

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	海苔類	大豆	栄養成分		
28日	赤魚の煮付け			○						カロリー	455	
	豚肉のスタミナ炒め			○						ー		
	がんも煮/南瓜煮			○						ー		
	炒り卵サラダ	○								蛋白質	25.6	
	切干大根酢物									質		
	甘栗サラダ											
	春菊お浸し			○						塩分	3.5	
29日	大根煮/椎茸煮			○						分		
	チキン南蛮	○	○	○						カロリー	394	
	アジ塩焼き									ー		
	なすとベーコン煮	○	○	○						ー		
	大豆とハムサラダ	○	○	○						蛋白質	21.3	
	白菜煮浸し			○						質		
	オクラとツナの和え物			○								
30日	菜の花お浸し			○						塩分	3.1	
	タルタルソース	○								分		
	メルルーサの磯辺揚げ	○	○	○						カロリー	401	
	鶏肉のトマトクリーム煮			○						ー		
	高野豆腐煮/菊煮			○						ー		
	蓮根ひじきサラダ	○		○						蛋白質	18.8	
	さつま芋レモン煮									質		
31日	キャベツ甘酢和え	○		○		○						
	スパノテー			○						塩分	3.1	
	シュウマイ	○		○	○	○				分		
1月	豚肉と蓮根の酢豚風			○						カロリー	430	
	ホキの和風あんかけ			○						ー		
	大根とひき肉の炒め煮			○	○					ー		
	ポテトサラダ	○								蛋白質	22.6	
	大豆の煮物			○						質		
	もやしのナムル			○								
										塩分	3.0	
2日	サワラ竜田揚げ			○						カロリー	429	
	オムレツトマトソースかけ	○	○	○						ー		
	野菜コンソメ煮			○						ー		
	ごぼうサラダ	○		○						蛋白質	17.3	
	いんげんソテー	○	○	○						質		
	黄桃ダイス											
	スパノテー			○						塩分	3.1	
3日	ハンバーグ	○	○	○						カロリー	406	
	カレイ磯辺天	○	○	○						ー		
	キャベツと桜えびの煮物			○	○					ー		
	カリフラワーサラダ	○								蛋白質	24.0	
	ほうれん草錦糸和え	○		○						質		
	胡瓜と竹輪酢物											
	もやしと山菜ナムル			○						塩分	3.5	
4日	スパノテー			○								
	白身天ぷらのタルタルソースかけ	○		○						カロリー	507	
	鶏ごぼう煮			○						ー		
	なすと焼肉炒め			○						ー		
	春雨サラダ	○		○						蛋白質	15.1	
	白菜のごま酢和え									質		
	うぐいす豆											
5日	キャベツソテー			○	○					塩分	3.1	
	肉じゃが			○						カロリー	337	
	たら山椒焼き			○						ー		
	高野豆腐の五目煮			○	○					ー		
	フレンチサラダ	○								蛋白質	19.7	
	チンゲン菜中華炒め	○	○	○						質		
6日	蓮根金平			○								
	ブロッコリーごま和え			○						塩分	3.6	
	サワラ磯辺天	○	○	○						カロリー	410	
	肉団子の中華煮	○	○	○						ー		
	大根と焼肉の旨煮			○	○					ー		
	ブロッコリーのサラダ	○								蛋白質	18.8	
7日	蓮根と厚揚げ炒め煮			○						質		
	インゲンのおかか和え			○								
	キャベツとウィンナー炒め	○	○	○						塩分	3.3	
	グラッセ			○	○							
	油淋鶏			○						カロリー	414	
	アジのみりん焼			○						ー		
	えびとブロッコリー炒め			○	○					ー		
8日	菜の花の卵とじ	○								蛋白質	26.4	
	ちくわの金平風			○						質		
	黒豆			○								
	山菜煮浸し			○						塩分	3.0	
	赤魚の香味焼き			○						カロリー	349	
	鶏肉と厚揚げの味噌煮			○						ー		
9日	春雨の炒め物			○						ー		
	オクラとわかめのサラダ			○						蛋白質	16.9	
	南瓜のごま和え			○						質		
	小松菜煮浸し			○	○							
	さつま芋天	○	○	○						塩分	3.1	
	しろ菜煮浸し			○								
10日	回鍋肉			○				○		カロリー	356	
	小腸天・なす天	○	○	○						ー		
	出し巻/椎茸煮	○		○						ー		
	ポテトサラダ	○								蛋白質	16.7	
	ほうれん草ゆず香和え			○						質		
	柚子蒟蒻			○								
										塩分	2.9	

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