

雅 (みやび) コース										
日付	メニュー名	卵	乳	小麦	大豆	かぼ	そば	雑穀	糖質	栄養成分
14	タラのチリソース									カロ
	牛肉の柳川風煮	○		○						ロ
	大豆の五目煮			○						リ
	南瓜のいとこ煮			○						ー
	なす胡麻和え			○						25.0
	玉ねぎツナサラダ	○		○						
木	胡瓜としらす酢物									塩
	おかず昆布/山菜煮浸し			○						分
	豚肉の中華炒め			○						カ
	赤魚塩焼き/ニラお浸し			○						ロ
15	春菊と薩摩揚げ炒め			○						リ
	チンゲン菜のクリーム煮	○	○							ー
	かニ風味シャキシャキサラダ	○		○		○				蛋
	肉団子煮・かぶ煮	○	○	○						白
	白菜甘酢			○						質
	金時豆									塩
16	カレイ煮付け			○						分
	鶏と大根の生姜煮			○						カ
	ほうれん草おかつ和え			○						ロ
	竹の子煮/人参煮			○						リ
	マカロニサラダ	○	○							ー
	ナス田楽			○						蛋
土	もやしナムル/安芸紫			○						白
	ブロッコリー煮浸し			○						質
										塩
18										分
										カ
										ロ
										リ
										ー
										蛋
19	赤魚と白菜のだし醤油煮			○						白
	とり天/キャベツソテー	○	○	○						質
	竹の子とアスパラの甘辛煮			○						塩
	竹輪の金平風/ひじき煮			○						カ
	オクラとわかめのサラダ			○						ロ
	麻婆春雨			○			○			リ
火	胡瓜とかニカマ酢物	○		○		○				ー
	桜漬け									蛋
										白
20	サーモンマヨカツ/赤スバ	○	○	○						質
	肉じゃが			○						塩
	卵サラダ	○								分
	もやしキクラゲナムル			○						カ
	切干大根とワカメ酢物									ロ
	大豆と昆布煮物			○						リ
水	青梗菜と油揚げ煮浸し/野菜			○						ー
	かこのふわらか豆腐煮	○		○		○				蛋
										白
21	アジとさつま芋の唐揚げ中華あんかけ			○	○					質
	鶏肉と高野の煮物			○						塩
	オクラと人参の和え物			○						カ
	白菜と海老煮			○	○					ロ
	春雨サラダ	○								リ
	シュウマイ/安芸紫			○						ー
木	竹輪と胡瓜酢物									蛋
	小松菜ソテー	○	○	○						白
										質
22	海老天/竹輪の磯辺天/なす天	○	○	○	○					塩
	大豆と豚ミンチのどろみ煮みそ風味			○						分
	じゃが芋のベーコン煮	○	○							カ
	野菜の煮浸し			○						ロ
	かニ風味スバサラダ	○		○		○				リ
	豆乳花形豆腐	○								ー
金	酢れんこん									蛋
	おはぎ									白
										質
23										塩
										カ
										ロ
										リ
										ー
										蛋
25	牛肉柳川風煮	○		○						白
	赤魚西京焼/白菜ゆかり和え			○						質
	野菜と竹輪のおかつ和え			○						塩
	フレンチサラダ	○								カ
	なすとピーマン炒め煮			○						ロ
	さつま芋煮/高野煮			○						リ
月	ほうれん草胡麻和え			○						ー
	沢庵									蛋
										白
26	揚げ鶏キャベツの和風生姜煮			○						質
	メヌケの油揚げ焼き			○						塩
	白菜と油揚げ煮浸し			○						分
	南瓜煮/いんげん煮浸し			○						カ
	ブロッコリー胡麻和え			○						ロ
	金平ごぼう			○						リ
火	春雨胡瓜サラダ	○		○						ー
	おかず昆布			○						蛋
										白
27	サバの唐揚げ中華あんかけ			○	○					質
	巨々風野菜炒め			○						塩
	人参とえのきのさっと煮			○						分
	白菜とチリメン酢物			○						カ
	春菊のお浸し			○						ロ
	大根と薩摩揚げ煮			○						リ
水	いも芋サラダ	○	○	○						ー
	黄桃									蛋
										白
28	鶏肉の山賊焼き/グラッセ		○	○						質
	ろのきのこツスカケ/金平			○						塩
	ブロッコリーと桜えび煮物	○	○	○						分
	大根炒め生酢									カ
	チンゲン菜ピーナツ和え			○			○			ロ
	ツナじゃが			○						リ
木	卵とほうれん草のソテー	○	○	○						ー
	みかん									蛋
										白
29	アジ南蛮漬			○						質
	牛肉の和風ソテー			○						塩
	ブロッコリー胡麻和え			○						分
	野菜と揚げの煮浸し			○						カ
	じゃが芋オクラ明太子サラダ	○		○						ロ
	春雨中華炒め			○						リ
金	ワカメ酢物									ー
	安芸紫			○						蛋
										白
30	鶏肉と野菜の吉野煮			○						質
	さわらの照り焼き/白菜ごま和え			○						塩
	がんも煮/人参煮			○						分
	チンゲン菜の卵とじ	○	○	○						カ
	キャベツ甘酢和え									ロ
	野菜とツナのクリーム煮		○	○						リ
土	マカロニサラダ	○	○	○						ー
	三目豆			○						蛋

す。②都合により、献立を一部変更させて頂くことがあります。③業者で