

		おかずコース											
日付	メニュー名	卵	乳	小麦	えび	かに	そば	鶏肉	豚肉	魚		栄養成分	
16 日 月	アジフライ			○								カ	454
	鶏肉の胡麻味噌煮			○								ロ	
	さつま芋煮			○								リ	
	きのごつメ明とじ	○		○								蛋	
	マカロニサラダ	○	○	○								白	
	ほうれん草お浸し			○								質	
27 日 月	切干煮			○								塩	2.7
	肉団子ケチャップ煮	○	○	○								分	
	タラ磯辺天	○	○	○								カ	
17 日 火	豚肉と蓮根の甘辛煮			○								ロ	312
	春雨豚挽肉炒め			○								リ	
	鶏肉と高野煮物			○								蛋	
	胡瓜とカニカマ酢物	○		○		○						白	
	パイン											質	
	竹輪の金平風			○								塩	
18 日 水	シュウマイ	○		○								分	2.9
	八宝菜			○	○							カ	
	さわら梅おろしソースかけ			○								ロ	
	もやしキクラゲナムル			○								リ	
	青梗菜と油揚げ煮浸し			○								蛋	
	大豆と昆布煮物			○								白	
19 日 木	玉ねぎツナサラダ	○		○								質	19.0
	豚肉とキャベツの味噌炒め			○	○				○			カ	
	メルルーサ唐揚げ			○	○							ロ	
	ひじきの具だくさん煮			○								リ	
	小松菜ソテー	○	○	○								蛋	
	里芋ツナサラダ	○		○								白	
20 日 金	インゲンのおかか和え			○								質	18.1
	白菜煮			○	○							塩	
	ミートボール	○	○	○								分	
	蓮根と鶏肉の炒め物			○	○							カ	
	カニと豆腐のふんわり天	○	○	○		○						ロ	
	ほうれん草お浸し			○								リ	
21 日 土	紅白生酢											蛋	14.4
	南瓜胡麻サラダ	○		○								白	
	えびシュウマイ	○		○	○	○						質	
	塩唐揚げ			○								カ	
	タラのごま焼き			○								ロ	
	スクランブルエッグ	○	○	○								リ	
22 日 日	大豆煮			○								蛋	25.6
	胡瓜とめかぶ酢物	○		○		○						白	
	切干煮			○								質	
	スパゲティサラダ	○		○								塩	
	ピーマンじゃこ炒め			○								分	
	白身魚と厚揚げのきのこあんかけ			○								カ	
23 日 月	豚肉の柳川風	○		○								ロ	311
	野菜たっぷりビーフン			○								リ	
	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	
	赤魚の香味焼			○								カ	
24 日 火	ひじきと野菜の豆腐天	○	○	○								ロ	365
	竹の子のタラコ和え	○		○								リ	
	白菜ベーコン煮	○	○	○								蛋	
	人参とえのきのさつと煮			○								白	
	いも芋サラダ	○	○	○								質	
	高野煮物			○								塩	
25 日 水	インゲンおかか和え			○								分	3.1
	鶏肉と厚揚げの味噌煮			○								カ	
	揚げ餃子の野菜あんかけ			○								ロ	
	ツナじゃが			○								リ	
	インゲンとベーコンソテー	○	○	○								蛋	
	チンゲン菜ピーナツ和え			○					○			白	
26 日 木	きのこ金平			○								質	13.1
	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			○								蛋	
	ブロックリーと桜えび煮物			○	○							白	
27 日 金	マカロニ香味サラダ	○	○	○								質	24.6
	アジ香味焼			○								カ	
	なす挟み揚げ	○	○	○								ロ	
	ニラと厚揚げの炒め物			○								リ	
	ほうれん草ピーンズ和え	○		○								蛋	
	白菜胡麻和え			○								白	
28 日 土	ベーコンとポテトサラダ	○	○	○								質	22.4
	水菜と油揚げの煮浸し			○								塩	
	春雨の酢物			○								分	
	アジ香味焼			○								カ	
	なす挟み揚げ	○	○	○								ロ	
	ニラと厚揚げの炒め物			○								リ	
29 日 日	ほうれん草ピーンズ和え	○		○								蛋	2.0
	白菜胡麻和え			○								白	
	ベーコンとポテトサラダ	○	○	○								質	
	水菜と油揚げの煮浸し			○								塩	
	春雨の酢物			○								分	
	アジ香味焼			○								カ	