

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	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	○	○	○					436
	ジャーマンポテト	○	○	○					蛋 白 質
	大根と人参の味噌煮			○					19.5
	小松菜とじゃこ炒め			○					蛋 白 質
	香味マカロニサラダ	○	○	○					3.1
	カリフラワー甘酢和え	○	○	○		○			塩 分
しろなお浸し/桜餅			○						
4 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	○	○	○					蛋 白 質
	切干大根と高菜炒め			○					3.5
	春雨サラダ	○	○	○					塩 分
広島菜/なす煮浸し			○						
5 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			○					蛋 白 質
	春菊のピーナツ和え			○			○		3.6
	オクラかつお和え			○					塩 分
白花豆									
6 日 木	白身魚のクリームソースかけ		○	○					カ ロ リ ー
	鶏肉の甘酢たれごま風味			○					439
	小松菜厚揚げ中華和え			○					蛋 白 質
	えびつみれ煮			○	○				22.8
	胡瓜とハムサラダ	○	○	○					蛋 白 質
	じゃが芋肉味噌がらめ			○					3.6
	大根生酢	○	○	○		○			塩 分
金時豆									
7 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/春菊お浸し			○					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		○	○					蛋 白 質
	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			○					塩 分
豆カレー		○	○						
8 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	○	○	○	○				蛋 白 質
	白菜煮浸し			○					3.6
	カリフラワーサラダ	○							塩 分
桜漬									
10 日 月	豚すき焼き煮			○					カ ロ リ ー
	小さいし南蛮漬け			○					399
	山菜ナムル			○					蛋 白 質
	カレービーフン			○					18.0
	大根ツナサラダ			○					蛋 白 質
	インゲン薩摩揚げ煮物			○					3.4
	オクラ胡麻和え			○					塩 分
金時豆									
11 日 火	黒メ/山椒焼き			○					カ ロ リ ー
	豚肉と春雨の炒め物			○					314
	枝豆のおかか和え			○					蛋 白 質
	水菜と揚げ煮浸し			○					16.5
	白菜煮浸し			○					蛋 白 質
	南瓜のそぼろ煮			○					3.5
	五目生酢								塩 分
黄桃									
12 日 水	豚肉のブルコギ			○					カ ロ リ ー
	カレー唐揚げのあんかけ		○	○					425
	小松菜と卵の炒め物	○	○	○					蛋 白 質
	オクラツナの和え物			○					20.7
	スパサラダ	○	○	○					蛋 白 質
	みかん缶								3.1
	大根のそぼろみそあんかけ			○					塩 分
ひじき煮			○						
13 日 木	さば塩焼き			○					カ ロ リ ー
	豚肉と里芋のゴマ味噌煮			○					351
	牛蒡とウィンナー金平	○	○	○					蛋 白 質
	ほうれん草お浸し			○					19.3
	ブロッコリーツナサラダ	○							蛋 白 質
	炒り豆腐			○					3.3
	胡瓜とカニかま酢物	○	○	○		○			塩 分
桜漬									
14 日 金	酢豚			○					カ ロ リ ー
	白身魚のふわらか天	○	○	○					469
	ひじきとニラの煮物			○					蛋 白 質
	さつま芋レモン煮			○					14.3
	アスパラコンサラダ	○	○	○					蛋 白 質
	白菜彩り和え								2.6
	のっぺい風煮			○					塩 分
パイン缶									
15 日 土	タラの甘酢あんかけ			○					カ ロ リ ー
	ビーフシチュー		○	○					455
	ほうれん草ツナソテー		○	○					蛋 白 質
	小松菜煮浸し			○					18.8
	キャベツ塩昆布和え			○					蛋 白 質
	大根のけんちん煮			○					3.4
	ワカメ炒り煮/安芸菜			○					塩 分
シュウマイ	○	○	○						

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