

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
22 日 月	タラのもやしあんかけ			○	○				379
	オムレツのハヤシソースかけ	○	○	○				18.5	
	ジャーマンポテト	○	○	○					
	大根と人参の味噌煮			○					3.0
	小松菜とじゃこ炒め			○					
	香味マカロニサラダ	○	○	○					3.0
	カリフラワー甘酢和え	○		○		○			
しろなお浸し/みかん缶			○						
23 日 火	サバの梅風味から揚げ			○					412
	八寸			○	○			18.1	
	シューマイ			○					
	キャベツと大豆胡麻和え			○					3.5
	ほうれん草卵和え	○		○					
	切干大根と高菜炒め			○					3.5
	春雨サラダ	○		○					
広島菜/なす煮浸し			○						
24 日 水	ヒレカツの味噌ソースかけ	○		○					358
	アジ山椒焼き			○				20.8	
	里芋のくず煮	○	○	○	○				
	人参ナムル			○					3.6
	高野豆腐と人参煮物			○					
	春菊のピーナツ和え			○			○		3.6
	オクラかつお和え			○					
白花豆									
25 日 木	白身魚のクリームソースかけ		○	○					439
	鶏肉の甘酢たれごま風味			○				22.8	
	小松菜厚揚げ中華和え			○					
	えびつみれ煮			○	○				3.6
	胡瓜とハムサラダ	○	○	○					
	じゃが芋肉味噌がらめ			○					3.6
	大根生酢	○		○		○			
金時豆									
26 日 金	豚肉と野菜のあんとし	○		○					371
	赤魚のおろしポン酢	○	○	○				21.0	
	とり牛蒡金平			○					
	花形豆腐煮/里芋煮	○		○					3.4
	インゲンとじめじバター炒め		○	○					
	ほうれん草チーズの洋風和え	○	○	○		○			3.4
	胡瓜胡麻酢和え			○					
春雨お浸し/野沢菜			○						
27 日 土	牛肉コロッケ		○	○					498
	サバ照焼き			○				18.6	
	茄子の挽肉炒め			○					
	木の葉豆腐煮	○		○					3.6
	青梗菜かにかま炒め	○		○	○				
	白菜煮浸し			○					3.6
	カリフラワーサラダ	○							
桜漬									
29 日 月									
30 日 火	黒メバル山椒焼き			○					308
	豚肉と春雨の炒め物			○				16.1	
	枝豆								
	水菜と揚げ煮浸し			○					3.5
	白菜煮浸し			○					
	南瓜のそぼろ煮			○					3.5
	キャベツ煮浸し								
五目生酢/黄桃									
1 日 水	豚肉のブルコギ			○					425
	カレイ唐揚げのあんかけ			○				20.7	
	小松菜と卵の炒め物	○	○	○					
	オクラツナの和え物			○					3.1
	スパサラダ	○		○					
	みかん缶								3.1
	大根のそぼろみそあんかけ			○					
ひじき煮			○						
2 日 木	さば塩焼き			○					351
	豚肉と里芋のゴマ煮込み			○				19.3	
	牛蒡とウィンナー金平	○	○	○					
	ほうれん草お浸し			○					3.3
	ブロッコリーツナサラダ	○							
	炒り豆腐			○					3.3
	胡瓜とカニかま酢物	○		○		○			
桜漬									
3 日 金									
4 日 土									

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