

		おかずコース											
日付	メニュー名	卵	乳	小麦	えび	かに	そば	魚卵	いも	栄養成分			
2 日 月	コロッケ		○	○							カ	396	
	白身魚のレモン南蛮漬け			○							ロ		
	小松菜と海老の煮浸し			○	○						リ		
	豆乳豆腐煮/しいたけ煮			○							ー		
	大豆と油揚げ煮			○							蛋		
切干大根の洋風サラダ		○	○							白	19.6		
										質			
										塩		2.4	
										分			
3 日 火	豚肉のスタミナ炒め			○							カ		377
	えびカツ		○	○	○						ロ		
	竹輪と大根炒め			○							リ		
	桜餅										ー		
	インゲンソテー		○								蛋	19.2	
オクラ胡麻和え			○							白			
厚揚げと青梗菜炒め			○							質			
										塩	3.3		
										分			
4 日 水	チキン南蛮	○	○	○								カ	463
	ナポリタン	○	○	○								ロ	
	豆腐と野菜のさっぱり煮			○								リ	
	白花豆										ー		
	ササミと小松菜の昆布和え			○							蛋	20.1	
白菜ツナサラダ	○									白			
揚げじゃが										質			
										塩	2.2		
										分			
5 日 木	タラクリーム煮		○	○								カ	361
	木の葉豆腐煮/きぬさや	○		○								ロ	
	チャブチエ			○								リ	
	マセドアンサラダ	○	○	○							ー		
	切干大根と胡瓜の青しそドレッシング			○							蛋	15.1	
ほうれん草柚香和え			○							白			
スパソテー			○							質			
										塩	2.3		
										分			
6 日 金	酢豚			○								カ	306
	オムレツの中華あんかけ	○		○	○							ロ	
	挽肉味噌ポンかつお生姜風味			○								リ	
	しろ菜柚子浸し			○							ー		
	ワカメ中華サラダ	○	○	○		○					蛋	15.8	
みかん缶										白			
										質			
										塩	3.0		
										分			
7 日 土	サワラ西京焼き											カ	323
	牛肉と野菜の旨煮			○								ロ	
	高野豆腐の卵とじ	○		○								リ	
	キャベツとウインナー炒め	○	○	○							ー		
	カリフラワーサラダ	○									蛋	18.8	
ひじき煮			○							白			
金時豆										質			
揚げかにシュウマイ	○		○	○	○					塩	2.6		
										分			
9 日 月	タラのもやしあんかけ			○	○							カ	323
	鶏すきやき煮			○								ロ	
	ジャーマンポテト	○	○	○								リ	
	小松菜じゃこの炒め			○							ー		
	カリフラワー甘酢和え	○				○					蛋	18.9	
肉団子煮	○	○	○							白			
マカロニサラダ	○	○	○							質			
水菜お浸し			○							塩	3.0		
										分			
10 日 火	サバの梅風味たれ			○								カ	398
	豚肉と南瓜煮			○								ロ	
	切干大根と高菜炒め			○								リ	
	ほうれん草菜種和え	○		○							ー		
	春雨サラダ	○		○							蛋	17.1	
キャベツと大豆胡麻和え			○							白			
シュウマイ	○		○							質			
なす煮浸し			○							塩	3.0		
										分			
11 日 水	ヒレカツの味噌カツソースかけ	○		○								カ	323
	黒メバル油庵焼き			○								ロ	
	具だくさん切干煮			○								リ	
	人参ナムル			○							ー		
	オクラツナ和え			○							蛋	15.8	
金平ごぼう			○							白			
黄桃缶										質			
										塩	3.4		
										分			
12 日 木	アジ磯辺天	○	○	○								カ	386
	鶏肉の甘酢たれ胡麻風味			○								ロ	
	小松菜厚揚げ煮			○								リ	
	かぶとツナの甘辛煮			○							ー		
	胡瓜ハムサラダ	○	○	○							蛋	22.5	
うぐいす豆										白			
スパソテー			○							質			
										塩	2.4		
										分			
13 日 金	豚肉と野菜のあんとし	○		○								カ	359
	赤魚のおろしポン酢かけ	○	○	○								ロ	
	とり牛蒡金平			○								リ	
	インゲンバター炒め		○	○							ー		
	春菊お浸し			○							蛋	17.3	
胡瓜胡麻酢和え			○							白			
ほうれん草ひじきサラダ	○		○							質			
豆カレー		○	○							塩	2.8		
										分			
14 日 土	牛肉コロッケ		○	○								カ	439
	サワラ照焼き			○								ロ	
	なすとひき肉炒め物			○								リ	
	チンゲン菜カニカマ炒め	○	○	○	○						ー		
	木の葉豆腐煮	○		○							蛋	16.8	
筍味噌煮			○							白			
桜漬け										質			
切干大根煮			○							塩	3.1		
										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