

おかずコース												
日付	メニュー名	卵	乳	小麦	えび	かに	そば	黒枝豆	＜他＞	栄養成分		
12月 日										カロリー		
										ー		
										ー		
										蛋白質		
										質		
										質		
										塩分		
13日 火	豚すき煮			○						カロリー	347	
	白身フライ			○						ー		
	青梗菜とツナのさっと煮			○						ー		
	なす煮浸し			○						蛋白質	15.5	
	切干大根酢物	○		○		○				質		
	カリフラワーとオクラサラダ	○		○						質		
										塩分		
14日 水	黒メバルの若狭焼き			○						カロリー	274	
	豚肉とキャベツのカレー炒め			○	○					ー		
	シーマンポテトサラダ	○	○							ー		
	えびと枝豆の炒め物	○		○	○					蛋白質	13.0	
	わかめと玉ねぎ酢味噌和え	○		○		○				質		
	ほうれん草ツナ炒め			○	○					質		
	もやしとニラのお浸し			○						塩分		
15日 木											2.3	
	ハンバーグのトマトソースかけ	○	○	○						カロリー	453	
	タラ磯辺天	○	○	○						ー		
	がんも煮/竹の子煮			○						ー		
	和風ポトフ			○	○					蛋白質	22.9	
	赤スバ				○					質		
	大根とレーズンサラダ	○								質		
16日 金	広島菜			○						塩分	3.3	
	青梗菜ソテー	○	○	○						分		
	赤魚煮付け			○						カロリー	279	
	鶏肉と厚揚げごま煮			○						ー		
	ほうれん草お浸し			○						ー		
	はすの酢物			○						蛋白質	18.6	
17日 土	ブロッコリーピーナッツ和え			○				○		質		
	オクラとえのき塩昆布和え			○						質		
	金時豆									塩分	2.8	
	ミートボール	○	○	○						分		
	さわら照焼き			○						カロリー	265	
	豚肉と白菜煮物				○					ー		
18日 日	大根胡麻味噌かけ			○						ー		
	オクラおかか和え			○						蛋白質	17.1	
	チンゲン菜と薩摩揚げ煮			○						質		
	南瓜のサラダ	○								質		
	ひじきとカニカマ酢物	○		○		○				塩分	3.1	
	椎茸煮			○						分		
19日 月	春巻き/エビチリ	○	○	○	○					カロリー	393	
	大根と挽肉旨味炒め			○	○					ー		
	南瓜のカリコリサラダ	○	○	○						ー		
	しろ菜と竹輪煮浸し			○						蛋白質	15.9	
	山菜の卵とじ	○		○						質		
	菜の花胡麻和え			○						質		
										塩分	2.6	
20日 火										分		
	海老天/竹輪天/白身天ぷら	○	○	○	○	○				カロリー	373	
	豚肉と野菜のあっさり炒め			○						ー		
	ひじきとピーマンの煮物			○						ー		
	安芸紫			○						蛋白質	11.9	
	大根中華和え	○	○	○		○				質		
	水菜胡麻和え			○						質		
21日 水	ウィンナー入り金平	○	○	○						塩分	2.6	
	アジの香草焼			○	○					カロリー	333	
	野菜たっぷりカレー			○	○					ー		
	カニのふわらか豆腐煮	○		○		○				ー		
	豚肉と春雨の炒め物			○						蛋白質	19.5	
	ほうれん草ピーナッツ和え			○				○		質		
22日 木	胡瓜とハムの中華和え	○	○	○						質		
	黄桃									塩分	3.1	
	スパソテー			○						分		
	チーズチキンカツ	○	○	○						カロリー	470	
	さわら塩焼き									ー		
	南瓜のいとこ煮			○						ー		
	麻婆春雨			○				○		蛋白質	24.7	
23日 金	なす胡麻和え			○						質		
	大根ツナマヨサラダ	○								質		
	おかず昆布			○						塩分	2.5	
	アジみりん焼			○						カロリー	327	
	大根と豆腐の煮物			○						ー		
	春菊と薩摩揚げ炒め			○						ー		
24日 土	ブロッコリー胡麻和え			○						蛋白質	17.0	
	さつま芋サラダ	○								質		
	グリンピースとカマ煮物			○						質		
	蓮根金平			○						塩分	3.5	
	シュウマイ	○		○	○	○				分		
	赤魚の山椒焼			○						カロリー	377	
25日 日	ブルコギ			○						ー		
	大豆豚ミンチ炒め			○						ー		
	白菜チリメンの酢物									蛋白質	20.6	
	ひじきと蓮根胡麻サラダ	○		○						質		
	薩摩揚げとインゲン煮			○						質		
	白花豆									塩分	2.7	
										分		