

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	雑穀米	栄養成分
6 日 月	赤魚の煮付け			○					455
	豚肉のスタミナ炒め			○					
	がんも煮/南瓜煮			○					25.6
	炒り卵サラダ	○							
	切干大根酢物								
	甘栗サラダ								
月	春菊お浸し			○					3.5
	大根煮/椎茸煮			○					
7 日 火	チキン南蛮	○	○	○					397
	アジ塩焼き								
	なすとベーコン煮	○	○	○					26.2
	大豆とハムサラダ	○	○	○					
	白菜煮浸し			○					
	オクラとツナの和え物			○					
菜の花お浸し			○					3.2	
8 日 水	カレイの磯辺揚げ	○	○	○					363
	鶏肉のトマトクリーム煮			○					
	高野豆腐煮/筍煮			○					18.9
	蓮根ひじきサラダ	○	○						
	さつま芋金平			○					
	キャベツ甘酢和え	○	○			○			
赤スバ			○					3.1	
ふき煮			○						
9 日 木	豚肉と蓮根の酢豚風			○					430
	ホキの和風あんかけ			○					
	大根とひき肉の炒め煮			○					22.6
	ポテトサラダ	○							
	大豆の煮物			○					
	もやしのナムル			○					
								3.0	
10 日 金	サバ竜田揚げ			○					518
	オムレットマトソースかけ	○	○	○					
	野菜コンソメ煮			○					15.7
	ごぼうサラダ	○	○						
	いんげんソテー	○	○	○					
	黄桃ダイス								
スパソテー			○					3.0	
11 日 土	ハンバーグ	○	○	○					393
	黒メバル磯辺天	○	○	○					
	キャベツと桜えびの煮物			○	○				19.4
	カリフラワーサラダ	○	○						
	ほうれん草錦糸和え	○	○						
	胡瓜と竹輪酢物								
山菜ナムル			○					3.4	
スパソテー			○						
13 日 月									
14 日 火	肉じゃが			○					337
	タラ山椒焼き			○					
	高野豆腐の五目煮			○	○				19.7
	フレッシュサラダ	○							
	チンゲン菜中華炒め	○	○	○					
	蓮根金平			○					
ブロッコリーごま和え			○					3.6	
15 日 水	サバの生姜焼			○					441
	肉団子の中華煮	○	○	○					
	大根と挽肉の旨煮			○	○				25.0
	ブロッコリーのサラダ	○							
	蓮根と厚揚げ炒め煮			○					
	もやしのお浸し			○					
キャベツとウィンナー炒め	○	○	○					3.3	
人参グラッセ			○	○					
16 日 木	油淋鶏			○					488
	アジのみりん焼			○					
	えびとブロッコリー炒め			○	○				24.0
	菜の花の卵とじ	○	○						
	ちくわの金平風			○					
	黒豆			○					
山菜煮浸し			○					3.3	
17 日 金	赤魚の香味焼き			○					318
	ロールキャベツ			○					
	春雨の炒め物			○					16.6
	オクラとわかめのサラダ			○					
	南瓜のごま和え			○					
	小松菜煮浸し			○	○				
さつま芋天	○	○	○					3.2	
しる菜煮浸し			○						
18 日 土	回鍋肉			○				○	356
	小鰯天・なす天	○	○	○					
	出し巻/椎茸煮	○	○						16.7
	ポテトサラダ	○							
	ほうれん草ゆず香和え			○					
	柚子蒟蒻			○					
								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