

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
22 日 月	アジ南蛮あん			○					411
	牛肉の和風ソテー			○					
	じゃが芋味噌がらめ			○					19.8
	エビ玉	○		○	○				
	大根けんちん煮			○					3.2
	水菜サラダ	○	○	○					
オクラツナ和え			○					塩分	
23 日 火	カレー揚げ出し風			○					407
	豚肉と厚揚げの中華煮			○	○				
	なすとベーコンの炒め煮	○	○	○					20.5
	かぶとツナの甘辛煮			○					
	ミックスビーンズ和え			○					3.5
	きのご金平			○					
南瓜煮			○					塩分	
24 日 水	チキンカツ			○					413
	赤魚と牛蒡のカレーすき煮			○					
	菜の花の中華和炒め			○					25.6
	マセドアンサラダ	○	○	○					
	切干大根貝沢山煮			○					3.7
	黒豆			○					
小松菜煮浸し			○					塩分	
いんげん煮浸し			○					塩分	
25 日 木	サバの野菜あんかけ	○	○	○	○				384
	豚汁風								
	エビとブロッコリー塩たれ炒め				○				19.6
	チンゲン菜卵とじ	○		○					
	かこのふわふわ豆腐煮	○		○		○			3.1
	しる菜お浸し			○					
キャベツ甘酢和え								塩分	
黄桃缶								塩分	
26 日 金	サワラ磯辺天	○	○	○					397
	鶏肉となすの甘辛煮			○					
	豆腐の五目うま煮			○	○				18.5
	豆カレー			○	○				
	じゃが芋とオクラサラダ	○		○					2.4
	みかん缶			○	○				
ごぼうとウインナーの金平	○	○	○					塩分	
27 日 土	黒メバル煮付け			○					408
	豚肉中華炒め			○					
	高野のサイコロ煮			○					13.7
	小松菜と桜えび炒め			○	○				
	胡瓜とかにかまの生酢	○		○		○			3.3
	ブロッコリーサラダ	○		○					
山菜卵とじ	○		○					塩分	
ひじき煮			○					塩分	
29 日 月									397
									26.2
									3.2
								塩分	
30 日 火	チキン南蛮	○	○	○					397
	アジ塩焼き			○					
	なすとベーコン煮	○	○	○					26.2
	大豆とハムサラダ	○	○	○					
	白菜煮浸し			○					3.2
	オクラとツナの和え物			○					
菜の花のお浸し			○					塩分	
タルタルソース	○							塩分	
1 日 水	カレーの磯辺揚げ	○	○	○					383
	牛肉とブロッコリーのソテー	○	○	○					
	高野豆腐煮/筍煮			○					21.3
	蓮根ひじきサラダ	○		○					
	さつま芋金平			○					3.1
	キャベツ甘酢和え	○		○		○			
赤スバ			○					塩分	
ふき煮/人参煮			○					塩分	
2 日 木	豚肉と蓮根の酢豚風			○					430
	ホキの和風あんかけ			○					
	大根とひき肉の炒め煮			○					22.6
	ポテトサラダ	○							
	大豆の煮物			○					3.0
	もやしのナムル			○					
								塩分	
3 日 金									397
									26.2
									3.2
								塩分	
4 日 土									408
									13.7
									3.3
								塩分	

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