

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	栄養成分	
3 日 月	いわしみぞれ煮			○					カ	320
	野菜たっぷりカレー		○	○					ロ	
	青梗菜とハムソテー	○	○	○					リ	
	なす煮浸し			○					ー	
	ブロッコリーピーナツ和え			○				○	蛋	
	胡瓜と竹輪酢物			○					白	
高野豆腐煮				○					質	15.3
	黒豆			○					塩	
				○					分	
4 日 火	焼きどりの卵あんかけ	○		○					カ	404
	赤魚西京焼き								ロ	
	煮物 (がんも、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			○					蛋	
	金時豆			○					白	
金平ごぼう			○					質	3.5	
			○					塩		
			○					分		
5 日 水	えび天・かき揚げ	○	○	○	○				カ	450
	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			○					蛋	
	さつま芋のココロ煮			○					白	
なすのはさみ揚げ	○	○	○					質	3.1	
			○					塩		
			○					分		
6 日 木	豚すきやき煮			○					カ	400
	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	
	もやしとハムの中華サラダ	○	○						蛋	
	パインシロップ漬け								白	
春菊のお浸し			○					質	3.7	
			○					塩		
			○					分		
7 日 金	アジの香味焼き			○					カ	324
	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	○	○	○					蛋	
	白菜の酢物								白	
キャベツ煮浸し			○					質	2.8	
			○					塩		
			○					分		
8 日 土	八宝菜			○	○				カ	366
	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			○					蛋	
	三目豆			○					白	
ニラキャベツお浸し			○					質	2.6	
			○					塩		
			○					分		
10 日 月	オムレツのミートソースかけ	○	○	○					カ	510
	鶏肉と大根のスープ煮		○	○					ロ	
	チンゲン菜炒め	○	○	○					リ	
	なすとピーマン炒め煮			○					ー	
	菜の花おかか和え			○					蛋	
	白菜ツナサラダ	○							白	
								質	3.7	
								塩		
								分		
11 日 火									カ	
									ロ	
									リ	
									ー	
									蛋	
									白	
								質		
								塩		
								分		
12 日 水	カレーの煮つけ		○	○					カ	347
	枝豆のふんわり天	○	○	○	○				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			○					蛋	
	竹の子タラコ和え	○		○					白	
ひじき煮			○					質	3.6	
がんも煮			○					塩		
			○					分		
13 日 木	あじ梅しそフライ			○					カ	418
	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			○					蛋	
	金時豆			○					白	
スパソテー			○					質	3.3	
レモンバジルチキン			○					塩		
			○					分		
14 日 金	赤魚のゆず味噌かけ			○	○				カ	378
	豚肉ときこのオイスター炒め		○	○					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								蛋	
	みかん缶								白	
山菜煮浸し			○					質	3.1	
			○					塩		
			○					分		
15 日 土	鶏肉の香草焼		○	○					カ	418
	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			○					蛋	
	玉ねぎツナサラダ	○		○					白	
キャベツソテー		○	○					質	3.7	
ブロッコリー胡麻和え			○					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