

| 雅 (みやび) コース | | | | | | | | | | |
|---------------|-------------------|---|---|----|----|----|----|----|-----|------|
| 日付 | メニュー名 | 卵 | 乳 | 小麦 | そば | かに | そば | 魚介 | 野菜 | 栄養成分 |
| 18 日 月 | 豚肉と白菜のこってり煮 | | | ○ | | | | | | カロリー |
| | ザワラのきのこあんかけ | | | ○ | | | | | | 355 |
| | さつま芋のコロコロ煮 | | | ○ | | | | | | 19.4 |
| | 青梗菜胡麻和え | | | ○ | | | | | 蛋白質 | |
| | 切干大根と胡瓜の青しそドレッシング | | | ○ | | | | | | 3.5 |
| | 山菜と油揚げの煮物 | | | ○ | | | | | 塩分 | |
| 春雨の酢物 | | | | | | | | | | |
| おかず昆布 | | | ○ | | | | | | | |
| 19 日 火 | サバと揚げなすのピリ辛あん | | | ○ | | | | | | カロリー |
| | 蓮根と鶏肉炒め | | | ○ | ○ | | | | | 422 |
| | 切干大根酢物 | ○ | | ○ | | ○ | | | | 18.9 |
| | オクラ梅かつお和え | | | ○ | | | | | 蛋白質 | |
| | ポテトサラダ | ○ | | | | | | | | 3.0 |
| | 厚揚げの卵とじ | ○ | | ○ | | | | | 塩分 | |
| 小松菜としらす煮浸し | | | ○ | | | | | | | |
| バイン缶 | | | | | | | | | | |
| 20 日 水 | 鶏肉の香り揚げオーロラソース | ○ | | ○ | | | | | | カロリー |
| | ホキの和風マリネ/白花豆 | | | | | | | | | 528 |
| | 春菊と薩摩揚げ炒め煮 | | | ○ | | | | | | 24.3 |
| | ほうれん草ツナ炒め | | | ○ | ○ | | | | 蛋白質 | |
| | ジャーマンポテトサラダ | ○ | ○ | | | | | | | 3.0 |
| | 麻婆豆腐 | | | ○ | | | | ○ | 塩分 | |
| はすの酢物 | | | ○ | | | | | | | |
| グロッセ | ○ | ○ | | | | | | | | |
| 21 日 木 | 赤魚塩焼き柚子味噌かけ | | | ○ | ○ | | | | | カロリー |
| | 肉団子と卵の中華炒め | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | | 425 |
| | 大根梅かつお和え | | | ○ | | | | | | 17.3 |
| | チンゲン菜のとりみ煮 | | | ○ | | | | | 蛋白質 | |
| | かじ風味キャベツサラダ | ○ | | | | ○ | | | | 3.3 |
| | 白菜の煮浸し/春菊のえのき浸し | | | ○ | | | | | 塩分 | |
| 木の葉豆腐煮 | ○ | | ○ | | | | | | | |
| リンゴ缶 | | | | | | | | | | |
| 22 日 金 | イカ天ぷら/かき揚げ | ○ | ○ | ○ | | | | | | カロリー |
| | 八宝菜 | | | ○ | ○ | | | | | 372 |
| | 小松菜の煮浸し | | | ○ | | | | | | 14.9 |
| | 金平牛蒡 | | | ○ | | | | | 蛋白質 | |
| | 黒酢中華春雨 | ○ | ○ | | | | | | | 2.7 |
| | じゃが芋とさつま揚げの炒り煮 | | | ○ | | | | | 塩分 | |
| ブロッコリーピーナッツ和え | | | ○ | | | | ○ | | | |
| 金時豆 | | | | | | | | | | |
| 23 日 土 | | | | | | | | | | カロリー |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| 25 日 月 | 豚肉と野菜のデミソース煮込み | | | ○ | ○ | | | | | カロリー |
| | 白身魚の若狭焼/ビーファン | | | ○ | | | | | | 339 |
| | 揚げナスの梅浸し | | | ○ | | | | | | 16.3 |
| | 五目しんじょう煮/ふき煮 | | | ○ | | | | | 蛋白質 | |
| | 南瓜のかりりサラダ | ○ | ○ | | | | | | | 3.6 |
| | 大根と挽肉旨味炒め | | | ○ | ○ | | | | 塩分 | |
| 春菊のえのき浸し | | | ○ | | | | | | | |
| 野沢菜漬 | | | ○ | | | | | | | |
| 26 日 火 | 肉豆腐 | | | ○ | | | | | | カロリー |
| | 白身フライ/水菜の煮浸し | | | ○ | | | | | | 373 |
| | オクラ胡麻和え | | | ○ | | | | | | 18.2 |
| | キャベツと海老の炒め | | | ○ | ○ | | | | 蛋白質 | |
| | 菜の花のおかか和え | | | ○ | | | | | | 3.4 |
| | ひじきとピーマン煮物 | | | ○ | | | | | 塩分 | |
| 切干大根サラダ | ○ | ○ | | | | | | | | |
| バイン缶 | | | | | | | | | | |
| 27 日 水 | アジ南蛮漬け/白菜煮浸し | | | ○ | | | | | | カロリー |
| | 大根と豆腐の煮物 | | | ○ | | | | | | 405 |
| | 人参と玉子ソテー | ○ | ○ | ○ | | | | | | 17.7 |
| | ほうれん草ピーナッツ和え | | | ○ | | | | ○ | 蛋白質 | |
| | コールスローサラダ | ○ | ○ | | | | | | | 3.3 |
| | 里芋そぼろ煮 | | | ○ | | | | | 塩分 | |
| きのこ人参の金平 | | | ○ | | | | | | | |
| 黄桃 | | | | | | | | | | |
| 28 日 木 | タラのチリソース | | | ○ | | | | | | カロリー |
| | 牛肉の柳川風煮 | ○ | | ○ | | | | | | 447 |
| | 大豆の五目煮 | | | ○ | | | | | | 25.0 |
| | 南瓜のいとこ煮 | | | ○ | | | | | 蛋白質 | |
| | なす胡麻和え | | | ○ | | | | | | 3.7 |
| | 玉ねぎツナサラダ | ○ | | | | | | | 塩分 | |
| 胡瓜としらす酢物 | | | ○ | | | | | | | |
| 山菜煮浸し/おかず昆布 | | | ○ | | | | | | | |
| 29 日 金 | 豚肉の中華炒め | | | ○ | | | | | | カロリー |
| | 赤魚塩焼き | | | ○ | | | | | | 402 |
| | 春菊と薩摩揚げ炒め | | | ○ | | | | | | 22.0 |
| | チンゲン菜のクリーム煮 | ○ | ○ | ○ | | | | | 蛋白質 | |
| | かじ風味キャベツサラダ | ○ | | ○ | | ○ | | | | 0.0 |
| | 肉団子煮・かぶ煮 | ○ | ○ | ○ | | | | | 塩分 | |
| 白菜甘酢 | | | ○ | | | | | | | |
| 金時豆 | | | | | | | | | | |
| 30 日 土 | カレー煮付け | | | ○ | | | | | | カロリー |
| | 鶏と大根の生姜煮 | | | ○ | | | | | | 308 |
| | ほうれん草おかか和え | | | ○ | | | | | | 16.9 |
| | 竹の子煮/人参煮 | | | ○ | | | | | 蛋白質 | |
| | マカロニサラダ | ○ | ○ | | | | | | | 3.5 |
| | ナス田楽 | | | ○ | | | | | 塩分 | |
| もやしナムル | | | ○ | | | | | | | |
| 安芸紫 | | | ○ | | | | | | | |

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