

健(すこやか) コース											
日付	メニュー名	単	量	単価	税別	税込	税込	税込	税込	税込	栄養成分
7月	アツ南蛮あん				○						403
	牛肉の照焼ステーキ				○					ロ	
	じゃが芋味噌がらめ				○					リ	
8月	大根はんらん煮				○					煮 白	18.9
	わらび餅抹茶										
	オクラナポリス				○					分 塩	
9月	カレー揚げ出し風				○	○					407
	豚肉と厚揚げの中巻煮				○	○				リ	
	なすとペーコンの炒め煮				○	○				リ	
10月	かぶとサナの甘辛煮				○					煮 白	20.5
	ニッポスピーズ和え									煮 白	
	きのこ金平				○						
11月	南瓜煮				○					分 塩	3.5
	チキンカツ				○					リ	
	赤魚と半巻のガーラーすき煮									リ	
12月	菜の花の中巻和炒め				○					リ	413
	マセドアンサラダ				○	○				煮 白	
	切干大根具沢山煮									煮 白	
1月	黒豆				○						25.6
	いんげん煮込				○					分 塩	
	小松菜煮込				○						
2月	小松菜煮込				○					分 塩	3.7
	小松菜煮込				○						
	小松菜煮込				○						
3月	サバの野菜あんかけ				○	○				リ	384
	豚汁風									リ	
	エビとブロッコリー塩たれ炒め						○			リ	
4月	チンゲン菜焼としじ				○					煮 白	19.6
	かこのみみわらひ煮				○			○		煮 白	
	しろ菜お浸し				○						
5月	煮 糖									分 塩	3.1
	キャベツ甘酢和え				○						
	煮 糖										
6月	サウナ焼肉天				○	○				リ	397
	豚肉となすの甘辛煮				○					リ	
	豆腐の五目うま煮						○			リ	
7月	豆腐カレー				○					煮 白	18.5
	じゃが芋とオクラサラダ				○					煮 白	
	みかん缶										
8月	牛乳とワインナーの金平				○	○				分 塩	2.4
	煮 糖										
	煮 糖										
9月	黒がら煮付け				○					リ	408
	豚肉中巻炒め				○					リ	
	鶏野のサイコロ煮									リ	
10月	小松菜と根えびの炒め				○					煮 白	13.7
	胡豆とかに干きの生炒				○			○		煮 白	
	山菜のお浸し				○						
11月	ひんき煮				○					分 塩	3.3
	煮 糖										
	煮 糖										
12月	赤魚の煮付け				○					リ	455
	豚肉のズナチン炒め				○					リ	
	がんも煮/南瓜煮									リ	
1月	炒り卵サラダ				○					煮 白	25.6
	切干大根酢物									煮 白	
	甘栗サラダ										
2月	大根煮/椎茸煮				○					分 塩	3.5
	春巻お浸し				○						
	煮 糖										
3月	チキン南蛮				○	○				リ	397
	アツ南蛮煮				○	○				リ	
	なすとペーコン煮				○	○				リ	
4月	大豆とハムサラダ				○	○				煮 白	26.2
	白草煮込									煮 白	
	オクラ・ツナの和え物										
5月	菜の花のむかか和え				○					分 塩	3.2
	煮 糖										
	煮 糖										
6月	メルルーサの焼肉揚げ				○	○				リ	401
	鶏肉のトマトソース煮				○					リ	
	鶏野豆腐煮/焼煮									リ	
7月	鶏卵とひんきサラダ				○	○				煮 白	18.8
	さつま芋しもん煮									煮 白	
	キャベツ甘酢和え				○					分 塩	
8月	赤スベ				○					分 塩	3.1
	しょうが煮				○						
	しょうが煮				○						
9月	豚肉と鶏肉の酢味噌風				○					リ	430
	本々の和風あんかけ				○					リ	
	大根とひき肉の炒め煮				○	○				リ	
10月	ポテトサラダ				○					煮 白	22.6
	大豆の煮物									煮 白	
	もやしのアムル				○						
11月										分 塩	3.0
12月	サバ竜田揚げ				○					リ	518
	オムレツトマトソースかけ				○	○				リ	
	野菜コンソメ煮				○	○				リ	
1月	ごぼうサラダ				○					煮 白	15.7
	いんげんソテー				○	○				煮 白	
	煮 糖										
2月	煮 糖									分 塩	3.0
	バセリスベ				○						
	煮 糖										
3月	ハンバーグ				○	○				リ	393
	黒がら焼肉天				○	○				リ	
	キャベツと根えびの煮物						○			リ	
4月	カリフラワーサラダ				○					煮 白	19.4
	ほうりん草豚糸和え				○					煮 白	
	胡豆と竹輪酢物										
5月	アムル				○					分 塩	3.4
	スパルデー				○						
	スパルデー				○						
6月										リ	
										リ	
										煮 白	
7月										煮 白	
										煮 白	
										分 塩	
8月	肉じゃが				○					リ	337
	タラ山椒焼き				○					リ	
	鶏野豆腐の五目煮						○			リ	
9月	フレッシュサラダ				○					煮 白	19.7
	チンゲン菜中巻炒め				○	○				煮 白	
	煮 糖										
10月	煮 糖									分 塩	3.6
	ブロッコリーごま和え				○						
	煮 糖										
11月	サバの生巻焼				○					リ	441
	肉団子の中巻煮				○	○				リ	
	大根と鶏肉の煮物				○	○				リ	
12月	ブロッコリーのサラダ				○					煮 白	25.0
	鶏肉と厚揚げの炒め煮						○			煮 白	
	もやしのお浸し				○						
1月	キャベツステーキ				○	○				分 塩	3.3
	グラッセ				○	○					
	煮 糖										
2月	油淋鶏				○					リ	488
	アジのめかん焼				○					リ	
	えびとブロッコリー炒め				○	○				リ	
3月	菜の花の焼としじ				○					煮 白	24.0
	ちくわの金平風				○					煮 白	
	黒豆										
4月	山草煮込				○					分 塩	3.3
	煮 糖										
	煮 糖										
5月	赤魚の香味焼き				○					リ	318
	ローレキベツ				○					リ	
	煮 糖				○					リ	
6月	煮 糖				○					煮 白	16.6
	オクラわかめのかきサラダ									煮 白	
	南瓜のごま和え				○					煮 白	
7月	小松菜煮込				○					分 塩	3.2
	さつま芋天				○	○					
	しろ菜煮込				○					リ	
8月	油淋鶏				○					リ	356
	小松菜・なす天				○	○				リ	
	出し煮/椎茸煮				○					リ	
9月	ポテトサラダ				○					煮 白	16.7
	ほうりん草ゆず煮和え									煮 白	
	柚子茶煮									分 塩	
10月	煮 糖									分 塩	2.9
	煮 糖										
	煮 糖										
11月	カレー代お浸しあんかけ				○					リ	329
	鶏肉と厚揚げの煮物				○					リ	
	鶏野豆腐の焼としじ				○					煮 白	
12月	さつま芋のサラダ				○					煮 白	17.7
	かぶとサナ				○					煮 白	
	みかん缶										
1月	小松菜煮込				○					分 塩	3.2
	煮 糖										
	煮 糖										
2月	肉巻				○					リ	521
	キャベツの煮あんかけ				○					リ	
	キャベツとウィンナーの炒め				○					煮 白	
3月	チンゲン菜ごま和え				○					煮 白	15.8
	さつま芋サラダ				○					煮 白	
	白花豆										
4月	煮 糖									分 塩	3.1
	煮 糖										
	煮 糖										
5月	かぶの味噌煮				○					リ	403
	かぶと豆腐とれんげしのお浸し				○					リ	
	大根とえびの煮物									煮 白	
6月	黒豆の煮物				○					煮 白	20.0
	黒豆の煮物				○					煮 白	
	黒豆の煮物				○					煮 白	
7月	黒豆の煮物				○					煮 白	20.0
	黒豆の煮物				○					煮 白	
	黒豆の煮物				○					煮 白	
8月	黒豆の煮物				○					煮 白	20.0
	黒豆の煮物				○					煮 白	
	黒豆の煮物				○					煮 白	
9月	黒豆の煮物				○					煮 白	20.0
	黒豆の煮物				○					煮 白	
	黒豆の煮物				○					煮 白	
10月	黒豆の煮物				○					煮 白	20.0
	黒豆の煮物				○					煮 白	
	黒豆の煮物				○					煮 白	
11月	黒豆の煮物				○					煮 白	20.0
	黒豆の煮物				○					煮 白	
	黒豆の煮物				○					煮 白	
12月	黒豆の煮物				○					煮 白	20.0
	黒豆の煮物				○					煮 白	
	黒豆の煮物				○					煮 白	
1月	黒豆の煮物				○					煮 白	20.0
	黒豆の煮物				○					煮 白	
	黒豆の煮物				○						