

健(すこやか) コース												
日付	メニュー名	脂	糖	たん	たん	たん	たん	たん	たん	たん	たん	栄養成分
6月	ザワラのあじおんかけ											423
	鶏と根菜の煮物											
	厚揚げとニラの炒め物											
	南瓜とふんサラダ											23.4
	菜の花とチキンの和え											
7月	キャベツ梅香味和え											
	インゲン煮浸し											2.4
7月	豚肉のしょうが焼き											
	あじの煮付け											464
	竹輪と大根の炒め											
	白菜和風サラダ											
	えびと枝豆の照りし											25.0
8月	なすまき豆粉和え											
	ゆで野菜											3.0
	揚げなす煮浸し											
8月	赤きのりチキンを焼											
	肉団子と大根の煮物											452
	炒り豆腐											
	ツナホトサラダ											
	小松菜の炒め物											19.1
9月	オクラかき和え											
												3.3
9月	チーズチキンカツ											
	カレーの煮付け											319
	ほうれん草と胡麻め											
	マカロニサラダ											
	なすいんげんごま和え											16.3
10月	パイン缶											
	白菜煮浸し											3.0
	キャベツソテー											
10月	たらこの塩焼き											
	豚肉と白菜の味噌煮											354
	菜の花と椎茸のごま和え											
	切干大根洋風サラダ											
	絹太字おし											23.4
11月	しる栗柚子浸し											
	スビシウマイ											3.2
	蓮根と竹輪の甘辛煮											
	鶏肉のすき焼き煮											
	たらこの塩焼き											377
12月	ザンパゲ											
	大根とレーズンサラダ											
	小松菜のごま和え											19.6
	胡瓜とかまぼ煮物											
	山菜煮浸し											3.3
1月	赤魚の塩焼き											
	豚肉とキャベツの味噌炒め											342
	春雨中華炒め											
	洋風ひきき煮											19.4
	再使菜ツナ炒め											
2月	白菜ゆかり和え											
	シウマイ											3.4
	水菜お浸し											
	わが家のオーロラソースかけ											
	いわしのかきれ煮											440
3月	煮物盛の合わせ											
	春雨の照りし											17.8
	蓮根いんげん煮											
	グリーンピースとワカメ当座煮											
	キャベツソテー											3.4
4月	金平煮											
5月	アジ塩焼き											
	豚肉と野菜のデミソース煮											325
	厚揚げの胡麻和											
	ほうれん草ビーンズサラダ											20.6
	大根梅かつお和え											
6月	三目豆											
	なす煮浸し											3.6
	白菜煮浸し											
7月	豚肉/揚げ餃子											
	カレー煮つけ											370
	切干大根と根菜の炒め物											
	じゃが芋とベーコンスープ煮											20.4
	春雨サラダ											
8月	黄飯缶											
	がんも煮・人参煮											3.6
9月	赤きのりであじおんかけ											
	大豆豚コンチ炒め											336
	チンゲン菜とふたれ											
	焼大豆											18.5
	エビソリ											
10月	白菜ゆず甘酢和え											
	インゲンバター炒め											3.3
11月	ザワラの和風カレーあん											414
	鶏と根菜の煮物											
	野菜トマト煮											19.9
	白菜スリ浸し											
	南瓜とポークと和風サラダ											3.4
12月	オクラのきんぴら和え											
	再使菜ソテー											
	ビーフソテー											
1月												
2月	カレー揚げ出し煮											
	豚肉と厚揚げの中華煮											407
	なすとピーマンの炒め煮											20.5
	かた・ツナのお浸し											
	ミックスビーンズ和え											3.5
3月	南瓜煮											
4月	チキンカツ											
	赤魚と半端のカーすき煮											413
	菜の花の中華炒め											
	マゼランサラダ											25.6
	切干大根具沢山煮											
5月	黒豆											
	インゲン煮浸し											3.7
	小松菜煮浸し											
6月	ササの野菜あんかけ											
	豚汁煮											450
	エビとブロッコリー塩たれ炒め											
	チンゲン菜和え											21.1
	かにのみねわがや煮											
7月	枝豆のおかか和え											
	しる菜お浸し											3.0
8月	ザワラ焼浸し											
	鶏肉となすの甘辛煮											397
	豆腐の五目たま煮											
	豆カレー											18.5
	じゃが芋とオクラサラダ											
9月	かかん缶											
	牛乳とインナーの金平											2.4
10月	黒豆/ひき煮付け											
	豚肉の中華炒め											408
	高野のサイコ煮											
	小松菜とねぎ炒め											
	胡瓜とかにかまの生酢											13.7
11月	ブロッコリーサラダ											
	山菜お浸し											3.3
	ひきき煮											
12月	赤魚の煮付け											
	豚肉のトマトソース炒め											455
	がんも煮/南瓜煮											
	炒り卵サラダ											
	切干大根餅物											25.6
1月	甘藷サラダ											
	春雨のお浸し											3.5
2月	大根餅/梅煮物											
	赤きのり											394
	アツタ塩焼き											
	なすとピーマン煮											
	大豆と八八のサラダ											21.3
3月	白菜煮浸し											
	オクラツナ和え物											
	菜の花お浸し											3.1
4月	カルパチス											
	トマト・アツタの塩焼揚げ											
	肉団子のトマトクリーム煮											401
	高野豆腐煮物/煎煮											
	蓮根ひききサラダ											18.8
5月	さつま芋・モロヘ											
	キャベツ梅香味和											
	のりスライス											3.1
	さき煮(人参・ス)/バター											
	豚肉と蓮根の酢味噌											
6月	赤きのりと根菜あんかけ											430
	大根とじゃこの肉め											
	ポテトサラダ											