

健(すこやか) コース										
日付	メニュー名	豚	乳	鶏	魚	卵	豆	野菜	果物	栄養成分
29日	さわらのから揚げ和風あんかけ									カ
	野菜たっぷりのカレー									ロ
	和とふきの煮物									リ
	なす煮浸し									ー
	ブロッコリーピーナツ和え									1
月	タコと胡瓜酢物									質
	高野煮/人参煮									分
										3.1
30日	焼きとりの卵あんかけ									カ
	赤魚西京焼き									ロ
	煮物 (がんと、大根、椎茸)									リ
	ジャーマンポテトサラダ									ー
	小松菜としらす炒め									1
火	金時豆									質
	金平ごぼう									分
										3.5
31日	えび天・かき揚げ									カ
	ちゃんぽん風野菜炒め									ロ
	つくねと野菜煮									リ
	玉ねぎツナサラダ									ー
	ほうれん草のごま和え									1
水	さつま芋のココロ煮									質
	なすのはさみ揚げ									分
										3.1
1日	豚すき焼き煮									カ
	赤魚のゆず味噌かけ									ロ
	じゃが芋のたらこ煮									リ
	大根なます									ー
	もやしと八豆の中巻サラダ									1
木	パインシロップ漬け									質
	春菊お浸し									分
										3.7
2日	アジの香味焼き									カ
	なすのひき肉炒め									ロ
	豚肉と厚揚げのチャンプル									リ
	ほうれん草お浸し									ー
	香味マカロニサラダ									1
金	白菜の酢物									質
	キャベツ煮浸し									分
										2.8
3日	八宝菜									カ
	さばの竜田揚げ									ロ
	ポトフ									リ
	青梗菜胡麻和え									ー
	大根サラダ									1
土	三目豆									質
	こらキャベツお浸し									分
										2.6
5日	オムレツのミートソースかけ									カ
	鶏肉と大根のポトフ									ロ
	チンゲン菜炒め									リ
	なすとピーマン炒め煮									ー
	菜の花おかつ和え									1
月	白菜ツナサラダ									質
										分
										3.7
6日	ハンバーグまごソース									カ
	ホキの磯辺天									ロ
	ラタトゥイユ									リ
	芋いもサラダ									ー
	ほうれん草の炒り卵和え									1
火	菜の花とコーン胡麻味噌和え									質
										分
										3.2
7日	カレイの煮つけ									カ
	枝豆のふわり天									ロ
	菜の花の中華炒め									リ
	いんげんピーナツ和え									ー
	豚肉と里芋煮									1
水	竹の子タコ和え									質
	ひじき煮									分
	がんと煮									3.6
8日	あじ梅しそフライ									カ
	豚焼肉									ロ
	切干大根厚揚げ煮									リ
	炒り卵サラダ									ー
	きのことわかめの生姜和									1
木	金時豆									質
	スバグティ									分
	レモンパジルチキン									3.3
9日	赤魚のゆず味噌かけ									カ
	豚肉とまごのオムレツ炒め									ロ
	白菜とツナのスープ煮									リ
	ポテトのカレー炒め									ー
	根菜マリネ									1
金	みかん缶									質
	山菜煮浸し									分
										3.1
10日	鶏肉の香辛焼									カ
	白身フライ									ロ
	蓮根と高野の炒め煮									リ
	小松菜とエビ煮									ー
	柚子蒟蒻									1
土	玉ねぎツナサラダ									質
	キャベツソテー									分
	ブロッコリーごま和え									3.7
12日										カ
										ロ
										リ
										ー
										1
13日	豚肉のしょうが焼き									カ
	あじの素揚げとろみあん									ロ
	竹輪と大根の炒め									リ
	白菜和風サラダ									ー
	えびと枝豆の卵とじ									1
火	さつま芋と切昆布煮									質
	ゆで野菜									分
	なす煮浸し									3.2
14日	ホキのチャンチャン焼風									カ
	肉団子と大根の煮物									ロ
	炒り豆腐									リ
	ツナポテトサラダ									ー
	小松菜の炒め物									1
水	オクラおかつ和え									質
										分
										3.7
15日	チーズキンカツ									カ
	カレイの煮付け									ロ
	ほうれん草と卵炒め									リ
	マカロニサラダ									ー
	なすいんげんごま和え									1
木	パイン缶									質
	白菜煮浸し									分
	キャベツソテー									3.0
16日	たらの塩焼									カ
	豚肉と白菜の味噌煮									ロ
	菜の花と椎茸のごま酢和え									リ
	切干大根洋風サラダ									ー
	明太子ポテト									1
金	オクラ梅和え									質
	えびシューマイ									分
	蓮根と竹輪の甘辛煮									3.0
17日	牛肉のしぐれ煮									カ
	さばの塩焼き									ロ
	ツナじゃが									リ
	大根とレーズンサラダ									ー
	小松菜のごま和え									1
土	胡瓜とかまぼこ酢物									質
	山菜煮浸し									分
										3.1

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