

健(すこやか) コース										
日付	メニュー名	卵	乳	小麦	えび	かに	そば	雑穀米	栄養成分	
12 日 月									カ	440
									ロ	
									リ	
									ー	
13 日 火	とり天のオーロラソースかけ	○	○	○					カ	17.8
	いわしのみぞれ煮			○					ロ	
	煮物盛り合わせ			○					リ	
	春菊の卵とじ	○		○					ー	
14 日 水	蓮根いんげん煮			○					カ	20.6
	グリーンピースとワカメ当座煮			○					ロ	
	キャベツソテー			○					リ	
	金平ごぼう			○					ー	
15 日 木	アジ柚庵焼き			○					カ	20.1
	豚肉と野菜のデミソース煮			○					ロ	
	厚揚げの酢豚風			○					リ	
	ほうれん草ビーンズサラダ	○		○					ー	
16 日 金	大根梅かつお和え			○					カ	3.3
	三目豆			○					ロ	
	なす煮浸し			○					リ	
	白菜煮浸し			○					ー	
17 日 土	豚焼肉			○					カ	3.4
	サバ生姜煮			○					ロ	
	切干大根と高菜の炒め物			○					リ	
	じゃが芋とベーコンスープ煮	○	○	○					ー	
18 日 日	春雨サラダ	○		○		○			カ	3.3
	黄桃缶								ロ	
	ひじき煮			○					リ	
									ー	
19 日 月	ホキのもしあんかけ			○	○				カ	3.3
	大豆豚ミンチ炒め			○					ロ	
	チンゲン菜とろみだれ			○					リ	
	明太サラダ	○	○	○					ー	
20 日 火	エビチリ	○	○	○	○				カ	3.4
	白菜ゆず甘酢和え			○					ロ	
	インゲンバター炒め			○					リ	
									ー	
21 日 水	サワラの和風カレーあん			○					カ	3.4
	塩しもん豚			○					ロ	
	野菜トマト煮			○	○				リ	
	白菜えび浸し			○	○				ー	
22 日 木	南瓜とチーズの和風サラダ	○	○	○					カ	3.4
	オクラえのき塩昆布和え			○					ロ	
	青梗菜ソテー	○	○	○					リ	
	ビーフン			○					ー	
23 日 金	アジ南蛮あん			○					カ	3.2
	牛肉の和風ソテー			○					ロ	
	じゃが芋味噌がらめ			○					リ	
	エビ玉	○	○	○					ー	
24 日 土	大根けんちん煮			○					カ	3.2
	水菜サラダ	○	○	○					ロ	
	オクラツナ和え			○					リ	
									ー	
25 日 日	カレイ揚げ出し風			○					カ	3.5
	豚肉と厚揚げの中華煮			○	○				ロ	
	なすとベーコンの炒め煮	○	○	○					リ	
	かぶとツナの甘辛煮			○					ー	
26 日 月	ミックスビーンズ和え			○					カ	3.5
	きのこ金平			○					ロ	
	南瓜煮			○					リ	
									ー	
27 日 火	チキンカツ			○					カ	3.7
	赤魚と牛蒡のカレーすき煮			○					ロ	
	菜の花の中華炒め			○					リ	
	マセドアンサラダ	○	○	○					ー	
28 日 水	切干大根具沢山煮			○					カ	3.7
	黒豆			○					ロ	
	小松菜煮浸し			○					リ	
	インゲン煮浸し			○					ー	
29 日 木	サバの野菜あんかけ	○	○	○	○				カ	3.1
	豚汁風			○					ロ	
	エビとブロッコリー塩たれ炒め			○		○			リ	
	チンゲン菜卵とじ	○	○	○					ー	
30 日 金	かのにふわふわ豆腐煮	○	○	○		○			カ	3.1
	しろなお浸し			○					ロ	
	キャベツ甘酢和え			○					リ	
	黄桃缶								ー	
31 日 土									カ	3.3
									ロ	
									リ	
									ー	
1 日 日	黒マール煮付け			○					カ	3.3
	豚肉中華炒め			○					ロ	
	高野のサイコロ煮			○					リ	
	小松菜と桜えび炒め			○	○				ー	
2 日 月	胡瓜とかにかまの生酢	○	○	○		○			カ	13.7
	ブロッコリーサラダ	○		○					ロ	
	山菜卵とじ	○		○					リ	
	ひじき煮			○					ー	

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