

雅（みやび）コース											
日付	メニュー名	卵	乳	小麦	えび	かに	そば	黒たまご	＜他＞	栄養成分	
12月										カロリー	
										蛋白質	
										塩分	
13日	カレイの天ぷらと揚げなすのおろしあん	○	○	○						カロリー	
	蓮根と鶏肉炒め			○	○						387
	切干大根酢物	○		○		○				蛋白質	
	オクラ梅かつお和え			○							18.1
	ポテトサラダ	○								蛋白質	
	厚揚げの卵とじ	○		○						塩分	3.2
火	小松菜としらす煮浸し			○							
	バイン缶										
14日	鶏肉の香り揚げオーロラソース	○		○						カロリー	
	えびと枝豆の卵炒め	○		○	○						521
	春菊と薩摩揚げ丼炒め煮			○						蛋白質	
	ほうれん草ツナ炒め/グラッセ			○	○						21.1
	ジャーマンポテトサラダ	○	○							蛋白質	
	麻婆豆腐			○				○		塩分	2.8
水	はすの酢物			○							
	白花生										
15日	赤魚の柚子味噌かけ									カロリー	
	肉団子と卵の中華炒め	○	○	○	○						433
	大根梅かつお和え			○						蛋白質	
	チンゲン菜のとりみ煮			○							17.6
	カニ風味キャベツサラダ	○		○		○				塩分	3.1
	白菜の煮浸し/春菊のえのき浸し			○							
木	木の葉豆腐煮	○		○							
	リンゴ缶										
16日	ハムカツ/シュウマイ	○	○	○						カロリー	
	八宝菜			○	○						411
	小松菜の煮浸し			○						蛋白質	
	金平牛蒡			○							17.0
	黒酢中華春雨	○	○	○						塩分	3.3
	じゃが芋とさつま揚げの炒り煮			○							
金	ブロッコリーピーナッツ和え			○				○			
	金時豆										
17日	鶏と卵の親子煮	○		○						カロリー	
	タラのチャンチャン焼き			○							360
	チンゲン菜のスープ煮	○	○	○						蛋白質	
	オクラおかか和え			○							23.2
	水菜のサラダ	○	○	○						塩分	3.5
	がんもと根菜煮			○							
土	ひじきとカニカマ酢物	○		○		○					
	みかん缶										
19日	豚肉と野菜のデミソース煮込み			○	○					カロリー	
	白身魚の若狭焼/ビーフン			○							339
	揚げナスの梅浸し			○						蛋白質	
	五目しんじょ煮/ふき煮			○							16.3
	南瓜のカリコリサラダ	○	○	○						塩分	3.6
	大根と挽肉旨味炒め			○	○						
月	春菊のえのき浸し			○							
	野沢菜漬			○							
20日	肉豆腐			○						カロリー	
	白身フライ/水菜の煮浸し			○							373
	オクラ胡麻和え			○						蛋白質	
	キャベツと海老の炒め			○	○						18.2
	菜の花のおかか和え			○						塩分	3.4
	ひじきとピーマン煮物			○							
火	切干大根サラダ			○	○						
	バイン缶										
21日	アジ南蛮漬け/白菜煮浸し			○						カロリー	
	大根と豆腐の煮物			○							405
	人参と玉子ソテー	○	○	○						蛋白質	
	ほうれん草ピーナッツ和え			○				○			17.7
	コールスローサラダ	○	○	○						塩分	3.3
	里芋そぼろ煮			○							
水	きのこ人参の金平			○							
	黄桃										
22日	タラのチリソース									カロリー	
	豚肉と厚揚げチャンプル	○		○							441
	大豆の五目煮			○						蛋白質	
	南瓜のいとこ煮			○							24.9
	なす胡麻和え			○						塩分	3.7
	玉ねぎツナサラダ	○		○							
木	胡瓜としらす酢物										
	おかず昆布/山菜煮浸し			○							
23日	豚肉の中華炒め			○						カロリー	
	赤魚塩焼き										402
	春菊と薩摩揚げ丼炒め			○						蛋白質	
	チンゲン菜のクリーム煮	○	○	○							22.0
	カニ風味シャキシャキサラダ	○		○		○				塩分	3.0
	肉団子煮・かぶ煮	○	○	○							
金	白菜甘酢										
	金時豆										
24日	ホキの香草焼き			○	○					カロリー	
	鶏と大根の生姜煮			○							397
	ほうれん草おかか和え			○						蛋白質	
	竹の子煮/人参煮			○							16.7
	マカロニサラダ	○	○	○						塩分	3.6
	ナス田楽			○							
土	もやしナムル/揚げ餃子			○							
	三目豆			○							

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