

雅 (みやび) コース										
日付	メニュー名	卵	乳	小麦	そば	かに	そば	その他	栄養成分	
1 日 月	豚すき焼き煮			○					カ ロ リ ー	399
	小いわし南蛮漬			○						
	山菜ナムル			○						
	カレービーフン			○					蛋 白 質	18.0
	大根ツナサラダ			○						
	インゲン薩摩揚げ煮物			○						
オクラ胡麻和え			○					塩 分	3.4	
金時豆										
2 日 火	黒メバル山椒焼き			○					カ ロ リ ー	308
	豚肉と春雨の炒め物			○						
	枝豆									
	水菜と揚げ煮浸し			○					蛋 白 質	16.1
	白菜煮浸し			○						
	南瓜のそぼろ煮			○						
五目生酢/黄桃								塩 分	3.5	
キャベツ煮浸し			○							
3 日 水	豚肉のブルコギ			○					カ ロ リ ー	425
	カレー唐揚げのあんかけ			○						
	小松菜と卵の炒め物	○	○							
	オクラツナの和え物			○					蛋 白 質	20.7
	スパサラダ	○	○							
	みかん缶									
大根のそぼろみそあんかけ			○					塩 分	3.1	
ひじき煮			○							
4 日 木	さば塩焼き								カ ロ リ ー	351
	豚肉と里芋のゴマ煮込み			○						
	牛蒡とウイナー金平	○	○	○						
	ほうれん草お浸し			○					蛋 白 質	19.3
	ブロッコリーツナサラダ	○								
	炒り豆腐			○						
胡瓜とカニかま餅物	○	○		○				塩 分	3.3	
桜漬										
5 日 金	酢豚			○					カ ロ リ ー	491
	白身魚のふわらか天	○	○							
	ひじきとニラの煮物			○						
	さつま芋金平			○					蛋 白 質	14.5
	アスパラコンサラダ	○	○							
	白菜彩り和え									
のっぺい風煮			○					塩 分	2.7	
わらび餅										
6 日 土	タラの甘酢あんかけ			○					カ ロ リ ー	407
	ビーフシチュー		○	○						
	ほうれん草ツナソテー		○	○						
	小松菜煮浸し			○					蛋 白 質	18.1
	キャベツ塩昆布和え			○						
	大根のけんちん煮			○						
ワカメ炒り煮			○					塩 分	3.4	
安芸菜/シウマイ			○							
8 日 月	赤魚のトマトソースかけ	○	○	○					カ ロ リ ー	310
	鶏肉となすの煮物			○						
	青梗菜ベーコン炒め	○	○	○						
	春雨中華炒め			○					蛋 白 質	16.9
	大根とツナの煮物			○						
	水菜おかつ和え			○						
かぼちゃサラダ	○							塩 分	3.2	
ワカメのぬた										
9 日 火	豚肉とキャベツのカレー炒め		○	○					カ ロ リ ー	305
	黒メバル磯辺天	○	○	○						
	カリフラワー甘酢和え	○	○		○					
	ほうれん草えのき浸し			○					蛋 白 質	18.2
	さつま芋サラダ	○								
	アスパラ梅おかつ和え			○						
インゲンビーナッツ和え			○				○	塩 分	2.8	
黄桃										
10 日 水	カレー煮付け/金平ごぼう			○					カ ロ リ ー	400
	揚げぎょうざ			○						
	キャベツ胡麻和え			○						
	小松菜中華炒め	○	○	○					蛋 白 質	19.9
	インゲンのおかつ和え			○						
	白菜ツナサラダ	○								
根菜マリネ								塩 分	3.4	
安芸菜			○							
11 日 木	タラの軸焼			○					カ ロ リ ー	326
	柳川風煮	○		○						
	白菜としめじ中華炒め			○						
	大根とさつま揚げ煮			○					蛋 白 質	17.0
	ツナポテトサラダ	○								
	豆腐とミンチのくず煮			○						
山菜の煮浸し/ナムル			○					塩 分	3.3	
ワカメのぬた/みかん缶										
12 日 金	アジ磯辺天	○	○						カ ロ リ ー	395
	豚肉と野菜の塩タレ炒め			○						
	水菜煮浸し			○						
	青梗菜煮	○	○	○					蛋 白 質	22.3
	ひじき胡麻サラダ	○	○	○						
	スクランブルエッグ	○	○	○						
紅白生酢								塩 分	3.2	
広島菜/ビーフン			○							
13 日 土	クリームロッケ	○	○	○	○	○			カ ロ リ ー	530
	さば生姜煮			○						
	法蓮草くるみ和え			○						
	白菜梅肉和え			○					蛋 白 質	20.4
	さつま芋甘煮/高野煮物			○						
	なす天	○	○	○						
キャベツと炒り卵の炒め物	○	○	○					塩 分	3.1	
きのこのピリ辛甘酢漬/金時豆										

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