栄養成分単位　カロリー（kcal）　蛋白質（g）　塩分（g）

日付	雅（みやび）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	健（すこやか）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	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	弁当（ごはん付）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
1 日 火	肉豆腐			○					カロリー	タンドリーチキン		○	○					カロリー	海老天ぷら/竹輪天/かぼちゃ天	○	○	○					カロリー	肉豆腐			○					カロリー
	白身フライ/水菜の煮浸し			○					417	筍と南瓜煮物			○					418	豚肉と野菜のあっさり炒め			○					306	白身フライ			○					517
	オクラ胡麻和え		○	○						小いわしの南蛮漬け			○						半熟煮卵/しいたけ煮	○		○						キャベツと海老の炒め			○	○				
	キャベツと海老の炒め			○	○				蛋白質	ビーマンと卵の炒め物	○	○	○					蛋白質	安芸菜			○					蛋白質	オクラ胡麻和え		○	○					蛋白質
	菓の花のおかか和え			○					22.9	いんげんのおかか和え			○					21.4	大根中華和え	○	○	○		○			15.6	菓の花のおかか和え			○					18.1
	半熟煮卵/しいたけ煮	○		○						パイン缶									水菜胡麻和え			○	○					ご飯								
	切干大根サラダ		○	○					塩分	筒錦煮/人参煮			○					塩分	ウィンナー入り金平	○	○	○					塩分									塩分
	パイン缶								3.3									3.2									2.6									1.8
2 日 水	アジ南蛮漬け/白菜煮浸し			○					カロリー	ホキのレモンソースかけ			○					カロリー	アジの香草焼		○	○					カロリー	アジ南蛮漬け			○					カロリー
	大根と豆腐の煮物			○					405	チリコンカン		○	○					416	野菜たっぷりカレー		○	○					394	人参と玉子ソテー	○	○	○					543
	人参と玉子ソテー	○	○	○						チンゲン菜のクリーム煮	○	○	○						カニのふわらか豆腐煮		○		○		○			里芋そぼろ煮			○					
	ほうれん草ピーナッツ和え			○				○	蛋白質	南瓜のカリコリサラダ	○	○	○					蛋白質	海老玉		○	○	○				蛋白質	ほうれん草ピーナッツ和え			○				○	蛋白質
	コールスローサラダ	○	○	○					17.7	ひじきの煮物			○					22.4	ほうれん草ピーナッツ和え			○				○	23.1	コールスローサラダ	○	○	○					21.2
	里芋そぼろ煮			○						大根中華和え	○	○	○		○				胡瓜とハムの中華和え	○	○	○						とり飯			○					
	きのこと人参の金平			○					塩分	インゲンとももやしソテー		○	○					塩分	黄桃								塩分									塩分
	黄桃								3.3									3.9	スパソテー			○					2.9									2.9
3 日 木									カロリー									カロリー									カロリー									カロリー
									蛋白質									蛋白質									蛋白質									蛋白質
									塩分									塩分									塩分									塩分
4 日 金	豚肉の中華炒め			○					カロリー	メヌケの蒸焼き			○					カロリー	サバみりん焼			○					カロリー	豚肉の中華炒め			○					カロリー
	赤魚塩焼き								402	坦々風野菜炒め			○					328	大根と豆腐の煮物			○					357	赤魚塩焼き								475
	春菊と薩摩揚げ炒め			○						煮物盛り合わせ		○	○						春菊と薩摩揚げ炒め			○						チンゲン菜のクリーム煮	○	○	○					
	チンゲン菜のクリーム煮	○	○	○					蛋白質	ふろふき大根			○					蛋白質	ブロッコリー胡麻和え		○	○					蛋白質	白菜甘酢			○					蛋白質
	カニ風味シャキシャキサラダ	○		○		○			22.0	卵と人参のソテー	○	○	○					19.9	さつま芋サラダ	○							17.6	カニ風味シャキシャキサラダ	○		○		○			17.2
	肉団子煮・かぶ煮	○	○	○						カリフラワー甘酢	○		○		○				グリンピースとｳﾅﾘ煮物			○						ニラもやしお浸し			○					
	白菜甘酢			○					塩分	じゃが芋五目金平			○					塩分	蓮根金平			○					塩分	ご飯								塩分
	金時豆								3.0									3.4	卵焼き	○		○					3.0									1.8
5 日 土	鶏と大根の生姜煮			○					カロリー	白身魚フライ			○					カロリー	赤魚の山椒焼			○					カロリー	サワラ煮付け			○					カロリー
	サワラ煮付け			○					358	鶏肉のクリームシチュー		○	○					418	ブルコギ			○					385	鶏と大根の生姜煮			○					506
	ほうれん草おかか和え			○						白菜と切り昆布の煮物			○						イカとｵﾘｰﾌﾞの生姜炒め			○						ナス田楽			○					
	里芋煮/竹の子煮			○					蛋白質	切干大根ときゅうりの酢物								蛋白質	白菜チリメンの酢物								蛋白質	ほうれん草おかか和え			○					蛋白質
	卵とマカロニサラダ	○	○	○					20.0	チンゲン菜炒め	○		○	○	○			17.2	ひじきと蓮根胡麻サラダ	○		○					28.1	卵とマカロニサラダ	○	○	○					17.9
	ナス田楽			○						キクラのごま和え		○	○						薩摩揚げとインゲン煮			○						ブロッコリー煮浸し			○					
	もやしナムル			○					塩分	キャベツソテー		○	○					塩分	白花豆								塩分	ご飯								塩分
	安芸菜			○					3.7	タルタルソース	○							3.3									2.9	ご飯								2.1
7 日 月	タラ山椒焼き/出巻卵	○		○					カロリー	さけらの唐揚げ和風あんかけ			○					カロリー	アジフライ/ブロッコリー			○					カロリー	タラ山椒焼			○					カロリー
	豚肉と厚揚げの和風カレー			○					400	野菜たっぷりカレー		○	○					402	鶏肉の胡麻味噌煮			○					489	豚肉と厚揚げの和風カレー			○					502
	糸こんたらこ和え			○						筍と法の煮物			○						さつま芋煮/肉団子クチャップ煮	○	○	○						なすなべしき			○					
	なすなべしき			○					蛋白質	なす煮浸し			○					蛋白質	きのこづかメ炒じ	○		○					蛋白質	糸コンのたらこ和え			○					蛋白質
	大根サナサラダ			○					26.2	ブロッコリーピーナッ和え			○				○	25.1	マカロニサラダ	○	○	○					25.7	ほうれん草お浸し			○					21.3
	里芋のごま味噌かけ			○						タコ と胡瓜酢物									ほうれん草お浸し			○						ビーフンソテー			○					
	ほうれん草お浸し			○					塩分	高野煮/人参煮			○					塩分	切干煮			○					塩分	ご飯								塩分
	黒豆			○					3.6									3.1									2.6									2.4
8 日 火	赤魚と白菜のだし醤油煮			○					カロリー	焼きどりの卵あんかけ	○		○					カロリー	タラ磯辺天	○	○	○					カロリー	赤魚と白菜のだし醤油煮			○					カロリー
	とり天/キャベツソテー	○	○	○					395	赤魚西京焼き								473	豚肉と蓮根の甘辛煮			○					326	ニラ玉に玉	○		○	○				420
	竹の子とアスパラの甘辛煮			○						煮物（がんも、里芋、椎茸）			○						焼きそば			○						竹の子とアスパラの甘辛煮			○					
	竹輪の金平風/ひじき煮			○					蛋白質	シャーマンポテトサラダ	○	○						蛋白質	鶏肉と高野煮物			○					蛋白質	胡瓜と桜えび酢物					○			蛋白質
	オクラとわかめのサラダ			○					18.9	小松菜とちりすり炒め			○					32.7	胡瓜と桜えび酢物					○			17.9	オクラとわかめのサラダ			○					16.8
	ニラ玉に玉	○		○		○				金時豆									パイン									ご飯								
	胡瓜と桜えび酢物								塩分	金平牛蒡		○	○					塩分	竹輪の金平風								塩分									塩分
	桜漬け								3.3									3.1	シュウマイ			○					2.5									2.4
9 日 水	サーモンマヨカツ/赤パ	○	○	○					カロリー	えび天・かき揚げ	○	○	○	○				カロリー	八宝菜			○	○				カロリー	サーモンマヨカツ	○	○	○					カロリー
	肉じゃが			○					422	ちゃんぽん風野菜炒め			○					459	さけら梅おろしソースかけ			○					393	肉じゃが			○					497
	卵サラダ	○								つくねと野菜煮	○	○	○						もやしキクラゲナムル			○						青梗菜と油揚げ煮浸し			○					
	もやしキクラゲナムル			○					蛋白質	千草サラダ	○			○		○		蛋白質	青梗菜と油揚げ煮浸し			○					蛋白質	もやしキクラゲナムル			○					蛋白質
	切干大根とワカメ酢物								18.7	ほうれん草のごま和え			○					21.1	大豆と昆布煮物			○					19.5	卵サラダ	○							14.5
	大豆と昆布煮物			○						さつま芋のゴロゴロ煮			○						タコとワカメ酢物									赤パ			○					
	青梗菜と油揚げ煮浸し/野沢菜			○					塩分	なすの挟み揚げ	○	○	○					塩分									塩分	かやく御飯			○					塩分
	かにのふわらか豆腐煮	○		○		○			2.9									3.1									2.4									2.5
10 日 木	アジとさつま芋の磨揚げ中華あんかけ			○	○				カロリー									カロリー									カロリー	アジとさつま芋の磨揚げ中華あんかけ			○	○				カロリー
	鶏肉と高野の煮物			○					394	豚すきやき煮			○					400	豚肉とキャベツの味噌炒め			○	○		○		338	鶏肉と高野の煮物			○					509
	オクラと人参の和え物									赤魚のゆず味噌かけ									赤魚のゆず味噌揚げ	○	○							オクラと人参の和え物								
	白菜と海老煮			○	○				蛋白質	大根なます								蛋白質	揚げナス煮浸し			○					蛋白質	オクラと人参の和え物								蛋白質
	春雨サラダ	○							17.3	もやしとハムの中華サラダ	○	○	○					20.9	オクラと人参の和え物								16.1	春雨サラダ	○							17.9
	シュウマイ/安芸菜			○						パイン									白菜煮				○	○				ご飯								
	竹輪と胡瓜酢物								塩分	春雨のお浸し			○					塩分	小松菜ソテー	○	○	○					塩分									塩分
	小松菜ソテー	○	○	○					2.9									3.7	いんげんかつお和え								2.4									1.9
11 日 金	海老天/竹輪の磯辺天/なす天	○	○	○	○				カロリー	あじの香味焼			○					カロリー	牛肉ときのこのしぐれ煮			○					カロリー	海老天/竹輪磯辺天/なす天	○	○	○	○				カロリー
	大根と豚ニンチのとろみ煮みぞれ			○					480	おでん	○	○	○					393	鶏冒と豆腐のふんわり天	○		○					400	豆腐花形豆腐	○		○					590
	じゃが芋のベーコン煮	○	○	○						豚肉と厚揚げのチャンプル	○		○						えびシュウマイ	○		○	○	○				じゃが芋とベーコン煮	○	○	○					
	水菜の煮浸し			○					蛋白質	ほうれん草お浸し			○					蛋白質	紅白生節								蛋白質	左に風味スパサラダ	○		○	○				蛋白質
	カニ風味スパサラダ	○		○		○			21.5	春味マカロニサラダ	○	○	○					26.9	ほうれん草お浸し			○					17.1	水菜の煮浸し			○					17.5
	豆乳花形豆腐	○		○						白菜の御物			○						南瓜胡麻サラダ		○							ご飯								
	酢れんこん								塩分	キャベツ煮浸し			○					塩分									塩分									塩分
	リンゴ缶								3.0									3.4									2.0									2.0
12 日 土	豚肉塩タレ炒め			○					カロリー	八宝菜			○	○				カロリー	塩唐揚げ			○					カロリー	豚肉塩タレ炒め			○					カロリー
	エビチリ	○	○	○	○				345	さばの竜田揚げ			○					380	ブルこんにゃ醤油焼			○					441	柚子香りこんにゃく								456
	金平			○						ポトフ			○	○					スクランブルエッグ	○	○	○	○					エビチリ	○	○	○	○				
	ほうれん草錦糸和え	○		○					蛋白質	青梗菜胡麻和え			○					蛋白質	大豆煮			○					蛋白質	ほうれん草錦糸和え	○		○					蛋白質
	ひじき煮		○	○					20.5	大根サラダ			○					23.8	胡瓜とめかぶ酢物	○		○		○			24.0	ひじき煮			○					17.1
	柚子香りこんにゃく			○						三日豆			○						切干煮									ご飯								
	広島菜			○					塩分	ニラ玉キャベツお浸し			○					塩分	スパゲッティサラダ	○		○					2.7									塩分									塩分
	パイン缶								3.2										ピーマンじゃこ炒め			○															1.9
14 日 木	牛肉細川風煮	○		○					カロリー	オムレツのミートソースかけ	○	○	○					カロリー	ミートボール野菜あんかけ	○	○	○					カロリー	牛肉細川風煮		○		○				カロリー
	さけ西京焼/白菜中かけ和え			○					437	豚肉と大根のポトフ			○					528	牛肉と豆腐の味噌煮			○					418	さつま芋/高野煮			○					546
	水菜と竹輪のおかか和え			○						チンゲン菜炒め	○	○	○						オクラ梅かつお和え			○						なすとピーマン炒め煮			○					
	フレンチサラダ	○							蛋白質	なすとピーマン炒め煮			○					蛋白質	切干大根酢物	○		○		○			蛋白質	フレンチサラダ	○							蛋白質
	なすとピーマン炒め煮			○					27.1	菜の花おかか和え			○					29.6	ほうれん草とコーンデー		○	○					26.5	水菜と竹輪のおかか和え			○					16.4
	さつま芋煮/高野煮			○						白菜サナサラダ	○								ひじき胡麻サラダ	○		○						ご飯								
	ほうれん草胡麻和え		○	○					塩分									塩分	花形豆腐煮	○		○					塩分									塩分
	沢庵								3.1									3.7									3.0									1.9
15 日 火	揚げ鶏キャベツの和風生姜煮			○					カロリー	ハンバーグきのこソース	○	○	○					カロリー	白身魚と厚揚げのきのこあんかけ			○					カロリー	揚げ鶏キャベツの和風生姜煮			○					カロリー
	メヌケの柚庵焼き			○					432	赤キの磯辺天	○	○	○					454	豚肉の柳川風	○		○					322	金平ごぼう		○	○					621
	白菜と油揚げ煮浸し			○						ラタトゥイユ	○	○	○						野菜たっぷりビーフン			○						南瓜煮			○					
	南瓜煮/いんげん煮浸し			○					蛋白質	芋いもサラダ	○	○	○					蛋白質	大豆とさつま芋煮			○					蛋白質	春雨胡瓜サラダ	○		○					蛋白質
	ブロッコリー胡麻和え	○		○					18.3	ほうれん草の炒り卵和え	○		○					21.1	胡瓜と鶏肉の中華胡麻和え			○					20.0	おかず昆布			○					16.4
	金平ごぼう	○		○						菜の花とコーン胡麻味噌和え			○						おかず昆布			○						ご飯								
	春雨胡瓜サラダ	○		○					塩分									塩分									塩分									塩分
	おかず昆布			○					3.4									3.2									3.0									1.8
16 日 水	サバの磨揚げ中華あんかけ			○	○				カロリー	カレイの煮つけ			○					カロリー	赤魚の香味焼			○					カロリー	ひじきと野菜の豆腐天	○	○	○					カロリー
	坦々風野菜炒め			○					456	枝豆のふんわり天	○	○	○	○				413	ひじきと野菜の豆腐天	○	○	○					372	坦々風野菜炒め			○					467
	人参とえのきのさっとき煮			○						菜の花の中華炒め			○						ニラ玉	○	○	○						大根と薩摩揚げ煮			○					
	白菜とチリメン酢物								蛋白質	いんげんピーナッ和え			○				○	蛋白質	白菜ベーコン煮	○	○	○					蛋白質	春菊のお浸し			○					蛋白質
	春菊のお浸し			○					21.6	里芋のあんかけ			○					23.6	人参とえのきのさっと煮			○					14.5	人参とえのきのさっと煮			○					12.9
	大根と薩摩揚げ煮			○						竹の子タラコ和え	○		○						いも芋サラダ	○	○	○						白菜とチリメン酢物								
	いも芋サラダ	○	○	○					塩分	ひじき煮			○					塩分	高野煮			○					3.1	ちらし寿司	○		○					2.8
	白桃								3.5	がんも・人参煮			○					3.5	いんげんおかか和え			○						ご飯								
17 日 木	鶏肉の山賊焼き/グラッセ		○	○					カロリー	あじ梅しそフライ			○					カロリー	鶏肉と卵のさっぱり煮	○		○					カロリー	鶏肉の山賊焼き			○					カロリー
	ちくわきのこ・ｽﾅｷﾞ金平		○	○					401	豚焼肉			○					409	揚げ餃子の野菜あんかけ			○					462	ツナじゃが			○					476
	ブロッコリーと桜えび煮物		○	○	○					切干大根厚揚げ煮			○						ツナじゃが			○						ブロッコリーと桜えび煮物		○	○	○				
	大根炒め生節								蛋白質	炒り卵サラダ	○							蛋白質	インゲンとベーコンソテー	○	○	○					蛋白質	チンゲン菜ピーナッツ和え			○				○	蛋白質
	チンゲン菜ピーナッツ和え			○				○	24.7	きのことわかめの生姜和		○	○					20.4	チンゲン菜ピーナッツ和え			○				○	21.0	卵とほうれん草のソテー	○	○	○					18.5
	ツナじゃが			○						赤いんげん豆									きのこ金平			○						ゆで野菜								
	卵とほうれん草のソテー	○	○	○					塩分	パセリスパ			○					塩分	赤スパ			○					3.4	ご飯								塩分
	みかん								2.8	レモンバジルチキン								3.4																		2.2
18 日 金	おでん	○	○	○					カロリー	赤魚のゆず味噌タレかけ								カロリー	美酒鍋風			○					カロリー	アジ大葉フライ			○					カロリー
	アジ大葉フライ			○					352	豚肉ときのこのオイスター炒め			○	○				378	揚げダラの野菜あんかけ			○					362	おでん	○	○	○					534
	ブロッコリー胡麻和え		○	○						白菜とツナのスープ煮		○	○						小松菜ときのこの煮浸し			○						じゃが芋オクラ明太子サラダ	○		○					
	水菜と揚げの煮浸し			○					蛋白質	ポテトのカレー炒め	○	○	○	○				蛋白質	矢コンたらこ和え			○					蛋白質	水菜と揚げの煮浸し			○					蛋白質
	じゃが芋オクラ明太子サラダ	○		○					15.5	根菜マリネ								16.5	ブロッコリーと桜えび煮物			○	○	○			24.6	ブロッコリー胡麻和え			○					16.8
	春雨中華炒め			○						みかん缶									マカロニ春味サラダ	○	○	○						ご飯								
	ワカ物物								塩分	山菜煮浸し			○					塩分									塩分									塩分
	安芸菜			○					3.0									3.1									2.5									2.0
19 日 土	鶏肉と野菜の吉野煮			○					カロリー	鶏肉の香草焼き			○					カロリー	アジ香味焼			○					カロリー	さけらの卵竹焼き			○					カロリー
	さけらの卵焼き			○					458	サワラの煮付け			○					436	なす挟み揚げ	○	○	○					348	野菜とツナのクリーム煮			○					480
	がんも煮/人参煮			○						蓮根と筒野の炒め煮			○						ニラと厚揚げの炒め物			○						チンゲン菜の卵とじ	○		○					
	チンゲン菜の卵とじ	○		○					蛋白質	小松菜と卜ビ煮				○	○			蛋白質	ほうれん草ビーンズ和え	○		○					蛋白質	マカロニサラダ	○	○	○					蛋白質
	キャベツ甘酢和え								29.6	柚子御飯			○					29.2	白菜胡麻和え			○					22.4	キャベツ甘酢和え								15.4
	野菜とツナのクリーム煮		○	○						玉ねぎツナサラダ	○		○						ベーコンとポテトサラダ	○	○							白菜胡麻和え		○	○					
	マカロニサラダ	○	○	○					塩分	キャベツソテー		○	○					塩分	水菜と油揚げの煮浸し			○					3.7	ご飯								塩分
	三日豆			○					3.2	ブロッコリーご和え		○	○					3.4	春雨の御物								2.0									1.7
21 日 月	タラの香り焼き/オムレツ	○		○					カロリー	さばのきのこあんかけ			○					カロリー	オムレツのソースかけ	○	○	○					カロリー	タラの香り焼			○					カロリー
	豚肉と彩り野菜の甘辛煮			○					413	鶏と根菜の煮物			○					380	コロッケ		○	○					379	枝豆と豆腐のふんわり天	○	○	○	○				491
	菓の花と根菜胡麻和え			○						厚揚げとニラの炒め物			○						赤身魚のレモン南蛮漬け			○						菓の花と根菜胡麻和え			○					
	なす揚げ浸し			○					蛋白質	南瓜とハムのサラダ	○	○	○					蛋白質	豆乳豆腐煮/しいたけ煮			○					蛋白質	切干大根洋風サラダ		○	○					蛋白質
	切干大根洋風サラダ		○	○					21.4	菓の花ピーナッツ和え			○				○	23.6	大豆と油揚げ煮			○					19.9	赤インゲン豆								17.7
	枝豆と豆腐のふんわり天	○	○	○	○					キャベツ梅香味和え			○						切干大根の洋風サラダ		○	○						ブロッコリーピーナツ和え			○				○	
	胡瓜生節	○		○		○			塩分	いんげん煮浸し			○					塩分	小松菜のエビ煮浸し				○	○			塩分	ご飯								塩分
	赤インゲン豆								3.3									3.2									2.8									1.9
22 日 火	豆腐ハンバーグ/インゲンソテー	○	○	○					カロリー	豚肉のしょうが焼き			○					カロリー	豚肉のスタミナ炒め			○					カロリー	野菜たっぷりカレー		○	○					カロリー
	野菜たっぷりカレー		○	○					407	あじの素揚げとろみあん			○					458	えびカツ	○	○	○	○	○			356	厚揚げと青梗菜炒め			○					467
	蓮根金平			○						竹輪と大根の炒め		○	○						竹輪と大根炒め			○						蓮根金平			○					
	彩りコールスローサラダ	○	○						蛋白質	白菜和風サラダ	○		○					蛋白質	かぼちゃのカリコリサラダ	○	○	○					蛋白質	かぶとツナの甘辛煮			○