

健(すこやか) コース										
日付	メニュー名	※	※	※	※	※	※	※	※	栄養成分
1	豚焼肉									ロ
	サバ煮つけ									リ
	切干大根と高菜の炒め物									1
	じゃが芋とベーコンスープ煮									20.1
春雨サラダ									白	
黄桃缶									質	
木	ひじき煮									3.2
2	ホキのモヤシあんかけ									ガ
	大豆炒りごめ									ロ
	チンゲン菜とろみだれ									リ
	明太子サラダ									1
白	エビチリ								20.1	
白	白菜ゆず甘酢和え								白	
金	インゲンバター炒め									3.3
3	サバの野菜あんかけ									ガ
	豚汁風									ロ
	エビとブロッコリー塩なれ炒め									リ
	チンゲン菜焼とし									1
白	かにのふわふわ豆腐煮								20.1	
白	しろなお返し(黄桃)								白	
木	キャベツ甘酢和え									3.1
5	サウラ織辺天									ガ
	鶏肉となすの旨辛煮									ロ
	豆腐の五目うま煮									リ
	豆カレー									1
白	じゃが芋とオクラサラダ								20.1	
白	みかん缶								白	
金	牛蒡とインナー金平									2.4
6	黒ウリ巻付け									ガ
	豚肉中華炒め									ロ
	高野のサイコロ煮									リ
	小松菜と桜えび炒め									1
白	胡瓜とかまの生酢								20.1	
白	ブロッコリーサラダ								白	
土	山菜焼とし									3.3
白	ひじき煮									3.3
7	豚肉の煮付け									ガ
	豚肉のスタミナ炒め									ロ
	かんも煮(南瓜煮)									リ
	胡の胡り炒め									1
白	切干大根酢物								20.1	
白	白菜サラダ								白	
月	春雨のお返し									3.5
月	大根煮/梅煮									3.5
8	チキン煮物									ガ
	アジ塩焼き									ロ
	なすとベーコン煮									リ
	大豆とムササビ									1
白	白菜煮出し								20.1	
白	オクラとササの和え物								白	
火	菜の花お返し									3.2
9	カレイの織辺揚げ									ガ
	鶏肉のトマトクリーム煮									ロ
	高野豆腐煮(胡煮)									リ
	菜根ひじきサラダ									1
白	さつま芋しもん煮								20.1	
白	キャベツ甘酢和え								白	
水	スバレー									3.0
水	ふき煮/人参煮									3.0
10	豚肉と菜根の酢豚風									ガ
	ホキの和風あんかけ									ロ
	大根とひき肉の炒め煮									リ
	ポテトサラダ									1
白	大豆の煮物								20.1	
白	モヤシのナムル								白	
木										3.0
11	サバ電田揚げ									ガ
	オムレツマトソースかけ									ロ
	野菜コンソメ煮									リ
	ごぼうサラダ									1
白	いんげんステーキ								20.1	
白	黄桃アイス								白	
金	スバレー									3.0
12	ハンバーグ									ガ
	黒ウリ巻付け									ロ
	キャベツと桜えびの煮物									リ
	カリフラワーサラダ									1
白	ほうれん草湯水和え								20.1	
白	胡瓜と竹輪酢物								白	
土	モヤシと山菜ナムル									3.4
土	スバレー									3.4
13	サーモンカク									ガ
	牛肉と牛蒡の旨辛煮									ロ
	鶏子と挽肉炒め									リ
	春雨サラダ									1
白	舞茸と白菜炒め								20.1	
白	白菜と白菜酢和え								白	
月	金時豆									3.6
月	きんぴら(カマの卵とし)									3.6
月	キャベツステーキ									3.6
14	胡の胡									ガ
	夕山椒焼き									ロ
	高野豆腐の五目煮									リ
	フレンチサラダ									1
白	チンゲン菜中華炒め								20.1	
白	蓮根金平								白	
火	ブロッコリーごま和え									3.6
15	サバの生巻焼									ガ
	肉団子の中華煮									ロ
	大根と挽肉の旨煮									リ
	ブロッコリーのサラダ									1
白	菜根と厚揚げ炒め煮								20.1	
白	モヤシのお返し								白	
水	キャベツとインナー炒め									3.3
水	グラッセ									3.3
16	油淋鶏									ガ
	アジのみりん焼									ロ
	えびたブロッコリー炒め									リ
	菜の花の卵とし									1
白	ちくわの金平風								20.1	
白	黒豆								白	
木	山菜煮出し									3.3
17	赤魚の香味焼き									ガ
	ロールキャベツ									ロ
	春雨の炒め物									リ
	オクラとわかめのサラダ									1
白	南瓜のごま和え								20.1	
白	小松菜煮出し								白	
金	さつま芋天									3.2
金	しろ菜煮出し									3.2
18	照り焼肉									ガ
	小鯛天・なす天									ロ
	出し巻/梅煮									リ
	ポテトサラダ									1
白	ほうれん草ゆず香和え								20.1	
白	柚子蒟蒻								白	
土										2.9

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