

雅(みやび)コース												
日付	メニュー名	豚	乳	小麦	大豆	かに	そば	華枝菜	大豆	大豆	栄養成分	
28日	豚すき焼き煮			○							カロリー	399
	小いわし南蛮漬け			○								
	山菜ナムル			○								
	カレービーフン			○							蛋白質	
	大根ツナサラダ			○							蛋白質	
	インゲン薩摩揚げ煮物			○								
	オクラ胡麻和え			○							塩分	
29日	金時豆										塩分	314
	黒メバル山椒焼き			○							カロリー	
	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			○							蛋白質	
	白菜煮浸し			○							蛋白質	
	南瓜のそぼろ煮			○								
30日	五目生酢										塩分	425
	黄桃											
	豚肉のブルコギ			○							カロリー	
	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			○							蛋白質	
	スパサラダ	○		○							蛋白質	
31日	みかん缶											20.7
	大根のそぼろみそあんかけ			○							塩分	
	ひじき煮			○								
	アジみりん焼き			○							カロリー	
	豚肉と里芋のゴマ味噌煮			○								
	牛蒡とウィンナー金平	○	○	○								
	ほうれん草お浸し			○							蛋白質	
1月	ブロッコリーツナサラダ	○									蛋白質	19.0
	炒り豆腐			○								
	胡瓜とカニかま餅物	○	○		○						塩分	
	桜漬け											
	酢豚			○							カロリー	
	白身魚のふわらか天	○	○									
	ひじきとニラの煮物			○								
2日	さつま芋レモン煮										蛋白質	14.3
	アスパラコーンサラダ	○		○							蛋白質	
	白菜彩り和え											
	のつべい風煮			○							塩分	
	バイン缶											
	タラの甘酢あんかけ			○							カロリー	
	豚肉と野菜のデミソース煮		○	○								
3日	ほうれん草ツナソテー			○								454
	小松菜煮浸し			○							蛋白質	
	キャベツ塩昆布和え			○							蛋白質	
	大根のけんちん煮			○								
	ワカメの炒り煮/安芸紫			○							塩分	
	シュウマイ	○		○								
	赤魚のトマトソースかけ	○	○	○							カロリー	355
5日	鶏肉となすの煮物			○								
	青梗菜ベーコン炒め	○	○	○								
	春雨中華炒め			○							蛋白質	
	大根とツナの煮物			○								
	水菜おかか和え			○							蛋白質	
	かぼちゃサラダ	○									塩分	
	うぐいす豆											
6日	豚肉とキャベツのカレー炒め		○	○							カロリー	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			○							蛋白質	
	さつま芋サラダ	○									蛋白質	
	アスパラ梅おかか和え			○								
	インゲンピーナッツ和え			○				○			塩分	
7日	黄桃											398
	カレイ煮つけ		○	○							カロリー	
	揚げきょうざ			○								
	キャベツ胡麻和え			○								
	小松菜中華炒め	○	○	○							蛋白質	
	インゲンのおかか和え			○							蛋白質	
	白菜ツナサラダ	○										
8日	根菜マリネ										塩分	3.2
	安芸紫/金平ごぼう			○								
	タラの柚庵焼き			○							カロリー	
	柳川風煮	○		○								
	白菜としめじ中華炒め			○								
	大根とさつま揚げ煮			○							蛋白質	
	ツナポテトサラダ	○									蛋白質	
9日	豆腐とミンチのくず煮			○								17.0
	山菜の煮浸し			○							塩分	
	ワカメのぬた/みかん缶											
	アジ磯辺天	○	○	○							カロリー	
	豚肉と野菜の塩タレ炒め			○								
	水菜煮浸し			○								
	青梗菜煮	○	○	○							蛋白質	
10日	ひじき胡麻サラダ	○		○							蛋白質	22.3
	スクランブルエッグ	○	○	○								
	紅白生酢										塩分	
	広島菜			○								
	クリームコロッケ		○	○		○					カロリー	
	メルルーサの照り焼き			○					○			
	法蓮草くるみ和え			○								
11日	白菜梅肉和え			○							蛋白質	18.7
	高野煮物/人参煮物			○								
	きのこのとり辛甘酢漬け/金時豆											
	キャベツと炒り卵の炒め物	○	○	○							塩分	
	なす天	○	○	○								

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