雅（みやび）コース

栄養成分単位 カロリー（kcal） 蛋白質（g） 塩分（g）

日付	メニュー名	卵	乳	小麦	えび	かに	そば	落花生	栄養成分	
7 日 火	肉豆腐			○					カロリー	373
	白身フライ/水菜の煮浸し			○						
	オクラ胡麻和え		○	○						
	キャベツと海老の炒め			○	○				蛋白質	18.2
	菜の花のおかか和え			○						
	ひじきとピーマン煮物			○						
	切干大根サラダ		○	○					塩分	3.4
	パイン缶									
8 日 水	アジ南蛮漬け/白菜煮浸し			○					カロリー	405
	大根と豆腐の煮物			○						
	人参と玉子ソテー	○	○	○						
	ほうれん草ピーナッツ和え			○				○	蛋白質	17.7
	コールスローサラダ	○	○	○						
	里芋そぼろ煮			○						
	きのこと人参の金平			○					塩分	3.3
	黄桃									
9 日 木	タラのチリソース								カロリー	447
	牛肉の柳川風煮	○		○						
	大豆の五目煮			○						
	南瓜のいとこ煮			○						
	なす胡麻和え		○	○					蛋白質	25.0
	玉ねぎツナサラダ	○		○						
	胡瓜としらす酢物								塩分	3.7
	おかず昆布			○						
10 日 金	豚肉の中華炒め			○					カロリー	402
	赤魚塩焼き									
	春菊と薩摩揚げ炒め			○						
	チンゲン菜のクリーム煮	○	○	○					蛋白質	22.0
	カニ風味シャキシャキサラダ	○		○		○				
	肉団子煮・かぶ煮	○	○	○						
	白菜甘酢			○					塩分	3.0
	金時豆									
11 日 土	鶏と大根の生姜煮			○					カロリー	358
	サワラ煮付け			○						
	ほうれん草おかか和え			○						
	里芋煮/竹の子煮			○						
	卵とマカロニサラダ	○	○	○					蛋白質	20.0
	ナス田楽			○						
	もやしナムル			○					塩分	3.7
	安芸菜			○						
13 日 月	タラ山椒焼き/出し巻き玉子	○		○					カロリー	400
	豚肉と厚揚げの和風カレー			○						
	糸こんたらこ和え			○						
	なすなべしき			○						
	大根ツナサラダ			○					蛋白質	26.2
	里芋のごま味噌かけ			○						
	ほうれん草お浸し			○					塩分	3.6
	黒豆			○						
14 日 火	赤魚と白菜のだし醤油煮			○					カロリー	395
	とり天/キャベツソテー	○	○	○						
	竹の子とアスパラの甘辛煮			○						
	竹輪の金平風/ひじき煮			○					蛋白質	18.9
	オクラとわかめのサラダ			○						
	ニラかに玉	○		○		○				
	胡瓜と桜えび酢物				○				塩分	3.3
	桜漬け									
15 日 水	サーモンマヨかツ	○	○	○					カロリー	422
	肉じゃが			○						
	卵サラダ	○								
	もやしキクラゲナムル			○					蛋白質	18.7
	切干大根とりカメ酢物									
	大豆と昆布煮物/野沢菜			○						
	青梗菜と油揚げ煮浸し			○					塩分	2.9
	かにのふわふわ豆腐煮	○		○		○				
16 日 木	アジとさつま芋の唐揚げ中華あんかけ			○	○				カロリー	394
	鶏肉と高野の煮物			○						
	オクラと人参の和え物			○						
	白菜と海老煮			○	○				蛋白質	17.3
	春雨サラダ	○								
	シュウマイ/安芸菜			○						
	竹輪と胡瓜酢物								塩分	2.9
	小松菜ソテー	○	○	○						
17 日 金	海老天/竹輪の磯辺天/なす天	○	○	○	○				カロリー	480
	大豆と豚ミンチのとろみ煮みそ風味			○						
	じゃが芋のベーコン煮	○	○	○						
	水菜の煮浸し			○					蛋白質	21.5
	カニ風味スパサラダ	○		○		○				
	豆乳花形豆腐	○		○						
	酢れんこん								塩分	3.0
	リンゴ缶									
18 日 土	豚肉塩タレ炒め			○					カロリー	345
	エビチリ	○	○	○	○					
	金平			○						
	ほうれん草錦糸和え	○		○					蛋白質	20.5
	ひじき煮		○	○						
	柚子香りこんにゃく			○						
	広島菜			○					塩分	3.2
	パイン缶									
20 日 月	牛肉柳川風煮	○		○					カロリー	352
	赤魚西京焼/なすとピーマン炒め煮			○						
	水菜と竹輪のおかか和え			○						
	フレンチサラダ	○							蛋白質	17.7
	白菜ゆかり和え			○						
	さつま芋煮/高野煮			○						
	ほうれん草胡麻和え		○	○					塩分	3.4
	沢庵									
21 日 火									カロリー	
									蛋白質	
									塩分	
22 日 水	サバの唐揚げ中華あんかけ			○	○				カロリー	511
	坦々風野菜炒め			○						
	人参とえのきのさっと煮			○						
	白菜とチリメン酢物								蛋白質	22.0
	春菊のお浸し			○						
	大根と薩摩揚げ煮			○						
	いも芋サラダ	○	○	○					塩分	2.9
	おはぎ									
23 日 木	鶏の山賊焼き/グラッセ		○	○					カロリー	401
	タラのきのこソースかけ			○						
	ブロッコリーと桜えび煮物		○	○	○					
	大根炒め生酢/みかん缶								蛋白質	24.7
	チンゲン菜ピーナッツ和え			○				○		
	ツナじゃが			○						
	卵とほうれん草のソテー	○	○	○					塩分	2.8
	金平ごぼう		○	○						
24 日 金	アジ南蛮漬け			○					カロリー	434
	牛肉の和風ソテー			○						
	ブロッコリー胡麻和え		○	○						
	水菜と揚げの煮浸し			○					蛋白質	21.5
	じゃが芋オクラ明太子サラダ	○		○						
	春雨中華炒め			○						
	ワカメ酢物								塩分	2.9
	安芸菜			○						
25 日 土	鶏肉と野菜の吉野煮			○					カロリー	458
	さわらの照焼き			○						
	がんも煮/人参煮			○						
	チンゲン菜の卵とじ	○		○					蛋白質	29.6
	キャベツ甘酢和え									
	野菜とツナのクリーム煮		○	○						
	マカロニサラダ	○	○	○					塩分	3.2
	三目豆			○						
27 日 月	タラの香り焼き/オムレツ	○		○					カロリー	417
	豚肉と彩り野菜の甘辛煮			○						
	菜の花と椎茸胡麻酢和え			○						
	なす揚げ浸し			○					蛋白質	22.0
	切干大根洋風サラダ		○	○						
	枝豆と豆腐のふんわり天	○	○	○	○					
	胡瓜生酢	○		○		○			塩分	3.3
	金時豆									
28 日 火	ハンバーグ	○	○	○					カロリー	426
	野菜たっぷりカレー		○	○						
	蓮根金平			○						
	彩りコールスローサラダ	○	○						蛋白質	17.8
	かぶとツナの甘辛煮			○						
	厚揚げと青梗菜炒め			○						
	オクラとワカメの生姜酢和え			○					塩分	3.2
	黄桃ダイス									
29 日 水	チーズチキンカツ	○	○	○					カロリー	347
	赤魚のマリネ									
	ほうれん草とビーンズ中華和え			○						
	明太子ポテト	○		○					蛋白質	16.4
	白菜柚子甘酢									
	ラタトゥユ	○	○	○						
	きのこ金平			○					塩分	2.9
	沢庵									
30 日 木	オムレツの中華あんあけ	○		○	○				カロリー	434
	サワラの柚庵焼き			○						
	ほうれん草柚子和え			○						
	マセドアンサラダ	○	○	○					蛋白質	21.1
	小松菜と桜えび炒め物			○	○					
	豆腐と野菜のさっぱり煮			○						
	シュウマイ			○					塩分	3.4
	胡瓜の生姜風味酢物/白花豆									
31 日 金	焼き鳥の彩りあんかけ	○		○					カロリー	401
	アジみりん焼			○						
	五目豆			○						
	切干大根青しそドレッシング			○					蛋白質	29.8
	小松菜のおかか和え			○						
	高野煮/竹の子煮/椎茸煮			○						
	えのき梅マヨネーズ和え	○		○					塩分	3.1
	広島菜			○						
1 日 土	チャプチェ			○					カロリー	425
	タラ磯辺天	○	○	○						
	ほうれん草菜種和え	○		○						
	白菜とツナのスープ煮		○	○					蛋白質	19.6
	キャベツとウィンナー炒め	○	○	○						
	大根とレーズンサラダ	○								
	高野豆腐卵とじ	○		○					塩分	3.0
	桜漬									

①アレルゲン表示は、原材料の一部に含まれます。 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、別の商品と同一の生産ラインを使用します。