

雅 (みやび) コース									
日付	メニュー名	卵	乳	小麦	えび	かに	そば	原材料	栄養成分
21 日 月	カレイのおろしあんかけ			○					カ ロ リ ー
	豚肉と野菜のうま煮			○					420
	豆腐と野菜の煮物			○					蛋 白 質
	切干大根と葉大根の煮物			○					23.3
	人参とツナの和え物			○					塩 分
マカロニサラダ	○	○	○					3.3	
胡瓜梅和え/もやしお浸し			○						
金時豆									
22 日 火	サバみりん焼き			○					カ ロ リ ー
	豚肉と蓮根の酢豚風			○					357
	厚揚げの卵とじ	○		○					蛋 白 質
	白菜スープ煮			○	○				20.3
	ほうれん草とベーコンの和え物	○	○	○					塩 分
じゃが芋そぼろ煮			○					3.5	
キャベツと人参サラダ	○								
みかん缶									
23 日 水	鶏天のレモンソースかけ	○	○	○					カ ロ リ ー
	赤魚の野菜あんかけ			○					384
	インゲンツナバター炒め		○	○					蛋 白 質
	筍味噌煮			○					22.7
	小松菜煮浸し			○					塩 分
南瓜胡麻和え			○					3.1	
紅白生酢									
黒豆			○						
24 日 木	メンチカツ	○	○	○					カ ロ リ ー
	アジ柚庵焼き			○					439
	ニラ玉春雨	○		○					蛋 白 質
	なす煮浸し			○					19.2
	青梗菜中華炒め	○	○	○	○				塩 分
じゃが芋サラダ	○							3.2	
白菜胡麻酢和え									
おかず昆布			○						
25 日 金	ネギ塩豚			○					カ ロ リ ー
	赤魚と牛蒡のカレーすき煮			○					392
	大根とニきつたま煮			○					蛋 白 質
	ほうれん草と揚げ煮浸し			○					22.8
	蓮根高野炒め煮			○					塩 分
ブロッコリーサラダ	○	○	○					3.5	
ワカメとかまぼこ酢物									
黄桃缶									
26 日 土	カレイ磯辺天	○	○	○					カ ロ リ ー
	鶏肉と大根の甘辛煮			○					367
	大豆と竹輪煮物			○					蛋 白 質
	小松菜と海老煮浸し			○	○				20.8
	人参とごぼうしりり	○	○	○					塩 分
コールスローサラダ	○	○	○					3.3	
オクラえのき塩昆布和え			○						
安芸紫			○						
28 日 月	タラのもやしあんかけ			○	○				カ ロ リ ー
	オムレツのハヤシソースかけ	○	○	○					379
	ジャーマンポテト	○	○	○					蛋 白 質
	大根と人参の味噌煮			○					18.5
	小松菜とじゃこ炒め/しろなお浸し			○					塩 分
香味マカロニサラダ	○	○	○					3.0	
カリフラワー甘酢和え	○		○		○				
みかん缶									
29 日 火	サバの梅風味から揚げ			○					カ ロ リ ー
	八寸			○	○				412
	シュウマイ	○		○					蛋 白 質
	キャベツと大豆胡麻和え			○					18.1
	ほうれん草卵和え	○		○					塩 分
切干大根と高菜炒め			○					3.5	
春雨サラダ	○		○						
広島菜/なす煮浸し			○						
30 日 水	ヒレカツの味噌ソースかけ	○		○					カ ロ リ ー
	アジ山椒焼き/金平ごぼう			○					358
	里芋のくず煮	○	○	○	○				蛋 白 質
	人参ナムル			○					20.8
	高野豆腐と人参煮物			○					塩 分
春菊のピーナッツ和え			○			○		3.6	
オクラかつお和え			○						
白花豆									
31 日 木	鶏肉の甘酢たれごま風味			○					カ ロ リ ー
	南瓜コロッケ		○	○					474
	小松菜厚揚げ中華和え			○					蛋 白 質
	えびつみれ煮			○	○				21.4
	胡瓜とハムサラダ	○	○	○					塩 分
じゃが芋肉味噌がらめ			○					3.5	
大根生酢	○		○		○				
金時豆									
1 日 金	豚肉と野菜のあんとし	○		○					カ ロ リ ー
	赤魚のおろしポン酢	○	○	○					371
	とり牛蒡金平			○					蛋 白 質
	花形豆腐煮/里芋煮	○		○					21.0
	インゲンとじめじバター炒め		○	○					塩 分
ほうれん草チーズの洋風和え	○	○	○		○			3.4	
胡瓜胡麻酢和え/野沢菜			○						
春菊お浸し			○						
2 日 土	牛肉コロッケ		○	○					カ ロ リ ー
	サバ照焼き			○					498
	茄子の挽肉炒め			○					蛋 白 質
	木の葉豆腐煮	○		○					18.6
	青梗菜かにかま炒め	○		○	○				塩 分
白菜煮浸し			○					3.6	
カリフラワーサラダ	○								
桜漬									

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