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	タラ山椒焼き/出巻き玉子	○		○					カロリー	382
	豚肉と厚揚げの和風カレー			○					蛋白質	
	糸こんたらこ和え			○						24.9
	なすなべしき			○					塩分	3.4
	大根ツナサラダ			○						
	里芋の胡麻味噌煮			○						
	ほうれん草お浸し			○						
	黒豆/ビーフン			○						
3 日 火									カロリー	
									蛋白質	
									塩分	
4 日 水									カロリー	
									蛋白質	
									塩分	
5 日 木									カロリー	
									蛋白質	
									塩分	
6 日 金	海老天/竹輪の磯辺天/なす天	○	○	○	○				カロリー	481
	大豆と豚ミンチのとろみ煮みぞれ風味			○					蛋白質	
	じゃが芋のベーコン煮	○	○	○						21.9
	水菜の煮浸し			○					塩分	3.1
	カニ風味サラダ	○	○	○	○	○				
	豆乳花形豆腐煮/人参煮	○		○						
	酢れんこん									
	リンゴ缶									
7 日 土	豚肉塩タレ炒め			○					カロリー	345
	エビチリ	○	○	○	○				蛋白質	
	金平			○						20.5
	ほうれん草錦糸和え	○		○					塩分	3.2
	ひじき煮		○	○						
	柚子香りこんにゃく			○						
	広島菜			○						
	パイン缶									
9 日 月	牛肉柳川風煮	○		○					カロリー	437
	ヤクラ蒟蒻焼き/白菜ゆかり和え			○					蛋白質	
	水菜と竹輪のおかか和え			○						27.1
	フレンチサラダ	○							塩分	3.1
	なすとピーマン炒め煮			○						
	きつま芋煮/高野煮			○						
	ほうれん草胡麻和え		○	○						
	沢庵									
10 日 火	揚げ鶏キャベツの和風生姜煮			○					カロリー	432
	メヌケの柚庵焼き			○					蛋白質	
	白菜と油揚げ煮浸し			○						18.3
	南瓜煮			○					塩分	3.4
	ブロッコリー胡麻和え		○	○						
	金平ごぼう		○	○						
	春雨胡瓜サラダ	○		○						
	おかず昆布/いんげん煮浸し			○						
11 日 水	サバの唐揚げ中華あんかけ			○	○				カロリー	456
	笹々麩野菜炒め			○					蛋白質	
	人参とえのきのさっと煮			○						21.6
	白菜とチリメン昆布								塩分	3.5
	春菊のお浸し			○						
	大根と薩摩揚げ煮			○						
	いも羊サラダ	○	○	○						
	白桃									
12 日 木	鶏肉の山賊焼き/グラッセ		○	○					カロリー	401
	タラのきのこソースかけ			○					蛋白質	
	ブロッコリーと桜えび煮物	○	○	○						24.7
	大根炒め生節/みかん缶								塩分	2.8
	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	○	○	○						
	金平			○						
13 日 金	牛肉の和風ソテー			○					カロリー	434
	アジの南蛮漬け			○					蛋白質	
	ブロッコリー胡麻和え		○	○						21.5
	水菜と揚げの煮浸し			○					塩分	2.9
	じゃが芋オクラ明太子サラダ	○		○						
	春雨中華炒め			○						
	ワカメ節物									
	安芸茶			○						
14 日 土	鶏肉と野菜の吉野煮			○					カロリー	451
	さわらの照焼き			○					蛋白質	
	がんも煮/人参煮			○						28.5
	チンゲン菜の卵とじ	○		○					塩分	3.3
	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	○	○	○						
	梅ひじき		○	○						
16 日 月	タラの香り焼き/オムレツ	○		○					カロリー	413
	豚肉と彩り野菜の甘辛煮			○					蛋白質	
	菜の花と複茸胡麻酢和え			○						21.4
	なす揚げ浸し			○					塩分	3.3
	切干大根洋風サラダ		○	○						
	筑至と豆腐のふんわり天	○	○	○	○					
	胡瓜生節	○	○	○	○	○				
	赤インゲン豆									
17 日 火	豆腐ハンバーグ/インゲンソテー	○	○	○					カロリー	407
	野菜たっぷりカレー			○	○				蛋白質	
	蓮根金平			○						15.9
	彩りコールスローサラダ	○	○						塩分	3.0
	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			○						
	黄桃ダイス									
18 日 水	チーズチキンカツ	○	○	○					カロリー	347
	赤魚のマリネ								蛋白質	
	ほうれん草とピーマン中華和え			○						16.4
	明太子ポテト	○		○					塩分	2.9
	白菜柚子甘酢									
	ラタトゥユ	○	○	○						
	きのこ金平			○						
	沢庵									
19 日 木	かに玉/スパソテー	○		○		○			カロリー	399
	サワラ柚庵焼き			○					蛋白質	
	ほうれん草柚子和え			○						20.7
	マセドアンサラダ	○	○	○					塩分	3.2
	小松菜と桜えび炒め物			○						
	豆腐と野菜のさっぱり煮			○						
	胡瓜の生姜風味酢物									
	白花豆									
20 日 金	焼き鳥の彩りあんかけ	○		○					カロリー	401
	アジみりん焼き			○					蛋白質	
	五目豆			○						29.8
	切干大根青しそドレッシング			○					塩分	3.1
	小松菜のおかか和え			○						
	高野煮/竹の子煮/椎茸煮			○						
	えのき鶏マヨネーズ和え	○		○						
	広島菜			○						
21 日 土	チャプチェ			○					カロリー	445
	タラ磯辺天	○	○	○					蛋白質	
	ほうれん草菜種和え	○		○						19.9
	白菜とツナのスープ煮		○	○					塩分	3.2
	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	○		○						
	桜漬									
23 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			○					蛋白質	
	豆腐と野菜の煮物			○						23.4
	切干大根と菜大根の煮物			○					塩分	3.3
	人参とツナの和え物			○						
	卵とマカロニサラダ	○	○	○						
	胡瓜梅和え			○						
	金時豆									
24 日 火	サバみりん焼き			○					カロリー	357
	豚肉と蓮根の酢豚風			○					蛋白質	
	厚揚げの卵とじ	○		○						20.3
	白菜スープ煮			○	○				塩分	3.5
	ほうれん草とベーコンの和え物	○	○	○						
	じゃが芋そぼろ煮			○						
	キャベツと人参サラダ	○		○						
	みかん缶									
25 日 水	鶏天のレモンソースかけ	○	○	○					カロリー	362
	赤魚の野菜あんかけ			○	○				蛋白質	
	インゲンツナバター炒め			○	○					22.7
	鶏味噌煮			○					塩分	3.2
	小松菜煮浸し			○						
	南瓜胡麻和え		○	○						
	紅白生節									
	黒豆			○						
26 日 木	メンチカツ	○	○	○					カロリー	494
	サワラ山椒焼き			○					蛋白質	
	ニラ玉春雨	○		○						19.0
	なす煮浸し/おかず昆布			○					塩分	3.0
	青梗菜中華炒め	○	○	○	○	○				
	じゃが芋サラダ	○								
	白菜胡麻酢和え									
	豆腐五目煮		○	○	○					
27 日 金	ネギ塩豚			○					カロリー	388
	赤魚と牛蒡のカレーすき煮			○					蛋白質	
	大根とミニさつま天煮			○						22.5
	ほうれん草と揚げ煮浸し			○					塩分	3.5
	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			○						
	白桃缶									
28 日 土	カレイ磯辺天	○	○	○					カロリー	367
	鶏肉と大根の甘辛煮			○					蛋白質	
	大豆と竹輪煮物			○						20.8
	小松菜と海老煮浸し			○	○				塩分	3.3
	人参とごぼうしりしり	○		○						
	コールスローサラダ	○	○	○						
	オクラえのき塩昆布和え			○						
	安芸茶			○						
30 日 月	タラのもやしあんかけ/肉団子	○	○	○	○				カロリー	379
	オムレツのハヤシソースかけ	○	○	○					蛋白質	
	ジャーマンポテト	○	○	○						18.1
	大根と人参の味噌煮			○					塩分	3.5
	小松菜とじゃこ炒め									
	雪味マカロニサラダ	○	○	○						
	カリフラワー甘酢和え	○	○	○	○	○				
	しろなお浸し/みかん缶			○						
31 日 火	サバの梅風味から揚げ			○					カロリー	412
	八寸			○	○				蛋白質	
	シュウマイ		○							18.1
	キャベツと大豆胡麻和え			○					塩分	3.5
	ほうれん草卵和え	○		○						
	切干大根と高菜炒め			○						
	春雨サラダ	○		○						
	広島菜/なす煮浸し			○						

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	さわらのから揚げ和風あんかけ			○					カロリー	402
	野菜たっぷりカレー		○	○					蛋白質	
	筍とふきの煮物			○						25.1
	なす煮浸し			○					塩分	3.1
	ブロッコリーピーナツ和え			○				○		
	タコと胡瓜酢物									
	高野豆腐煮/人参煮			○						
3 日 火									カロリー	
									蛋白質	
									塩分	
4 日 水									カロリー	
									蛋白質	
									塩分	
5 日 木									カロリー	
									蛋白質	
									塩分	
6 日 金	あじの香味焼			○					カロリー	357
	牛肉と野菜のカレー炒め			○					蛋白質	
	豚肉と厚揚げのチャンプル	○		○						24.9
	ほうれん草お浸し								塩分	2.8
	香味マカロニサラダ	○	○	○						
	白菜の静物									
	キャベツ煮浸し			○						
7 日 土	八宝菜			○	○				カロリー	402
	さばの竜田揚げ			○					蛋白質	
	ポトフ		○	○						23.9
	青梗菜胡麻和え		○	○					塩分	3.3
	大根サラダ			○						
	梅ひじき		○	○						
	ニラキャベツお浸し			○						
9 日 月	オムレツのミートソースかけ	○	○	○					カロリー	528
	鶏肉と大根のポトフ		○	○					蛋白質	
	チンゲン菜炒め	○	○	○						29.6
	なすとピーマン炒め煮			○					塩分	3.7
	菜の花おかか和え			○						
	白菜ツナサラダ	○								
10 日 火	ハンバーグきのこソース	○	○	○					カロリー	454
	ホキの磯辺天	○	○	○					蛋白質	
	ラタトゥイユ	○	○	○						21.1
	竹いもサラダ	○	○	○					塩分	3.2
	ほうれん草の炒り卵和え	○		○						
	菜の花とコーン胡麻味噌和え			○						
11 日 水	カレイの煮つけ			○					カロリー	413
	核豆のふんわり天	○	○	○	○				蛋白質	
	菜の花のゆず醤油			○						23.6
	いんげんピーナツ和え			○				○	塩分	3.5
	里芋のあんかけ			○						
	竹の子ララコ和え	○		○						
	ひじき煮			○						
	がんも、人参煮			○						
12 日 木	あじ開しそフライ・えびフライ			○	○				カロリー	492
	牛蒡肉			○					蛋白質	
	切干大根厚揚げ煮			○						24.5
	炒り卵サラダ	○							塩分	3.2
	きのことかめの生姜和		○	○						
	赤いんげん豆									
	パセリスパ			○						
13 日 金	赤魚のゆず味噌タレかけ								カロリー	434
	豚肉ときのこのオイスター炒め				○	○			蛋白質	
	白菜とツナのスープ煮		○	○						21.5
	ポテトのカレー炒め	○	○	○	○				塩分	2.9
	根菜マリネ									
	みかん缶									
	山菜煮浸し			○						
14 日 土	鶏肉の雪華焼		○	○					カロリー	451
	サワラの素付け	○		○					蛋白質	
	蓮根と高野の炒め煮			○						28.5
	小松菜とエビ煮			○	○				塩分	3.3
	柚子筒麩			○						
	玉ねぎツナサラダ	○		○						
	キャベツソテー		○	○						
	ブロッコリー胡麻和え		○	○						
16 日 月	さばのきのこあんかけ			○					カロリー	405
	鶏と根菜の煮物			○					蛋白質	
	厚揚げとニラの炒め物			○						26.0
	南瓜とハムのサラダ	○	○	○					塩分	3.6
	菜の花ピーナッツ和え			○				○		
	キャベツ雑雲味和え			○						
	インゲン煮浸し			○						
17 日 火	豚肉のしょうが焼き			○					カロリー	458
	あじの素揚げとろみあん			○					蛋白質	
	竹輪と大根の炒め		○	○						24.1
	白菜和風サラダ	○		○					塩分	3.2
	えびと核豆の卵とじ	○		○	○					
	さつま芋と切昆布煮			○						
	揚げなす煮浸し			○						
18 日 水	小松菜のお浸し			○					カロリー	481
	肉団子と大根の煮物	○	○	○					蛋白質	
	炒り豆腐			○						19.8
	ツナポテトサラダ	○							塩分	3.7
	小松菜の炒め物	○	○	○						
	オクラおかか和え			○						
19 日 木	チーズチキンカツ	○	○	○					カロリー	412
	鮭のごま焼き			○					蛋白質	
	ほうれん草と卵炒め	○	○	○						20.2
	マカロニサラダ	○	○	○					塩分	3.7
	なすいんげんごま和え		○	○						
	パイン缶									
	白菜煮浸し			○						
	キャベツ煮浸し			○						
20 日 金	たらの柚庵焼き			○					カロリー	351
	豚肉と白菜の味噌煮			○					蛋白質	
	菜の花と複茸のごま酢和え			○						23.0
	切干大根洋風サラダ		○	○					塩分	3.0
	明太子ポテト	○		○						
	オクラ梅和え			○						
	えび風味シュウマイ	○		○	○	○				
	蓮根と竹輪の甘辛煮			○						
21 日 土	牛肉のしぐれ煮			○					カロリー	357
	さばの塩焼き								蛋白質	
	ツナじゃが			○						19.5
	大根とレーズンサラダ	○							塩分	3.1
	小松菜のごま和え			○	○					
	胡瓜とかまぼこ静物									
	山菜煮浸し			○						
23 日 月	赤魚若狭焼き			○					カロリー	363
	豚肉とキャベツの味噌炒め			○	○			○	蛋白質	
	春雨中華炒め			○						21.1
	洋風ひじき煮	○	○	○					塩分	3.4
	青梗菜ツナ炒め			○						
	白菜ゆかり和え			○						
	シュウマイ			○	○					
	水菜煮浸し			○						
24 日 火	とり天のオーロラソースかけ	○	○	○					カロリー	440
	いわしのみそれ煮			○					蛋白質	
	煮物盛り合わせ			○						17.8
	春菊の卵とじ	○		○					塩分	3.4
	蓮根いんげん煮			○						
	グリンピースとワカメ当座煮			○						
	キャベツソテー	○	○	○						
	金平ごぼう			○						
25 日 水	ブリ照焼き			○					カロリー	519
	豚肉と野菜のデミソース煮	○	○	○					蛋白質	
	厚揚げの酢豚風			○						27.7
	ほうれん草ビーンズサラダ	○		○					塩分	3.7
	大根梅かつお和え			○						
	おかず豆			○						
	なす煮浸し			○						
	白菜煮浸し			○						
26 日 木	牛焼肉			○					カロリー	394
	サバ生姜煮			○					蛋白質	
	切干大根と高菜の炒め物			○						18.5
	じゃが芋とベーコンスープ煮	○	○	○					塩分	3.3
	春雨サラダ	○	○	○	○	○				
	白桃缶									
	ひじき煮			○						
	煮卵	○		○						
27 日 金	赤魚のゆず味噌タレかけ								カロリー	345
	豚肉ときのこのオイスター炒め				○	○			蛋白質	
	白菜とツナのスープ煮		○	○						18.7
	ポテトのカレー炒め	○	○	○	○				塩分	3.1
	根菜マリネ									
	みかん缶									
	山菜煮浸し			○						
28 日 土	サワラの和風カレーあん			○	○				カロリー	414
	塩レモン豚								蛋白質	
	野菜トマト煮		○	○						19.9
	白菜えび浸し				○	○			塩分	3.4
	南瓜とチーズの和風サラダ	○	○	○						
	オクラえのき塩昆布和え									
	青梗菜ソテー	○	○	○						
	ビーフン									
30 日 月	アジ南蛮あん			○					カロリー	411
	牛肉の和風ソテー			○					蛋白質	
	じゃが芋味噌がらめ			○						19.8
	エビ玉	○		○	○				塩分	3.6
	大根けんちん煮			○						
	水菜サラダ	○	○	○						
	オクラツナ和え									
31 日 火	カレイ揚げ出し風	○		○					カロリー	407
	豚肉と厚揚げの中華煮			○	○				蛋白質	
	なすとベーコンの炒め煮	○	○	○						20.9
	かぶとツナの甘辛煮			○					塩分	3.9
	ミックスビーンズ和え			○						
	きのこ金平			○						
	南瓜煮			○						

おかずコース

メニュー名	卵	乳	小麦	えび	かに	そば	落花生	栄養成分	
アジフライ			○					カロリー	489
鶏肉胡麻味噌煮			○					蛋白質	
さつま芋煮/肉団子ケチャップ煮									25.7
きのこワカメ卵とじ	○		○					塩分	2.6
マカロニサラダ	○	○	○						
ほうれん草お浸し			○						
切干煮			○						