(kcal)　蛋

日付	メニュー名	卵	乳	小麦	えび	かに	そば	落花生	くるみ	栄養成分	
	おかずコース										
	タラのもやしあんかけ			○	○					カロリー	323
11	鶏すきやき煮			○							
	ジャーマンポテト	○	○	○							
日	小松菜じゃこの炒め			○						蛋白質	18.9
	カリフラワー甘酢和え	○		○		○					
	肉団子煮	○	○	○							
月	マカロニサラダ	○	○	○						塩分	3.0
	水菜お浸し			○							
	サバの梅風味たれ			○						カロリー	398
12	豚肉と南瓜煮			○							
	切干大根と高菜炒め			○							
日	ほうれん草菜種和え	○		○						蛋白質	17.1
	春雨サラダ	○		○							
	キャベツと大豆胡麻和え			○							
火	シュウマイ	○		○						塩分	3.0
	なす煮浸し			○							
	ヒレカツの味噌カツソースかけ	○		○						カロリー	323
13	黒メバル柚庵焼き			○							
	具だくさん切干煮			○							
日	人参ナムル			○						蛋白質	15.8
	オクラツナ和え			○							
	金平ごぼう			○							
水	黄桃缶									塩分	3.4
	アジ磯辺天	○	○	○						カロリー	386
14	鶏肉の甘酢たれ胡麻風味			○							
	小松菜厚揚げ煮			○							
日	かぶとツナの甘辛煮			○						蛋白質	22.5
	胡瓜ハムサラダ	○	○	○							
	うぐいす豆										
木	スパソテー			○						塩分	2.4
	豚肉と野菜のあんとじ	○		○						カロリー	359
15	赤魚のおろしポン酢かけ	○	○	○							
	とり牛蒡金平			○							
日	インゲンバター炒め		○	○						蛋白質	17.3
	春菊お浸し			○							
	胡瓜胡麻酢和え			○							
金	ほうれん草ひじきサラダ	○		○						塩分	2.8
	豆カレー		○	○							
	牛肉コロッケ		○	○						カロリー	439
16	サワラ照り焼き			○							
	なすとひき肉炒め物			○							
日	チンゲン菜カニカマ炒め	○		○	○	○				蛋白質	16.8
	木の葉豆腐煮	○		○							
	筍味噌煮			○							
土	桜漬け									塩分	3.1
	切干大根煮			○							
	豚肉と野菜のうま煮			○						カロリー	315
18	カレイ唐揚げおろしあん		○	○							
	豆腐と野菜煮物			○							
日	人参とツナの和え物			○						蛋白質	20.0
	もやしニラお浸し			○							
	胡瓜梅和え			○							
月	マカロニサラダ	○	○	○						塩分	3.3
	えびつみれの煮物			○	○						
	メバルの山椒焼き			○						カロリー	365
19	鶏肉と茄子の甘辛煮			○							
	厚揚げ卵とじ	○		○							
日	ほうれん草とベーコンの和え物	○	○	○						蛋白質	18.8
	ひじきと竹輪の炒り煮			○							
	じゃが芋そぼろ煮			○							
火	キャベツと人参サラダ	○								塩分	3.4
	えびしんじょの天ぷら	○	○	○	○						
	フライドチキン	○	○	○						カロリー	342
20	里芋と野菜の煮物			○	○						
	小松菜煮浸し			○							
日	インゲンバター炒め		○	○						蛋白質	15.4
	紅白生酢										
	黒豆			○							
水	えびシュウマイ	○		○	○	○				塩分	2.6
	メンチカツ		○	○						カロリー	400
21	タラ山椒焼き			○							
	小松菜と高野のうま煮			○							
日	ニラ玉春雨	○		○						蛋白質	19.5
	じゃが芋ツナサラダ	○									
	ブロ鮭ゴマ和え			○							
木	スパソテー			○						塩分	2.8
	切干大根煮			○							
	ネギ塩豚			○						カロリー	356
22	赤魚と牛蒡のカレーすき煮			○							
	大根とミニさつま天煮			○							
日	ほうれん草と揚げ煮浸し			○						蛋白質	21.6
	胡瓜かまぼこ酢物										
	ブロッコリーサラダ	○									
金										塩分	2.7
	カレイ磯辺天	○	○	○						カロリー	360
23	鶏じゃが旨煮			○							
	小松菜と海老煮浸し			○	○						
日	人参と牛蒡しりしり	○		○						蛋白質	18.9
	大豆と竹輪煮			○							
	オクラえのき塩昆布和え			○							
土	コールスローサラダ	○	○	○						塩分	2.6
	ビーフン			○							
	白身フライ			○						カロリー	403
25	豚肉と野菜のデミソース煮		○	○							
	インゲンと薩摩揚げ煮物			○							
日	大根ツナサラダ			○						蛋白質	19.5
	枝豆おかか和え			○							
	バジルスパゲティ			○							
月	甘栗サラダ									塩分	2.6
	赤魚柚子味噌かけ									カロリー	324
26	回鍋肉			○				○			
	じゃが芋とベーコン煮	○	○	○							
日	五目生酢									蛋白質	15.6
	竹の子金平			○							
	エビとブロッコリー塩タレ炒め				○						
火	ほうれん草くるみ和え			○					○	塩分	3.3
	がんも煮			○							
	アジの中華あんかけ			○	○					カロリー	348
27	豚肉と厚揚げの甘煮			○							
	のっぺい風煮			○							
日	さつま芋サラダ	○								蛋白質	17.6
	チンゲン菜と卵ソテー	○	○	○							
	オクラツナの和え物			○							
水										塩分	2.8
	豚肉塩タレ炒め			○						カロリー	365
28	黒メバルの若狭焼			○							
	厚揚げの酢豚風			○							
日	牛蒡サラダ	○		○						蛋白質	17.5
	ほうれん草お浸し			○							
	卵と人参のソテー	○	○	○							
木	大根と大根葉浸し			○						塩分	3.0
	タラのちゃんちゃん焼			○						カロリー	349
29	ヒレカツ/ブロッコリー	○		○							
	豚ひき肉とじゃが芋の煮物			○							
日	オクラ生姜和え			○						蛋白質	18.9
	さつま芋煮			○							
	ひじきとニラの煮物			○							
金	ピリ辛こんにゃく			○						塩分	3.0
	鶏唐揚げ			○						カロリー	408
30	大豆トマト煮		○	○							
	ブロッコリー胡麻和え			○							
日	さつま芋レモン煮									蛋白質	18.4
	カニ風味シャキシャキサラダ	○		○		○					
	もやしとニラのソテー			○							
土	スパソテー			○						塩分	2.5
	卵焼き	○		○							
	いわしみぞれ煮			○						カロリー	401
1	豚肉じゃが			○							
	チンゲン菜ベーコン炒め	○	○	○							
日	かぼちゃサラダ	○								蛋白質	14.9
	わかめのぬた										
	春雨中華炒め			○							
月	肉団子ケチャップ煮	○	○	○						塩分	3.0
	竹輪の金平			○							
	鶏照り焼き			○						カロリー	421
2	メルルーサ磯辺天	○	○	○							
	筑前煮			○							
日	なすじゃこ味噌かけ			○						蛋白質	25.2
	インゲンピーナツ和え			○				○			
	大根酢物	○		○		○					
火	野菜ビーフン			○						塩分	3.3
	小松菜煮浸し			○							
	アジの根菜甘酢あんかけ			○						カロリー	380
3	坦々風野菜炒め			○							
	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			○							
	ハムカツ		○	○						カロリー	358
4	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										
	オムレツの野菜トマトソースかけ	○	○	○						カロリー	349
5	厚揚げの含め煮			○							
	青梗菜煮	○	○	○							
日	煮物盛り合わせ			○	○					蛋白質	14.1
	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	3.3
	タラのきのこあんかけ			○						カロリー	352
6	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	パインダイス									塩分	3.0

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