

健(すこやか) コース											
日付	メニュー名	卵	乳	大豆	豚	鶏	魚	肉	野菜	果物	栄養成分
18日	白身魚フライ			○							カロリ 418
	鶏肉のクリームシチュー			○							蛋白 17.2
	白菜と切り昆布の煮物			○							分塩 3.3
	チンゲン菜炒め	○		○		○					
19日	オクラのごま和え			○							
	キャベツステーキ			○							
	タルタルソース	○									
	さわらのから揚げ和風あんかけ			○							
20日	チキンカレー			○							カロリ 431
	高野とふきの煮物			○							蛋白 22.4
	なす煮浸し			○							分塩 3.1
	ブロッコリーピーナツ和え			○				○			
21日	枝豆竹輪明太子マヨサラダ			○							
	焼きとりの卵あんかけ	○		○							カロリ 404
	赤魚西京焼き			○							蛋白 22.0
	煮物(がんも、大根、椎茸)			○							分塩 3.5
22日	ジャーマンポトサラダ			○							
	小松菜としらす炒め			○							
	金時豆			○							
	金平ごぼう			○							
23日	えび天・かき揚げ	○		○							カロリ 450
	ちゃんぽん風野菜炒め			○							蛋白 21.0
	つくねと野菜煮			○							分塩 3.1
	玉ねぎツナサラダ			○							
24日	ほうれん草のごま和え			○							
	きつま芋のゴロゴロ煮			○							
	なす挟み揚げ			○							
	豚すき焼き煮			○							カロリ 400
25日	赤魚のゆず味噌かけ			○							蛋白 20.9
	じゃが芋のたらこ煮			○							分塩 3.7
	大根なます			○							
	もやしと八宝の中巻サラダ	○		○							
26日	パインシロップ漬け			○							
	春菊お浸し			○							
	アジの香味焼き			○							カロリ 324
	なすのひき肉炒め			○							蛋白 19.6
27日	豚肉と厚揚げのチンブル	○		○							分塩 2.8
	ほうれん草お浸し			○							
	香味マカロニサラダ	○		○							
	白菜の酢物			○							
28日	キャベツ煮浸し			○							
	八宝菜			○							カロリ 351
	メバルの竜田揚げ			○							蛋白 22.0
	ポトフ			○							分塩 2.8
29日	青梗菜胡麻和え			○							
	大根サラダ			○							
	三目豆			○							
	二又キャベツお浸し			○							
30日	オムレツのミートソースかけ	○		○							カロリ 510
	鶏肉と大根のスープ煮			○							蛋白 23.1
	チンゲン菜炒め	○		○							分塩 3.7
	なすとピーマン炒め煮			○							
31日	菜の花おかか和え			○							
	白菜ツナサラダ			○							
	ハンバーグ風のソース	○		○							カロリ 454
	ホホの磯辺天			○							蛋白 21.1
1日	ラタトゥイユ			○							分塩 3.2
	芋いもサラダ			○							
	ほうれん草の炒り卵和え			○							
	菜の花とコーン胡麻味噌和え			○							
2日	あじ焼しそフライ			○							カロリ 418
	豚焼肉			○							蛋白 20.9
	切干大根厚揚げ煮			○							分塩 3.3
	炒り卵サラダ	○									
3日	きのこわかめの生巻和			○							
	金時豆			○							
	スロウチー			○							
	レモンパルメザン			○							
4日	赤魚のゆず味噌かけ			○							カロリ 378
	豚肉ときのこのオニオン炒め			○							蛋白 16.5
	白菜とツナのスープ煮			○							分塩 3.1
	ポテトのカレー炒め	○		○							
5日	根菜マリネ			○							
	みかん缶			○							
	山菜煮浸し			○							
	鶏肉の香辛焼			○							カロリ 418
6日	白身フライ			○							蛋白 24.1
	蓮根と高野の炒め煮			○							分塩 3.7
	小松菜とエビ煮			○							
	柚子肉餅			○							
7日	玉ねぎツナサラダ			○							
	キャベツステーキ			○							
	ブロッコリー胡麻和え			○							
	チーズチキンカツ	○		○							カロリ 319
8日	カレーの煮付け			○							蛋白 16.3
	ほうれん草と卵炒め	○		○							分塩 3.0
	マカロニサラダ			○							
	なすいんげんごま和え			○							
9日	パイン缶			○							
	白菜煮浸し			○							
	キャベツステーキ			○							
	たらこの塩焼き			○							カロリ 354
10日	豚肉と白菜の味噌煮			○							蛋白 23.4
	菜の花と椎茸のごま酢和え			○							分塩 3.2
	切干大根洋風サラダ			○							
	明太子ポテト	○		○							
11日	しるこ柚子煮			○							
	えびシユマイ	○		○							
	蓮根と竹輪の甘辛煮			○							
	鶏肉のすき焼き煮			○							カロリ 377
12日	きぼの塩焼き			○							蛋白 19.6
	ツナじゅが			○							分塩 3.3
	大根とピーマンサラダ			○							
	小松菜のごま和え			○							
13日	胡瓜とかまぼこ酢物			○							
	山菜煮浸し			○							