

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	遺伝子	グルテン	栄養成分		
13 日 月										カロリ		
										蛋白質		
										塩分		
14 日 火	焼きとりの卵あんかけ	○		○						カロリ		404
	赤魚西京焼き											
	煮物（がんも、大根、椎茸）			○								
	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											
15 日 水	金平ごぼう			○						塩分		3.5
	えび天・かき揚げ	○	○	○	○					カロリ		450
	ちゃんぽん風野菜炒め			○								
	つくねと野菜煮	○		○								
16 日 木	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			○								
	なすの挟み天	○	○	○						塩分		3.1
17 日 金	豚すきやき煮			○						カロリ		400
	赤魚のゆず味噌かけ											
	じゃが芋のたらこ煮			○								
	大根なます									蛋白質		20.9
	もやしとハムの中華サラダ	○	○	○								
	バインシロップ漬け											
18 日 土	春菊お浸し			○						塩分		3.7
	アジの香味焼き			○						カロリ		324
	なすのひき肉炒め			○								
	豚肉と厚揚げのチャンプル	○		○						蛋白質		
19 日 金	ほうれん草お浸し			○								19.6
	香味マカロニサラダ	○	○	○						蛋白質		
	白菜の酢物											
	キャベツ煮浸し			○						塩分		2.8
20 日 月	八宝菜			○	○					カロリ		366
	さばの竜田揚げ			○								
	ポトフ		○	○								
	青梗菜胡麻和え			○						蛋白質		22.8
	大根サラダ			○								
	三目豆			○								
21 日 火	ニラとキャベツのお浸し			○						塩分		2.6
	オムレツのミートソースかけ	○	○	○						カロリ		510
	鶏肉と大根のスープ煮			○	○							
	チンゲン菜炒め	○	○	○						蛋白質		
22 日 水	なすとピーマン炒め煮			○								23.1
	菜の花おかか和え			○						蛋白質		
	白菜ツナサラダ	○										
										塩分		3.7
23 日 火	ハンバーグきのこソース	○	○	○						カロリ		454
	ホキの磯辺天	○	○	○								
	ラタトゥイユ	○	○	○						蛋白質		
	芋いもサラダ	○	○	○								21.1
	ほうれん草の炒り卵和え	○		○						蛋白質		
	菜の花とコーン胡麻味噌和え			○								
24 日 水										塩分		3.2
	カレイの煮つけ		○	○						カロリ		347
	枝豆のふんわり天	○	○	○	○							
	菜の花の中華炒め			○						蛋白質		
25 日 火	いんげんピーナツ和え			○				○				20.9
	豚肉と里芋煮			○						蛋白質		
	竹の子タラコ和え	○		○								
	ひじき煮			○						塩分		3.6
	がんも煮			○								
26 日 水	あじ梅しそフライ・レモンバジルチキン			○						カロリ		418
	豚焼肉			○								
	切干大根厚揚げ煮			○						蛋白質		
27 日 火	炒り卵サラダ	○										20.9
	きのこわかめの生姜和			○						蛋白質		
	金時豆											
28 日 水	スパンテー			○						塩分		3.3
	レモンバジルナゲット											
29 日 火	赤魚のゆず味噌タレかけ									カロリ		378
	豚肉ときこのオイスター炒め			○	○							
	白菜とツナのスープ煮		○	○						蛋白質		
30 日 火	ポテトのカレー炒め	○	○	○	○							16.5
	根菜マリネ									蛋白質		
	みかん缶											
31 日 土	山菜煮浸し			○						塩分		3.1
1 日 日	鶏肉の香草焼		○	○						カロリ		418
	白身フライ			○								
	蓮根と高野の炒め煮			○						蛋白質		
2 日 日	小松菜とエビ煮			○	○							24.1
	柚子蒟蒻			○						蛋白質		
	玉ねぎツナサラダ	○		○								
3 日 日	キャベツソテー		○	○						塩分		3.7
	ブロッコリー胡麻和え			○								

ます。 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業者では