

		雅(みやび)コース							
5月	日付	メニュー名	卵	乳	小麦	えび	かに	そば	栄養成分
日	15	タラ山椒焼き/出巻卵	○		○				カリ
		豚肉と厚揚げの和風カレー			○				ロリ
		糸こんにゃく和え			○				ー
		なすなべしき			○				
		大根ツナサラダ			○				蛋白
		じゃが芋の炒め煮	○	○	○				質
月		ほうれん草お浸し			○				塩分
		黒豆			○				3.6
日	16	赤魚と白菜のだし醤油煮			○				カリ
		とり天/キャベツソテー	○	○					ロリ
		竹の子とアスパラの甘辛煮			○				ー
		竹輪の金平風/ひじき煮			○				
		オクラとわかめのサラダ			○				蛋白
		麻婆春雨			○			○	質
火		胡瓜とカニカマ酢物	○		○		○		塩分
		桜漬け							3.5
日	17	サーモンヨカツ/赤スバ	○	○	○				カリ
		肉じゃが			○				ロリ
		卵サラダ	○						ー
		もやしキクラゲナムル			○				
		切干大根とワカメ酢物							蛋白
		大豆と昆布煮物			○				質
水		青梗菜と油揚げ煮浸し/野沢菜			○				塩分
		かにかのふわらか豆腐煮	○		○		○		2.9
日	18	アジとさつま芋の唐揚げ中華あんかけ			○	○			カリ
		鶏肉と高野の煮物			○				ロリ
		オクラと人参の和え物			○				ー
		白菜と海老煮			○	○			
		春雨サラダ	○						蛋白
		シュウマイ/安芸菜			○				質
木		竹輪と胡瓜酢物							塩分
		小松菜ソテー	○	○	○				2.9
日	19	海老天/竹輪の磯辺天/なす天	○	○	○	○			カリ
		大豆と豚ミンチのとろみ煮みそ風味			○				ロリ
		じゃが芋のベーコン煮	○	○	○				ー
		水菜の煮浸し			○				
		カニ風味スバサラダ	○		○		○		蛋白
		豆乳花形豆腐	○		○				質
金		酢れんこん							塩分
		リンゴ缶							3.0
日	20	豚肉塩タレ炒め			○				カリ
		エビチリ	○	○	○	○			ロリ
		金平			○				ー
		ほうれん草錦糸和え	○		○				
		ひじき煮			○	○			蛋白
		柚子香りこんにゃく			○				質
土		広島菜			○				塩分
		ハイン缶							3.2
日	22	牛肉柳川風煮	○		○				カリ
		赤魚西京焼/白菜ゆかり和え			○				ロリ
		水菜と竹輪のおかか和え			○				ー
		フレンチサラダ	○						
		なすとピーマン炒め煮			○				蛋白
		さつま芋煮/高野煮			○				質
月		ほうれん草胡麻和え			○				塩分
		沢庵							3.4
日	23	揚げ鶏キャベツの和風生姜煮			○				カリ
		メヌケの袖庵焼き			○				ロリ
		白菜と油揚げ煮浸し			○				ー
		南瓜煮/いんげん煮浸し			○				
		ブロッコリー胡麻和え			○				蛋白
		金平ごぼう			○				質
火		春雨胡瓜サラダ	○		○				塩分
		おかず昆布			○				3.4
日	24	サバの唐揚げ中華あんかけ			○	○			カリ
		坦々風野菜炒め			○				ロリ
		人参とえのきのさっと煮			○				ー
		白菜とチリメン酢物			○				
		春菊のお浸し			○				蛋白
		大根と薩摩揚げ煮			○				質
水		いも芋サラダ	○	○	○				塩分
		黄桃							2.8
日	25	鶏肉の山賊焼き/グラッセ		○	○				カリ
		タラのきのソースかけ/金平			○				ロリ
		ブロッコリーと桜えび煮物		○	○	○			ー
		大根炒め生酢							
		チンゲン菜ピーナッツ和え			○			○	蛋白
		ツナじゃが			○				質
木		卵とほうれん草のソテー	○	○	○				塩分
		みかん							2.8
日	26	アジ南蛮漬			○				カリ
		牛肉の和風ソテー			○				ロリ
		ブロッコリー胡麻和え			○				ー
		水菜と揚げの煮浸し			○				
		じゃが芋オクラ明太子サラダ	○		○				蛋白
		春雨中華炒め			○				質
金		ワカメ酢物							塩分
		安芸菜			○				2.9
日	27	鶏肉と野菜の吉野煮			○				カリ
		さわらの照焼き			○				ロリ
		がんも煮/人参煮			○				ー
		チンゲン菜の卵とじ	○		○				
		キャベツ甘酢和え							蛋白
		野菜とツナのクリーム煮			○	○			質
土		マカロニサラダ	○	○	○				塩分
		三目豆			○				3.2