

おかずコース									
日付	メニュー名	卵	乳	小麦	えび	かに	そば	調味料	栄養成分
6 日 月	白身フライ				○				カロリー 470
	ビーフシチュー		○	○					
	インゲンと薩摩揚げ煮物				○				蛋白質 17.0
	大根ツナサラダ				○				
	枝豆おかか和え				○				塩分 2.4
	パピルスバゲティ				○				
甘栗サラダ									
7 日 火	赤魚柚子味噌かけ								カロリー 319
	回鍋肉				○				
	じゃが芋とベーコン煮	○	○	○					蛋白質 15.2
	五目生酢								
	竹の子金平				○				塩分 3.3
	エビとブロッコリー塩タレ炒め					○			
ほうれん草くるみ和え				○					
こんにゃく煮				○					
8 日 水	アジの中華あんかけ				○	○			カロリー 348
	豚肉と厚揚げの甘煮				○				
	のっぺい風煮				○				蛋白質 17.6
	さつま芋サラダ	○							
	チンゲン菜と卵ソテー	○	○	○					塩分 2.8
	オクラツナの和え物				○				
キャベツ									
9 日 木	豚肉塩タレ炒め				○				カロリー 365
	黒メバルの若狭焼				○				
	厚揚げの酢豚風				○				蛋白質 17.5
	牛蒡サラダ	○			○				
	ほうれん草お浸し				○				塩分 3.0
	卵と人参のソテー	○	○	○					
大根と大根葉浸し				○					
10 日 金	タラのちゃんちゃん焼				○				カロリー 349
	ヒレカツ/ブロッコリー	○			○				
	豚ひき肉とじゃが芋の煮物				○				蛋白質 18.9
	オクラ生姜和え				○				
	さつま芋煮				○				塩分 3.0
	ひじきとニラの煮物				○				
ピリ辛こんにゃく				○					
11 日 土	鶏唐揚げ				○	○			カロリー 389
	大豆トマト煮				○	○			
	ブロッコリー胡麻和え				○				蛋白質 21.0
	さつま芋金平				○				
	カニ風味シャキシャキサラダ	○			○	○			塩分 3.0
	もやしとニラのソテー				○				
スパソテー				○					
卵焼き	○			○					
13 日 月									カロリー
									蛋白質
									塩分
14 日 火	鶏照り焼き				○				カロリー 381
	カレイ唐揚げ				○				
	筑前煮				○				蛋白質 26.4
	なすじゃこ味噌かけ				○				
	インゲンピーナツ和え				○		○		塩分 2.9
	大根酢物	○			○	○			
野菜ビーフン				○					
小松菜煮浸し				○					
15 日 水	アジの根菜甘酢あんかけ				○				カロリー 380
	坦々風野菜炒め				○				
	南瓜煮				○				蛋白質 21.3
	野菜のコンソメ煮				○	○			
	キャベツ胡麻和え				○				塩分 3.0
	明太マカロニサラダ	○	○	○					
大豆煮				○					
がんと煮				○					
16 日 木	サバ生姜煮				○				カロリー 332
	麻婆豆腐				○		○		
	白菜しめじ中華煮				○				蛋白質 18.8
	じゃが芋のタラコ煮				○				
	蓮根胡麻サラダ	○			○				塩分 3.5
	ほうれん草おかか和え				○				
黒豆				○					
大根と薩摩揚げ煮				○					
17 日 金	オムレツの野菜トマトソースかけ	○	○	○					カロリー 313
	厚揚げの含め煮				○				
	青梗菜煮	○	○	○					蛋白質 12.2
	煮物盛り合わせ				○				
	胡瓜とかにかま酢物	○	○	○		○			塩分 3.0
	海藻とキャベツの青じそドレッシング				○				
スパソテー				○					
18 日 土	タラのきのこあんかけ				○				カロリー 352
	豚肉と茸オイスター炒め				○	○			
	小松菜とシラスの卵炒め	○			○				蛋白質 21.9
	炒り豆腐				○				
	ひじき煮				○				塩分 3.0
	白菜梅肉和え				○				
パインアイス									