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	落花生	栄養成分	
2日月	マスのトマトソースかけ/スパソテー	○	○	○					カロリー	362
	鶏肉とブロッコリーの甘辛煮		○	○						
	青梗菜ベーコン炒め	○	○	○						
	山菜と筍煮物			○					蛋白質	19.0
	大根とツナの煮物			○						
	水菜おかか和え			○						
	パンプキンサラダ	○		○					塩分	3.5
	沢庵									
3日火	牛肉とカレー野菜煮/ゆで卵	○		○					カロリー	334
	ホキ磯辺天	○	○	○						
	カリフラワー甘酢和え	○	○	○	○	○				
	ほうれん草えのき浸し			○					蛋白質	20.2
	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			○				○	塩分	2.8
	白桃									
4日水	カレイ煮付け/がんも煮	○		○					カロリー	383
	豆腐ハンバーグ野菜あんかけ	○	○	○						
	キャベツ胡麻和え		○	○						
	小松菜中華炒め	○	○	○					蛋白質	19.8
	インゲンのおかか和え			○						
	白菜ツナサラダ	○								
	金平牛蒡		○	○					塩分	3.5
	根菜マリネ/桜漬け									
5日木	タラの柚庵焼き			○					カロリー	468
	コロコロ鶏のチャーシュー味			○	○					
	白菜としめじ中華炒め			○						
	ワカメのぬた			○					蛋白質	23.9
	ツナポテトサラダ	○								
	豆腐とミンチのくず煮			○						
	山菜の煮浸し			○					塩分	3.4
	みかん缶									
6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			○						
	チンゲン菜煮	○	○	○					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								塩分	3.2
	広島菜			○						
7日土	鶏唐揚げ/かき揚げ	○	○	○					カロリー	503
	さば生姜煮			○						
	法蓮草くるみ和え			○						
	白菜梅肉和え			○					蛋白質	27.3
	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	○	○	○					塩分	3.0
	赤インゲン豆									
9日月									カロリー	
									蛋白質	
									塩分	
10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		○	○						
	切干大根酢物	○	○	○	○	○				
	オクラ梅かつお和え			○					蛋白質	21.3
	ポテトサラダ	○								
	厚揚げの卵とじ	○		○						
	小松菜としらす煮浸し			○					塩分	3.0
	パイン缶									
11日水	鶏肉の香り揚げオーロラソース	○		○					カロリー	511
	ホキの和風マリネ									
	春菊と薩摩揚げ炒め煮		○	○						
	ほうれん草ツナ炒め		○	○					蛋白質	23.8
	ジャーマンポテトサラダ	○	○							
	麻婆豆腐			○				○		
	はすの酢物			○					塩分	2.9
	白花豆									
12日木	赤魚塩焼き柚子味噌かけ								カロリー	414
	肉団子と卵の中華炒め	○	○	○	○					
	大根梅かつお和え			○						
	チンゲン菜のとろみ煮			○					蛋白質	21.5
	カニ風味キャベツサラダ	○	○	○	○	○				
	白菜の煮浸し			○						
	春菊のえのき浸し			○					塩分	2.9
	リンゴ缶									
13日金	アジ天ぷら/かき揚げ	○	○	○					カロリー	421
	八宝菜			○	○					
	小松菜のお浸し			○						
	金平牛蒡		○	○					蛋白質	15.5
	黒酢中華春雨	○	○	○						
	じゃが芋と薩摩揚げの炒り煮			○						
	ブロッコリーピーナッツ和え			○				○	塩分	2.9
	うぐいす豆									
14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			○						
	チンゲン菜のスープ煮	○	○	○						
	オクラおかか和え			○					蛋白質	25.4
	水菜のサラダ	○	○	○						
	がんもと根菜煮			○						
	ひじきとカニカマ酢物	○	○	○	○	○			塩分	3.2
	みかん缶									
16日月	豚肉と野菜のデミソース煮込み		○	○					カロリー	362
	白身魚の若狭焼/ビーフン			○						
	揚げナスの梅浸し			○						
	五目しんじょ煮/ふき煮			○					蛋白質	16.7
	南瓜のカリコリサラダ	○	○	○						
	大根と挽肉旨味炒め		○	○						
	春菊のえのき浸し			○					分塩	3.3
	わらび餅									
17日火	肉豆腐			○					カロリー	461
	マス西京焼き/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	22.2
	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		○	○					分塩	3.3
	中華ポテト			○						
18日水	アジ南蛮漬け			○					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			○					分塩	3.3
	黄桃									
19日木	タラのチリソース								カロリー	437
	牛肉の柳川風煮	○		○						
	大豆の五目煮			○						
	南瓜のいとこ煮			○					蛋白質	25.0
	なす胡麻和え		○	○						
	玉ねぎツナサラダ	○		○						
	胡瓜としらす酢物								分塩	3.8
	梅ひじき		○	○						
20日金	豚肉の中華炒め			○					カロリー	342
	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	20.3
	カニ風味シャキシャキサラダ	○	○	○	○	○				
	肉団子の甘辛煮	○	○	○						
	白菜甘酢			○					分塩	2.7
	金時豆									
21日土	とり肉うま煮			○					カロリー	442
	サワラ煮付け			○						
	ほうれん草おかか和え			○						
	里芋煮/竹の子煮			○					蛋白質	28.7
	卵とマカロニサラダ	○	○	○						
	ナス田楽			○						
	もやしナムル			○					分塩	3.7
	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	
2日月	さつま芋入りかき揚げと鶏天	○	○	○					カロリー	527
	牛肉と牛蒡の甘辛煮		○	○						
	茄子と挽肉炒め			○						
	春雨サラダ	○		○					蛋白質	13.9
	白菜のごま酢和え									
	金時豆									
	きのことワカメの卵とじ	○		○					塩分	3.2
3日火	肉じゃが			○					カロリー	393
	マス照焼き			○						
	高野豆腐の五目煮			○	○					
	フレンチサラダ	○							蛋白質	24.9
	チンゲン菜中華炒め	○	○	○						
	蓮根金平			○						
	ブロッコリー胡麻和え		○	○					塩分	3.1
4日水	サバの生姜焼			○					カロリー	441
	肉団子の中華煮	○	○	○						
	大根と挽肉の旨煮		○	○						
	ブロッコリーのサラダ	○							蛋白質	25.0
	蓮根と厚揚げ炒め煮		○	○						
	もやしのお浸し			○						
	キャベツソテー	○	○	○					塩分	3.3
	グラッセ		○	○						
5日木	油淋鶏			○					カロリー	502
	アジのみりん焼			○						
	えびとブロッコリー炒め			○	○					
	菜の花の卵とじ	○		○					蛋白質	24.4
	ちくわの金平風			○						
	黒豆			○						
	山菜煮浸し			○					塩分	3.3
6日金	赤魚の香味焼			○					カロリー	326
	ロールキャベツ		○	○						
	春雨の炒め物			○						
	オクラとわかめのサラダ			○					蛋白質	16.7
	里芋ごま味噌煮			○						
	小松菜の煮浸し			○	○					
	さつま芋天	○	○	○					塩分	3.3
	しろ菜お浸し			○						
7日土	回鍋肉			○				○	カロリー	467
	小鰯天・なす天・かぼちゃ天	○	○	○						
	出し巻/椎茸煮	○		○						
	ポテトサラダ	○							蛋白質	17.9
	ほうれん草ゆず香和え			○						
	柚子蒟蒻			○						
	オクラ煮			○					塩分	3.1
9日月									カロリー	
									蛋白質	
									塩分	
10日火	酢鶏			○					カロリー	493
	かに玉	○		○		○				
	キャベツとウインナー炒め	○	○	○						
	チンゲン菜のピーナツ和え			○				○	蛋白質	16.7
	さつま芋サラダ	○								
	白花豆									
									塩分	3.3
11日水	さばの味噌煮		○	○					カロリー	457
	ひじき豆腐よせきのこあん	○	○	○						
	大根とえびの煮物			○	○					
	黒酢中華春雨	○	○	○					蛋白質	22.7
	南瓜サラダ	○								
	金時豆									
	金平牛蒡		○	○					塩分	3.1
	小松菜お浸し			○						
12日木	牛肉コロッケ/スパ		○	○					カロリー	448
	鮭のごま焼			○						
	木の葉豆腐煮・がんも煮	○		○						
	大根のごま酢和え								蛋白質	20.2
	キャベツと胡瓜サラダ	○	○	○	○	○				
	キクラゲと卵の中華炒め	○		○	○					
	椎茸煮/インゲン煮			○					塩分	2.5
	ほうれん草のおかか和え			○						
13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			○						
	じゃが芋のそぼろ煮			○						
	胡瓜のごま酢生姜和え			○					蛋白質	21.2
	いんげんバター醤油炒め		○	○						
	南瓜のいとこ煮			○						
									塩分	3.3
14日土	鶏肉のトマト煮		○	○					カロリー	445
	赤魚のゆかり揚げ	○	○	○						
	厚揚げのチャンプルー	○		○						
	スパゲティサラダ	○	○	○					蛋白質	33.1
	なす煮浸し			○						
	おかず昆布			○						
	いんげんソテー		○						塩分	3.0
16日月	えびカツ～ﾀﾙﾀﾙｿｰｽ	○	○	○	○	○			カロリー	429
	豚肉ときのこの炒め物			○	○					
	大根とさつま揚げの煮物			○						
	じゃが芋の酢の物	○	○	○	○	○			蛋白質	25.8
	菜の花のごま和え		○	○						
	わらび餅									
	キャベツソテー		○	○					分塩	3.1
17日火	タンドリーチキン		○	○					カロリー	449
	筍と南瓜煮物			○						
	小いわしの南蛮漬け			○						
	ビーマンと卵の炒め物	○	○	○					蛋白質	20.7
	いんげんのおかか和え			○						
	うぐいす豆									
	スパゲティ			○					分塩	2.4
18日水	ホキのレモンソースかけ			○					カロリー	416
	チリコンカン		○	○						
	チンゲン菜のクリーム煮	○	○	○						
	南瓜のカリコリサラダ	○	○	○					蛋白質	22.4
	ひじきの煮物			○						
	大根中華和え	○	○	○	○	○				
	インゲンもやしソテー		○	○					分塩	3.9
19日木	メンチカツ	○	○	○					カロリー	467
	あじの香草焼		○	○						
	じゃが芋の炒め煮	○	○	○						
	海藻サラダ	○	○	○	○	○			蛋白質	18.3
	白菜のスープ煮			○	○					
	黄桃									
	スパゲティ			○					分塩	2.6
	カリフラワーサラダ	○								
20日金	メヌケの若狭焼			○					カロリー	318
	坦々風野菜炒め			○						
	煮物盛り合わせ		○	○						
	冬瓜煮			○					蛋白質	19.9
	卵と人参のソテー	○	○	○						
	カリフラワー甘酢	○	○	○	○	○				
	じゃが芋五目金平			○					分塩	3.3
21日土	白身魚フライ	○		○					カロリー	418
	鶏肉のクリームシチュー		○	○						
	白菜と切り昆布の煮物			○						
	切干大根ときゅうりの酢物								蛋白質	17.2
	チンゲン菜炒め	○	○	○	○	○				
	オクラのごま和え		○	○						
	キャベツソテー		○	○					分塩	3.3

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	
2日月	いわしみぞれ煮			○					カロリー	399
	豚肉じゃが			○						
	チンゲン菜ベーコン炒め	○	○	○						
	パンプキンサラダ	○		○					蛋白質	15.2
	ワカメのぬた			○						
	春雨中華炒め			○						
	肉団子ケチャップ煮	○	○	○					塩分	3.2
	竹輪金平			○						
3日火	鶏照り焼き/ブロッコリー			○					カロリー	401
	カレイ唐揚げ	○								
	筑前煮			○						
	なすじゃこ味噌かけ			○					蛋白質	27.0
	インゲンピーナツ和え			○				○		
	大根酢物	○	○	○	○	○				
	じゃが芋金平			○					塩分	3.0
	小松菜煮浸し			○						
4日水	アジの根菜甘酢あんかけ			○					カロリー	382
	坦々風野菜炒め			○						
	南瓜煮/がんも煮			○						
	野菜のコンソメ煮		○	○					蛋白質	21.2
	キャベツ胡麻和え		○	○						
	卵とマカロニサラダ	○	○	○						
	大豆煮			○					塩分	3.0
5日木	サバ生姜煮			○					カロリー	344
	麻婆豆腐			○				○		
	白菜しめじ中華煮			○						
	里芋とイカ煮			○					蛋白質	19.8
	蓮根胡麻サラダ	○		○						
	ほうれん草おかか和え			○						
	赤インゲン豆								塩分	3.4
	大根と薩摩揚げ煮			○						
6日金	鶏肉のチリソース								カロリー	506
	エビフライ/オムレツ	○		○	○					
	ピーマンじゃこ炒め			○						
	厚揚げの含め煮			○					蛋白質	24.4
	胡瓜とかにかま酢物	○	○	○	○	○				
	煮物盛り合わせ			○						
	海藻とキャベツの青しそドレッシング			○					塩分	3.3
	スパソテー			○						
7日土	タラのきのこあんかけ			○					カロリー	331
	牛肉のオイスター炒め			○	○					
	小松菜とシラスの卵炒め	○		○						
	炒り豆腐			○					蛋白質	16.3
	ひじき煮			○						
	白菜梅肉和え			○						
	バインダイス								塩分	2.4
9日月									カロリー	
									蛋白質	
									塩分	
10日火	すき焼き煮			○					カロリー	371
	白身フライ			○						
	青梗菜とツナのさっと煮			○						
	ナスの田舎煮			○					蛋白質	15.2
	ブロッコリー									
	切干大根酢物	○	○	○	○	○				
	カリフラワーとオクラサラダ	○		○					塩分	3.1
	煮卵	○		○						
11日水	ブリ照り焼き			○					カロリー	426
	豚肉とキャベツのカレー炒め		○	○						
	里芋煮・こんにゃく柚子味噌かけ			○						
	えびと枝豆の炒め物	○		○	○				蛋白質	21.7
	オクラとワカメ酢物									
	ほうれん草ツナ炒め		○	○						
	もやしとニラのお浸し			○					塩分	3.1
	かき揚げ	○	○	○						
12日木	豆腐ハンバーグ/グラッセ	○	○	○					カロリー	377
	ホキ磯辺天	○	○	○						
	出し巻卵/竹の子煮	○		○						
	和風ポトフ		○	○					蛋白質	22.0
	白菜煮浸し			○						
	大根とレーズンサラダ	○								
	広島菜			○					塩分	2.5
	青梗菜炒め	○	○	○						
13日金	赤魚煮つけ			○					カロリー	389
	甘辛肉団子/キャベツソテー	○	○	○						
	枝豆と豆腐のふんわり天	○	○	○	○					
	はすの酢物			○					蛋白質	18.6
	ブロッコリーピーナッツ和え			○				○		
	オクラとえのき塩昆布和え			○						
	金時豆								塩分	2.9
	ほうれん草お浸し			○						
14日土	さわら照焼き			○					カロリー	344
	牛肉黒胡椒炒め			○						
	大根胡麻味噌かけ			○						
	アスパラの梅おかか和え			○					蛋白質	18.7
	チンゲン菜と薩摩揚げ煮			○						
	南瓜のサラダ	○								
	きのこ金平			○					塩分	3.1
	椎茸煮			○						
16日月	ローストチキン		○	○					カロリー	461
	えびチリ/春巻き	○	○	○	○					
	大根と挽肉旨味炒め		○	○						
	マセドアンサラダ	○	○	○					蛋白質	20.2
	揚げナスの梅浸し			○						
	山菜の卵とじ	○	○	○						
	わらび餅								分塩	2.7
	キャベツソテー	○	○	○						
17日火	海老天ぷら/竹輪天/かぼちゃ天	○	○	○	○				カロリー	306
	豚肉と野菜のあっさり炒め			○						
	半熟煮卵/しいたけ煮	○		○						
	安芸紫			○					蛋白質	15.6
	大根中華和え	○	○	○	○	○				
	水菜胡麻和え		○	○						
	ウィンナー入り金平	○	○	○					分塩	2.6
18日水	アジの香草焼		○	○					カロリー	394
	野菜たっぷりカレー		○	○						
	カニのふわらか豆腐煮	○		○		○				
	海老玉	○		○	○				蛋白質	23.1
	ほうれん草ピーナッツ和え			○				○		
	胡瓜とハムの中華和え	○	○	○						
	黄桃								分塩	2.9
	スパゲティ			○						
19日木	チーズチキンカツ	○	○	○					カロリー	466
	さわら西京漬焼									
	南瓜のいとこ煮			○						
	麻婆春雨			○					蛋白質	25.1
	なす胡麻和え		○	○						
	大根ツナマヨサラダ	○								
	おかず昆布			○					分塩	2.4
20日金	サバみりん焼			○					カロリー	363
	とり照煮			○						
	春菊と薩摩揚げ炒め		○	○						
	大根と豆腐の煮物			○					蛋白質	22.0
	さつま芋サラダ	○								
	グリンピースとわかめ煮物			○						
	蓮根金平			○					分塩	2.4
	ブロッコリーごま和え		○	○						
21日土	赤魚の山椒焼			○					カロリー	379
	プルコギ			○						
	イカと野菜の生姜炒め			○						
	白菜チリメンの酢物								蛋白質	27.3
	ひじきと蓮根胡麻サラダ	○		○						
	薩摩揚げとインゲン煮			○						
	白花豆								分塩	2.7

弁当（ごはん付）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	
2日月	マスのトマトソースかけ	○	○	○					カロリー	511
	鶏肉とブロッコリーの甘辛煮		○	○						
	パンプキンサラダ	○		○						
	青梗菜ベーコン炒め	○	○	○					蛋白質	18.4
	大根とツナの煮物			○						
	キャベツソテー		○	○						
	ご飯								塩分	2.1
3日火	牛肉とカレー野菜炒め			○					カロリー	412
	アスパラ梅おかか和え			○						
	カリフラワー甘酢和え	○	○	○	○	○				
	ほうれん草えのき浸し			○					蛋白質	12.4
	さつま芋サラダ	○								
	ご飯									
									塩分	1.7
4日水	カレイ煮つけ	○		○					カロリー	468
	金平牛蒡		○	○						
	インゲンのおかか和え			○						
	小松菜中華炒め	○	○	○					蛋白質	17.2
	キャベツ胡麻和え		○	○						
	がんも煮/オクラ煮			○						
	菜飯			○					塩分	2.7
5日木	タラの柚庵焼き			○					カロリー	534
	コロコロ鶏のチャーシュー味			○	○					
	ワカメのぬた			○						
	ツナポテトサラダ	○							蛋白質	18.8
	豆腐とミンチのくず煮			○						
	ナムル			○						
	ご飯								塩分	2.2
6日金	アジ磯辺天	○	○	○					カロリー	547
	豚肉と野菜の塩タレ炒め			○						
	スクランブルエッグ	○	○	○						
	ひじき胡麻サラダ	○		○					蛋白質	21.4
	紅白生酢									
	ビーフン			○						
	ご飯								塩分	2.5
7日土	さば生姜煮			○					カロリー	570
	キャベツと炒り卵の炒め物	○	○	○						
	さつま芋甘煮/高野煮物			○						
	法蓮草くるみ和え			○					蛋白質	20.7
	白菜梅肉和え			○						
	ご飯									
									塩分	2.3
9日月									カロリー	
									蛋白質	
									塩分	
10日火	牛肉と蓮根の甘辛炒め		○	○					カロリー	462
	厚揚げの卵とじ	○		○						
	オクラ梅かつお和え			○						
	ポテトサラダ	○							蛋白質	12.5
	切干大根酢物	○	○	○	○	○				
	ご飯									
									塩分	2.1
11日水	鶏肉の香り揚げオーロラソース	○		○					カロリー	540
	麻婆豆腐			○				○		
	はすの酢物			○						
	ほうれん草ツナ炒め		○	○					蛋白質	13.7
	白花豆									
	キャベツソテー/グラッセ		○	○						
	かやく飯			○					塩分	2.6
12日木	赤魚塩焼き柚子味噌かけ肉団子と卵の中華炒め	○	○