

おかずコース											
日付	メニュー名	卵	乳	小麦	大豆	豚	鶏	魚	野菜	果物	栄養成分
18日	赤魚の山椒焼			○							385
	ブルコキ			○							
	イカと野菜の生姜炒め			○							
	白菜チリメンの酢物			○							19.8
	ひじきと蓮根胡麻サラダ	○		○							
土	薩摩揚げとインゲン煮			○							
	白花豆										2.9
20日	アジフライ			○							
	鶏肉の胡麻味噌煮			○							454
	さつま芋煮			○							
	きのこわかめとじ	○		○							19.0
	マカロニサラダ	○		○							
月	ほうれん草お浸し			○							
	切干大根煮			○							2.7
21日	内子チキチヤグ煮	○		○							
	タラ鰯辺天	○		○							
	豚肉と蓮根の甘辛煮			○							312
	春雨豚挽肉炒め			○							
	鶏肉と高野煮物			○							16.6
火	胡瓜とかにかま酢物	○		○							
	ハイン										
22日	竹輪の金平風			○							2.9
	シューマイ	○		○							
	八宝菜			○							
	きわわ梅おろしソースかけ			○							402
	もやしチヂミナムル			○							
水	青梗菜と油揚げ煮浸し			○							19.0
	大豆と昆布煮物			○							
	玉ねぎツナサラダ	○		○							2.5
23日	豚肉とキャベツの味噌炒め	○		○							
	メルーサ唐揚げ	○		○							318
	ひじきの貝だんさん煮			○							
	小松菜チヂミ	○		○							18.1
	里芋ツナサラダ	○		○							
木	インゲンのおかか和え			○							
	白菜煮			○							3.3
24日	ミートボール	○		○							
	蓮根と鶏肉の炒め物			○							
	かこと豆腐のふんわり天	○		○							397
	ほうれん草お浸し			○							
	紅白生煎			○							14.4
金	胡瓜胡麻サラダ	○		○							
	えびシューマイ	○		○							3.0
25日	塩唐揚げ			○							
	タラのこま焼き			○							406
	スクランブルエッグ	○		○							
	大豆煮			○							25.6
	胡瓜とめかぶ酢物	○		○							
土	切干煮			○							
	スパゲティサラダ	○		○							2.8
27日	ピーマンとごぼう炒め			○							
	鶏唐揚げの野菜あんかけ	○		○							
	野菜ツナクリーム			○							373
	オクラ梅かつお和え			○							
	切干大根酢物	○		○							15.9
月	ほうれん草とコーンソテー			○							
	ひじき胡麻サラダ	○		○							2.7
28日	白身魚と唐揚げのきのこあんかけ	○		○							
	豚肉の柳川風	○		○							311
	野菜たっぷりビーフン			○							
	大豆とさつま芋煮			○							19.4
	胡瓜と鶏肉の中華胡麻和え			○							
火	おかず昆布			○							3.2
29日											
30日	鶏肉と唐揚げの味噌煮			○							
	揚げ餃子の野菜あんかけ			○							357
	ツナじゃが			○							
	インゲンとベーコンソテー	○		○							13.1
	チンゲン菜ビーナツグ和え			○							
木	きのこ金平			○							2.9
1日	美酒鍋風			○							
	揚げタラの野菜あんかけ			○							362
	小松菜ときこの煮浸し			○							
	糸こんにゃく和え			○							24.6
	ブロッコリーと桜えび煮物	○		○							
金	マカロニ香味サラダ	○		○							2.5
2日	アジ香味焼			○							
	なす挟み揚げ	○		○							348
	ニラと唐揚げの炒め物			○							
	ほうれん草とピーズ和え	○		○							22.4
	白菜胡麻和え			○							
土	ベーコンとホトトギスサラダ	○		○							
	水菜と油揚げの煮浸し			○							2.0
4日	春雨の酢物										
5日											
6日											
7日	タラクリーム煮			○							
	木の葉豆腐煮/きぬさや	○		○							330
	チヂミチヂミ			○							
	マゼドニアサラダ	○		○							15.4
	切干大根と胡瓜の再しそドレッシング			○							
木	ほうれん草と人参炒め			○							
	スパニチー			○							2.6
8日	酢豚			○							
	オムレツの中華あんかけ	○		○							306
	挽肉味噌ポックおろし生姜風味			○							
	しるこ柚子煮し			○							
	ワカメ中華サラダ	○		○							15.8
金	みかん缶										3.0
9日	ザラザラ焼き			○							
	豚肉と里芋煮			○							340
	蕨豆苗の卵とじ	○		○							
	キャベツのインナー炒め	○		○							19.2
	カリフラワーサラダ	○		○							
土	ひじき煮			○							
	金時豆			○							2.5
	揚げかじろ味噌焼売	○		○							