

おかずコース										
日付	メニュー名	卵	乳	小麦	そば	かに	そば	その他	栄養成分	
1 日 月	ホキのゴロゴロマリネ								カ	372
	ビーフシチュー		○	○					ロ	
	インゲンと薩摩揚げ煮物			○					リ	
	大根ツナサラダ			○					ー	
	枝豆とひじきの白和え								蛋	
	スパゲティ			○					白	
	甘栗サラダ								質	
								塩	2.1	
								分		
2 日 火	赤魚柚子味噌かけ								カ	319
	回鍋肉			○				○	ロ	
	じゃが芋とベーコン煮	○	○	○					リ	
	五目生酢								ー	
	竹の子金平			○					蛋	
	エドとブロッコリー塩タレ炒め					○			白	
	ほうれん草くるみ和え			○					質	
			○					塩	3.3	
								分		
3 日 水	アジの中華あんかけ			○	○				カ	355
	牛肉と玉葱の甘辛煮			○					ロ	
	のっぺい風煮			○					リ	
	さつま芋サラダ	○							ー	
	チンゲン菜と卵ソテー	○	○	○					蛋	
	オクラツナの和え物			○					白	
									質	
								塩	2.6	
								分		
4 日 木	豚肉塩タレ炒め			○					カ	365
	黒メルの若狭焼			○					ロ	
	厚揚げの酢豚風			○					リ	
	牛蒡サラダ	○		○					ー	
	ほうれん草お浸し			○					蛋	
	卵と人参のソテー	○	○	○					白	
	大根と大根葉浸し			○					質	
								塩	3.0	
								分		
5 日 金	タラのちゃんちゃん焼			○					カ	342
	ヒレカツ/ブロッコリー	○		○					ロ	
	豚ひき肉とじゃが芋の煮物			○					リ	
	オクラ生姜和え			○					ー	
	冬瓜煮			○					蛋	
	わらび餅								白	
	ピリ辛こんにゃく			○					質	
								塩	3.0	
								分		
6 日 土	鴨唐揚げ		○	○					カ	389
	大豆トマト煮		○	○					ロ	
	ブロッコリー胡麻和え			○					リ	
	さつま芋金平			○					ー	
	カニ風味シャキシャキサラダ	○		○		○			蛋	
	もやしとニラのソテー			○					白	
	スパソテー			○					質	
卵焼き	○		○					塩	3.0	
								分		
8 日 月	いわしみぞれ煮			○					カ	409
	豚肉じゃが			○					ロ	
	チンゲン菜ベーコン炒め	○	○	○					リ	
	かぼちゃサラダ	○							ー	
	ワカメのぬた								蛋	
	春雨中華炒め			○					白	
	肉団子ケチャップ煮	○	○	○					質	
竹輪の金平			○					塩	3.1	
								分		
9 日 火	鶏照り焼き			○					カ	381
	カレイ唐揚げ			○					ロ	
	筑前煮			○					リ	
	なすじゃこ味噌かけ			○					ー	
	インゲンピーナツ和え			○			○		蛋	
	大根酢物	○		○		○			白	
	野菜ピーマン			○					質	
小松菜煮浸し			○					塩	2.9	
								分		
10 日 水	アジの根菜甘酢あんかけ			○					カ	380
	坦々風野菜炒め			○					ロ	
	南瓜煮			○					リ	
	野菜のコンソメ煮		○	○					ー	
	キャベツ胡麻和え			○					蛋	
	明太マカロニサラダ	○	○	○					白	
	大豆煮			○					質	
がんと煮			○					塩	3.0	
								分		
11 日 木	サバ生姜煮			○				○	カ	332
	麻婆豆腐			○					ロ	
	白菜しめじ中華煮			○					リ	
	じゃが芋のタラコ煮			○					ー	
	運根胡麻サラダ	○		○					蛋	
	ほうれん草おかつ和え			○					白	
	黒豆			○					質	
大根とさつま揚げ煮			○					塩	3.5	
								分		
12 日 金	オムレツの野菜トマトソースかけ	○	○	○					カ	313
	厚揚げの含め煮			○					ロ	
	青梗菜煮	○	○	○					リ	
	煮物盛り合わせ			○					ー	
	胡瓜とかにかま酢物	○		○		○			蛋	
	海藻とキャベツの青じそドレッシング			○					白	
	スパソテー			○					質	
								塩	3.0	
								分		
13 日 土	タラのきのこあんかけ			○					カ	352
	豚肉と茸オイスター炒め			○	○				ロ	
	小松菜とシラスの卵炒め	○		○					リ	
	炒り豆腐			○					ー	
	ひじき煮			○					蛋	
	白菜梅肉和え			○					白	
	パインダイス								質	
								塩	3.0	
								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