

おかずコース											(kcal)	量
日付	メニュー名	※	※	※	※	※	※	※	※	※	栄養成分	
6	コロッケ 白身魚のメンチ南蛮漬 小松菜と海苔の巻物 野菜豆腐煮込み 大豆と油揚げの煮 切干大根の味噌サラダ		○	○							ロ リ ー 白 菜 分	396 19.6 2.4
7	豚肉のタタキ炒め スリカブ 竹輪と大根炒め 商店の揚げコロッケ インゲン豆 オクラ麻和え 厚揚げの再使菜炒め		○	○	○						ロ リ ー 白 菜 分	356 18.7 3.3
8	チキン南蛮 オクラ炒め 豆腐と野菜のさっぱり煮 白豆煮 ササミと小松菜の昆布和え トマトサラダ 揚げじゃが		○	○	○						ロ リ ー 白 菜 分	444 17.4 2.6
9	クラゲと大根 木の葉豆腐煮/きんぴら チャプチェ マネドアンサラダ 切干大根と豆腐の煮込み ほうれん草炒め和え パプリカ		○	○	○						ロ リ ー 白 菜 分	330 15.4 2.6
10	酢豚 オムレツの中巻あかけ 肉肉味噌煮込み 肉味噌味噌煮込み しらす菜炒め フカメ中華サラダ かみかみ		○	○	○						ロ リ ー 白 菜 分	306 15.8 3.0
11	ソーウ西京焼 豚肉と鶏手羽の煮物 高野豆腐の揚げ キャベツのライオン炒め カラアワザ ひよこ煮 金時煮 揚げじゃが		○	○	○						ロ リ ー 白 菜 分	340 19.2 2.5
13	鶏すき焼き シーフード 小松菜と豆腐炒め カラアワザ 肉団子煮 マカロニサラダ 水菜お浸し		○	○	○						ロ リ ー 白 菜 分	323 18.9 3.0
14	サリの焼魚焼 肉味噌煮込み 切干大根と豆腐炒め ほうれん草豆腐和え 春雨南蛮炒め キャベツ大豆味噌和え じゃが芋 なす煮浸し		○	○	○						ロ リ ー 白 菜 分	398 17.1 3.0
15	シロガネ味噌カツソースかけ 煮込み 豆と大根の煮込み 豆と大根の煮込み 人参なす オクラサラダ 金平ごぼり 煮浸し		○	○	○						ロ リ ー 白 菜 分	323 15.8 3.4
16	アサシロ 豚と鶏の味噌煮 小松菜豆腐揚げ かたさの甘辛煮 絹豆腐と豆腐 すしすし パプリカ		○	○	○						ロ リ ー 白 菜 分	360 21.7 2.4
17	豚肉と野菜の煮込み 赤身のステーキ前かけ ひき肉半 インゲン豆炒め 春巻お浸し 絹豆腐と豆腐 ほうれん草ひき肉サラダ じゃが芋		○	○	○						ロ リ ー 白 菜 分	359 17.3 2.8
18	牛肉コロッケ ソーウ南蛮焼 なすとひき肉炒め シロガネ 木下豆腐煮 味噌煮 桜漬 切干大根煮		○	○	○						ロ リ ー 白 菜 分	439 16.6 3.1
20											ロ リ ー 白 菜 分	
21	マルの山椒焼 鶏肉と豆腐の甘辛煮 厚揚げと豆腐 ひき肉と竹輪の炒め じゃが芋炒め キャベツ人参サラダ スリカブ		○	○	○						ロ リ ー 白 菜 分	365 18.8 3.4
22	鶏肉と野菜の煮物 小松菜煮浸し インゲン豆炒め 紅白生卵 黒豆 スリカブ		○	○	○						ロ リ ー 白 菜 分	342 15.4 2.6
23	メンチカツ タラ山椒焼 小松菜と高野の煮込み 二玉煮 じゃが芋サラダ ブロッコリー スリカブ 切干大根煮		○	○	○						ロ リ ー 白 菜 分	400 19.5 2.8
24	赤身の牛のステーキ 大根とさつま煮 ほうれん草と豆腐煮浸し 絹豆腐かき揚げ ブロッコリーサラダ		○	○	○						ロ リ ー 白 菜 分	356 21.6 2.7
25	鶏の磯辺天 鶏の揚げ煮 小松菜と海苔煮浸し 人参とじゃが芋炒め 大豆と油揚げの煮 オクラの味噌和え和え コールスローサラダ ピーマン		○	○	○						ロ リ ー 白 菜 分	360 18.9 2.6
27	鶏肉と野菜のデミソース煮 インゲン豆腐揚げ煮物 大豆サラダ 枝豆かき揚げ パプリカパプリカ 甘栗サラダ		○	○	○						ロ リ ー 白 菜 分	403 19.5 2.6
28	赤身の鶏手羽揚げ 肉味噌煮 じゃが芋とピーマン 五目煮 竹の子煮 エビとじゃが芋炒め ほうれん草かき揚げ じゃが芋		○	○	○						ロ リ ー 白 菜 分	319 15.2 3.3
29	豚肉と豆腐の揚げ煮 のり煮 さつま芋サラダ チンゲン菜と豆腐炒め オクラサラダ和え		○	○	○						ロ リ ー 白 菜 分	348 17.6 2.8
30	豚肉焼 煮込み 厚揚げの味噌煮 牛蒡炒め ほうれん草お浸し 人参のステーキ 大根と大根煮浸し		○	○	○						ロ リ ー 白 菜 分	365 17.5 3.0
31	タラのちゃんちゃん焼 じゃが芋炒め オクラと豆腐炒め さつま芋炒め ピーマンと豆腐炒め ピーマンと豆腐炒め		○	○	○						ロ リ ー 白 菜 分	349 18.9 3.0
1	鶏肉揚げ 大豆と豆腐炒め ブロッコリーと豆腐炒め さつま芋炒め 大豆と豆腐炒め ピーマンと豆腐炒め		○	○	○						ロ リ ー 白 菜 分	408 18.4 2.5