

		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	海藻類	その他	栄養成分	
12月										カロリー	
										蛋白質	
										塩分	
13日	酢鶏	○	○	○						カロリー	
	オムレツの中華あんかけ	○		○	○						453
	豚肉のコチジャン炒め			○							
	チンゲン菜のピーナツ和え			○				○		蛋白質	18.1
	さつま芋サラダ	○									
	大豆の揚げ煮			○						塩分	3.5
14日										カロリー	
	アジの味噌だれかけ			○							
	ひじき豆腐よせきのこあん	○	○	○							357
	大根とえびの煮物			○	○						
	黒酢中華春雨	○	○	○						蛋白質	17.3
	南瓜サラダ	○									
15日	金時豆										
	小松菜煮浸し			○						塩分	2.6
	金平牛蒡			○							
	牛肉コロッケ		○	○						カロリー	
	タラのごま焼			○							455
	木の葉豆腐煮・がんも煮	○		○							
16日	大根のごま酢和え									蛋白質	197
	キャベツと胡瓜サラダ	○		○		○					
	キクラゲと卵の中華炒め	○		○	○					塩分	3.4
	赤スバ			○							
	ほうれん草おかか和え			○							
										カロリー	
17日	豚肉のしゃぶしゃぶ風		○	○							424
	スパイシーカレーロール			○							
	じゃが芋のそぼろ煮			○							
	胡瓜のごま酢生姜和え			○						蛋白質	21.2
	インゲンバター醤油炒め		○	○							
	南瓜のいとこ煮			○						塩分	3.3
18日											
	鶏肉のトマト煮	○	○	○						カロリー	
	赤魚のゆかり揚げ	○	○	○							399
	厚揚げのチャンプルー	○		○							
	明太マカロニサラダ	○	○	○						蛋白質	24.2
	なす煮浸し			○							
19日	ひじきとカニカマ酢物	○		○		○				塩分	3.1
	いんげんソテー		○								
										カロリー	
	えびカツ〜タルタルソース	○	○	○	○						406
	豚肉ときのこの炒め物			○	○						
	大根とさつま揚げの煮物			○						蛋白質	20.0
20日	南瓜のカリコリサラダ	○	○	○							
	菜の花のごま和え			○						塩分	3.2
	金時豆										
	キャベツソテー		○	○							
										カロリー	
	タンドリーチキン		○	○							380
21日	筍と南瓜煮物			○							
	小いわしの南蛮漬け			○						蛋白質	17.0
	ピーマンと卵の炒め物	○	○	○							
	いんげんのおかか和え			○						塩分	2.7
	パイン缶				○						
	スパソテー			○							
22日										カロリー	
	メルルーサのレモンソースかけ			○							379
	チリコンカン		○	○							
	チンゲン菜のクリーム煮	○	○	○						蛋白質	17.8
	南瓜のカリコリサラダ	○	○	○							
	ひじきの煮物			○						塩分	3.9
23日	大根中華和え	○	○	○		○					
	いんげんもやしソテー		○	○							
										カロリー	
	メンチカツ〜野菜トマトソース	○	○	○							390
	あじの香草焼			○	○						
	じゃが芋の炒め煮	○	○	○						蛋白質	20.4
24日	海藻サラダ	○		○		○					
	白菜のスープ煮			○	○					塩分	2.6
	黄桃										
	赤スバ			○							
	カリフラワーサラダ	○								カロリー	
				○							328
25日	メヌケの若狭焼き			○							
	坦々風野菜炒め			○						蛋白質	19.9
	煮物盛り合わせ			○							
	ふろふき大根			○						塩分	3.4
	卵と人参のソテー	○	○	○							
	カリフラワー甘酢	○		○		○					
26日	じゃが芋五目金平			○							
										カロリー	
	白身魚フライ			○							385
	鶏肉のクリームシチュー		○	○							
	白菜と切り昆布の煮物			○						蛋白質	17.0
	切干大根ときゅうりの酢物									塩分	3.2
27日	チンゲン菜炒め	○		○	○	○					
	オクラのごま和え										
	キャベツソテー		○	○							
	タルタルソース	○									
										カロリー	

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