健(すこやか）コース

日付	メニュー名	卵	乳	小麦	えび	落花生	そば	魚介類	ごま	栄養成分		
9日月	サワラのあのこあんかけ			○						エネルギー	カロリー	423
	鶏と根菜の煮物			○	○							
	厚揚げとニラの炒め物			○						たんぱく質	蛋白質	23.4
	南瓜とハムのサラダ	○	○	○								
	菜の花ピーナッツ和え			○					○			
	キャベツ梅香味和え			○								
	インゲン煮浸し			○						脂質	脂質	2.4
										食塩相当量	食塩相当量	
10日火	豚肉のしょうが焼き			○						エネルギー	カロリー	464
	あじの素揚げとろみあん			○								
	竹輪と大根の炒め			○						たんぱく質	蛋白質	25.0
	白菜和風サラダ	○		○								
	えびと枝豆の卵とじ	○		○	○							
	さつま芋きな粉和え											
	ゆで野菜			○						脂質	脂質	3.0
	揚げなす煮浸し			○						食塩相当量	食塩相当量	
11日水	ホキのチャンチャン焼風			○						エネルギー	カロリー	452
	肉団子と大根の煮物	○	○	○								
	炒り豆腐			○						たんぱく質	蛋白質	19.1
	ツナポテトサラダ	○										
	小松菜の炒め物	○	○	○								
	オクラおかか和え			○						脂質	脂質	3.3
										食塩相当量	食塩相当量	
12日木	チーズチキンカツ	○	○	○						エネルギー	カロリー	319
	カレイの煮付け		○	○								
	ほうれん草と卵炒め	○	○	○						たんぱく質	蛋白質	16.3
	マカロニサラダ	○	○	○								
	なすいんげんごま和え			○								
	パイン缶											
	白菜煮浸し			○						脂質	脂質	3.0
	キャベツソテー		○	○						食塩相当量	食塩相当量	
13日金	たらの柚庵焼き			○						エネルギー	カロリー	354
	豚肉と白菜の味噌煮			○								
	菜の花と椎茸のごま酢和え			○						たんぱく質	蛋白質	23.4
	切干大根洋風サラダ		○	○								
	明太子ポテト	○		○								
	しろ菜柚子浸し			○						脂質	脂質	3.2
	えびシュウマイ	○		○	○	○				食塩相当量	食塩相当量	
	蓮根と竹輪の甘辛煮			○								
14日土	鶏肉のすき焼き煮			○						エネルギー	カロリー	353
	メルルーサ照り焼き			○								
	ラナじゃが			○						たんぱく質	蛋白質	18.4
	大根としーズンサラダ	○										
	小松菜のごま和え			○								
	胡瓜とかまぼこ酢物									脂質	脂質	3.3
	山菜煮浸し			○						食塩相当量	食塩相当量	
16日月	赤魚若狭焼き			○						エネルギー	カロリー	340
	豚肉のソース炒め			○								
	春雨中華炒め			○						たんぱく質	蛋白質	19.2
	洋風じゃが煮	○	○	○								
	青梗菜ツナ炒め			○								
	白菜ゆかり和え			○						脂質	脂質	3.4
	シュウマイ	○		○						食塩相当量	食塩相当量	
	水菜お浸し			○								
17日火	とり天のオーロラソースかけ	○	○	○						エネルギー	カロリー	440
	いわしのみそれ煮			○								
	煮物盛り合わせ			○						たんぱく質	蛋白質	17.8
	春菊の卵とじ	○		○								
	蓮根いんげん煮			○								
	グリンピースとワカメ当座煮			○						脂質	脂質	3.4
	キャベツソテー		○	○						食塩相当量	食塩相当量	
	金平牛蒡			○								
18日水	アジ柚庵焼き			○						エネルギー	カロリー	325
	豚肉と野菜のデミソース煮		○	○								
	厚揚げの酢豚風			○						たんぱく質	蛋白質	20.6
	ほうれん草ビーンズサラダ	○		○								
	大根梅かつお和え			○								
	三目豆			○						脂質	脂質	3.6
	なす煮浸し			○						食塩相当量	食塩相当量	
	白菜煮浸し			○								
19日木	豚焼肉/揚げ餃子			○						エネルギー	カロリー	370
	カレイ煮つけ		○	○								
	切干大根と高菜の炒め物			○						たんぱく質	蛋白質	20.4
	じゃが芋とベーコンスープ煮	○	○	○								
	春雨サラダ	○		○		○						
	黄桃缶									脂質	脂質	3.6
	がんも煮・人参煮			○						食塩相当量	食塩相当量	
20日金	ホキのもやしあんかけ			○	○					エネルギー	カロリー	336
	大豆豚ニンチ炒め			○								
	チンゲン菜とろみだれ			○						たんぱく質	蛋白質	18.5
	明太サラダ	○	○	○								
	エビチリ	○	○	○	○							
	白菜ゆず甘酢和え									脂質	脂質	3.3
	インゲンバター炒め		○	○						食塩相当量	食塩相当量	
21日土	サワラの和風カレーあん			○						エネルギー	カロリー	414
	塩レモン豚											
	野菜トマト煮		○	○						たんぱく質	蛋白質	19.9
	白菜えびが浸し			○	○							
	南瓜とチーズの和風サラダ	○	○	○								
	オクラスの赤塩昆布和え			○						脂質	脂質	3.4
	青梗菜ソテー	○	○	○						食塩相当量	食塩相当量	
	ビーフンソテー			○								
23日月										エネルギー	カロリー	
										たんぱく質	蛋白質	
										脂質	脂質	
										食塩相当量	食塩相当量	
24日火	カレイ揚げ出し風		○	○						エネルギー	カロリー	407
	豚肉と厚揚げの中華煮			○	○							
	なすとベーコンの炒め煮	○	○	○						たんぱく質	蛋白質	20.5
	かぶとツナの甘辛煮			○								
	ミックスビーンズ和え			○								
	きのこ金平			○						脂質	脂質	3.5
	南瓜煮			○						食塩相当量	食塩相当量	
25日水	トンカツ	○	○	○						エネルギー	カロリー	465
	ホキ香草焼き		○	○								
	菜の花の中華炒め			○						たんぱく質	蛋白質	23.7
	マセドアンサラダ	○	○	○								
	切干大根具沢山煮			○								
	黒豆			○						脂質	脂質	3.6
	インゲン煮浸し			○						食塩相当量	食塩相当量	
	小松菜煮浸し			○								
26日木	サバの野菜あんかけ	○	○	○	○					エネルギー	カロリー	450
	豚汁風											
	エビとブロッコリー塩れ炒め				○					たんぱく質	蛋白質	21.1
	チンゲン菜卵とじ	○		○								
	かにのふわふわ豆腐煮	○		○		○						
	枝豆のおかか和え			○						脂質	脂質	3.0
	しろ菜お浸し			○						食塩相当量	食塩相当量	
27日金	サワラ磯辺天	○	○	○						エネルギー	カロリー	397
	鶏肉となすの甘辛煮			○								
	豆腐の五目うま煮			○	○					たんぱく質	蛋白質	18.5
	豆カレー		○	○								
	じゃが芋とオクラサラダ	○		○								
	みかん缶									脂質	脂質	2.4
	牛肉とウインナーの金平	○	○	○						食塩相当量	食塩相当量	
28日土	鯨メバル煮付け			○						エネルギー	カロリー	408
	豚肉の中華炒め			○								
	高野のサイエ煮			○						たんぱく質	蛋白質	13.7
	小松菜と桜えび炒め			○	○							
	胡瓜とかにかまの生酢	○		○		○						
	ブロッコリーサラダ	○								脂質	脂質	3.3
	山菜炊とじ	○		○						食塩相当量	食塩相当量	
	ひじき煮			○								
30日月	赤魚の煮付け			○						エネルギー	カロリー	455
	豚肉のスタミナ炒め			○								
	がんも煮/南瓜煮			○						たんぱく質	蛋白質	25.6
	炒り卵サラダ	○										
	切干大根酢物											
	甘栗サラダ									脂質	脂質	3.5
	春菊のお浸し			○						食塩相当量	食塩相当量	
	大根煮/椎茸煮			○								
1日火	チキン南蛮	○	○	○						エネルギー	カロリー	394
	アジ塩焼き											
	なすとベーコン煮	○	○	○						たんぱく質	蛋白質	21.3
	大豆とハムサラダ	○	○	○								
	白菜煮浸し			○								
	オクラとツナの和え物			○						脂質	脂質	3.1
	菜の花お浸し			○						食塩相当量	食塩相当量	
	タルタルソース	○										
2日水	メルルーサの磯辺揚げ	○	○	○						エネルギー	カロリー	401
	鶏肉のトマトクリーム煮		○	○								
	高野豆腐煮/筍煮			○						たんぱく質	蛋白質	18.8
	蓮根ひじきサラダ	○		○								
	さつま芋レモン煮											
	キャベツ甘酢和え	○		○		○						
	シュウマイ	○		○	○	○				脂質	脂質	3.1
	ふき煮/人参煮/スパソテー			○						食塩相当量	食塩相当量	
3日木	豚肉と蓮根の酢豚風			○						エネルギー	カロリー	430
	ホキの和風あんかけ			○								
	大根とひき肉の炒め煮		○	○						たんぱく質	蛋白質	22.6
	ポテトサラダ	○										
	大豆の煮物			○								
	もやしのナムル			○						脂質	脂質	3.0
										食塩相当量	食塩相当量	
4日金	サワラ竜田揚げ			○						エネルギー	カロリー	452
	オムレツトマトソースかけ	○	○	○								
	野菜コンソメ煮		○	○						たんぱく質	蛋白質	19.2
	ごぼうサラダ	○		○								
	いんげんソテー	○	○	○								
	黄桃ダイス									脂質	脂質	3.0
	スパソテー			○						食塩相当量	食塩相当量	
5日土	ハンバーグ	○	○	○						エネルギー	カロリー	406
	カレイ磯辺天	○	○	○								
	キャベツと桜えびの煮物			○	○					たんぱく質	蛋白質	24.0
	カリフラワーサラダ	○		○								
	ほうれん草錦糸和え	○		○								
	胡瓜と竹輪酢物									脂質	脂質	3.5
	もやしと山菜ナムル			○						食塩相当量	食塩相当量	
	スパソテー			○								

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