

おかずコース										
日付	メニュー名	卵	乳	小麦	えび	かに	そば	※他生	栄養成分	
9日 月	アジフライ			○					カロリー 454	
	鶏肉の胡麻味噌煮			○						
	さつま芋煮/肉団子ケチャップ煮			○						
	きのこワカメ卵とし	○		○					蛋白質 19.0	
	マカロニサラダ	○	○							
	ほうれん草お浸し			○						
	切干大根煮			○					塩分 2.7	
	肉団子ケチャップ煮	○	○	○						
10日 火	タラ磯辺天	○	○	○					カロリー 327	
	豚肉と蓮根の甘辛煮			○						
	焼きそば			○						
	鶏肉と高野煮物			○					蛋白質 17.4	
	胡瓜とカニカマ酢物	○		○		○				
	バイン									
	竹輪の金平風			○					塩分 2.6	
	シュウマイ	○		○						
11日 水	八宝菜			○	○				カロリー 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			○					蛋白質 19.0	
	大豆と昆布煮物			○						
	玉ねぎツナサラダ	○		○						
									塩分 2.5	
12日 木	豚肉とキャベツの味噌炒め			○	○			○	カロリー 328	
	赤魚のゆかり揚げ	○	○	○						
	ひじきの貝だくさん煮			○						
	小松菜ソテー	○	○	○					蛋白質 18.5	
	里芋ツナサラダ	○		○						
	インゲンのおかか和え			○						
	白菜煮			○	○				塩分 3.0	
	ミートボール	○	○	○						
13日 金	牛肉ときのこのしぐれ煮			○					カロリー 376	
	カニと豆腐のふわり天	○	○	○		○				
	ほうれん草お浸し			○						
	紅白生酢								蛋白質 13.3	
	南瓜胡麻サラダ	○		○						
	えびシュウマイ	○		○	○	○				
									塩分 2.0	
14日 土	塩唐揚げ			○					カロリー 406	
	タラのごま焼き			○						
	スクランブルエッグ	○	○	○						
	大豆煮			○					蛋白質 25.6	
	胡瓜とめかぶ酢物	○		○		○				
	切干煮			○						
	スパゲティサラダ	○		○					塩分 2.8	
	ピーマンじゃこ炒め			○						
16日 月	ミートボール野菜あんかけ	○	○	○					カロリー 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	○		○		○			蛋白質 26.5	
	ほうれん草とコーンソテー		○							
	ひじき胡麻サラダ	○		○						
	花形豆腐煮	○		○					塩分 3.0	
17日 火	白身魚と厚揚げのきのこあんかけ			○					カロリー 311	
	豚肉の柳川風	○		○						
	野菜たっぷりピーマン			○						
	大豆とさつま芋煮			○					蛋白質 19.4	
	胡瓜と鶏肉の中華胡麻和え			○						
	おかず昆布			○						
									塩分 3.2	
18日 水	赤魚の香味焼			○					カロリー 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	○	○	○					蛋白質 14.6	
	人参とえのきのさつと煮			○						
	いも芋サラダ	○	○							
	いんげんおかか和え			○					塩分 3.1	
	高野豆腐煮			○						
19日 木	鶏肉と厚揚げの味噌煮			○					カロリー 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	○	○						蛋白質 13.1	
	チンゲン菜ピーナッツ和え			○				○		
	きのこ金平			○						
									塩分 2.9	
20日 金	美酒鍋風			○					カロリー 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			○					蛋白質 24.6	
	ブロッコリーと桜えび煮物			○	○					
	マカロニ香味サラダ	○	○	○						
									塩分 2.5	
21日 土	アジ香味焼			○					カロリー 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	○		○					蛋白質 22.4	
	白菜胡麻和え			○						
	ベーコンとポテトサラダ	○	○							
	水菜と油揚げの煮浸し			○					塩分 2.0	
	春雨の酢物									

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