

おかずコース											
日付	メニュー名	卵	乳	小麦	えび	かに	そば	雑豆等	栄養成分		
28日 月	タラのもしあんかけ			○	○				カロリー	323	
	鶏すきやき煮			○							
	ジャーマンポテト	○	○	○							
	小松菜じゃこの炒め			○					蛋白質	18.9	
	カリフラワー甘酢和え	○		○		○					
	肉団子煮	○	○	○							
	マカロニサラダ	○	○	○					塩分	3.0	
	水菜お浸し			○							
29日 火									カロリー		
									蛋白質		
									塩分		
30日 水	ヒレカツの味噌カツソースかけ	○		○					カロリー	323	
	黒メバル柚庵焼き			○							
	具だくさん切干煮			○							
	人参ナムル			○					蛋白質	15.8	
	オクラツナ和え			○							
	金平ごぼう			○							
	黄桃缶								塩分	3.4	
1日 木	アジ磯辺天	○	○	○					カロリー	385	
	鶏肉の甘酢たれ胡麻風味			○							
	小松菜厚揚げ煮			○							
	かぶとツナの甘辛煮			○					蛋白質	22.7	
	胡瓜ハムサラダ	○	○	○							
	金時豆										
	スパンテー			○					塩分	2.3	
2日 金	豚肉と野菜のあんとし	○		○					カロリー	359	
	赤魚のおろしボン酢かけ	○	○	○							
	とり牛蒡金平			○							
	インゲンバター炒め		○	○					蛋白質	17.3	
	春菊お浸し			○							
	胡瓜胡麻酢和え			○							
	ほうれん草ひじきサラダ	○		○					塩分	2.8	
	豆カレー		○	○							
3日 土									カロリー		
									蛋白質		
									塩分		
5日 月									カロリー		
									蛋白質		
									塩分		
6日 火									カロリー		
									蛋白質		
									塩分		
7日 水	フライドチキン	○	○	○					カロリー	342	
	里芋と野菜の煮物			○	○						
	小松菜煮浸し			○							
	インゲンバター炒め		○	○					蛋白質	15.4	
	紅白生酢										
	黒豆			○							
	えびシュウマイ	○		○	○	○			塩分	2.6	
8日 木	メンチカツ		○	○					カロリー	400	
	タラ山椒焼き			○							
	小松菜と高野のうま煮			○							
	ニラ玉春雨	○		○					蛋白質	19.5	
	じゃが芋ツナサラダ	○									
	プロ鯉ゴマ和え			○							
	スパンテー			○					塩分	2.8	
	切干大根煮			○							
9日 金	ネギ塩豚			○					カロリー	356	
	赤魚と牛蒡のカレーすき煮			○							
	大根とミニさつま天煮			○							
	ほうれん草と揚げ煮浸し			○					蛋白質	21.6	
	胡瓜かまぼこ酢物										
	ブロッコリーサラダ	○									
									塩分	2.7	
10日 土	カレイ磯辺天	○	○	○					カロリー	360	
	鶏じゃが旨煮			○							
	小松菜と海老煮浸し			○	○						
	人参と牛蒡しりしり	○		○					蛋白質	18.9	
	大豆と竹輪煮			○							
	オクラえのき塩昆布和え			○							
	コールスローサラダ	○	○	○					塩分	2.6	
	ピーマン			○							

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