

雅（みやび）コース									
日付	メニュー名	卵	乳	小麦	えび	かに	そば	調味料	栄養成分
6 日 月	豚すき焼き煮			○					399
	小さいし南蛮漬け			○					
	山菜ナムル			○					18.0
	カレービーフン			○					
	大根ツナサラダ			○					
	インゲン薩摩揚げ煮物			○					3.4
	オクラ胡麻和え			○					
金時豆									
7 日 火	黒メバル山椒焼き			○					314
	豚肉と春雨の炒め物			○					
	枝豆のおかか和え			○					16.5
	水菜と揚げ煮浸し			○					
	白菜煮浸し			○					
	南瓜のそぼろ煮			○					3.5
	五目生酢								
黄桃									
8 日 水	豚肉のブルコギ			○					425
	カレー唐揚げのあんかけ			○					
	小松菜と卵の炒め物	○	○	○					20.7
	オクラツナの和え物			○					
	スパサラダ	○		○					
	みかん缶								3.1
	大根のそぼろみそあんかけ			○					
ひじき煮			○						
9 日 木	さば塩焼き			○					351
	豚肉と里芋のゴマ煮込み			○					
	牛蒡とウインナー金平	○	○	○					19.3
	ほうれん草お浸し			○					
	ブロッコリーツナサラダ	○		○					
	炒り豆腐			○					3.3
	胡瓜とカニかま酢物	○		○		○			
桜漬け									
10 日 金	酢豚			○					463
	白身魚のふわらか天	○	○	○					
	ひじきとニラの煮物			○					14.5
	さつま芋金平			○					
	アスパラコーンサラダ	○		○					
	白菜彩り和え								2.7
	のっぺい風煮			○					
パイン缶									
11 日 土	タラの甘酢あんかけ			○					455
	ビーフシチュー		○	○					
	ほうれん草ツナソテー			○	○				18.8
	小松菜煮浸し			○					
	キャベツ塩昆布和え			○					
	大根のけんちん煮			○					3.4
	ワカメ炒り煮/安芸紫			○					
シユウマイ	○		○						
13 日 月									305
									18.2
									2.8
14 日 火	豚肉とキャベツのカレー炒め		○	○					400
	黒メバル磯辺天	○	○	○					
	カリフラワー甘酢和え	○		○		○			19.9
	ほうれん草えのき浸し			○					
	さつま芋サラダ	○							
	アスパラ梅おかか和え			○					3.4
	インゲンピーナツ和え			○			○		
黄桃									
15 日 水	カレー煮つけ			○					326
	揚げぎょうざ			○					
	キャベツ胡麻和え			○					19.9
	小松菜中華炒め	○	○	○					
	インゲンのおかか和え			○					
	白菜ツナサラダ	○							3.4
	根菜マリネ								
金平ごぼう/安芸紫			○						
16 日 木	タラの柚庵焼き			○					305
	柳川風煮	○		○					
	白菜としめじ中華炒め			○					17.0
	大根とさつま揚げ煮			○					
	ツナポテトサラダ	○							
	豆腐とミンチのくず煮			○					3.3
	山菜の煮浸し			○					
ワカメのぬた/みかん缶									
17 日 金	アジ磯辺天	○	○	○					395
	豚肉と野菜の塩タレ炒め			○					
	水菜煮浸し			○					22.3
	青梗菜煮	○	○	○					
	ひじき胡麻サラダ	○	○	○					
	スクランブルエッグ	○	○	○					3.2
	紅白生酢								
ビーフン/広島菜			○						
18 日 土	クリームコロッケ/なす天	○	○	○	○	○			530
	さば生姜煮			○					
	法蓮草くるみ和え			○					20.4
	白菜梅肉和え			○					
	さつま芋甘煮/高野煮物			○					
	きのこのピリ辛甘酢漬け			○					3.1
	キャベツと炒り卵の炒め物	○	○	○					
金時豆									

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