

おかずコース										
日付	メニュー名	豚	鶏	魚	卵	豆	牛乳	油	その他	栄養成分
1	タラ焼	○	○	○						327
	豚肉と蓮根の甘辛煮			○						
	焼きそば			○						
	鶏肉と高野煮物			○						
	豆腐とカニカマ酢物	○	○			○				
火	ハイン									2.6
	竹輪の金平風			○						
	シュウマイ	○	○							
2	八宝菜			○	○					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			○						
	大豆と昆布煮物			○						
水	玉ねぎツナサラダ	○	○							19.0
3	豚肉とキャベツの味噌炒め			○	○				○	328
	赤魚のゆかり揚げ	○	○	○						
	ひじきの貝だくさん煮			○						
	小松菜ソテー	○	○	○						
	里芋ツナサラダ	○	○							
木	インゲンのおかか和え			○						19
	白菜煮			○	○					
	ミートボール	○	○	○						
4	牛肉ときのこのしぐれ煮			○						376
	カニと豆腐のふんわり天	○	○	○			○			
	ほうれん草お浸し			○						
	紅白生酢			○						
	南瓜胡麻サラダ			○						
金	えびシュウマイ	○	○	○	○					13
5	塩唐揚げ			○						406
	タラのごま焼き			○						
	スクランブルエッグ	○	○	○						
	大豆煮			○						
	胡瓜とめかぶ酢物	○	○			○				
土	切干煮			○						2.8
	スパゲティサラダ	○	○							
	ピーマンじゃこ炒め			○						
7	ミートボール野菜あんかけ	○	○	○						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	○	○			○				
	ほうれん草とコーンソテー			○	○					
月	ひじき胡麻サラダ			○	○					26.5
	花形豆腐煮			○	○					
8	白身魚と厚揚げのきのことあんかけ			○						311
	豚肉の柳川風	○	○							
	野菜たっぷりビーフン			○						
	大豆とたまご煮			○						
	胡瓜と鶏肉の中華胡麻和え			○						
火	おかず昆布			○						19.4
9	赤魚の香味焼			○						365
	ひじきと野菜の豆腐天	○	○	○						
	竹の子のタコ和え	○	○							
	白菜ベーコン煮	○	○	○						
	人参とえのきのきんと煮			○						
水	いも芋サラダ	○	○	○						14.6
	高野煮			○						
	いんげんおかつお和え			○						
10	鶏肉と厚揚げの味噌煮			○						357
	揚げ餃子の野菜あんかけ			○						
	ササギが			○						
	インゲンとベーコンソテー	○	○	○						
	チンゲン菜ピーナツ和え			○				○		
木	きのこ金平			○						13.1
11	美濃鍋風			○						362
	揚げタラの野菜あんかけ			○						
	小松菜ときのこの煮浸し			○						
	糸こんにゃく和え			○						
	ブロッコリーと桜えび煮物			○	○					
金	マカロニ香味サラダ	○	○	○						24.6
12	アジ香味焼			○						348
	なす焼き揚げ	○	○	○						
	ニラと厚揚げの炒め物			○						
	ほうれん草ピーズ和え	○	○							
	白菜胡麻和え			○						
土	ベーコンポテトサラダ	○	○							22.4
	水菜と油揚げの煮浸し			○						
	春雨の酢物			○						
14										2.0
15	豚肉のスタミナ炒め			○						356
	えびカツ	○	○	○		○				
	竹輪と大根炒め			○						
	かぼちゃのかりりサラダ	○	○	○						
	インゲンソテー			○						
火	オクラ胡麻和え			○						18.7
	厚揚げと青梗菜炒め煮			○						
16	チキン南蛮	○	○	○						463
	ナポリタン	○	○	○						
	豆腐と野菜のさっぱり煮			○						
	白花豆			○						
	ササミと小松菜の昆布和え			○						
水	白菜ツナサラダ	○	○							20.1
	揚げじゃが									
17	タラクリーム煮			○	○					361
	木の葉豆腐煮/きぬさや	○	○							
	チヤブチ			○						
	マセドアンサラダ	○	○							
	切干大根と胡瓜の青しそドレッシング			○						
木	ほうれん草梅和え			○						15.1
	スパゲティ			○						
18	酢豚			○						304
	オムレツの中華あんかけ	○	○	○						
	挽肉味噌ポックお生姜風味			○						
	インゲン煮浸し			○						
	ワカメ中華サラダ	○	○			○				
金	みかん缶									15.5
19	サバ味噌煮			○						387
	牛肉と野菜の旨煮	○	○	○						
	高野豆腐の卵とじ	○	○							
	キャベツとウィンナー炒め	○	○	○						
	カリフラワーサラダ	○	○							
土	ひじき煮			○						20.6
	金時豆			○						
	金平ごぼう			○						

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