

健(すこやか) コース											
日付	メニュー名	糖	脂	たん	栄養成分						
1	ザクザク鶏肉	○	○	○							410
	肉団子の中華煮	○	○	○							
	大根と鶏肉の塩煮	○	○	○							
	ブロッコリーのサラダ	○									18.8
	蓮根と厚揚げの炒め煮	○	○								18.8
水	インゲンのおかか和え	○									
	キャベツのワインナー炒め	○	○	○							3.3
	クラッセ	○	○								
2	鶏胸肉	○									488
	アジのみりん焼	○									
	えびた・ブロッコリー炒め	○	○								
	菜の花の和え	○	○								24.0
	ちくわの金平煮	○									
木	黒豆	○									
	山菜煮込み	○									3.3
3	赤魚の香味焼き	○									333
	鶏肉と厚揚げの味噌煮	○									
	春雨の炒め物	○									
	オクラとわかめサラダ	○									17.1
	南瓜のごま和え	○									
金	小松菜煮込み	○	○								
	さつま芋天	○	○	○							2.9
	しろ菜煮込み	○									
4	回鍋肉	○									356
	小瓶天・なす天	○	○	○							
	出し巻/椎茸煮	○									
	赤トウモロコシ	○									16.7
	ほうれん草のゆず和え	○									
土	柚子栞	○									2.9
6	カレイのおろしあんかけ	○	○								339
	鶏肉となすの煮物	○									
	高野豆腐の和え	○	○								
	キャベツの煮物	○									17.7
	カラフルサラダ	○	○								
月	みかん缶										
	小松菜煮込み	○									3.2
7	酢豚	○									497
	オムレツの中華あんかけ	○	○	○							
	キャベツのワインナー炒め	○	○	○							
	チンゲン菜のピーナツ和え	○									16.4
	さつま芋サラダ	○									
火	白花生										
											3.3
8	さばの味噌煮	○									403
	ひじき豆腐とさばのあん	○	○	○							
	大根とさばの煮物	○	○	○							
	鶏胸肉と春雨の煮物	○	○	○							20.0
	南瓜サラダ	○									
水	金時豆										
	小松菜煮込み	○									3.7
	金平牛蒡	○									
9	牛肉コロッケ	○									456
	たらごま焼	○									
	木の葉豆腐煮・がんも煮	○	○								
	大根のごま和え	○									21.3
	キャベツとほうろきサラダ	○	○	○							
木	ネクラダと卵の中巻炒め	○	○	○							
	赤入バ	○									3.0
	ほうれん草のおかか和え	○									
10	鶏肉のしんじゆあん	○	○								424
	スパイシーカレーロール	○									
	じゃが芋の炒め煮	○									
	ほうろきと春雨の煮物	○									21.2
	インゲン・タマネギ・油揚げ炒め	○	○	○							
金	南瓜のいご煮	○									
											3.3
11	鶏肉のトマト煮	○	○								402
	赤魚のかり揚げ	○	○	○							
	厚揚げのチャンプル	○	○								
	明太マカロニサラダ	○	○	○							21.5
	なす煮込み	○									
土	ひじきとわかめ酢物	○	○	○							
	いんげんソテー	○									2.6
13	えびた・鶏胸肉	○	○	○							406
	鶏肉ときこの炒め物	○	○								
	大根ときこの炒め物	○									
	南瓜のから揚げサラダ	○	○	○							20.0
	菜の花のごま和え	○									
月	金時豆										
	キャベツソテー	○	○								3.2
14	カントリチキン	○									394
	和と海苔煮物	○									
	小豆の和食煮	○									
	ピーマンと卵の炒め物	○	○	○							18.8
	いんげんのおかか和え	○									
火	パン・缶										
	スパロテー	○									2.6
	揚げじゃが										
15	ミルク・サウザンソースかけ	○									379
	チリコンカン	○	○								
	チンゲン菜のクリーム煮	○	○	○							17.8
	ほうろきと春雨の炒め物	○	○	○							
	ひじき豆腐煮	○	○	○							
水	大根と春雨和え	○	○	○							
	いんげんソテー	○									3.9
16	モンチッチー野菜トマトソース	○	○	○							390
	おしの香煎餅	○	○								
	じゃが芋の炒め煮	○	○	○							
	海苔サラダ	○	○	○							20.4
	白菜のスープ煮	○	○								
木	黄桃										
	赤入バ	○									2.6
	カラフルサラダ	○									
17	メヌケの若狭焼き	○									328
	短冊風野菜炒め	○									
	煮物盛り合わせ	○									
	ふるふると大根	○									19.9
	鶏肉と春雨の炒め物	○	○	○							
金	カラフル・豆腐	○	○	○							
	じゃが芋五目金平	○									3.4
18	白身魚フライ	○									418
	鶏肉のクリームシチュー	○	○								
	白菜と切り昆布の煮物	○									
	切干大根とキャベツの酢物	○									17.2
	チンゲン菜炒め	○	○	○							
土	オクラのごま和え	○									
	キャベツソテー	○	○								3.3
	タルタルソース	○									
20	さむらのから揚げ和風あんかけ	○									431
	チキンカレー	○	○								
	高野豆腐の煮物	○									
	なす煮込み	○									22.4
	ブロッコリー・ピーナツ和え	○									
月	枝豆竹輪明太子マヨサラダ	○	○								3.1
21	焼きそばのあんかけ	○	○								404
	赤魚高野焼き	○									
	煮物 (がんも、大根、椎茸)	○									
	シロマン赤トウモロコシ	○	○								22.0
	小松菜しらす炒め	○									
火	金時豆										
	金平ごぼう	○									3.5
22	えび天・かき揚げ	○	○	○							450
	ちゃんぽん風野菜炒め	○	○	○							
	つくねと野菜煮	○									
	玉ねぎマヨサラダ	○	○								21.0
	ほうれん草のごま和え	○									
水	さつま芋のコロコロ煮	○									
	なす煮込み	○	○	○							3.1
23	豚すまやき煮	○									400
	赤魚のすまやき煮	○									
	じゃが芋のたらこ煮	○									
	大根なます	○									20.9
	むねと人参の中華サラダ	○	○	○							
木	パインシロップ漬け										
	春菊お浸し	○									3.7
24	アジの香味焼き	○									324
	なすのひき肉炒め	○									
	鶏肉と厚揚げのチャンプル	○	○	</							