

雅(みやび)コース										
日付	メニュー名	朝	昼	夜	祝	盆	お盆	お正月	お彼岸	栄養成分
1	加い揚げ	○	○							398
	揚げ豆腐	○								
	キャベツ豚肉和え	○								
	小松菜中華炒め	○	○							
	アングンのおかか和え	○	○							
白	白菜ツナサラダ	○								20.1
	白煮アサギ	○								
水	根菜マゼ									3.2
	安芸蓴/金平ごぼう		○							
2	タラの柚庵焼き	○								326
	柳川風煮	○	○							
	白菜としめじ中華炒め	○								
	ワカメのぬた/みかん缶	○								
	ツナボネサラダ	○								
白	豆腐とミニトマトのすまし	○								17.0
	山菜の煮浸し	○								
木	大根と梅干し煮	○								3.3
	アジの塩焼き	○	○							
3	豚肉と野菜の塩だれ炒め	○	○							395
	水菜煮浸し	○								
	青梗菜	○	○							
	ひじきと豚肉サラダ	○	○							
	スクランブルエッグ	○	○							
金	紅白生餅									3.2
	広島菜		○							
4	クリームコロッケ	○	○	○	○					427
	マヨの香味焼き/春雨炒め	○								
	法蓮草のみみね	○								
	白菜梅干し和え	○								
	高野煮物/人参煮	○								
白	きのこのじり草甘酢漬/金時豆	○								19.1
	キャベツと炒り卵の炒め物	○	○							
土	なす天	○	○							3.2
	豚肉と白菜のついで煮	○								
6	ザラのきのこのあんかけ	○								355
	さつま芋の加工豆腐	○								
	青梗菜と豚肉和え	○								
	ゆず大根と豆腐の帆立貝のソテー	○								
	山菜と油揚げの煮物	○								
白	春雨の酢物	○								19.4
	おかつ昆布	○								
月	おかつ昆布	○								3.5
	加いの天ぷら揚げ/おとしあん	○	○							
7	蓮根と鶏肉炒め	○	○							387
	切干大根酢物	○	○							
	オクラ梅干し和え	○								
	ホトシガラ	○								
	厚揚げの照し	○	○							
火	小松菜としらす煮浸し	○								18.1
	パイン缶		○							
8	鶏肉の唐揚げ/オーロラソース	○								524
	スロースロースの卵炒め	○	○							
	香菊と梅干し炒め煮	○								
	ほろしん草ツナ炒め/グラッセ	○								
	シーマンボトサラダ	○	○							
白	麻婆豆腐	○								21.1
	はまの酢物	○								
水	白花生	○								2.8
	赤魚塩焼き/輪子味噌かけ	○								
9	肉団子と卵の中巻炒め	○	○							433
	大根梅干し和え	○								
	アングンのとろみ煮	○								
	か二風味キャベツサラダ	○	○							
	白菜の煮浸し/春巻のえのたま煮	○								
白	木の葉豆腐煮	○								17.6
	リンゴ缶	○								
木	リンゴ缶	○								3.1
	ハムカツ/ショウマイ	○	○							
10	八宝菜	○	○							411
	小松菜の煮浸し	○								
	金平茶	○								
	麻婆中華春雨	○	○							
	じゃが芋とたまごの炒り煮	○								
白	ブロッコリー/ピーナツ炒め	○								17.0
	金時豆	○								
金	金時豆	○								3.3
	鶏と卵の親子煮	○	○							
11	タラのチキンチン焼き	○								445
	アングンのスープ煮	○	○							
	オクラ梅干し和え	○								
	水菜のサラダ	○	○							
	がんと根菜煮	○								
白	ひじきとわかめ酢物	○	○							27.1
	みかん缶	○								
土	みかん缶	○								3.6
	豚肉と野菜のデミソース煮込み	○	○							
13	白身魚の若狭焼/ビーフン	○								339
	揚げナスの揚げ	○								
	五目しんじょう/かき煮	○								
	南瓜のおかかサラダ	○	○							
	大根と揚げ豆腐炒め	○	○							
白	春巻のえのたま煮	○								16.3
	野沢菜漬	○								
月	野沢菜漬	○								3.6
	肉豆腐	○								
14	白身フライ/水菜の煮浸し	○								373
	オクラ梅干し和え	○								
	キャベツと海老の炒め	○	○							
	菜の花のおかか和え	○								
	ひじきとピーマン酢物	○								
白	切干大根サラダ	○								18.2
	パイン缶	○								
火	パイン缶	○								3.4
	アジの塩焼き/白菜煮浸し	○								
15	大根と豆腐の煮物	○								405
	人参と玉子豆腐	○	○							
	ほろしん草ピーナツ炒め	○								
	コーンスープ/サラダ	○	○							
	揚げ豆腐の煮	○								
白	きのこの人参の金平	○								17.7
	蕪餅	○								
水	蕪餅	○								3.3
	タラのチリソース	○								
16	豚肉と厚揚げ/チャンプル	○								441
	大豆の五目煮	○								
	南瓜のいじこ煮	○								
	なすと梅干し和え	○								
	玉ねぎツナサラダ	○	○							
白	胡瓜としらす酢物	○								24.9
	おかつ昆布/山菜煮浸し	○								
木	おかつ昆布/山菜煮浸し	○								3.7
	豚肉の中巻炒め	○								
17	赤魚塩焼き	○								402
	香菊と梅干し炒め	○								
	アングンのクリーム煮	○	○							
	か二風味キャベツサラダ	○	○							
	肉団子煮/かき煮	○	○							
白	白菜甘酢	○								22.0
	金時豆	○								
金	金時豆	○								3.0
	赤牛香煎焼き	○	○							
18	鶏と大根の生煮煮	○								418
	ほろしん草おかつ和え	○								
	竹の子煮/人参煮	○								
	マカヒコサラダ	○	○							
	ナス田楽	○								
白	もやしナムル	○								17.4
	三目豆/揚げ団子	○								
土	三目豆/揚げ団子	○								3.6
	タラ山椒焼	○								
20	豚肉と厚揚げ/和風カレー	○								389
	糸こんにゃく和え	○								
	なすなべしき	○								
	大根ツナサラダ	○	○							
	じゃが芋の炒め煮	○	○							
白	ほろしん草おかつ和え/黒豆	○								25.9
	胡麻煮	○								
月	胡麻煮	○								3.6
	赤魚と白菜のしんじょう煮	○	○							
21	とり天/キャベツ/アサギ	○								388
	竹の子とアサギの旨煮	○								
	竹輪の金平風/ひじき煮	○								
	オクラとわかめのサラダ	○								
	麻婆春雨	○	○							
白	胡瓜とわかめ酢物	○	○							17.2
	桜餅	○								
火	桜餅	○								3.5
	サーモン3カマ	○	○							
22	豚とホトシガラ/豆油炒め	○	○							391
	卵サラダ	○								
	もやし/キノコナムル	○								
	切干大根とわかめ酢物	○								
	大豆と昆布煮物/野沢菜	○								
白	青梗菜と厚揚げの煮浸し	○								16.5
	かきのわかめ豆腐煮	○								
水	かきのわかめ豆腐煮	○								3.3
	アジの塩焼き/中巻あんかけ	○	○							
23	豚肉と高野の煮物	○								394
	オクラと人参の和え物/安芸蓴	○	○							
	白菜と海老煮	○	○							
	春雨サラダ	○								
	ショウマイ	○	○							
白	竹輪と胡瓜酢物	○								17.3
	小松菜ソテー	○	○							
木	小松菜ソテー	○	○							2.9
	海老天/竹輪の磯辺天/なす天	○	○	○	○					
24										