

月	火	水	木	金
		1	2	3
<p>ぶれいすBeのランチについて</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1食650kcal前後で、1日に必要な野菜の約半分がとれるように計算しています。 ・ごはんは、食物繊維が豊富な押麦入りで、大盛り・中盛り(成人男性の標準量)・小盛り(成人女性の標準量)から選べます。 ・お魚は、基本的に骨なしのものを使用し、食べやすくしています。 ・月1回、事前にどちらか好きなメニューを選んでいただく「セレクトランチ」をとりわけています。 		<p>・酢豚</p> <ul style="list-style-type: none"> ・もやしのごま風味和え ・ごはん ・きくらげのスープ <p>エネルギー 687 kcal 脂質 21.3g たんぱく質 20.4g 食塩 1.7g</p>	<p>・グリルチキンのガーリックバターソースがけ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・キャベツの和風ドレ和え ・ごはん ・コンソメスープ <p>エネルギー 671 kcal 脂質 22.0g たんぱく質 26.0g 食塩 2.7g</p>	<p>・れんこん入りハンバーグ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・彩り野菜サラダ ・ごはん ・小松菜のスープ <p>エネルギー 669 kcal 脂質 14.5g たんぱく質 24.9g 食塩 2.4g</p>
6	7	8	9	10
<p>・さわらのゆずみそ焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ・金時豆 ・ほうれん草のごま和え ・ごはん ・かきたま汁 <p>エネルギー 650 kcal 脂質 14.1g たんぱく質 27.8g 食塩 2.7g</p>	<p>・ねぎ塩からあげ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ほうれん草の和え物 ・ごはん ・すまし汁 <p>エネルギー 736 kcal 脂質 28.7g たんぱく質 22.7g 食塩 3.3g</p>	<p>・ポテトマカロニグラタン</p> <ul style="list-style-type: none"> ・キャベツのおかかサラダ ・ごはん ・コンソメスープ <p>エネルギー 698 kcal 脂質 16.2g たんぱく質 21.5g 食塩 2.7g</p>	<p>・肉団子とたっぷり野菜の和風うま煮</p> <ul style="list-style-type: none"> ・冷ややっこのボン酢かけ ・ごはん ・豆乳みそ汁 <p>エネルギー 669 kcal 脂質 15.4g たんぱく質 23.0g 食塩 2.8g</p>	<p>・ミートソーススパゲティ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・蒸し鶏のごまマヨサラダ ・ミルクスープ ・洋ナシ缶 <p>エネルギー 639 kcal 脂質 18.3g たんぱく質 27.8g 食塩 3.1g</p>
13	14	15	16	17
<p>・揚げ豆腐(豆腐と野菜の卵焼き)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・じゃがバター ・ごはん ・みそ汁 <p>エネルギー 663 kcal 脂質 17.0g たんぱく質 25.5g 食塩 3.1g</p>	<p>・たけのこごはん</p> <p>・さばのみそ煮</p> <ul style="list-style-type: none"> ・小松菜の和え物 ・すまし汁 <p>エネルギー 662 kcal 脂質 16.5g たんぱく質 29.1g 食塩 4.1g</p>	<p>・えびフライ&野菜コロッケ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・フロッコリーのごま酢和え ・ごはん ・菜の花のスープ <p>エネルギー 651 kcal 脂質 16.4g たんぱく質 14.4g 食塩 1.9g</p>	<p>・山菜なめこうどん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・白和え ・チョコバナナ <p>エネルギー 631 kcal 脂質 19.8g たんぱく質 23.1g 食塩 3.3g</p>	<p>・チキンカチャトーラ(鶏肉のトマト煮)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・カリフラワーとコーンのサラダ ・ごはん ・コンソメスープ <p>エネルギー 656 kcal 脂質 16.0g たんぱく質 25.9g 食塩 2.7g</p>
20	21	22	23	24 セレクトランチ
<p>・鶏と枝豆のピラフ</p> <p>～よどのコロッケを添えて～</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ほうれん草のチーズソテー ・コンソメスープ <p>エネルギー 664 kcal 脂質 19.2g たんぱく質 19.5g 食塩 2.4g</p>	<p>・かつおのカルパッチョ風</p> <ul style="list-style-type: none"> ・かぼちゃのマヨチーズ焼き ・ごはん ・みそ汁 <p>エネルギー 673 kcal 脂質 13.4g たんぱく質 30.5g 食塩 2.8g</p>	<p>・ポークソテーのオニオンソース</p> <ul style="list-style-type: none"> ・キャベツのサウザンドレ和え ・ごはん ・コンソメスープ <p>エネルギー 682 kcal 脂質 17.9g たんぱく質 26.0g 食塩 3.4g</p>	<p>・豚肉と野菜の黒酢炒め</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ひじき大豆 ・ごはん ・みそ汁 <p>エネルギー 637 kcal 脂質 11.4g たんぱく質 24.8g 食塩 3.1g</p>	<p>・春野菜のクリームシチュー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・大根サラダ ・バターロール ・セレクトパン <p>(クロワッサン / ミニ練乳いちごパン)</p> <p>エネルギー 676/634 kcal 脂質 33.7/29.0g たんぱく質 21.6/22.3g 食塩 4.3/4.2g</p>
27	28	29	30	
<p>・春野菜の八宝菜</p> <ul style="list-style-type: none"> ・かぼちゃサラダ ・ごはん ・チンゲン菜のスープ <p>エネルギー 640 kcal 脂質 15.7g たんぱく質 20.0g 食塩 2.3g</p>	<p>・筑前煮</p> <ul style="list-style-type: none"> ・キムたくビーフン ・ごはん ・みそ汁 <p>エネルギー 688 kcal 脂質 13.8g たんぱく質 20.7g 食塩 3.4g</p>		<p>・さばカレー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・らっきょう漬 ・彩りごまドレサラダ <p>エネルギー 728 kcal 脂質 22.0g たんぱく質 24.5g 食塩 3.4g</p>	