（kcal）　蛋

おかずコース

日付	メニュー名	卵	乳	小麦	えび	かに	そば	落花生	栄養成分	
25 日 月	アジフライ			○					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
26 日 火	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			○						
27 日 水	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
28 日 木	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			○						
29 日 金	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	○	○	○		○				
	ほうれん草お浸し			○						
	紅白生酢								蛋白質	13.3
	南瓜胡麻サラダ	○		○						
	えびシュウマイ	○		○	○	○				
									塩分	2.0
30 日 土	塩唐揚げ			○					カロリー	406
	タラのごま焼き			○						
	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			○						
	スパゲティサラダ	○		○					塩分	2.8
	ピーマンじゃこ炒め			○						
1 日 月	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
2 日 火	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
3 日 水	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			○						
4 日 木	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
5 日 金	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
6 日 土	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			○						
	ほうれん草ピーンズ和え	○		○					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									
8 日 月	コロッケ		○	○					カロリー	396
	白身魚のレモン南蛮漬け			○						
	小松菜と海老の煮浸し			○	○					
	豆乳豆腐煮/しいたけ煮			○					蛋白質	19.6
	大豆と油揚げ煮			○						
	切干大根の洋風サラダ		○	○						
									塩分	2.4
9 日 火	豚肉のスタミナ炒め			○					カロリー	356
	えびカツ	○	○	○	○	○				
	竹輪と大根炒め			○						
	かぼちゃのカリコリサラダ	○	○	○					蛋白質	18.7
	インゲンソテー		○							
	オクラ胡麻和え			○						
	厚揚げと青梗菜炒め煮			○					塩分	3.3
10 日 水	チキン南蛮/揚げじゃが	○	○	○					カロリー	463
	ナポリタン	○	○	○						
	豆腐と野菜のさっぱり煮			○						
	白花豆								蛋白質	20.1
	ササミと小松菜の昆布和え			○						
	白菜ツナサラダ	○								
									塩分	2.2
11 日 木	タラクリーム煮		○	○					カロリー	361
	木の葉豆腐煮/きぬさや	○		○						
	チャプチェ			○						
	マセドアンサラダ	○	○	○					蛋白質	15.1
	切干大根と胡瓜の青しそドレッシング			○						
	ほうれん草柚香和え			○						
	スパソテー			○					塩分	2.3
12 日 金	酢豚			○					カロリー	304
	オムレツの中華あんかけ	○		○	○					
	挽肉味噌ポンかつお生姜風味			○						
	インゲン煮浸し			○					蛋白質	15.5
	ワカメ中華サラダ	○	○	○		○				
	みかん缶									
									塩分	3.1
13 日 土	サバ味噌煮			○					カロリー	387
	牛肉と野菜の旨煮		○	○						
	高野豆腐の卵とじ	○		○						
	キャベツとウインナー炒め	○	○	○					蛋白質	20.6
	カリフラワーサラダ	○		○		○				
	ひじき煮			○						
	金時豆								塩分	3.1
	金平ごぼう			○						
15 日 月	タラのもやしあんかけ			○	○				カロリー	323
	鶏すきやき煮			○						
	ジャーマンポテト	○	○	○						
	小松菜じゃこの炒め			○					蛋白質	18.9
	カリフラワー甘酢和え	○		○		○				
	肉団子煮	○	○	○						
	マカロニサラダ	○	○	○					塩分	3.0
	水菜煮浸し			○						
16 日 火	サバの梅風味たれ			○					カロリー	407
	肉かぼちゃ			○						
	切干大根と高菜炒め			○						
	ほうれん草菜種和え	○		○					蛋白質	17.1
	春雨サラダ	○		○						
	キャベツと大豆胡麻和え			○						
	シュウマイ			○					塩分	3.0
	なす煮浸し			○						
17 日 水	ヒレカツの味噌カツソースかけ	○		○					カロリー	323
	黒メバル柚庵焼き			○						
	具だくさん切干煮			○						
	人参ナムル			○					蛋白質	15.8
	オクラツナ和え			○						
	金平ごぼう			○						
	黄桃								塩分	3.4
	ボイルキャベツ									
18 日 木	アジ磯辺天	○	○	○					カロリー	385
	鶏肉の甘酢たれ胡麻風味			○						
	小松菜厚揚げ煮			○						
	かぶとツナの甘辛煮			○					蛋白質	22.7
	胡瓜ハムサラダ	○	○	○						
	金時豆									
	スパソテー			○					塩分	2.3
19 日 金	豚肉と野菜のあんとじ	○		○					カロリー	359
	赤魚のおろしポン酢かけ	○	○	○						
	とり牛蒡金平			○						
	インゲンバター炒め		○	○					蛋白質	17.3
	春菊お浸し			○						
	胡瓜胡麻酢和え			○						
	ほうれん草ひじきサラダ	○		○					塩分	2.8
	豆カレー		○	○						
20 日 土	牛肉コロッケ		○	○					カロリー	475
	サバ照焼き			○						
	なすとひき肉炒め物			○						
	チンゲン菜カニカマ炒め	○		○	○	○			蛋白質	17.1
	木の葉豆腐煮	○		○						
	筍味噌煮			○						
	桜漬け								塩分	3.1
	切干大根煮			○						