

| おかずコース | | | | | | | | | | |
|--------|---------------------------------|---|---|----|----|----|----|----|----|------|
| 日付 | メニュー名 | 卵 | 乳 | 小麦 | えび | かに | そば | 魚介 | 野菜 | 栄養成分 |
| 18日 | サーモンヨカツ | ○ | ○ | ○ | | | | | | カロリー |
| | 豚肉生姜焼き | | | ○ | | | | | | 460 |
| | 煮物盛り合わせ | ○ | | ○ | | | | | | 蛋白質 |
| | 小松菜と海老煮浸し | | | ○ | ○ | | | | | 19.2 |
| | さつま芋ココロ煮 | | | ○ | | | | | | 塩分 |
| | 切干大根と胡瓜の青しそドレッシング スノテ | | | ○ | | | | | | 3.2 |
| 19日 | ずき焼き煮 | | | ○ | | | | | | カロリー |
| | 白身フライ | | | ○ | | | | | | 334 |
| | 青梗菜とツナのさっと煮 | | | ○ | | | | | | 蛋白質 |
| | ナスの田舎煮 | | | ○ | | | | | | 14.0 |
| | ブロッコリー | | | ○ | | | | | | 蛋白質 |
| | 切干大根酢物 カリフラワーとオクラサラダ | ○ | | ○ | | ○ | | | | 2.9 |
| 20日 | 黒メバルの若狭焼き | | | ○ | | | | | | カロリー |
| | 豚肉とキャベツのカレー炒め | | | ○ | ○ | | | | | 274 |
| | シーマンボテトサラダ | ○ | ○ | | | | | | | 蛋白質 |
| | えびと枝豆の炒め物 | ○ | | ○ | ○ | | | | | 13.0 |
| | わかめと玉ねぎ酢味噌和え | ○ | | ○ | | ○ | | | | 蛋白質 |
| | ほうれん草ツナ炒め もやしニラのお浸し | | | ○ | | ○ | | | | 2.3 |
| 21日 | ハンバーグのトマトソースかけ | ○ | ○ | ○ | | | | | | カロリー |
| | タラ磯辺天 | ○ | ○ | ○ | | | | | | 453 |
| | がんも煮/竹の子煮 | | | ○ | | | | | | 蛋白質 |
| | 和風ポトフ | | | ○ | | | | | | 22.9 |
| | 赤スバ | | | ○ | | | | | | 蛋白質 |
| | 大根とレーズンサラダ 広島菜 青梗菜ソテー | ○ | | ○ | | | | | | 2.9 |
| 22日 | 赤魚煮付け | | | ○ | | | | | | カロリー |
| | 鶏肉と厚揚げごま煮 | | | ○ | | | | | | 284 |
| | ほうれん草お浸し | | | ○ | | | | | | 蛋白質 |
| | はすの酢物 | | | ○ | | | | | | 17.7 |
| | ブロッコリーピーナッツ和え オクラとえのき塩昆布和え | | | ○ | | | ○ | | | 蛋白質 |
| | 金時豆 ミートボール | | | ○ | ○ | ○ | | | | 2.8 |
| 23日 | | | | | | | | | | カロリー |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 蛋白質 |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 塩分 |
| | | | | | | | | | | |
| 25日 | 春巻き/エビチリ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | | カロリー |
| | 大根と挽肉旨味炒め | | | ○ | ○ | | | | | 393 |
| | 南瓜のカリコサラダ | ○ | ○ | ○ | | | | | | 蛋白質 |
| | しる菜と竹輪浸し | | | ○ | | | | | | 15.9 |
| | 山菜の卵とじ 菜の花胡麻和え | | | ○ | | | | | | 蛋白質 |
| | | | | | | | | | | 2.6 |
| 26日 | エビフライ/竹輪天/なす天 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | カロリー |
| | 豚肉と野菜のあっさり炒め | | | ○ | | | | | | 329 |
| | ひじきとピーマンの煮物 | | | ○ | | | | | | 蛋白質 |
| | 安芸紫 | | | ○ | | | | | | 12.7 |
| | 大根中華和え 水菜胡麻和え | ○ | ○ | ○ | | ○ | | | | 蛋白質 |
| | ウィンナー入り金平 | ○ | ○ | ○ | | | | | | 2.6 |
| 27日 | アンの香辛焼 | | | ○ | ○ | | | | | カロリー |
| | 野菜たっぷりカレー | | | ○ | ○ | | | | | 333 |
| | カニのふわらか豆腐煮 | ○ | | ○ | | ○ | | | | 蛋白質 |
| | 豚肉と春雨の炒め物 | | | ○ | | | | | | 19.5 |
| | ほうれん草ピーナッツ和え | | | ○ | | | | ○ | | 蛋白質 |
| | 胡瓜とハムの中中華和え 黄桃 スノテ | ○ | ○ | ○ | | | | | | 3.1 |
| 28日 | チーズチキンカツ | ○ | ○ | ○ | | | | | | カロリー |
| | さわら塩焼き | | | ○ | | | | | | 470 |
| | 南瓜のいとこ煮 | | | ○ | | | | | | 蛋白質 |
| | 麻婆春雨 | | | ○ | | | | ○ | | 24.7 |
| | なす胡麻和え 大根ツナマヨサラダ | | | ○ | | | | | | 蛋白質 |
| | おかず昆布 | ○ | | ○ | | | | | | 2.5 |
| 29日 | サバみりん焼 | | | ○ | | | | | | カロリー |
| | 大根と豆腐の煮物 | | | ○ | | | | | | 335 |
| | 春菊と薩摩揚げ炒め | | | ○ | | | | | | 蛋白質 |
| | ブロッコリー胡麻和え | | | ○ | | | | | | 14.9 |
| | さつま芋サラダ | ○ | | | | | | | | 蛋白質 |
| | グリーンピースとかり煮物 蓮根金平 えびシユウマイ | | | ○ | | ○ | ○ | | | 3.0 |
| 30日 | 赤魚の山椒焼 | | | ○ | | | | | | カロリー |
| | ブルコキ | | | ○ | | | | | | 385 |
| | イカと野菜の生姜炒め | | | ○ | | | | | | 蛋白質 |
| | 白菜チリメンの酢物 | | | ○ | | | | | | 19.8 |
| | ひじきと蓮根胡麻サラダ | ○ | | ○ | | | | | | 蛋白質 |
| | 薩摩揚げとインゲン煮 白花豆 | | | ○ | | | | | | 2.9 |