

雅 (みやび) コース											
日付	メニュー名	前	乳	小菓	揚げ	卵	そば	そば	そば	そば	栄養成分
19日	カレーのおろしあんかけ										420
	豚肉と野菜のうま煮										23.3
	豆腐と野菜の煮物										
	切干大根と大根の煮物										3.3
	人参とツナの和え物										
マカニサラダ											
胡瓜梅和え/ニラお浸し											
金時豆											
20日	サバめりん焼き										357
	豚肉と蓮根の酢豚風										20.3
	厚揚げの卵とじ										
	白菜スープ煮										3.5
	ほうれん草とベーコンの和え物										
じゃが芋そぼろ煮											
キャベツと人参サラダ											
みかん缶											
21日	鯛魚のモンソースかけ/モヤシステーキ										384
	赤魚の野菜あんかけ										22.7
	インゲンツナバター炒め										
	香味噌煮										3.1
	小松菜煮浸し										
南瓜胡麻和え											
紅白生酢											
黒豆											
22日	メンチカツ										439
	アジ焼/金平ごぼう										19.2
	ニラ玉春雨										
	なす煮浸し										3.2
	青梗菜中華炒め										
じゃが芋サラダ											
白菜胡麻酢和え											
おかず昆布/ソテー											
23日	ネギ塩豚										392
	赤魚と牛蒡のカレー煮										22.8
	大根とニまつま天煮										
	ほうれん草と揚げ煮浸し										3.5
	蓮根高野炒め煮										
ブロッコリーサラダ											
わかめかまぼこ酢物											
黄桃缶											
24日	カレー磯辺天/野菜ビーフン										367
	鶏肉と大根の甘辛煮										20.8
	大豆と竹輪煮物										
	小松菜と海老煮浸し										3.3
	人参とごぼうしりしり										
コールスローサラダ											
オクラのきんぴら和え											
安芸菜											
26日	タラのモヤシあんかけ										379
	オムレツのハヤシソースかけ										18.5
	シューマンポテト										
	大根と人参の味噌煮										3.0
	小松菜とじゃこ炒め										
香味マカニサラダ											
カキフライ/甘酢和え											
しるなお浸し/みかん缶											
27日	サバの梅風味から揚げ										412
	里芋と野菜の煮物										18.1
	シユウマイ										
	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											
春雨サラダ											
広島菜											
28日	ヒレカツの味噌ソースかけ/キャベツ										358
	アジ山椒焼き/金平ごぼう										20.8
	里芋のくず煮										
	人参ナムル										3.6
	高野豆腐と人参煮物										
香菊のピーナツ和え											
オクラかつお和え											
白花豆											
29日	白身魚のクリームソースかけ										439
	鶏肉の甘酢たれ胡麻風味/キャベツ										22.8
	小松菜厚揚げ煮										
	えびみれ煮/人参煮										3.6
	胡瓜とハムサラダ										
じゃが芋肉味噌がらめ											
大根生酢/ブロッコリー											
金時豆											
30日	豚肉と野菜のあんこ										371
	赤魚のおろしポン酢/豆カレー										21.0
	とり牛蒡金平										
	花形豆腐煮/里芋煮										3.4
	インゲンとじめし/バター炒め										
ほうれん草チーズの洋風和え											
胡瓜胡麻酢和え											
野菜菜/香菊のお浸し											
31日	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											
カキフライ/サラダ											
桜漬											
2日	豚すき焼き煮										399
	小いわし南蛮漬け										18.0
	山菜ナムル										
	カレービーフン										3.4
	大根ツナサラダ										
インゲン厚揚げ煮物											
オクラ胡麻和え											
金時豆											
3日	黒ムシ山椒焼き										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											
五目生酢/黄桃											
キャベツ煮浸し											
4日	豚肉のブルコギ										425
	カレー唐揚げのあんかけ										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											
大根のそぼろあんかけ											
ひじき煮											
5日	さば塩焼き										351
	豚肉と里手のごま煮込み										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											
胡瓜とカニかま酢物											
桜漬											
6日	酢豚										463
	白身魚のふわらか天										14.5
	ひじきとニラの煮物										
	さつま芋金平										2.7
	アスパラコンサラダ										
白菜彩り和え											
のっぺい風煮											
パン缶											
7日	タラの甘酢あんかけ										455
	ビーフステーキ										18.8
	ほうれん草ツナソテー										
	小松菜煮浸し										3.4
	キャベツ塩昆布和え										
大根のけんちん煮											
ワカメ炒り煮											
安芸菜/シユウマイ											

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