健(すこやか) コース

日付	メニュー名	卵	乳	小麦	大豆	肉C	そば	魚介	栄養成分		
25日月	さわらのから揚げ和風あんかけ			○					カロリー		402
	野菜たっぷりカレー		○	○							
	旬とふきの煮物			○							
	なす煮浸し			○					蛋白質	糖質	25.1
	ブロッコリーピーナッ和え			○				○			
	タコと胡瓜酢物										
	高野煮/人参煮			○					食塩分		3.1
26日火	焼きどりの卵あんかけ	○		○					カロリー		404
	赤魚西京焼き										
	煮物（がんも、大根、椎茸）			○							
	ジャーマンポテトサラダ	○	○						蛋白質	糖質	22.0
	小松菜としらす炒め			○							
	金時豆										
	金平牛蒡			○					食塩分		3.5
27日水	えび天・かき揚げ	○	○	○	○				カロリー		450
	ちゃんぽん風野菜炒め		○	○							
	つくねと野菜煮	○		○							
	玉ねぎツナサラダ	○		○					蛋白質	糖質	21.0
	ほうれん草のごま和え			○							
	さつま芋のコロコロ煮			○							
	なすの挟み揚げ	○	○	○					食塩分		3.1
28日木	豚すきやき煮			○					カロリー		400
	赤魚のゆず味噌かけ										
	じゃが芋のたらこ煮			○							
	大根なます								蛋白質	糖質	20.9
	もやしとハムの中華サラダ	○	○	○							
	パインシロップ漬け										
	春菊のお浸し			○					食塩分		3.7
29日金	アジの香味焼き			○					カロリー		324
	なすのひき肉炒め			○							
	豚肉と厚揚げのチャンプル	○		○							
	ほうれん草お浸し			○					蛋白質	糖質	19.6
	香味マカロニサラダ	○	○	○							
	白菜の酢物										
	キャベツ煮浸し			○					食塩分		2.8
30日土	八宝菜			○	○				カロリー		366
	さばの竜田揚げ			○							
	ポトフ		○	○							
	青梗菜胡麻和え			○					蛋白質	糖質	22.8
	大根サラダ			○							
	三日豆			○							
	こうしキャベツのお浸し			○					食塩分		2.6
1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		○	○							
	チンゲン菜炒め	○	○	○							
	なすとピーマン炒め煮			○					蛋白質	糖質	23.1
	菜の花おかか和え			○							
	白菜ツナサラダ	○									
									食塩分		3.7
2日火	ハンバーグきのこソース	○	○	○					カロリー		454
	ホキの磯辺天	○	○	○							
	ラタトゥイユ	○	○	○							
	芋いもサラダ	○	○	○					蛋白質	糖質	21.1
	ほうれん草の炒り卵和え	○		○							
	菜の花とコーン胡麻味噌和え			○							
									食塩分		3.2
3日水	カレイの煮つけ			○					カロリー		347
	枝豆のふんわり天	○	○	○	○						
	菜の花の中華炒め			○							
	いんげんピーナッ和え			○				○	蛋白質	糖質	20.9
	豚肉と里芋煮			○							
	竹の子タラコ和え	○		○							
	ひじき煮			○					食塩分		3.6
	がんも・人参煮			○							
4日木	あじ梅しそフライ			○					カロリー		418
	豚焼肉			○							
	切干大根厚揚げ煮			○							
	炒り卵サラダ	○							蛋白質	糖質	20.9
	きのことわかめの生姜和			○							
	金時豆										
	パセリスパ			○					食塩分		3.3
	レモンバジルチキン										
5日金	赤魚のゆず味噌タレかけ								カロリー		378
	豚肉ときのこのオイスター炒め			○	○						
	白菜とツナのスープ煮		○	○							
	ポテトのカレー炒め	○	○	○	○				蛋白質	糖質	16.5
	根菜マリネ										
	みかん缶										
	山菜煮浸し			○					食塩分		3.1
6日土	鶏肉の香草焼き		○	○					カロリー		418
	白身フライ			○							
	蓮根と高野の炒め煮			○							
	小松菜と豆腐煮			○	○				蛋白質	糖質	24.1
	柚子南蛮			○							
	玉ねぎツナサラダ	○		○							
	キャベツソテー		○	○					食塩分		3.7
	ブロッコリーごま和え			○							
8日月	さばの赤のこあんかけ			○					カロリー		380
	鶏と根菜の煮物			○							
	厚揚げとニラの炒め物			○							
	南瓜とハムのサラダ	○	○	○					蛋白質	糖質	23.6
	菜の花ピーナッツ和え			○				○			
	キャベツ梅香味和え			○							
	いんげん煮浸し			○					食塩分		3.2
9日火	豚肉のしょうが焼き			○					カロリー		458
	あじの薯揚げたらみあん			○							
	竹輪と大根の炒め			○							
	白菜和風サラダ	○		○					蛋白質	糖質	24.7
	えびと枝豆の卵とじ	○		○	○						
	さつま芋と切昆布煮			○							
	なすの煮浸し			○					食塩分		3.2
	ゆで野菜			○							
10日水	ホキのチャンチャン焼風			○					カロリー		481
	肉団子と大根の煮物	○	○	○							
	炒り豆腐			○							
	ツナポテトサラダ	○							蛋白質	糖質	19.8
	小松菜の炒め物	○	○	○							
	オクラおかか和え			○							
									食塩分		3.7
11日木	チーズチキンカツ	○	○	○					カロリー		319
	カレイの煮付け			○							
	ほうれん草と卵炒め	○	○	○							
	マカロニサラダ	○	○	○					蛋白質	糖質	16.3
	なすいんげんごま和え			○							
	パイン缶										
	白菜煮浸し			○					食塩分		3.0
	キャベツソテー		○	○							
12日金	たらの柚庵焼き			○					カロリー		351
	豚肉と白菜の味噌煮			○							
	菜の花と椎茸のごま酢和え			○							
	切干大根洋風サラダ		○	○					蛋白質	糖質	23.0
	明太子ポテト	○		○							
	オクラ梅和え			○							
	えびシュウマイ	○		○	○	○			食塩分		3.0
	蓮根と竹輪の甘辛煮			○							
13日土	牛肉のしぐれ煮			○					カロリー		357
	さばの塩焼き										
	ツナじゃが			○							
	大根とレーズンサラダ	○							蛋白質	糖質	19.5
	小松菜のごま和え			○							
	筑前とかまぼこ酢物										
	山菜煮浸し			○					食塩分		3.1
15日月	赤魚若狭焼き			○					カロリー		342
	豚肉とキャベツの味噌炒め			○	○			○			
	春雨中華炒め			○							
	洋風ひじき煮	○	○	○					蛋白質	糖質	19.4
	青梗菜ツナ炒め			○							
	白菜ゆかり和え			○							
	シュウマイ			○					食塩分		3.4
	水菜煮浸し			○							
16日火	とり天のオーロラソースかけ	○	○	○					カロリー		440
	いせえびのみそれ煮			○							
	煮物盛り合わせ			○							
	春菊の卵とじ	○		○					蛋白質	糖質	17.8
	蓮根いんげん煮			○							
	グリンピースとうがん当座煮			○							
	キャベツソテー		○	○					食塩分		3.4
	金平ごぼう			○							
17日水	アジ柚庵焼き			○					カロリー		325
	豚肉と野菜のデミソース煮		○	○							
	厚揚げの酢豚風			○							
	ほうれん草ピーンズサラダ	○		○					蛋白質	糖質	20.6
	大根梅かつお和え			○							
	三日豆			○							
	なす煮浸し			○					食塩分		3.6
	白菜煮浸し			○							
18日木	豚焼肉			○					カロリー		337
	サバ生姜煮			○							
	切干大根と高菜の炒め物			○							
	じゃが芋とベーコンスープ煮	○	○	○					蛋白質	糖質	20.1
	春雨サラダ	○		○		○					
	黄桃缶										
	ひじき煮			○					食塩分		3.2
19日金	ホキのもやしあんかけ			○	○				カロリー		336
	大豆豚ミンチ炒め			○							
	チンゲン菜とろみだれ			○							
	明太サラダ	○	○	○					蛋白質	糖質	18.5
	エビチリ	○	○	○	○						
	白菜ゆず甘酢和え										
	イングンバター炒め		○	○					食塩分		3.3
20日土	サワラの和風カレーあん			○					カロリー		414
	塩レモン豚										
	野菜トマト煮		○	○							
	白菜えび炒			○	○				蛋白質	糖質	19.9
	南瓜とチーズの和風サラダ	○	○	○							
	オクラえのき塩昆布和え			○							
	青梗菜ソテー	○	○	○					食塩分		3.4
	ビーフン			○							