(kcal)　蛋白

おかずコース

日付	メニュー名	卵	乳	小麦	えび	かに	そば	落花生	栄養成分	
1日木	アジ磯辺天	○	○	○					カロリー	385
	鶏肉の甘酢たれ胡麻風味			○						
	小松菜厚揚げ煮			○						
	かぶとツナの甘辛煮			○					蛋白質	22.7
	胡瓜八ムサラダ	○	○	○						
	金時豆									
	スパンテー			○					塩分	2.3
2日金	豚肉と野菜のあんとじ	○		○					カロリー	359
	赤魚のおろしポン酢かけ	○	○	○						
	とり牛蒡金平			○						
	イングンバター炒め		○	○					蛋白質	17.3
	春菊お浸し			○						
	胡瓜胡麻酢和え			○						
	ほうれん草ひじきサラダ	○		○					塩分	2.8
	豆カレー		○	○						
3日土									カロリー	
									蛋白質	
									塩分	
5日月									カロリー	
									蛋白質	
									塩分	
6日火									カロリー	
									蛋白質	
									塩分	
7日水	フライドチキン	○	○	○					カロリー	342
	里芋と野菜の煮物			○	○					
	小松菜煮浸し			○						
	イングンバター炒め		○	○					蛋白質	15.4
	紅白生酢									
	黒豆			○						
	えびシュウマイ	○		○	○	○			塩分	2.6
8日木	メンチカツ		○	○					カロリー	400
	タラ山椒焼き			○						
	小松菜と高野のうま煮			○						
	ニラ玉春雨	○		○					蛋白質	19.5
	じゃが芋ツナサラダ	○								
	ブロ鮭ゴマ和え			○						
	スパンテー			○					塩分	2.8
	切干大根煮			○						
9日金	ネギ塩豚			○					カロリー	356
	赤魚と牛蒡のカレーすき煮			○						
	大根とミニさつま天煮			○						
	ほうれん草と揚げ煮浸し			○					蛋白質	21.6
	胡瓜かまぼこ酢物									
	ブロッコリーサラダ	○								
									塩分	2.7
10日土	カレイ磯辺天	○	○	○					カロリー	360
	鶏じゃが旨煮			○						
	小松菜と海老煮浸し			○	○					
	人参と牛蒡しりしり	○		○					蛋白質	18.9
	大豆と竹輪煮			○						
	オクラえのき塩昆布和え			○						
	コールスローサラダ	○	○	○					塩分	2.6
	ビーフン			○						
12日月	白身フライ			○					カロリー	470
	ビーフシチュー		○	○						
	インゲンと薩摩揚げ煮物			○						
	大根ツナサラダ			○					蛋白質	17.0
	枝豆おかか和え			○						
	バジルスパゲティ			○						
	甘薬サラダ								塩分	2.4
13日火	赤魚柚子味噌かけ								カロリー	319
	回鍋肉			○				○		
	じゃが芋とベーコン煮	○	○	○						
	五目生酢								蛋白質	15.2
	竹の子金平			○						
	エビとブロッコリー塩タレ炒め				○					
	ほうれん草くるみ和え			○					塩分	3.3
	蒟蒻煮			○						
14日水	アジの中華あんかけ			○	○				カロリー	348
	豚肉と厚揚げの甘煮			○						
	のっぺい風煮			○						
	さつま芋サラダ	○							蛋白質	17.6
	チンゲン菜と卵ソテー	○	○	○						
	オクラツナの和え物			○						
									塩分	2.8
15日木	豚肉塩タレ炒め			○					カロリー	365
	黒メバルの若狭焼			○						
	厚揚げの酢豚風			○						
	牛蒡サラダ	○		○					蛋白質	17.5
	ほうれん草お浸し			○						
	卵と人参のソテー	○	○	○						
	大根と大根葉浸し			○					塩分	3.0
16日金	タラのちゃんちゃん焼			○					カロリー	349
	ヒレカツ/ブロッコリー	○		○						
	豚ひき肉とじゃが芋の煮物			○						
	オクラ生姜和え			○					蛋白質	18.9
	さつま芋煮			○						
	ひじきとニラの煮物			○						
	ピリ辛こんにゃく			○					塩分	3.0
17日土	鶏唐揚げ		○	○					カロリー	395
	大豆トマト煮		○	○						
	ブロッコリー胡麻和え			○						
	さつま芋レモン煮								蛋白質	20.6
	カニ風味シャキシャキサラダ	○		○		○				
	もやしとニラのソテー			○						
	スパンテー			○					塩分	2.8
	卵焼き	○		○						
19日月	いわしみぞれ煮			○					カロリー	409
	豚肉じゃが			○						
	チンゲン菜ベーコン炒め	○	○	○						
	かぼちゃサラダ	○							蛋白質	15.4
	ワカメのぬた									
	春雨中華炒め			○						
	肉団子ケチャップ煮	○	○	○					塩分	3.1
	竹輪の金平			○						
20日火	鶏照り焼き			○					カロリー	381
	カレイ唐揚げ		○							
	筑前煮			○						
	なすじゃご味噌かけ			○					蛋白質	26.4
	インゲンピーナツ和え			○				○		
	大根酢物	○		○		○				
	野菜ビーフン			○					塩分	2.9
	小松菜煮浸し			○						
21日水	アジの根菜甘酢あんかけ			○					カロリー	380
	坦々風野菜炒め			○						
	南瓜煮			○						
	野菜のコンソメ煮		○	○					蛋白質	21.3
	キャベツ胡麻和え			○						
	明太マカロニサラダ	○	○	○						
	がんも煮			○					塩分	3.0
	大豆煮			○						
22日木	サバ生姜煮			○					カロリー	332
	麻婆豆腐			○				○		
	白菜しめじ中華煮			○						
	じゃが芋のタラコ煮			○					蛋白質	18.8
	蓮根胡麻サラダ	○		○						
	ほうれん草おかか和え			○						
	黒豆			○					塩分	3.5
	大根とさつま揚げ煮			○						
23日金	オムレツの野菜トマトソースかけ	○	○	○					カロリー	313
	厚揚げの含め煮			○						
	青梗菜煮	○	○	○						
	煮物盛り合わせ			○					蛋白質	12.2
	胡瓜とかにかま酢物	○		○		○				
	海藻とキャベツの青じそドレッシング			○						
	スパンテー			○					塩分	3.0
24日土	タラのきのこあんかけ			○					カロリー	352
	豚肉と茸オイスター炒め			○	○					
	小松菜とシラスの卵炒め	○		○						
	炒り豆腐			○					蛋白質	21.9
	ひじき煮			○						
	白菜梅肉和え			○						
	バインダイス								塩分	3.0

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