

おかずコース											
栄養成分単位 カロリー (kcal) 蛋白質 (g) 塩分 (g)											
日付	メニュー名	糖	脂	たん	栄養成分						
7	海老天か/竹輪天/なす天	○	○	○	○						カロリ
	豚肉と野菜のあつり炒め			○							315
	ひじきとピーマンの煮物			○							
	安芸菜			○							
火	大根中華和え	○	○	○							15.2
	水菜胡麻和え			○							
	ウインナー入り金平	○	○	○							2.7
8	アジの香辛焼			○							カロリ
	野菜たっぷりカルシ			○							394
	かこのむらぎ豆腐煮	○	○								
	海老玉	○	○	○							
水	ほうれん草ピーナツ和え			○							23.1
	節豆ハムの中巻和え	○	○	○							
	豚肉			○							
	バタフライ			○							2.9
9	チーズキンカツ	○	○	○							カロリ
	むらぎ豆腐焼			○							466
	南瓜のムニエル			○							
	麻婆春雨			○							
木	なす胡麻和え			○							25.1
	大根サマヨシタ	○	○	○							
	おかず昆布			○							2.4
10	ワカメの磯			○							カロリ
	大根と豆腐の煮物			○							335
	豚肉と厚揚げの炒め			○							
	ブロッコリー胡麻和え			○							14.9
金	さつま芋サラダ	○	○								
	クリスピーと揚げ煮物			○							
	薄皮金平			○							3.0
	えびシウマイ	○	○	○							
11	赤身の山椒焼			○							カロリ
	アジコギ			○							385
	イ加野菜の生巻炒め			○							
	白菜とメンマの煮物			○							
土	ひじきと厚揚げ胡麻和え	○	○	○							28.1
	厚揚げのインゲン煮			○							
	白花生			○							2.9
13	アジフライ			○							カロリ
	豚肉の胡麻味噌煮			○							489
	さつま芋煮/肉団子チキチキ	○	○	○							
	きごかか炒め	○	○	○							
月	マカロニサラダ	○	○	○							25.7
	ほうれん草お浸し			○							
	切干煮			○							2.6
14	タラコ天	○	○	○							カロリ
	豚肉と厚揚げの甘辛煮			○							326
	焼きそば			○							
	豚肉と高野煮物			○							
火	胡麻と桜えびの煮物			○							17.9
	バイン			○							
	竹輪の金平風			○							2.5
	シウマイ			○							
15	八宝菜			○	○						カロリ
	むらぎ豆腐おろしソースかけ			○							393
	もやしクラゲナムル			○							
	青梗菜と油揚げの煮浸し			○							
水	大豆と桜えびの煮物			○							19.5
	タコとカマの煮物			○							
											2.4
16	豚肉とキャベツの味噌炒め			○	○						カロリ
	赤身のかり揚げ	○	○	○							338
	煮物揚げ合わせ (がんと、椎茸、人参)	○	○	○							
	小松菜ソテー	○	○	○							
木	揚げナス煮浸し			○							16.1
	オクラと人参の和え物			○							
	白菜煮			○	○						2.4
	いんげんかつお和え			○							
17	牛肉ときのこのしぐれ煮			○							カロリ
	かこと豆腐のあんかけ	○	○	○							376
	えびシウマイ	○	○	○							
	紅白生煎			○							
金	ほうれん草お浸し			○							13.3
	南瓜胡麻サラダ	○	○	○							
											2.0
18	塩巻揚げ			○							カロリ
	タラのこぼれ煮			○							406
	スクランブルエッグ	○	○	○							
	大豆			○							
土	胡麻とめかすの煮物	○	○	○							25.6
	切干煮			○							
	スパイティサラダ	○	○	○							
	ピーマンと炒め			○							2.8
20	ミートボール野菜あんかけ	○	○	○							カロリ
	牛肉と大豆の味噌煮			○							418
	オクラ焼かつお和え			○							
	切干大根の煮物	○	○	○							
月	ほうれん草とコンソテー	○	○	○							26.5
	ひじき胡麻サラダ	○	○	○							
	花巻豆腐煮	○	○	○							3.0
21											カロリ
22	赤魚の香味焼			○							カロリ
	ひじきと野菜の豆腐天	○	○	○							413
	ニラ玉	○	○	○							
	白菜ベーコン煮	○	○	○							
水	人参とえびのきんと煮			○							15.2
	おはぎ			○							
	高野煮物			○							3
	インゲンおかつお和え			○							
23	鶏肉と厚揚げの味噌煮			○	○						カロリ
	揚げ松平の野菜あんかけ			○							357
	ツナじゅが			○							
	インゲンとベーコンソテー	○	○	○							
木	チンゲン菜ピーナツ和え			○							13.1
	きのこ金平			○							
											2.9
24	煮物鍋			○							カロリ
	揚げタラの野菜あんかけ			○							362
	小松菜ときのこの煮浸し			○							
	赤コンたらの和え			○							
金	ブロッコリーと桜えびの煮物	○	○	○							24.6
	マカロニ香味サラダ	○	○	○							
											2.5
25	アジ香味焼			○							カロリ
	なす焼き揚げ	○	○	○							348
	ニラと厚揚げの炒め物			○							
	ほうれん草ピーナツ和え	○	○	○							
土	白菜胡麻和え			○	○						22.4
	ベーコンとポテトサラダ	○	○	○							
	水菜と油揚げの煮浸し			○							2.0
27	オムレツのソースかけ	○	○	○							カロリ
	コロケ			○							379
	白身魚のレモン南蛮漬け			○							
	豆乳豆腐煮/しいたけ煮			○							
月	大豆と油揚げ煮			○							19.9
	切干大根の洋風サラダ			○							
	小松菜のエビ煮浸し			○	○						2.8
28	豚肉のスタミナ炒め			○							カロリ
	えびカツ	○	○	○							356
	竹輪と大根炒め			○							
	かぼちのカロリコサラダ	○	○	○							
火	インゲンソテー			○							18.7
	オクラ胡麻和え			○							
	厚揚げと青梗菜炒め物			○							3.3
29	チキン南蛮/揚げじゃが	○	○	○							カロリ
	ナポリタン	○	○	○							463
	豆腐と野菜のさっぱり煮			○							
	白花生			○							
水	ササミと小松菜の昆布和え			○							20.1
	白菜ツナサラダ	○	○	○							
											2.2
30	タラクリーム煮			○	○						カロリ
	もみじ豆腐煮/きぬさや	○	○	○							359
	チャブチ			○							
	マゼドニアサラダ	○	○	○							
木	ゆず大根と豆腐の和しモドレッシング			○							16.0