

おかずコース													(kcal)	重
日付	メニュー名	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	栄養成分	
3月	しゃみみぞれ煮												401	肉
	豚肉じゃが													
	チンゲン菜ピーコシ移め			○	○									
	がぼりサラダ			○										
日	わかめぬた												14.9	魚
	香南中巻移め				○									
	肉団子チャップ煮			○	○									
	竹輪の金平				○									
4月	鰻御焼												430	肉
	ミルル・サの磯辺天			○	○									
	大豆の五目煮				○									
	なすしん焼増かけ				○									
日	インゲンピーコシ和え												24.3	魚
	大根時雨				○									
	野菜ビーフ				○									
	小松菜煮出し				○									
火	アジの塩煮は熱あんかけ												380	肉
	塩々塩野菜移め				○									
	梅干菜				○									
	野菜のコンソメ煮				○									
日	キャベツ時雨和え												21.3	魚
	絹太マカロニサラダ				○									
	がんも煮				○									
	大豆煮				○									
水	ハムカツ												358	肉
	豚肉じゃがのしー移め				○									
	白飯、めん、中華煮				○									
	じゃが芋のオコシ煮				○									
日	蒲鉾時雨サラダ												13.0	魚
	ほうりん、里わか和え				○									
	もつと、ニラのお返し				○									
木	ハンバーグのトマトソースかけ												453	肉
	タコ磯辺天				○									
	がんも煮/竹の子煮				○									
	和風ポテ				○									
日	赤スバ												22.9	魚
	大根とレーズンサラダ				○									
	広島菜				○									
	青梗菜ソテー				○									
火	赤飯煮付け												279	肉
	豚肉と厚揚げたま煮				○									
	ほうりん、里わか煮し				○									
	ほうりん煮物				○									
日	ブロッコリーピーナツ和え												18.6	魚
	オクラの味噌煮和え				○									
	金時豆				○									
	ミートボール				○									
土	おむすび焼き												265	肉
	豚肉と白菜煮物				○									
	大根時雨増かけ				○									
	オクラおかし和え				○									
月	チンゲン菜と梅干菜揚げ煮												17.1	魚
	南豆のサラダ				○									
	ひんきとかにこま煮物				○									
	梅干菜				○									
火	煮物盛り合わせ												393	肉
	豚肉と白菜煮物				○									
	南豆のオコシサラダ				○									
	しろ菜と竹輪煮出し				○									
日	山菜の根じし												15.9	魚
	菜の花時雨和え				○									
月													2.6	肉
18日	海老天/竹輪天/白身天揚げ												373	肉
	豚肉と野菜のあんかけ移め													
	ひんきとピーナツの煮物				○									
	炊き飯				○									
火	大根中巻和え												11.9	魚
	水菜時雨和え				○									
	ウィンナー入り金平				○									
土	アジの煮物焼												333	肉
	野菜たっぷりおししー				○									
	かこのみねわか菜煮				○									
	豚肉と香南の移め物				○									
水	ほうりん、里わか和え												19.5	魚
	胡瓜とハムの煮しめれんげ煮				○									
	煮物				○									
	スリラー				○									
木	チーゴキムチ												470	肉
	おむすび焼き				○									
	南豆のいこ煮				○									
	麻婆煮物				○									
日	なす時雨和え												24.7	魚
	大根ツナマサラダ				○									
	おかず詰合せ				○									
19日	アジめし煮												327	肉
	大根と豆腐の煮物				○									
	香枝と黒厚揚げ移め				○									
	ブロッコリー時雨和え				○									
金	アジの塩煮												17.0	魚
	グリルピーナツ炒め煮物				○									
	煮込み金平				○									
	ジャウマイ				○									
土	赤魚の山椒焼												385	肉
	ブリコブ				○									
	かたの野菜の生煮移め				○									
	白飯とシラスの煮物				○									
日	ひんきと黒厚揚げ和え												19.8	魚
	梅干菜とインゲンサザ				○									
	ほうろく煮				○									
	白飯煮				○									
月	アジフライ												434	肉
	豚肉の時雨時雨煮				○									
	よめ子煮				○									
	きんぴらめし和え				○									
火	タココロッサ												20.6	魚
	ほうりん、里わか煮し				○									
	切干大根煮				○									
	肉団子チャップ煮				○									
土	アジめし煮												312	肉
	かたの野菜の生煮移め				○									
	香枝と黒厚揚げ移め				○									
	豚肉と黒厚揚げ煮				○									
日	豚肉と黒厚揚げ煮												16.6	魚
	胡瓜とかにこま煮物				○									
	パン				○									
	竹輪の金平				○									
火	スライマイ												2.9	肉
	ハム煮				○									
	おむすび焼き				○									
	ほうろく煮				○									
水	大根と豆腐の煮物												19.0	魚
	香枝と油揚げ煮出し				○									
	大根と豆腐煮物				○									
	玉ねぎマヨサラダ				○									
木	豚肉じゃがの移め物												318	肉
	ミルル・サの煮物				○									
	ひんきの具だんさん煮				○									
	小松菜サラダ				○									
日	菜チキンスープ												18.1	魚
	インゲンピーコシ和え				○									
	豆腐煮				○									
	ミートボール				○									
土	煮物と豚肉の移め物												409	肉
	かこ豆腐の具だんさん天				○									
	ほうりん、里わか煮し				○									
	紅豆生煮				○									
金	梅干時雨サラダ												15.2	魚
	スリッパマイ				○									
土	塩煮魚												406	肉
	タラのこま煮				○									
	スダクランエッグ				○									
	大根煮				○									
日	胡瓜とかにこま煮物												25.6	魚
	切干煮				○									
	スリッパマイ				○									
	ピーマンのしめ炒め				○									