

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	アジ南蛮あん			○					447
	牛肉の和風ソテー			○					
	じゃが芋味噌がらめ			○					19.9
	エビ玉	○		○	○				
	大根けんちん煮			○					3.1
桜餅									
オクラツナ和え			○					塩分	
4 日 火	カレー揚げ出し風		○	○					407
	豚肉と厚揚げの中華煮			○	○				
	なすとベーコンの炒め煮	○	○	○					20.5
	かぶとツナの甘辛煮			○					
	ミックスビーンズ和え			○					3.5
きのご金平			○						
南瓜煮			○					塩分	
5 日 水	チキンカツ			○					413
	赤魚と牛蒡のカレーすき煮			○					
	菜の花の中華炒め			○					25.6
	マセドアンサラダ	○	○	○					
	切干大根具沢山煮			○					3.7
黒豆			○						
いんげん煮浸し			○					塩分	
小松菜煮浸し			○						
6 日 木	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				○				19.6
	チンゲン菜卵とじ	○		○					
	かこのふわふわ豆腐煮	○		○		○			3.1
しる菜お浸し			○						
黄桃								塩分	
キャベツ甘酢和え									
7 日 金	サワラ磯辺天	○	○	○					397
	鶏肉となすの甘辛煮			○					
	豆腐の五目うま煮			○	○				18.5
	豆カレー			○	○				
	じゃが芋とオクラサラダ	○		○					2.4
みかん缶			○	○					
牛蒡とウインナーの金平	○	○	○					塩分	
8 日 土	黒メバル煮付け			○					408
	豚肉中華炒め			○					
	高野のサイコロ煮			○					13.7
	小松菜と桜えび炒め			○	○				
	胡瓜とかにかまの生酢	○		○		○			3.3
ブロッコリーサラダ	○								
山菜の卵とじ	○		○					塩分	
ひじき煮			○						
10 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								3.5
甘栗サラダ									
大根煮/椎茸煮			○					塩分	
春菊お浸し			○						
11 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			○					3.2
オクラとツナの和え物			○						
菜の花のおかか和え			○					塩分	
12 日 水	カレーの磯辺揚げ	○	○	○					373
	鶏肉のトマトクリーム煮		○	○					
	高野豆腐煮/筍煮			○					18.7
	蓮根ひじきサラダ	○		○					
	さつま芋レモン煮								3.0
キャベツ甘酢和え	○		○		○				
赤スバ			○					塩分	
ふき煮/人参煮			○						
13 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			○					3.0
もやしのナムル			○						
14 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	○	○	○					3.0
黄桃ダイス									
バセリスバ			○					塩分	
15 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	○		○					3.4
胡瓜と竹輪酢物			○						
ナムル			○					塩分	
スパソテー			○						

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