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 月	牛肉柳川風煮		○						カロリー 437	オムレツのミートソースかけ	○	○	○					カロリー 497	ミートボール野菜あんかけ	○	○	○					カロリー 420	牛肉柳川風煮		○						カロリー 546
	さわら再漬焼き/白脚ゆかり和え			○						おでん	○	○	○						牛肉と大豆の味噌煮		○	○						さつま芋/高野煮			○					
	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 27.1	なすとピーマン炒め煮			○					蛋白質 21.9	切干大根節物	○	○	○	○	○			蛋白質 27.0	フレンチサラダ	○							蛋白質 16.4
	なすとピーマン炒め煮			○						菜の花おかか和え			○						ほうれん草とコーンソテー		○	○						水菜と竹輪のおかか和え			○					
	さつま芋煮/高野煮			○						白菜ツナサラダ	○								ひじき胡麻サラダ	○		○						ご飯								
	ほうれん草胡麻和え		○	○					塩分 3.1									塩分 3.7	花形豆腐煮	○		○					塩分 3.4									塩分 1.9
	沢庵																																				
2 日 火	おでん	○	○	○					カロリー 437	ハンバーグきのこソース	○	○	○					カロリー 454	鮭と厚揚げのきのこあんかけ			○					カロリー 356	おでん		○	○					カロリー 549
	サバ塩焼き/インゲン煮浸し			○						ホキの磯辺天	○	○	○						豚肉の柳川風	○		○						金平ごぼう		○	○					
	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			○						白菜と油揚げ煮浸し			○					
	南瓜煮			○						竹いもサラダ	○	○	○						大豆とさつま芋煮			○						春雨胡瓜サラダ	○		○					
	ブロッコリー胡麻和え		○	○					蛋白質 24.5	ほうれん草の炒り卵和え	○		○					蛋白質 21.1	胡瓜と鶏肉の中華胡麻和え			○					蛋白質 23.2	ブロッコリー胡麻和え		○	○					蛋白質 17.9
	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 3.5									塩分 3.2								塩分 3.0									塩分 2.3
	おかず昆布			○																																	
3 日 水									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 木	鶏肉の山賊焼風炒め/グラッセ		○	○					カロリー 453	あじ開しそフライ・えびフライ				○	○			カロリー 492	鶏肉のチャーシュー炒め				○	○			カロリー 449	鶏肉の山賊焼風炒め			○					カロリー 486
	タラのきのこソースかけ			○						牛焼肉				○					揚げ餃子の野菜あんかけ				○					ツナじゃが			○					
	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 27.1	炒り卵サラダ	○							蛋白質 24.5	インゲンとベーコンソテー	○	○	○					蛋白質 21.1	チンゲン菜ピーナッツ和え			○				○	蛋白質 18.5
	チンゲン菜ピーナッツ和え			○				○		きのことわかめの生姜和		○	○						チンゲン菜ピーナッツ和え			○				○		卵とほうれん草のソテー	○	○	○					
	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 2.8	パセリスパ			○					塩分 3.2	赤スパ								塩分 3.2	ご飯								塩分 2.1
	みかん缶																		春卵		○																
5 日 金	牛肉の和風ソテー			○					カロリー 434	赤魚のゆず味噌タレかけ								カロリー 378	黄酒鶏風			○					カロリー 362	アジ南蛮漬け			○					カロリー 526
	アジの南蛮漬け			○						豚肉ときのこのオイスター炒め				○	○				揚げタラの野菜あんかけ				○					牛肉の和風ソテー			○					
	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			○						ポテトのカレー炒め	○	○	○	○					糸コンたらこ和え				○					水菜と揚げの煮浸し			○					
	じゃが芋オクラ明太子サラダ	○		○					蛋白質 21.5	根菜マリネ								蛋白質 16.5	ブロッコリーと桜えび煮物		○	○	○				蛋白質 24.6	ブロッコリー胡麻和え		○	○					蛋白質 18.7
	春雨中華炒め			○						みかん缶									マカロニ各味サラダ	○	○	○						ご飯								
	ワカメ酢物								塩分 2.9	オクラの天ぷら	○	○	○					塩分 3.1								塩分 2.5									塩分 2.0
	安芸茶			○						山菜煮浸し			○																								
6 日 土	鶏肉と野菜の吉野煮			○					カロリー 425	鶏肉の香草焼風炒め		○	○					カロリー 386	アジ香味焼			○					カロリー 348	さわらの照り焼き			○					カロリー 480
	さわら照り焼き/白菜胡麻和え		○	○						サワラの煮付け			○						なす挟み揚げ	○	○							野菜とツナのクリーム煮		○	○					
	がんも煮/人参煮			○						蓮根と高野の炒め煮			○						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 25.2	小松菜とエビ煮			○	○				蛋白質 28.2	ほうれん草ピーナッツ和え		○						蛋白質 22.4	マカロニサラダ	○	○	○					蛋白質 15.4
	キャベツ甘酢和え									柚子筒箔			○						白菜胡麻和え			○						キャベツ甘酢和え								
	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 3.3	キャベツソテー/ブロッコリーごま和え		○	○					塩分 3.7	水菜と油揚げの煮浸し								塩分 2.0	ご飯								塩分 1.7
	鶏ひじき			○	○					ゆで卵	○								春雨の酢物																		
8 日 月	タラの香り焼き/オムレツ	○							カロリー 413	さばのきのこあんかけ				○				カロリー 406	オムレツのソースかけ	○	○	○					カロリー 379	タラの香り焼			○					カロリー 491
	豚肉と彩り野菜の甘辛煮			○						鶏と根菜の煮物			○						コロッケ		○	○						核豆と豆腐のふんわり天	○	○	○	○				
	菜の花と稚賀胡麻酢和え			○						厚揚げとニラの炒め物			○						白身魚のレモン南蛮漬け			○						菜の花と稚賀胡麻酢和え			○					
	なす揚げ浸し			○						南瓜とハムのサラダ	○	○	○					蛋白質 25.9	豆乳豆腐煮/しいたけ煮			○					蛋白質 19.9	切干大根洋風サラダ		○	○					蛋白質 17.7
	切干大根洋風サラダ		○	○						菜の花ピーナッツ和え			○				○		大豆と油揚げ煮			○						赤インゲン豆								
	核豆と豆腐のふんわり天	○	○	○	○					キャベツ梅ドレ和え			○						切干大根の洋風サラダ		○	○						ブロッコリーピーナツ和え			○				○	
	揚出生節	○	○	○	○	○			塩分 3.3	インゲン煮浸し			○					塩分 3.6	小松菜のエビ煮浸し				○				塩分 2.8	ご飯								塩分 1.9
	※インゲン豆/ブロッコリーピーナッツ和え							○																													
9 日 火	豆腐ハンバーグ/インゲンソテー	○	○	○					カロリー 420	豚肉のしょうが焼き			○					カロリー 458	豚肉のスタミナ炒め			○					カロリー 356	野菜たっぷりカレー		○	○					カロリー 480
	野菜たっぷりカレー			○	○					あじの素揚げとろみあん				○					えびカツ	○	○	○	○	○				厚揚げと青梗菜炒め			○					
	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 17.2	白菜和風サラダ	○		○					蛋白質 24.1	かぼちゃのカリコリサラダ	○	○	○					蛋白質 18.7	大根そぼろ煮			○					蛋白質 13.3
	大根そぼろ煮			○						えびと核豆の卵とじ	○		○	○					インゲンソテー			○						彩りコールスローサラダ	○	○						
	厚揚げと青梗菜炒め			○						さつま芋と切昆布煮			○						オクラ胡麻和え			○	○					ご飯								
	オクラとワカメの生姜酢和え			○					塩分 2.1	揚げなす煮浸し			○					塩分 3.2	厚揚げと青梗菜炒め煮			○					塩分 3.3									塩分 1.7
	黄桃ダイス																																				
10 日 水	チーズチキンカツ/グラッセ	○	○	○					カロリー 474	ホキのチャンチャン焼風			○					カロリー 481	チキン南蛮/揚げじゃが	○	○	○					カロリー 438	チーズチキンカツ	○	○	○					カロリー 467
	赤魚のマリネ									肉団子と大根の煮物	○	○	○						ナポリタン	○	○	○						ほうれん草ピーンズ中華和え								
	ほうれん草ピーンズ中華和え			○						炒り豆腐			○						豆腐と野菜のさっぱり煮									ラタトゥユ	○	○						
	明太子ポテト	○		○					蛋白質 16.4	ツナポテトサラダ	○							蛋白質 19.8	赤インゲン豆								蛋白質 21.2	白菜柚子甘酢								蛋白質 11.9
	白菜柚子甘酢									小松菜の炒め物	○	○	○						ササミと小松菜の昆布和え			○						きのこ金平			○					
	ラタトゥユ	○	○	○						オクラおかか和え			○						白菜ツナサラダ	○								グラッセ		○	○					
	きのこ金平			○					塩分 2.9									塩分 3.7								塩分 2.4	竿御飯								塩分 3.2
	沢庵																																				
11 日 木	かに玉/スパゲサー/ニラ&キャベツお浸し	○		○			○		カロリー 399	チーズチキンカツ	○	○	○					カロリー 412	タラクリーム煮			○	○				カロリー 372	サワラの柚庵焼き			○					カロリー 489
	サワラ柚庵焼き			○						鮭のごま焼き			○						寒あわせ煮/きぬさや	○		○						かに玉	○		○		○			
	ほうれん草柚子和え			○						ほうれん草と卵炒め	○	○	○						チャプチェ			○						小松菜と桜えび炒め物			○	○				
	マセドアンサラダ	○	○	○					蛋白質 20.7	マカロニサラダ	○	○	○					蛋白質 20.2	マセドアンサラダ	○	○	○					蛋白質 16.8	マセドアンサラダ	○	○	○					蛋白質 17.7
	小松菜と桜えび炒め物			○	○					なすいんげんごま和え			○	○					切干大根と岩瓜の青しそドレッシング									豆腐と野菜のさっぱり煮			○					
	豆腐と野菜のさっぱり煮			○						パイン缶									ほうれん草梅雪和え			○						ニラとキャベツのお浸し			○					
	核豆の生姜風味酢物								塩分 3.2	白菜煮浸し			○					塩分 3.0	スパゲティ								塩分 2.4	ご飯								塩分 2.1
	白花豆									キャベツソテー			○	○																							
12 日 金	焼き鳥の彩りあんかけ	○		○					カロリー 401	たらの柚庵焼き				○				カロリー 351	酢豚	○		○					カロリー 308	焼き鳥の彩りあんかけ	○		○					カロリー 515
	アジみりん焼			○						豚肉と白菜の味噌煮				○					かに玉	○		○		○				高野煮/竹の子煮/稚賀煮			○					
	玉ネギ豆			○						菜の花と稚賀のごま酢和え				○					焼肉味噌ポンかつお生姜風味			○	○					切干大根青しそドレッシング			○					
	切干大根青しそドレッシング			○					蛋白質 29.8	切干大根洋風サラダ		○	○					蛋白質 23.0	インゲンお浸し			○					蛋白質 11.3	玉ネギ豆			○					蛋白質 22.4
	小松菜のおかか和え			○						明太子ポテト	○		○						ワカメ中華サラダ	○	○	○	○	○				えのき梅マヨネーズ和え	○		○					
	高野煮/竹の子煮/稚賀煮			○						オクラ梅和え			○						みかん缶									ご飯								
	えのき梅マヨネーズ和え	○		○					塩分 3.1	えび風味シュウマイ	○		○	○	○			塩分 3.0								塩分 3.0									塩分 2.0
	広島菜									蓮根と竹輪の甘辛煮				○																							
13 日 水	チャプチェ			○					カロリー 445	牛肉のしぐれ煮				○				カロリー 357	サバ味噌煮			○	○				カロリー 408	タラ磯辺天	○	○	○					カロリー 524
	タラ磯辺天/ブロッコリー胡麻和え	○	○	○						さばの塩焼き				○					牛肉と野菜の旨煮			○						チャプチェ			○					
	ほうれん草菜種和え	○		○						ツナじゃが				○					高野豆腐の卵とじ	○		○						キャベツとウィンナー炒め	○	○	○					
	白菜とツナのスープ煮		○	○					蛋白質 19.9	大根とレーズンサラダ	○							蛋白質 19.5	桜漬								蛋白質 20.1	白菜とツナのスープ煮		○	○					蛋白質 16.9
	キャベツとウィンナー炒め	○	○	○						小松菜のごま和え			○	○					カリフラワーサラダ	○	○	○	○	○				ほうれん草菜種和え	○		○					
	大根とレーズンサラダ	○								胡瓜とかまぼこ酢物				○					ひじき煮				○					ブロッコリーごま和え		○	○					
	高野豆腐卵とじ	○		○					塩分 2.9	山菜煮浸し				○				塩分 3.1	うぐいす豆							塩分 3.1	ご飯								塩分 1.5
	桜漬																		金平ごぼう			○	○													
15 日 月	カレイのおろしあんかけ	○		○					カロリー 428	赤魚若狭焼き				○				カロリー 363	タラのもやしあんかけ				○	○			カロリー 358	豚肉と野菜のうま煮			○					カロリー 465
	豚肉と野菜のうま煮			○						豚肉とキャベツの味噌炒め			○	○			○		オムレツのハヤシソースかけ	○	○	○						豆腐と野菜の煮物			○					
	豆腐と野菜の煮物			○						春雨中華炒め				○					ジャーマンポテト	○	○	○						人参とツナの和え物			○					
	切干大根と薫大根の煮物			○					蛋白質 23.4	洋風ひじき煮	○	○	○					蛋白質 21.1	小松菜じゃこの炒め				○				蛋白質 18.5	卵とマカロニサラダ	○	○	○					蛋白質 14.2
	人参とツナの和え物			○						青梗菜ツナ炒め				○					カリフラワー甘酢和え	○	○	○	○	○				金時豆								
	卵とマカロニサラダ	○	○	○						白菜柚かり和え				○					肉団子煮		○	○						ご飯								
	胡瓜梅和え/ニラもやし浸し			○					塩分 3.3	シュウマイ				○	○			塩分 3.4	マカロニサラダ	○	○	○					塩分 2.9									塩分 1.6
	金時豆									水菜煮浸し				○					水菜煮浸し				○													
16 日 火	サバみりん焼き/ひじき煮			○					カロリー 357	とり天のオーロラソースかけ	○	○	○					カロリー 440	サバの梅風味たれ				○				カロリー 407	サバみりん焼き			○					カロリー 500
	豚肉と蓮根の酢豚風			○						いわしのみそれ煮				○					肉かぼちゃ				○					厚揚げの卵とじ	○		○					
	厚揚げの卵とじ	○		○						煮物盛り合わせ				○					切干大根と高菜炒め				○					白菜スープ煮				○	○			
	白菜スープ煮			○	○				蛋白質 20.3	春菊の卵とじ	○			○				蛋白質 17.8	ほうれん草卵和え	○			○				蛋白質 17.1	ほうれん草とベーコンの和え物	○	○	○					蛋白質 19.0
	ほうれん草とベーコンの和え物	○	○	○						蓮根インゲン煮				○					春雨サラダ	○			○					じゃが芋そぼろ煮				○				
	じゃが芋そぼろ煮				○					グリンピースとワカメ当座煮				○					キャベツと大豆胡麻和え				○					ひじき煮				○				
	キャベツと人参ラダ	○			○				塩分 3.5	キャベツソテー		○	○					塩分 3.4	シュウマイ		○	○					ご飯								塩分 2.5
	みかん缶									金平			○	○					ナス煮浸し				○													
17 日 木	鶏天のレモンソースかけ	○	○	○					カロリー 362	ハンバーグきのこソース	○	○	○					カロリー 519	ヒレカツの味噌カツソースかけ	○			○				カロリー 462	鶏天のレモンソースかけ	○	○	○					カロリー 502
	赤魚の野菜あんかけ		○	○						ホキの磯辺天	○	○	○						いわしみぞれ煮				○					インゲンツナバター炒め		○	○					
	インゲンツナバター炒め		○	○						ラタトゥイユ	○	○	○						厚揚げの卵とじ				○					菊味噌煮			○					
	菊味噌煮			○						竹いもサラダ	○								ほうれん草ピーンズサラダ	○			○					小松菜煮浸し			○					
	小松菜煮浸し			○						厚揚げの卵とじ				○					大根ねかつお和え	○			○					南瓜胡麻和え			○					
	南瓜胡麻和え		○	○					蛋白質 22.7	大根とレーズンサラダ	○							蛋白質 27.7	オクラツナ和え				○				蛋白質 16.7	南瓜煮			○					蛋白質 18.2
	もやしソテー			○						おかず豆				○					ゆで卵	○								もやしソテー			○					
	紅白生節/黒豆			○					塩分 3.2	なす煮浸し				○				塩分 3.7	キャベツソテー/金平		○	○				塩分 3.0	きのこご飯				○				塩分 3.2
										白菜煮浸し				○					白桃缶																	
18 日 木	メンチカツ	○	○	○					カロリー 494	牛焼肉				○				カロリー 394	タラのクリームソースかけ		○	○					カロリー 413	サワラ山椒焼き			○					カロリー 501
	サワラ山椒焼き			○						サバ生姜煮				○					鶏肉の甘酢たれ胡麻風味			○						ニラ玉春雨	○		○					
	ニラ玉春雨	○		○						切干大根と高菜の炒め物				○					小松菜厚揚げ煮			○						じゃが芋サラダ	○							
	なす煮浸し/おかず昆布			○					蛋白質 19.0	じゃが芋とベーコンスープ煮	○	○	○					蛋白質 18.5	えびつみれ煮/オクラ煮				○	○			蛋白質 21.7	なす煮浸し			○					蛋白質 15.4
	青梗菜中華炒め	○	○	○	○	○				春雨サラダ	○	○	○	○	○				じゃが芋味噌からめ				○					白菜胡麻酢和え								
	じゃが芋サラダ	○								白桃缶				○					胡瓜ハムサラダ	○	○							ご飯								
	白菜胡麻酢和え								塩分 3.0	ひじき煮				○				塩分 3.3	赤インゲン豆							塩分 2.7									塩分 1.8
	豆腐五目煮			○	○	○				煮卵	○			○					スパンテー																		
19 日 金	ネギ塩豚				○				カロリー 388	ホキのきのこあんかけ				○				カロリー 330	豚肉と野菜のあんとじ	○			○				カロリー 319	ネギ塩豚				○				カロリー 456
	赤魚と牛蒡のカレーすき煮				○					大豆豚ミンチ炒め				○					赤魚のおろしポン酢かけ	○	○							大根とミニさつま天煮				○				
	大根とミニさつま天煮				○					チンゲン菜とろみだれ				○					とり牛蒡金平				○					ほうれん草と揚げ煮浸し				○				
	ほうれん草と揚げ煮浸し				○					卵サラダ	○	○	○					蛋白質 18.7	インゲンバター炒め			○	○				蛋白質 17.2	ブロッコリーサラダ	○	○	○					蛋白質 16.0
	蓮根高野炒め煮				○					エビチリ	○	○	○	○					春菊お浸し				○					ワカメとかまぼこ酢物				○				
	ブロッコリーサラダ	○	○	○					蛋白質 22.5	白菜ゆず甘酢和え									胡瓜胡麻酢和え				○					ご飯								
金	ワカメとかまぼこ酢物				○				塩分 3.5	星芋煮/オクラ煮				○				塩分 3.3	ほうれん草ひじきサラダ	○			○				塩分 3.0									塩分 2.1
	白桃缶																		豆カレー			○	○													
20 日 土	カレイ磯辺天	○	○	○					カロリー 367	サワラの和風カレーあん			○					カロリー 414	牛肉コロッケ			○	○				カロリー 475	カレイ磯辺天	○	○	○					カロリー 486
	鶏肉と大根の甘辛煮			○						塩レモン豚				○					サバ照焼き				○					大豆と竹輪煮物			○					
	大豆と竹輪煮物			○						野菜トマト煮			○	○					なすとひき肉炒め物				○					小松菜と海老煮浸し				○	○			
	小松菜と海老煮浸し			○	○					白菜えび浸し				○	○				チンゲン菜カニカマ炒め	○	○	○	○	○				コールスローサラダ	○	○	○					
	人参とごぼうしりしり	○		○					蛋白質 20.8	南瓜とチーズの和風サラダ	○	○	○					蛋白質 19.9	木の実豆腐煮/インゲン煮	○			○				蛋白質 17.1	オクラえのき塩昆布和え			○					蛋白質 20.2
	コールスローサラダ	○	○	○						オクラえのき塩昆布和え				○					菊味噌煮				○					ビーフン			○					
土	オクラえのき塩昆布和え			○					塩分 3.3	青梗菜ソテー	○	○	○					塩分 3.4	桜漬け								塩分 3.1	ご飯								塩分 1.7
	安芸茶			○						ビーフン			○						切干大根				○													
22 日 月	タラのもやしあんかけ			○	○				カロリー 379	アジ南蛮あん				○				カロリー 411	豚肉と野菜のうま煮				○				カロリー 367	オムレツのハヤシソースかけ	○	○	○					カロリー 519
	オムレツのハヤシソースかけ	○	○	○						牛肉の和風ソテー				○					カレイ唐揚げおろしあん	○								ジャーマンポテト	○	○	○					
	ジャーマンポテト	○	○	○						じゃが芋味噌がらめ