

おかずコース									
日付	メニュー名	卵	乳	小麦	えび	か	そば	調味料	栄養成分
12 日 月									カ ロ リ ー
									蛋 白 質
									塩 分
13 日 火	サバの梅風味たれ				○				カ ロ リ ー
	肉かぼちゃ				○				407
	切干大根と高菜炒め				○				蛋 白 質
	ほうれん草卵和え	○			○				17.1
	春雨サラダ	○			○				蛋 白 質
	キャベツと大豆胡麻和え				○				3.0
	シウマイ				○				塩 分
なす煮浸し				○				カ ロ リ ー	
14 日 水	ヒレカツの味噌カツソースかけ	○			○				323
	黒メバル袖庵焼き				○				蛋 白 質
	真だくさん切干煮				○				15.8
	人参ナムル				○				蛋 白 質
	オクラツナ和え				○				3.4
	金平ごぼう				○				塩 分
	ポイルキャベツ								カ ロ リ ー
黄桃								385	
15 日 木	タラのクリームソースかけ			○	○				22.0
	鶏肉の甘酢たれ胡麻風味				○				蛋 白 質
	小松菜厚揚げ煮				○				2.4
	かぶとツナの甘辛煮				○				カ ロ リ ー
	胡瓜ハムサラダ	○	○	○					22.0
	金時豆								蛋 白 質
	スパンテー				○				2.4
16 日 金	豚肉と野菜のあんとし	○			○				カ ロ リ ー
	赤魚のおろしボン酢かけ	○	○	○					359
	とり牛蒡金平				○				蛋 白 質
	インゲンバター炒め				○	○			17.3
	春菊お浸し				○				蛋 白 質
	胡瓜胡麻酢和え				○				2.8
	ほうれん草ひじきサラダ	○			○				塩 分
豆カレー				○	○			カ ロ リ ー	
17 日 土	牛肉コロッケ				○				475
	サバ照焼き				○				蛋 白 質
	なすとひき肉炒め物				○				17.1
	チンゲン菜カニカマ炒め	○			○	○			蛋 白 質
	木の葉豆腐煮	○			○				3.1
	筍味噌煮				○				カ ロ リ ー
	桜漬け								315
切干大根煮				○				蛋 白 質	
19 日 月	豚肉と野菜のうま煮				○				20.0
	カレー唐揚げおろしあん				○				3.3
	豆腐と野菜煮物				○				カ ロ リ ー
	人参とツナの和え物				○				20.0
	もやしニラお浸し				○				蛋 白 質
	胡瓜梅和え				○				3.3
	マカロニサラダ	○	○	○					カ ロ リ ー
えびつみれ煮				○	○			402	
20 日 火	サバと玉ねぎの甘酢がらめ				○				18.3
	鶏肉と茄子の甘辛煮				○				蛋 白 質
	厚揚げ卵とし	○			○				3.2
	ほうれん草とベーコンの和え物	○	○	○					カ ロ リ ー
	ひじきと竹輪の炒り煮				○				18.3
	じゃが芋そぼろ煮				○				蛋 白 質
	キャベツと人参サラダ	○			○				3.2
21 日 水	フライドチキン	○	○	○					カ ロ リ ー
	八寸				○	○			342
	小松菜煮浸し				○				蛋 白 質
	インゲンバター炒め				○	○			15.4
	紅白生酢								蛋 白 質
	黒豆				○				2.6
	エビシウマイ	○			○	○			カ ロ リ ー
22 日 木	メンチカツ	○	○	○					474
	サワラ山椒焼き				○				蛋 白 質
	小松菜と高野のうま煮				○				19.2
	ニラ玉春雨	○			○				蛋 白 質
	じゃがいもツナサラダ	○							3.0
	なす煮浸し				○				カ ロ リ ー
	白菜胡麻酢和え								3.0
スパンテー/切干大根煮				○				カ ロ リ ー	
23 日 金									蛋 白 質
									塩 分
24 日 土	カレー磯辺天	○	○	○					カ ロ リ ー
	鶏じゃが旨煮				○				360
	小松菜と海老煮浸し				○	○			蛋 白 質
	人参と牛蒡しりしり	○			○				18.9
	大豆と竹輪煮				○				蛋 白 質
	オクラえのき塩昆布和え				○				2.6
	コールスローサラダ	○			○				塩 分
ビーフン				○				カ ロ リ ー	