

おかずコース									
日付	メニュー名	卵	乳	小麦	大豆	かぼ	そば	芋	栄養成分
29 日 月	アジフライ				○				カ ロ リ ー
	鶏肉の胡麻味噌煮				○				489
	さつま芋煮				○				蛋 白 質
	きのこわかめ卵とじ	○			○				25.7
	マカロニサラダ	○			○				塩 分
	ほうれん草お浸し				○				2.6
30 日 火	切干煮				○				カ ロ リ ー
	肉団子ケチャップ煮	○			○				327
	タラ磯辺天	○			○				蛋 白 質
	豚肉と蓮根の甘辛煮				○				17.4
	焼きそば				○				2.6
	鶏肉と高野煮物				○				カ ロ リ ー
31 日 水	胡瓜とカニカマ酢物	○			○				19.0
	パイン				○				蛋 白 質
	竹輪の金平風				○				2.5
	シューマイ				○				カ ロ リ ー
	八宝菜				○				402
	さわら梅おろしソースかけ	○			○				蛋 白 質
1 日 木	もやしキクラゲナムル				○				19.0
	青梗菜と油揚げ煮浸し				○				塩 分
	大豆と昆布煮物				○				2.5
	玉ねぎツナサラダ	○			○				カ ロ リ ー
	豚肉とキャベツの味噌炒め				○			○	328
	赤魚のゆかり揚げ	○			○				蛋 白 質
2 日 金	ひじきの貝だくさん煮				○				18.5
	小松菜ソテー	○			○				3.0
	里芋ツナサラダ	○			○				カ ロ リ ー
	インゲンのおかか和え				○				376
	白菜煮				○				蛋 白 質
	ミートボール	○			○				2.0
3 日 土	牛肉ときのこのしくれ煮				○				カ ロ リ ー
	カニと豆腐のふんわり天	○			○				406
	ほうれん草お浸し				○				蛋 白 質
	紅白生酢				○				25.6
	南瓜胡麻サラダ	○			○				2.8
	えびシューマイ	○			○				カ ロ リ ー
5 日 月	塩唐揚げ				○				418
	タラのごま揚ぎ				○				蛋 白 質
	スクランブルエッグ	○			○				26.5
	大豆煮				○				3.0
	胡瓜とめかぶ酢物	○			○				カ ロ リ ー
	切干煮				○				311
6 日 火	スパゲティサラダ	○			○				19.4
	ピーマンじゃこ炒め				○				3.2
	ミートボール野菜あんかけ	○			○				カ ロ リ ー
	牛肉と大豆の味噌煮				○				365
	オクラ梅かつお和え				○				蛋 白 質
	切干大根酢物	○			○				14.6
7 日 水	ほうれん草とコーンソテー				○				3.1
	ひじき胡麻サラダ	○			○				カ ロ リ ー
	花形豆腐煮	○			○				357
	白身魚と厚揚げのきのこあんかけ				○				蛋 白 質
	豚肉の柳川風	○			○				13.1
	野菜たっぷりビーフン				○			○	2.9
8 日 木	大豆とさつま芋煮				○				カ ロ リ ー
	胡瓜と鶏肉の中華胡麻和え				○				362
	おかず昆布				○				蛋 白 質
	赤魚の香味焼				○				24.6
	ひじきと野菜の豆腐天	○			○				2.5
	竹の子のタラコ和え	○			○				カ ロ リ ー
9 日 金	白菜ベーコン煮	○			○				348
	人参とえのきのさっと煮				○				蛋 白 質
	いも芋サラダ	○			○				22.4
	高野煮物				○				2.0
	いんげんおかか和え				○				カ ロ リ ー
	鶏肉と厚揚げの味噌煮				○				357
10 日 土	揚げ餃子の野菜あんかけ				○				蛋 白 質
	ツナじゃが				○				13.1
	インゲンとベーコンソテー	○			○				2.9
	チンゲン菜ピーナツ和え				○				カ ロ リ ー
	きのこ金平				○				362
	美濃鍋風				○				蛋 白 質
11 日 月	揚げタラの野菜あんかけ				○				24.6
	小松菜ときのこの煮浸し				○				2.5
	糸こんにゃく和え				○				カ ロ リ ー
	ブロッコリーと桜えび煮物				○				348
	マカロニ香味サラダ	○			○				蛋 白 質
	アジ香味焼				○				22.4
12 日 火	なす焼き揚げ	○			○				2.0
	ニラと厚揚げの炒め物				○				カ ロ リ ー
	ほうれん草ビーンズ和え	○			○				356
	白菜胡麻和え				○				蛋 白 質
	ベーコンとポテトサラダ	○			○				18.7
	水菜と油揚げの煮浸し				○				3.3
13 日 水	春雨の酢物				○				カ ロ リ ー
	豚肉のスタミナ炒め				○				463
	えびカツ	○			○				蛋 白 質
	竹輪と大根炒め				○				20.1
	かぼちゃのかりりサラダ	○			○				2.2
	インゲンソテー				○				カ ロ リ ー
14 日 木	オクラ胡麻和え				○				361
	厚揚げと青梗菜炒め煮				○				蛋 白 質
	チキン南蛮	○			○				15.1
	ナポリタン	○			○				2.3
	豆腐と野菜のさっぱり煮				○				カ ロ リ ー
	白花豆				○				304
15 日 金	ササミと小松菜の昆布和え				○				蛋 白 質
	白菜ツナサラダ	○			○				15.5
	揚げじゃが				○				3.1
	タラクリーム煮				○				カ ロ リ ー
	木の葉豆腐煮/きぬさや	○			○				387
	チャブチ				○				蛋 白 質
16 日 土	マゼドアンサラダ	○			○				20.6
	切干大根と胡瓜の青しそドレッシング				○				3.1
	ほうれん草柚香和え				○				カ ロ リ ー
	スパイダー				○				304
	酢豚				○				蛋 白 質
	オムレツの中華あんかけ	○			○				15.5
17 日 土	挽肉味噌ポックお生巻風味				○				3.1
	インゲン煮浸し				○				カ ロ リ ー
	フカメ中華サラダ	○			○				387
	みかん缶				○				蛋 白 質
	サバ味噌煮				○				20.6
	牛肉と野菜の旨煮				○				3.1
18 日 土	高野豆腐の卵とじ	○			○				カ ロ リ ー
	キャベツとウインナー炒め	○			○				387
	カリフラワーサラダ	○			○				蛋 白 質
	ひじき煮				○				20.6
	金時豆				○				3.1
	金平牛蒡				○				カ ロ リ ー