

雅 (みやび) コース										
日付	メニュー名	餅	乳	小麦	卵	大豆	魚	肉	野菜	栄養成分
29日	タラ山椒焼				○					カロリー
	豚肉と厚揚げの和風カレー				○					389
	糸こんにゃく和え				○					蛋白質
	なすなべしき				○					25.9
	大根ツナサラダ				○					蛋白質
月	じゃが芋の炒め煮	○	○	○						塩分
	ほうれん草お浸し/黒豆				○					3.6
	卵焼き/ピーマンソテー	○		○						
30日	赤魚と白菜のだし醤油煮				○					カロリー
	とり天/キャベツソテー	○	○	○						388
	竹の子とアスパラの甘辛煮				○					蛋白質
	竹輪の金平風/ひじき煮				○					17.2
	オクラとわかめのサラダ				○					蛋白質
火	麻婆春雨				○				○	塩分
	胡瓜とカニカマ酢物	○	○			○				3.5
	桜漬け									
31日	サーモンマヨカツ	○	○	○						カロリー
	肉じゃが				○					422
	卵サラダ	○								蛋白質
	もやしキクラゲナムル				○					18.7
	切干大根とワカメ酢物				○					蛋白質
水	大豆と昆布煮物/野菜				○					塩分
	青梗菜と油揚げ煮浸し				○					3.1
	かにのふわふわ豆腐煮	○	○			○				
1日	アジとさつま芋の唐揚げ中華あんかけ				○	○				カロリー
	鶏肉と高野の煮物				○					394
	オクラと人参の和え物				○					蛋白質
	白菜と海老煮				○	○				17.3
	春雨サラダ	○								蛋白質
木	シューマイ/安芸紫				○					2.9
	竹輪と胡瓜酢物				○					塩分
	小松菜ソテー	○	○	○						
2日	海老天/竹輪の磯辺天/なす天	○	○	○	○					カロリー
	大豆と豚ミンチのとろみ煮みそ風味				○					480
	じゃが芋のベーコン煮	○	○							蛋白質
	水菜の煮浸し				○					21.5
	かニ風味スパサラダ	○				○				蛋白質
金	花形豆腐煮	○	○							3.0
	酢れんこん									塩分
	りんごシロップ漬									
3日	豚肉塩おろし炒め				○					カロリー
	エビチリ	○	○	○	○					345
	金平				○					蛋白質
	ほうれん草錦糸和え	○	○							20.5
	ひじき煮				○					蛋白質
土	柚子香りこんにゃく				○					3.2
	広島菜				○					塩分
	パインシロップ漬									
5日	牛肉柳川風煮	○			○					カロリー
	赤魚西京焼									349
	水菜と竹輪のおかか和え				○					蛋白質
	フレンチサラダ	○								17.7
	なすとピーマン炒め煮				○					蛋白質
月	さつま芋煮/高野煮				○					3.4
	ほうれん草胡麻和え/白菜ゆかり和え				○					塩分
	桜漬け									
6日	揚げ鶏キャベツの和風生姜煮				○					カロリー
	メヌケの柚焼				○					432
	白菜と油揚げ煮浸し				○					蛋白質
	南瓜煮				○					18.3
	ブロッコリー胡麻和え				○					蛋白質
火	金平ごぼう				○					3.4
	春雨胡瓜サラダ	○								塩分
	いんげん煮浸し/おかず昆布				○					
7日	サバの唐揚げ中華あんかけ				○	○				カロリー
	坦々風野菜炒め				○					448
	人参とえのきのさとい煮				○					蛋白質
	白菜とチリメン酢物				○					20.5
	春菊のお浸し				○					蛋白質
水	大根と薩摩揚げ煮				○					2.8
	いも芋サラダ	○	○							塩分
	黄桃									
8日	鶏肉の山椒焼				○					カロリー
	タラのきのこソースかけ/金平				○					401
	ブロッコリーと桜えび煮物				○	○				蛋白質
	大根炒め生酢/みかん缶				○					24.7
	チンゲン菜ピーナツ和え				○				○	蛋白質
木	ツナじゃが				○					2.8
	卵とほうれん草のソテー	○	○	○						塩分
	グラッセ	○	○							
9日	アジ南蛮漬				○					カロリー
	牛肉の和風ソテー				○					434
	ブロッコリー胡麻和え				○					蛋白質
	水菜と揚げの煮浸し				○					21.5
	じゃが芋オクラ明太子サラダ	○	○							蛋白質
金	春雨中華炒め				○					2.9
	ワカメ酢物				○					塩分
	安芸紫				○					
10日	鶏肉と野菜の吉野煮				○					カロリー
	さわらの照焼				○					443
	がんも煮/人参煮				○					蛋白質
	チンゲン菜の卵とじ	○	○							28.3
	キャベツ甘酢和え/桜漬				○					蛋白質
土	野菜とツナのクリーム煮				○	○				3.4
	マカロニサラダ	○	○							塩分
	白菜胡麻和え				○					
12日										カロリー
										蛋白質
										24.7
										2.8
13日	ハンバーグ/インゲンソテー	○	○	○						カロリー
	野菜たっぷりカレー				○					429
	牛蒡とこんにゃく煮				○					蛋白質
	彩りコルスローサラダ	○	○							17.7
	かぶとツナの甘辛煮				○					蛋白質
火	厚揚げと青梗菜炒め				○					3.3
	オクラとワカメの生姜和え				○					塩分
	黄桃									
14日	チーズキンカツ/グラッセ/ブロッコリー	○	○	○						カロリー
	赤魚のマリネ				○					339
	ほうれん草とピーズ中華和え				○					蛋白質
	明太子ボート	○	○							16.2
	白菜柚子甘酢	○	○							蛋白質
水	ラタトゥイユ	○	○							2.8
	きのこワカメの生姜和え				○					塩分
	安芸紫				○					
15日	オムレツの中華あんかけ	○	○	○						カロリー
	サツラの柚焼/シューマイ				○					447
	ほうれん草柚子和え				○					蛋白質
	マゼランサラダ	○	○							21.4
	小松菜と桜えび炒め物				○	○				蛋白質
木	豆腐と野菜のさっぱり煮				○					3.4
	切干大根と胡瓜の青しそドレッシング				○					塩分
	白花生									
16日	焼き鳥の彩りあんかけ	○	○							カロリー
	アジみりん焼				○					387
	五目豆				○					蛋白質
	もやし中華サラダ	○	○							29.9
	小松菜のおかか和え				○					蛋白質
金	高野煮/竹の子煮/椎茸煮				○					3.2
	えのき梅マヨネーズ和え	○	○							塩分
	広島菜/キャベツ煮浸し				○					
17日	チャブエ				○					カロリー
	タラ磯辺天	○	○							425
	ほうれん草葉種和え	○	○							蛋白質
	白菜とツナのスープ煮				○	○				19.6
	キャベツとウィンナー炒め	○	○							蛋白質
土	大根とレーズンサラダ	○								3.0
	高野豆腐卵とじ	○	○							塩分
	桜漬									

※ 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