

健(すこやか) コース										
日付	メニュー名	卵	乳	小麦	及び	かに	そば	等	栄養成分	
1 日 月	赤魚の煮付け			○					カ	455
	豚肉のスタミナ炒め			○					ロ	
	がんと煮/南瓜煮/椎茸煮			○					リ	
	炒り卵サラダ	○							ー	
	切干大根酢物								白	
	甘栗サラダ								質	
月	春菊お浸し			○					塩	25.6
	大根煮			○					分	
2 日 火	チキン南蛮	○	○	○					カ	397
	アジ塩焼き								ロ	
	なすとベーコン煮	○	○	○					リ	
	大豆とハムサラダ	○	○	○					ー	
	白菜煮浸し			○					白	
	オクラとツナの和え物			○					質	
火	菜の花のお浸し			○					塩	26.2
	タルタルソース	○							分	
3 日 水	カレイの磯辺揚げ	○	○	○					カ	383
	牛肉とブロッコリーのソテー	○	○	○					ロ	
	高野豆腐煮/筍煮			○					リ	
	蓮根ひじきサラダ	○		○					ー	
	さつま芋金平			○					白	
	キャベツ甘酢和え	○		○		○			質	
水	赤スパゲティ			○					塩	21.3
	ふき煮			○					分	
4 日 木	豚肉と蓮根の酢豚風			○					カ	430
	ホキの和風あんかけ			○					ロ	
	大根とひき肉の炒め煮			○					リ	
	ポテトサラダ	○							ー	
	大豆の煮物			○					白	
	もやしのおムル			○					質	
木									塩	22.6
									分	
5 日 金	さわらの電田揚げ			○					カ	469
	オムレットマトソースかけ	○	○	○					ロ	
	野菜コンソメ煮			○	○				リ	
	ごぼうサラダ	○		○					ー	
	いんげんソテー	○	○	○					白	
	わらび餅								質	
金	スパソテー			○					塩	16.9
									分	
6 日 土	ハンバーグ	○	○	○					カ	393
	黒メバル磯辺天	○	○	○					ロ	
	キャベツと桜えびの煮物			○	○				リ	
	カリフラワーサラダ	○		○					ー	
	ほうれん草錦糸和え	○		○					白	
	胡瓜と竹輪酢物								質	
土	山菜ナムル			○					塩	19.4
	スパゲティ			○					分	
8 日 月	サーモンマヨカツ	○	○	○					カ	451
	牛肉と牛蒡の甘辛煮			○	○				ロ	
	茄子と挽肉炒め			○					リ	
	春雨サラダ	○		○					ー	
	白菜のごま酢和え								白	
	金時豆								質	
月	きのこわかめの卵とし	○		○					塩	13.5
	キャベツソテー			○	○				分	
9 日 火	肉じゃが			○					カ	337
	タラ山椒焼き			○					ロ	
	高野豆腐の五目煮			○	○				リ	
	フレンチサラダ	○							ー	
	チンゲン菜中華炒め	○	○	○					白	
	蓮根金平			○					質	
火	ブロッコリーごま和え			○					塩	19.7
									分	
10 日 水	サバの生姜焼			○					カ	441
	肉団子の中華煮	○	○	○					ロ	
	大根と挽肉の旨煮			○	○				リ	
	ブロッコリーのサラダ	○							ー	
	蓮根と厚揚げ炒め煮			○					白	
	もやしのお浸し			○					質	
水	キャベツとウインナー炒め	○	○	○					塩	25.0
	人参グラッセ			○	○				分	
11 日 木	油淋鶏			○					カ	488
	アジのみりん焼			○					ロ	
	えびとブロッコリー炒め			○	○				リ	
	菜の花の卵とし	○		○					ー	
	ちくわの金平風			○					白	
	黒豆			○					質	
木	山菜の煮浸し			○					塩	24.0
									分	
12 日 金	赤魚の香味焼き			○					カ	318
	ロールキャベツ			○					ロ	
	春雨の炒め物			○					リ	
	オクラとわかめのサラダ			○					ー	
	南瓜のごま和え			○					白	
	小松菜煮浸し			○	○				質	
金	さつま芋天	○	○	○					塩	16.6
	しる菜煮浸し			○					分	
13 日 土	回鍋肉			○				○	カ	356
	小籠天・なす天	○	○	○					ロ	
	出し巻/椎茸煮	○		○					リ	
	ポテトサラダ	○							ー	
	ほうれん草ゆず香和え			○					白	
	柚子蒟蒻			○					質	
土									塩	16.7
									分	
										2.9

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