

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	豚肉と野菜のうま煮			○					372
	カレー唐揚げおろしあん		○	○					
	豆腐と野菜煮物			○					20.5
	人参とツナの和え物			○					
	もやしニラお浸し			○					3.2
	桜餅								
マカロニサラダ	○	○	○					塩分	
えびつみれ煮			○	○					
4 日 火	サバと玉ねぎの甘酢がらめ			○					402
	鶏肉と茄子の甘辛煮			○					
	厚揚げ卵とじ	○		○					18.3
	ほうれん草とベーコンの和え物	○		○					
	ひじきと竹輪の炒り煮			○					3.2
	じゃが芋そぼろ煮			○					
キャベツと人参サラダ	○							塩分	
5 日 水	フライドチキン	○	○	○					342
	里芋と野菜の煮物			○	○				
	小松菜煮浸し			○					15.4
	インゲンバター炒め			○	○				
	紅白生酢								2.6
	黒豆			○					
シュウマイ	○		○	○	○			塩分	
6 日 木	メンチカツ		○	○					400
	たら山椒焼き			○					
	小松菜と高野のうま煮			○					19.5
	ニラ玉春雨	○		○					
	じゃが芋ツナサラダ	○							2.8
	プロ鯖ゴマ和え			○					
スパンテー			○					塩分	
切干大根煮			○						
7 日 金	ネギ塩豚			○					356
	赤魚と牛蒡のカレーすき煮			○					
	大根とミニさつま天煮			○					21.6
	ほうれん草と揚げ煮浸し			○					
	胡瓜かまぼこ酢物								2.7
	ブロッコリーサラダ	○	○	○					
								塩分	
8 日 土	カレー磯辺天	○	○	○					360
	鶏じゃが旨煮			○					
	小松菜と海老煮浸し			○	○				18.9
	人参と牛蒡しりしり	○		○					
	大豆と竹輪煮			○					2.6
	オクラえのき塩昆布和え			○					
コールスローサラダ	○	○	○					塩分	
ビーフン			○						
10 日 月	白身フライ			○					470
	ビーフシチュー		○	○					
	インゲンと薩摩揚げ煮物			○					17.0
	大根ツナサラダ			○					
	枝豆おかか和え			○					2.4
	パピルスバゲティ			○					
甘栗サラダ								塩分	
11 日 火	赤魚柚子味噌かけ							○	319
	回鍋肉			○					
	じゃが芋とベーコン煮	○	○	○					15.2
	五目生酢								
	竹の子金平			○					3.3
	エドとブロッコリー塩タレ炒め					○			
ほうれん草くるみ和え			○					塩分	
蒟蒻煮			○						
12 日 水	アジの中華あんかけ			○	○				348
	豚肉と厚揚げの甘煮			○					
	のっぺい風煮			○					17.6
	さつま芋サラダ	○							
	チンゲン菜と卵ソテー	○	○	○					2.8
	オクラツナの和え物			○					
								塩分	
13 日 木	豚肉塩タレ炒め			○					365
	黒メバルの若狭焼			○					
	厚揚げの酢豚風			○					17.5
	牛蒡サラダ	○		○					
	ほうれん草お浸し			○					3.0
	卵と人参のソテー	○	○	○					
大根と大根葉浸し			○					塩分	
14 日 金	たらのちゃんちゃん焼			○					349
	ヒレカツ/ブロッコリー	○		○					
	豚ひき肉とじゃが芋の煮物			○					18.9
	オクラ生姜和え			○					
	さつま芋煮			○					3.0
	ひじきとニラの煮物			○					
ピリ辛こんにゃく			○					塩分	
15 日 土	鶏唐揚げ		○	○					395
	大豆トマト煮		○	○					
	ブロッコリー胡麻和え			○					20.5
	さつま芋レモン煮								
	か二風味シャキシャキサラダ	○		○		○			2.8
	もやしとニラのソテー			○					
スパンテー			○					塩分	
卵焼き	○		○						