

雅（みやび）コース												
日付	メニュー名	卵	乳	小麦	えび	かに	そば	魚肉生	くさめ	栄養成分		
24 日 月										カ		
										ロ		
										リ		
										ー		
										蛋		
										白		
25 日 月										質		
										塩		
										分		
26 日 月	豚肉とキャベツのカレー炒め		○	○						カ	305	
	黒メバル磯辺天	○	○	○						ロ		
	カリフラワー甘酢和え	○		○		○				リ		
	ほうれん草えのき浸し			○						ー		
	さつま芋サラダ	○								蛋		
	アスパラ梅おかか和え			○						白		
27 日 月	インゲンピーナッツ和え			○				○		質	18.2	
	黄桃									塩		
										分		
28 日 月	カレイ煮つけ		○	○						カ	398	
	揚げぎょうざ			○						ロ		
	キャベツ胡麻和え			○						リ		
	小松菜中華炒め	○	○	○						ー		
	インゲンのおかか和え			○						蛋		
	白菜ツナサラダ	○								白		
29 日 月	根菜マリネ									質	20.1	
	安芸紫/金平ごぼう			○						塩		
										分		
30 日 月	タラの柚庵焼き			○						カ	326	
	柳川風煮	○		○						ロ		
	白菜としめじ中華炒め			○						リ		
	ワカメのぬた/みかん缶									ー		
	ツナボテトサラダ	○								蛋		
	豆腐とミンチのくず煮			○						白		
31 日 月	山菜の煮浸し			○						質	17.0	
	大根と薩摩揚げ煮			○						塩		
										分		
1 日 月	アジ磯辺天	○	○	○						カ	395	
	豚肉と野菜の塩タレ炒め			○						ロ		
	水菜煮浸し			○						リ		
	青梗菜煮	○	○	○						ー		
	ひじき胡麻サラダ	○		○						蛋		
	スクランブルエッグ	○	○	○						白		
2 日 月	紅白生酢									質	22.3	
	広島菜			○						塩		
										分		
3 日 月	クリームコロッケ	○	○	○	○	○				カ	530	
	さば生姜煮			○						ロ		
	法蓮草くるみ和え			○				○		リ		
	白菜梅肉和え			○						ー		
	さつま芋甘煮/高野煮物			○						蛋		
	きのこのピリ辛甘酢漬け/金時豆									白		
4 日 月	キャベツと炒り卵の炒め物	○	○	○						質	20.4	
	なす天	○	○	○						塩		
										分		
5 日 月	豚肉と白菜のこってり煮			○						カ	355	
	サワラのきのこあんかけ			○						ロ		
	さつま芋のコロコロ煮			○						リ		
	青梗菜胡麻和え			○						ー		
	切干大根と胡瓜の青しそドレッシング			○						蛋		
	山菜と油揚げの煮物			○						白		
6 日 月	春雨の酢物									質	19.4	
	おかず昆布			○						塩		
										分		
7 日 月	サバと揚げなすのピリ辛あん			○						カ	422	
	蓮根と鶏肉炒め			○	○					ロ		
	切干大根酢物	○		○		○				リ		
	オクラ梅かつお和え			○						ー		
	ポテトサラダ	○								蛋		
	厚揚げの卵とじ	○		○						白		
8 日 月	小松菜としらす煮浸し			○						質	18.9	
	バイン缶									塩		
										分		
9 日 月	鶏肉の香り揚げオーロラソース	○		○						カ	528	
	ホキの和風マリネ/白花豆									ロ		
	春菊と薩摩揚げ炒め煮			○						リ		
	ほうれん草ツナ炒め		○	○						ー		
	ジャーマンポテトサラダ	○	○							蛋		
	麻婆豆腐			○				○		白		
10 日 月	はすの酢物			○						質	24.3	
	グラッセ		○	○						塩		
										分		
11 日 月	赤魚塩焼き柚子味噌かけ									カ	433	
	肉団子と卵の中華炒め	○	○	○	○					ロ		
	大根梅かつお和え			○						リ		
	チンゲン菜のとりみ煮			○						ー		
	カニ風味キャベツサラダ	○		○		○				蛋		
	白菜の煮浸し/春菊のえのき浸し			○						白		
12 日 月	木の葉豆腐煮	○		○						質	17.6	
	リンゴ缶									塩		
										分		
13 日 月	ハムカツ/シュウマイ	○	○	○						カ	411	
	八宝菜			○	○					ロ		
	小松菜の煮浸し			○						リ		
	金平牛蒡			○						ー		
	黒酢中華春雨	○	○	○						蛋		
	じゃが芋とさつま揚げの炒り煮			○						白		
14 日 月	ブロッコリーピーナッツ和え			○				○		質	17.0	
	金時豆									塩		
										分		
15 日 月	鶏と卵の親子煮	○		○						カ	445	
	タラのチャンチャン焼き			○						ロ		
	チンゲン菜のスープ煮	○	○	○						リ		
	オクラおかか和え			○						ー		
	水菜のサラダ	○	○	○						蛋		
	がんもと根菜煮			○						白		
16 日 月	ひじきとカニマ酢物	○		○		○				質	27.1	
	みかん缶									塩		
										分		

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