

雅(みやび)コース										
日付	メニュー名	煎	煮	炒	焼	揚げ	蒸	その他	栄養成分	
1	赤魚と白菜のだし醤油煮			○					カ	388
	とり天/キャベツソテー	○	○	○					ロ	
	竹の子とアスパラの甘辛煮			○					リ	
	竹輪の金平風/ひじき煮			○					白	
	オクラとわかめのサラダ			○					質	
火	麻婆春雨			○				○	質	17
	胡瓜とカニカマ酢物	○	○	○					塩	
	桜漬け								分	
2	サーモンヨカツ	○	○	○					カ	422
	肉じゃが			○					ロ	
	卵サラダ	○							リ	
	もやしキクラゲナムル			○					白	
	切干大根とツカメ酢物			○					質	
水	大豆と昆布煮物/野菜煮			○					質	19
	青梗菜と油揚げ煮			○					質	
	カニふわらか豆腐煮	○	○	○					塩	
3	アジとたまごの唐揚げ中華あんかけ			○	○				カ	394
	鶏肉と高野の煮物			○					ロ	
	オクラと人参の和え物			○					リ	
	白菜と海老煮			○	○				白	
	春雨サラダ	○							質	
木	シウマイ/安芸紫	○	○	○					質	17
	竹輪と胡瓜酢物			○					質	
	小松菜ソテー	○	○	○					塩	
4	海老天/竹輪の磯辺天/なす天	○	○	○	○				カ	480
	大豆と豚ミンチのとろみ焼き/そぼろ			○					ロ	
	じゃが芋のベーコン煮	○	○	○					リ	
	水菜の煮浸し			○					白	
	カニ風味スパサラダ	○	○	○					質	
金	花形豆腐煮			○					質	22
	酢れんこん			○					質	
	りんごシロップ漬								塩	
5	豚肉塩タレ炒め			○					カ	345
	エビチリ	○	○	○	○				ロ	
	じゃが芋五目金平			○					リ	
	ほうれん草鶏糸和え	○	○	○					白	
	ひじき煮			○					質	
土	柚子香りこんにゃく			○					質	21
	広島菜			○					質	
	パインシロップ漬								塩	
7	牛肉細川風煮	○	○	○					カ	349
	赤魚西京焼			○					ロ	
	水菜と竹輪のおかか和え			○					リ	
	フレンチサラダ	○							白	
	なすとピーマン炒め煮			○					質	
月	さつま芋煮/高野煮			○					質	17.7
	ほうれん草鶏糸和え/白菜ゆかり和え			○					質	
	桜漬け								塩	
8	揚げ鶏キャベツの和風生姜煮			○					カ	432
	メヌクの袖焼			○					ロ	
	白菜と油揚げ煮			○					リ	
	南瓜煮			○					白	
	ブロッコリー胡麻和え			○					質	
火	金平ごぼう			○					質	18.3
	春雨胡瓜サラダ	○	○	○					質	
	おかず昆布/いんげん煮			○					塩	
9	サバの唐揚げ中華あんかけ			○	○				カ	448
	垣々風野菜炒め			○					ロ	
	人参とえのきのさっと煮			○					リ	
	白菜とチリメン酢物			○					白	
	春雨のお浸し			○					質	
水	大根と薩摩揚げ煮			○					質	20.5
	いも手サラダ	○	○	○					質	
	黄桃								塩	
10	鶏肉の山賊焼			○					カ	401
	タラのきのこソースかけ			○					ロ	
	ブロッコリーと桜えび煮物			○	○				リ	
	大根炒め生酢/みかん缶			○					白	
	チンゲン菜ピーナツ和え			○				○	質	
木	ツナじゃが/金平			○					質	24.7
	卵とほうれん草のソテー	○	○	○					質	
	グラッセ	○	○						塩	
11	アジ南蛮漬			○					カ	434
	牛肉の和風ソテー			○					ロ	
	ブロッコリー胡麻和え			○					リ	
	水菜と揚げの煮浸し			○					白	
	じゃが芋オクラ明太子サラダ	○	○	○					質	
金	春雨中華炒め			○					質	21.5
	ウカメ酢物			○					質	
	安芸紫			○					塩	
12	鶏肉と野菜の吉野煮			○					カ	443
	さわらの照焼			○					ロ	
	がんも煮/人参煮			○					リ	
	チンゲン菜の卵とじ	○	○						白	
	キャベツ甘酢和え			○					質	
土	野菜とツナのクリーム煮			○	○				質	28.3
	マカロニサラダ	○	○	○					質	
	桜漬け								塩	
14									カ	
									ロ	
									リ	
									白	
									質	
15	ハンバーグ	○	○	○					カ	429
	野菜たっぷりカレー			○	○				ロ	
	牛蒡とこんにゃく煮			○					リ	
	彩りコールスーサラダ	○	○	○					白	
	かぶとツナの甘辛煮			○					質	
火	厚揚げと青梗菜炒め			○					質	17.7
	オクラとワカメの生姜酢和え			○					質	
	黄桃								塩	
16	チーズキンカツ	○	○	○					カ	339
	赤魚のマリネ			○					ロ	
	ほうれん草とピーナツ中華和え			○					リ	
	明太子ポテト	○	○						白	
	白菜柚子甘酢			○					質	
水	ラフカイユ	○	○	○					質	16.2
	きのこワカメの生姜和え			○					質	
	安芸紫			○					塩	
17	オムレツの中華あんかけ	○	○	○					カ	447
	サワラの袖焼			○					ロ	
	ほうれん草柚子和え/シウマイ			○					リ	
	マセドアンサラダ	○	○	○					白	
	小松菜と桜えび炒め物			○	○				質	
木	豆腐と野菜のさつまいも煮			○					質	21.4
	切干大根と胡瓜の押しドレッシング			○					質	
	白花豆			○					塩	
18	焼き鳥の彩りあんかけ	○	○						カ	387
	アジみりん焼			○					ロ	
	五目豆/キャベツ煮浸し			○					リ	
	もやし中華サラダ	○	○	○					白	
	小松菜のおかか和え			○					質	
金	高野煮/竹の子煮/権置煮			○					質	29.9
	えのき梅マヨネーズ和え	○	○						質	
	広島菜/いんげん煮浸し			○					塩	
19	チャプチェ			○					カ	425
	タラ磯辺天	○	○	○					ロ	
	ほうれん草鶏和え			○					リ	
	白菜とツナのスープ煮	○	○	○					白	
	キャベツとウィンナー炒め	○	○	○					質	
土	大根とレーズンサラダ			○					質	19.6
	高野豆腐卵とじ			○					質	
	桜漬								塩	

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