

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	くさめ	栄養成分		
24日 月										カロリ		
										蛋白質		
										塩分		
25日 火	鶏照り焼き			○						カロリ	381	
	メルルーサの磯辺天	○	○	○								
	筑前煮			○								
	なすじゃこ味噌かけ			○						蛋白質	26.4	
	インゲンピーナツ和え			○				○				
	大根酢物	○		○		○						
	野菜ビーフン			○						塩分	2.9	
	小松菜煮浸し			○								
26日 水	アジの根菜甘酢あんかけ			○						カロリ	380	
	坦々風野菜炒め			○								
	南瓜煮			○								
	野菜のコンソメ煮		○	○						蛋白質	21.3	
	キャベツ胡麻和え			○								
	明太マカロニサラダ	○	○	○								
	がんも煮			○						塩分	3.0	
	大豆煮			○								
27日 木	ハムカツ		○	○						カロリ	358	
	豚肉と厚揚げカレー炒め			○								
	白菜しめじ中華煮			○								
	じゃが芋のタラコ煮			○						蛋白質	13.0	
	蓮根胡麻サラダ	○		○								
	ほうれん草おかか和え			○								
	大根と薩摩揚げ煮			○						塩分	3.2	
	レモンバジルナゲット											
28日 金	オムレツの野菜トマトソースかけ	○	○	○						カロリ	313	
	厚揚げの含め煮			○								
	青梗菜煮	○	○	○								
	煮物盛り合わせ			○						蛋白質	12.2	
	胡瓜とかにかま酢物	○		○		○						
	海藻とキャベツの青じそドレッシング			○								
	スパソテー			○						塩分	3.0	
29日 土	タラのきのこあんかけ			○						カロリ	352	
	豚肉と茸オイスター炒め			○	○							
	小松菜とシラスの卵炒め	○		○								
	炒り豆腐			○						蛋白質	21.9	
	ひじき煮			○								
	白菜梅肉和え			○								
	パインダイス									塩分	3.0	
1日 月	サーモンヨカツ	○	○	○						カロリ	460	
	豚肉生姜焼き			○								
	煮物盛り合わせ	○		○								
	小松菜と海老煮浸し			○	○					蛋白質	19.2	
	さつま芋コロコロ煮			○								
	切干大根と胡瓜の青じそドレッシング			○								
	スパソテー			○						塩分	3.2	
	ゆで野菜			○								
2日 火	すき焼き煮			○						カロリ	334	
	白身フライ			○								
	青梗菜とツナのさっと煮			○								
	ナスの田舎煮			○						蛋白質	14.0	
	ブロッコリー											
	切干大根酢物	○		○		○						
	カリフラワーとオクラサラダ	○		○						塩分	2.9	
3日 日	黒メバルの若狭焼き			○						カロリ	274	
	豚肉とキャベツのカレー炒め		○	○								
	ジーマンポテトサラダ	○	○									
	えびと枝豆の炒め物	○		○	○					蛋白質	13.0	
	わかめと玉ねぎ酢味噌和え	○		○		○						
	ほうれん草ツナ炒め		○	○								
	もやしとニラのお浸し			○						塩分	2.3	
4日 月	ハンバーグのトマトソースかけ	○	○	○						カロリ	453	
	タラ磯辺天	○	○	○								
	がんも煮/竹の子煮			○								
	和風ポトフ		○	○						蛋白質	22.9	
	赤スバ			○								
	大根とレーズンサラダ	○										
	広島菜			○						塩分	3.3	
	青梗菜ソテー	○	○	○								
5日 金	赤魚煮付け			○						カロリ	284	
	鶏肉と厚揚げごま煮			○								
	ほうれん草お浸し			○								
	はすの酢物			○						蛋白質	17.7	
	ブロッコリーピーナツ和え			○				○				
	オクラとえのき塩昆布和え			○								
	金時豆									塩分	2.8	
	ミートボール	○	○	○								
6日 土	さくら照焼き			○						カロリ	265	
	豚肉と白菜煮物				○							
	大根胡麻味噌かけ			○								
	オクラおかか和え			○						蛋白質	17.1	
	チンゲン菜と薩摩揚げ煮			○								
	南瓜のサラダ	○										
	ひじきとカニカマ酢物	○		○		○				塩分	3.1	
	椎茸煮			○								

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