

おかずコース										
日付	メニュー名	卵	乳	小麦	えび	かに	そば	芋類	栄養成分	
18 日 月	鶏唐揚げの野菜あんかけ	○	○	○					カ ロ リ ー	373
	野菜ツナクリーム		○	○					蛋 白 質	
	オクラ梅かつお和え			○					塩 分	
	切干大根酢物	○				○				
	ほうれん草とコンソテー		○	○						
ひじき胡麻サラダ	○		○						2.7	
19 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	○		○					蛋 白 質	
	野菜たっぷりビーフン			○					塩 分	
	大豆とさつま芋煮			○						
	胡瓜と鶏肉の中華胡麻和え			○						
おかず昆布			○						3.2	
20 日 水	赤魚の香味焼			○					カ ロ リ ー	365
	ひじきと野菜の豆腐天	○	○	○					蛋 白 質	
	竹の子のタラコ和え	○	○	○					塩 分	
	白菜ベーコン煮	○	○	○						
	人参とえのきのさつと煮			○						
いも芋サラダ	○	○	○						3.1	
いんげんあかかか和え			○							
高野豆腐煮			○							
21 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			○					蛋 白 質	
	ツナじゃが			○					塩 分	
	インゲンとベーコンソテー	○	○	○						
	チンゲン菜ピーナツ和え			○			○			
きのこ金平			○						2.9	
22 日 金	美酒鍋風			○					カ ロ リ ー	362
	揚げタラの野菜あんかけ			○					蛋 白 質	
	小松菜ときのこの煮浸し			○					塩 分	
	糸コンたらこ和え			○						
	ブロッコリーと桜えび煮物			○	○					
マカロニ香味サラダ	○	○	○						2.5	
23 日 土	アジ香味焼			○					カ ロ リ ー	348
	なす挟み揚げ	○	○	○					蛋 白 質	
	ニラと厚揚げの炒め物			○					塩 分	
	ほうれん草ビーンズ和え	○		○						
	白菜胡麻和え			○						
ベーコンとポトフサラダ	○	○							2.0	
水菜と油揚げの煮浸し			○							
春雨の酢物										
25 日 月	コロック		○	○					カ ロ リ ー	396
	白身魚のレモン南蛮漬け			○					蛋 白 質	
	小松菜と海老の煮浸し			○	○				塩 分	
	豆腐豆腐煮/しいたけ煮			○						
	大豆と油揚げ煮			○						
切干大根の洋風サラダ	○	○							2.4	
26 日 火	豚肉のスタミナ炒め			○					カ ロ リ ー	356
	えびカツ		○	○	○				蛋 白 質	
	竹輪と大根炒め			○					塩 分	
	かぼちゃのカロリサラダ	○	○	○						
	インゲンソテー		○	○						
オクラ胡麻和え			○						3.3	
厚揚げと青梗菜炒め			○							
27 日 水	チキン南蛮/揚げじゃが	○	○	○					カ ロ リ ー	463
	ナポリタン	○	○	○					蛋 白 質	
	豆腐と野菜のさっぱり煮			○					塩 分	
	白花豆			○						
	ササミと小松菜の昆布和え			○						
白菜ツナサラダ	○								2.2	
揚げじゃが										
28 日 木	タラクリーム煮		○	○					カ ロ リ ー	361
	木の葉豆腐煮/きぬさや	○		○					蛋 白 質	
	チャブチ			○					塩 分	
	マセドアンサラダ	○	○	○						
	切干大根と胡瓜の青しそドレッシング			○						
ほうれん草柚香和え			○						15.1	
スパンテー			○						2.3	
29 日 金	酢豚			○					カ ロ リ ー	306
	オムレツの中華あんかけ	○	○	○	○				蛋 白 質	
	挽肉味噌ポックお生薑風味			○					塩 分	
	しる菜柚子浸し			○						
	ワカメ中華サラダ	○	○	○		○				
みかん缶									3.0	
30 日 土	サバ味噌煮			○					カ ロ リ ー	387
	牛肉と野菜の旨煮			○					蛋 白 質	
	高野豆腐の卵とじ	○		○					塩 分	
	キャベツとウィンナー炒め	○	○	○						
	カリフラワーサラダ	○								
ひじき煮			○						20.6	
金時豆									3.1	
金平牛蒡			○							

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