

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
3 日 月	いわしみぞれ煮				○				365
	豚肉と厚揚げの和風カレー				○				
	糸こんにゃく和え				○				21.4
	なすなべしき				○				
	大根ツナサラダ				○				3.1
	じゃが芋の炒め煮	○	○	○					
ほうれん草お浸し/黒豆				○				3.1	
出し巻き卵	○		○						
4 日 火	赤魚と白菜のだし醤油煮				○				388
	とり天/キャベツソテー	○	○	○					
	竹の子とアスパラの甘辛煮				○				17.2
	竹輪の金平風/ひじき煮				○				
	オクラとわかめのサラダ				○				3.5
	麻婆春雨				○			○	
胡瓜とカニカマ酢物	○			○		○		3.5	
桜漬け									
5 日 水	サーモンヨカツ/赤スバ	○	○	○					422
	肉じゃが				○				
	卵サラダ	○							18.7
	もやしキクラゲナムル				○				
	切干大根とワカメ酢物								3.1
	大豆と昆布煮物				○				
青梗菜と油揚げ煮浸し/野沢菜				○				3.1	
かきのふわふわ豆腐煮	○			○		○			
6 日 木	アジとさつま芋の唐揚げ中華あんかけ				○	○			394
	鶏肉と高野の煮物				○				
	オクラと人参の和え物/安芸紫				○				17.3
	白菜と海老煮				○	○			
	春雨サラダ	○							2.9
	シウマイ	○			○				
竹輪と胡瓜酢物								2.9	
小松菜ソテー	○	○	○						
7 日 金	海老天/竹輪の磯辺天/なす天	○	○	○	○	○			480
	大豆と豚ミンチのどろみ煮みそ風味				○				
	じゃが芋のベーコン煮	○	○	○					21.5
	水菜の煮浸し				○				
	かこ風味スバサラダ	○			○		○		3.0
	花形豆腐煮	○			○				
酢れんこん								3.0	
りんごシロップ漬									
8 日 土	豚肉塩タレ炒め				○				345
	エビチリ	○	○	○	○				
	じゃが芋五目金平				○				20.5
	ほうれん草錦糸和え	○			○				
	ひじき煮				○				3.2
	柚子香りこんにゃく				○				
広島菜				○				3.2	
パインシロップ漬									
10 日 月	牛肉柳川風煮	○			○				349
	赤魚西京焼/桜漬								
	水菜と竹輪のおかか和え					○			17.7
	フレンチサラダ	○							
	なすとピーマン炒め煮				○				3.4
	さつま芋煮/高野煮				○				
ほうれん草胡麻和え				○				3.4	
白菜ゆかり和え				○					
11 日 火									3.4
									20.5
									3.2
								3.2	
12 日 水	サバの唐揚げ中華あんかけ				○	○			448
	坦々風野菜炒め				○				
	人参とえのきのさつと煮				○				20.5
	白菜とチリメン酢物								
	春菊のお浸し				○				2.8
	大根と薩摩揚げ煮				○				
いも芋サラダ	○	○	○					2.8	
黄桃									
13 日 木	鶏肉の山賊焼き				○				401
	タラのきのこソースかけ/金平				○				
	ブロッコリーと桜えび煮物				○	○			24.7
	大根炒め生酢/みかん缶								
	チンゲン菜ピーナツ和え				○			○	2.8
	ツナじゃが				○				
卵とほうれん草のソテー	○	○	○					2.8	
グラッセ				○	○				
14 日 金	アジ南蛮漬				○				434
	牛肉の和風ソテー				○				
	ブロッコリー胡麻和え				○				21.5
	水菜と揚げの煮浸し				○				
	じゃが芋オクラ明太子サラダ	○			○				2.9
	春雨中華炒め				○				
ワカメ酢物								2.9	
安芸紫				○					
15 日 土	鶏肉と野菜の吉野煮				○				443
	さわらの照焼き				○				
	がんも煮/人参煮				○				28.3
	チンゲン菜の卵とじ	○			○				
	キャベツ甘酢和え								3.4
	野菜とツナのクリーム煮				○	○			
マカロニサラダ	○	○	○					3.4	
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