			1 (月) 2 (火)					3 (3)() 4 (1)			スマールシンパーム 5 (金) 6 (土)			
朝食			ご飯 味噌汁 梅びしお 金時豆		ご飯 味噌汁 たいみそ オクラと湯葉のお浸し		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 梅びしお 里芋のそぼろあん	
40 DC			工礼村"- 塩分 蛋白質	375 kcal 1.3 g 9.8 g	ゴルド - 塩分 蛋白質	376 kcal 1.6 g 13.2 g	IÀH' - 塩分 蛋白質	310 kcal 2.7 g 7.9 g	1744 - 塩分 蛋白質	370 kcal 2.4 g 13.5 g	工礼并"一 塩分 蛋白質	398 kcal 2.6 g 16.3 g	正子のとはらあが 正礼だ - 塩分 蛋白質	349 kcal 2.2 g 9.9 g
			わかめご飯 (小) きつねうどん 菜の花の酢味噌和え	0.0 0	散らし寿司 炊き合わせ すまし汁	70.2. 0	ご飯 鰆の塩焼き いり豆腐	1.0 0	ご飯 えびフライ 春雨のドレ和え	10.0 9	ご飯 チキンカレー シーチキンサラダ	10.0 g	ご飯 鮭のガーリック焼き ジャーマンポテト	0.0 3
昼 食			フルーツ IÀH´- 塩分	417 kcal 2.6 g	フルーツ IÀH˙ - 塩分	515 kcal 4.8 g	赤だしの味噌汁 Iネルド- 塩分	518 kcal 3.2 g	コンソメスープ Iネルギ- 塩分	460 kcal 2.8 g	コーンスープ IAH - 塩分	602 kcal 3.1 g	すまし汁 IÀH 塩分	512 kcal 3.6 g
			蛋白質 ご飯 鯖のおろし煮	11.7 g	蛋白質 ご飯 焼肉炒め	18.4 g	蛋白質 ご飯 鶏団子の中華あんかけ	26.9 g	蛋白質 ご飯 カレイの煮付け	18.3 g	蛋白質 ご飯 蒸し魚の五目あんかけ	17.3 g	蛋白質 ご飯 豚肉の塩だれ炒め	21.3 g
夕 食			ツナじゃが 茄子の生姜和え I礼+'-	543 kcal	里芋の煮物 もずくの酢の物 Iネルド-	503 kcal	もやしと二ラの中華炒め 大根のサラダ Iネルド-	462 kcal	きゅうりとトマトのサラー 白菜とさつまあげの煮浸		南瓜のいとこ煮 いんげんのピーナッツ和 I礼げ -	え 499 kcal	スパゲティサラダ ブロッコリーのソテー I礼f -	565 kcal
	7 ((日)	塩分 蛋白質 8 (2.2 g 23.3 g	塩分 蛋白質 9 ()	1.5 g 12.4 g	塩分蛋白質 10(1.7 g 20.6 g	塩分 蛋白質 11	2.5 g 20 g	塩分蛋白質 1.2	2.1 g 21.9 g	塩分 蛋白質 13	1.6 g 17.6 g
	ご飯 味噌汁 ふりかけ		ご飯 味噌汁 梅びしお		ご飯 味噌汁 たいみそ		ご飯 味噌汁 のり佃煮		ご飯 味噌汁 ふりかけ		ご飯 味噌汁 のり佃煮		ご飯 味噌汁 梅びしお	
朝食	卵焼き Iネルド- 塩分	421 kcal 1.9 g	金時豆 I礼片'- 塩分	375 kcal 1.3 g	オクラと湯葉のお浸し Iネルド- 塩分	376 kcal 1.6 g	さつまいもの甘煮 Iネルギー 塩分	363 kcal 2.3 g	五目豆煮 I 礼片 - 塩分	370 kcal 2.4 g	ミートボール エネル・ニュル・ニュー・ニュー・ニュー・ニュー・ニュー・ニュー・ニュー・ニュー・ニュー・ニュー	398 kcal 2.6 g	里芋のそぼろあん Iネルギ- 塩分	349 kcal 2.2 g
	蛋白質 焼き鳥丼 菜花の胡麻和え	14 в	蛋白質 ご飯 鮭のきのこあんかけ	9.8 g	蛋白質 ご飯 回鍋肉	13.2 g	蛋白質 炊き込みご飯 鯖の生姜煮	7 в	蛋白質 ご飯 すき焼き煮	13.5 g	蛋白質 ご飯 (小) とろろそば	16.3 g	蛋白質 ご飯 鶏肉と茄子の甘酢炒め	9.9 g
昼 食	のっぺい汁 フルーツ エネルギー	525 kcal	オクラの胡麻和え 味噌汁 I礼+'-	488 kcal	きゅうりとハムの中華和え わかめスープ Iネルド-	559 kcal	青菜のなめたけ和え とろろ昆布汁 エネルギー	545 kcal	キャベツの青じそ和え 味噌汁	492 kcal	和風サラダ フルーツ Iネルド-	286 kcal	大根の煮物 すまし汁 I ネルド -	497 kcal
	塩分 蛋白質 ご飯	2.8 g 20.9 g	塩分 蛋白質 ご飯	2.2 g 22 g	塩分 蛋白質 ご飯	1.6 g 15 g	塩分 蛋白質 ご飯	4 g 26.2 g	塩分 蛋白質 ご飯	3 g 20.2 g	塩分 蛋白質 ご飯	2.4 g 10.6 g	塩分 蛋白質 ご飯	2.6 g 17.3 g
タ 食	赤魚の煮付け キャベツとじゃこの和え 味噌炒め	物	麻婆茄子 里芋の煮物 もやしのナムル		白身魚のフライ ひじき煮 ブロッコリーのゴマネース	ズ和え	八宝菜 ピーマンとちくわの炒めす 長芋の梅肉和え	Ä	鰆の西京焼き ほうれん草のソテー 茄子のおかか和え		豚肉の柳川煮 春雨のソテー もやしとあげのドレ和え		豆腐そぼろあんかけ ひじきの味噌煮 即席漬け	
	I礼H'- 塩分 蛋白質	454 kcal 2.5 g 20.7 g	I礼片" - 塩分 蛋白質	506 kcal 1.9 g 17.7 g	I礼村'- 塩分 蛋白質	539 kcal 1.9 g 20.6 g	IÀIH- 塩分 蛋白質	532 kcal 1.1 g 13.4 g	I礼片" - 塩分 蛋白質	514 kcal 2.1 g 23 g	I礼广 - 塩分 蛋白質	529 kcal 1.5 g 19 g	I礼村'- 塩分 蛋白質	498 kcal 1.8 g 20.5 g
		(B)	15 (ご飯 味噌汁		16(ご飯 味噌汁		17 (ご飯 味噌汁		18 ご飯 味噌汁	(木)	19 ご飯 味噌汁	(金)	20 ご飯 味噌汁	(±)
朝食	ふりかけ 卵焼き Iネルド-	421 kcal	梅びしお 金時豆 I礼+'-	375 kcal	たいみそ オクラと湯葉のお浸し Iネルギー	376 kcal	のり佃煮 ひじき煮 Iネルギー	310 kcal	ふりかけ 五目豆煮 Iネルギ-	370 kcal	のり佃煮 ミートボール IÀN* -	398 kcal	梅びしお 里芋のそぼろあん Iネルギー	349 kcal
	塩分 蛋白質 ご飯	1.9 g 14 g	塩分 蛋白質 赤飯	1.3 g 9.8 g	塩分 蛋白質 ご飯	1.6 g 13.2 g	塩分 蛋白質 ご飯	2.7 g 7.9 g	塩分 蛋白質 ご飯	2.4 g 13.5 g	塩分 蛋白質 ご飯	2.6 g 16.3 g	塩分 蛋白質 ご飯	2.2 g 9.9 g
昼 食	ブリの照り煮 カリフラワーとかにかま すまし汁		天ぷら すまし汁 フルーツ		鯖の味噌煮 キャベツベーコンソテー かき玉汁		鶏肉のハニーマスタード! きゅうりとささみの和え! けんちん汁	to the second se	白身魚のピカタ 春雨サラダ すまし汁		和風ハンバーグ いんげんの胡麻よごし コンソメスープ		肉じゃが 高野豆腐の煮物 味噌汁	
	I礼H'- 塩分 蛋白質	511 kcal 3.2 g 20.7 g	I补, - 塩分 蛋白質	490 kcal 1.4 g 15.7 g	I 礼片' - 塩分 蛋白質	594 kcal 4 g 24.3 g	I礼片" - 塩分 蛋白質	510 kcal 2.3 g 23.4 g	I礼广- 塩分 蛋白質	454 kcal 2.1 g 17.5 g	I礼柱 - 塩分 蛋白質	533 kcal 3.1 g 18.5 g	I礼广- 塩分 蛋白質	452 kcal 3.4 g 15 g
	ご飯 牛肉のオイスターソース きのこのソテー		ご飯 豚肉と厚揚げの甘辛炒め 切干大根の煮物		ご飯 肉団子トマト煮 ふき煮		ご飯 鰆の胡麻だれ煮 人参金平		ご飯 オムレツのミートソース: 長芋の白煮		ご飯 白身魚の梅煮 野菜田楽		ご飯 ブリの山椒焼き ピーマンの炒め物	
タ 食	コールスローサラダ Iネルド- 塩分	572 kcal 2 g	和風サラダ Iネルギ- 塩分	651 kcal 2.4 g	大豆サラダ I礼+* - 塩分	624 kcal 4.1 g	オクラのおかか和え Iネルド- 塩分	490 kcal 2.1 g	ほうれん草のごまあえ Iネルギー 塩分	527 kcal 2.9 g	キャベツの磯和え Iネルギー 塩分	414 kcal 1.7 g	白菜のおかか和え I礼f - 塩分	511 kcal 0.7 g
	ご飯	20.6 g (日)	蛋白質 22 (20.7 g (月)	蛋白質 23 (23.1 g 火)	蛋白質 24 (21.7 g (水)	蛋白質 25	19.6 g (木)	ご飯	18.6 g (金)	蛋白質 27 ご飯	20.8 g (±)
朝食	味噌汁 ふりかけ 卵焼き		味噌汁 梅びしお 金時豆		味噌汁 たいみそ オクラと湯葉のお浸し		味噌汁 のり佃煮 ひじき煮		味噌汁 ふりかけ 五目豆煮		味噌汁 のり佃煮 ミートボール		味噌汁 梅びしお 里芋のそぼろあん	
	I AH' - 塩分 蛋白質	421 kcal 1.9 g 14 g	I礼片'- 塩分 蛋白質	375 kcal 1.3 g 9.8 g	I 补	376 kcal 1.6 g 13.2 g	I礼叶 - 塩分 蛋白質	310 kcal 2.7 g 7.9 g	IÀH - 塩分 蛋白質	370 kcal 2.4 g 13.5 g	IÀH* - 塩分 蛋白質	398 kcal 2.6 g 16.3 g	IÀH* - 塩分 蛋白質	349 kcal 2.2 g 9.9 g
	ご飯 タンドリーチキン ワカメの酢の物		ご飯 南瓜コロッケ 長芋のわさび漬け		ご飯 鮭の塩麹焼き 菜花の胡麻和え		ご飯 豚肉のニラ玉炒め ジャーマンポテト		ご飯 鯵のねぎ味噌焼き 人参金平		いもご版 炒り鶏 ミモザサラダ		○選択メニュー(1)豚肉の生姜焼き○選択メニュー(2)	
	味噌汁		味噌汁		すまし汁		中華スープ		すまし汁		味噌汁		鯖の胡麻照り焼き ②共通料理の ご飯	
昼 食													きゅうりのぬた和え すまし汁 図選択メニュー(1)	
	I 礼H'- 塩分 蛋白質	499 kcal 2.4 g 21.2 g	IÀH* - 塩分 蛋白質	493 kcal 2 g 10.9 g	I 礼井" - 塩分 蛋白質	495 kcal 2.1 g 23 g	Iネルド- 塩分 蛋白質	592 kcal 1.2 g 18 g	I 礼 + * - 生	464 kcal 3.7 g 19.6 g	IÀH* - 塩分 蛋白質	527 kcal 2.6 g 18.3 g	I礼H - 塩分 蛋白質	463 kcal 3.4 g 20.1 g
													◎選択メニュー(2)I补付・塩分	516 kcal 3.5 g
	ご飯 カレイの煮付け		ご飯ボークビーンズ		ご飯鶏肉の味噌焼き		ご飯ブリ大根		ご飯豆腐チャンブルー		ご飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き		蛋白質 ご飯 鶏肉のクリーム煮	21.3 g
タ 食	さつま芋の甘煮 シーチキンサラダ Iネルド-	578 kcal	野菜炒め もやしの中華和え Iネルド-	632 kcal	白菜と桜エビ煮浸し カリフラワーの甘酢づけ I礼井*-	491 kcal	南瓜のそぼろ煮 きゅうりとささみのポン I i i i i	545 kcal	里芋の煮ころがし 小松菜の和え物 Iネルギー	458 kcal	大根と海老あんかけ 茄子の胡麻和え I礼井 -	504 kcal	もやしのソテー 春雨のマヨ和え I礼げ -	593 kcal
	塩分蛋白質 28	1.9 g 22.1 g (日)	塩分蛋白質 29	2.1 g 20.1 g (月)	塩分蛋白質 30(1.9 g 19.8 g 火)	塩分 蛋白質 10/1	2.2 g 25.5 g (水)	塩分蛋白質 2(2 g 13.8 g 木)	塩分蛋白質 3(1.9 g 25.2 g 金)	塩分蛋白質 4 (1.5 g 21.3 g ±)
朝食	ご飯 味噌汁 ふりかけ 卵焼き		ご飯 味噌汁 梅びしお 金時豆		ご飯 味噌汁 たいみそ オクラと湯葉のお浸し		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		ご飯 味噌汁 梅びしお 里芋のそぼろあん	
WH DR	IÀIH' - 塩分	421 kcal 1.9 g	I补+* - 塩分	375 kcal 1.3 g	Iネルギ- 塩分	376 kcal 1.6 g	I 礼井' - 塩分	345 kcal 2.7 g	I礼片 - 塩分	399 kcal 1.4 g	Iネルギ- 塩分	427 kcal 2.6 g	Iネルギ- 塩分	384 kcal 2.2 g
	蛋白質 ご飯 鱈の煮付け がんもの含め煮	14 g	蛋白質 ご飯 鶏肉の梅しそ焼き ひじきの煮物	9.8 g	蛋白質 ご飯 白身魚のカレームニエル 茄子の味噌炒め	13.2 g	蛋白質 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	9.3 g	蛋白質 炊き込みご飯 鯖の塩焼き 高野豆腐の煮物	12.6 g	蛋白質 栗ご飯 筑前煮 もやしの炒め物	17.6 g	蛋白質 梅ちりご飯(小) わかめうどん 茄子の煮浸し	11.3 g
昼 食	味噌汁 「补片' - 塩分	521 kcal 3.4 g	味噌汁	510 kcal 3 g	ボー は は は は は は は は は は は は は	458 kcal 2.6 g	フルーツ Iネルギー 塩分	256 kcal 2.8 g	味噌汁 IAM・ 塩分	484 kcal 3.8 g	明スープ Iネル・- 塩分	569 kcal 3.4 g	カーツ Iネル・ - 塩分	381 kcal 3 g
	塩カ 蛋白質 ご飯 メンチカツ	27.1 g	蛋白質 ご飯 ホキの塩焼き	19.8 g	蛋白質 ご飯 親子煮	18.3 g	塩カ 蛋白質 ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き	6.8 g	塩カ 蛋白質 ご飯 麻婆豆腐	24.7 g	塩刀 蛋白質 ご飯 ポークチャップ	19.7 g	塩カ 蛋白質 ご飯 鯵の胡麻煮	10.8 g
タ 食	ピーマンの炒め物 白菜のピーナッツ和え Iネルド-	517 kcal	大根と油揚げの煮物南瓜サラダ	466 kcal	オクラの胡麻和え 青梗菜とハムの炒め物	498 kcal	いり豆腐 ほうれん草のおかか和え Iネルド-	602 kcal	フレーク素 きゅうりの酢の物	578 kcal	いんげんのソテー マカロニサラダ Iネルギー	629 kcal	厚揚げ煮 グリーンサラダ	522 kcal
	塩分 蛋白質	1.5 g 12.9 g	塩分 蛋白質 6 (2 g 19.1 g	塩分 蛋白質 7 ()	2.7 g 20.1 g	塩分蛋白質 8 ()	2.9 g 32.7 g	塩分蛋白質 9 (2.6 g 25.2 g	塩分蛋白質 10	1.8 g 24.8 g	塩分 蛋白質 1 1	1.8 g 24.1 g
	ご飯味噌汁ふりかけ	,	ご飯味噌汁梅びしお		ご飯 コンソメスープ たいみそ	-	ご飯味噌汁のり佃煮		ご飯 コンソメスープ ふりかけ		ご飯味噌汁のり佃煮		ご飯 コンソメスープ 梅びしお	
	五目豆煮	399 kcal 2.4 g	さつま芋の甘煮 Iঝ+'- 塩分	395 kcal 1.8 g	卵サラダ IÀH'- 塩分	365 kcal 0.8 g	オクラと湯葉のお浸し Iネルド- 塩分	412 kcal 2.3 g	南瓜サラダ Iネルド- 塩分	383 kcal 1.2 g	現内のしのだ巻き IÀH - 塩分	435 kcal 2.9 g	オムレツ IÀIギ - 塩分	385 kcal 1.7 g
	蛋白質 ご飯 鰆の西京焼き	14.5 g	蛋白質 ビビンバ丼 南瓜の煮物	7.8 g	蛋白質 ご飯 白身魚の香草焼き	9.6 g	蛋白質 若菜ご飯(小) きつねそば	16.6 g	蛋白質 チキンライス スパゲティサラダ	7.4 g	蛋白質 ②選択メニュー(1) カニクリームコロッケ	16.4 g	蛋白質 ご飯 白身魚のおろし煮	11.9 g
	大根の煮物 とろろ昆布汁		わかめスープ フルーツ		さつまいもサラダ 味噌汁		プロッコリーの胡麻和え フルーツ		オニオンスープ 杏仁フルーツ		○選択メニュー(2)鰺フライ○共通料理◎		カリフラワーとカニのサ 豚汁	ラダ
											ご飯 冬瓜そぼろ煮 すまし汁			
	IÀIH' - 塩分	474 kcal 3.8 g	I礼柱 - 塩分	521 kcal 3.8 g	IÀIA, - 塩分	472 kcal 1.6 g	I补片 - 塩分	402 kcal 3.2 g	Iঝ+ - 塩分	523 kcal 3.6 g	○選択メニュー(1)エネルギー塩分	528 kcal 4.2 g	IÀIF - 塩分	476 kcal 2.8 g
	蛋白質	20.5 g	蛋白質	16.9 g	蛋白質	19.2 g	蛋白質	13.9 g	蛋白質	10.2 g	蛋白質 ⑥選択メニュー(2) IÀN -	12.2 g 595 kcal	蛋白質	23.6 g
	ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		塩分 蛋白質 ご飯	4 g 21.5 g	ご飯	
	酢鶏 青梗菜の煮浸し 春雨サラダ		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		牛肉のしぐれ煮 里芋の煮ころがし もやしのサラダ		肉豆腐 人参金平 白菜のピーナッツ和え		鮭の塩焼き キャベツの旨煮 小松菜とツナのマヨネー		厚揚げと豚肉の味噌煮 ピーマンの金平 なます		鶏肉と茄子のトマト煮 じゃがいものミンチ炒め ほうれん草のナムル	
	I礼H'- 塩分 蛋白質	627 kcal 2.3 g 18.4 g	I礼: - 塩分 蛋白質	474 kcal 2.7 g 16.5 g	I 礼件' - 塩分 蛋白質	621 kcal 1.7 g 16.5 g	I礼片" - 塩分 蛋白質	632 kcal 1.9 g 19.9 g	I礼广- 塩分 蛋白質	546 kcal 1.8 g 24.6 g	IÀIF - 塩分 蛋白質	611 kcal 1.5 g 18.6 g	IÀIF - 塩分 蛋白質	532 kcal 2.5 g 19.6 g
	12 ご飯 味噌汁	(B)	13 (ご飯 味噌汁		14(ご飯 コンソメスープ	火)	15(ご飯 味噌汁		16 ご飯 コンソメスープ		17 ご飯 味噌汁	(金)	18 ご飯 味噌汁	
	ふりかけ 卵焼き Iネルギ-	418 kcal	梅びしお 金時豆 Iঝ+*-	380 kcal	たいみそ ポテトサラダ I礼+'-	393 kcal	のり佃煮 ひじき煮 Iネルギー	345 kcal	ふりかけ スクランブルエッグ Iネルギ-	399 kcal	のり佃煮 ミートボール IÀH-	427 kcal	梅びしお 里芋のそぼろあん I礼ギー	384 kcal
	塩分 蛋白質 散らし寿司	1.9 g 14 g	塩分・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	1.5 g 9.8 g	塩分 蛋白質 ご飯	0.8 g 6.7 g	塩分 蛋白質 親子丼	2.7 g 9.3 g	塩分蛋白質である。	1.4 g 12.6 g	塩分 蛋白質 ご飯	2.6 g 17.6 g	塩分・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	2.2 g 11.3 g
	白和え フルーツ すまし汁	477	豚肉の塩だれ炒め 白菜煮 赤だしみそ汁	505	ビーフシチュー 和風サラダ フルーツ	107	じゃがいものガーリック! もやしの中華和え 味噌汁		鰆の胡麻だれ煮 切干大根の煮物 味噌汁	505	豚肉と里芋の味噌煮 なめたけおろし すまし汁	005	焼肉炒め 糸昆布の煮物 すまし汁	505
	I礼片'- 塩分 蛋白質	478 kcal 2.6 g 12.7 g	I礼杆 - 塩分 蛋白質	523 kcal 3.4 g 14.3 g	I礼+* - 塩分 蛋白質	497 kcal 0.8 g 17.6 g	I补, - 塩分 蛋白質	568 kcal 4 g 21 g	I礼广- 塩分 蛋白質	503 kcal 3.3 g 22.8 g	I礼广- 塩分 蛋白質	638 kcal 3.9 g 17.6 g	I礼并 - 塩分 蛋白質	500 kcal 2.1 g 14.8 g
	ご飯 鮭のクリーム煮 ふき煮	-	ご飯 赤魚の煮付け さつま芋の甘煮		ご飯 カニ玉あんかけ 大根の煮物		ご飯 鯖の味噌煮 ピーマンの炒め物		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	ご飯 ぶりの照り焼き キャベツのソテー		ご飯 ロールキャベツのトマト 南瓜のおかか煮	Ā.
	きゅうりとオクラの梅和 1ネルド- 塩分	502 kcal 1.3 g	菜の花の酢の物 ゴルド・	438 kcal 1.8 g	キャベツの甘酢和え IÀIH'- 塩分	469 kcal 2.8 g	長芋のおかか和え Iネルド- 塩分	560 kcal 2.3 g	酢味噌和え エネルギー 塩分	523 kcal 2.9 g	マカロニサラダ Iঝ+´- 塩分	622 kcal 1.8 g	カリフラワーの甘酢づけ エネギー 塩分	579 kcal 2.1 g
* 郑仝に上り献う	蛋白質 立を変更することがありま	24.3 g	蛋白質	10.6 g	蛋白質	17.2 g	蛋白質	22.1 g	蛋白質	20.3 g	蛋白質	22.9 g	蛋白質	9.6 g