

おかずコース											
日付	メニュー名	卵	乳	小麦	えび	かに	そば	調味料	栄養成分		
22 日 月	豚肉と野菜のうま煮				○				カ ロ リ ー	315	
	カレー唐揚げおろしあん				○						
	豆腐と野菜煮物				○						
	人参とツナの和え物				○				蛋 白 質	20.0	
	もやしニラお浸し				○						
	胡瓜梅和え				○						
	マカロニサラダ	○	○	○					塩 分	3.3	
えびつみれ煮				○	○						
23 日 火	サバと玉ねぎの甘酢がらめ				○				カ ロ リ ー	402	
	鶏肉と茄子の甘辛煮				○						
	厚揚げ卵とじ	○			○				蛋 白 質		
	ほうれん草とベーコンの和え物	○	○	○					蛋 白 質	18.3	
	ひじきと竹輪の炒り煮				○						
	じゃが芋そぼろ煮				○						
	キャベツと人参サラダ	○		○					塩 分	3.2	
24 日 水	フライドチキン	○	○	○					カ ロ リ ー	342	
	八寸				○	○					
	小松菜煮浸し				○						
	インゲンバター炒め				○	○			蛋 白 質	15.4	
	紅白生酢										
	黒豆				○						
	えびシューマイ	○		○	○	○			塩 分	2.6	
25 日 木	メンチカツ		○	○					カ ロ リ ー	499	
	サワラ山椒焼き				○						
	小松菜と高野のうま煮				○						
	ニラ玉春雨	○		○					蛋 白 質	20.3	
	じゃがいもツナサラダ	○									
	なす煮浸し				○						
	白菜胡麻酢和え								塩 分	3.1	
スパソテー/切干大根煮				○							
26 日 金	ネギ塩豚				○				カ ロ リ ー	356	
	赤魚と牛蒡のカレーすき煮				○						
	大根とミニさつま天煮				○						
	ほうれん草と揚げ煮浸し				○				蛋 白 質	21.6	
	胡瓜かまぼこ酢物										
	ブロッコリーサラダ	○	○	○							
									塩 分	2.7	
27 日 土	カレー磯辺天	○	○	○					カ ロ リ ー	360	
	鶏じゃが旨煮				○						
	小松菜と海老煮浸し				○	○					
	人参と牛蒡しりしり	○		○					蛋 白 質	18.9	
	大豆と竹輪煮				○						
	オクラえのき塩昆布和え				○						
	コールスローサラダ	○	○	○					塩 分	2.6	
ビーフン				○							
29 日 月									カ ロ リ ー		
									蛋 白 質		
									塩 分		
	30 日 火	赤魚柚子味噌かけ								カ ロ リ ー	319
		回鍋肉				○			○		
		じゃが芋とベーコン煮	○	○	○						
五目生酢									蛋 白 質	15.2	
竹の子金平					○						
エドとブロッコリー塩タレ炒め						○					
ほうれん草くるみ和え					○				塩 分	3.3	
蒟蒻煮				○							
1 日 水	アジの中華あんかけ				○	○			カ ロ リ ー	355	
	牛肉と玉葱の甘辛煮				○						
	のっぺい風煮				○						
	さつま芋サラダ	○							蛋 白 質	16.9	
	チンゲン菜と卵ソテー	○	○	○							
	オクラツナの和え物				○						
									塩 分	2.6	
2 日 木	豚肉塩タレ炒め				○				カ ロ リ ー	365	
	黒メバルの若狭焼				○						
	厚揚げの酢豚風				○						
	牛蒡サラダ	○		○					蛋 白 質	17.5	
	ほうれん草お浸し				○						
	卵と人参のソテー	○	○	○							
	大根と大根葉浸し				○				塩 分	3.0	
3 日 金									カ ロ リ ー		
									蛋 白 質		
									塩 分		
	4 日 土									カ ロ リ ー	
										蛋 白 質	
									塩 分		