

健(すこやか) コース											
日付	メニュー名	卵	乳	小麦	大豆	か	そば	海藻類	栄養成分		
18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			○					蛋		
	菜の花おかか和え			○					白	23.1	
	白菜ツナサラダ	○							質		
									塩	3.7	
									分		
19日 火	ハンバーグきのこソース	○	○	○					カ	454	
	ホキの磯辺天	○	○	○					ロ		
	ラタトゥイユ	○	○	○					リ		
	手しもサラダ	○	○	○					蛋		
	ほうれん草の炒り卵和え	○		○					白	21.1	
	菜の花とコーン胡麻味噌和え			○					質		
									塩	3.2	
									分		
20日 水	カレイの煮つけ		○	○					カ	347	
	枝豆のふんわり天	○	○	○	○				ロ		
	菜の花の中巻炒め			○					リ		
	いんげんピーナツ和え			○				○	蛋		
	豚肉と里芋煮			○					白	20.9	
	竹の子たらこ和え	○		○					質		
	ひじき煮			○					塩	3.6	
	がんも煮			○					分		
21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	○							蛋		
	きのこわかめの生姜和			○					白	20.9	
	金時豆								質		
	スパンテー			○					塩	3.3	
	レモンバジルナゲット								分		
22日 金	赤魚のゆず味噌タレかけ								カ	378	
	豚肉ときの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	○	○	○	○				蛋		
	根菜マリネ								白	16.5	
	みかん缶								質		
	山菜煮浸し			○					塩	3.1	
									分		
23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			○	○				蛋		
	柚子麩蒟			○					白	24.1	
	玉ねぎツナサラダ	○		○					質		
	キャベツソテー		○	○					塩	3.7	
	ブロッコリー胡麻和え			○					分		
25日 月	さばのきのこあんかけ			○					カ	380	
	鶏と根菜の煮物			○					ロ		
	厚揚げたこらの炒め物			○					リ		
	南瓜とハムのサラダ	○	○	○					蛋		
	菜の花ピーナツ和え			○				○	白	23.6	
	キャベツ梅香味和え			○					質		
	インゲン煮浸し			○					塩	3.2	
									分		
26日 火	豚肉のしょうが焼き			○					カ	464	
	あじの素揚げたろみあん			○					ロ		
	竹輪と大根の炒め			○					リ		
	白菜和風サラダ	○		○					蛋		
	えびと枝豆の卵とじ	○		○	○				白	25.0	
	さつま芋きな粉和え								質		
	ゆで野菜			○					塩	3.0	
	揚げなす煮浸し			○					分		
27日 水	ホキのチャンチャン焼風			○					カ	481	
	肉団子と大根の煮物	○	○	○					ロ		
	炒り豆腐			○					リ		
	ツナポテトサラダ	○							蛋		
	小松菜の炒め物	○	○	○					白	19.8	
	オクラおかか和え			○					質		
									塩	3.7	
									分		
28日 木	チーズチキンカツ	○	○	○					カ	319	
	カレイの煮付け		○	○					ロ		
	ほうれん草と卵炒め	○	○	○					リ		
	マカロニサラダ	○	○	○					蛋		
	なすいんげんごま和え			○					白	16.3	
	バイン缶								質		
	白菜煮浸し			○					塩	3.0	
	キャベツソテー		○	○					分		
29日 金	たらこの柚庵焼き			○					カ	354	
	豚肉と白菜の味噌煮			○					ロ		
	菜の花と椎茸のごま酢和え			○					リ		
	切干大根洋風サラダ		○	○					蛋		
	明太子ポテト	○		○					白	23.4	
	しろ菜柚子浸し			○					質		
	えびショウマイ	○		○	○	○			塩	3.2	
	蓮根と竹輪の甘辛煮			○					分		
30日 土	鶏肉のすき焼き煮			○					カ	377	
	さばの塩焼き								ロ		
	ツナじゃが			○					リ		
	大根とレーズンサラダ	○							蛋		
	小松菜のごま和え			○					白	19.6	
	胡瓜とかまぼこ酢物								質		
	山菜煮浸し			○					塩	3.3	
									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