雅（みやび）コース

日付	メニュー名	卵	乳	小麦	えび	かに	そば	落花生	くるみ	栄養成分	
2日月	豚肉と白菜のごってり煮			○						カロリー	355
	サワラのきのこあんかけ			○							
	さつま芋のコロコロ煮			○							
	青梗菜胡麻和え			○						蛋白質	19.4
	切干大根と胡瓜の青しそドレッシング			○							
	山菜と油揚げの煮物			○							
	春雨の酢物									塩分	3.5
	おかず昆布			○							
3日火	いわしの梅煮			○						カロリー	357
	蓮根と鶏肉炒め			○	○						
	切干大根酢物	○		○		○					
	オクラ梅かつお和え			○						蛋白質	17.5
	ポテトサラダ	○									
	厚揚げの卵とじ	○		○							
	小松菜としらす煮浸し			○						塩分	3.2
	三目豆			○							
4日水	鶏肉の香り揚げオーロラソース	○		○						カロリー	528
	ホキの和風マリネ/白花豆										
	春菊と薩摩揚げ炒め煮			○							
	ほうれん草ツナ炒め		○	○						蛋白質	24.3
	ジャーマンポテトサラダ	○	○								
	麻婆豆腐			○				○			
	はすの酢物			○						塩分	3.0
	グラッセ		○	○							
5日木	赤魚塩焼き柚子味噌かけ									カロリー	433
	肉団子と卵の中華炒め	○	○	○	○						
	大根梅かつお和え			○							
	チンゲン菜のとろみ煮			○						蛋白質	17.6
	カニ風味キャベツサラダ	○		○		○					
	白菜の煮浸し/春菊のえのき浸し			○							
	木の葉豆腐煮	○		○						塩分	3.1
	リンゴ缶										
6日金	ハムカツ/シュウマイ	○	○	○						カロリー	411
	八宝菜			○	○						
	小松菜の煮浸し			○							
	金平牛蒡			○						蛋白質	17.0
	黒酢中華春雨	○	○	○							
	じゃが芋とさつま揚げの炒り煮			○							
	ブロッコリーピーナッツ和え			○				○		塩分	3.3
	金時豆										
7日土	鶏と卵の親子煮	○		○						カロリー	445
	タラのチャンチャン焼き			○							
	チンゲン菜のスープ煮	○	○	○							
	オクラおかか和え			○						蛋白質	27.1
	水菜のサラダ	○	○	○							
	がんもと根菜煮			○							
	ひじきとカニカマ酢物	○		○		○				塩分	3.6
	みかん缶										
9日月	豚肉と野菜のデミソース煮込み		○	○						カロリー	339
	白身魚の若狭焼/ビーフン			○							
	揚げナスの梅浸し			○							
	五目しんじょ煮/ふき煮			○						蛋白質	16.3
	南瓜のカリコリサラダ	○	○	○							
	大根と挽肉旨味炒め		○	○							
	春菊のえのき浸し			○						塩分	3.6
	野沢菜漬			○							
10日火	肉豆腐			○						カロリー	373
	白身フライ/水菜の煮浸し			○							
	オクラ胡麻和え			○							
	キャベツと海老の炒め			○	○					蛋白質	18.2
	菜の花のおかか和え			○							
	ひじきとピーマン煮物			○							
	切干大根サラダ		○	○						塩分	3.4
	パイン缶										
11日水										カロリー	
										蛋白質	
										塩分	
12日木	タラのチリソース									カロリー	441
	豚肉と厚揚げチャンプル	○		○							
	大豆の五目煮			○							
	南瓜のいとこ煮			○						蛋白質	24.9
	なす胡麻和え			○							
	玉ねぎツナサラダ	○		○							
	胡瓜としらす酢物									塩分	3.7
	おかず昆布/山菜煮浸し			○							
13日金	豚肉の中華炒め			○						カロリー	402
	赤魚塩焼き										
	春菊と薩摩揚げ炒め			○							
	チンゲン菜のクリーム煮	○	○	○						蛋白質	22.0
	カニ風味シャキシャキサラダ	○		○		○					
	肉団子煮・かぶ煮	○	○	○							
	白菜甘酢			○						塩分	3.0
	金時豆										
14日土	サバ煮付け			○						カロリー	382
	鶏と大根の生姜煮			○							
	ほうれん草おかか和え			○							
	竹の子煮/人参煮			○						蛋白質	15.9
	マカロニサラダ	○	○	○							
	ナス田楽			○							
	もやしナムル			○						塩分	3.7
	安芸紫			○							

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