

おかずコース														
日付	メニュー名	卵	乳	小麦	えび	かに	そば	魚肉生	くまひ	栄養成分				
13 日 月										カ	302	16.6	2.9	
										ロ				
										リ				
										ー				
										蛋				
										白				
14 日 月	タラ磯辺天	○	○	○						塩	302	16.6	2.9	
	豚肉と蓮根の甘辛煮			○						分				
	春雨豚挽肉炒め			○						カ				
	鶏肉と高野煮物			○						ロ				
	胡瓜とカニカマ酢物	○		○		○				リ				
	パイন									ー				
15 日 月	八宝菜			○	○					蛋	402	19.0	2.5	
	さわら梅おろしソースかけ			○						白				
	もやしキクラゲナムル			○						質				
	青梗菜と油揚げ煮浸し			○						塩				
	大豆と昆布煮物			○						分				
	玉ねぎツナサラダ	○		○						カ				
16 日 月										ロ	318	18.1	3.3	
	豚肉とキャベツの味噌炒め			○	○			○		ー				
	メルルーサ唐揚げ		○	○						リ				
	ひじきの具だくさん煮			○						ー				
	小松菜ソテー	○	○	○						蛋				
	里芋ツナサラダ	○		○						白				
17 日 月	インゲンのおかか和え			○						質	376	13.3	2.0	
	白菜煮			○	○					塩				
	ミートボール	○	○	○						分				
	牛肉ときのこのしくれ煮			○						カ				
	かこと豆腐のふんわり天	○	○	○		○				ロ				
	ほうれん草お浸し			○						リ				
18 日 月	紅白生酢									ー	406	25.6	2.8	
	南瓜胡麻サラダ	○		○						蛋				
	えびシュウマイ	○		○	○	○				白				
										質				
										塩				
										分				
19 日 月	塩唐揚げ			○						カ	373	15.9	2.7	
	タラのごま焼き			○						ロ				
	スクランブルエッグ	○	○	○						リ				
	大豆煮			○						ー				
	胡瓜とめかぶ酢物	○		○		○				蛋				
	切干煮			○						白				
20 日 月	スパゲティサラダ	○		○						質	311	19.4	3.2	
	ピーマンじゃこ炒め			○						塩				
	鶏唐揚げの野菜あんかけ	○	○	○						カ				
	野菜ツナクリーム		○	○						ロ				
	オクラ梅かつお和え			○						リ				
	切干大根酢物	○		○		○				ー				
21 日 月	ほうれん草とコーンソテー		○	○						蛋	365	14.6	3.1	
	ひじき胡麻サラダ	○		○						白				
										質				
										塩				
										分				
										カ				
22 日 月	白身魚と厚揚げのきのこあんかけ			○						ロ	357	13.1	2.9	
	豚肉の柳川風	○		○						リ				
	野菜たっぷりビーフン			○						ー				
	大豆とさつま芋煮			○						蛋				
	胡瓜と鶏肉の中華胡麻和え			○						白				
	おかず昆布			○						質				
23 日 月										塩	362	24.6	2.5	
										分				
	赤魚の香味焼			○						カ				
	ひじきと野菜の豆腐天	○	○	○						ロ				
	竹の子のタラコ和え	○		○						リ				
	白菜ベーコン煮	○	○	○						ー				
24 日 月	人参とえのきのさつと煮			○						蛋	348	22.4	2.0	
	いも芋サラダ	○	○	○						白				
	高野煮物			○						質				
	インゲンおかか和え			○						塩				
										分				
										カ				
25 日 月	鶏肉と厚揚げの味噌煮			○						ロ	357	13.1	2.9	
	揚げ餃子の野菜あんかけ			○						リ				
	ツナじゃが			○						ー				
	インゲンとベーコンソテー	○	○	○						蛋				
	チンゲン菜ピーナッツ和え			○				○		白				
	きのこ金平			○						質				
26 日 月										塩	362	24.6	2.5	
										分				
	美酒鍋風			○						カ				
	揚げタラの野菜あんかけ			○						ロ				
	小松菜ときのこの煮浸し			○						リ				
	糸コンたらこ和え			○						ー				
27 日 月	ブロックリーと桜えび煮物			○	○					蛋	348	22.4	2.0	
	マカロニ香味サラダ	○	○	○						白				
										質				
										塩				
										分				
										カ				
28 日 月	アジ香味焼			○						ロ	348	22.4	2.0	
	なす挟み揚げ	○	○	○						リ				
	ニラと厚揚げの炒め物			○						ー				
	ほうれん草ビーンズ和え	○		○						蛋				
	白菜胡麻和え			○						白				
	ベーコンとポテトサラダ	○	○							質				
29 日 月	水菜と油揚げの煮浸し			○						塩	348	22.4	2.0	
	春雨の酢物									分				

ます。 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業者では