

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	豚肉	栄養成分
16 日 月	タラ山椒焼			○						カロリー
	豚肉と厚揚げの和風カレー			○						389
	糸こんにゃく和え			○						
	なすなべしき			○						蛋白質
	大根ツナサラダ			○						25.9
	じゃが芋の炒め煮	○	○	○						
	ほうれん草お浸し/黒豆			○						塩分
卵焼き	○		○						3.6	
17 日 火	赤魚と白菜のだし醤油煮			○						カロリー
	とり天/キャベツソテー	○	○	○						388
	竹の子とアスパラの甘辛煮			○						
	竹輪の金平風/ひじき煮			○						蛋白質
	オクラとわかめのサラダ			○						17.2
	麻婆春雨			○				○		
	胡瓜とカニカマ酢物	○		○		○				塩分
桜漬け									3.5	
18 日 水	サーモンヨコカツ	○	○	○						カロリー
	豚とポテトのバター醤油炒め			○						391
	卵サラダ	○								
	もやしキクラゲナムル			○						蛋白質
	切干大根とワカメ酢物									16.5
	大豆と昆布煮物/野沢菜			○						
	青梗菜と油揚げ煮浸し			○						塩分
かじのふわふわ豆腐煮	○		○		○				3.3	
19 日 木	アジとさつま芋の唐揚げ中華あんかけ			○	○					カロリー
	鶏肉と高野の煮物			○						394
	オクラと人参の和え物/安芸紫			○						
	白菜と海老煮			○	○					蛋白質
	春雨サラダ	○								17.3
	シユウマイ	○		○						
	竹輪と胡瓜酢物									塩分
小松菜ソテー	○	○	○						2.9	
20 日 金	海老天/竹輪の磯辺天/なす天	○	○	○	○	○				カロリー
	大豆と豚ミンチのとろみ煮みそ風味			○						480
	じゃが芋のベーコン煮	○	○							
	水菜の煮浸し			○						蛋白質
	かこ風味スパサラダ	○		○		○				21.5
	花形豆腐煮	○		○						
	酢れんこん									塩分
りんごシロップ漬け									3.0	
21 日 土	豚肉塩タレ炒め			○						カロリー
	天だまチキン竜田揚げ	○	○							375
	じゃが芋五目金平			○						
	ほうれん草錦糸和え	○		○						蛋白質
	ひじき煮			○						20.5
	柚子香りこんにゃく			○						
	広島菜			○						塩分
バインシロップ漬け									3.0	
23 日 月										カロリー
										蛋白質
										塩分
24 日 火	揚げ鶏キャベツの和風生姜煮			○						カロリー
	メヌケの袖庵焼き			○						432
	白菜と油揚げ煮浸し			○						
	南瓜煮			○						蛋白質
	ブロッコリー胡麻和え			○						18.3
	金平ごぼう			○						
	春雨胡瓜サラダ	○		○						塩分
おかず昆布/いんげん煮浸し			○						3.4	
25 日 水	サバの唐揚げ中華あんかけ			○	○					カロリー
	坦々風野菜炒め			○						448
	人参とえのきのさつと煮			○						
	白菜とチリメン酢物									蛋白質
	春菊のお浸し			○						20.5
	大根と薩摩揚げ煮			○						
	いも芋サラダ	○	○	○						塩分
黄桃									2.8	
26 日 木	鶏肉の山賊焼き			○						カロリー
	タラのきのこソースかけ			○						401
	ブロッコリーと桜えび煮物			○	○					
	大根炒め生酢/みかん缶									蛋白質
	チンゲン菜ピーナツ和え			○				○		24.7
	ツナじゃが/金平ごぼう			○						
	卵とほうれん草のソテー	○	○	○						塩分
グラッセ			○						2.8	
27 日 金	アジ南蛮漬け			○						カロリー
	豚肉のチャブチ			○						383
	ブロッコリー胡麻和え			○						
	水菜と揚げの煮浸し			○						蛋白質
	じゃが芋オクラ明太子サラダ	○		○						24.3
	エドと枝豆の卵炒め	○		○	○					
	ワカメ酢物									塩分
安芸紫			○						3.5	
28 日 土	鶏肉と野菜の吉野煮			○						カロリー
	さわらの照焼き			○						378
	がんも煮/人参煮			○						
	チンゲン菜の卵とし	○		○						蛋白質
	キャベツ甘酢和え									24.0
	野菜とツナのクリーム煮			○	○					
	マカロニサラダ	○	○	○						塩分
桜漬け									3.7	

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