

おかずコース										
日付	メニュー名	糖	脂	たん	たん	たん	たん	たん	たん	栄養成分
1	アジの根菜甘酢あんかけ		○							380
	豆々黒酢あんかけ		○							
	南瓜煮		○							
	野菜のコンソメ煮		○							
	キャベツ胡麻和え		○						21.3	
水	明太マヨネーズ		○							3.0
	大豆煮		○							
	がんと煮		○							
2	サバ生煮		○							332
	麻婆豆腐		○					○		
	白菜しめじ中華煮		○							
	じゃが芋のタコ煮		○							
	産根胡麻和え		○						18.8	
木	ほうれん草おかつ和え		○							3.5
	黒豆		○							
	大根と薩摩揚げ煮		○							
3										352
4	タラの巻のこあんかけ		○							21.9
	豚肉と舞イスター炒め		○	○						
	小松菜とシラスの卵炒め		○	○						
	炒り豆腐		○							
	ひんき煮		○							
土	白菜梅肉和え		○							3.0
	パインライス									
6	サーモンカク		○	○						19.2
	豚肉と生煮		○							
	雑穀おひたけ		○							
	小松菜と海老煮		○	○						
	さつま芋とコロッケ		○							
月	切干大根と胡麻の和え		○							3.2
	スバウチ		○							
	ゆで野菜		○							
7	ずき焼き		○							14.2
	白身フライ		○							
	青梗菜とササのさしと煮		○							
	ナスの田舎煮		○							
	ブロッコリー		○							
火	切干大根酢物		○		○					3.2
	カブラとオクラサラダ		○		○					
8	黒ぐいしの岩焼焼き		○							17.2
	豚肉とキャベツのルー炒め		○	○						
	茄子とこんにゃく柚子味噌かけ		○	○						
	豆の味噌煮		○	○						
	オクラとわかめ酢物		○	○						
水	ほうれん草ツナ炒め		○	○						3.6
	もやしとニラの和え		○	○						
9	ハンバーグ		○	○						22.9
	タラ焼辺天		○	○						
	がんと煮/竹の子煮		○							
	和風オムレツ		○	○						
	赤スバ		○							
木	大根とレーズンサラダ		○							3.3
	広島菜		○							
	青梗菜炒め		○	○						
10	煮魚煮付け		○							18.1
	甘辛西茄子		○	○						
	豚肉とキャベツのルー炒め		○	○	○					
	ほうれん草とわかめ味噌汁		○	○						
	ブロッコリーとアツタ和え		○	○						
金	オクラとえのき塩昆布和え		○							2.9
	金時豆		○							
	キャベツステーキ		○	○						
11	さむら焼		○							16.8
	豚肉となすの煮物		○							
	大根胡麻味噌かけ		○							
	オクラおかつ和え		○							
	チンゲン菜とさつま揚げ煮		○							
土	南瓜のサラダ		○							3.1
	ひんきとわかめ酢物		○	○						
	雑煮煮		○							
13	響き(エビ炒)		○	○	○					15.3
	大根と挽肉味噌炒め		○	○						
	キャベツステーキ		○	○						
	南瓜のカツオサラダ		○	○						
	揚げナスの味噌煮		○	○						
月	山菜の和え		○	○						2.5
	菜の花胡麻和え		○							
14	海老天ぷら/竹輪天/なす天		○	○	○					15.2
	豚肉と野菜のあじ炒め		○							
	ひんきとピーマンの煮物		○							
	安芸茶		○							
	大根中華和え		○	○	○					
火	水菜胡麻和え		○							2.7
	ウィンナー入り金平		○	○						
15	アジの煮物焼		○	○						19.5
	野菜たっぷりカレー		○	○						
	かこのみから豆腐煮		○	○	○					
	豚肉と香梅の炒め物		○							
	ほうれん草とわかめ味噌汁		○	○						
水	南瓜のあんかけ		○	○						3.1
	山菜の和え		○	○						
	菜の花胡麻和え		○							
16	チーズチキンカツ		○	○	○					24.7
	さむら焼		○							
	南瓜のあんかけ		○							
	麻婆春雨		○					○		
	なす胡麻和え		○							
木	大根ツナマヨネーズ		○							2.5
	おかず昆布		○							
17	サバの焼		○							14.9
	大根と豆腐の煮物		○							
	響きと薩摩揚げ炒め		○							
	ブロッコリー胡麻和え		○							
	さつま芋サラダ		○							
金	クリスマスケーキ		○							3.0
	薩摩茶		○							
	えびしょうマイ		○	○	○					
18	赤魚の山椒焼		○							28.1
	ブルコギ		○							
	イと野菜の生炒め		○							
	白菜とピーマンの酢物		○							
	ひんきと産根胡麻和え		○							
土	薩摩揚げとインゲン煮		○							2.9
	白花生		○							
20	アジフライ		○							25.7
	豚肉の胡麻味噌焼		○							
	さつま芋/肉団子カツカツ煮		○	○	○					
	きのこツナ和え		○	○						
	マカロニサラダ		○	○	○					
月	ほうれん草おひたけ		○							2.6
	切干煮		○							
21	タラ焼辺天		○	○						17.4
	豚肉と産根の甘辛煮		○							
	焼きそば		○							
	豚肉と高野煮物		○							
	胡麻とわかめ酢物		○	○						
火	パイン		○							2.6
	竹輪の金平風		○							
	しょうマイ		○							
22	八宝菜		○	○						19.0
	さむら焼/しらすかけ		○	○						
	もやし/キクラゲナムル		○	○						
	青梗菜と油揚げ煮		○							
	大豆と昆布煮物		○							
水	玉ねぎマヨネーズ		○							2.5
23										13.3
24	牛肉ときのこのしめじ煮		○							25.6
	かとう豆腐のあんかけ		○	○	○					
	えびしょうマイ		○	○	○					
	紅白生煎		○							
	ほうれん草煮		○							
金	南瓜胡麻和え		○							2.0
25	塩焼揚げ		○							2.8
	タラの巻		○							
	スクランブルエッグ		○	○						
	大豆煮		○							
	胡麻とわかめ酢物		○	○						
土	切干煮		○							2.8
	スバウチサラダ		○							
	ビーマンに炒め		○							

9. 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