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	ごま		栄養成分	
11	日	カレイのおろしあんかけ		○	○						エネルギー	kcal	420
		豚肉と野菜のうま煮			○								
		豆腐と野菜の煮物			○								
		切干大根と菜大根の煮物			○								
		人参とツナの和え物			○						蛋白質	g	23.3
	月	マカロニサラダ	○	○	○								
		胡瓜梅和え/もやしお浸し			○								
		金時豆									食塩相当量	g	3.3
12	日	サワラ西京焼き									エネルギー	kcal	343
		豚肉と蓮根の酢豚風			○								
		厚揚げの卵とじ	○		○								
		白菜スープ煮			○	○							
		ほうれん草とベーコンの和え物	○	○	○						蛋白質	g	19.8
	火	じゃが芋そぼろ煮			○								
		キャベツと人参サラダ	○										
		みかん缶									食塩相当量	g	3.3
13	日	鶏天のレモンソースかけ	○	○	○						エネルギー	kcal	372
		赤魚の野菜あんかけ			○								
		インゲンツナバター炒め		○	○								
		筑味噌煮			○								
		小松菜煮浸し			○						蛋白質	g	22.7
	水	南瓜胡麻和え			○								
		紅白生酢											
		黒豆			○						食塩相当量	g	3.0
14	日	メンチカツ/スパゲティー	○	○	○						エネルギー	kcal	439
		アジ柚庵焼き/切干大根煮			○								
		ニラ玉春雨	○		○								
		なす煮浸し			○								
		青梗菜中華炒め	○		○	○	○				蛋白質	g	19.2
	木	じゃが芋サラダ	○										
		白菜胡麻酢和え											
		おかず昆布			○						食塩相当量	g	3.2
15	日	ネギ塩豚			○						エネルギー	kcal	392
		赤魚と牛蒡のカレーすき煮			○								
		大根とミニさつま天煮			○								
		ほうれん草と揚げ煮浸し			○								
		蓮根高野炒め煮			○						蛋白質	g	22.8
	金	ブロッコリーサラダ	○	○	○								
		ワカメとかまぼこ酢物											
		黄桃缶									食塩相当量	g	3.5
16	日	カレイ磯辺天	○	○	○						エネルギー	kcal	367
		鶏肉と大根の甘辛煮			○								
		大豆と竹輪煮物			○								
		小松菜と海老煮浸し			○	○							
		人参とごぼうしりしり	○		○						蛋白質	g	20.8
	土	コールスローサラダ	○	○	○								
		オクラスのき塩昆布和え			○								
		安芸菜			○						食塩相当量	g	3.3
18	日	タラのもやしあんかけ			○	○					エネルギー	kcal	379
		オムレツのハヤシソースかけ	○	○	○								
		ジャーマンポテト	○	○	○								
		大根と人参の味噌煮			○								
		小松菜とじゃこ炒め			○						蛋白質	g	18.5
	月	香味マカロニサラダ	○	○	○								
		カリフラワー甘酢和え	○		○		○						
		しろなお浸し/みかん缶			○						食塩相当量	g	3.0
19	日	赤魚ゆかり揚げ	○	○	○						エネルギー	kcal	376
		八寸			○	○							
		シュウマイ/春雨サラダ	○		○								
		キャベツと大豆胡麻和え			○								
		ほうれん草卵和え	○		○						蛋白質	g	18.9
		切干大根と高菜炒め			○								
	火	広島菜			○								
		レモンバジルナゲット									食塩相当量	g	3.5
20	日	ヒレカツの味噌ソースかけ	○		○						エネルギー	kcal	358
		アジ山椒焼き/金平ごぼう			○								
		里芋のくず煮	○	○	○	○							
		人参ナムル			○								
		高野豆腐と人参煮物			○						蛋白質	g	20.8
		春菊のピーナッツ和え			○					○			
	水	オクラかつお和え			○								
		白花豆									食塩相当量	g	3.6
21	日	白身魚のクリームソースかけ		○	○						エネルギー	kcal	439
		鶏肉の甘酢たれごま風味			○								
		小松菜厚揚げ中華和え			○								
		スぢつみれ煮			○	○							
		胡瓜とハムサラダ	○	○	○						蛋白質	g	22.8
		じゃが芋肉味噌がらめ			○								
	木	大根生酢	○		○		○						
		金時豆									食塩相当量	g	3.6
22	日	豚肉と野菜のあんとじ	○		○						エネルギー	kcal	371
		赤魚のおろしポン酢	○	○	○								
		とり牛蒡金平/春菊お浸し			○								
		花形豆腐煮/里芋煮	○		○								
		インゲンとじめじバター炒め		○	○						蛋白質	g	21.0
	金	ほうれん草チーズの洋風和え	○	○	○		○						
		胡瓜胡麻酢和え/野沢菜			○								
		豆カレー		○	○						食塩相当量	g	3.4
23	日	牛肉コロッケ		○	○						エネルギー	kcal	438
		いわし生姜煮			○								
		茄子の挽肉炒め			○								
		木の葉豆腐煮	○		○								
		青梗菜かにかま炒め	○		○	○	○				蛋白質	g	14.9
		白菜煮浸し			○								
	土	カリフラワーサラダ	○										
		桜漬									食塩相当量	g	3.3
25	日	豚すき焼き煮			○						エネルギー	kcal	399
		小いわし南蛮漬け			○								
		山菜ナムル			○								
		カレーピーフン			○								
		大根ツナサラダ			○						蛋白質	g	18.0
		インゲン福摩揚げ煮物			○								
	月	オクラ胡麻和え			○								
		金時豆									食塩相当量	g	3.4
26	日	黒メバル山椒焼き			○						エネルギー	kcal	314
		豚肉と春雨の炒め物			○								
		枝豆のおかか和え			○								
		水菜と揚げ煮浸し			○								
		白菜煮浸し			○						蛋白質	g	16.5
		南瓜のそぼろ煮			○								
	火	五目生酢											
		黄桃									食塩相当量	g	3.5
27	日	豚肉のプルコギ			○						エネルギー	kcal	425
		カレイ唐揚げのあんかけ		○	○								
		小松菜と卵の炒め物	○	○	○								
		オクラツナの和え物			○								
		スパサラダ	○		○						蛋白質	g	20.7
		みかん缶											
	水	大根のそぼろみそあんかけ			○								
		ひじき煮			○						食塩相当量	g	3.1
28	日	さば塩焼き									エネルギー	kcal	351
		豚肉と里芋のゴマ味噌煮			○								
		牛蒡とウインナー金平	○	○	○								
		ほうれん草お浸し			○								
		ブロッコリーツナサラダ	○								蛋白質	g	19.3
		炒り豆腐			○								
	木	胡瓜とカニかま酢物	○		○		○						
		桜漬け									食塩相当量	g	3.3
29	日	酢豚			○						エネルギー	kcal	469
		白身魚のふわらか天	○	○	○								
		ひじきとこうの煮物			○								
		さつま芋レモン煮											
		アスパラコーンサラダ	○		○						蛋白質	g	14.3
		白菜彩り和え											
	金	のっぺい風煮			○								
		パイン缶									食塩相当量	g	2.6
30	日	タラの甘酢あんかけ			○						エネルギー	kcal	454
		豚肉と野菜のデミソース煮			○								
		ほうれん草ツナソテー			○								
		小松菜煮浸し			○								
		キャベツ塩昆布和え			○						蛋白質	g	21.9
		大根のげんろん煮			○								
	土	ワカメの炒り煮/安芸菜			○								
		シュウマイ	○		○						食塩相当量	g	3.6
1	日	赤魚のトマトソースかけ	○	○	○						エネルギー	kcal	345
		鶏肉となすの煮物			○								
		青梗菜ベーコン炒め	○	○	○								
		春雨中華炒め			○								
		大根とツナの煮物			○						蛋白質	g	16.2
		水菜おかか和え			○								
	月	かぼちゃサラダ	○		○								
		うぐいす豆									食塩相当量	g	3.3
2	日	豚肉とキャベツのカレー炒め		○	○						エネルギー	kcal	305
		黒メバル磯辺天	○	○	○								
		カリフラワー甘酢和え	○		○		○						
		ほうれん草えのき浸し			○								
		さつま芋サラダ	○								蛋白質	g	18.2
		アスパラ梅おかか和え			○								
	火	インゲンピーナッツ和え			○					○			
		黄桃									食塩相当量	g	2.8
3	日	カレイ煮つけ		○	○						エネルギー	kcal	398
		揚げぎょうざ			○								
		キャベツ胡麻和え			○								
		小松菜中華炒め	○	○	○								
		インゲンのおかか和え			○						蛋白質	g	20.1
		白菜ツナサラダ	○										
	水	根菜マリネ											
		安芸菜/金平ごぼう			○						食塩相当量	g	3.2
4	日	タラの柚庵焼き			○						エネルギー	kcal	326
		柳川風煮	○		○								
		白菜としめじ中華炒め			○								
		大根とさつま揚げ煮			○								
		ツナポテトサラダ	○								蛋白質	g	17.0
		豆腐とミンチのくず煮			○								
	木	山菜の煮浸し			○								
		ワカメのめた/みかん缶									食塩相当量	g	3.3
5	日	アジ磯辺天	○	○	○						エネルギー	kcal	395
		豚肉と野菜の塩タレ炒め			○								
		水菜煮浸し			○								
		青梗菜煮	○	○	○								
		ひじき胡麻サラダ	○		○						蛋白質	g	22.3
		スクランブルエッグ	○	○	○								
	金	紅白生酢											
		広島菜			○						食塩相当量	g	3.2
6	日	クリームコロッケ	○	○	○	○	○				エネルギー	kcal	427
		メバル香味焼き			○								
		法蓮草くるみ和え			○					○			
		白菜梅肉和え			○								
		高野煮物/人参煮物			○						蛋白質	g	19.1
		きのこのピリ辛甘酢漬け/金時豆											
	土	キャベツと炒り卵の炒め物	○	○	○								
		なす天	○	○	○						食塩相当量	g	3.2

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