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	ゆず	栄養成分		
9日 月	ダラの香り焼き/卵焼き	○		○						カロリー	428	
	豚肉と彩り野菜の甘辛煮			○								
	菜の花と椎茸胡麻酢和え			○								
	なす揚げ浸し			○								
	切干大根洋風サラダ		○	○						蛋白質	21.1	
	枝豆と豆腐のふんわり天	○	○	○								
	胡瓜生酢	○		○		○				塩分	3.5	
	金時豆											
10日 火	ハンバーグ/インゲンソテー	○	○	○						カロリー	429	
	チキンカレー		○	○								
	牛筋とこんにゃく煮			○								
	彩りコールスローサラダ	○	○							蛋白質	17.7	
	かぶとツナの甘辛煮			○								
	厚揚げた青梗菜炒め			○								
	オクラとワカメの生姜酢和え			○						塩分	3.3	
	黄桃											
11日 水	トンカツ	○	○	○						カロリー	351	
	木キのマリネ											
	ほうれん草とビーンズ中華和え			○								
	明太子ポテト	○		○						蛋白質	17.6	
	白菜柚子甘酢											
	ラタトゥイユ	○	○	○								
	きのことワカメの生姜和え			○						塩分	2.9	
	安芸菜			○								
12日 木	オムレツの中華あんかけ/シュウマイ	○		○	○					カロリー	447	
	サワラの柚庵焼き			○								
	ほうれん草柚子和え			○								
	マセドアンサラダ	○	○	○						蛋白質	21.4	
	小松菜と桜えび炒め物			○	○							
	豆腐と野菜のさっぱり煮			○								
	切干大根と胡瓜の青しそドレッシング			○						塩分	3.4	
	白花豆											
13日 金	鶏肉の塩こうじ焼き			○						カロリー	385	
	白身天/スパゲテー			○								
	五目豆/しろ菜柚子浸し			○								
	もやし中華サラダ	○	○	○						蛋白質	18.7	
	スブシュウマイ	○		○	○	○						
	高野焼/竹の子煮/椎茸煮			○								
	えのき梅マヨネーズ和え	○		○						塩分	2.9	
	広島菜/キャベツ煮浸し			○								
14日 土	豚肉のケチャップ炒め		○	○						カロリー	455	
	ダラ磯辺天	○	○	○								
	ほうれん草菜種和え	○		○								
	白菜とツナのスープ煮		○	○						蛋白質	24.6	
	キャベツとウインナー炒め	○	○	○								
	大根とレーズンサラダ	○										
	高野豆腐卵とじ	○		○						塩分	3.3	
	桜漬											
16日 月	カレイのおろしあんかけ		○	○						カロリー	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			○						蛋白質	23.3	
	人参とツナの和え物			○								
	マカロニサラダ	○	○	○								
	胡瓜梅和え/もやしお浸し			○						塩分	3.3	
	金時豆											
17日 火	サワラ西京焼き									カロリー	343	
	豚肉と蓮根の酢豚風			○								
	厚揚げの卵とじ	○		○								
	白菜スープ煮			○	○					蛋白質	19.8	
	ほうれん草とベーコンの和え物	○	○	○								
	じゃが芋そぼろ煮			○								
	キャベツと人参サラダ	○								塩分	3.3	
	みかん缶											
18日 水	鶏天のレモンソースがけ	○	○	○						カロリー	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			○						蛋白質	22.7	
	小松菜煮浸し			○								
	南瓜胡麻和え			○								
	紅白生酢									塩分	3.0	
	黒豆			○								
19日 木	メンチカツ	○	○	○						カロリー	439	
	アジ柚庵焼き			○								
	ニラ玉春雨	○		○								
	なす煮浸し			○								
	青梗菜中華炒め	○		○	○	○				蛋白質	19.2	
	じゃが芋サラダ	○										
	白菜胡麻酢和え											
	おかず昆布/スパゲテー			○						塩分	3.2	
20日 金	ネギ塩豚			○						カロリー	416	
	メルルーサの牛蒡のカレーあんかけ			○								
	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	22.9	
	ブロッコリーサラダ	○	○	○								
	ワカメとかまぼこ酢物											
	黄桃缶									塩分	3.5	
21日 土	カレイ磯辺天	○	○	○						カロリー	362	
	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	21.0	
	コールスローサラダ	○	○	○								
	オクラえのき塩昆布和え			○								
	安芸菜			○						塩分	3.5	
23日 月										カロリー		
										蛋白質		
										塩分		
24日 火	サワラゆかり揚げ	○	○	○						カロリー	392	
	八寸			○	○							
	シュウマイ	○		○								
	キャベツと大豆胡麻和え			○								
	ほうれん草卵和え	○		○						蛋白質	22.2	
	切干大根と高菜炒め/広島菜			○								
	春雨サラダ	○		○								
	レモンバジルナゲット									塩分	3.6	
25日 水	ヒレカツの味噌ソースかけ	○		○						カロリー	353	
	アジカレー醤油焼き/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	20.5	
	春菊のピーナッツ和え			○				○				
	オクラかつお和え			○								
	白花豆									塩分	3.5	
26日 木	白身魚のクリームソースがけ		○	○						カロリー	398	
	豚しゃぶ甘酢ごまだれ			○								
	小松菜厚揚げ中華和え			○								
	スパうみれ煮			○	○							
	胡瓜とハムサラダ	○	○	○						蛋白質	22.6	
	じゃが芋肉味噌がらめ			○								
	大根生酢	○		○		○						
	金時豆									塩分	3.4	
27日 金	豚肉と野菜のあんとじ	○		○						カロリー	359	
	ホキのおろしポン酢	○	○	○								
	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	20.8	
	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		○	○						塩分	3.4	
28日 土	牛肉コロッケ		○	○						カロリー	449	
	いわし生姜煮			○								
	茄子の挽肉炒め			○								
	木の葉豆腐煮	○		○								
	青梗菜ガニかま炒め	○		○	○	○				蛋白質	15.4	
	白菜煮浸し			○								
	カリフラワーサラダ	○										
	桜漬									塩分	3.3	
30日 月	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			○								
	大根ツナサラダ			○						蛋白質	18.0	
	インゲン薩摩揚げ煮物			○								
	オクラ胡麻和え			○								
	金時豆									塩分	3.4	
1日 火	黒メバル山椒焼き			○						カロリー	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	16.5	
	南瓜のそぼろ煮			○								
	五目生酢											
	黄桃									塩分	3.5	
2日 水	豚肉のプルコギ			○						カロリー	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	20.7	
	みかん缶											
	大根のそぼろみそあんかけ			○								
	ひじき煮			○						塩分	3.1	
3日 木	アジみりん焼き			○						カロリー	333	
	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			○								
	ブロッコリーツナサラダ	○								蛋白質	19.3	
	炒り豆腐			○								
	胡瓜とカニかま酢物	○		○		○						
	桜漬け									塩分	3.5	
4日 金	酢豚			○						カロリー	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	14.3	
	白菜彩り和え											
	のっぺい風煮			○								
	パイン缶									塩分	2.6	
5日 土	ダラの甘酢あんかけ			○						カロリー	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	21.9	
	大根のけんちん煮			○								
	ワカメ炒り煮/安芸菜			○								
	シュウマイ	○		○						塩分	3.6	

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