(kcal)　蛋白

おかずコース

日付	メニュー名	卵	乳	小麦	えび	落花生	そば	豚肉	鶏肉	栄養成分		
9 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			○								
	大豆と油揚げ煮			○							蛋白質	19.6
	切干大根の洋風サラダ		○	○								
											塩分	2.4
10 日 火	豚肉のスタミナ炒め			○							カロリー	356
	スズカツ		○	○	○							
	竹輪と大根炒め			○								
	南瓜のカリフラサラダ	○	○	○								
	インゲンソテー		○								蛋白質	18.7
	オクラ胡麻和え			○								
	厚揚げと青梗菜炒め			○								
											塩分	3.3
11 日 水	チキン南蛮	○	○	○							カロリー	444
	ナポリタン	○	○	○								
	豆腐と野菜のさっぱり煮			○								
	白花豆											
	ササミと小松菜の昆布和え			○							蛋白質	17.4
	白菜ツナサラダ	○										
	揚げ丸ちゃが											
											塩分	2.6
12 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	○	○	○								
	切干大根と胡瓜の青しそドレッシング			○							蛋白質	15.4
	ほうれん草柚香和え			○								
	スパソテー			○								
											塩分	2.6
13 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			○								
	ワカメ中華サラダ	○	○	○		○					蛋白質	15.8
	みかん缶											
											塩分	3.0
14 日 土	サワラ西京焼き										カロリー	340
	豚肉と里芋の煮物			○								
	高野豆腐の卵とじ	○		○								
	キャベツとウインナー炒め	○	○	○								
	カリフラワーサラダ	○									蛋白質	19.2
	ひじき煮			○								
	金時豆											
	揚げカニシュウマイ	○		○	○	○						
											塩分	2.5
16 日 月	タラのもやしあんかけ			○	○						カロリー	331
	鶏ももすきやき煮			○								
	ジャーマンポテト	○	○	○								
	小松菜じゃこの炒め			○								
	カリフラワー甘酢和え	○		○		○					蛋白質	19.1
	肉団子煮	○	○	○								
	マカロニサラダ	○	○	○								
	水菜お浸し			○							塩分	3.2
17 日 火	サバの梅風味たれ			○							カロリー	398
	豚肉と南瓜煮			○								
	切干大根と高菜炒め			○								
	ほうれん草菜種和え	○		○								
	春雨サラダ	○		○							蛋白質	17.1
	キャベツと大豆胡麻和え			○								
	シュウマイ	○		○								
	なす煮浸し			○							塩分	3.0
18 日 水	ヒレカツの味噌カツソースかけ	○		○							カロリー	323
	風メバル柚庵焼き			○								
	貝だくさん切干煮			○								
	人参ナムル			○								
	オクラツナ和え			○							蛋白質	15.8
	金平ごぼう			○								
	黄桃缶											
											塩分	3.4
19 日 木	アジ磯辺天	○	○	○							カロリー	360
	ゆで卵と野菜の甘酢ごまだれ			○								
	小松菜厚揚げ煮			○								
	かぶとツナの甘辛煮			○								
	胡瓜ハムサラダ	○	○	○							蛋白質	21.7
	うぐいす豆											
	スパソテー			○								
											塩分	2.4
20 日 金	豚肉と野菜のあんとじ	○		○							カロリー	359
	赤魚のおろしポン酢かけ	○	○	○								
	とり牛蒡金平			○								
	インゲンバター炒め		○	○								
	春菊お浸し			○							蛋白質	17.3
	胡瓜胡麻酢和え			○								
	ほうれん草ひじきサラダ	○		○								
	豆カレー		○	○							塩分	2.8
21 日 土	牛肉コロッケ		○	○							カロリー	439
	サワラ照焼き			○								
	なすとひき肉炒め物			○								
	チンゲン菜カニカマ炒め	○		○	○	○						
	木の葉豆腐煮	○		○							蛋白質	16.8
	甘味噌煮			○								
	桜漬け											
	切干大根煮			○							塩分	3.1
23 日 月											カロリー	
											蛋白質	
											塩分	
24 日 火	メバルの山椒焼き			○							カロリー	365
	鶏肉と茄子の甘辛煮			○								
	厚揚げ卵とじ	○		○								
	ほうれん草とベーコンの和え物	○	○	○								
	ひじきと竹輪の炒り煮			○							蛋白質	18.8
	じゃが芋そぼろ煮			○								
	キャベツと人参サラダ	○										
	スズしんじょ天	○	○	○	○						塩分	3.4
25 日 水	フライドチキン	○	○	○							カロリー	342
	里芋と野菜の煮物			○	○							
	小松菜煮浸し			○								
	インゲンバター炒め		○	○								
	紅白生酢										蛋白質	15.4
	黒豆			○								
	スズシュウマイ	○		○	○	○						
											塩分	2.6
26 日 木	メンチカツ		○	○							カロリー	400
	タラ山椒焼き			○								
	小松菜と高野のうま煮			○								
	ニラ玉春雨	○		○								
	じゃが芋ツナサラダ	○									蛋白質	19.5
	ブロ鮭ゴマ和え			○								
	スパソテー			○								
	切干大根煮			○							塩分	2.8
27 日 金	3.4千塩豚			○							カロリー	359
	サワラのカレー醤油焼き			○								
	大根とミニさつま天煮			○								
	ほうれん草と揚げ煮浸し			○								
	胡瓜かまぼこ酢物										蛋白質	23.8
	ブロッコリーサラダ	○										
	ポークビーンズ		○	○								
											塩分	3.0
28 日 土	カレイ磯辺天	○	○	○							カロリー	358
	鶏じゃが旨煮			○								
	小松菜と海老煮浸し			○	○							
	人参と牛肉しぐれ	○		○								
	大豆と竹輪煮			○							蛋白質	21.2
	オクラスのき塩昆布和え			○								
	コールスローサラダ	○	○	○								
	ビーフン			○							塩分	3.0
30 日 月	白身フライ			○							カロリー	403
	豚肉と野菜のデミソース煮		○	○								
	インゲンと福摩揚げ煮物			○								
	大根ツナサラダ			○								
	枝豆おかか和え			○							蛋白質	19.5
	バジルスパゲティ			○								
	甘栗サラダ											
											塩分	2.6
1 日 火	サワラの柚子味噌かけ										カロリー	351
	回鍋肉			○					○			
	じゃが芋とベーコン煮	○	○	○								
	五目生酢											
	竹の子金平			○							蛋白質	14.5
	エビとブロッコリー塩タレ炒め				○							
	ほうれん草くるみ和え			○						○		
	がんも煮			○							塩分	3.3
2 日 水	アジの中華あんかけ			○	○						カロリー	348
	豚肉と厚揚げの甘煮			○								
	のっぺい風煮			○								
	さつま芋サラダ	○										
	チンゲン菜と卵ソテー	○	○	○							蛋白質	17.6
	オクラツナの和え物			○								
											塩分	2.8
3 日 木	豚肉塩タレ炒め			○							カロリー	359
	メルルーサ照り焼き			○								
	厚揚げの酢豚風			○								
	牛蒡サラダ	○		○								
	ほうれん草お浸し			○							蛋白質	20.3
	卵と人参のソテー	○	○	○								
	大根と大根葉浸し			○								
											塩分	3.1
4 日 金	タラのちゃんちゃん焼			○							カロリー	349
	ヒレカツ/ブロッコリー	○		○								
	豚ひき肉とじゃが芋の煮物			○								
	オクラ生姜和え			○								
	さつま芋煮			○							蛋白質	18.9
	ひじきとニラの煮物			○								
	ピリ辛こんにゃく			○								
											塩分	3.0
5 日 土	鶏唐揚げ			○							カロリー	408
	大豆トマト煮		○	○								
	ブロッコリー胡麻和え			○								
	さつま芋レモン煮											
	カニ風味シャキシャキサラダ	○		○		○					蛋白質	18.4
	もやしとニラのソテー			○								
	スパソテー			○								
	卵焼き	○		○							塩分	2.5

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