

弁当 (ごはん付) コース								
日付	メニュー名	前	乳	大豆	卵	魚	野菜	栄養成分
19日	豚肉と野菜のつま煮				○			457
	豆腐と野菜の煮物				○			
	人参とツナの和え物				○			
	マカロニサラダ	○	○					14.1
	金時豆							
月	ご飯							1.6
20日	サバみりん焼き				○			500
	厚揚げの卵とじ	○	○					
	白菜スープ煮				○	○		
	ほうれん草とベーコンの和え物	○	○					19.0
	じゃが芋そぼろ煮				○			
火	ひじき煮				○			
月	ご飯							2.5
21日	鶏天のレモンソースかけ	○	○					528
	インゲンツナバター炒め	○	○					
	小松菜煮浸し				○			
	南瓜胡麻和え				○			18.1
	菊味味噌				○			
水	もやしソテー				○			
木	菜飯				○			3.2
22日	アジ塩焼き				○			475
	ニラ玉春雨	○	○					
	じゃが芋サラダ	○						
	なす煮浸し				○			15.5
	白菜胡麻酢和え				○			
木	切干大根煮				○			
月	ご飯							2.0
23日	ネギ塩豚				○			456
	大根とニまつま天煮				○			
	ほうれん草と揚げ煮浸し				○			
	ブロッコリーサラダ	○	○					16.0
	わかめかまぼこ酢物				○			
金	ご飯							2.1
24日	カレイ磯辺天	○	○					486
	大豆と竹輪煮物				○			
	小松菜と海老煮浸し				○	○		
	コールスローサラダ	○	○					20.2
	オクラのきんぴら和え				○			
土	野菜ビーフン				○			
月	ご飯							1.7
26日	オムツツのハヤシソースかけ	○	○					515
	シチューポテト	○	○					
	小松菜とじゃこ炒め				○			
	香味マカロニサラダ	○	○					13.1
	カリフラワー甘酢和え	○	○			○		
月	肉団子煮	○	○					
月	ご飯							2.0
27日	サバの梅風味から揚げ				○			543
	里芋と野菜の煮物				○			
	シウマイ				○			
	切干大根と高菜炒め				○			19.0
	ほうれん草卵和え	○						
火	白菜煮浸し				○			
月	ご飯							2.4
28日	ヒレカツの味噌ソースかけ/キャベツ	○	○					471
	高野豆腐と人参煮物				○			
	人参ナムル				○			
	香菊のピーナツ和え				○		○	15.8
	オクラかつお和え				○			
水	鶏飯				○			
月	ご飯							2.7
29日	白身魚のクリームソースかけ				○			483
	小松菜厚揚げ煮				○			
	じゃが芋肉味噌からめ				○			
	胡瓜ハムサラダ	○	○					17.1
	大根生酢/ブロッコリー	○	○		○			
木	ご飯							2.1
30日	豚肉と野菜のあんかけ	○	○					444
	とり牛蒡金平				○			
	花形豆腐煮/里芋煮	○	○					
	ほうれん草チーズの洋風和え	○	○			○		13.4
	胡瓜胡麻酢和え				○			
金	ご飯							2.2
31日	サバ照焼き				○			528
	茄子の挽肉炒め				○			
	木の葉豆腐煮	○						
	青梗菜かにかま炒め	○	○	○				16.5
	カリフラワーサラダ	○						
土	切干大根煮				○			
月	ご飯							2.3
2日	豚すき焼き煮				○			542
	小さい南蛮揚げ				○			
	カレービーフン				○			
	山菜ナムル				○			15.5
	大根ツナサラダ				○			
月	ご飯							2.6
3日	黒ムシ山椒焼き				○			434
	豚肉と春雨の炒め物				○			
	枝豆				○			
	五目生酢				○			14.7
	南瓜のそぼろ煮				○			
火	キャベツ煮浸し				○			
月	ご飯							2.5
4日	カレイ唐揚げのあんかけ				○			499
	豚肉のブルコボ				○			
	小松菜と卵の炒め物	○	○					
	スパサラダ	○						20.5
	ひじき煮				○			
水	お寿司	○						
月	ご飯							2.6
5日	さば塩焼き				○			487
	豚肉と里芋のゴマ煮込み				○			
	ブロッコリーツナサラダ	○						
	ほうれん草お浸し				○			14.6
	牛蒡とウィンナー金平	○	○					
木	水菜煮浸し				○			
月	ご飯							1.8
6日	酢豚				○			531
	白身魚のふわらか天	○	○					
	ひじきとニラの煮物				○			
	のっぺい風煮				○			13.2
	白菜彩り和え				○			
金	ご飯							1.8
7日	タラの甘酢あんかけ				○			529
	ビーフステーキ	○	○					
	ほうれん草ツナソテー	○	○					
	キャベツ塩昆布和え				○			17.3
	わかめの炒り煮				○			
土	ご飯							2.2

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