# 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 | 落花生 | 栄養成分 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9 | さわらのから揚げ和風あんかけ | | | ○ | | | | | カロリー | 419 |
| | 野菜たっぷりカレー | | ○ | ○ | | | | | | |
| | 高野とふきの煮物 | | | ○ | | | | | | |
| 日 | なす煮浸し | | | ○ | | | | | 蛋白質 | 23.5 |
| | ブロッコリーピーナツ和え | | | ○ | | | | ○ | | |
| | 枝豆竹輪明太子マヨサワラ | ○ | | ○ | | | | | | |
| 月 | | | | | | | | | 塩分 | 3.3 |
| | | | | | | | | | | |
| 10 | 焼きとりの卵あんかけ | ○ | | ○ | | | | | カロリー | 404 |
| | 赤魚西京焼き | | | | | | | | | |
| | 煮物（がんも、大根、椎茸） | | | ○ | | | | | | |
| 日 | ジャーマンポテトサラダ | ○ | ○ | | | | | | 蛋白質 | 22.0 |
| | 小松菜としらす炒め | | | ○ | | | | | | |
| | 金時豆 | | | | | | | | | |
| 火 | 金平ごぼう | | | ○ | | | | | 塩分 | 3.5 |
| | | | | | | | | | | |
| 11 | えび天・かき揚げ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | カロリー | 450 |
| | ちゃんぽん風野菜炒め | | | ○ | | | | | | |
| | つくねと野菜煮 | ○ | | ○ | | | | | | |
| 日 | 玉ねぎツナサラダ | ○ | | ○ | | | | | 蛋白質 | 21.0 |
| | ほうれん草のごま和え | | | ○ | | | | | | |
| | さつま芋のコロコロ煮 | | | ○ | | | | | | |
| 水 | なすのはさみ揚げ | ○ | ○ | ○ | | | | | 塩分 | 3.1 |
| | | | | | | | | | | |
| 12 | 豚すきやき煮 | | | ○ | | | | | カロリー | 400 |
| | 赤魚のゆず味噌かけ | | | | | | | | | |
| | じゃが芋のたらこ煮 | | | ○ | | | | | | |
| 日 | 大根なます | | | | | | | | 蛋白質 | 20.9 |
| | もやしとハムの中華サラダ | ○ | ○ | ○ | | | | | | |
| | パインシロップ漬け | | | | | | | | | |
| 木 | 春菊お浸し | | | ○ | | | | | 塩分 | 3.7 |
| | | | | | | | | | | |
| 13 | アジの香味焼き | | | ○ | | | | | カロリー | 324 |
| | なすのひき肉炒め | | | ○ | | | | | | |
| | 豚肉と厚揚げのチャンプル | ○ | | ○ | | | | | | |
| 日 | ほうれん草お浸し | | | ○ | | | | | 蛋白質 | 19.6 |
| | 香味マカロニサラダ | ○ | ○ | ○ | | | | | | |
| | 白菜の酢物 | | | | | | | | | |
| 金 | キャベツ煮浸し | | | ○ | | | | | 塩分 | 2.8 |
| | | | | | | | | | | |
| 14 | 八宝菜 | | | ○ | ○ | | | | カロリー | 366 |
| | さばの竜田揚げ | | | ○ | | | | | | |
| | ポトフ | | ○ | ○ | | | | | | |
| 日 | 青梗菜胡麻和え | | | ○ | | | | | 蛋白質 | 22.8 |
| | 大根サラダ | | | ○ | | | | | | |
| | 三目豆 | | | ○ | | | | | | |
| 土 | ニラとキャベツお浸し | | | ○ | | | | | 塩分 | 2.6 |
| | | | | | | | | | | |
| 16 | オムレツのミートソースかけ | ○ | ○ | ○ | | | | | カロリー | 510 |
| | 鶏肉と大根のスープ煮 | | ○ | ○ | | | | | | |
| | チンゲン菜炒め | ○ | ○ | ○ | | | | | | |
| 日 | なすとピーマン炒め煮 | | | ○ | | | | | 蛋白質 | 23.1 |
| | 菜の花おかか和え | | | ○ | | | | | | |
| | 白菜ツナサラダ | ○ | | | | | | | | |
| 月 | | | | | | | | | 塩分 | 3.7 |
| | | | | | | | | | | |
| 17 | ハンバーグきのこソース | ○ | ○ | ○ | | | | | カロリー | 454 |
| | ホキの磯辺天 | ○ | ○ | ○ | | | | | | |
| | ラタトゥイユ | ○ | ○ | ○ | | | | | | |
| 日 | 芋いもサラダ | ○ | ○ | ○ | | | | | 蛋白質 | 21.1 |
| | ほうれん草の炒り卵和え | ○ | | ○ | | | | | | |
| | 菜の花とコーン胡麻味噌和え | | | ○ | | | | | | |
| 火 | | | | | | | | | 塩分 | 3.2 |
| | | | | | | | | | | |
| 18 | カレイの煮つけ | | ○ | ○ | | | | | カロリー | 347 |
| | 枝豆のふんわり天 | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | | |
| | 菜の花の中華炒め | | | ○ | | | | | | |
| 日 | いんげんピーナツ和え | | | ○ | | | | ○ | 蛋白質 | 20.9 |
| | 豚肉と里芋煮 | | | ○ | | | | | | |
| | 竹の子タラコ和え | ○ | | ○ | | | | | | |
| 水 | ひじき煮 | | | ○ | | | | | 塩分 | 3.6 |
| | がんも煮 | | | ○ | | | | | | |
| 19 | あじ梅しそフライ | | | ○ | | | | | カロリー | 418 |
| | 豚焼肉 | | | ○ | | | | | | |
| | 切干大根厚揚げ煮 | | | ○ | | | | | | |
| 日 | 炒り卵サラダ | ○ | | | | | | | 蛋白質 | 20.9 |
| | きのことわかめの生姜和 | | | ○ | | | | | | |
| | 金時豆 | | | | | | | | | |
| 木 | スパソテー | | | ○ | | | | | 塩分 | 3.3 |
| | レモンバジルナゲット | | | | | | | | | |
| 20 | 赤魚のゆず味噌タレかけ | | | | | | | | カロリー | 378 |
| | 豚肉ときのこのオイスター炒め | | | ○ | ○ | | | | | |
| | 白菜とツナのスープ煮 | | ○ | ○ | | | | | | |
| 日 | ポテトのカレー炒め | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | 蛋白質 | 16.5 |
| | 根菜マリネ | | | | | | | | | |
| | みかん缶 | | | | | | | | | |
| 金 | 山菜煮浸し | | | ○ | | | | | 塩分 | 3.1 |
| | | | | | | | | | | |
| 21 | 鶏肉の香草焼 | | ○ | ○ | | | | | カロリー | 418 |
| | 白身フライ | | | ○ | | | | | | |
| | 蓮根と高野の炒め煮 | | | ○ | | | | | | |
| 日 | 小松菜とエビ煮 | | | ○ | ○ | | | | 蛋白質 | 24.1 |
| | 柚子蒟蒻 | | | ○ | | | | | | |
| | 玉ねぎツナサラダ | ○ | | ○ | | | | | | |
| 土 | キャベツソテー | | ○ | ○ | | | | | 塩分 | 3.7 |
| | ブロッコリー胡麻和え | | | ○ | | | | | | |

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