栄養成分単位　カロリー（kcal）　蛋白質（ｇ）　塩分（ｇ）

雅（みやび）コース

日付	メニュー名	卵	乳	小麦	えび	かに	そば	ゼラチン	栄養成分
1 日 水	ヒレカツ味噌ソースかけ/かつ三郎	○		○					カロリー 431
	いわしみぞれ煮			○					蛋白質 32.8
	里芋のくず煮	○	○	○	○				塩分 3.5
	人参ナムル			○					
	高野豆腐と人参煮物			○					
	春菊のピーナッツ和え			○				○	
	オクラかつお和え			○					
	金平/白花豆			○	○				
2 日 木	白身魚のクリームソースかけ		○	○					カロリー 480
	鶏肉の甘酢たれ/ま風味			○					蛋白質 24.2
	小松菜厚揚げ中華和え			○					塩分 3.8
	えびつみれ煮			○	○				
	胡瓜とハムサラダ	○	○	○					
	じゃが芋肉味噌がらめ			○					
	大根生酢	○	○	○	○	○			
	赤インゲン豆								
3 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	○	○	○					蛋白質 21.0
	とり牛蒡金平			○					塩分 3.4
	花形豆腐煮/里芋煮	○		○					
	インゲンとじめにバター炒め		○	○					
	ほうれん草チーズの洋風和え	○	○	○	○	○			
	胡瓜胡麻酢和え			○					
	春菊お浸し/野沢菜			○					
4 日 土	牛肉コロッケ		○	○					カロリー 498
	サバ照り焼き			○					蛋白質 34.8
	茄子の挽肉炒め			○					塩分 3.6
	木の葉豆腐煮	○		○					
	青梗菜かにかま炒め	○	○	○	○	○			
	白菜煮浸し			○					
	カリフラワーサラダ	○							
	椎茸								
6 月 火	豚すき焼き煮			○					カロリー 399
	小いわし南蛮漬け			○					蛋白質 22.3
	山菜ナムル			○					塩分 3.8
	カレーピーフン			○					
	大根ツナサラダ			○					
	インゲン薩摩揚げ煮物			○					
	オクラ胡麻和え	○	○						
	金時豆								
7 日 水	牛肉のビビンバ			○					カロリー 453
	ブリ照り焼き/キャベツ浸し			○					蛋白質 22.3
	筑豆								塩分 3.8
	水菜と揚げ煮浸し			○					
	白菜煮浸し			○					
	南瓜のそぼろ煮			○					
	五目生酢								
	黄桃								
8 日 水	ブルコギ			○					カロリー 432
	カレイ唐揚げのあんかけ	○		○					蛋白質 20.7
	小松菜と卵の炒め物	○	○	○					塩分 3.1
	オクラツナの和え物			○					
	スパサラダ	○		○					
	みかん缶								
	大根のそぼろみそあんかけ			○					
	ひじき煮			○					
9 日 木	さば塩焼き/煮卵	○		○					カロリー 380
	豚肉と里芋のゴマ煮込み			○					蛋白質 18.7
	牛蒡とウィンナー金平	○	○	○					塩分 3.4
	ほうれん草お浸し			○					
	ブロッコリーツナサラダ	○							
	炒り豆腐			○					
	胡瓜とカニかま酢物	○	○	○	○	○			
	桜漬け								
10 日 金	酢豚			○					カロリー 463
	白身魚のふわらか天	○	○	○					蛋白質 14.5
	ひじきとこうの煮物			○					塩分 2.7
	きつま芋金平			○					
	アスパラコーンサラダ	○		○					
	白菜彩り和え								
	のっぺい風煮			○					
	パイン缶								
11 日 土	タラの甘酢あんかけ			○					カロリー 407
	ビーフシチュー		○	○					蛋白質 18.1
	ほうれん草ツナソテー		○	○					塩分 3.4
	小松菜煮浸し			○					
	キャベツ塩昆布和え			○					
	大根のけんちん煮			○					
	ワカメ炒り煮/安芸菜			○					
	シュウマイ		○	○					
13 日 月	赤魚のトマトソースかけ	○	○	○					カロリー 322
	鶏肉となすの煮物			○					蛋白質 17.2
	青梗菜ベーコン炒め	○	○	○					塩分 3.7
	山菜と筍煮物			○					
	大根とツナの煮物			○					
	水菜おかか和え			○					
	パンプキンサラダ	○		○					
	沢庵								
14 日 火	牛肉とカレー野菜炒め/ゆで卵	○		○					カロリー 334
	ホキ磯辺天	○	○	○					蛋白質 20.2
	カリフラワー甘酢和え	○	○	○	○	○			塩分 3.6
	ほうれん草えのき浸し			○					
	さつま芋サラダ	○							
	アスパラ梅おかか和え			○					
	インゲンピーナッツ和え			○				○	
	白桃								
15 日 水	カレイ煮付け/金平	○	○	○					カロリー 383
	豆腐ハンバーグ野菜あんかけ	○	○	○					蛋白質 19.2
	キャベツ胡麻和え		○	○					塩分 3.6
	小松菜中華炒め	○	○	○					
	インゲンのおかか和え			○					
	白菜ツナサラダ	○							
	根菜マリネ								
	桜漬け/がんも煮			○					
16 日 木	タラの柚庵焼き			○					カロリー 361
	柳川風煮	○		○					蛋白質 17.8
	白菜としめじ中華炒め			○					塩分 3.3
	ワカメのぬた			○					
	ツナポテトサラダ	○							
	豆腐とミンチのくず煮			○					
	山菜の煮浸し			○					
	みかん缶								
17 日 金	アジ磯辺天/ビーフン	○	○	○					カロリー 395
	豚肉と野菜の塩タレ炒め			○					蛋白質 22.3
	水菜煮浸し			○					塩分 3.2
	青梗菜煮	○	○	○					
	ひじき胡麻サラダ	○		○					
	スクランブルエッグ	○	○	○					
	紅白生酢								
	広島菜			○					
18 日 土	クリームコロッケ/かき揚げ	○	○	○	○	○			カロリー 503
	さば生姜煮/人参煮			○					蛋白質 27.3
	法蓮草くるみ和え			○					塩分 3.0
	白菜梅肉和え			○					
	さつま芋甘煮/高野煮物			○					
	きのこのピリ辛甘酢漬け								
	キャベツと炒り卵の炒め物	○	○	○					
	赤インゲン豆								
20 日 月	豚肉と白菜のこってり煮			○					カロリー 355
	サケのきのこあんかけ			○					蛋白質 19.4
	さつま芋のココロロ煮			○					塩分 3.5
	青梗菜胡麻和え		○	○					
	切干大根と胡瓜の青しそドレッシング								
	山菜と油揚げの煮物			○					
	春雨の酢物								
	おかず昆布			○					
21 日 火	サバと揚げなすのピリ辛あん			○					カロリー 446
	牛肉と蓮根の甘辛炒め		○	○					蛋白質 21.3
	切干大根酢物	○	○	○	○	○			塩分 3.0
	オクラ巻かつお和え			○					
	ポテトサラダ	○							
	厚揚げの卵とじ	○		○					
	小松菜としらす煮浸し			○					
	パイン缶								
22 日 水	鶏肉の香り揚げオーロラソース	○	○	○					カロリー 528
	ホキの和風マリネ								蛋白質 24.3
	春菊と薩摩揚げ炒め煮			○					塩分 3.0
	ほうれん草ツナ炒め		○	○					
	ジャーマンポテトサラダ	○	○						
	麻婆豆腐			○				○	
	はすの酢物			○					
	白花豆/グラッセ		○	○					
23 日 木	赤魚塩焼き柚子味噌かけ								カロリー 397
	肉団子と卵の中華炒め	○	○	○	○				蛋白質 18.4
	大根梅かつお和え			○					塩分 3.0
	チンゲン菜のとろみ煮			○					
	カニ風味キャベツサラダ	○	○	○	○	○			
	白菜の煮浸し			○					
	春菊のさき浸し			○					
	リンゴ缶/もみじ豆腐煮	○		○					
24 日 金	アジ天ぷら/かき揚げ	○	○	○					カロリー 412
	八宝菜			○	○				蛋白質 15.9
	小松菜のお浸し			○					塩分 2.8
	金平牛蒡		○	○					
	黒酢中華春雨	○	○	○					
	じゃが芋と薩摩揚げの炒り煮			○					
	ブロッコリービーナッツ和え			○				○	
	金時豆								
25 日 土	とりと卵の親子煮	○		○					カロリー 470
	サケのチャンチャン焼き			○					蛋白質 25.4
	チンゲン菜のスープ煮	○	○	○					塩分 3.2
	オクラおかか和え			○					
	水菜のサラダ	○	○	○					
	がんもと根菜煮			○					
	ひじきとカニカマ酢物	○	○	○	○	○			
	みかん缶								
27 日 月	豚肉と野菜のデミソース煮込み	○	○						カロリー 343
	白身魚の若狭焼/ビーフン			○					蛋白質 16.4
	揚げナスの梅浸し			○					塩分 3.4
	五目しんじょ煮/ふき煮			○					
	南瓜のカリコリサラダ	○	○	○					
	大根と挽肉旨味炒め		○	○					
	春菊のさき浸し			○					
	野沢菜漬			○					
28 日 火	肉豆腐			○					カロリー 417
	白身フライ/水菜の煮浸し			○					蛋白質 22.9
	オクラ胡麻和え		○	○					塩分 3.3
	キャベツと海老の炒め			○	○				
	菜の花のおかか和え			○					
	半熟煮卵/しいたけ煮	○		○					
	切干大根サラダ		○	○					
	パイン缶								
29 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			○					蛋白質 17.7
	人参と玉子ソテー	○	○	○					塩分 3.6
	ほうれん草ピーナッツ和え			○				○	
	コールスローサラダ	○	○	○					
	里芋そぼろ煮			○					
	きのこと人参の金平			○					
	黄桃								
30 日 木	タラのチリソース			○					カロリー 447
	牛肉の柳川風煮	○		○					蛋白質 25.0
	大豆の五目煮			○					塩分 3.7
	南瓜のいとこ煮			○					
	なす胡麻和え		○	○					
	玉ねぎツナサラダ	○		○					
	胡瓜としらす酢物								
	おかず昆布			○					

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	ゼラチン	栄養成分
1 日 水	チキンカツ				○				カロリー 413
	赤魚と牛蒡のカレーすき煮				○				蛋白質 25.6
	菜の花の中華和炒め				○				塩分 3.7
	マセドアンサラダ	○	○	○					
	切干大根具沢山煮				○				
	黒豆				○				
	小松菜煮浸し				○				
	インゲン煮浸し				○				
2 日 木	サバの野菜あんかけ	○	○	○	○				カロリー 384
	豚汁風				○				蛋白質 19.6
	エビとブロッコリー塩たれ炒め					○			塩分 3.1
	チンゲン菜卵とじ	○			○				
	かにのふわふわ豆腐煮	○			○		○		
	しろなお浸し				○				
	キャベツ甘酢和え				○				
	黄桃缶								
3 日 金	牛肉ビビンバ				○				カロリー 448
	サワラ磯辺天	○	○	○					蛋白質 23.3
	豆腐の五目うま煮				○	○	○		塩分 2.9
	豆カレー				○	○			
	じゃが芋とオクラサラダ	○			○				
	赤まんじゅう				○				
	牛蒡とウィンナー金平	○	○	○					
4 日 土	黒メバル煮付け				○				カロリー 408
	豚肉中華炒め				○				蛋白質 13.7
	高野のサイコロ煮				○				塩分 3.3
	小松菜と桜えび炒め				○	○			
	胡瓜とかにまの生酢	○	○	○	○	○			
	ブロッコリーサラダ	○							
	山菜卵とじ	○	○	○					
	椎茸								
6 月 火	赤魚の煮付け				○				カロリー 455
	豚肉のスタミナ炒め				○				蛋白質 25.6
	がんも煮/南瓜煮				○				塩分 3.5
	炒り卵サラダ	○							
	切干大根酢物								
	甘菜サラダ								
	春菊のお浸し				○				
	大根煮/人参煮				○				
7 日 水	チキン南蛮	○	○	○					カロリー 391
	あじの塩焼き							○	蛋白質 22.7
	里芋のくず煮	○	○	○	○				塩分 3.2
	大豆とハムサラダ	○	○	○					
	白菜煮浸し				○				
	オクラとツナの和え物				○				
	菜の花のお浸し				○				
	黄桃								
8 日 木	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	○	○	○					蛋白質 21.2
	高野豆腐煮/筍煮			○					塩分 3.1
	蓮根と厚揚げ炒め煮	○							
	さつま芋金平	○		○					
	キャベツ甘酢和え	○	○	○	○	○			
	赤パプ			○					
	ふき煮/人参煮								
9 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			○					蛋白質 22.6
	大根とひき肉の炒め煮			○	○				塩分 3.0
	ポテトサラダ	○							
	大豆の煮物			○					
	もやしのナムル			○					
10 日 金	さわらの竜田揚げ			○					カロリー 464
	オムレットマトソースかけ	○	○	○					蛋白質 20.6
	野菜コンソメ煮			○	○				塩分 3.1
	ごぼうサラダ	○		○					
	いんげんソテー	○	○	○					
	黄桃ダイス								
	パセリスパ			○					
11 日 土	豆腐ハンバーグ	○	○	○					カロリー 376
	ホキの雪華焼き			○	○				蛋白質 22.0
	キャベツと桜えびの煮物				○	○			塩分 3.3
	カリフラワーサラダ	○		○					
	ほうれん草磯辺和え	○		○					
	胡瓜と竹輪酢物								
	ナムル				○				
	スパソテー				○				
12 日 月	赤魚の雪峰焼き				○				カロリー 395
	ロールキャベツ			○	○				蛋白質 22.3
	春雨の炒め物				○				塩分 3.2
	オクラとわかめのサラダ				○				
	里芋のごま味噌煮				○				
	小松菜煮浸し				○	○			
	さつま芋天	○	○	○					
	しろなお浸し				○				
13 日 火	牛肉ビビンバ				○				カロリー 322
	牛肉と牛蒡の甘辛煮				○	○			蛋白質 17.2
	筑子と挽肉炒め				○				塩分 3.7
	春雨サラダ	○			○				
	白菜のごま酢和え								
	金時豆								
	きのことワカメの卵とじ	○			○				
	キャベツソテー				○	○			
14 日 水	肉じゃが				○				カロリー 334
	カニ磯辺天				○				蛋白質 20.2
	高野豆腐の五目煮				○	○			塩分 3.6
	フレンチサラダ	○							
	チンゲン菜中華炒め	○	○	○					
	蓮根金平				○				
	ブロッコリーの胡麻和え				○	○			
15 日 木	サバの生姜焼				○				カロリー 441
	肉団子の中華煮	○	○	○					蛋白質 19.2
	大根と挽肉の旨煮				○	○			塩分 3.6
	ブロッコリーのサラダ	○							
	蓮根と厚揚げ炒め煮				○	○			
	もやしのお浸し				○				
	キャベツソテー	○	○	○					
	グラッセ				○	○			
16 日 金	油淋鶏				○				カロリー 502
	アジのみりん焼				○				蛋白質 24.4
	えびとブロッコリー炒め				○	○			塩分 3.3
	菜の花の卵とじ	○			○				
	ちくわの金平風				○				
	黒豆				○				
	小松菜煮浸し				○				
	山菜お浸し				○				
17 日 土	赤魚の雪峰焼き				○				カロリー 326
	ロールキャベツ			○	○				蛋白質 16.1
	春雨の炒め物				○				塩分 3.2
	オクラとわかめのサラダ				○				
	里芋のごま味噌煮				○				
	小松菜煮浸し				○	○			
	さつま芋天	○	○	○					
	しろなお浸し				○				
18 日 月	回鍋肉				○			○	カロリー 465
	小鰯天・なす天・かぼちゃ天	○	○	○					蛋白質 17.6
	出し巻/椎茸煮	○		○					塩分 3.0
	ポテトサラダ	○							
	ほうれん草炒す香和え			○					
	柚子筒麩			○					
	人参煮			○					
20 日 火	黒メバル煮付け			○					カロリー 408
	豚肉中華炒め			○					蛋白質 22.9
	高野豆腐の卵とじ	○		○					塩分 3.0
	きゅうり酢の物								
	カラフルサラダ	○	○						
	ごま団子								
	小松菜煮浸し			○					
	酢鶏				○				カロリー 493
	かに玉	○		○			○		蛋白質 25.6
	キャベツとウインナー炒め	○	○	○					塩分 3.5
	チンゲン菜のピーナッ和え			○				○	
	さつま芋サラダ	○							
	白花豆								
21 日 水	カレイの卸しあんかけ				○				カロリー 399
	牛肉と野菜の炒め物			○	○				蛋白質 22.3
	高野豆腐の卵とじ	○			○				塩分 3.2
	きゅうり酢の物								
	カラフルサラダ	○	○						
	ごま団子								
	小松菜煮浸し				○				
	豚肉と蓮根の酢豚風				○				カロリー 430
	ホキの和風あんかけ				○				蛋白質 22.6
	大根とひき肉の炒め煮				○	○			塩分 3.0
	ポテトサラダ	○							
	大豆の煮物				○				
	もやしのナムル				○				
22 日 木	さばの竜田揚げ				○				カロリー 457
	ひじき豆腐よせきのこあん	○	○	○					蛋白質 24.3
	大根とえびの煮物				○	○			塩分 3.0
	黒砂中華春雨	○	○	○					
	大豆とハムサラダ	○	○	○					
	白菜煮浸し				○				
	オクラとツナの和え物				○				
	菜の花のお浸し				○				
	黄桃								
23 日 金	豚肉のしゃぶしゃぶ風				○	○			カロリー 424
	タラ角切り野菜あんかけ				○				蛋白質 21.2
	じゃが芋のそぼろ煮				○				塩分 3.3
	胡瓜のこま酢生姜和え				○				
	いんげんバター醤油炒め				○	○			
	南瓜のいとこ煮				○				
	ブロッコリー								
24 日 土	鶏肉のトマト煮				○	○			カロリー 445
	赤魚のゆかり揚げ	○	○	○					蛋白質 33.1
	厚揚げのチャンプルー				○				塩分 3.0
	スパゲティサラダ	○	○	○					
	なす煮浸し				○				
	黄桃ダイス								
	おかず昆布				○				
	インゲンソテー				○				
25 日 月	豚肉ハンバーグ/トマトソースかけ	○	○	○					カロリー 411
	豚肉ときのこの炒め物				○	○			蛋白質 25.9
	大根とさつま揚げの煮物				○				塩分 3.1
	じゃが芋の卵の物	○	○	○	○	○			
	菜の花のごま和え				○	○			
	赤インゲン豆				○				
	キャベツソテー				○	○			
26 日 火	タンドリーチキン				○	○			カロリー 418
	鶉と南瓜煮物				○				蛋白質 21.4
	小いわしの南蛮漬け				○				塩分 3.2
	ビーマンと卵の炒め物	○	○	○					
	いんげんのおかか和え				○				
	パイン缶								
	筋筒煮/人参煮				○				
27 日 水	ホキのレモンソースかけ				○				カロリー 416
	チリコンカン				○	○			蛋白質 22.4
	チンゲン菜のクリーム煮	○	○	○					塩分 3.3
	南瓜のカリコリサラダ	○	○	○					
	ひじきの煮物				○				
	大根中華和え	○	○	○	○	○			
	インゲンともやしソテー			○	○				
28 日 木	メンチカツ・野菜トマトソース	○	○	○					カロリー 390
	あじの雪華焼			○	○				蛋白質 20.4
	じゃが芋の炒め煮	○	○	○					塩分 2.6
	海藻サラダ	○	○	○	○	○			
	白菜のスープ煮				○	○			
	黄桃								
	スパソテー				○				
	カリフラワーサラダ	○							

おかずコース

メニュー名	卵	乳	小麦	えび	かに	そば	ゼラチン	栄養成分
フライドチキン	○	○	○					カロリー 340
八寸			○	○				蛋白質 17.8
小松菜煮浸し			○					塩分 2.8
インゲンバター炒め		○	○					
紅白生酢								
黒豆			○					
ゆで卵	○							
メンチカツ	○	○	○					カロリー 474
サワラ山椒焼き			○					蛋白質 19.2
小松菜と高野のうま煮			○					塩分 3.0
ニラ玉春雨	○		○					
じゃがいもツナサラダ	○							
なす煮浸し			○					
白菜胡麻酢和え								
スパソテー/切干大根煮			○					
ネギ塩豚			○					カロリー 356
赤魚と牛蒡のカレーすき煮			○					蛋白質 21.6
大根とミニさつま天煮			○					塩分 2.7
豆カレー			○					
ほうれん草磯付煮浸し			○					
胡瓜かまぼこ酢物			○					
ブロッコリーサラダ	○	○	○					
カレイ磯辺天	○	○	○					カロリー 372
鶏じゃが旨煮			○					蛋白質 16.6
小松菜と海老煮浸し			○					塩分 2.1
人参と牛蒡しりしり	○		○					
大豆と竹輪煮			○					
オクラとめかぶ酢和え			○					
コールスローサラダ	○	○	○					
ビーフン			○					
赤魚の甘酢ソースかけ			○					カロリー 310
ビーフシチュー		○	○					蛋白質 15.6
インゲンと薩摩揚げ煮物			○					塩分 3.2
大根ツナサラダ			○					
筋筒煮/花人参煮			○					
赤魚柚子味噌かけ							○	カロリー 391
回鍋肉			○					蛋白質 27.2
タコじゃが			○					塩分 3.2
五目生酢								
竹の子金平			○					
エビとブロッコリー塩タレ炒め					○			
ほうれん草くるみ和え			○					
ごま酢			○					
筋筒煮/花人参煮			○					
アジの中華あんかけ			○	○				カロリー 383
牛肉と玉葱の甘辛煮			○					蛋白質 20.7
のっぺい風煮			○					塩分 3.1
きつま芋サラダ	○							
チンゲン菜と卵ソテー	○	○	○					
赤インゲン豆								
梅ひじき		○	○					
豚肉塩タレ炒め			○					カロリー 430
黒メバルの若狭焼			○					蛋白質 22.6
厚揚げの酢豚風			○					塩分 3.0
牛蒡サラダ	○		○					
ほうれん草お浸し			○					
卵と人参のソテー	○	○	○					
大根と大根菜浸し			○					
サケのちゃんちゃん焼			○					カロリー 464
ヒレカツ/ブロッコリー	○		○					蛋白質 20.6
牛蒡と挽肉のソース煮		○	○					塩分 3.1
オクラ生姜和え								
さつま芋甘煮			○					
ほうれん草おかか和え			○					
赤インゲン豆								
大根薩摩揚煮			○					
赤魚のクリームソースかけ		○	○					カロリー 326
厚揚げの含め煮			○					蛋白質 16.1
青梗菜煮	○	○	○					塩分 3.2
煮物盛り合わせ			○					
胡瓜とかにかま酢物	○	○	○	○	○			
無塩とキャベツの青じそドレッシング								
スパソテー			○					
タラのきのこあんかけ			○					カロリー 465
牛肉のオイスター炒め			○	○				蛋