

おかずコース										
日付	メニュー名	卵	乳	小麦	大豆	か	そば	雑穀	栄養成分	
14 日	チーズキンカツ	○	○	○					カロ	470
	さわら塩焼き								ロリ	
	南瓜のいご煮			○					ー	
	麻婆春雨			○				○	蛋白	
	なす胡麻和え			○					質	
木	大根ツナマヨサラダ	○							塩分	2.5
	おかず昆布			○					分	
15 日	サバみりん焼			○					カロ	335
	大根と豆腐の煮物			○					ロリ	
	春菊と薩摩揚げ炒め			○					ー	
	ブロッコリー胡麻和え			○					蛋白	
	さつま芋サラダ	○							質	
	グリーンピースとかり煮物			○					塩分	
金	蓮根金平			○					分	3.0
	えびシウマイ	○		○	○	○			分	
16 日	赤魚の山椒焼			○					カロ	385
	ブルコギ			○					ロリ	
	イカと野菜の生姜炒め			○					ー	
	白菜子メソンの酢物								蛋白	
	ひじきと蓮根胡麻サラダ	○		○					質	
土	薩摩揚げとインゲン煮			○					塩分	2.9
	白花生			○					分	
18 日									カロ	
									ロリ	
									ー	
									蛋白	
月									質	
									塩分	
19 日	タラ磯辺天	○	○	○					カロ	327
	豚肉と蓮根の甘辛煮			○					ロリ	
	焼きそば			○					ー	
	鶏肉と高野煮物			○					蛋白	
	胡瓜とカニカマ酢物	○		○		○			質	
	ハイン			○					塩分	
火	竹輪の金平風			○					分	2.6
	シユウマイ			○					分	
20 日	八宝菜			○	○				カロ	402
	さわら梅おろしソースかけ			○	○				ロリ	
	もやしキクラゲナムル			○					ー	
	青梗菜と油揚げ煮浸し			○					蛋白	
	大豆と昆布煮物			○					質	
水	玉ねぎツナサラダ	○		○					塩分	2.5
									分	
21 日	豚肉とキャベツの味噌炒め			○	○			○	カロ	338
	赤魚のゆかり揚げ	○	○	○					ロリ	
	煮物盛り合わせ (がんも・椎茸・人参)			○					ー	
	揚げナス煮浸し			○					蛋白	
	オクラと人参の和え物			○					質	
	白菜煮			○	○				塩分	
木	小松菜ソテー	○	○	○					分	2.4
	いんげんかつお和え			○					分	
22 日	牛肉ときのこのしぐれ煮			○					カロ	411
	かこと豆腐のふんわり天	○	○	○		○			ロリ	
	ほうれん草お浸し			○					ー	
	紅白生酢			○					蛋白	
	南瓜胡麻サラダ	○		○					質	
金	おはぎ								塩分	2.0
									分	
23 日									カロ	
									ロリ	
									ー	
									蛋白	
土									質	
									塩分	
25 日	ミートボール野菜あんかけ	○	○	○					カロ	418
	牛肉と大豆の味噌煮			○					ロリ	
	オクラ梅かつお和え			○					ー	
	切干大根酢物	○		○		○			蛋白	
	ほうれん草とコーンソテー			○					質	
	ひじき胡麻サラダ	○		○					塩分	
月	花形豆腐煮	○		○					分	3.0
									分	
26 日	白身魚と厚揚げのきのこあんかけ			○					カロ	311
	豚肉の柳川風	○		○					ロリ	
	野菜たっぷりビーフン			○					ー	
	大豆とさつま芋煮			○					蛋白	
	胡瓜と鶏肉の中巻胡麻和え			○					質	
火	おかず昆布			○					塩分	3.2
									分	
27 日	赤魚の香味焼			○					カロ	365
	ひじきと野菜の豆腐天	○	○	○					ロリ	
	竹の子のタラコ和え	○		○					ー	
	白菜ベーコン煮	○	○	○					蛋白	
	人参とえのきのさつと煮			○					質	
	いも芋サラダ	○	○	○					塩分	
水	高野煮			○					分	3.1
	いんげんおかつお和え			○					分	
28 日	鶏肉と厚揚げの味噌煮		○	○					カロ	357
	揚げ餃子の野菜あんかけ			○					ロリ	
	ツナじゃが			○					ー	
	インゲンとベーコンソテー	○	○	○					蛋白	
	チンゲン菜ビーナッツ和え			○			○		質	
木	きのこ金平			○					塩分	2.9
									分	
29 日	美酒鍋風			○					カロ	362
	揚げタラの野菜あんかけ			○					ロリ	
	小松菜ときのこの煮浸し			○					ー	
	糸コンたらこ和え			○					蛋白	
	ブロッコリーと桜えび煮物			○	○	○			質	
	マカロニ香味サラダ	○	○	○					塩分	
金									分	2.5
									分	
30 日	アジ香味焼			○					カロ	348
	なす挟み揚げ	○	○	○					ロリ	
	ニラと厚揚げの炒め物			○					ー	
	ほうれん草とコーンソテー	○		○					蛋白	
	白菜胡麻和え			○					質	
	ベーコンとポテトサラダ	○	○	○					塩分	
土	水菜と油揚げの煮浸し			○					分	2.0
	春雨の酢物			○					分	

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