

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	魚介類	栄養成分
21 日 月	赤魚若狭焼き			○					カ ロ リ ー
	豚肉とキャベツの味噌炒め			○	○			○	342
	春雨中華炒め			○					
	洋風ひじき煮	○	○	○					蛋 白 質
	青梗菜ツナ炒め			○					19.4
	白菜ゆかり和え			○					
	シュウマイ	○		○					塩 分
水	水菜の煮浸し			○				3.4	
22 日 火	とり天のオーロラソースかけ	○	○	○					カ ロ リ ー
	いわしのみぞれ煮			○					440
	煮物盛り合わせ			○					
	春菊の卵とじ	○	○	○					蛋 白 質
	蓮根いんげん煮			○					17.8
	グリーンピースとワカメ当座煮			○					
	キャベツソテー		○	○					塩 分
金平ごぼう			○					3.4	
23 日 水	アジ柚庵焼き			○					カ ロ リ ー
	豚肉と野菜のデミソース煮		○	○					325
	厚揚げの酢豚風			○					
	ほうれん草ビーンズサラダ	○	○	○					蛋 白 質
	大根梅かつお和え			○					20.6
	三目豆			○					
	揚げなす煮浸し			○					塩 分
白菜煮浸し			○					3.6	
24 日 木	豚焼肉			○					カ ロ リ ー
	サバ生姜煮			○					337
	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
	春雨サラダ	○	○	○	○				20.1
	黄桃缶								
	ひじき煮			○					塩 分
3.2									
25 日 金	ホキのもやしあんかけ			○	○				カ ロ リ ー
	大豆豚ミンチ炒め			○					336
	チンゲン菜とろみだれ			○					
	明太サラダ	○	○	○					蛋 白 質
	エビチリ	○	○	○	○				18.5
	白菜ゆず甘酢和え								
	インゲンバター炒め		○	○					塩 分
3.3									
26 日 土	サワラの和風カレーあん			○					カ ロ リ ー
	塩レモン豚								414
	野菜トマト煮		○	○					
	白菜えび浸し			○	○				蛋 白 質
	南瓜とチーズの和風サラダ	○	○	○					19.9
	オクラえのき塩昆布和え			○					
	青梗菜ソテー	○	○	○					塩 分
ビーフン			○					3.4	
28 日 月	アジ南蛮あん			○					カ ロ リ ー
	牛肉の和風ソテー			○					411
	じゃが芋味噌がらめ			○					
	エビ玉	○	○	○	○				蛋 白 質
	大根けんちん煮			○					19.8
	水菜サラダ	○	○	○					
	オクラツナ和え			○					塩 分
3.2									
29 日 火	カレイ揚げ出し風			○					カ ロ リ ー
	豚肉と厚揚げの中華煮			○	○				407
	なすとベーコンの炒め煮	○	○	○					
	かぶとツナの甘辛煮			○					蛋 白 質
	ミックスビーンズ和え			○					20.5
	きのこ金平			○					
	南瓜煮			○					塩 分
3.5									
30 日 水	チキンカツ			○					カ ロ リ ー
	赤魚と牛蒡のカレーすき煮			○					413
	菜の花の中華炒め			○					
	マセドアンサラダ	○	○	○					蛋 白 質
	切干大根具沢山煮			○					25.6
	黒豆			○					
	小松菜煮浸し			○					塩 分
いんげん煮浸し			○					3.7	
31 日 木	サバの野菜あんかけ	○	○	○	○				カ ロ リ ー
	豚汁風								456
	エビとブロッコリー塩たれ炒め				○				
	チンゲン菜卵とじ	○	○	○					蛋 白 質
	かにかのふわふわ豆腐煮	○	○	○	○				18.3
	しろなお浸し			○					
	黄桃缶								塩 分
2.6									
1 日 金	サワラ磯辺天	○	○	○					カ ロ リ ー
	鶏肉となすの甘辛煮			○					397
	豆腐の五目うま煮			○	○				
	豆カレー		○	○					蛋 白 質
	じゃが芋とオクラサラダ	○	○	○					18.5
	みかん缶								
	ごぼうとウインナーの金平	○	○	○					塩 分
2.4									
2 日 土	黒メバル煮付け			○					カ ロ リ ー
	豚肉中華炒め			○					408
	高野のサイコロ煮			○					
	小松菜と桜えび炒め			○	○				蛋 白 質
	胡瓜とかにかまの生酢	○	○	○	○				13.7
	ブロッコリーサラダ	○							
	山菜の卵とじ	○	○	○					塩 分
3.3									
ひじき煮			○						

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