

5月

健(すこやか)コース									
メニュー名	卵	乳	小麦	えび	かに	そば	鶏肉	栄養成分	
さわらのから揚げ和風あんかけ			○					カロリ	
野菜たっぷりカレー		○	○					ー	402
筍とふきの煮物			○						
なす煮浸し			○						
ブロッコリーピーナツ和え			○				○	蛋白質	25.1
タコと胡瓜酢物									
高野煮/人参煮			○					塩分	3.1
焼きとりの卵あんかけ	○		○					カロリ	
赤魚西京焼き								ー	438
煮物(がんも、大根、椎茸)			○						
ジャーマンポテトサラダ	○	○						蛋白質	30.1
小松菜としらす炒め			○						
金時豆									
金平牛蒡			○					塩分	3.4
えび天・かき揚げ	○	○	○	○				カロリ	
ちゃんぽん風野菜炒め			○	○				ー	450
つくねと野菜煮	○	○	○						
玉ねぎツナサラダ	○		○					蛋白質	21.0
ほうれん草のごま和え			○						
さつま芋のコロコロ煮			○						
なすの挟み揚げ	○	○	○					塩分	3.1
豚すきやき煮			○					カロリ	
赤魚のゆず味噌かけ								ー	400
じゃが芋のたらこ煮			○						
大根なます								蛋白質	20.9
もやしとハムの中巻サラダ	○	○	○						
パイン									
春菊のお浸し			○					塩分	3.7
あじの香味焼			○					カロリ	
牛肉と野菜のカレー炒め			○					ー	408
豚肉と厚揚げのチャンプル	○		○						
ほうれん草お浸し			○					蛋白質	26.3
香味マカロニサラダ	○	○	○						
白菜の酢物									
キャベツ煮浸し			○					塩分	3.3
八宝菜			○	○				カロリ	
さばの竜田揚げ			○					ー	380
ポトフ		○	○						
青梗菜胡麻和え			○					蛋白質	23.8
大根サラダ			○						
三目豆			○						
ニラとキャベツお浸し			○					塩分	2.7
オムレツのミートソースかけ	○	○	○					カロリ	
鶏肉と大根のポトフ			○	○				ー	510
チンゲン菜炒め	○	○	○						
なすとピーマン炒め煮			○					蛋白質	23.1
菜の花おかか和え			○						
白菜ツナサラダ	○							塩分	3.7
ハンバーグきのこソース	○	○	○					カロリ	
ホキの磯辺天	○	○	○					ー	454
ラタトゥイユ	○	○	○						
芋いもサラダ	○	○	○					蛋白質	21.1
ほうれん草の炒り卵和え	○		○						
菜の花とコーン胡麻味噌和え			○					塩分	3.2
カレイの煮つけ			○					カロリ	
枝豆のふんわり天	○	○	○	○				ー	347
菜の花の中巻炒め			○						
いんげんピーナツ和え			○				○	蛋白質	20.9
豚肉と里芋煮			○						
竹の子タラコ和え	○		○						
ひじき煮			○					塩分	3.6
がんも・人参煮			○						
あじ梅しそフライ			○					カロリ	
豚焼肉			○					ー	418
切干大根厚揚げ煮			○						
炒り卵サラダ	○							蛋白質	20.9
きのことわかめの生姜和			○						
金時豆									
パセリスパ			○					塩分	3.3
レモンバジルチキン								カロリ	
赤魚のゆず味噌タレかけ				○				ー	378
豚肉ときのこのオイスター炒め			○	○					
白菜とツナのスープ煮		○	○						
ポテトのカレー炒め	○	○	○	○				蛋白質	16.5
根菜マリネ									
みかん缶									
山菜煮浸し			○					塩分	3.1
鶏肉の香草焼き		○	○					カロリ	
白身フライ			○					ー	418
蓮根と高野の炒め煮			○						
小松菜とエビ煮			○	○				蛋白質	24.1
柚子蒟蒻			○						
玉ねぎツナサラダ	○		○						
キャベツソテー		○	○					塩分	3.7
ブロッコリーごま和え			○						