5月

# おかずコース

| メニュー名 | 卵 | 乳 | 小麦 | えび | かに | そば | 落花生 | 栄養成分 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| アジフライ/ブロッコリー | | | ○ | | | | | カロリー | 489 |
| 鶏肉の胡麻味噌煮 | | | ○ | | | | | | |
| さつま芋煮/肉団子ケチャップ煮 | ○ | ○ | ○ | | | | | | |
| きのこワカメ卵とじ | ○ | | ○ | | | | | 蛋白質 | 25.7 |
| マカロニサラダ | ○ | ○ | ○ | | | | | | |
| ほうれん草お浸し | | | ○ | | | | | | |
| 切干煮 | | | ○ | | | | | 塩分 | 2.6 |
| | | | | | | | | | |
| タラ磯辺天 | ○ | ○ | ○ | | | | | カロリー | 327 |
| 豚肉と蓮根の甘辛煮 | | | ○ | | | | | | |
| 焼きそば | | | ○ | | | | | | |
| 鶏肉と高野煮物 | | | ○ | | | | | 蛋白質 | 17.4 |
| 胡瓜とカニカマ酢物 | ○ | | ○ | | ○ | | | | |
| パイン | | | | | | | | | |
| 竹輪の金平風 | | | ○ | | | | | 塩分 | 2.6 |
| シュウマイ | | | ○ | | | | | | |
| 八宝菜 | | | ○ | ○ | | | | カロリー | 402 |
| さわら梅おろしソースかけ | | ○ | ○ | | | | | | |
| もやしキクラゲナムル | | | ○ | | | | | | |
| 青梗菜と油揚げ煮浸し | | | ○ | | | | | 蛋白質 | 19.0 |
| 大豆と昆布煮物 | | | ○ | | | | | | |
| 玉ねぎツナサラダ | ○ | | ○ | | | | | | |
| | | | | | | | | 塩分 | 2.5 |
| | | | | | | | | | |
| 豚肉とキャベツの味噌炒め | | | ○ | ○ | | | ○ | カロリー | 338 |
| 赤魚のゆかり揚げ | ○ | ○ | ○ | | | | | | |
| 煮物盛り合わせ(がんも・椎茸・人参) | | | ○ | | | | | | |
| 揚げナス煮浸し | | | ○ | | | | | 蛋白質 | 16.1 |
| オクラと人参の和え物 | | | ○ | | | | | | |
| 白菜煮 | | | ○ | ○ | | | | | |
| 小松菜ソテー | ○ | ○ | ○ | | | | | 塩分 | 2.4 |
| いんげんかつお和え | | | ○ | | | | | | |
| 牛肉ときのこのしぐれ煮 | | | ○ | | | | | カロリー | 376 |
| カニと豆腐のふんわり天 | ○ | ○ | ○ | | ○ | | | | |
| えびシュウマイ | ○ | | ○ | ○ | ○ | | | | |
| 紅白生酢 | | | | | | | | 蛋白質 | 13.3 |
| ほうれん草お浸し | | | ○ | | | | | | |
| 南瓜胡麻サラダ | ○ | | ○ | | | | | | |
| | | | | | | | | 塩分 | 2.0 |
| | | | | | | | | | |
| 塩唐揚げ | | | ○ | | | | | カロリー | 406 |
| タラごま焼き | | | ○ | | | | | | |
| スクランブルエッグ | ○ | ○ | ○ | | | | | | |
| 大豆煮 | | | ○ | | | | | 蛋白質 | 25.6 |
| 胡瓜とめかぶ酢物 | ○ | | ○ | | ○ | | | | |
| 切干煮 | | | ○ | | | | | | |
| スパゲッティサラダ | ○ | | ○ | | | | | 塩分 | 2.8 |
| ピーマンじゃこ炒め | | | ○ | | | | | | |
| ミートボール野菜あんかけ | ○ | ○ | ○ | | | | | カロリー | 418 |
| 牛肉と大豆の味噌煮 | | | ○ | | | | | | |
| オクラ梅かつお和え | | | ○ | | | | | | |
| 切干大根酢物 | ○ | | ○ | | ○ | | | 蛋白質 | 26.5 |
| ほうれん草とコーンソテー | | ○ | ○ | | | | | | |
| ひじき胡麻サラダ | ○ | | ○ | | | | | | |
| 花形豆腐煮 | ○ | | ○ | | | | | 塩分 | 3.0 |
| | | | | | | | | | |
| 白身魚と厚揚げのきのこあんかけ | | | ○ | | | | | カロリー | 311 |
| 豚肉の柳川風 | ○ | | ○ | | | | | | |
| 野菜たっぷりビーフン | | | ○ | | | | | | |
| 大豆とさつま芋煮 | | | ○ | | | | | 蛋白質 | 19.4 |
| 胡瓜と鶏肉の中華胡麻和え | | | ○ | | | | | | |
| おかず昆布 | | | ○ | | | | | | |
| | | | | | | | | 塩分 | 3.2 |
| | | | | | | | | | |
| 赤魚の香味焼 | | | ○ | | | | | カロリー | 365 |
| ひじきと野菜の豆腐天 | ○ | ○ | ○ | | | | | | |
| 竹の子のタラコ和え | ○ | | ○ | | | | | | |
| 白菜ベーコン煮 | ○ | ○ | ○ | | | | | 蛋白質 | 14.6 |
| 人参とえのきのさっと煮 | | | ○ | | | | | | |
| いも芋サラダ | ○ | ○ | ○ | | | | | | |
| 高野煮 | | | ○ | | | | | 塩分 | 3.1 |
| いんげんおかか和え | | | ○ | | | | | | |
| 鶏肉と厚揚げの味噌煮 | | ○ | ○ | | | | | カロリー | 357 |
| 揚げ餃子の野菜あんかけ | | | ○ | | | | | | |
| ツナじゃが | | | ○ | | | | | | |
| インゲンとベーコンソテー | ○ | ○ | ○ | | | | | 蛋白質 | 13.1 |
| チンゲン菜ピーナッツ和え | | | ○ | | | | ○ | | |
| きのこ金平 | | | ○ | | | | | | |
| | | | | | | | | 塩分 | 2.9 |
| | | | | | | | | | |
| 美酒鍋風 | | | ○ | | | | | カロリー | 362 |
| 揚げタラの野菜あんかけ | | | ○ | | | | | | |
| 小松菜ときのこの煮浸し | | | ○ | | | | | | |
| 糸コンたらこ和え | | | ○ | | | | | 蛋白質 | 24.6 |
| ブロッコリーと桜えび煮物 | | ○ | ○ | ○ | | | | | |
| マカロニ香味サラダ | ○ | ○ | ○ | | | | | | |
| | | | | | | | | 塩分 | 2.5 |
| | | | | | | | | | |
| アジ香味焼 | | | ○ | | | | | カロリー | 348 |
| なす挟み揚げ | ○ | ○ | ○ | | | | | | |
| ニラと厚揚げの炒め物 | | | ○ | | | | | | |
| ほうれん草ビーンズ和え | ○ | | ○ | | | | | 蛋白質 | 22.4 |
| 白菜胡麻和え | | | ○ | | | | | | |
| ベーコンとポテトサラダ | ○ | ○ | | | | | | | |
| 水菜と油揚げの煮浸し | | | ○ | | | | | 塩分 | 2.0 |
| 春雨の酢物 | | | | | | | | | |