雅（みやび）コース

日付	メニュー名	卵	乳	小麦	大豆	かに	そば	落花生	栄養成分	
1日木	メンチカツ	○	○	○					カロリー	439
	アジ柚庵焼き			○						
	ニラ玉春雨	○		○						
	なす煮浸し			○					蛋白質	19.2
	青梗菜中華炒め	○		○	○	○				
	じゃが芋サラダ	○								
	白菜胡麻酢和え								分塩	3.2
	おかず昆布			○						
2日金	ネギ塩豚			○					カロリー	392
	赤魚と牛蒡のカレーすき煮			○						
	大根とミニさつま天煮			○						
	ほうれん草と揚げ煮浸し			○					蛋白質	22.8
	蓮根高野炒め煮			○						
	ブロッコリーサラダ	○	○	○						
	ワカメとかまぼこ酢物								分塩	3.5
	黄桃缶									
3日土									カロリー	
									蛋白質	
									分塩	
5日月									カロリー	
									蛋白質	
									分塩	
6日火									カロリー	
									蛋白質	
									分塩	
7日水	ヒレカツの味噌ソースかけ	○		○					カロリー	358
	アジ山椒焼き/金平ごぼう			○						
	里芋のくず煮	○	○	○	○					
	人参ナムル			○					蛋白質	20.8
	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			○					分塩	3.6
	白花豆									
8日木	白身魚のクリームソースかけ		○	○					カロリー	439
	鶏肉の甘酢たれごま風味			○						
	小松菜厚揚げ中華和え			○						
	えびつみれ煮			○	○				蛋白質	22.8
	胡瓜とハムサラダ	○	○	○						
	じゃが芋肉味噌がらめ			○						
	大根生酢	○		○		○			分塩	3.6
	金時豆									
9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			○						
	花形豆腐煮/里芋煮	○		○					蛋白質	21.0
	インゲンとじめじバター炒め		○	○						
	ほうれん草チーズの洋風和え	○	○	○		○				
	胡瓜胡麻酢和え			○					分塩	3.4
	野沢菜/春菊お浸し			○						
10日土	牛肉コロッケ		○	○					カロリー	498
	サバ照焼き			○						
	茄子の挽肉炒め			○						
	木の葉豆腐煮	○		○					蛋白質	18.6
	青梗菜かにかま炒め	○		○	○	○				
	白菜煮浸し			○						
	カリフラワーサラダ	○							分塩	3.6
	桜漬									
12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			○						
	カレーピーフン			○					蛋白質	18.0
	大根サナサラダ			○						
	インゲン薩摩揚げ煮物			○						
	オクラ胡麻和え			○					分塩	3.4
	金時豆									
13日火	黒メバル山椒焼き			○					カロリー	314
	豚肉と春雨の炒め物			○						
	枝豆のおかか和え			○						
	水菜と揚げ煮浸し			○					蛋白質	16.5
	白菜煮浸し			○						
	南瓜のそぼろ煮			○						
	五目生酢								分塩	3.5
	黄桃									
14日水	豚肉のプルコギ			○					カロリー	425
	カレイ唐揚げのあんかけ		○	○						
	小松菜と卵の炒め物	○	○	○						
	オクラツナの和え物			○					蛋白質	20.7
	スパサラダ	○		○						
	みかん缶									
	大根のそぼろみそあんかけ			○					分塩	3.1
	ひじき煮			○						
15日木	さば塩焼き								カロリー	351
	豚肉と里芋のゴマ味噌煮			○						
	牛蒡とウィンナー金平	○	○	○						
	ほうれん草お浸し			○					蛋白質	19.3
	ブロッコリーツナサラダ	○								
	炒り豆腐			○						
	胡瓜とカニかま酢物	○		○		○			分塩	3.3
	桜漬け									
16日金	酢豚			○					カロリー	469
	白身魚のふわらか天	○	○	○						
	ひじきとニラの煮物			○						
	さつま芋レモン煮								蛋白質	14.3
	アスパラコーンサラダ	○		○						
	白菜彩り和え									
	のっぺい風煮			○					分塩	2.6
	パイン缶									
17日土	タラの甘酢あんかけ			○					カロリー	455
	ビーフシチュー		○	○						
	ほうれん草ツナソテー		○	○						
	小松菜煮浸し			○					蛋白質	18.8
	キャベツ塩昆布和え			○						
	大根のけんちん煮			○						
	ワカメ炒り煮/安芸茶			○					分塩	3.4
	シュウマイ	○		○						
19日月	赤魚のトマトソースかけ	○	○	○					カロリー	310
	鶏肉となすの煮物			○						
	青梗菜ベーコン炒め	○	○	○						
	春雨中華炒め			○					蛋白質	16.9
	大根とツナの煮物			○						
	水菜おかか和え			○						
	かぼちゃサラダ	○							分塩	3.2
	ワカメのぬた									
20日火	豚肉とキャベツのカレー炒め		○	○					カロリー	305
	黒メバル磯辺天	○	○	○						
	カリフラワー甘酢和え	○		○		○				
	ほうれん草えのき浸し			○					蛋白質	18.2
	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			○				○	分塩	2.8
	黄桃									
21日水	カレイ煮つけ		○	○					カロリー	393
	揚げぎょうざ			○						
	キャベツ胡麻和え			○						
	小松菜中華炒め	○	○	○					蛋白質	20.1
	インゲンのおかか和え			○						
	白菜ツナサラダ	○								
	根菜マリネ								分塩	3.2
	安芸茶/金平ごぼう			○						
22日木	タラの柚庵焼き			○					カロリー	326
	柳川風煮	○		○						
	白菜としめじ中華炒め			○						
	大根とさつま揚げ煮			○					蛋白質	17.0
	ツナポテトサラダ	○								
	豆腐とミンチのくず煮			○						
	山菜の煮浸し			○					分塩	3.3
	ワカメのぬた/みかん缶									
23日金	アジ磯辺天	○	○	○					カロリー	395
	豚肉と野菜の塩タレ炒め			○						
	水菜煮浸し			○						
	青梗菜煮	○	○	○					蛋白質	22.3
	ひじき胡麻サラダ	○		○						
	スクランブルエッグ	○	○	○						
	紅白生酢								分塩	3.2
	広島菜			○						
24日土	クリームコロッケ	○	○	○	○	○			カロリー	530
	さば生姜煮			○						
	法蓮草くるみ和え			○						
	白菜梅肉和え/金時豆			○					蛋白質	20.4
	さつま芋甘煮/高野煮物			○						
	きのこのどり辛甘酢漬け/金時豆									
	キャベツと炒り卵の炒め物	○	○	○					分塩	3.1
	なす天	○	○	○						

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