

雅 (みやび) コース											
日付	メニュー名	卵	乳	小麦	大豆	豚	鶏	魚	野菜	果物	栄養成分
18日	ホキ番焼	○	○								418
	鶏と大根の生姜煮	○									
	ほうれん草おかつ和え	○									
	竹の子煮/人参煮	○									
	マカロニサラダ	○	○								17.4
土	ナス田楽	○									
	もやしナムル	○									3.6
	三目豆/揚げ餃子	○									
20日	タラ山椒焼	○									
	豚肉と厚揚げの和風カレー	○									389
	茶こんぶ和え	○									
	なすなべし	○									
	大根ツナサラダ	○									25.9
月	じゃが芋の炒め煮	○	○								
	ほうれん草おとし/黒豆	○									3.6
	卵焼き	○	○								
21日	赤魚と白菜のだし醤油煮	○									
	とり天/キャベツソテー	○	○								388
	竹の子とアスパラの旨辛煮	○									
	竹輪の金平風/ひじき煮	○									
	オクラわかめサラダ	○									17.2
火	麻婆春雨	○									
	胡瓜とかにかマ酢物	○	○								3.5
22日	桜漬け										
	サーモンコロッケ	○	○								
	豚とポトフのバター醤油炒め	○	○								391
	卵サラダ	○									
	もやしクラゲナムル	○									16.5
水	切干大根とわかマ酢物										
	大豆と昆布煮物/野沢菜	○									
	青梗菜と油揚げ煮し	○									3.3
23日	かにのふわふわ豆腐煮	○	○								
	アジの中巻あんかけ	○	○								
	鶏肉と高野の煮物	○									394
	オクラ人参の和え物/安芸菜	○									
	白菜と海老煮	○	○								17.3
木	春雨サラダ	○									
	シューマイ	○	○								
	竹輪と胡瓜酢物	○									2.9
24日	小松菜ソテー	○	○								
	海老天/竹輪の磯辺天/なす天	○	○	○							
	大豆と豚ミソのとろみ煮みそ風味	○									480
	じゃが芋のベーコン煮	○	○								
	水菜の煮しめ	○									
金	かこ風味スバサラダ	○	○								21.5
	花形豆腐煮	○	○								
	餅れんこん										3.0
25日	りんごシロップ漬										
	豚肉塩サシ炒め			○							
	天にまきん竜田揚げ	○	○								375
	じゃが芋五目金平	○	○								
	ほうれん草鶏和え	○	○								20.5
土	ひじき煮	○									
	柚子香りにゃく	○									
	広島菜	○									3.0
27日	パインシロップ漬										
	豚肉細川風煮	○	○								
	赤魚西京焼										362
	水菜と竹輪のおかつ和え	○									
	フレンチオムレツ	○									
月	なすとピーマン炒め煮	○	○								18.1
	さつまい/高野煮	○									
	ほうれん草鶏和え/白菜中か和え	○	○								3.4
28日	桜漬け										
	揚げ鶏キャベツの和風生姜煮	○									
	メヌケの塩焼	○									432
	白菜と油揚げ煮しめ	○									
	南瓜の煮物	○									
火	ブロッコリー胡麻和え	○									18.3
	金平こぼろ	○									
	春雨胡瓜サラダ	○	○								3.4
29日	おかつ昆布/はんぺん煮しめ	○	○								
30日											
1日											
4日											
5日											
6日											
7日											
8日											
9日											
10日											
11日											
12日											
13日											
14日											
15日											
16日											
17日											
18日											
19日											
20日											
21日											
22日											