

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	魚	栄養成分
2 日 月	サワラのきのごあんかけ			○						455
	鶏と根菜の煮物			○						
	厚揚げとニラの炒め物			○						23.3
	南瓜とハムのサラダ	○	○	○						
	菜の花ピーナッツ和え			○				○		2.5
	キャベツ梅香味和え			○						
インゲン煮浸し			○							
3 日 火	豚肉のしょうが焼き			○						471
	あじの蒸揚げとろみあん			○						
	竹輪と大根の炒め			○						25.4
	桜餅									
	えびと枝豆の卵とじ	○		○	○					2.9
	さつま芋きな粉和え									
ゆで野菜			○						3.3	
揚げなす煮浸し			○							
4 日 水	ホキのチャンチャン焼風			○						452
	肉団子と大根の煮物	○	○	○						
	炒り豆腐			○						19.1
	ツナポテトサラダ	○								
	小松菜の炒め物	○	○	○						3.3
	オクラおかか和え			○						
5 日 木	チーズチキンカツ	○	○	○						319
	カレイの煮付け			○	○					
	ほうれん草と卵炒め	○	○	○						16.3
	マカロニサラダ	○	○	○						
	なすいんげんごま和え			○						3.0
	パイン缶									
白菜煮浸し			○						3.0	
キャベツソテー			○	○						
6 日 金	たらの袖庵焼き			○						354
	豚肉と白菜の味噌煮			○						
	菜の花と椎茸のごま酢和え			○						23.4
	切干大根洋風サラダ			○	○					
	明太子ポテト	○		○						3.2
	しろ菜柚子浸し			○						
えびシウマイ	○		○	○	○				3.2	
蓮根と竹輪の甘辛煮			○							
7 日 土	鶏肉のすき焼き煮			○						377
	さばの塩焼き			○						
	ツナじゃが			○						19.6
	大根とレーズンサラダ	○								
	小松菜のごま和え			○						3.3
	胡瓜とかまぼこ酢物			○						
山菜煮浸し			○							
9 日 月	赤魚若狭焼き			○						342
	豚肉とキャベツの味噌炒め			○	○			○		
	春雨中華炒め			○						19.4
	洋風ひじき煮	○	○	○						
	青梗菜ツナ炒め			○						3.4
	白菜ゆかり和え			○						
焼売	○		○						3.4	
水菜お浸し			○							
10 日 火	とり天のオーロソースかけ	○	○	○						440
	いわしのみぞれ煮			○						
	煮物盛り合わせ			○						17.8
	春菊の卵とじ	○		○						
	蓮根いんげん煮			○						3.4
	グリーンピースとワカメ当座煮			○						
キャベツソテー			○	○					3.4	
金平牛蒡			○	○						
11 日 水	アジ袖庵焼き			○						325
	豚肉と野菜のデミソース煮			○	○					
	厚揚げの酢豚風			○						20.6
	ほうれん草ビーンズサラダ	○		○						
	大根梅かつお和え			○						3.6
	三目豆			○						
なす煮浸し			○						3.6	
白菜煮浸し			○							
12 日 木	豚焼肉/揚げ餃子			○						370
	カレイ煮つけ			○	○					
	切干大根と高菜の炒め物			○						20.4
	じゃが芋とベーコンスープ煮	○	○	○						
	春雨サラダ	○		○		○				3.6
	黄桃缶									
がんも煮・人参煮			○							
13 日 金	ホキのもやしあんかけ			○	○					336
	大豆豚ミンチ炒め			○	○					
	チンゲン菜とろみだれ			○						18.5
	明太サラダ	○	○	○						
	エビチリ	○	○	○	○					3.3
	白菜ゆず甘酢和え			○						
インゲンバター炒め			○	○						
14 日 土	サワラの和風カレーあん			○						414
	塩しモン豚			○	○					
	野菜トマト煮			○	○					19.9
	白菜えび浸し			○	○					
	南瓜とチーズの和風サラダ	○	○	○						3.4
	オクラえのき塩昆布和え			○						
青梗菜ソテー	○	○	○						3.4	
ビーフソテー			○							

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