

健(すこやか) コース										
日付	メニュー名	卵	乳	小麦	大豆	か	そば	魚介	野菜	栄養成分
14 日 木	メンチカツ～野菜トマトソース	○	○	○						カロリー 390
	あじの香草焼		○	○						蛋白質 20.4
	じゃが芋の炒め煮	○	○	○						
	海藻サラダ	○		○		○				蛋白質 2.6
	白菜のスープ煮			○	○					
	黄桃									塩分 2.6
赤スバ			○							
カリフラワーサラダ	○									
15 日 金	メヌケの若狭焼き			○						カロリー 328
	坦々風野菜炒め			○						蛋白質 19.9
	煮物盛り合わせ		○	○						
	ふるふき大根									蛋白質 3.4
	卵と人参のソテー	○	○	○						
	カリフラワー甘酢	○		○		○				塩分 3.4
じゃが芋五目金平			○							
16 日 土	白身魚フライ			○						カロリー 418
	鶏肉のクリームシチュー		○	○						蛋白質 17.2
	白菜と切り昆布の煮物			○						
	切干大根ときゅうりの酢物									蛋白質 3.3
	チンゲン菜炒め	○		○	○	○				
	オクラのごま和え			○						塩分 3.3
キャベツソテー		○	○							
タルタルソース	○									
18 日 月										カロリー
										蛋白質
										塩分
19 日 火	焼きとりの卵あんかけ	○		○						カロリー 408
	赤魚西京焼き									蛋白質 21.8
	煮物 (がんと、大根、椎茸)			○						
	ジャーマンポテトサラダ	○	○							蛋白質 3.5
	小松菜としらす炒め			○						
	金時豆									塩分 3.5
金平牛蒡			○							
20 日 水	えび天・かき揚げ	○	○	○	○					カロリー 450
	ちゃんぽん風野菜炒め		○	○						蛋白質 21.0
	つくねと野菜煮	○	○	○						
	玉ねぎツナサラダ	○		○						蛋白質 3.1
	ほうれん草のごま和え			○						
	さつま芋のコロコロ煮			○						塩分 3.1
なすの狭み揚げ	○	○	○							
21 日 木	豚すき焼き			○						カロリー 400
	赤魚のゆず味噌かけ									蛋白質 20.9
	じゃが芋のたらこ煮			○						
	大根なます									蛋白質 3.7
	もやしとハムの中巻サラダ	○	○	○						
	パイン									塩分 3.7
春菊のお浸し			○							
22 日 金	サバ生姜焼き			○						カロリー 403
	なすのひき肉炒め			○						蛋白質 20.7
	豚肉と厚揚げのチャンプル	○		○						
	ほうれん草お浸し			○						蛋白質 3.1
	香味マカロニサラダ	○	○	○						
	おはぎ									塩分 3.1
キャベツ煮浸し			○							
23 日 土										カロリー
										蛋白質
										塩分
25 日 月	オムレツのミートソースかけ	○	○	○						カロリー 510
	鶏肉と大根のポトフ		○	○						蛋白質 23.1
	チンゲン菜炒め	○	○	○						
	なすとピーマン炒め煮				○					蛋白質 3.7
	菜の花おかつか和え			○						
	白菜ツナサラダ	○								塩分 3.7
26 日 火	ハンバーグきのこソース	○	○	○						カロリー 454
	ホキの磯辺天	○	○	○						蛋白質 21.1
	ラタトゥイユ	○	○	○						
	芋いもサラダ	○	○	○						蛋白質 3.2
	ほうれん草の炒り卵和え	○		○						
	菜の花とコーン胡麻味噌和え			○						塩分 3.2
27 日 水	カレイの煮つけ			○						カロリー 347
	枝豆のふんわり天	○	○	○						蛋白質 20.9
	菜の花の中巻炒め			○						
	いんげんピーナツ和え			○				○		蛋白質 3.6
	豚肉と里芋煮			○						
	竹の子たらこ和え	○		○						塩分 3.6
ひじき煮			○							
がんと・人参煮			○							
28 日 木	あじ梅しそフライ			○						カロリー 418
	豚焼肉			○						蛋白質 20.9
	切干大根厚揚げ煮			○						
	炒り卵サラダ	○								蛋白質 3.3
	きのこわかめの生姜和			○						
	金時豆									塩分 3.3
パセリスバ			○							
レモンバジルチキン										
29 日 金	赤魚のゆず味噌タレかけ			○						カロリー 378
	豚肉ときこのオイスター炒め			○	○					蛋白質 16.5
	白菜とツナのスープ煮		○	○						
	ポテトのカレー炒め	○	○	○	○					蛋白質 3.1
	根菜マリネ									
	みかん缶									塩分 3.1
山菜煮浸し			○							
30 日 土	鶏肉の香草焼き		○	○						カロリー 418
	白身フライ			○						蛋白質 24.1
	蓮根と高野の炒め煮			○						
	小松菜とエビ煮			○	○					蛋白質 3.7
	柚子蒟蒻			○						
	玉ねぎツナサラダ	○		○						塩分 3.7
キャベツソテー		○	○							
ブロッコリーごま和え			○							

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