

| 雅（みやび）コース    |                   |   |   |    |    |    |    |             |     |                  |      |  |
|--------------|-------------------|---|---|----|----|----|----|-------------|-----|------------------|------|--|
| 日付           | メニュー名             | 卵 | 乳 | 小麦 | えび | かに | そば | 遺伝子<br>改変食品 | その他 | 栄養成分             |      |  |
| 13<br>日<br>月 |                   |   |   |    |    |    |    |             |     | カ<br>ロ<br>リ<br>ー |      |  |
|              |                   |   |   |    |    |    |    |             |     |                  |      |  |
|              |                   |   |   |    |    |    |    |             |     | 蛋<br>白<br>質      |      |  |
|              |                   |   |   |    |    |    |    |             |     |                  |      |  |
|              |                   |   |   |    |    |    |    |             |     | 塩<br>分           |      |  |
|              |                   |   |   |    |    |    |    |             |     |                  |      |  |
| 14<br>日<br>火 | 赤魚と白菜のだし醤油煮       |   |   | ○  |    |    |    |             |     | カ<br>ロ<br>リ<br>ー | 388  |  |
|              | とり天/キャベツソテー       | ○ | ○ | ○  |    |    |    |             |     |                  |      |  |
|              | 竹の子とアスパラの甘辛煮      |   |   | ○  |    |    |    |             |     | 蛋<br>白<br>質      | 17.2 |  |
|              | 竹輪の金平風/ひじき煮       |   |   | ○  |    |    |    |             |     |                  |      |  |
|              | オクラとわかめのサラダ       |   |   | ○  |    |    |    |             |     | 塩<br>分           | 3.5  |  |
|              | 麻婆春雨              |   |   | ○  |    |    |    | ○           |     |                  |      |  |
| 15<br>日<br>水 | 胡瓜とカニカマ酢物         | ○ |   | ○  |    | ○  |    |             |     | カ<br>ロ<br>リ<br>ー | 422  |  |
|              | 桜漬け               |   |   |    |    |    |    |             |     |                  |      |  |
|              | サーモンマヨカツ          | ○ | ○ | ○  |    |    |    |             |     | 蛋<br>白<br>質      | 18.7 |  |
|              | 肉じゃが              |   |   | ○  |    |    |    |             |     |                  |      |  |
|              | 卵サラダ              | ○ |   |    |    |    |    |             |     | 塩<br>分           | 3.1  |  |
|              | もやしキクラゲナムル        |   |   | ○  |    |    |    |             |     |                  |      |  |
| 16<br>日<br>木 | 切干大根とワカメ酢物        |   |   |    |    |    |    |             |     | カ<br>ロ<br>リ<br>ー | 394  |  |
|              | 大豆と昆布煮物/野沢菜       |   |   | ○  |    |    |    |             |     |                  |      |  |
|              | 青梗菜と油揚げ煮浸し        |   |   | ○  |    |    |    |             |     | 蛋<br>白<br>質      | 17.3 |  |
|              | かにのふわふわ豆腐煮        | ○ |   | ○  |    | ○  |    |             |     |                  |      |  |
|              | アジとさつま芋の唐揚げ中華あんかけ |   |   | ○  | ○  |    |    |             |     | 塩<br>分           | 2.9  |  |
|              | 鶏肉と高野の煮物          |   |   | ○  |    |    |    |             |     |                  |      |  |
| 17<br>日<br>金 | オクラと人参の和え物/安芸紫    |   |   | ○  |    |    |    |             |     | カ<br>ロ<br>リ<br>ー | 480  |  |
|              | 白菜と海老煮            |   |   | ○  | ○  |    |    |             |     |                  |      |  |
|              | 春雨サラダ             | ○ |   |    |    |    |    |             |     | 蛋<br>白<br>質      | 21.5 |  |
|              | シユウマイ             | ○ |   | ○  |    |    |    |             |     |                  |      |  |
|              | 竹輪と胡瓜酢物           |   |   |    |    |    |    |             |     | 塩<br>分           | 3.0  |  |
|              | 小松菜ソテー            | ○ | ○ | ○  |    |    |    |             |     |                  |      |  |
| 18<br>日<br>土 | 海老天/竹輪の磯辺天/なす天    | ○ | ○ | ○  | ○  | ○  |    |             |     | カ<br>ロ<br>リ<br>ー | 21.5 |  |
|              | 大豆と豚ミンチのとりみ煮みそ風味  |   |   | ○  |    |    |    |             |     |                  |      |  |
|              | じゃが芋のベーコン煮        | ○ | ○ | ○  |    |    |    |             |     | 蛋<br>白<br>質      | 3.0  |  |
|              | 水菜の煮浸し            |   |   | ○  |    |    |    |             |     |                  |      |  |
|              | かこ風味スパサラダ         | ○ |   | ○  |    | ○  |    |             |     | 塩<br>分           | 3.2  |  |
|              | 花形豆腐煮             | ○ |   | ○  |    |    |    |             |     |                  |      |  |
| 20<br>日<br>月 | 酢れんこん             |   |   |    |    |    |    |             |     | カ<br>ロ<br>リ<br>ー | 362  |  |
|              | りんごシロップ漬け         |   |   |    |    |    |    |             |     |                  |      |  |
|              | 豚肉塩タレ炒め           |   |   | ○  |    |    |    |             |     | 蛋<br>白<br>質      | 18.1 |  |
|              | 天だまチキン竜田揚げ        | ○ | ○ |    |    |    |    |             |     |                  |      |  |
|              | じゃが芋五目金平          |   |   | ○  |    |    |    |             |     | 塩<br>分           | 3.4  |  |
|              | ほうれん草錦糸和え         | ○ |   | ○  |    |    |    |             |     |                  |      |  |
| 21<br>日<br>火 | ひじき煮              |   |   | ○  |    |    |    |             |     | カ<br>ロ<br>リ<br>ー | 432  |  |
|              | 柚子香りこんにゃく         |   |   | ○  |    |    |    |             |     |                  |      |  |
|              | 広島菜               |   |   | ○  |    |    |    |             |     | 蛋<br>白<br>質      | 18.3 |  |
|              | バインシロップ漬け         |   |   |    |    |    |    |             |     |                  |      |  |
|              | 豚肉柳川風煮            | ○ |   | ○  |    |    |    |             |     | 塩<br>分           | 3.4  |  |
|              | 赤魚西京焼             |   |   |    |    |    |    |             |     |                  |      |  |
| 22<br>日<br>水 | 水菜と竹輪のおかか和え       |   |   | ○  |    |    |    |             |     | カ<br>ロ<br>リ<br>ー | 401  |  |
|              | フレンチサラダ           | ○ |   |    |    |    |    |             |     |                  |      |  |
|              | なすとピーマン炒め煮        |   |   | ○  |    |    |    |             |     | 蛋<br>白<br>質      | 24.7 |  |
|              | 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<br>分           | 2.8  |  |
|              | 桜漬け               |   |   |    |    |    |    |             |     |                  |      |  |
| 23<br>日<br>木 | 揚げ鶏キャベツの和風生姜煮     |   |   | ○  |    |    |    |             |     | カ<br>ロ<br>リ<br>ー | 434  |  |
|              | メヌケの柚庵焼き          |   |   | ○  |    |    |    |             |     |                  |      |  |
|              | 白菜と油揚げ煮浸し         |   |   | ○  |    |    |    |             |     | 蛋<br>白<br>質      | 21.5 |  |
|              | 南瓜煮               |   |   | ○  |    |    |    |             |     |                  |      |  |
|              | ブロッコリー胡麻和え        |   |   | ○  |    |    |    |             |     | 塩<br>分           | 2.9  |  |
|              | 金平ごぼう             |   |   | ○  |    |    |    |             |     |                  |      |  |
| 24<br>日<br>金 | 春雨胡瓜サラダ           | ○ |   | ○  |    |    |    |             |     | カ<br>ロ<br>リ<br>ー | 443  |  |
|              | おかず昆布/いんげん煮浸し     |   |   | ○  |    |    |    |             |     |                  |      |  |
|              | サバの唐揚げ中華あんかけ      |   |   | ○  | ○  |    |    |             |     | 蛋<br>白<br>質      | 28.3 |  |
|              | 坦々風野菜炒め           |   |   | ○  |    |    |    |             |     |                  |      |  |
|              | 人参とえのきのさつと煮       |   |   | ○  |    |    |    |             |     | 塩<br>分           | 3.4  |  |
|              | 白菜とチリメン酢物         |   |   |    |    |    |    |             |     |                  |      |  |
| 25<br>日<br>土 | 春菊のお浸し            |   |   | ○  |    |    |    |             |     | カ<br>ロ<br>リ<br>ー | 443  |  |
|              | 大根と薩摩揚げ煮          |   |   | ○  |    |    |    |             |     |                  |      |  |
|              | いも芋サラダ            | ○ | ○ | ○  |    |    |    |             |     | 蛋<br>白<br>質      | 28.3 |  |
|              | 黄桃                |   |   |    |    |    |    |             |     |                  |      |  |
|              | 鶏肉の山賊焼き           |   |   | ○  |    |    |    |             |     | 塩<br>分           | 3.4  |  |
|              | タラのきのこソースかけ       |   |   | ○  |    |    |    |             |     |                  |      |  |
| 26<br>日<br>日 | ブロッコリーと桜えび煮物      |   |   | ○  | ○  |    |    |             |     | カ<br>ロ<br>リ<br>ー | 401  |  |
|              | 大根炒め生酢/みかん缶       |   |   |    |    |    |    |             |     |                  |      |  |
|              | チンゲン菜ピーナッツ和え      |   |   | ○  |    |    |    | ○           |     | 蛋<br>白<br>質      | 24.7 |  |
|              | ツナじゃが/金平ごぼう       |   |   | ○  |    |    |    |             |     |                  |      |  |
|              | 卵とほうれん草のソテー       | ○ | ○ | ○  |    |    |    |             |     | 塩<br>分           | 2.8  |  |
|              | グラッセ              |   |   | ○  |    |    |    |             |     |                  |      |  |
| 27<br>日<br>月 | アジ南蛮漬け            |   |   | ○  |    |    |    |             |     | カ<br>ロ<br>リ<br>ー | 434  |  |
|              | 牛肉の和風ソテー          |   |   | ○  |    |    |    |             |     |                  |      |  |
|              | ブロッコリー胡麻和え        |   |   | ○  |    |    |    |             |     | 蛋<br>白<br>質      | 21.5 |  |
|              | 水菜と揚げの煮浸し         |   |   | ○  |    |    |    |             |     |                  |      |  |
|              | じゃが芋オクラ明太子サラダ     | ○ |   | ○  |    |    |    |             |     | 塩<br>分           | 2.9  |  |
|              | 春雨中華炒め            |   |   | ○  |    |    |    |             |     |                  |      |  |
| 28<br>日<br>火 | ワカメ酢物             |   |   |    |    |    |    |             |     | カ<br>ロ<br>リ<br>ー | 443  |  |
|              | 安芸紫               |   |   | ○  |    |    |    |             |     |                  |      |  |
|              | 鶏肉と野菜の吉野煮         |   |   | ○  |    |    |    |             |     | 蛋<br>白<br>質      | 28.3 |  |
|              | さわらの照焼き           |   |   | ○  |    |    |    |             |     |                  |      |  |
|              | がんも煮/人参煮          |   |   | ○  |    |    |    |             |     | 塩<br>分           | 3.4  |  |
|              | チンゲン菜の卵とじ         | ○ |   | ○  |    |    |    |             |     |                  |      |  |
| 29<br>日<br>水 | キャベツ甘酢和え          |   |   |    |    |    |    |             |     | カ<br>ロ<br>リ<br>ー | 443  |  |
|              | 野菜とツナのクリーム煮       |   |   | ○  | ○  |    |    |             |     |                  |      |  |
|              | マカロニサラダ           | ○ | ○ | ○  |    |    |    |             |     | 蛋<br>白<br>質      | 28.3 |  |
|              | 桜漬け               |   |   |    |    |    |    |             |     |                  |      |  |
|              |                   |   |   |    |    |    |    |             |     | 塩<br>分           | 3.4  |  |
|              |                   |   |   |    |    |    |    |             |     |                  |      |  |

ます。 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業者では