

健(すこやか)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	たん	たん	たん	たん	たん	たん	栄養成分
7	タンパクチキン										424
	鶏と南蛮煮物										
	小豆の南蛮煮										
火	ビーコンの炒め物										19.1
	いんげんのかか和え										
	パイン缶										2.8
8	豚肉と人参煮										
	パイン缶										416
	チンゲン菜のクリーム煮										
日	南蛮のかか和え										22.4
	ひよこの煮物										
	大根中華和え										
水	いんげんともやしのリザー										3.9
	メンチカツ～野菜トマトソース										
	あじの香煎焼										390
日	じゃが芋の炒め煮										
	海藻サラダ										20.4
	白菜のスープ煮										
木	鶏肉										
	赤スシ										2.6
	カブのサラダ										
10	メタの鶏皮焼き										
	豚肉と野菜炒め										328
	鶏肉と人参炒め										
日	ふるふさ大根										
	豚肉と人参のソテー										19.9
	かぼちゃの甘煮										
金	じゃが芋五目金平										3.4
	白身魚フライ										
	鶏肉のクリームシチュー										418
日	白菜と切り昆布の煮物										
	チンゲン菜炒め										17.2
	オクラのごま和え										
土	キャベツソテー										3.3
	パイン缶										
	さばのから揚げ(鶏皮あんかけ)										
13	野菜たっぷりカレー										402
	鶏肉と人参炒め										
	なす煮浸し										
日	ブロッコリーピーナツ和え										25.1
	タコ胡瓜炒め										
	高野豆腐(人参煮)										3.1
14	焼きそば(鶏皮あんかけ)										
	赤魚西京焼き										473
	煮物(りんも、里芋、椎茸)										
日	じゃが芋ポトサラダ										32.7
	小松菜としらす炒め										
	金時豆										
火	金平ごぼろ										3.1
	えび天(かき揚げ)										
	ひんげん(鶏皮炒め)										459
日	つくね(野菜煮)										
	干巻サラダ										
	ほろわかんのごま和え										21.1
水	さつま芋の口口和え										
	なすのはなみ揚げ										3.1
	豚すきやき煮										
16	赤魚のゆず味噌かけ										400
	じゃが芋のたらこ煮										
	大根なます										
日	もやし(人参)の中巻サラダ										20.9
	パイン										
	鶏肉お浸し										3.7
17	あじの香煎焼										
	牛肉と野菜の炒め										408
	豚肉と人参のチキンソテー										
日	ほろわかんの炒め										
	鶏肉マカロニサラダ										26.3
	白菜の煮物										
金	キャベツ煮浸し										3.3
	八宝菜										
	さばの竜田揚げ										380
日	ポト										
	青梗菜胡麻和え										
	大根サラダ										23.8
土	三目豆										
	ニラ(わか)のお浸し										2.7
	オムレツのミートソースかけ										
20	鶏肉と大根のポトフ										528
	チンゲン菜炒め										
	なすとピーマン炒め煮										29.6
日	鶏の花おかか和え										
	白菜ツナサラダ										3.7
	オクラおかか和え										
月	オムレツのミートソースかけ										
	鶏肉と大根のポトフ										
	なすとピーマン炒め煮										
21	鶏の花おかか和え										
	白菜ツナサラダ										3.7
	オクラおかか和え										
日	オムレツのミートソースかけ										
	鶏肉と大根のポトフ										
	なすとピーマン炒め煮										
火	鶏の花おかか和え										
	白菜ツナサラダ										3.7
	オクラおかか和え										
22	カレーの煮つけ										
	枝豆のふわり天										403
	鶏の花の中巻炒め										
日	おぼろ										
	豚肉と里芋煮										21.1
	竹の子と人参炒め										
水	ひじき煮										
	がんと人参煮										3.4
	あじ焼(そつらい)										
23	豚焼肉										418
	切干大根厚揚げ煮										
	炒り餅(サラダ)										20.9
日	きのこわかめの生姜和										
	金時豆										
	パセリスバ										3.3
木	レモンパセリチキン										
	赤魚のゆず味噌かけ										
	豚肉ときこのオニスタ一炒め										378
日	白菜とツナのスープ煮										
	ポトフのカレー炒め										
	鶏肉マカロニ										16.5
金	かかん煮										
	山菜煮浸し										3.1
	鶏肉の香煎焼										
25	白身フライ										418
	鶏肉と高野の炒め煮										
	小松菜とエビ煮										24.1
日	ゆず煮										
	玉ねぎツナサラダ										
	キャベツソテー										3.7
土	ブロッコリー胡麻和え										
	さばのきこあんかけ										
	鶏と根菜の煮物										380
日	厚揚げとニラの炒め物										
	鶏肉と人参のサラダ										
	鶏の花ピーナツ和え										23.6
月	キャベツ胡麻和え										
	インゲン煮浸し										3.2
	豚肉のしょうが焼き										
28	あじの煮つけ(ちりめん)										458
	竹輪と大根の炒め										
	白菜和風サラダ										
日	えびと枝豆の炒め										24.7
	さつま芋と切昆布煮										
	揚げなす煮浸し										3.2
火	ゆで野菜										
	赤身のチキン(後編)										
	肉団子と大根の煮物										481
日	炒り豆										
	ツナポトフ										
	小松菜の炒め物										19.8
水	オクラおかか和え										
	オクラおかか和え										3.7
	チーズチキンカツ										
30	アジ煮付け										313
	ほうれん草と卵炒め										
	マカロニサラダ										
日	なす(いんげん)ごま和え										17.5
	パイン缶										
	白菜煮浸し										3.0
木	キャベツソテー										
	たるの鶏皮焼き										
	豚肉と白菜の味噌煮										351
日	鶏の花と枝豆のごま和え										
	切干大根洋風サラダ										
	明太子ポトフ										23.0
金	オクラ胡麻和え										
	えび風味シチューマイ										3.0
	鶏肉と竹輪の甘煮										