

健(すこやか) コース										
日付	メニュー名	前	乳	小豆	大豆	卵	魚	肉	野菜	栄養成分
19日	赤魚若狭焼き									342
	豚肉とキャベツの味噌炒め									19.4
	春雨中華炒め									
	洋風ひじき煮									
	青梗菜ソテー									
月	白菜ゆかり和え									3.4
	シユウマイ									
	水菜の蒸し									
20日	とり天のオーロソースかけ									440
	いわしのみぞれ煮									
	煮物盛り合わせ									
	春菊の卵とじ									
	火	蓮根いんげん煮								
グリーンピースとワカメ当座煮										
キャベツソテー										
21日	金平ごぼう									3.4
	アジ塩焼き									
	豚肉と野菜のミネソース煮									
	厚揚げの酢豚風									
	ほうれん草ビーンズサラダ									
水	大根梅かつお和え									20.6
	三目豆									
	揚げなす蒸し									
22日	白菜蒸し									3.6
	豚焼肉									
	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									
木	春雨サラダ									20.1
	黄桃缶									
	ひじき煮									
23日	ホキのモヤしあんかけ									336
	大豆豚ミンチ炒め									
	チンゲン菜とろみだれ									
	明太サラダ									
	エビチリ									
金	白菜ゆず甘酢和え									18.5
	インゲンバター炒め									
	ザワラの和風カレーあん									
24日	塩しモン豚									414
	野菜トマト煮									
	白菜スひ浸し									
	南瓜とチーズの和風サラダ									
	オクラのきんぎょ和え									
土	青梗菜ソテー									19.9
	ビーフン									
	アジ南蛮あん/キャベツ									
26日	牛肉の和風ソテー									411
	じゃが芋味噌がらめ									
	エビ玉									
	大根けんちん煮									
	水菜サラダ									
月	オクラツナ和え									19.8
	カレー揚げ出し風									
	豚肉と厚揚げの中華煮									
27日	なすとベーコンの炒め煮									407
	かぶとツナの甘辛煮									
	ミックスビーンズ和え									
	きのこ金平									
	南瓜煮									
28日	チキンカツ/キャベツ									413
	赤魚と牛蒡のガーリック煮									
	菜の花の中華炒め									
	マゼアンサラダ									
	切干大根貝沢山煮									
水	黒豆									25.6
	小松菜蒸し									
	インゲン蒸し									
29日	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									
	チンゲン菜卵とじ									
	かにのふわふわ豆腐煮									
木	しるも煮									19.6
	黄桃缶									
	キャベツ甘酢和え									
30日	ザワラの磯辺揚げ									397
	鶏肉となすの甘辛煮									
	豆腐の五目うま煮									
	豆カレー									
	じゃが芋とオクラサラダ									
金	みかん缶									18.5
	牛蒡とワンナーの「金平」									
	黒×白煮付け									
31日	豚肉中華炒め									408
	高野のサイコロ煮									
	小松菜と桜えび炒め									
	胡瓜とかにかまの生酢									
	ブロッコリーサラダ									
土	山菜の卵とじ									13.7
	ひじき煮									
	赤魚の煮付け									
2月	豚肉のスタミナ炒め									455
	がんも煮/南瓜煮									
	炒り卵サラダ									
	切干大根酢物									
	甘菜サラダ									
3月	春菊お浸し									25.6
	大根煮/椎茸煮									
	チキン南蛮									
3日	アジ塩焼き									397
	なすとベーコン煮									
	大豆とパムサラダ									
	白菜蒸し									
	オクラとツナのお浸し									
火	菜の花のお浸し									26.2
	タルタルソース									
	カレーの磯辺揚げ									
4日	牛肉とブロッコリーのソテー									383
	高野豆腐煮/筍煮									
	蓮根ひじきサラダ									
	さつま芋金平									
	キャベツ甘酢和え									
水	赤スベ									21.3
	ふき煮									
	豚肉と蓮根の酢豚風									
5日	ホキの和風あんかけ									430
	大根とひき肉の炒め煮									
	ポトトサラダ									
	大豆の煮物									
	ちやいのナムル									
木	サバ電田揚げ									3.0
	オムレツトマトソースかけ									
	野菜コンソメ煮									
6日	ごぼうサラダ									518
	いんげんソテー									
	黄桃ダイス									
	スパロテー									
	ハンバーグ									
7日	黒×白磯辺揚げ									393
	キャベツと桜えびの煮物									
	かき揚げ									
	ほうれん草ゆず和え									
	胡瓜と竹輪酢物									
土	山菜ナムル									19.4
	スパロテー									
	スパロテー									

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