

		1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)
朝 食		ご飯 味噌汁 梅ひしお 金時豆	ご飯 味噌汁 たいみそ オクラと温泉のお浸し	ご飯 味噌汁 のり佃煮 ひじき煮	ご飯 味噌汁 ふりかけ 五目豆煮	ご飯 味噌汁 のり佃煮 ミートボール	ご飯 味噌汁 梅ひしお 里芋のそぼろあん
		1人分 - 375 kcal 塩分 1.3 g 蛋白質 9.8 g	1人分 - 376 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 13.2 g	1人分 - 310 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 7.9 g	1人分 - 370 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 13.5 g	1人分 - 398 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 16.3 g	1人分 - 349 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 9.9 g
昼 食		わかめご飯 (小) きつねうどん 菜の花の酢味噌和え フルーツ	散らし寿司 炊き合わせ すまし汁 フルーツ	ご飯 鮭の塩焼き いり豆腐 赤だしの味噌汁	ご飯 えびフライ 春雨のドレし和え コンソメスープ	ご飯 チキンカレー シーチキンサラダ コンソメスープ	ご飯 鮭のガーリック焼き ジャーマンポテト すまし汁
		1人分 - 417 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 11.7 g	1人分 - 515 kcal 塩分 4.8 g 蛋白質 18.4 g	1人分 - 518 kcal 塩分 3.2 g 蛋白質 26.9 g	1人分 - 460 kcal 塩分 2.8 g 蛋白質 18.3 g	1人分 - 602 kcal 塩分 3.1 g 蛋白質 17.3 g	1人分 - 512 kcal 塩分 3.6 g 蛋白質 21.3 g
夕 食		ご飯 鮭のおろし煮 ツナじゃが 茄子の生姜和え	ご飯 焼肉炒め 里芋の煮物 もずくの酢の物	ご飯 鶏肉の中華あんかけ もやしとこらの中華炒め 大根のサラダ	ご飯 カレイの煮付け きゅうりとトマトのサラダ 白菜とさつまあげの煮浸し	ご飯 蒸し魚の五目あんかけ 南瓜のいとこ煮 いんげんのピーナッツ和え	ご飯 豚肉の塩だれ炒め スバグティサラダ ブロッコリーのソテー
		1人分 - 543 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 23.3 g	1人分 - 503 kcal 塩分 1.5 g 蛋白質 12.4 g	1人分 - 462 kcal 塩分 1.7 g 蛋白質 20.6 g	1人分 - 443 kcal 塩分 2.5 g 蛋白質 20 g	1人分 - 499 kcal 塩分 2.1 g 蛋白質 21.9 g	1人分 - 585 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 17.6 g
7 (日)		8 (月)		9 (火)		10 (水)	
朝 食		ご飯 味噌汁 ふりかけ 卵焼き	ご飯 味噌汁 梅ひしお 金時豆	ご飯 味噌汁 のり佃煮 さつま芋の甘煮	ご飯 味噌汁 ふりかけ 五目豆煮	ご飯 味噌汁 のり佃煮 ミートボール	ご飯 味噌汁 梅ひしお 里芋のそぼろあん
		1人分 - 421 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 14 g	1人分 - 375 kcal 塩分 1.3 g 蛋白質 9.8 g	1人分 - 376 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 13.2 g	1人分 - 363 kcal 塩分 2.3 g 蛋白質 7 g	1人分 - 370 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 13.5 g	1人分 - 398 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 16.3 g
昼 食		焼き鳥丼 菜の花の胡麻和え のっぺい汁 フルーツ	ご飯 鮭のきのことあんかけ オクラの胡麻和え 味噌汁	ご飯 回鍋肉 きゅうりとハムの中華和え わかめスープ	ご飯 炊き込みご飯 鮭の生姜煮 キャベツの青じそ和え 味噌汁	ご飯 (小) とろろそば 和風サラダ フルーツ	ご飯 鶏肉と茄子の甘酢炒め 大根の煮物 すまし汁
		1人分 - 525 kcal 塩分 2.8 g 蛋白質 20.9 g	1人分 - 488 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 22 g	1人分 - 559 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 15 g	1人分 - 545 kcal 塩分 4 g 蛋白質 26.2 g	1人分 - 492 kcal 塩分 3 g 蛋白質 20.2 g	1人分 - 286 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 10.6 g
夕 食		ご飯 赤魚の煮付け キャベツとじゃこの和え物 味噌炒め	ご飯 麻婆茄子 里芋の煮物 もやしのナムル	ご飯 白身魚のフライ ひじき煮 ブロッコリーのゴマネーズ和え	ご飯 八宝草 ピーマンとちくわの炒め煮 長芋の梅肉和え	ご飯 鮭の西京焼き ほうれん草のソテー 茄子のおかか和え	ご飯 豚肉の細川煮 春雨のソテー もやしとあげのドレし和え
		1人分 - 454 kcal 塩分 2.5 g 蛋白質 20.7 g	1人分 - 506 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 17.7 g	1人分 - 539 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 20.6 g	1人分 - 532 kcal 塩分 1.1 g 蛋白質 13.4 g	1人分 - 514 kcal 塩分 2.1 g 蛋白質 23 g	1人分 - 529 kcal 塩分 1.5 g 蛋白質 19 g
14 (日)		15 (月)		16 (火)		17 (水)	
朝 食		ご飯 味噌汁 ふりかけ 卵焼き	ご飯 味噌汁 梅ひしお 金時豆	ご飯 味噌汁 のり佃煮 ひじき煮	ご飯 味噌汁 ふりかけ 五目豆煮	ご飯 味噌汁 のり佃煮 ミートボール	ご飯 味噌汁 梅ひしお 里芋のそぼろあん
		1人分 - 421 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 14 g	1人分 - 375 kcal 塩分 1.3 g 蛋白質 9.8 g	1人分 - 376 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 13.2 g	1人分 - 310 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 7.9 g	1人分 - 370 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 13.5 g	1人分 - 398 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 16.3 g
昼 食		ご飯 フリの照り煮 カリフラワーとかにかまのサラダ すまし汁	ご飯 天ぷら すまし汁 フルーツ	ご飯 鮭の味噌煮 キャベツとベーコンソテー かき玉汁	ご飯 鶏肉のハニーマスタード焼き きゅうりとささみの和え物 けんちん汁	ご飯 白身魚のピカタ 春雨サラダ すまし汁	ご飯 和風ハンバーグ いんげんの胡麻よごし コンソメスープ
		1人分 - 511 kcal 塩分 3.2 g 蛋白質 20.7 g	1人分 - 490 kcal 塩分 1.4 g 蛋白質 15.7 g	1人分 - 594 kcal 塩分 4 g 蛋白質 24.3 g	1人分 - 510 kcal 塩分 2.3 g 蛋白質 23.4 g	1人分 - 454 kcal 塩分 2.1 g 蛋白質 17.5 g	1人分 - 533 kcal 塩分 3.1 g 蛋白質 18.5 g
夕 食		ご飯 牛肉のオイスターソース炒め きのこのソテー コーンスローサラダ	ご飯 豚肉と厚揚げの甘酢炒め 切干大根の煮物 和風サラダ	ご飯 肉団子トマト煮 ふき煮 大豆サラダ	ご飯 オムレツのミートソースがけ 長芋の白煮 ほうれん草のごまあけ	ご飯 白身魚の塩煮 野菜田楽 キャベツの磯和え	ご飯 フリの山椒焼き ピーマンの炒め物 白菜のおかか和え
		1人分 - 572 kcal 塩分 2 g 蛋白質 20.6 g	1人分 - 651 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 20.7 g	1人分 - 624 kcal 塩分 4.1 g 蛋白質 23.1 g	1人分 - 490 kcal 塩分 2.1 g 蛋白質 21.7 g	1人分 - 527 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 19.6 g	1人分 - 414 kcal 塩分 1.7 g 蛋白質 18.6 g
21 (日)		22 (月)		23 (火)		24 (水)	
朝 食		ご飯 味噌汁 ふりかけ 卵焼き	ご飯 味噌汁 梅ひしお 金時豆	ご飯 味噌汁 たいみそ オクラと温泉のお浸し	ご飯 味噌汁 のり佃煮 ひじき煮	ご飯 味噌汁 ふりかけ 五目豆煮	ご飯 味噌汁 のり佃煮 ミートボール
		1人分 - 421 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 14 g	1人分 - 375 kcal 塩分 1.3 g 蛋白質 9.8 g	1人分 - 376 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 13.2 g	1人分 - 310 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 7.9 g	1人分 - 370 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 13.5 g	1人分 - 398 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 16.3 g
昼 食		ご飯 タンドリーチキン ワカメの酢の物 味噌汁	ご飯 南瓜クロック 長芋のわさび漬け 味噌汁	ご飯 鮭の塩焼き 菜の花の胡麻和え すまし汁	ご飯 豚肉のニラ玉炒め ジャーマンポテト 中華スープ	いもご飯 炒り鶏 モモザサラダ 味噌汁	◎選択メニュー(1) 豚肉の生姜焼き ◎選択メニュー(2) 鮭の胡麻照り焼き ◎共通料理◎ ご飯 きゅうりのぬた和え すまし汁
		1人分 - 499 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 21.2 g	1人分 - 493 kcal 塩分 2 g 蛋白質 10.9 g	1人分 - 495 kcal 塩分 2.1 g 蛋白質 23 g	1人分 - 592 kcal 塩分 1.2 g 蛋白質 18 g	1人分 - 464 kcal 塩分 3.7 g 蛋白質 19.6 g	1人分 - 527 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 18.3 g
夕 食		ご飯 カレイの煮付け さつま芋の甘煮 シーチキンサラダ	ご飯 ボークビーンズ 野菜炒め もやしの中華和え	ご飯 鶏肉の味噌焼き 白菜と桜エビ煮浸し カリフラワーの甘酢づけ	ご飯 フリ大根 里芋の煮ころがし 小松菜の和え物	ご飯 豆腐チャンプルー 里芋の煮ころがし 小松菜の和え物	ご飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き 大根と海老あんかけ 茄子の胡麻和え
		1人分 - 578 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 22.1 g	1人分 - 632 kcal 塩分 2.1 g 蛋白質 20.1 g	1人分 - 491 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 19.8 g	1人分 - 545 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 25.5 g	1人分 - 458 kcal 塩分 2 g 蛋白質 13.8 g	1人分 - 504 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 25.2 g
28 (日)		29 (月)		30 (火)		10/1 (水)	
朝 食		ご飯 味噌汁 ふりかけ 卵焼き	ご飯 味噌汁 梅ひしお 金時豆	ご飯 味噌汁 たいみそ オクラと温泉のお浸し	ご飯 味噌汁 のり佃煮 ひじき煮	ご飯 コンソメスープ ふりかけ スクランブルエッグ	ご飯 味噌汁 のり佃煮 ミートボール
		1人分 - 421 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 14 g	1人分 - 375 kcal 塩分 1.3 g 蛋白質 9.8 g	1人分 - 376 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 13.2 g	1人分 - 345 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 9.3 g	1人分 - 370 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 13.5 g	1人分 - 398 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 16.3 g
昼 食		ご飯 鮭の煮付け がんものきめ煮 味噌汁	ご飯 鶏肉の梅しそ焼き ひじきの煮物 味噌汁	ご飯 白身魚のカレームニエル 茄子の味噌炒め すまし汁	シーフードカレー キャベツとベーコン炒め コンソメスープ フルーツ	炊き込みご飯 鮭の塩焼き 高野豆腐の煮物 味噌汁	薬ご飯 筑前煮 もやしの炒め物 鍋スープ
		1人分 - 521 kcal 塩分 3.4 g 蛋白質 27.1 g	1人分 - 510 kcal 塩分 3 g 蛋白質 19.8 g	1人分 - 458 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 18.3 g	1人分 - 256 kcal 塩分 2.8 g 蛋白質 6.8 g	1人分 - 484 kcal 塩分 3.8 g 蛋白質 24.7 g	1人分 - 569 kcal 塩分 3.4 g 蛋白質 19.7 g
夕 食		ご飯 メンチカツ ピーマンの炒め物 白菜のピーナッツ和え	ご飯 ホキの塩焼き 大根と油揚げの煮物 南瓜サラダ	ご飯 親子煮 オクラの胡麻和え 青梗菜とハムの炒め物	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き いり豆腐 ほうれん草のおかか和え	ご飯 麻婆豆腐 フランク煮 きゅうりの酢の物	ご飯 ボークチャップ いんげんのソテー マカロニサラダ
		1人分 - 517 kcal 塩分 1.5 g 蛋白質 12.9 g	1人分 - 466 kcal 塩分 2 g 蛋白質 19.1 g	1人分 - 498 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 20.1 g	1人分 - 602 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 32.7 g	1人分 - 578 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 25.2 g	1人分 - 629 kcal 塩分 1.8 g 蛋白質 24.8 g
5 (日)		6 (月)		7 (火)		8 (水)	
朝 食		ご飯 味噌汁 ふりかけ 五目豆煮	ご飯 味噌汁 梅ひしお さつま芋の甘煮	ご飯 コンソメスープ たいみそ 卵サラダ	ご飯 味噌汁 のり佃煮 ひじき煮	ご飯 コンソメスープ ふりかけ 南瓜サラダ	ご飯 味噌汁 のり佃煮 鶏肉のしのだ巻き
		1人分 - 399 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 14.5 g	1人分 - 395 kcal 塩分 1.8 g 蛋白質 7.8 g	1人分 - 365 kcal 塩分 0.8 g 蛋白質 9.6 g	1人分 - 412 kcal 塩分 2.3 g 蛋白質 16.6 g	1人分 - 383 kcal 塩分 1.2 g 蛋白質 7.4 g	1人分 - 435 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 16.4 g
昼 食		ご飯 鮭の西京焼き 大根の煮物 とろろ昆布汁	ビビンバ丼 南瓜の煮物 わかめスープ フルーツ	ご飯 白身魚の香辛焼き さつまいもサラダ 味噌汁	蕎麦ご飯 (小) きつねそば ブロッコリーの胡麻和え フルーツ	チキンライス スバグティサラダ オニオンスープ 杏仁フルーツ	◎選択メニュー(1) カニクリームクロック ◎選択メニュー(2) 鰻フライ ◎共通料理◎ ご飯 冬瓜そば煮 すまし汁
		1人分 - 474 kcal 塩分 3.8 g 蛋白質 20.5 g	1人分 - 521 kcal 塩分 3.8 g 蛋白質 16.9 g	1人分 - 472 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 19.2 g	1人分 - 402 kcal 塩分 3.2 g 蛋白質 13.9 g	1人分 - 523 kcal 塩分 3.6 g 蛋白質 10.2 g	1人分 - 528 kcal 塩分 4.2 g 蛋白質 12.2 g
夕 食		ご飯 酢鶏 青梗菜の煮浸し 春雨サラダ	ご飯 つくね入り鍋風煮込み じゃがコーン キャベツとじゃこの酢の物	ご飯 牛肉のしぐれ煮 里芋の煮ころがし もやしのサラダ	ご飯 肉豆腐 人参金平 白菜のピーナッツ和え	ご飯 鮭の塩焼き キャベツの旨煮 小松菜とツナのマヨネーズ和え	ご飯 厚揚げと豚肉の味噌煮 ピーマンの金平 なます
		1人分 - 627 kcal 塩分 2.3 g 蛋白質 18.4 g	1人分 - 474 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 16.5 g	1人分 - 621 kcal 塩分 1.7 g 蛋白質 16.5 g	1人分 - 632 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 19.9 g	1人分 - 546 kcal 塩分 1.8 g 蛋白質 24.6 g	1人分 - 611 kcal 塩分 1.5 g 蛋白質 18.6 g
12 (日)		13 (月)		14 (火)		15 (水)	
朝 食		ご飯 味噌汁 ふりかけ 卵焼き	ご飯 味噌汁 梅ひしお 金時豆	ご飯 コンソメスープ たいみそ ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 のり佃煮 ひじき煮	ご飯 コンソメスープ ふりかけ スクランブルエッグ	ご飯 味噌汁 のり佃煮 ミートボール
		1人分 - 418 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 14 g	1人分 - 380 kcal 塩分 1.5 g 蛋白質 9.8 g	1人分 - 393 kcal 塩分 0.8 g 蛋白質 6.7 g	1人分 - 345 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 9.3 g	1人分 - 399 kcal 塩分 1.4 g 蛋白質 12.6 g	1人分 - 427 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 17.6 g
昼 食		散らし寿司 白和え フルーツ すまし汁	ご飯 豚肉の塩だれ炒め 白菜煮 赤だしみそ汁	ご飯 ビーフシチュー 和風サラダ フルーツ	ご飯 鶏肉の塩だれ煮 ゆめし中華和え 味噌汁	ご飯 鮭の胡麻だれ煮 ゆめし中華和え 味噌汁	ご飯 豚肉と里芋の味噌煮 なめだれおろし すまし汁
		1人分 - 478 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 12.7 g	1人分 - 523 kcal 塩分 3.4 g 蛋白質 14.3 g	1人分 - 497 kcal 塩分 0.8 g 蛋白質 17.6 g	1人分 - 568 kcal 塩分 4 g 蛋白質 21 g	1人分 - 503 kcal 塩分 3.3 g 蛋白質 22.8 g	1人分 - 638 kcal 塩分 3.9 g 蛋白質 17.6 g
夕 食		ご飯 鮭のクリーム煮 ふき煮 きゅうりとオクラの梅和え	ご飯 赤魚の煮付け さつま芋の甘煮 菜の花の酢の物	ご飯 カニ玉あんかけ 大根の煮物 キャベツの甘酢和え	ご飯 鮭の味噌煮 ピーマンの炒め物 長芋のおかか和え	ご飯 豆腐のきのこあんかけ ブロッコリーとベーコン炒め 酢味噌和え	ご飯 ぶりの照り焼き キャベツのソテー マカロニサラダ
		1人分 - 502 kcal 塩分 1.3 g 蛋白質 24.3 g	1人分 - 438 kcal 塩分 1.8 g 蛋白質 10.6 g	1人分 - 469 kcal 塩分 2.8 g 蛋白質 17.2 g	1人分 - 560 kcal 塩分 2.3 g 蛋白質 22.1 g	1人分 - 523 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 20.3 g	1人分 - 622 kcal 塩分 1.8 g 蛋白質 22.9 g

* 都合により献立を変更することがあります。
* ハン食をご希望の方は、ご飯に代わりパンをお召し上がりいただきます。