

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	くも	栄養成分	
24 日 月										カ ロ リ	
										蛋 白 質	
										塩 分	
25 日 火	肉じゃが			○						カ ロ リ	337
	タラ山椒焼き			○							
	高野豆腐の五目煮			○	○						
	フレンチサラダ	○								蛋 白 質	19.7
	チンゲン菜中華炒め	○	○	○							
	蓮根金平			○							
26 日 水	ブロッコリーごま和え			○						塩 分	3.6
	サバの生姜焼			○						カ ロ リ	441
	肉団子の中華煮	○	○	○							
	大根と挽肉の旨煮			○	○						
27 日 木	ブロッコリーのサラダ	○								蛋 白 質	25.0
	蓮根と厚揚げ炒め煮			○							
	もやしのお浸し			○							
	キャベツとウィンナー炒め	○	○	○						塩 分	3.3
	グラッセ			○	○						
28 日 金	油淋鶏			○						カ ロ リ	488
	アジのみりん焼			○							
	えびとブロッコリー炒め			○	○						
	菜の花の卵とじ	○		○						蛋 白 質	24.0
	ちくわの金平風			○							
	黒豆			○							
29 日 土	山菜煮浸し			○						塩 分	3.3
	赤魚の香味焼き			○						カ ロ リ	333
	鶏肉と厚揚げの味噌煮			○							
	春雨の炒め物			○							
30 日 金	オクラとわかめのサラダ			○						蛋 白 質	17.1
	南瓜のごま和え			○							
	小松菜煮浸し			○	○						
	さつま芋天	○	○	○						塩 分	2.9
	しろ菜煮浸し			○							
31 日 土	回鍋肉			○				○		カ ロ リ	356
	小鰯天・なす天	○	○	○							
	出し巻/椎茸煮	○		○							
	ポテトサラダ	○								蛋 白 質	16.7
	ほうれん草ゆず香和え			○							
	柚子蒟蒻			○							
1 日 月										塩 分	2.9
	カレイのおろしあんかけ		○	○						カ ロ リ	339
	豚肉となすの煮物			○							
	高野豆腐の卵とじ	○		○							
2 日 火	きゅうり酢の物									蛋 白 質	17.7
	カラフルサラダ	○	○								
	みかん缶										
	小松菜煮浸し			○						塩 分	3.2
3 日 水	許鶏			○						カ ロ リ	521
	オムレツの中華あんかけ	○		○	○						
	キャベツとウィンナー炒め	○	○	○							
	チンゲン菜のピーナツ和え			○				○		蛋 白 質	15.8
	さつま芋サラダ	○									
	白花豆										
4 日 木										塩 分	3.1
	さばの味噌煮			○						カ ロ リ	403
	ひじき豆腐よせきのごあん	○	○	○							
	大根とえびの煮物			○	○						
5 日 金	黒酢中華春雨	○	○	○						蛋 白 質	20.0
	南瓜サラダ	○									
	金時豆										
	小松菜煮浸し			○						塩 分	3.7
	金平牛蒡			○							
6 日 土	牛肉コロッケ		○	○						カ ロ リ	456
	タラのごま焼			○							
	木の葉豆腐煮・がんも煮	○		○							
	大根のごま酢和え									蛋 白 質	21.3
	キャベツと胡瓜サラダ	○		○		○					
	キクラゲと卵の中華炒め	○		○	○						
7 日 金	赤スバ			○						塩 分	3.0
	ほうれん草のおかか和え			○							
	豚肉のしゃぶしゃぶ風		○	○						カ ロ リ	424
	スパイシーカレーロール			○							
	じゃが芋のそぼろ煮			○							
8 日 土	胡瓜のごま酢生姜和え			○						蛋 白 質	21.2
	インゲンバター醤油炒め		○	○							
	南瓜のいとこ煮			○							
										塩 分	3.3
9 日 土	鶏肉のトマト煮		○	○						カ ロ リ	402
	赤魚のゆかり揚げ	○	○	○							
	厚揚げのチャンプルー	○		○							
	明太マカロニサラダ	○	○	○						蛋 白 質	21.5
	なす煮浸し			○							
	ひじきとカニカマ酢物	○		○		○					
10 日 土	いんげんソテー		○							塩 分	2.6

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