

健(すこやか) コース										
日付	メニュー名	種	果	油	肉	魚	豆	卵	乳	栄養成分
1	ザリの生巻焼									
	高野子の中巻焼									
	大根と肉の塩煮									441
	ブロッコリーのサラダ									
白	薄揚げと厚揚げの揚げ煮									25.0
	むねの煮物									
	キャベツソテー									3.3
	グラッセ									3.3
2	油淋鶏									
	アジのみりん焼									488
	えびたブロッコリー炒め									
	菜の花の煮しめ									24.0
木	ちくわの金平焼									
	黒豆									
	山菜煮込し									3.3
3										
4	田嶋肉									
	小鯛天・なす天									356
	出し巻/権巻煮									
	ホトサラダ									
白	ほうれん草ゆず煮和え									16.7
	輪子高菜									
	人参煮									2.9
6	カレイのおろしあんかけ									
	豚肉となすの煮物									339
	高野豆腐の揚げ									
	キャベツ炒め									
白	カラフルサラダ									17.7
	みかん缶									
	小松菜煮込し									3.2
7	酢豚									
	オムレツの中巻あんかけ									521
	キャベツのインナー炒め									
	チンゲン菜のピーナツ和え									
白	さつま芋サラダ									15.8
	白花豆									
火										3.1
8	おばの味噌煮									
	ひじき豆腐のあんかけ									403
	大根と人参の煮物									
	鶏肉の中巻焼									20.0
白	高野豆腐									
	高野豆腐									
	金時豆									
	金平ごぼう									3.7
水	小松菜の煮しめ									
9	牛肉コロッケ/煮入り									
	タラのこま焼									456
	木の葉豆腐煮・がんも煮									
	大根のこま焼和え									
白	キャベツと高菜のサラダ									21.3
	クラゲと海苔の中巻炒め									
	椎茸煮・いんげん煮込し									3.0
	ほうれん草おろし和え									
10	豚肉のしんやん煮									
	揚げ豆腐の野菜あんかけ									424
	じゃが芋のゆず煮									
	胡瓜と人参の煮しめ									21.2
白	インゲン豆・豆油炒め									
	南豆のいこ煮									
金										3.3
11	鶏肉のトマト煮									
	赤魚の揚げ揚げ									432
	厚揚げのチャンプル									
	明太マヨネーズ									
白	なす煮込し									21.5
	ひじきとわかめ煮物									
	いんげんソテー									2.8
土										
13	えびた〜野菜ソテー									
	豚肉とまごの炒め物									406
	大根とさつま揚げの煮物									
	胡瓜のから揚げ									
白	菜の花のまね和え									20.0
	金時豆									
	キャベツソテー									3.2
14	カントーチキン									
	鶏と高菜の煮物									424
	小豆のしんやん煮									
	ピーマンと人参の炒め物									
白	いんげんおろし和え									19.1
	パイン缶									
	高菜煮/人参煮									2.8
	パイン缶									
火										
15	赤身のレモンソテー									
	チリコンカン									416
	チンゲン菜のクリーム煮									
	胡瓜のから揚げ									
白	ひじきの煮物									22.4
	大根の煮しめ									
	いんげんとむねのソテー									3.9
水										
16	メンチカツ・野菜トマトソース									
	おしの味噌焼									390
	じゃが芋の炒め煮									
	海苔サラダ									
白	白菜のスープ煮									20.4
	黄桃									
	赤入り									
	カラフルサラダ									2.6
17	メヌケの若狭焼き									
	短々風野菜炒め									328
	煮物盛り合わせ									
	おろし大根									
白	鶏と人参のソテー									19.9
	カラフルサラダ									
	じゃが芋五目金平									3.4
18	白身魚フライ									
	鶏肉のクリームソース									418
	白菜と切り昆布の煮物									
	切干大根とキャベツの煮物									
白	チンゲン菜炒め									17.2
	オクラのごま和え									
	キャベツソテー									3.3
	タルタルソース									
20	さつまいもから揚げと鶏肉あんかけ									
	野菜たっぷりカレー									402
	鶏と人参の煮物									
	なすのさし									
白	ブロッコリーピーナツ和え									25.1
	タコと胡瓜の煮物									
	高野煮/人参煮									3.1
21	焼きそばのあんかけ									
	赤魚高菜焼き									404
	煮物 (がんも、大根、椎茸)									
	チャーハン系ソテー									
白	小松菜と人参炒め									22
	金時豆									
	金平ごぼう									3.5
22	えび天・かき揚げ									
	ちゃんぽん風野菜炒め									450
	つくねと野菜煮									
	玉ねぎサラダ									
白	ほうれん草のごま和え									21.0
	さつま芋のコロコロ煮									
	なすのほろもろ揚げ									3.1
23										
24	おしの味噌焼									
	なすのひき肉炒め									324
	豚肉と厚揚げのチャンプル									
	ほうれん草煮込し									
白	鶏と人参炒め									19.6
	白菜の煮物									
	キャベツ煮込し									2.8
25	八宝菜									