

おかずコース													(kcal)
日付	メニュー名	卵	乳	小麦	大豆	か	に	そば	芋	こんに	ご	油	栄養成分
28日	白身フライ			○									カロリ
	豚肉と野菜のデミソース煮	○	○										403
	インゲンと薩摩揚げ煮物			○									
	大根ツナサラダ			○									
	枝豆おかか和え			○									19.5
	バジルスバゲティ			○									
	甘栗サラダ												塩分
29日	赤魚柚子味噌かけ												カロリ
	回鍋肉			○					○				319
	じゃが芋とベーコン煮	○	○	○									
	五目生肝												蛋白質
	竹の子金平			○									15.2
	エビとブロッコリー塩タレ炒め				○								
	ほうれん草くるみ和え			○						○			塩分
30日	がんも煮			○									3.3
	アジの中華あんかけ			○	○								カロリ
	豚肉と厚揚げの甘煮			○									348
	のつべい風煮			○									
	さつま芋サラダ	○											蛋白質
	チンゲン菜と卵ソテー	○	○	○									17.6
	オクラツナのとえ物			○									
1日													塩分
	豚肉塩タレ炒め			○									カロリ
	メルルーサ照り焼き			○									359
	厚揚げの酢豚風			○									
	牛蒡サラダ	○		○									蛋白質
	ほうれん草お浸し			○									20.3
	卵と人参のソテー	○	○										
2日	大根と大根菜浸し			○									塩分
													3.1
	タラのちゃんちゃん焼			○									カロリ
	ヒレカツ/ブロッコリー	○		○									349
	豚ひき肉とじゃが芋の煮物			○									
	オクラ生薬和え			○									蛋白質
	さつま芋煮			○									18.9
3日	ひじきとニラの煮物			○									
	ヒリ辛こんにゃく			○									塩分
													3.0
	鶏唐揚げ			○									カロリ
	大豆トマト煮		○	○									408
	ブロッコリー胡麻和え			○									
	さつま芋レモン煮												蛋白質
4日	カニ風味シャキシャキサラダ	○		○		○							18.4
	もやしとニラのソテー			○									
	スパソテー			○									塩分
	卵焼き	○		○									2.5
5日	サワラの山椒焼き			○									カロリ
	豚肉じゃが			○									401
	チンゲン菜ベーコン炒め	○	○										
	かぼちゃサラダ	○											蛋白質
	わかめのめた												14.9
	春雨中華炒め			○									
	肉団子ケチャップ煮	○	○	○									塩分
6日	竹輪の金平			○									3.0
	鶏照り焼き			○									カロリ
	メルルーサ磯辺天	○	○	○									430
	大豆の五目煮			○									
	なすじゃこ味噌かけ			○									蛋白質
	インゲンピーナツ和え			○				○					24.3
	大根酢物	○		○		○							
7日	野菜ビーフン			○									塩分
	小松菜煮浸し			○									3.4
	アジの根菜甘酢あんかけ			○									カロリ
	垣々風野菜炒め			○									380
	南瓜煮			○									
	野菜のコンソメ煮		○	○									蛋白質
	キャベツ胡麻和え												21.3
8日	明太マカロニサラダ	○	○	○									塩分
	がんも煮			○									3.0
	大豆煮			○									
	ハムカツ		○	○									カロリ
	豚肉と厚揚げカレー炒め			○									358
	白菜しめじ中華煮			○									
	じゃが芋のタロコ煮			○									蛋白質
9日	蓮根胡麻サラダ	○		○									13.0
	ほうれん草おかか和え			○									
	大根と薩摩揚げ			○									塩分
	レモンバジルナゲット												3.2
	オムレツの野菜トマトソースかけ	○	○	○									カロリ
	厚揚げの含め煮			○									349
	青梗菜煮	○	○	○									
10日	煮物盛り合わせ			○	○								蛋白質
	胡瓜とかにかま酢物	○				○							14.1
	海苔とキャベツの青じそドレッシング			○									
	スパソテー			○									塩分
													3.3
	タラのきのこあんかけ			○									カロリ
	豚肉と鶏オイスター炒め			○	○								352
11日	小松菜とシラスの卵炒め	○											
	炒り豆腐			○									蛋白質
	ひじき煮			○									21.9
	白菜梅肉和え			○									
	バインダイス												塩分
													3.0

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