

おかずコース										
日付	メニュー名	前	乳	卵	小麦	そば	そば	そば	そば	栄養成分
19日	タラのもやしあんかけ									323
	鶏すきやき煮									
	ジャーマンポテト									
	小松菜じょうごの炒め									18.9
	かぶら豆腐甘酢和え									
月	肉団子煮									
	マカニサラダ									3.0
	水菜煮浸し									
	サバの梅風味たれ									
20日	肉かぼちゃ									407
	切干大根と高菜炒め									
	ほうれん草菜種和え									
	春雨サラダ									17.1
	キャベツと大豆胡麻和え									
火	シウマイ									3.0
	揚げなす煮浸し									
	ヒレカツの味噌カツソースかけ									
	黒ムギの揚げ焼き									
21日	貝だんご切干煮									323
	人参ナムル									
	オクラツナ和え									15.8
	金平ごぼう									
	黄桃									3.4
22日	アジ磯辺天									385
	鶏肉の甘酢たれ胡麻風味									
	小松菜厚揚げ煮									
	かぶら豆腐の甘酢煮									22.7
	胡瓜ハムサラダ									
木	金時豆									
	スパゲティ									2.3
	豚肉と野菜のあんかけ									
	赤魚のおろしポン酢かけ									
23日	とり牛蒡金平									359
	インゲンバター炒め									
	春雨お浸し									17.3
	胡瓜胡麻和え									
	ほうれん草ひじきサラダ									2.8
24日	豆カレー									
	牛肉コロッケ									
	サバ照り焼き									475
	なすとひき肉炒め物									
	チンゲン菜カニマ炒め									17.1
土	木の葉豆腐煮									
	菊味噌煮									
	桜漬け									3.1
	切干大根									
26日	豚肉と野菜のうま煮									315
	カレー唐揚げおろしあん									
	豆腐と野菜煮物									
	人参ツナの和え物									20.0
	もやしごぼうお浸し									
月	胡瓜梅和え									
	マカニサラダ									3.3
	えびみれ煮									
	サバと玉ねぎの甘酢がらめ									
27日	鶏肉と茄子の甘酢煮									402
	厚揚げ卵とじ									
	ほうれん草とベーコンの和え物									
	ひじきと竹輪の炒り煮									18.3
	じゃが芋そぼろ煮									
火	キャベツと人参サラダ									3.2
	フライドチキン									
	里芋と野菜の煮物									
	小松菜煮浸し									
28日	インゲンバター炒め									342
	紅白生酢									
	黒豆									
	えびシウマイ									2.6
	メンチカツ									
29日	タラ山椒焼き									400
	小松菜と高野のうま煮									
	ニラ玉春雨									
	じゃが芋ツナサラダ									19.5
	ブロッコリー和え									
木	切干大根煮									2.8
	スパゲティ									
	ネギ塩豚									
	赤魚と牛蒡の和え物									
30日	大根とミニたまご煮									356
	ほうれん草と揚げ煮浸し									
	胡瓜かまぼこ煮物									21.6
	ブロッコリーサラダ									
	カレー磯辺天									2.7
31日	鶏じゃが旨煮									360
	小松菜と海老煮浸し									
	人参と牛蒡ししり									
	大豆と竹輪煮									18.9
	オクラのきんぴら和え									
土	コールスローサラダ									2.6
	ビーフン									
	白身フライ									
	ビーフステーキ									
2日	インゲンと厚揚げ煮物									470
	大根ツナサラダ									
	枝豆おかつ和え									17.0
	パスタサラダ									
	甘栗サラダ									2.4
3日	赤魚柚子味噌かけ									319
	回鍋肉									
	じゃが芋とベーコン煮									
	五目生酢									
	竹の子金平									15.2
火	エトとブロッコリー塩外炒め									
	ほうれん草くるみお浸し									3.3
	こんにゃく煮									
	アンの中華あんかけ									
4日	牛肉と玉葱の甘酢煮									355
	のっぺい風煮									
	さつま芋サラダ									
	チンゲン菜と卵ソテー									16.9
	オクラツナの和え物									2.6
5日	豚肉塩外炒め									365
	黒ムギの若狭焼									
	厚揚げの酢豚風									
	牛蒡サラダ									17.5
	ほうれん草お浸し									
木	卵と人参のソテー									3.0
	大根と大根葉煮浸し									
	タラのちゃんちゃん焼									
	ヒレカツ/ブロッコリー									
6日	豚ひき肉とじゃが芋の煮物									349
	オクラ生姜和え									
	さつま芋煮									18.9
	ひじきとニラの煮物									
	ヒラキこんにゃく									3.0
7日	鶏唐揚げ									389
	大豆トマト煮									
	ブロッコリー胡麻和え									
	さつま芋金平									
	かじ風味しゃもじキキサラダ									21.0
土	もやしとニラのソテー									
	スパゲティ									
	卵焼き									3.0
	卵焼き									