

おかずコース									
日付	メニュー名	卵	乳	小麦	えび	かに	そば	雑穀	栄養成分
21 日 月	タラのもやしあんかけ			○	○				カ ロ リ ー
	鶏すきやき煮			○					323
	ジャーマンポテト	○	○	○					蛋 白 質
	小松菜じゃこの炒め			○					18.9
	カリフラワー甘酢和え	○		○		○			塩 分
	肉団子煮	○	○	○					3.0
22 日 火	マカロニサラダ	○	○	○					カ ロ リ ー
	水菜煮浸し			○					407
	サバの梅風味たれ			○					蛋 白 質
	肉かぼちゃ			○					17.1
	切干大根と高菜炒め			○					3.0
	ほうれん草菜種和え	○		○					塩 分
23 日 水	春雨サラダ	○		○					カ ロ リ ー
	キャベツと大豆胡麻和え			○					15.8
	シウマイ	○		○					3.4
	揚げなす煮浸し			○					蛋 白 質
	ヒレカツの味噌カツソースかけ	○		○					323
	黒メバル柚庵焼き			○					15.8
24 日 木	具だくさん切干煮			○					3.4
	人参ナムル			○					カ ロ リ ー
	オクラツナ和え			○					385
	金平ごぼう			○					蛋 白 質
	黄桃								22.7
	アジ磯辺天	○	○	○					2.3
25 日 金	鶏肉の甘酢たれ胡麻風味			○					カ ロ リ ー
	小松菜厚揚げ煮			○					359
	かぶとツナの甘辛煮			○					蛋 白 質
	胡瓜ハムサラダ	○	○	○					17.3
	金時豆			○					2.8
	スパイデー			○					塩 分
26 日 土	豚肉と野菜のあんとし	○		○					カ ロ リ ー
	赤魚のおろしポン酢かけ	○	○	○					475
	とり牛蒡金平			○					蛋 白 質
	インゲンバター炒め		○	○					17.1
	春菊お浸し			○					3.1
	胡瓜胡麻酢和え			○					塩 分
28 日 月	ほうれん草ひじきサラダ	○		○					カ ロ リ ー
	豆カレー		○	○					315
	牛肉コロッケ		○	○					蛋 白 質
	サバ照焼き			○					20.0
	なすとひき肉炒め物			○					3.3
	チンゲン菜カニカマ炒め	○		○	○	○			カ ロ リ ー
29 日 火	木の葉豆腐煮	○		○					402
	筍味噌煮			○					蛋 白 質
	桜酒け								18.3
	切干大根			○					3.2
	豚肉と野菜のうま煮			○					カ ロ リ ー
	カレー唐揚げおろしあん			○					342
30 日 水	豆腐と野菜煮物			○					蛋 白 質
	人参とツナの和え物			○					15.4
	もやしニラお浸し			○					2.6
	胡瓜梅和え			○					カ ロ リ ー
	マカロニサラダ	○	○	○					447
	えびつみれ煮			○	○				20.8
31 日 木	サバと玉ねぎの甘酢がらめ			○					蛋 白 質
	鶏肉と茄子の甘辛煮			○					2.8
	厚揚げ卵とし	○		○					カ ロ リ ー
	ほうれん草とベーコンの和え物	○	○	○					356
	ひじきと竹輪の炒り煮			○					蛋 白 質
	じゃが芋そぼろ煮			○					18.9
1 日 金	キャベツと人参サラダ	○							3.2
	フライドチキン	○	○	○					カ ロ リ ー
	里芋と野菜の煮物			○	○				342
	小松菜煮浸し			○					蛋 白 質
	インゲンバター炒め		○	○					15.4
	紅白生酢								2.6
2 日 土	黒豆			○					カ ロ リ ー
	エビシウマイ	○		○	○	○			360
	メンチカツ		○	○					蛋 白 質
	タラ山椒焼き			○					18.9
	小松菜と高野のうま煮			○		○			2.6
	ニラ玉春雨	○		○					カ ロ リ ー
1 日 土	南瓜サラダ	○							360
	プロ鯖ゴマ和え			○					蛋 白 質
	スパゲティ			○					2.8
	切干大根			○					カ ロ リ ー
	ネギ塩豚			○					356
	赤魚と牛蒡のカレーすき煮			○					蛋 白 質
2 日 土	大根とミニさつま煮			○					21.6
	ほうれん草と揚げ煮浸し			○					2.7
	胡瓜かまぼこ酢物			○					カ ロ リ ー
	ブロッコリーサラダ	○	○	○					360
	カレイ磯辺天	○	○	○					蛋 白 質
	鶏じゃが旨煮			○					18.9
2 日 土	小松菜と海老煮浸し			○	○				2.6
	人参と牛蒡しりしり	○		○					カ ロ リ ー
	大豆と竹輪煮			○					360
	オクラえのき塩昆布和え			○					蛋 白 質
	コールスローサラダ	○	○	○					18.9
	ビーフン			○					2.6

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