンペンチキン E:256kcal/塩:1.9g/蛋:10.7g/脂:16.4g/炭:19.5g/カ:400mg/リ:145mg	<b>かに玉</b> 鶏の中華炒め/じゃがいものオイスターソース/もやし/キムチ E:246kcal/塩:1.9g/蛋:9.6g/脂:15.8g/炭:17.6g/カ:272mg/リ:125mg	<b>鰯(アジ)と大根の味噌煮</b> キャベツとピーマンの塩だれ/玉葱の梅マヨネーズ和え/さつまいもバター E:257kcal/塩:1.6g/蛋:10.7g/脂:15.5g/炭:21.0g/カ:402mg/リ:151mg	<b>赤魚の黒酢あん</b> とろろ玉子とブロッコリー/ガーリックチリポテト/中華春雨 E:246kcal/塩:1.9g/蛋:10.7g/脂:15.3g/炭:18.7g/カ:423mg/リ:146mg	<b>肉じゃが</b> 卵の花/小松菜のこがし醤油風味/ごぼうサラダ E:260kcal/塩:1.8g/蛋:10.6g/脂:15.5g/炭:20.9g/カ:391mg/リ:136mg

正

<b>B</b> セット	<b>牛肉の南蛮</b> 大根とおかめの煮物/小松菜のおひたし/大学芋 E:252kcal/塩:1.9g/蛋:10.4g/脂:15.7g/炭:19.5g/カ:319mg/リ:124mg	<b>ガリバタポーク</b> ほうれん草のチーズ和え/あさりと白菜のフュメソース/ポテトのホワイトソース E:250kcal/塩:1.7g/蛋:10.5g/脂:15.1g/炭:17.4g/カ:383mg/リ:144mg	<b>鰯(アジ)の生姜あんかけ</b> ほうれん草とごま和え/さつまいも揚げ煮/揚げなすの塩旨ダレ E:247kcal/塩:1.7g/蛋:10.7g/脂:14.7g/炭:20.1g/カ:329mg/リ:157mg	<b>白身魚の竜田揚げ おろしポン酢</b> ごぼうと鶏胸の甘辛炒め/舞茸とわらびのわび風味和え/ピーマンのごま味噌和え E:259kcal/塩:1.9g/蛋:10.2g/脂:15.9g/炭:21.2g/カ:335mg/リ:143mg	<b>グリルチキンのトマトソース</b> コーンとグリーンピースのホワイトソース/ほうれん草のバター風味/キャロットサラダ E:258kcal/塩:1.8g/蛋:10.6g/脂:17.5g/炭:17.9g/カ:346mg/リ:140mg	<b>ハンバーグ赤ワインソース</b> 茄子のトマトソース/ほうれん草のガーリック風味/蒸し野菜 E:248kcal/塩:1.8g/蛋:10.5g/脂:15.2g/炭:19.1g/カ:431mg/リ:148mg	<b>鶏のにら玉あんかけ</b> フルーツコンポート/いんげん豆とエノキの中華風/中華春雨サラダ E:249kcal/塩:1.8g/蛋:10.3g/脂:15.5g/炭:19.1g/カ:274mg/リ:132mg
<b>C</b> セット	<b>麻婆春雨</b> 蒸し鶏と青梗菜の炒め物/玉子とキクラゲの甘酢ソース/さつまいもの甘煮 E:249kcal/塩:1.9g/蛋:9.9g/脂:15.6g/炭:19.7g/カ:368mg/リ:115mg	<b>豚肉と五目野菜炒め</b> 厚揚げとニラの玉子あん/もやしと人参のナムル/ピーマンと青梗菜のオイスター炒め E:246kcal/塩:1.8g/蛋:10.0g/脂:15.7g/炭:17.5g/カ:389mg/リ:123mg	<b>鯖(サバ)の生姜焼餅</b> 里芋の煮物/たけのこの菜から煮/ひじきとわいのサラダ E:263kcal/塩:1.9g/蛋:10.2g/脂:16.0g/炭:18.5g/カ:420mg/リ:149mg	<b>大葉つくね</b> 茄子の生姜醤油和え/豚そぼろともやしの和風あんかけ/のり塩ポテト E:254kcal/塩:1.9g/蛋:10.5g/脂:14.7g/炭:20.7g/カ:382mg/リ:140mg	<b>鰯(アジ)の塩旨ダレ</b> いんげん胡麻和え/さつまいもマヨ和え/大根の肉味噌あん E:246kcal/塩:1.7g/蛋:10.7g/脂:15.2g/炭:19.0g/カ:352mg/リ:153mg	<b>鰯(アジ)のカレーソース</b> 人参のマリネ/キャベツミートソース/ごぼうサラダ E:253kcal/塩:1.7g/蛋:10.7g/脂:15.2g/炭:21.2g/カ:410mg/リ:140mg	<b>チキンのマスタードクリームソース</b> ブロッコリーのレモン風味/コールスローサラダ/黄桃のコンポート E:245kcal/塩:1.6g/蛋:10.7g/脂:15.6g/炭:17.8g/カ:263mg/リ:140mg
<b>D</b> セット	<b>ゴーヤチャンプル</b> <b>NEW</b> 蒸し茄子のずんだ和え/コーンクリームコロッケ/里芋と人参の煮物 E:247kcal/塩:1.8g/蛋:10.3g/脂:15.0g/炭:19.5g/カ:416mg/リ:129mg	<b>白身魚のキノコあんかけ</b> ひじきとコーンの和風生姜和え/さつまいもの甘煮/大根の肉みそがけ E:257kcal/塩:1.6g/蛋:10.3g/脂:15.5g/炭:21.2g/カ:368mg/リ:128mg	<b>肉団子と白菜の春雨煮</b> カニカマとぶらごの中華風/菊とワケメの中華和え/菜の花と炒り玉子 E:252kcal/塩:1.8g/蛋:9.1g/脂:16.7g/炭:18.4g/カ:360mg/リ:123mg	<b>鶏のねぎ醤油あん</b> 大根の煮物/ポテトサラダ/カリフラワー/柚子味噌 E:255kcal/塩:1.9g/蛋:10.5g/脂:15.6g/炭:19.9g/カ:379mg/リ:130mg	<b>厚揚げと茄子のおろし煮</b> しらたきの塩うまダレ/ブロッコリーの明太マヨ/さつまいもの甘煮 E:254kcal/塩:1.9g/蛋:10.7g/脂:14.8g/炭:21.2g/カ:438mg/リ:132mg	<b>★ポークのオーロラソース</b> 小松菜と人参のガーリック風味/キャベツのトマトソース/ハンペンチキン E:254kcal/塩:1.7g/蛋:10.5g/脂:16.6g/炭:17.9g/カ:436mg/リ:136mg	<b>赤魚のレモンバターソース</b> ブロッコリーのトマト煮/りんごとレーズンの豆乳ソース/カリフラワーのカー風味 E:249kcal/塩:1.8g/蛋:10.1g/脂:15.6g/炭:18.6g/カ:387mg/リ:118mg
<b>E</b> セット	<b>カレーソースハンバーグ</b> 玉子サラダ/カリフラワーのトマトソース/フルーツコンポート E:249kcal/塩:1.9g/蛋:10.6g/脂:15.2g/炭:19.2g/カ:410mg/リ:131mg	<b>鮭(サケ)と南瓜のグラタン風</b> <b>NEW</b> オクラのカレー風味/大根バジル和えととろろ玉子/オニオニコルスローサラダ E:251kcal/塩:1.9g/蛋:10.1g/脂:14.9g/炭:20.7g/カ:331mg/リ:142mg	<b>バーベキューチキン</b> 鶏大根とパプリカのオーブン焼き/ガーリックきのこ/ハンペンチキン E:256kcal/塩:1.9g/蛋:10.7g/脂:16.4g/炭:19.5g/カ:400mg/リ:145mg	<b>かに玉</b> 鶏の中華炒め/じゃがいものオイスターソース/もやし/キムチ E:246kcal/塩:1.9g/蛋:9.6g/脂:15.8g/炭:17.6g/カ:272mg/リ:125mg	<b>鰯(アジ)と大根の味噌煮</b> キャベツとピーマンの塩だれ/玉葱の梅マヨネーズ和え/さつまいもバター E:257kcal/塩:1.6g/蛋:10.7g/脂:15.5g/炭:21.0g/カ:402mg/リ:151mg	<b>★牛肉とキノコのオイスター炒め</b> さつまいも甘煮/茄子のガーリックソース/中華春雨サラダ E:257kcal/塩:1.9g/蛋:8.7g/脂:16.2g/炭:21.1g/カ:397mg/リ:122mg	<b>肉じゃが</b> 卵の花/小松菜のこがし醤油風味/ごぼうサラダ E:260kcal/塩:1.8g/蛋:10.6g/脂:15.5g/炭:20.9g/カ:391mg/リ:136mg

# 低糖質セレクト

誤

正

<b>B</b> セット	<b>赤魚のレモンペッパー焼き</b> きのこのコンソメチーズ風味 / 大豆のチリコンカン風 / たまごサラダ E:271kcal / 塩:2.4g / 蛋:19.9g / 脂:16.0g / 炭:19.8g / 糖:8.7g	<b>鯖(サバ)のチリソース</b> 高し茄子と水菜のごまドレッシング / 鶏肉の香味ソース / イカと若布の中華煮 E:278kcal / 塩:2.2g / 蛋:19.2g / 脂:16.0g / 炭:19.2g / 糖:10.0g	<b>寄せ鍋</b> 卵の花 / 鶏し鶏とキクラゲ玉子 / オクラおろし E:274kcal / 塩:2.4g / 蛋:20.9g / 脂:14.6g / 炭:19.6g / 糖:9.9g	<b>チキンのマスタードクリームソース</b> 菜の花とマッシュルームのバター風味 / 紅白いんげんのトマトソース / カリフラワーのガーリックソース E:276kcal / 塩:2.2g / 蛋:24.6g / 脂:13.7g / 炭:19.3g / 糖:10.0g	<b>タンダーチキン</b> ツナと平蛋 / 2色豆のライタ / ガリックほうれん草 E:280kcal / 塩:2.3g / 蛋:23.7g / 脂:15.1g / 炭:19.3g / 糖:10.0g	<b>★ 鱈(アジ)のキノコあんかけ</b> 菜の花中華和え / 鶏とブロッコリーの白湯ソース / ポテトの中華煮 E:278kcal / 塩:2.3g / 蛋:25.9g / 脂:13.6g / 炭:19.6g / 糖:9.8g	<b>鱈(タラ)のとろとろ玉子あん</b> 豚挽き肉しらたきのうま煮 / 豆とひじきのごまドレッシング / スパイシーほうれん草 E:272kcal / 塩:2.4g / 蛋:23.7g / 脂:13.6g / 炭:19.3g / 糖:9.9g
<b>C</b> セット	<b>牛肉と豆腐の白湯鍋風</b> 揚げ茄子の中巻風おろし / 鶏肉と空豆のチリソース / 若布とザーサイ和え E:274kcal / 塩:2.5g / 蛋:19.9g / 脂:16.0g / 炭:19.4g / 糖:10.0g	<b>豚の胡麻だれ</b> 和風肉団子 / 菜の花のお浸しと玉子そぼろ / オクラひじきと白いんげん豆 E:283kcal / 塩:1.9g / 蛋:20.1g / 脂:15.5g / 炭:19.5g / 糖:10.0g	<b>鱈(タラ)の照焼あん</b> ほうれん草と平蛋のぼん酢和え / 切干大根と赤いんげん豆のマヨサラダ / 牛肉と野菜炒め E:273kcal / 塩:2.5g / 蛋:24.1g / 脂:13.4g / 炭:19.4g / 糖:10.0g	<b>鶏のにんにく醤油</b> 白菜煮 / オクラとひじきの和え物 / 赤インゲン豆とほうれん草の胡麻ドレ E:280kcal / 塩:2.2g / 蛋:20.7g / 脂:14.8g / 炭:19.3g / 糖:9.8g	<b>鱈(アジ)のハーブソテー</b> ほうれん草の玉子と和え / グリーンピースと人参のマヨ和え / カリフラワーのトマトソース E:279kcal / 塩:2.0g / 蛋:23.2g / 脂:14.8g / 炭:19.6g / 糖:9.9g	<b>★ チキンの明太クリームソース</b> 菜の花のコンソメソース / 2色豆のカチャートソース / キノコのアーヒージョ風 E:273kcal / 塩:2.2g / 蛋:19.9g / 脂:15.4g / 炭:19.3g / 糖:10.0g	<b>鶏の塩焼焼き</b> 菜の花のコンソメソース / 2色豆のカチャートソース / キノコのアーヒージョ風 E:271kcal / 塩:2.0g / 蛋:19.4g / 脂:15.1g / 炭:19.2g / 糖:10.0g
<b>D</b> セット	<b>鯖(サバ)のレモンハーブ焼き</b> ヤングコーンのガーリックバター和え / クライゼンチキン / 菜の花のコンソメ煮 E:276kcal / 塩:2.2g / 蛋:19.7g / 脂:15.9g / 炭:19.4g / 糖:9.7g	<b>豚肉の胡麻味噌炒め</b> 卵の花 / チキンのおろし / 鶏し鶏 / オクラひじき E:276kcal / 塩:2.2g / 蛋:20.8g / 脂:14.7g / 炭:19.4g / 糖:9.9g	<b>ガーリックハーブチキン</b> ほうれん草とベーコンソテー / カリフラワーのバーニカワダ / ひよこ豆のバジルマリネ E:280kcal / 塩:2.2g / 蛋:21.5g / 脂:15.6g / 炭:19.2g / 糖:10.0g	<b>鱈(アジ)のキノコあんかけ</b> ごぼう煮 / 大豆と切り干し大根のごま和え / 白菜のポテトがけ E:290kcal / 塩:2.2g / 蛋:24.3g / 脂:15.3g / 炭:19.4g / 糖:10.0g	<b>牛肉のピリ辛中華</b> ブロッコリーの香味あん / ひよこ豆とふろ豆の白湯風 / 水菜の味噌しらす和え E:275kcal / 塩:2.5g / 蛋:19.6g / 脂:15.4g / 炭:20.0g / 糖:9.8g	<b>豚肉のにんにく醤油</b> 小松菜とカニカマの胡麻ドレッシング和え / 大豆としらたきの煮物 / ワカメのおひたし E:297kcal / 塩:2.3g / 蛋:23.6g / 脂:15.4g / 炭:19.2g / 糖:10.0g	<b>鱈(タラ)のカレーソース</b> バーベキュービーフと黒大根 / 2色豆のマリネ / 玉子サラダ E:273kcal / 塩:2.3g / 蛋:23.2g / 脂:14.0g / 炭:19.2g / 糖:9.8g
<b>E</b> セット	<b>鱈(タラ)のガーリックハーブ焼き</b> ビーフとかぼちゃのホワイトソース / ブロッコリーのバーニカワダ / キノコのチーズコンソメ E:286kcal / 塩:2.4g / 蛋:23.6g / 脂:15.9g / 炭:19.2g / 糖:9.7g	<b>鶏むね肉の棒棒鶏風</b> きのこの白湯煮 / 肉団子と茄子のオイスターソース / パプリカとタケノコのうま塩ドレ E:272kcal / 塩:2.0g / 蛋:20.3g / 脂:15.2g / 炭:19.2g / 糖:9.9g	<b>ポークビーンズドライカレー</b> チキンとキャベツのレモンマリネ / イカのナッツドレッシング / ブロッコリーのライタ E:273kcal / 塩:2.4g / 蛋:21.1g / 脂:14.3g / 炭:19.2g / 糖:10.0g	<b>鱈(アジ)の塩焼き</b> 牛肉と舞茸炒め / 茄子の胡麻ドレ / 金平ごぼう E:272kcal / 塩:2.0g / 蛋:21.8g / 脂:15.0g / 炭:19.2g / 糖:10.0g	<b>鶏のねぎ塩ダレ</b> 2色豆の煮込み / 菜の花と椎茸の中華風 / 切り干し大根とらの胡麻ドレ E:277kcal / 塩:2.4g / 蛋:21.2g / 脂:14.8g / 炭:19.3g / 糖:9.9g	<b>鱈(ブリ)大根</b> キノコの旨ダシ / 白いんげん豆のしょうが醤油 / 小松菜とキクラゲの和え物 E:274kcal / 塩:1.7g / 蛋:21.9g / 脂:15.6g / 炭:19.3g / 糖:10.0g	<b>豚肉と豆腐の五目煮</b> 菜の花のおひたし / 枝豆とかぼちゃの和風サラダ / オクラのバター醤油 E:272kcal / 塩:2.0g / 蛋:20.3g / 脂:14.9g / 炭:19.4g / 糖:9.9g
<b>B</b> セット	<b>赤魚のレモンペッパー焼き</b> きのこのコンソメチーズ風味 / 大豆のチリコンカン風 / たまごサラダ E:271kcal / 塩:2.4g / 蛋:19.9g / 脂:16.0g / 炭:19.8g / 糖:8.7g	<b>鱈(アジ)のキノコあんかけ</b> 菜の花中華和え / 鶏とブロッコリーの白湯ソース / ポテトの中華煮 E:278kcal / 塩:2.3g / 蛋:25.9g / 脂:13.6g / 炭:19.6g / 糖:9.8g	<b>寄せ鍋</b> 卵の花 / 鶏し鶏とキクラゲ玉子 / オクラおろし E:274kcal / 塩:2.4g / 蛋:20.9g / 脂:14.6g / 炭:19.6g / 糖:9.9g	<b>チキンのマスタードクリームソース</b> 菜の花とマッシュルームのバター風味 / 紅白いんげんのトマトソース / カリフラワーのガーリックソース E:276kcal / 塩:2.2g / 蛋:24.6g / 脂:13.7g / 炭:19.3g / 糖:10.0g	<b>タンダーチキン</b> ツナと平蛋 / 2色豆のライタ / ガリックほうれん草 E:280kcal / 塩:2.3g / 蛋:23.7g / 脂:15.1g / 炭:19.3g / 糖:10.0g	<b>豚肉のおろしポテト</b> ポテトのとろとろ玉子 / ほうれん草の和風トマトあん / オクラとひじきの和え物 E:273kcal / 塩:2.3g / 蛋:19.8g / 脂:15.3g / 炭:19.6g / 糖:9.9g	<b>鱈(タラ)のとろとろ玉子あん</b> 豚挽き肉しらたきのうま煮 / 豆とひじきのごまドレッシング / スパイシーほうれん草 E:272kcal / 塩:2.4g / 蛋:23.7g / 脂:13.6g / 炭:19.3g / 糖:9.9g
<b>C</b> セット	<b>チキンの明太クリームソース</b> 菜の花のコンソメソース / 2色豆のカチャートソース / キノコのアーヒージョ風 E:273kcal / 塩:2.2g / 蛋:19.9g / 脂:15.4g / 炭:19.3g / 糖:10.0g	<b>豚の胡麻だれ</b> 和風肉団子 / 菜の花のお浸しと玉子そぼろ / オクラひじきと白いんげん豆 E:283kcal / 塩:1.9g / 蛋:20.1g / 脂:15.5g / 炭:19.5g / 糖:10.0g	<b>鱈(タラ)の照焼あん</b> ほうれん草と平蛋のぼん酢和え / 切干大根と赤いんげん豆のマヨサラダ / 牛肉と野菜炒め E:273kcal / 塩:2.5g / 蛋:24.1g / 脂:13.4g / 炭:19.4g / 糖:10.0g	<b>鶏のにんにく醤油</b> 白菜煮 / オクラとひじきの和え物 / 赤インゲン豆とほうれん草の胡麻ドレ E:280kcal / 塩:2.2g / 蛋:20.7g / 脂:14.8g / 炭:19.3g / 糖:9.8g	<b>鱈(アジ)のハーブソテー</b> ほうれん草の玉子と和え / グリーンピースと人参のマヨ和え / カリフラワーのトマトソース E:279kcal / 塩:2.0g / 蛋:23.2g / 脂:14.8g / 炭:19.6g / 糖:9.9g	<b>鱈(カレイ)のマスタードクリーム</b> パンキンサラダ / 枝豆のアーヒージョ風 / ふきのレモンペッパー和え E:274kcal / 塩:2.1g / 蛋:19.7g / 脂:15.7g / 炭:20.1g / 糖:9.5g	<b>鶏の塩焼焼き</b> 菜の花のお浸し / ブロッコリーと赤インゲン豆のニンニク醤油 / 焼き豆腐ととろとろ玉子 E:271kcal / 塩:2.0g / 蛋:19.4g / 脂:15.1g / 炭:19.2g / 糖:10.0g
<b>D</b> セット	<b>鯖(サバ)のレモンハーブ焼き</b> ヤングコーンのガーリックバター和え / クライゼンチキン / 菜の花のコンソメ煮 E:276kcal / 塩:2.2g / 蛋:19.7g / 脂:15.9g / 炭:19.4g / 糖:9.7g	<b>豚肉の胡麻味噌炒め</b> 卵の花 / チキンのおろし / 鶏し鶏 / オクラひじき E:276kcal / 塩:2.2g / 蛋:20.8g / 脂:14.7g / 炭:19.4g / 糖:9.9g	<b>ガーリックハーブチキン</b> ほうれん草とベーコンソテー / カリフラワーのバーニカワダ / ひよこ豆のバジルマリネ E:280kcal / 塩:2.2g / 蛋:21.5g / 脂:15.6g / 炭:19.2g / 糖:10.0g	<b>白身魚の蒲焼風</b> 黒し鶏と香梅の梅和え / 焼がんも煮 / ごぼうと鶏の甘辛炒め E:271kcal / 塩:2.5g / 蛋:19.3g / 脂:15.5g / 炭:19.5g / 糖:10.0g	<b>★ 鱈(アジ)のキノコあんかけ</b> ごぼう煮 / 大豆と切り干し大根のごま和え / 白菜のポテトがけ E:290kcal / 塩:2.2g / 蛋:24.3g / 脂:15.3g / 炭:19.4g / 糖:10.0g	<b>豚肉のにんにく醤油</b> 小松菜とカニカマの胡麻ドレッシング和え / 大豆としらたきの煮物 / ワカメのおひたし E:297kcal / 塩:2.3g / 蛋:23.6g / 脂:15.4g / 炭:19.2g / 糖:10.0g	<b>鱈(タラ)のカレーソース</b> バーベキュービーフと黒大根 / 2色豆のマリネ / 玉子サラダ E:273kcal / 塩:2.3g / 蛋:23.2g / 脂:14.0g / 炭:19.2g / 糖:9.8g
<b>E</b> セット	<b>鱈(タラ)のガーリックハーブ焼き</b> ビーフとかぼちゃのホワイトソース / ブロッコリーのバーニカワダ / キノコのチーズコンソメ E:286kcal / 塩:2.4g / 蛋:23.6g / 脂:15.9g / 炭:19.2g / 糖:9.7g	<b>鶏むね肉の棒棒鶏風</b> きのこの白湯煮 / 肉団子と茄子のオイスターソース / パプリカとタケノコのうま塩ドレ E:272kcal / 塩:2.0g / 蛋:20.3g / 脂:15.2g / 炭:19.2g / 糖:9.9g	<b>ポークビーンズドライカレー</b> チキンとキャベツのレモンマリネ / イカのナッツドレッシング / ブロッコリーのライタ E:273kcal / 塩:2.4g / 蛋:21.1g / 脂:14.3g / 炭:19.2g / 糖:10.0g	<b>鱈(アジ)と彩野菜のピネガーマリネ</b> キャベツとポテトサラダ / カリフラワーのカラー風味 / キンカンと平蛋のクリーム煮 E:271kcal / 塩:1.5g / 蛋:20.1g / 脂:15.8g / 炭:19.3g / 糖:9.9g	<b>★ 鱈(アジ)の塩焼き</b> 牛肉と舞茸炒め / 茄子の胡麻ドレ / 金平ごぼう E:272kcal / 塩:2.0g / 蛋:21.8g / 脂:15.0g / 炭:19.2g / 糖:10.0g	<b>鱈(ブリ)大根</b> キノコの旨ダシ / 白いんげん豆のしょうが醤油 / 小松菜とキクラゲの和え物 E:274kcal / 塩:1.7g / 蛋:21.9g / 脂:15.6g / 炭:19.3g / 糖:10.0g	<b>豚肉と豆腐の五目煮</b> 菜の花のおひたし / 枝豆とかぼちゃの和風サラダ / オクラのバター醤油 E:272kcal / 塩:2.0g / 蛋:20.3g / 脂:14.9g / 炭:19.4g / 糖:9.9g

# やわらかい食事

誤

正

<b>B</b> セット	<b>赤魚のスープ煮</b> グリーンピースのマッシュポテト / 南瓜のグラタン風 / ひき肉とカリフラワーのコンソメソース E:276kcal / 塩:1.7g / 蛋:19.7g / 脂:14.6g / 炭:19.6g	<b>鱈(タラ)の生姜あんかけ</b> 豚肉と茄子の甘みそ / さつまいものマヨネーズ和え / 小松菜とカリフラワーの香味あん E:286kcal / 塩:1.9g / 蛋:19.3g / 脂:15.0g / 炭:21.7g	<b>豚肉の味噌あん</b> 豆腐の玉子よせ / 肉団子の和風トマトあん / ブロッコリーのツナ和え E:271kcal / 塩:1.9g / 蛋:19.0g / 脂:14.2g / 炭:19.2g	<b>鱈(アジ)の香味ソースがけ</b> さつまいもの甘煮 / ブロッコリー胡麻醤油和え / 卵の花 E:272kcal / 塩:1.9g / 蛋:19.2g / 脂:14.3g / 炭:20.5g	<b>ビーフストロガノフ</b> 白身魚のトマトソース / ほうれん草とチーズのサラダ / 明太クリームマカロニ E:274kcal / 塩:1.8g / 蛋:18.3g / 脂:15.0g / 炭:19.2g	<b>★ ポークカレー</b> 白菜のクリーム煮 / ほうれん草と人参のやわらか煮 / 貴様豆の豆乳ソース E:275kcal / 塩:1.9g / 蛋:18.3g / 脂:13.9g / 炭:21.8g	<b>豚肉の甘辛ソース</b> 豆腐のそぼろ煮 / 海鮮焼売 / フルーツカクテル E:295kcal / 塩:1.9g / 蛋:18.2g / 脂:16.0g / 炭:21.2g
<b>C</b> セット	<b>鱈(タラ)の野菜あんかけ</b> ツナポテトサラダ / 肉団子の塩旨だれ / 茄子のおひたし E:277kcal / 塩:1.9g / 蛋:19.1g / 脂:14.8g / 炭:19.5g	<b>白身魚のハーブソテー</b> 人参のグラッセ / ロマネスコハニーマスタード和え / そら豆と鶏肉の洋風煮 E:271kcal / 塩:1.9g / 蛋:20.0g / 脂:13.6g / 炭:19.7g	<b>ポークとポテトのホワイトソース</b> ミートボールトマトソース / ブロッコリーの玉子かけ / 貴様豆のコンポート E:288kcal / 塩:1.7g / 蛋:19.4g / 脂:16.0g / 炭:19.6g	<b>タコスミート</b> キヌア入りポテトサラダ / オクラとコーンのブラックペッパー和え / チキンのコンソメ煮 E:272kcal / 塩:1.9g / 蛋:18.3g / 脂:14.5g / 炭:19.7g	<b>★ 鱈(アジ)のハーブソテー</b> さつまいもの黒蜜あん / 高野豆腐 / ほうれん草と人参のごま和え E:281kcal / 塩:1.9g / 蛋:18.4g / 脂:14.9g / 炭:20.1g	<b>★ 豚肉のオイスターソース</b> ブロッコリーと玉子そぼろ / 春雨と豆腐のピリ辛 / ほうれん草と人参のガーリックソース E:279kcal / 塩:1.9g / 蛋:19.3g / 脂:14.9g / 炭:19.2g	<b>★ 鱈(タラ)の胡麻味噌ソース</b> かぼちゃの甘煮 / 豆腐の鶏そぼろがけ / ふわふわ玉子とオクラ E:282kcal / 塩:1.9g / 蛋:19.7g / 脂:13.6g / 炭:22.6g
<b>D</b> セット	<b>白身魚照焼</b> さつまいもの白和え / かぶがきめ / たまご焼 E:292kcal / 塩:1.9g / 蛋:20.0g / 脂:15.5g / 炭:19.5g	<b>チキンカツの玉子とじ</b> 鮭とブロッコリーのにんにく醤油和え / 大豆の豚そぼろ煮 / イワシのみれ E:298kcal / 塩:1.9g / 蛋:18.3g / 脂:15.0g / 炭:23.3g	<b>★ 豚肉のとろとろかけ</b> オクラのツナ和え / 肉団子 / カリフラワーのごま和え E:280kcal / 塩:1.7g / 蛋:18.4g / 脂:15.0g / 炭:20.2g	<b>肉じゃが</b> ふわふわ玉子 / おでん風 / 卵の花 E:300kcal / 塩:1.9g / 蛋:18.7g / 脂:15.4g / 炭:22.5g	<b>和風ハンバーグ</b> 豚肉のすきあん / ほうれん草のそぼろ和え / 高野豆腐 E:281kcal / 塩:1.9g / 蛋:18.6g / 脂:14.8g / 炭:19.5g	<b>赤魚の甘酢あん</b> 豚ミンチと白菜の中華風 / 玉子とキャベツの白湯ソース / 麻婆豆腐 E:272kcal / 塩:1.8g / 蛋:18.7g / 脂:14.2g / 炭:19.7g	<b>焼きうどん</b> 豆腐の玉子あん / 茄子の煮びたし風 / ほうれん草とツナの和え物 E:289kcal / 塩:1.9g / 蛋:18.3g / 脂:14.9g / 炭:22.8g
<b>E</b> セット	<b>鱈(ブリ)の塩焼 ゆず味噌</b> 茄子ずんだ和え / じゃがいもごま醤油蒸し / フルーツカクテル E:275kcal / 塩:1.8g / 蛋:20.2g / 脂:15.8g / 炭:19.3g	<b>赤魚のガーリックソース</b> インゲンと人参のナッツドレッシング / ポークとキャベツの赤ワインソース / バターポテト E:278kcal / 塩:1.9g / 蛋:19.1g / 脂:14.5g / 炭:20.6g	<b>豚しゃぶのおろしソース</b> 里芋そぼろ煮 / 黒大根のツナ和え / いたこ煮 E:281kcal / 塩:1.8g / 蛋:18.8g / 脂:13.1g / 炭:23.3g	<b>ハンバーグ トマトソース</b> 大豆のコンソメ煮 / ガリックほうれん草 / ポークのトマトソース E:283kcal / 塩:1.6g / 蛋:19.1g / 脂:15.9g / 炭:19.8g	<b>韓国風 牛肉と春雨の甘辛炒め</b> 小松菜のうま煮 / 肉団子チゲ / 香味ブロッコリー E:291kcal / 塩:1.9g / 蛋:18.3g / 脂:16.0g / 炭:21.7g	<b>鱈(タラ)ちり鍋風</b> カリフラワーのしょうが風味 / おぎ豚の山椒だれ / かぼちゃサラダ E:277kcal / 塩:1.9g / 蛋:18.4g / 脂:13.2g / 炭:21.4g	<b>★ 豚の味噌炒め</b> 鶏そぼろ大根 / ブロッコリーのカニカマあん / かぼちゃの甘煮 E:274kcal / 塩:1.8g / 蛋:19.1g / 脂:14.2g / 炭:20.3g
<b>B</b> セット	<b>赤魚のスープ煮</b> グリーンピースのマッシュポテト / 南瓜のグラタン風 / ひき肉とカリフラワーのコンソメソース E:276kcal / 塩:1.7g / 蛋:19.7g / 脂:14.6g / 炭:19.6g	<b>鱈(タラ)の生姜あんかけ</b> 豚肉と茄子の甘みそ / さつまいものマヨネーズ和え / 小松菜とカリフラワーの香味あん E:286kcal / 塩:1.9g / 蛋:19.3g / 脂:15.0g / 炭:21.7g	<b>豚肉の味噌あん</b> 豆腐の玉子よせ / 肉団子の和風トマトあん / ブロッコリーのツナ和え E:271kcal / 塩:1.9g / 蛋:19.0g / 脂:14.2g / 炭:19.2g	<b>鱈(アジ)の香味ソースがけ</b> さつまいもの甘煮 / ブロッコリー胡麻醤油和え / 卵の花 E:272kcal / 塩:1.9g / 蛋:19.2g / 脂:14.3g / 炭:20.5g	<b>ポークカレー</b> 白菜のクリーム煮 / ほうれん草と人参のやわらか煮 / 貴様豆の豆乳ソース E:275kcal / 塩:1.9g / 蛋:18.3g / 脂:13.9g / 炭:21.8g	<b>和風おろしハンバーグ</b> ほうれん草のとろとろ玉子かけ / 豚肉のニンニク醤油 / 高野豆腐 E:288kcal / 塩:1.9g / 蛋:18.2g / 脂:15.6g / 炭:19.7g	<b>豚肉の甘辛ソース</b> 豆腐のそぼろ煮 / 海鮮焼売 / フルーツカクテル E:295kcal / 塩:1.9g / 蛋:18.2g / 脂:16.0g / 炭:21.2g
<b>C</b> セット	<b>鱈(タラ)の野菜あんかけ</b> ツナポテトサラダ / 肉団子の塩旨だれ / 茄子のおひたし E:277kcal / 塩:1.9g / 蛋:19.1g / 脂:14.8g / 炭:19.5g	<b>白身魚のハーブソテー</b> 人参のグラッセ / ロマネスコハニーマスタード和え / そら豆と鶏肉の洋風煮 E:271kcal / 塩:1.9g / 蛋:20.0g / 脂:13.6g / 炭:19.7g	<b>ポークとポテトのホワイトソース</b> ミートボールトマトソース / ブロッコリーの玉子かけ / 貴様豆のコンポート E:288kcal / 塩:1.7g / 蛋:19.4g / 脂:16.0g / 炭:19.6g	<b>豚肉のオイスターソース</b> ブロッコリーと玉子そぼろ / 春雨と豆腐のピリ辛 / ほうれん草と人参のガーリックソース E:279kcal / 塩:1.9g / 蛋:19.3g / 脂:14.9g / 炭:19.2g	<b>豚の玉子あんかけ</b> さつまいもの黒蜜あん / 高野豆腐 / ほうれん草と人参のごま和え E:281kcal / 塩:1.9g / 蛋:18.4g / 脂:14.9g / 炭:20.1g	<b>鱈(アジ)の照焼あん</b> ブロッコリーのにんにく風味 / 茄子の生姜醤油和え / かぼちゃサラダ E:275kcal / 塩:1.9g / 蛋:20.1g / 脂:13.6g / 炭:21.2g	<b>★ 鱈(タラ)の胡麻味噌ソース</b> かぼちゃの甘煮 / 豆腐の鶏そぼろがけ / ふわふわ玉子とオクラ E:282kcal / 塩:1.9g / 蛋:19.7g / 脂:13.6g / 炭:22.6g
<b>D</b> セット	<b>白身魚照焼</b> さつまいもの白和え / かぶがきめ / たまご焼 E:292kcal / 塩:1.9g / 蛋:20.0g / 脂:15.5g / 炭:19.5g	<b>チキンカツの玉子とじ</b> 鮭とブロッコリーのにんにく醤油和え / 大豆の豚そぼろ煮 / イワシのみれ E:299kcal / 塩:1.9g / 蛋:18.3g / 脂:15.0g / 炭:23.3g	<b>★ 豚肉のとろとろかけ</b> オクラのツナ和え / 肉団子 / カリフラワーのごま和え E:280kcal / 塩:1.7g / 蛋:18.4g / 脂:15.0g / 炭:20.2g	<b>肉じゃが</b> ふわふわ玉子 / おでん風 / 卵の花 E:300kcal / 塩:1.9g / 蛋:18.7g / 脂:15.4g / 炭:22.5g	<b>和風ハンバーグ</b> 豚肉のすきあん / ほうれん草のそぼろ和え / 高野豆腐 E:281kcal / 塩:1.9g / 蛋:18.6g / 脂:14.8g / 炭:19.5g	<b>★ 焼きうどん</b> 豆腐の玉子あん / 茄子の煮びたし風 / ほうれん草とツナの和え物 E:289kcal / 塩:1.9g / 蛋:18.3g / 脂:14.9g / 炭:22.8g	<b>豚ひき肉と豆腐の台湾風</b> サバヒキ肉の中巻風味 / 2色豆のやわらか焼売 / りんごヨーグルトの小豆湯 E:302kcal / 塩:1.9g / 蛋:18.2g / 脂:15.9g / 炭:22.9g
<b>E</b> セット	<b>鱈(ブリ)の塩焼 ゆず味噌</b> 茄子ずんだ和え / じゃがいもごま醤油蒸し / フルーツカクテル E:275kcal / 塩:1.8g / 蛋:20.2g / 脂:15.8g / 炭:19.3g	<b>赤魚のガーリックソース</b> インゲンと人参のナッツドレッシング / ポークとキャベツの赤ワインソース / バターポテト E:278kcal / 塩:1.9g / 蛋:19.1g / 脂:14.5g / 炭:20.6g	<b>豚しゃぶのおろしソース</b> 里芋そぼろ煮 / 黒大根のツナ和え / いたこ煮 E:281kcal / 塩:1.8g / 蛋:18.8g / 脂:13.1g / 炭:23.3g	<b>チキンのホワイトシチュー</b> ミックスベジのグラッセ / バジルポテト / カリフラワーのルー風味 E:288kcal / 塩:1.9g / 蛋:19.3g / 脂:15.7g / 炭:22.0g	<b>韓国風 牛肉と春雨の甘辛炒め</b> 小松菜のうま煮 / 肉団子チゲ / 香味ブロッコリー E:291kcal / 塩:1.9g / 蛋:18.3g / 脂:16.0g / 炭:21.7g	<b>★ ハンバーグ トマトソース</b> 大豆のコンソメ煮 / ガリックほうれん草 / ポークのホワイトソース E:283kcal / 塩:1.6g / 蛋:19.1g / 脂:15.9g / 炭:19.8g	<b>★ 豚の味噌炒め</b> 鶏そぼろ大根 / ブロッコリーのカニカマあん / かぼちゃの甘煮 E:274kcal / 塩:1.8g / 蛋:19.1g / 脂:14.2g / 炭:20.3g