

雅（みやび）コース												
日付	メニュー名	卵	乳	小麦	えび	かに	そば	海藻類	栄養成分			
18日 月	豚肉柳川風煮	○		○					カロリー 18.1	362		
	赤魚西京焼											
	水菜と竹輪のおかか和え			○								
	フレンチサラダ	○							蛋白質 3.4			
	なすとピーマン炒め煮			○								
	さつま芋煮/高野煮			○								
	ほうれん草胡麻和え/白菜ゆかり和え			○					塩分 432			
	桜漬け											
19日 火	揚げ鶏キャベツの和風生姜煮			○					蛋白質 18.3			
	メヌケの柚庵焼き			○								
	白菜と油揚げ煮浸し			○								
	南瓜煮/いんげん煮浸し			○					塩分 3.4			
	ブロッコリー胡麻和え			○								
	金平ごぼう			○								
	春雨胡瓜サラダ	○		○					カロリー 448			
20日 水	おかず昆布			○								
	サバの唐揚げ中華あんかけ			○	○				蛋白質 20.5			
	坦々風野菜炒め			○								
	人参とえのきのさつと煮			○					塩分 2.8			
	白菜とチリメン酢物											
	春菊のお浸し			○								
	大根と薩摩揚げ煮			○					カロリー 401			
21日 木	いも手サラダ	○	○	○								
	黄桃											
	鶏肉の山賊焼き/グラッセ		○	○					蛋白質 24.7			
	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			○	○							
	大根炒め生酢								塩分 2.8			
	チンゲン菜ピーナッツ和え			○				○				
22日 金	ツナじゃが			○								
	卵とほうれん草のソテー	○	○	○					カロリー 434			
	みかん缶											
	アジ南蛮漬け			○					蛋白質 21.5			
	牛肉の和風ソテー			○								
	ブロッコリー胡麻和え			○					塩分 2.9			
	水菜と揚げの煮浸し			○								
23日 土	じゃが芋オクラ明太子サラダ	○		○					カロリー 443			
	春雨中華炒め			○								
	ワカメ酢物			○					蛋白質 28.3			
	安芸紫			○								
	鶏肉と野菜の吉野煮			○					塩分 3.4			
	さわらの照焼き			○								
	がんも煮/人参煮			○					カロリー 428			
24日 月	チンゲン菜の卵とじ	○		○								
	キャベツ甘酢和え								蛋白質 21.1			
	野菜とツナのクリーム煮		○	○								
	マカロニサラダ	○	○	○					塩分 3.5			
	桜漬け											
	タラの香焼き/卵焼き	○		○								
	豚肉と彩り野菜の甘辛煮								カロリー 429			
25日 火	菜の花と椎茸胡麻酢和え			○								
	なす揚げ浸し			○					蛋白質 17.7			
	切干大根洋風サラダ		○	○								
	枝豆と豆腐のふんわり天	○	○	○	○				塩分 3.3			
	胡瓜生酢	○		○		○						
	金時豆											
	ハンバーグ	○	○	○					カロリー 339			
26日 火	野菜たっぷりカレー		○	○								
	牛蒡とこんにゃく煮			○					蛋白質 25.0			
	彩りコールスローサラダ	○	○									
	かぶとツナの甘辛煮			○					塩分 2.8			
	厚揚げと青梗菜炒め			○								
	オクラとワカメの生姜酢和え			○								
	黄桃								カロリー 447			
27日 水	チーズチキンカツ	○	○	○								
	赤魚のマリネ				○				蛋白質 21.4			
	ほうれん草とピーズ中華和え			○								
	明太子ポテト	○		○					塩分 3.4			
	白菜柚子甘酢											
	ラタトゥイユ	○	○	○								
	きのこワカメの生姜和え			○					カロリー 419			
28日 木	安芸紫			○								
	オムレツの中華あんかけ/ショウマイ	○		○	○				蛋白質 19.6			
	サワラの柚庵焼き			○								
	ほうれん草柚子和え			○					塩分 3.0			
	マセドアンサラダ	○	○	○								
	小松菜と桜えび炒め物			○	○							
	豆腐と野菜のさっぱり煮			○					カロリー 425			
29日 金	切干大根と胡瓜の青しそドレッシング			○								
	白花豆											
	焼き鳥の彩りあんかけ	○		○					蛋白質 19.6			
	アジフライ			○								
	五目豆			○					塩分 3.0			
	もやし中華サラダ	○	○	○								
	しろ菜柚子浸し			○					カロリー 425			
30日 土	高野煮/竹の子煮/椎茸煮			○								
	えのき梅マヨネーズ和え	○		○					蛋白質 19.6			
	広島菜			○								
	チャプチェ			○					塩分 3.0			
	たら磯辺天	○	○	○								
	ほうれん草菜種和え	○		○								
	白菜とツナのスープ煮		○	○					カロリー 419			
	キャベツとウィンナー炒め	○	○	○								
	大根とレーズンサラダ	○										
	高野豆腐卵とじ	○		○					蛋白質 19.6			
	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