

雅（みやび）コース									
日付	メニュー名	卵	乳	小麦	えび	かに	そば	調味料	栄養成分
12 日 月									カロリー
									蛋白質
									塩分
13 日 火	サバみりん焼き			○					カロリー
	豚肉と蓮根の酢豚風			○					357
	厚揚げの卵とじ	○		○					蛋白質
	白菜スープ煮			○	○				20.3
	ほうれん草とベーコンの和え物	○		○	○				蛋白質
	じゃが芋そぼろ煮			○					塩分
	キャベツと人参サラダ	○		○					3.5
みかん缶									
14 日 水	鶏天のレモンソースかけ	○	○	○					カロリー
	赤魚の野菜あんかけ			○					384
	インゲンツナバター炒め			○	○				蛋白質
	筍味噌煮			○					22.7
	小松菜煮浸し			○					蛋白質
	南瓜胡麻和え			○					塩分
	紅白生酢								3.1
黒豆			○						
15 日 木	メンチカツ/スパンテー	○	○	○					カロリー
	アジ柚庵焼き			○					439
	こら玉春雨	○		○					蛋白質
	なす煮浸し			○					19.2
	青梗菜中華炒め	○		○	○	○			蛋白質
	じゃが芋サラダ	○							塩分
	白菜胡麻酢和え								3.2
おかず昆布			○						
16 日 金	ネギ塩豚			○					カロリー
	赤魚と牛蒡のカレーすき煮			○					392
	大根とミニさつま天煮			○					蛋白質
	ほうれん草と揚げ煮浸し			○					22.8
	蓮根高野炒め煮			○					蛋白質
	ブロッコリーサラダ	○	○	○					塩分
	ワカメとかまぼこ酢物								3.5
黄桃缶									
17 日 土	カレイ磯辺天	○	○	○					カロリー
	鶏肉と大根の甘辛煮			○					367
	大豆と竹輪煮物			○					蛋白質
	小松菜と海老煮浸し			○	○				20.8
	人参とごぼうしりり	○		○					蛋白質
	コールスローサラダ	○	○	○					塩分
	オクラえのき塩昆布和え			○					3.3
安芸紫			○						
19 日 月	タラのもやしあんかけ			○	○				カロリー
	オムレツのハヤシソースかけ	○	○	○					379
	ジャーマンポテト	○	○	○					蛋白質
	大根と人参の味噌煮			○					18.5
	小松菜とじゃこ炒め			○					蛋白質
	香味マカロニサラダ	○	○	○					塩分
	カリフラワー甘酢和え	○		○		○			3.0
しろなお浸し/みかん缶			○						
20 日 火	サバの梅風味から揚げ			○					カロリー
	八寸			○	○				412
	シユウマイ			○					蛋白質
	キャベツと大豆胡麻和え			○					18.1
	ほうれん草卵和え	○		○					蛋白質
	切干大根と高菜炒め			○					塩分
	春雨サラダ	○		○					3.5
広島菜/なす煮浸し			○						
21 日 水	ヒレカツの味噌ソースかけ	○							カロリー
	アジ山椒焼き			○					358
	里芋のくず煮	○	○	○	○				蛋白質
	人参ナムル			○					20.8
	高野豆腐と人参煮物			○					蛋白質
	春菊のピーナッツ和え			○			○		塩分
	オクラカツオ和え/金平ごぼう			○					3.6
白花豆									
22 日 木	白身魚のクリームソースかけ		○	○					カロリー
	鶏肉の甘酢たれごま風味			○					439
	小松菜厚揚げ中華和え			○					蛋白質
	えびつみれ煮			○	○				22.8
	胡瓜とハムサラダ	○	○	○					蛋白質
	じゃが芋肉味噌がらめ			○					塩分
	大根生酢	○		○		○			3.6
金時豆									
23 日 金									カロリー
									蛋白質
									塩分
24 日 土	牛肉コロッケ		○	○					カロリー
	サバ照り焼き/切干大根			○					498
	茄子の挽肉炒め			○					蛋白質
	木の葉豆腐煮	○		○					18.6
	青梗菜かにかま炒め	○		○	○	○			蛋白質
	白菜煮浸し			○					塩分
	カリフラワーサラダ	○							3.6
桜漬									

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