

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	雑豆等	栄養成分		
28 日 月	赤魚若狭焼き			○					カ ロ リ ー	342	
	豚肉とキャベツの味噌炒め			○	○			○			
	春雨中華炒め			○							
	洋風ひじき煮	○	○	○					蛋 白 質	19.4	
	青梗菜ツナ炒め			○							
	白菜ゆかり和え			○							
	シユウマイ	○		○					塩 分	3.4	
	水菜お浸し			○							
29 日 火									カ ロ リ ー		
									蛋 白 質		
									塩 分		
30 日 水	アジ柚庵焼き			○					カ ロ リ ー	325	
	豚肉と野菜のデミソース煮		○	○							
	厚揚げの酢豚風			○							
	ほうれん草ビーンズサラダ	○		○					蛋 白 質	20.6	
	大根梅かつお和え			○							
	三目豆			○							
	なす煮浸し			○					塩 分	3.6	
	白菜煮浸し			○							
1 日 木	豚焼肉			○					カ ロ リ ー	337	
	サバ煮つけ			○							
	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	20.1	
	春雨サラダ	○		○		○					
	黄桃缶										
	ひじき煮			○					塩 分	3.2	
2 日 金	ホキのもやしあんかけ			○	○				カ ロ リ ー	336	
	大豆豚ミンチ炒め			○							
	チンゲン菜とろみだれ			○							
	明太サラダ	○	○	○					蛋 白 質	18.5	
	エビチリ	○	○	○	○						
	白菜ゆず甘酢和え										
	インゲンバター炒め		○	○					塩 分	3.3	
3 日 土									カ ロ リ ー		
									蛋 白 質		
									塩 分		
5 日 月									カ ロ リ ー		
									蛋 白 質		
									塩 分		
6 日 火									カ ロ リ ー		
									蛋 白 質		
									塩 分		
7 日 水	チキンカツ			○					カ ロ リ ー	413	
	赤魚と牛蒡のカレーすき煮			○							
	菜の花の中華和炒め			○							
	マゼドンサラダ	○	○	○					蛋 白 質	25.6	
	切干大根具沢山煮			○							
	黒豆			○							
	インゲン煮浸し			○					塩 分	3.7	
	小松菜煮浸し			○							
8 日 木	サバの野菜あんかけ	○	○	○	○				カ ロ リ ー	384	
	豚汁風										
	エドとブロッコリー塩たれ炒め				○						
	チンゲン菜卵とじ	○		○					蛋 白 質	19.6	
	かにのふわふわ豆腐煮	○		○		○					
	しろなお浸し/黄桃			○							
	キャベツ甘酢和え								塩 分	3.1	
9 日 金	サワラ磯辺天	○	○	○					カ ロ リ ー	397	
	鶏肉となすの甘辛煮			○							
	豆腐の五目うま煮			○	○						
	豆カレー		○	○					蛋 白 質	18.5	
	じゃが芋とオクラサラダ	○		○							
	みかん缶										
	牛蒡とウィンナー金平	○	○	○					塩 分	2.4	
10 日 土	黒メバル煮付け			○					カ ロ リ ー	408	
	豚肉中華炒め			○							
	高野のサイコロ煮			○							
	小松菜と桜えび炒め			○	○				蛋 白 質	13.7	
	胡瓜とかにかまの生酢	○		○		○					
	ブロッコリーサラダ	○									
	山菜卵とじ	○		○					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