

健(すこやか) コース											
日付	メニュー名	※	乳	卵	肉	魚	大豆	豆	海藻	野菜	栄養成分
22	オム・ウミ・トリソースかけ 鶏肉と大根のスープ煮 チンゲン菜炒め ツナパスタ お米とデザート	○	○	○	○					白	489
日	鶏肉と大根のスープ煮	○	○	○	○					白	26.4
月	チンゲン菜炒め	○	○	○	○					白	3.4
23	ハンバーグとトマトソースかけ お米の雑炊 ツナパスタ お米とデザート	○	○	○	○					白	454
日	ハンバーグとトマトソースかけ	○	○	○	○					白	21.1
火	お米の雑炊	○	○	○	○					白	3.2
24	カレーの煮つけ 枝豆の味噌汁 お米の雑炊 ツナパスタ お米とデザート	○	○	○	○					白	347
日	カレーの煮つけ	○	○	○	○					白	20.9
水	枝豆の味噌汁	○	○	○	○					白	3.6
25	鶏肉と大根のスープ煮 チンゲン菜炒め ツナパスタ お米とデザート	○	○	○	○					白	511
日	鶏肉と大根のスープ煮	○	○	○	○					白	21.1
木	チンゲン菜炒め	○	○	○	○					白	3.1
26	お米の雑炊 枝豆の味噌汁 お米の雑炊 ツナパスタ お米とデザート	○	○	○	○					白	378
日	お米の雑炊	○	○	○	○					白	16.5
金	枝豆の味噌汁	○	○	○	○					白	3.1
27	鶏肉と大根のスープ煮 チンゲン菜炒め ツナパスタ お米とデザート	○	○	○	○					白	418
日	鶏肉と大根のスープ煮	○	○	○	○					白	24.1
土	チンゲン菜炒め	○	○	○	○					白	3.7
29	鶏肉と大根のスープ煮 チンゲン菜炒め ツナパスタ お米とデザート	○	○	○	○					白	367
日	鶏肉と大根のスープ煮	○	○	○	○					白	17.3
月	チンゲン菜炒め	○	○	○	○					白	3.4
30	鶏肉と大根のスープ煮 チンゲン菜炒め ツナパスタ お米とデザート	○	○	○	○					白	378
日	鶏肉と大根のスープ煮	○	○	○	○					白	16.5
火	チンゲン菜炒め	○	○	○	○					白	3.1
1	鶏肉と大根のスープ煮 チンゲン菜炒め ツナパスタ お米とデザート	○	○	○	○					白	418
日	鶏肉と大根のスープ煮	○	○	○	○					白	24.1
水	チンゲン菜炒め	○	○	○	○					白	3.7
2	鶏肉と大根のスープ煮 チンゲン菜炒め ツナパスタ お米とデザート	○	○	○	○					白	367
日	鶏肉と大根のスープ煮	○	○	○	○					白	17.3
木	チンゲン菜炒め	○	○	○	○					白	3.4
3	鶏肉と大根のスープ煮 チンゲン菜炒め ツナパスタ お米とデザート	○	○	○	○					白	378
日	鶏肉と大根のスープ煮	○	○	○	○					白	16.5
土	チンゲン菜炒め	○	○	○	○					白	3.1
5	鶏肉と大根のスープ煮 チンゲン菜炒め ツナパスタ お米とデザート	○	○	○	○					白	418
日	鶏肉と大根のスープ煮	○	○	○	○					白	24.1
月	チンゲン菜炒め	○	○	○	○					白	3.7
6	鶏肉と大根のスープ煮 チンゲン菜炒め ツナパスタ お米とデザート	○	○	○	○					白	367
日	鶏肉と大根のスープ煮	○	○	○	○					白	17.3
火	チンゲン菜炒め	○	○	○	○					白	3.4
7	鶏肉と大根のスープ煮 チンゲン菜炒め ツナパスタ お米とデザート	○	○	○	○					白	378
日	鶏肉と大根のスープ煮	○	○	○	○					白	20.6
水	チンゲン菜炒め	○	○	○	○					白	3.6
8	鶏肉と大根のスープ煮 チンゲン菜炒め ツナパスタ お米とデザート	○	○	○	○					白	337
日	鶏肉と大根のスープ煮	○	○	○	○					白	20.1
木	チンゲン菜炒め	○	○	○	○					白	3.2
9	お米の雑炊 枝豆の味噌汁 お米の雑炊 ツナパスタ お米とデザート	○	○	○	○					白	336
日	お米の雑炊	○	○	○	○					白	18.5
金	枝豆の味噌汁	○	○	○	○					白	3.3
10	鶏肉と大根のスープ煮 チンゲン菜炒め ツナパスタ お米とデザート	○	○	○	○					白	414
日	鶏肉と大根のスープ煮	○	○	○	○					白	19.9
土	チンゲン菜炒め	○	○	○	○					白	3.4
12	鶏肉と大根のスープ煮 チンゲン菜炒め ツナパスタ お米とデザート	○	○	○	○					白	
日	鶏肉と大根のスープ煮	○	○	○	○					白	
月	チンゲン菜炒め	○	○	○	○					白	
13	鶏肉と大根のスープ煮 チンゲン菜炒め ツナパスタ お米とデザート	○	○	○	○					白	407
日	鶏肉と大根のスープ煮	○	○	○	○					白	20.5
火	チンゲン菜炒め	○	○	○	○					白	3.5
14	鶏肉と大根のスープ煮 チンゲン菜炒め ツナパスタ お米とデザート	○	○	○	○					白	413
日	鶏肉と大根のスープ煮	○	○	○	○					白	25.6
水	チンゲン菜炒め	○	○	○	○					白	3.7
15	鶏肉と大根のスープ煮 チンゲン菜炒め ツナパスタ お米とデザート	○	○	○	○					白	384
日	鶏肉と大根のスープ煮	○	○	○	○					白	19.6
木	チンゲン菜炒め	○	○	○	○					白	3.1
16	鶏肉と大根のスープ煮 チンゲン菜炒め ツナパスタ お米とデザート	○	○	○	○					白	397
日	鶏肉と大根のスープ煮	○	○	○	○					白	18.5
金	チンゲン菜炒め	○	○	○	○					白	2.4
17	鶏肉と大根のスープ煮 チンゲン菜炒め ツナパスタ お米とデザート	○	○	○	○					白	408
日	鶏肉と大根のスープ煮	○	○	○	○					白	13.7
土	チンゲン菜炒め	○	○	○	○					白	