

健(すこやか) コース									
日付	メニュー名	卵	乳	大豆	魚	肉	野菜	果物	栄養成分
1	焼きとりの卵あんかけ	○	○						カロリー
	赤魚西京焼き								404
	煮物(がんも、大根、椎茸)			○					蛋白質
	ジャーマンポテトサラダ	○	○						22.0
	小松菜としらす炒め			○					塩分
2	金平ごぼう			○					3.5
	えひ天・かき揚げ	○	○	○	○				カロリー
	ちゃんぽん風野菜炒め			○	○				450
	つくねと野菜煮	○	○						蛋白質
	玉ねぎツナサラダ	○	○						21.0
3	ほうれん草のごま和え			○					蛋白質
	さつま芋のコロコロ煮			○					3.1
	なすのはさみ揚げ天	○	○	○					塩分
	豚すきやき煮			○					カロリー
	赤魚のゆず味噌かけ								400
4	じゃが芋のたらこ煮			○					蛋白質
	大根なます								20.9
	もやしとハムの中巻サラダ	○	○	○					蛋白質
	パインシロップ漬け								3.7
	春菊お浸し			○					塩分
5	アジの香味焼き			○					カロリー
	なすのひき肉炒め			○					324
	豚肉と厚揚げのチャンプル	○	○						蛋白質
	ほうれん草お浸し			○					19.6
	香味マカロニサラダ	○	○	○					蛋白質
6	白菜の酢物								2.8
	キャベツ煮浸し			○					塩分
	八宝菜			○	○				カロリー
	さほの竜田揚げ			○					366
	ポトフ			○					蛋白質
7	青梗菜胡麻和え			○					22.8
	大根サラダ			○					蛋白質
	三目豆			○					2.6
	ニらお浸し			○					塩分
	オムレツのミートソースかけ	○	○	○					カロリー
8	鶏肉と大根のポトフ			○	○				510
	チンゲン菜炒め	○	○	○					蛋白質
	なすとピーマン炒め煮			○					23.1
	菜の花おかか和え			○					蛋白質
	白菜ツナサラダ	○							3.7
9	ハンバーグきのこソース	○	○	○					カロリー
	ホキの磯辺天	○	○	○					454
	ラウトウイロ	○	○	○					蛋白質
	芋いもサラダ	○	○	○					21.1
	ほうれん草の炒り卵和え	○	○	○					蛋白質
10	菜の花とコーン胡麻味噌和え			○					3.2
	カレーの煮つけ	○	○	○					カロリー
	枝豆のふんわり天	○	○	○					347
	菜の花の中巻炒め			○					蛋白質
	いんげんピーナツ和え			○				○	20.9
11	豚肉と里芋煮			○					蛋白質
	竹の子タラコ和え	○	○						20.9
	ひじき煮			○					3.6
	がんも煮			○					塩分
	あじ梅しそフライ			○					カロリー
12	豚焼肉			○					418
	切干大根厚揚げ煮			○					蛋白質
	炒り卵サラダ	○							20.9
	きのこわかめの生姜和			○					蛋白質
	金時豆			○					3.3
13	スパゲティ			○					塩分
	レモンパルチキン								3.3
	赤魚のゆず味噌かけ								カロリー
	豚肉ときこのオイスター炒め			○	○				378
	白菜とツナのスープ煮			○	○				蛋白質
14	ポテトのカレー炒め	○	○	○					16.5
	根菜マニス								蛋白質
	みかん缶								3.1
	山菜煮浸し			○					塩分
	鶏肉の香草焼			○	○				カロリー
15	白身フライ			○					418
	蓮根と高野の炒め煮			○					蛋白質
	小松菜とエビ煮			○	○				24.1
	柚子鶏絲			○					蛋白質
	玉ねぎツナサラダ	○	○						3.7
16	キャベツステーキ			○	○				塩分
	ブロッコリーごま和え			○					3.7
	肉団子と大根の煮物	○	○	○					カロリー
	炒り豆腐			○					481
	ツナポテトサラダ	○							蛋白質
17	小松菜の炒め物	○	○	○					19.8
	オクラおかか和え			○					蛋白質
	チーズキンカツ	○	○	○					3.7
	カレーの煮付け			○					カロリー
	ほうれん草と卵炒め	○	○	○					319
18	マカロニサラダ	○	○	○					蛋白質
	なすいんげんごま和え			○					16.3
	パイン缶								蛋白質
	白菜煮浸し			○					3.0
	キャベツステーキ			○					塩分
19	たらの柚庵焼き			○					カロリー
	豚肉と白菜の味噌煮			○					481
	菜の花と椎茸のごま酢和え			○					蛋白質
	切干大根洋風サラダ	○	○						23.0
	明太子ポテト	○	○						蛋白質
20	オクラ梅和え			○					3.0
	エビシュマイ	○	○	○	○				塩分
	蓮根と竹輪の甘辛煮			○					3.0
	牛肉のしぐれ煮			○					カロリー
	さばの塩焼き			○					357
21	ツナじゃが			○					蛋白質
	大根とレーズンサラダ	○							19.5
	小松菜のごま和え			○					蛋白質
	胡瓜とかまぼこ酢物								3.1
	山菜煮浸し			○					塩分

す。②都合により、献立を一部変更させて頂くことがあります。③業者で