雅（みやび）コース

日付	メニュー名	卵	乳	小麦	えび	かに	そば	落花生	栄養成分	
3日 月									カロリー	
									蛋白質	
									塩分	
4日 火									カロリー	
									蛋白質	
									塩分	
5日 水									カロリー	
									蛋白質	
									塩分	
6日 木	カニ玉/スパソテー	○		○		○			カロリー	399
	サワラ柚庵焼き			○						
	ほうれん草柚子和え			○					蛋白質	20.7
	マセドアンサラダ	○	○	○						
	小松菜と桜えび炒め物			○	○					
	豆腐と野菜のさっぱり煮			○					塩分	3.2
	ニラとキャベツお浸し			○						
	胡瓜の生姜風味酢物/白花豆									
7日 金	焼き鳥の彩りあんかけ	○		○					カロリー	401
	アジみりん焼き/インゲン浸し			○						
	五目豆			○					蛋白質	29.8
	切干大根青しそドレッシング			○						
	小松菜のおかか和え			○						
	高野煮/竹の子煮/椎茸煮			○					塩分	3.1
	えのき梅マヨネーズ和え	○		○						
	広島菜/キャベツ浸し			○						
8日 土	チャプチェ			○					カロリー	445
	タラ磯辺天	○	○	○						
	ほうれん草菜種和え	○		○					蛋白質	19.9
	白菜とツナのスープ煮		○	○						
	キャベツとウィンナー炒め	○	○	○						
	大根とレーズンサラダ	○							塩分	2.9
	高野豆腐卵とじ	○		○						
	桜漬け									
10日 月	カレイのおろしあんかけ	○		○					カロリー	428
	豚肉と野菜のうま煮			○						
	豆腐の野菜の煮物			○					蛋白質	23.4
	切干大根と葉大根の煮物			○						
	人参とツナの和え物			○						
	卵とマカロニサラダ	○	○	○					塩分	3.3
	胡瓜梅和え/ニラともやし浸し			○						
	金時豆									
11日 火	サバみりん焼き/ひじき煮			○					カロリー	357
	豚肉と蓮根の酢豚風			○						
	厚揚げの卵とじ	○		○					蛋白質	20
	白菜スープ煮			○	○					
	ほうれん草とベーコンの和え物	○	○	○						
	じゃが芋そぼろ煮			○					塩分	3.5
	キャベツと人参サラダ	○		○						
	みかん缶									
12日 水	鶏天ときつま芋のレモンソースかけ	○	○	○					カロリー	492
	焼きマスの野菜あんかけ		○	○						
	インゲンツナバター炒め		○	○					蛋白質	23.7
	笹味噌煮			○						
	小松菜煮浸し			○						
	南瓜胡麻和え		○	○					塩分	3.1
	紅白生酢									
	黒豆			○						
13日 木	メンチカツ/スパソテー	○	○	○					カロリー	494
	サワラ山椒焼き/切干煮			○						
	ニラ玉春雨	○		○					蛋白質	19.0
	豆腐五目煮		○	○	○					
	青梗菜中華炒め	○	○	○	○	○				
	じゃが芋サラダ	○							塩分	3.0
	白菜胡麻酢和え									
	おかず昆布/なす煮浸し			○						
14日 金	ネギ塩豚			○					カロリー	388
	赤魚と牛蒡のカレーすき煮			○						
	大根とミニさつま天煮			○					蛋白質	23
	ほうれん草と揚げ煮浸し			○						
	蓮根高野炒め煮			○						
	ブロッコリーサラダ	○	○	○					塩分	3.5
	ワカメとかまぼこ酢物			○						
	白桃缶									
15日 土	カレイ磯辺天	○	○	○					カロリー	367
	鶏肉と大根の甘辛煮			○						
	大豆と竹輪煮物			○					蛋白質	21
	小松菜と海老煮浸し			○	○					
	人参とごぼうしりしり	○		○						
	コールスローサラダ	○	○	○					塩分	3.3
	オクラえのき塩昆布和え			○						
	ビーフンソテー/安芸紫			○						
17日 月	タラのもやしあんかけ			○	○				カロリー	379
	オムレツのハヤシソースかけ	○	○	○						
	ジャーマンポテト	○	○	○					蛋白質	18.5
	大根と人参の味噌煮			○						
	小松菜とじゃこ炒め			○						
	香味マカロニサラダ	○	○	○					塩分	3.0
	カリフラワー甘酢和え	○	○	○	○	○				
	しろなお浸し/みかん缶			○						
18日 火	サバの梅風味から揚げ/白菜煮浸し			○					カロリー	412
	八寸			○	○					
	シュウマイ		○	○					蛋白質	18.1
	キャベツと大豆胡麻和え			○						
	ほうれん草卵和え	○		○						
	切干大根と高菜炒め			○					塩分	3.5
	春雨サラダ	○		○						
	茄子煮浸し/広島菜			○						
19日 水	ヒレカツの味噌ソースかけ	○		○					カロリー	422
	いわしみぞれ煮			○						
	里芋のくず煮	○	○	○	○				蛋白質	32.7
	人参ナムル/オクラかつお和え			○						
	高野豆腐と人参煮物			○						
	春菊のピーナッツ和え			○				○	塩分	3.5
	金平/キャベツソテー		○	○						
	うぐいす豆									
20日 木	マスのクリームソースかけ/スパソテー		○	○					カロリー	464
	鶏肉の甘酢だれごま風味			○						
	小松菜厚揚げ中華和え			○					蛋白質	21.4
	えびつみれ煮			○	○					
	胡瓜とハムサラダ	○	○	○						
	じゃが芋肉味噌がらめ			○					塩分	3.7
	大根生酢	○	○	○	○	○				
	赤インゲン豆									
21日 金	豚肉と野菜のあんとじ	○		○					カロリー	371
	赤魚のおろしポン酢	○	○	○						
	とり牛蒡金平			○					蛋白質	21.0
	花形豆腐煮/里芋煮	○		○						
	インゲンとじめじバター炒め		○	○						
	ホウレン草チーズの洋風和え	○	○	○	○	○			塩分	3.4
	胡瓜胡麻酢和え			○						
	野沢菜			○						
22日 土	肉コロッケ		○	○					カロリー	498
	サバ照り焼き			○						
	茄子の挽肉炒め			○					蛋白質	35
	木の葉豆腐煮	○		○						
	青梗菜かにかま炒め	○	○	○	○	○				
	白菜煮浸し			○					塩分	3.6
	カリフラワーサラダ	○								
	桜漬け									
24日 月	豚すき焼き煮			○					カロリー	399
	小いわし南蛮漬け			○						
	山菜ナムル			○					蛋白質	18.0
	カレービーフン			○						
	大根ツナサラダ			○						
	インゲン薩摩揚げ煮物			○					塩分	3.4
	オクラ胡麻和え		○	○						
	金時豆									
25日 火	牛肉のビビンバ			○					カロリー	463
	ブリ照焼き			○						
	枝豆								蛋白質	22
	水菜と揚げ煮浸し			○						
	白菜煮浸し			○						
	南瓜のそぼろ煮			○					塩分	3.8
	五目生酢									
	黄桃									
26日 水	鶏肉の梅おろしソースかけ			○					カロリー	464
	カレイ唐揚げのあんかけ	○		○						
	小松菜と卵の炒め物	○	○	○					蛋白質	23
	オクラツナ和え物			○						
	スパサラダ	○		○						
	中華ポテト			○					塩分	3.4
	大根のそぼろ味噌あんかけ			○						
	ひじき煮			○						
27日 木	さば塩焼き								カロリー	434
	豚肉と里芋のゴマ煮込み			○						
	牛蒡とウィンナー金平	○	○	○					蛋白質	25
	ほうれん草お浸し			○						
	ブロッコリーツナサラダ	○								
	炒り豆腐			○					塩分	3.5
	胡瓜とカニかま酢物	○	○	○	○	○				
	桜漬け									
28日 金	酢豚			○					カロリー	463
	白身魚のふわらか天	○	○	○						
	ひじきとニラの煮物			○					蛋白質	15
	さつま芋金平			○						
	アスパラコーンサラダ	○		○						
	白菜彩り和え								塩分	2.7
	のっぺい風煮			○						
	バイン缶									
29日 土	タラの甘酢あんかけ			○					カロリー	407
	ビーフシチュー		○	○						
	ほうれん草ツナソテー		○	○					蛋白質	18.1
	小松菜煮浸し			○						
	キャベツ塩昆布和え			○						
	大根のけんちん煮			○					塩分	3.4
	ワカメ炒り煮			○						
	安芸紫			○						

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	落花生	栄養成分	
3日 月									カロリー	
									蛋白質	
									塩分	
4日 火									カロリー	
									蛋白質	
									塩分	
5日 水									カロリー	
									蛋白質	
									塩分	
6日 木	チーズチキンカツ	○	○	○					カロリー	412
	鮭のごま焼き			○						
	ほうれん草と卵炒め	○	○	○					蛋白質	20.2
	マカロニサラダ	○	○	○						
	なすいんげんごま和え		○	○						
	バイン缶								塩分	3.0
	白菜煮浸し			○						
	キャベツソテー		○	○						
7日 金	たらの柚庵焼き			○					カロリー	351
	豚肉と白菜の味噌煮			○						
	菜の花と椎茸のごま酢和え			○					蛋白質	23.0
	切干大根洋風サラダ		○	○						
	明太子ポテト	○		○						
	オクラ梅和え			○					塩分	3.0
	えびシュウマイ	○		○	○	○				
	蓮根と竹輪の甘辛煮			○						
8日 土	牛肉のしぐれ煮			○					カロリー	357
	さばの塩焼き									
	ツナじゃが			○					蛋白質	19.5
	大根とレーズンサラダ	○								
	小松菜のごま和え		○	○						
	胡瓜とかまぼこ酢物			○					塩分	3.1
	山菜煮浸し			○						
10日 月	赤魚苦挟焼き			○					カロリー	363
	豚肉とキャベツの味噌炒め			○	○			○		
	春雨中華炒め			○					蛋白質	21.1
	洋風ひじき煮	○	○	○						
	青梗菜ツナ炒め			○						
	白菜ゆかり和え			○					塩分	3.4
	シュウマイ		○	○						
	水菜の煮浸し			○						
11日 火	ブリ照焼き	○		○					カロリー	498
	豚肉と野菜のデミソース煮		○	○						
	厚揚げの酢豚風			○					蛋白質	26.0
	ほうれん草ビーンズサラダ	○		○						
	大根梅かつお和え			○						
	中華ポテト			○					塩分	3.4
	茄子の煮浸し			○						
	白菜煮浸し			○						
12日 水	鶏肉の香り揚げ	○		○					カロリー	525
	いわしみぞれ煮			○						
	煮物盛り合わせ			○					蛋白質	26.0
	春菊の卵とじ	○		○						
	蓮根インゲン煮			○						
	グリンピースとワカメ当座煮			○					塩分	3.4
	キャベツソテー	○	○	○						
	金平		○	○						
13日 木	牛焼肉			○					カロリー	394
	サバ生姜煮			○						
	切干大根と高菜の炒め物			○					蛋白質	18.5
	じゃが芋とベーコンスープ煮	○	○	○						
	春雨サラダ	○	○	○	○	○				
	白桃缶								塩分	3.3
	ひじき煮			○						
	煮卵	○		○						
14日 金	ホキのきのこあんかけ			○					カロリー	330
	大豆豚ミンチ炒め			○						
	チンゲン菜とろみだれ			○					蛋白質	18.7
	卵サラダ	○	○	○						
	エビチリ	○	○	○	○					
	白菜ゆず甘酢和え								塩分	3.3
	里芋煮/オクラ煮			○						
15日 土	サワラの和風カレーあん		○	○					カロリー	414
	塩レモン豚									
	野菜トマト煮		○	○					蛋白質	19.9
	白菜えび浸し			○	○					
	南瓜とチーズの和風サラダ	○	○	○						
	オクラえのき塩昆布和え			○					塩分	3.4
	チンゲン菜ソテー	○	○	○						
	ビーフン			○						
17日 月	アジ南蛮あん			○					カロリー	411
	牛肉の和風ソテー			○						
	じゃが芋味噌がらめ			○					蛋白質	19.8
	エビ玉	○		○	○					
	大根けんちん煮			○						
	水菜サラダ	○	○	○					塩分	3.2
	オクラツナ和え			○						
18日 火	カレイ揚げ出し風	○		○					カロリー	413
	豚肉と厚揚げの中華煮			○	○					
	なすとベーコンの炒め煮	○	○	○					蛋白質	20.8
	エビつみれ煮			○	○					
	ミックスビーンズ和え			○						
	きのこ金平			○					塩分	3.4
	南瓜煮			○						
	オクラ煮浸し			○						
19日 水	鶏唐揚げトマト酢あんかけ	○	○	○					カロリー	512
	赤魚と牛蒡のカレーすき煮			○						
	菜の花の中華和炒め			○					蛋白質	26.1
	マセドアンサラダ	○	○	○						
	切干大根具沢山煮			○						
	黒豆			○					塩分	3.5
	小松菜煮浸し			○						
	インゲン煮浸し			○						
20日 木	サバの野菜あんかけ	○	○	○	○				カロリー	384
	豚汁風			○						
	エビとブロッコリー塩だれ炒め				○				蛋白質	19.6
	チンゲン菜卵とじ	○		○						
	かにのふわふわ豆腐煮	○		○		○				
	しろなお浸し			○					塩分	3.1
	キャベツ甘酢和え									
	黄桃缶									
21日 金	牛肉ビビンバ			○					カロリー	448
	サワラ磯辺天	○	○	○						
	豆腐の五目うま煮		○	○	○				蛋白質	23.3
	豆カレー		○	○						
	じゃが芋とオクラサラダ	○		○						
	赤まんじゅう			○					塩分	2.9
	牛蒡とウィンナー金平	○	○	○						
22日 土	黒メバル煮付け			○					カロリー	408
	豚肉中華炒め			○						
	高野のサイコロ煮			○	○				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	○							塩分	3.3
	山菜卵とじ	○	○	○						
	ひじき煮			○						
24日 月	赤魚の煮付け			○					カロリー	437
	豚肉のスタミナ炒め			○						
	がんも煮/南瓜煮			○					蛋白質	25.4
	炒り卵サラダ	○								
	切干大根酢物								塩分	3.6
	中華ポテト			○						
	春菊お浸し			○						
25日 火	チキン南蛮	○	○	○					カロリー	391
	あじの塩焼き									
	里芋のくず煮	○	○	○	○				蛋白質	27.2
	大豆とハムサラダ	○	○	○						
	白菜煮浸し			○						
	オクラとツナの和え物			○					塩分	3.2
	菜の花お浸し			○						
26日 水	カレイの磯辺揚げ	○	○	○					カロリー	383
	牛肉とブロッコリーのソテー	○	○	○						
	高野豆腐煮/笹煮			○					蛋白質	21.3
	蓮根ひじきサラダ	○		○						
	さつま芋金平			○						
	キャベツの甘酢和え	○	○	○	○	○			塩分	3.1
	赤スパゲティ			○						
27日 木	豚肉と蓮根の酢豚風			○					カロリー	430
	ホキの和風あんかけ			○						
	大根とひき肉の炒め煮		○	○					蛋白質	22.6
	ポテトサラダ	○								
	大豆の煮物			○						
	もやしナムル			○					塩分	3.0
28日 金	さわらの竜田揚げ			○					カロリー	506
	オムレツトマトソースかけ	○	○	○						
	野菜コンソメ煮		○	○					蛋白質	21.8
	ごぼうサラダ	○		○						
	いんげんソテー	○	○	○						
	うぐいす豆								塩分	3.1
	パセリスパゲティ			○						
29日 土	豆腐ハンバーグ	○	○	○					カロリー	432
	いわしの梅煮			○						
	ウインナーのスープ煮		○	○					蛋白質	21.7
	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								塩分	3.7
	金平ごぼう		○	○						
	ナムル			○						

おかずコース

日付	メニュー名	卵	乳	小麦	えび	かに	そば	落花生	栄養成分	
3日 月									カロリー	
									蛋白質	
									塩分	
4日 火									カロリー	
									蛋白質	
									塩分	
5日 水									カロリー	
									蛋白質	
									塩分	
6日 木	タラクリーム煮		○	○					カロリー	372
	京あわせ煮/きぬさや	○		○						
	チャプチェ			○					蛋白質	17
	マセドアンサラダ	○	○	○						
	切干大根と胡瓜の青しそドレッシング			○						
	ほうれん草柚香和え			○					塩分	2.4
	スパソテー			○						
7日 金	酢豚	○		○					カロリー	349
	かに玉	○		○		○				
	挽肉味噌ポンかつお生姜風味		○	○					蛋白質	1.1
	インゲンお浸し			○						
	ワカメ中華サラダ	○	○	○	○	○				
	中華ポテト			○					塩分	3.0
8日 土	サバ味噌煮		○	○					カロリー	408
	牛肉と野菜の旨煮		○	○						
	高野豆腐の卵とじ	○		○					蛋白質	20.1
	桜漬									
	カリフラワーサラダ	○	○	○	○	○				
	ひじき煮			○					塩分	3.1
	うぐいす豆									
	金平		○	○						
10日 月	タラのもやしあんかけ			○	○	○			カロリー	358
	オムレツのハヤシソースかけ	○	○	○						
	シャーマンポテト	○	○	○					蛋白質	18.5
	小松菜じゃこの炒め			○						
	カリフラワー甘酢和え	○	○	○	○	○				
	肉団子煮	○	○	○					塩分	2.9
	マカロニサラダ	○	○	○						
	水菜の煮浸し			○						
11日 火	ヒレカツの味噌カツソースかけ	○		○					カロリー	407
	いわしみぞれ煮			○						
	切干大根と高菜炒め			○					蛋白質	17.1
	ほうれん草卵和え	○		○						
	春雨サラダ	○		○						
	キャベツと大豆胡麻和え			○					塩分	3.0
	シュウマイ		○	○						
	茄子煮浸し			○						
12日 水	ヒレカツの味噌カツソースかけ	○		○					カロリー	462
	いわしみぞれ煮			○						
	里芋のくず煮あん	○	○	○	○				蛋白質	17
	人参ナムル			○						
	オクラツナ和え			○						
	ゆで卵	○							塩分	3.0
	キャベツソテー/金平		○	○						
	白桃缶									
13日 木	マスのクリームソースかけ		○	○					カロリー	483
	鶏肉の甘酢だれ胡麻風味			○						
	小松菜厚揚げ煮			○					蛋白質	25
	えびつみれ煮/オクラ煮			○	○					
	じゃが芋味噌がらめ			○						
	胡瓜ハムサラダ	○	○	○					塩分	2.7
	赤インゲン豆									
	スパソテー			○						
14日 金	豚肉と野菜のあんとじ	○		○					カロリー	319
	赤魚のおろしポン酢かけ	○	○	○						
	とり牛蒡金平			○					蛋白質	17
	インゲンバター炒め		○	○						
	春菊お浸し			○						
	胡瓜胡麻酢和え			○					塩分	3.0
	ほうれん草ひじきサラダ	○		○						
	豆カレー		○	○						
15日 土	牛肉コロッケ		○	○					カロリー	475
	サバ照焼き			○						
	なすとひき肉炒め物			○					蛋白質	17.1
	チンゲン菜カニカマ炒め	○	○	○	○	○				
	木の葉豆腐煮	○		○						
	笹味噌煮			○					塩分	3.1
	切干大根			○						
	桜漬け									
17日 月	豚肉と野菜のうま煮			○					カロリー	367
	カレイ唐揚げおろしあん	○		○						
	豆腐と野菜煮物			○					蛋白質	22.5
	人参とツナの和え物			○						
	もやしニラお浸し			○						
	胡瓜梅和え			○					塩分	3.0
	卵とマカロニサラダ	○	○	○						
18日 火	サバと玉ねぎの甘酢がらめ			○					カロリー	364
	牛ごぼう		○	○						
	厚揚げ卵とじ	○		○					蛋白質	17.0
	ほうれん草とベーコンの和え物	○	○	○						
	ひじきと竹輪の炒り煮			○						
	じゃが芋そぼろ煮			○					塩分	3.0
	キャベツと人参サラダ	○		○						
19日 水	とり天ときつま芋の旨辛レモン煮	○	○	○					カロリー	440
	八寸			○	○					
	小松菜煮浸し			○					蛋白質	19.4
	インゲンバター炒め		○	○						
	紅白生酢									
	黒豆			○					塩分	2.8
20日 木	メンチカツ	○	○	○					カロリー	474
	サワラ山椒焼き			○						
	小松菜と高野のうま煮			○					蛋白質	19
	ニラ玉春雨	○		○						
	じゃがいもツナサラダ	○								
	なす煮浸し			○					塩分	3.0
	白菜胡麻酢和え									
	切干煮/スパソテー			○						
21日 金	ネギ塩豚			○					カロリー	356
	赤魚と牛蒡のカレーすき煮			○						
	大根とミニさつま天煮			○					蛋白質	22
	ほうれん草と揚げ煮浸し			○						
	胡瓜かまぼこ酢物			○						
	ブロッコリーサラダ	○	○	○					塩分	2.7
22日 土	カレイ磯辺天	○	○	○					カロリー	408
	鶏じゃが旨煮			○						
	小松菜と海老煮浸し			○	○				蛋白質	18.9
	人参と牛蒡しりしり	○		○						
	大豆と竹輪煮			○						
	オクラえのき塩昆布和え			○					塩分	2.6
	コールスローサラダ	○	○	○						
	ビーフン			○						
24日 月	ホキのゴロゴロマリネ			○					カロリー	387
	ビーフシチュー		○	○						
	インゲンと薩摩揚げ煮物			○					蛋白質	16.5
	大根ツナサラダ			○						
	枝豆とひじきの白和え								塩分	2.0
	パジルスパゲティ			○						
	中華ポテト			○						
25日 火	赤魚柚子味噌かけ								カロリー	310
	回鍋肉			○				○		
	タコじゃが			○					蛋白質	15.7
	五目生酢									
	竹の子金平