

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	雑豆	栄養成分
18日	カレイのおろしあんかけ			○					カロリー
	豚肉となすの煮物			○					339
	高野豆腐の卵とじ	○		○					蛋白質
	きゅうり酢の物								17.7
	カラフルサラダ	○	○						塩分
19日	みかん缶								3.2
	小松菜煮浸し			○					カロリー
20日	酢鶏			○					521
	オムレツの中華あんかけ	○		○	○				蛋白質
	キャベツとウィンナー炒め	○	○	○					15.8
	チンゲン菜のピーナツ和え			○				○	蛋白質
	さつま芋サラダ	○							3.1
21日	白花豆								塩分
	さばの味噌煮			○					403
	ひじき豆腐よせきのこあん	○	○	○					蛋白質
	大根とえびの煮物			○	○				20.0
	黒酢中華春雨	○	○	○					蛋白質
22日	南瓜サラダ	○							3.7
	金時豆								カロリー
	金平牛蒡			○					456
	小松菜お浸し			○					蛋白質
	牛肉コロッケ			○					21.3
23日	タラのこま焼			○					3.0
	木の葉豆腐煮・がんも煮	○	○						カロリー
	大根のこま酢和え			○					21.2
	キャベツと胡瓜サラダ	○		○		○			蛋白質
	キクラゲと卵の中華炒め	○		○	○				3.0
24日	ほうれん草おかか和え			○					塩分
	椎茸煮/インゲン煮			○					424
	豚肉のしゃぶしゃぶ風			○	○				カロリー
	スパイシーカレーロール			○					21.2
	じゃが芋のそぼろ煮			○					3.3
25日	胡瓜のこま酢生姜和え			○					蛋白質
	インゲンバター 醤油炒め			○					20.0
	南瓜のいとこ煮			○					3.2
	えびカツ〜カリカリソース	○	○	○	○	○			カロリー
	豚肉ときのこの炒め物			○	○				406
26日	大根とさつま揚げの煮物			○					蛋白質
	南瓜のカリカリサラダ	○	○	○					20.0
	菜の花のこま和え			○					3.2
	金時豆								カロリー
	キャベツソテー	○	○						424
27日	タンダーチキン			○	○				蛋白質
	筍と南瓜煮物			○					19.1
	小いわしの南蛮漬け			○					2.8
	ピーマンと卵の炒め物	○	○	○					カロリー
	いんげんのおかか和え			○					416
28日	バイ入缶								蛋白質
	蒟蒻煮/人参煮			○					22.4
	スパソテー			○					3.9
	ホキのレモンソースかけ			○					カロリー
	チリコンカン			○					416
29日	チンゲン菜のクリーム煮	○	○	○					蛋白質
	南瓜のカリカリサラダ	○	○	○					22.4
	ひじきの煮物			○					3.9
	大根中華和え	○	○	○		○			カロリー
	いんげんともやしソテー			○					416
30日	メンチカツ〜野菜トマトソース	○	○	○					蛋白質
	あじの香草焼			○					390
	じゃが芋の炒め煮	○	○	○					蛋白質
	海藻サラダ	○		○		○			20.4
	白菜のスープ煮			○	○				2.6
31日	黄桃								カロリー
	スパソテー			○					328
	カリフラワーサラダ	○							蛋白質
	メヌケの若狹焼き			○					19.9
	坦々風野菜炒め			○					3.4
1日	煮物盛り合わせ			○					カロリー
	ふるふき大根			○					328
	卵と人参のソテー	○	○	○					蛋白質
	カリフラワー甘酢	○		○		○			19.9
	じゃが芋五目金平			○					3.4
2日	白身魚フライ			○					カロリー
	鶏肉のクリームシチュー			○					418
	白菜と切り昆布の煮物			○					蛋白質
	切干大根ときゅうりの酢物			○		○			17.2
	チンゲン菜炒め	○		○	○	○			3.3
3日	オクラのこま和え			○					蛋白質
	キャベツソテー			○					3.3
4日	タルタルソース	○							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