

雅（みやび）コース											
日付	メニュー名	卵	乳	小麦	えび	かに	そば	鶏肉等	栄養成分		
28日 月	カレイのおろしあんかけ		○	○					カロリーー	420	
	豚肉と野菜のうま煮			○							
	豆腐と野菜の煮物			○							
	切干大根と葉大根の煮物			○					蛋白質	23.3	
	人参とツナの和え物			○							
	マカロニサラダ	○	○	○							
	胡瓜梅和え/もやしお浸し			○					塩分	3.3	
	金時豆										
29日 火									カロリーー		
									蛋白質		
									塩分		
30日 水	鶏天のレモンソースかけ	○	○	○					カロリーー	372	
	赤魚の野菜あんかけ			○							
	インゲンツナバター炒め			○	○						
	筍味噌煮				○				蛋白質	22.7	
	小松菜煮浸し				○						
	南瓜胡麻和え				○						
	紅白生酢								塩分	3.0	
	黒豆			○							
1日 木	メンチカツ	○	○	○					カロリーー	439	
	アジ柚庵焼き			○							
	こら玉春雨	○		○							
	なす煮浸し				○				蛋白質	19.2	
	青梗菜中華炒め	○			○	○					
	じゃが芋サラダ	○									
	白菜胡麻酢和え								塩分	3.2	
	おかず昆布			○							
2日 金	ネギ塩豚			○					カロリーー	392	
	赤魚と牛蒡のカレーすき煮			○							
	大根とこさつま天煮			○							
	ほうれん草と揚げ煮浸し				○				蛋白質	22.8	
	蓮根高野炒め煮				○						
	ブロッコリーサラダ	○	○	○							
	ワカメとかまぼこ酢物								塩分	3.5	
	黄桃缶										
3日 土									カロリーー		
									蛋白質		
									塩分		
5日 月									カロリーー		
									蛋白質		
									塩分		
6日 火									カロリーー		
									蛋白質		
									塩分		
7日 水	ヒレカツの味噌ソースかけ	○		○					カロリーー	358	
	アジ山椒焼き/金平ごぼう			○							
	里芋のくず煮	○	○	○	○						
	人参ナムル			○					蛋白質	20.8	
	高野豆腐と人参煮物			○							
	春菊のピーナッツ和え			○				○			
	オクラかつお和え			○					塩分	3.6	
	白花豆										
8日 木	白身魚のクリームソースかけ		○	○					カロリーー	439	
	鶏肉の甘酢たれごま風味			○							
	小松菜厚揚げ中華和え			○							
	えびつみれ煮			○	○				蛋白質	22.8	
	胡瓜とハムサラダ	○	○	○							
	じゃが芋肉味噌がらめ			○							
	大根生酢	○		○		○			塩分	3.6	
	金時豆										
9日 金	豚肉と野菜のあんとし	○		○					カロリーー	371	
	赤魚のおろしポン酢	○	○	○							
	とり牛蒡金平			○							
	花形豆腐煮/里芋煮	○		○					蛋白質	21.0	
	インゲンとじめじバター炒め			○	○						
	ほうれん草チーズの洋風和え	○	○	○		○					
	胡瓜胡麻酢和え			○					塩分	3.4	
	野沢菜/春菊お浸し			○							
10日 土	牛肉コロッケ		○	○					カロリーー	498	
	サバ照焼き			○							
	茄子の挽肉炒め			○							
	木の葉豆腐煮	○		○					蛋白質	18.6	
	青梗菜かにかま炒め	○		○	○	○					
	白菜煮浸し			○							
	カリフラワーサラダ	○							塩分	3.6	
	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