

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	
3 日 月	いわしみぞれ煮			○					394	
	鶏肉の胡麻味噌煮			○						
	肉団子ケチャップ煮	○	○	○						
	きのこワカメ卵とじ	○		○					17.8	
	マカロニサラダ	○	○	○						
	ほうれん草お浸し			○						
	2 月	切干煮			○					2.9
高野豆腐煮				○						
4 日 火	タラ磯辺天	○	○	○					327	
	豚肉と蓮根の甘辛煮			○						
	焼きそば			○						
	鶏肉と高野煮物			○					17.4	
	胡瓜とカニカマ酢物	○		○		○				
	パイン									
	火	竹輪の金平風			○					2.6
シュウマイ		○		○						
5 日 水	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			○					19.0	
	大豆と昆布煮物			○						
	玉ねぎツナサラダ	○		○						
	水	ポイルキャベツ								2.5
6 日 木	豚肉とキャベツの味噌炒め			○	○			○	328	
	赤魚のゆかり揚げ	○	○	○						
	ひじきの具だくさん煮			○						
	小松菜ソテー	○	○	○					18.5	
	里芋ツナサラダ	○		○						
	インゲンのおかか和え			○						
	木	白菜煮			○	○				3.0
ミートボール		○	○	○						
7 日 金	牛肉ときのこのしくれ煮			○					376	
	かこ豆腐のふんわり天	○	○	○		○				
	ほうれん草お浸し			○						
	紅白生酢								13.3	
	南瓜胡麻サラダ	○		○						
	えびシュウマイ	○		○	○	○				
	金	ポイルキャベツ								2.0
8 日 土	塩唐揚げ			○					406	
	タラのごま焼き			○						
	スクランブルエッグ	○	○	○						
	大豆煮			○					25.6	
	胡瓜とめかぶ酢物	○		○		○				
	切干煮			○						
	土	スパゲティサラダ	○		○					2.8
ピーマンじゃこ炒め				○						
10 日 月	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	○		○		○			26.5	
	ほうれん草とコンソテー			○	○					
	ひじき胡麻サラダ	○		○						
	月	花形豆腐煮	○		○					3.0
11 日 火									365	
	12 日 水	赤魚の香味焼			○					365
		ひじきと野菜の豆腐天	○	○	○					
		竹の子のタラコ和え	○		○					
		白菜ベーコン煮	○	○	○					14.6
人参とえのきのさつと煮				○						
いも芋サラダ		○	○	○						
水		いんげんおかか和え			○					3.1
	高野豆腐煮			○						
13 日 木	鶏肉と厚揚げの味噌煮			○					357	
	揚げ餃子の野菜あんかけ			○						
	ツナじゃが			○						
	インゲンとベーコンソテー	○	○	○					13.1	
	チンゲン菜ピーナツ和え			○			○			
	きのこ金平			○						
	木									2.9
14 日 金	美酒鍋風			○					362	
	揚げタラの野菜あんかけ			○						
	小松菜ときのこの煮浸し			○						
	糸コンたらこ和え			○					24.6	
	ブロッコリーと桜えび煮物			○	○					
	マカロニ香味サラダ	○	○	○						
	金									2.5
15 日 土	アジ香味焼			○					348	
	なす挟み揚げ	○	○	○						
	ニラと厚揚げの炒め物			○						
	ほうれん草ビーンズ和え	○		○					22.4	
	白菜胡麻和え			○						
	ベーコンとポテトサラダ	○	○							
	土	水菜と油揚げの煮浸し			○					2.0
春雨の酢物										