(kcal)　蛋白

おかずコース

日付	メニュー名	卵	乳	小麦	えび	かに	そば	落花生	ゼラチン	栄養成分	
1	アジの根菜甘酢あんかけ			○						カロリー	380
	田々風野菜炒め			○							
	南瓜煮			○							
日	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	○	○	○							
水	がんも煮			○						塩分	3.0
	大豆煮			○							
2	ハムカツ		○	○						カロリー	358
	豚肉と厚揚げカレー炒め			○							
	白菜しめじ中華煮			○							
日	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			○							
木	大根と薩摩揚煮			○						塩分	3.2
	レモンバジルナゲット										
3	オムレツの野菜トマトソースかけ	○	○	○						カロリー	359
	厚揚げの含め煮			○							
	青梗菜煮	○	○	○							
日	煮物盛り合わせ			○	○					蛋白質	14.3
	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			○							
金	スパソテー			○						塩分	3.4
4	タラのきのこあんかけ			○						カロリー	352
	豚肉と茸オイスター炒め			○	○						
	小松菜とシラスの卵炒め	○		○							
日	炒り豆腐			○						蛋白質	21.9
	ひじき煮			○							
	白菜梅肉和え			○							
土	バインダイス									塩分	3.0
6	サーモンマヨカツ	○	○	○						カロリー	460
	豚肉生姜焼き			○							
	煮物盛り合わせ	○		○							
日	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しそドレッシング			○							
月	スパソテー			○						塩分	3.2
	ゆで野菜			○							
7	豚すき煮			○						カロリー	347
	白身フライ			○							
	青梗菜とツナのさっと煮			○							
日	ナスの田舎煮			○						蛋白質	15.5
	ブロッコリー										
	切干大根酢物	○		○		○					
火	カリフラワーとオクラサラダ	○		○						塩分	3.1
8	黒メバルの若狭焼き			○						カロリー	274
	豚肉とキャベツのカレー炒め		○	○							
	ジーマンポテトサラダ	○	○								
日	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		○	○							
水	もやしとニラのお浸し			○						塩分	2.3
9	ハンバーグのトマトソースかけ	○	○	○						カロリー	453
	タラ磯辺天	○	○	○							
	がんも煮/竹の子煮			○							
日	和風ポトフ		○	○						蛋白質	22.9
	赤ズパ			○							
	大根とレーズンサラダ	○									
木	広島菜			○						塩分	3.3
	青梗菜ソテー	○	○	○							
10	赤魚煮付け			○						カロリー	284
	鶏肉と厚揚げごま煮			○							
	ほうれん草お浸し			○							
日	はすの酢物			○						蛋白質	17.7
	ブロッコリーピーナッツ和え			○					○		
	オクラとえのき塩昆布和え			○							
金	金時豆									塩分	2.8
	ミートボール	○	○	○							
11	さわら照焼き			○						カロリー	265
	豚肉と白菜煮物				○						
	大根胡麻味噌かけ			○							
日	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	○									
土	ひじきとカニカマ酢物	○		○		○				塩分	3.1
	椎茸煮			○							
13	春巻き/エビチリ	○	○	○	○					カロリー	393
	大根と挽肉旨味炒め		○	○							
	南瓜のかりコリサラダ	○	○	○							
日	しろ菜と竹輪煮浸し			○						蛋白質	15.9
	山菜の卵とじ	○		○							
	菜の花胡麻和え			○							
月										塩分	2.6
14	海老天/竹輪天/白身天ぷら	○	○	○	○	○				カロリー	373
	豚肉と野菜のあっさり炒め			○							
	ひじきとピーマンの煮物			○							
日	安芸案			○						蛋白質	11.9
	大根中華和え	○	○	○		○					
	水菜胡麻和え			○							
火	ウィンナー入り金平	○	○	○						塩分	2.6
15	アジの香草焼		○	○						カロリー	333
	野菜たっぷりカレー		○	○							
	カニのふわらか豆腐煮	○		○		○					
日	豚肉と春雨の炒め物			○						蛋白質	19.5
	ほうれん草ピーナッツ和え			○					○		
	胡瓜とハムの中華和え	○	○	○							
水	黄桃									塩分	3.1
	スパソテー			○							
16	チーズチキンカツ	○	○	○						カロリー	470
	さわら塩焼き										
	南瓜のいとこ煮			○							
日	麻婆春雨			○					○	蛋白質	24.7
	なす胡麻和え			○							
	大根ツナマヨサラダ	○									
木	おかず昆布			○						塩分	2.5
17	アジみりん焼			○						カロリー	327
	大根と豆腐の煮物			○							
	春菊と薩摩揚げ炒め			○							
日	ブロッコリー胡麻和え			○						蛋白質	17.0
	さつま芋サラダ	○									
	グリンピースとツルメ煮物			○							
金	蓮根金平			○						塩分	3.5
	シュウマイ	○		○	○	○					
18	赤魚の山椒焼			○						カロリー	385
	ブルコギ			○							
	イカと野菜の生姜炒め			○							
日	白菜チリメンの酢物									蛋白質	19.8
	ひじきと蓮根胡麻サラダ	○		○							
	薩摩揚げとインゲン煮			○							
土	白花豆									塩分	2.9
20	アジフライ			○						カロリー	454
	鶏肉の胡麻味噌煮			○							
	さつま芋煮			○							
日	きのこツカメ卵とじ	○		○						蛋白質	19.0
	マカロニサラダ	○	○	○							
	ほうれん草お浸し			○							
月	切干大根煮			○						塩分	2.7
	肉団子ケチャップ煮	○	○	○							
21	タラ磯辺天	○	○	○						カロリー	312
	豚肉と蓮根の甘辛煮			○							
	春雨豚挽肉炒め			○							
日	鶏肉と高野煮物			○						蛋白質	16.6
	胡瓜とカニカマ酢物	○		○		○					
	バイン										
火	竹輪の金平風			○						塩分	2.9
	シュウマイ	○		○							
22	八宝菜			○	○					カロリー	402
	さわら梅おろしソースかけ			○							
	もやしキクラゲナムル			○							
日	青梗菜と油揚げ煮浸し			○						蛋白質	19.0
	大豆と昆布煮物			○							
	玉ねぎツナサラダ	○		○							
水										塩分	2.5
23	豚肉とキャベツの味噌炒め			○	○				○	カロリー	318
	メルルーサ唐揚げ		○	○							
	ひじきの具だくさん煮			○							
日	小松菜ソテー	○	○	○						蛋白質	18.1
	里芋ツナサラダ	○		○							
	インゲンのおかか和え			○							
木	白菜煮			○	○					塩分	3.3
	ミートボール	○	○	○							
24	蓮根と鶏肉の炒め物			○	○					カロリー	397
	カニと豆腐のふんわり天	○	○	○		○					
	ほうれん草お浸し			○							
日	紅白生酢									蛋白質	14.4
	南瓜胡麻サラダ	○		○							
	えびシュウマイ	○		○	○	○					
金										塩分	3.0
25	塩鶏揚げ			○						カロリー	406
	タラのごま焼き			○							
	スクランブルエッグ	○	○	○							
日	大豆煮			○						蛋白質	25.6
	胡瓜とめかぶ酢物	○		○		○					
	切干煮			○							
土	スパゲティサラダ	○		○						塩分	2.8
	ピーマンじゃこ炒め			○							

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