(kcal)　蛋

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	くるみ	栄養成分	
31 日 月	鶏唐揚げの野菜あんかけ	○	○	○						カロリー	373
	野菜ツナクリーム		○	○							
	オクラ梅かつお和え			○							
	切干大根酢物	○		○		○				蛋白質	15.9
	ほうれん草とコーンソテー		○	○							
	ひじき胡麻サラダ	○		○							
										塩分	2.7
1 日 火	白身魚と厚揚げのきのこあんかけ			○						カロリー	311
	豚肉の柳川風	○		○							
	野菜たっぷりビーフン			○							
	大豆とさつま芋煮			○						蛋白質	19.4
	胡瓜と鶏肉の中華胡麻和え			○							
	おかず昆布			○							
										塩分	3.2
2 日 水	赤魚の香味焼			○						カロリー	365
	ひじきと野菜の豆腐天	○	○	○							
	竹の子のタラコ和え	○		○							
	白菜ベーコン煮	○	○	○						蛋白質	14.6
	人参とえのきのさっと煮			○							
	いも芋サラダ	○	○	○							
	高野煮物			○						塩分	3.1
	インゲンおかか和え			○							
3 日 木	鶏肉と厚揚げの味噌煮			○						カロリー	357
	揚げ餃子の野菜あんかけ			○							
	ツナじゃが			○							
	インゲンとベーコンソテー	○	○	○						蛋白質	13.1
	チンゲン菜ピーナッツ和え			○				○			
	きのこ金平			○							
										塩分	2.9
4 日 金	美酒鍋風			○						カロリー	362
	揚げタラの野菜あんかけ			○							
	小松菜ときのこの煮浸し			○							
	糸コンたらこ和え			○						蛋白質	24.6
	ブロッコリーと桜えび煮物			○	○						
	マカロニ香味サラダ	○	○	○							
										塩分	2.5
5 日 土	アジ香味焼			○						カロリー	418
	なす挟み揚げ	○		○							
	ニラと厚揚げの炒め物			○							
	ほうれん草ビーンズ和え	○		○						蛋白質	22.6
	白菜胡麻和え			○							
	ベーコンとポテトサラダ	○	○								
	水菜と油揚げの煮浸し			○						塩分	2.0
	春雨の酢物										
7 日 月	コロッケ		○	○						カロリー	396
	白身魚のレモン南蛮漬け			○							
	小松菜と海老の煮浸し			○	○						
	豆乳豆腐煮/しいたけ煮			○						蛋白質	19.6
	大豆と油揚げ煮			○							
	切干大根の洋風サラダ		○	○							
										塩分	2.4
8 日 火	豚肉のスタミナ炒め			○						カロリー	356
	えびカツ		○	○	○						
	竹輪と大根炒め			○							
	南瓜のカリコリサラダ	○	○	○						蛋白質	18.7
	インゲンソテー		○								
	オクラ胡麻和え			○							
	厚揚げと青梗菜炒め			○						塩分	3.3
9 日 水	チキン南蛮/揚げじゃが	○	○	○						カロリー	444
	ナポリタン	○	○	○							
	豆腐と野菜のさっぱり煮			○							
	白花豆									蛋白質	17.4
	ササミと小松菜の昆布和え			○							
	白菜ツナサラダ	○									
	揚げじゃが									塩分	2.6
10 日 木	タラクリーム煮		○	○						カロリー	330
	木の葉豆腐煮/きぬさや	○		○							
	チャプチェ			○							
	マセドアンサラダ	○	○	○						蛋白質	15.4
	切干大根と胡瓜の青しそドレッシング			○							
	ほうれん草柚香和え			○							
	スパソテー			○						塩分	2.6
11 日 金	酢豚			○						カロリー	306
	オムレツの中華あんかけ	○		○	○						
	挽肉味噌ポンかつお生姜風味			○							
	しろ菜柚子浸し			○						蛋白質	15.8
	ワカメ中華サラダ	○	○	○		○					
	みかん缶										
										塩分	3.0
12 日 土	サワラ西京焼き									カロリー	340
	豚肉と里芋煮			○							
	高野豆腐の卵とじ	○		○							
	キャベツとウインナー炒め	○	○	○						蛋白質	19.2
	カリフラワーサラダ	○									
	ひじき煮			○							
	金時豆									塩分	2.5
	揚げカニ風味焼売	○		○	○	○					

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