

# 健御膳

主菜	副菜	副菜	副菜
さわらの西京焼き	キャベツの梅おかか和え	厚焼き卵と野菜の煮物	根菜きんぴら
メダイのバター風味ソテー	人参のグラッセ	魚介と野菜のクリーム和え	なすとかぼちゃのトマトソース
白身魚のフリッター	じゃが芋のナッツ和え	野菜卵・しそキャベツ	お浸し
たらのトマトソース	コーンのミルク煮	ポテトグラタン風	キャベツとツナのピーナッツ和え
白身魚のエスカベッシュ	じゃが芋のガーリックソテー	大豆とあさりのトマト煮	キャベツと鶏肉のカレー風味
たらの中華あんかけ	さつま芋サラダ	青梗菜の小えび炒め	野菜の味噌炒め
たらのきのこあんかけ	キャベツの梅おかか和え	豆腐とオクラのかに玉あん	きんぴらごぼう
さわらの野菜あんかけ	ほうれん草とえのきの煮浸し	アスパラと海老の白和え	煮物
さばの生姜煮	ポテトと人参の辛子胡麻和え	彩りサラダ	蒸し鶏とキャベツの塩炒め
つばすの煮付け	お浸し	キャベツとカニカマのサラダ	白菜のおかか和え
あじの薬味醤油	枝豆スクランブル	二色野菜のなめたけ和え	大根と人参の梅しらす和え
あじの南蛮漬け風	コーンとベーコンバター風味ソテー	キャベツとわかめの胡麻和え	人参いんげんかにかまサラダ
さわらのねぎソース	きのこの卵和え	昆布の炒め煮	ほうれん草と白菜のおかか和え
ますのゆず味噌焼き	カリフラワーの青じそサラダ	炒り卵の彩り和え	ほうれん草と油揚げの煮浸し
銀ひらすのおろし煮	厚焼き卵	なすのピリ辛あんかけ	三彩白和え
ホキのハーブガーリック焼き	ブロッコリーとコーンの洋風和え	オムレツのバジルクリームソースがけ	野菜のトマト煮込み
白身竜田のタルタルソース	枝豆とじゃこの卵和え	三色お浸し	がんもと根菜の煮物
豆腐ハンバーグ	ポテトのトマト煮	ブロッコリーと玉葱の粒マスタードソテー	アスパラのクリームソース
揚げ出し豆腐	さつま芋のオレンジ煮	ほうれん草の柚子浸し	なすの味噌和え
オムレツミートソース	キャベツと人参のブイヨン煮	ツナ蓮根インゲン和え	長芋の青のりごまサラダ
マーボー豆腐	ひじきとブロッコリーのサラダ	オムレツのきのこソース	キャベツと人参のナムル
大根のそぼろあんかけ	人参金平	厚焼き卵とほうれん草の胡麻和え	白菜と小えびの炒め物
クリームシチュー	ほうれん草とえのきの柚子浸し	秋鮭の塩焼/インゲンおかか和え	味噌バター風味炒め
牛肉のバター醤油炒め風	ほうれん草とエリンギのお浸し	グラッセ	大豆ツナカレー煮
イタリアンハンバーグ	さつま芋のクリーム煮	ほうれん草とえのきのソテー	ツナとキャベツのカレー風味
鶏肉の韓国風焼き	大根の梅肉風味	いんげんのごま和え	海老餃子
炒り鶏	さつま芋サラダ	明太卵炒め	ほうれん草ナムル
豚肉のXO醤炒め	厚焼き卵	花野菜の中華煮	キャベツとわかめのサラダ
水餃子	厚焼き卵	白菜のえび炒め	麻婆なす
豚しゃぶごまだれ	大根のそぼろあんかけ	厚焼き卵・お浸し	ブロッコリーとかぼちゃのホワイトソース
ハッシュドビーフ	アスパラの黒こしょう炒め	かぼちゃとブロッコリーのコンクリームソース	キャベツと鶏肉のカレー風味
豚の唐揚げ味噌ソース	じゃがバタ茶巾	ほうれん草の磯和え	彩り野菜のトマト煮
味噌マヨ・ローストチキン	オクラの土佐煮	カレーブイヨン煮	野菜炒め
肉豆腐	ちんげん菜と卵の和え物	カボチャコロッケ	白菜とワカメの柚子おろし和え
ハンバーグ 照焼きソース	インゲンとコーンのグラッセ	野菜のベーコンソテー	ツナと野菜のトマト和え
豚肉の卵がけ	さつま芋の甘煮	厚揚げと小エビの和え物	キャベツの梅おかかサラダ
牛肉のオイスター炒め	白菜の小エビ炒め	キャベツと人参のサラダ	麻婆茄子
味噌カツ	こんにゃくの胡麻味噌和え	もやしとピーマンのサラダ	白菜とワカメのお浸し
鶏肉の親子煮	ポテトチーズクリーム	ほうれん草と油揚げの煮浸し	白菜とワカメの梅和え
豚キムチ	キャベツとワカメの中華和え	オムレツのかにあんかけ	ブロッコリーのオイスター炒め
牛肉の韓国風炒め	じゃがバタ茶巾	カリフラワーの中華炒め	アスパラとベーコンのソテー
豚肉とじゃが芋の煮物	もやしのごまだれ和え	ごぼうとツナのピリ辛マヨ風サラダ	ほうれん草とえのきのソテー
豚のねぎ塩焼き	南瓜のそぼろあんかけ	マカロニの柚子胡椒風味	ほうれん草とえのきのお浸し
青椒牛肉絲(チンジャオウルクスリ)	ほうれん草の中華風炒り卵	ホタテとブロッコリーの中華炒め	えび海鮮餃子
鶏肉の柚子胡椒焼き	こんにゃくのごま和え	味噌バター炒め	サーモンポテト
牛しゃぶしゃぶ	サーモンポテト	白菜と赤ピーマンの柚子胡椒風味	もやしと小松菜のピーナッツ和え
若鶏の梅風味焼き	うぐいす豆の甘煮	彩り野菜炒め	白和え
豚の二郎野菜炒め	海鮮しゅうまい	小松菜ときのこのおろし和え	ブロッコリーの香り炒め
肉団子と卵の中華炒め	ブロッコリーのかにあんかけ	豆もやしのそぼろ和え	中華野菜炒め