

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	鶏肉	大豆	栄養成分
16 日 月	さわらのから揚げ和風あんかけ				○					カ ロ リ ー
	チキンカレー			○	○					433
	高野とふきの煮物				○					蛋 白 質
	なす煮浸し				○					22.5
	ブロッコリーピーナツ和え				○			○		塩 分
	枝豆竹輪明太子マヨサラダ	○			○					3.1
17 日 火	焼きとりの卵あんかけ	○		○						カ ロ リ ー
	赤魚西京焼き									404
	煮物(がんと、大根、椎茸)				○					蛋 白 質
	ジャーマンポテトサラダ	○	○							22.0
	小松菜としらす炒め				○					蛋 白 質
	金時豆									3.5
金平ごぼう				○					塩 分	
18 日 水	えび天・かき揚げ	○	○	○	○					カ ロ リ ー
	ちゃんぽん風野菜炒め				○					450
	つくねと野菜煮	○		○						蛋 白 質
	玉ねぎツナサラダ	○		○						21.0
	ほうれん草のごま和え				○					蛋 白 質
	さつま芋のココロ煮				○					3.1
なすの挟み天	○	○		○					塩 分	
19 日 木	豚すきやき煮				○					カ ロ リ ー
	赤魚のゆず味噌かけ									400
	じゃが芋のたらこ煮				○					蛋 白 質
	大根なます									20.9
	もやしとハムの中華サラダ	○	○	○						蛋 白 質
	パインシロップ漬									3.7
春菊お浸し				○					塩 分	
20 日 金	アジの香味焼き				○					カ ロ リ ー
	なすのひき肉炒め				○					324
	豚肉と厚揚げのチャンプル	○			○					蛋 白 質
	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									2.8
キャベツ煮浸し				○					塩 分	
21 日 土	八宝菜				○	○				カ ロ リ ー
	メバルの竜田揚げ				○					351
	ポトフ			○	○					蛋 白 質
	青梗菜胡麻和え				○					22.0
	大根サラダ				○					蛋 白 質
	三目豆				○					2.8
ニラとキャベツのお浸し				○					塩 分	
23 日 月										カ ロ リ ー
										蛋 白 質
										21.1
										蛋 白 質
										3.2
										塩 分
24 日 火	ハンバーグきのこソース	○	○	○						カ ロ リ ー
	ホキの磯辺天	○	○	○						454
	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				○					3.2
塩分										
25 日 水	カレイの煮つけ				○	○				カ ロ リ ー
	枝豆のふんわり天	○	○	○	○					347
	菜の花の中華炒め				○					蛋 白 質
	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	○		○						3.6
ひじき煮				○					塩 分	
がんも煮				○						
26 日 木	あじ梅しそフライ				○					カ ロ リ ー
	豚焼肉				○					418
	切干大根厚揚げ煮				○					蛋 白 質
	炒り卵サラダ	○								20.9
	きのことわかめの生姜和				○					蛋 白 質
	金時豆									3.3
スパソテー				○					塩 分	
レモンパジルナゲット										
27 日 金	赤魚のゆず味噌タレかけ				○	○				カ ロ リ ー
	豚肉ときのこのオイスター炒め				○	○				378
	白菜とツナのスープ煮				○	○				蛋 白 質
	ポテトのカレー炒め	○	○	○	○					16.5
	根菜マリネ									蛋 白 質
	みかん缶									3.1
山菜煮浸し				○					塩 分	
28 日 土	鶏肉の香草焼			○	○					カ ロ リ ー
	白身フライ				○					418
	蓮根と高野の炒め煮				○					蛋 白 質
	小松菜とエビ煮				○	○				24.1
	柚子蒟蒻				○					蛋 白 質
	玉ねぎツナサラダ	○								3.7
キャベツソテー				○	○				塩 分	
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