

							1 (土)
朝食							ご飯 味噌汁 梅びしお 里芋のそぼろあん
							I7ｷｰ - 384 kcal 塩分 2.2 ｇ 蛋白質 11.3 ｇ
昼食							ご飯 牛肉のしくれ煮 ひじきの煮物 味噌汁
							I7ｷｰ - 550 kcal 塩分 32 ｇ 蛋白質 15.3 ｇ
夕食							ご飯 白身魚の胡麻だれ焼き ピーマンのソテー キャベツとじゃこの和え物
							I7ｷｰ - 405 kcal 塩分 2.1 ｇ 蛋白質 20.9 ｇ
	2 (日)	3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	8 (土)
朝食	ご飯 味噌汁 ふりかけ 五目豆煮	ご飯 味噌汁 梅びしお さつま芋煮	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 豆サラダ	ご飯 コンソメスープ ふりかけ かぼちゃサラダ	ご飯 味噌汁 のり佃煮 鶏肉のしのだ巻き	ご飯 コンソメスープ 梅びしお オムレツ
	I7ｷｰ - 399 kcal 塩分 2.4 ｇ 蛋白質 14.5 ｇ	I7ｷｰ - 395 kcal 塩分 1.8 ｇ 蛋白質 7.8 ｇ	I7ｷｰ - 365 kcal 塩分 0.8 ｇ 蛋白質 9.6 ｇ	I7ｷｰ - 359 kcal 塩分 2.4 ｇ 蛋白質 12 ｇ	I7ｷｰ - 383 kcal 塩分 1.2 ｇ 蛋白質 7.4 ｇ	I7ｷｰ - 435 kcal 塩分 2.9 ｇ 蛋白質 16.4 ｇ	I7ｷｰ - 385 kcal 塩分 1.7 ｇ 蛋白質 11.9 ｇ
昼食	ご飯 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ すまし汁	ご飯 鯉フライ 茄子とさつま揚げの煮物 味噌汁	ご飯 (小) 焼きそば 和風サラダ わかめスープ	ご飯 鶏肉とさつま芋のクリーム煮 ほうれん草のお浸し コンソメスープ	ご飯 鯉の味噌焼き 里芋のそぼろ煮 すまし汁	ご飯 豚肉の梅焼き いんげんの和え物 すまし汁	炊き込みご飯 鯉の塩焼き フルーツ 味噌汁
	I7ｷｰ - 512 kcal 塩分 2.9 ｇ 蛋白質 20.1 ｇ	I7ｷｰ - 485 kcal 塩分 2.7 ｇ 蛋白質 21.2 ｇ	I7ｷｰ - 492 kcal 塩分 3.3 ｇ 蛋白質 16.5 ｇ	I7ｷｰ - 526 kcal 塩分 2.8 ｇ 蛋白質 18.1 ｇ	I7ｷｰ - 450 kcal 塩分 3.4 ｇ 蛋白質 21 ｇ	I7ｷｰ - 382 kcal 塩分 2.6 ｇ 蛋白質 19.6 ｇ	I7ｷｰ - 416 kcal 塩分 2.6 ｇ 蛋白質 21.6 ｇ
夕食	ご飯 鯉のおろし煮 野菜田楽 きゅうりの酢の物	ご飯 ボークビーンズ 小松菜の煮浸し シーチキンサラダ	ご飯 鯖のマヨネーズ焼き 大根の金平 もやしのボン酢和え	ご飯 赤魚の煮付け 茄子の炒め物 きゅうりの塩昆布和え	ご飯 牛丼 白菜とはんぺん煮 キャベツとあげの胡麻和え	ご飯 白身魚のバターボン酢焼き ブロッコリーのベーコン煮 春雨のマヨ和え	ご飯 チキンピカタ もやしのソテー 茄子の生姜和え
	I7ｷｰ - 381 kcal 塩分 1.8 ｇ 蛋白質 17.4 ｇ	I7ｷｰ - 579 kcal 塩分 2.1 ｇ 蛋白質 18.6 ｇ	I7ｷｰ - 482 kcal 塩分 1.3 ｇ 蛋白質 20.3 ｇ	I7ｷｰ - 345 kcal 塩分 2 ｇ 蛋白質 8.1 ｇ	I7ｷｰ - 803 kcal 塩分 2.9 ｇ 蛋白質 20 ｇ	I7ｷｰ - 489 kcal 塩分 2.3 ｇ 蛋白質 19.3 ｇ	I7ｷｰ - 517 kcal 塩分 1.4 ｇ 蛋白質 23 ｇ
	9 (日)	10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	15 (土)
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 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	ご飯 味噌汁 梅びしお 里芋のそぼろあん
	I7ｷｰ - 418 kcal 塩分 1.9 ｇ 蛋白質 14 ｇ	I7ｷｰ - 380 kcal 塩分 1.5 ｇ 蛋白質 9.8 ｇ	I7ｷｰ - 393 kcal 塩分 0.8 ｇ 蛋白質 6.7 ｇ	I7ｷｰ - 345 kcal 塩分 2.7 ｇ 蛋白質 9.3 ｇ	I7ｷｰ - 399 kcal 塩分 1.4 ｇ 蛋白質 12.6 ｇ	I7ｷｰ - 427 kcal 塩分 2.6 ｇ 蛋白質 17.6 ｇ	I7ｷｰ - 384 kcal 塩分 2.2 ｇ 蛋白質 11.3 ｇ
昼食	ご飯 おでん ピーマンの当座煮 味噌汁	ゆかりご飯 (小) 山菜そば もやしの辛子和え フルーツ	ご飯 鯖の漬け焼き きゅうりのピリ辛和え 味噌汁	わかめご飯 かぼちゃコロッケ 大根の煮物 味噌汁	えびピラフ キャベツサラダ ヨーグルト コンソープ	ご飯 親子煮 ほうれん草の和え物 すまし汁	ご飯 鯖の煮付け はんぺん＆ピーマンの炒め物 味噌汁
	I7ｷｰ - 480 kcal 塩分 5.4 ｇ 蛋白質 20 ｇ	I7ｷｰ - 464 kcal 塩分 2.5 ｇ 蛋白質 15.1 ｇ	I7ｷｰ - 445 kcal 塩分 2.9 ｇ 蛋白質 18.9 ｇ	I7ｷｰ - 423 kcal 塩分 2.7 ｇ 蛋白質 10.8 ｇ	I7ｷｰ - 573 kcal 塩分 1.6 ｇ 蛋白質 22 ｇ	I7ｷｰ - 478 kcal 塩分 2.6 ｇ 蛋白質 19 ｇ	I7ｷｰ - 523 kcal 塩分 2.6 ｇ 蛋白質 20.4 ｇ
夕食	ご飯 鯖の胡麻味噌焼き 里芋の煮物 小松菜の梅和え	ご飯 すき焼き風煮 ひき煮 なます	ご飯 豚肉の中華風煮込み きのこのネギ塩炒め 春雨サラダ	ご飯 白身魚の山椒焼き 高野豆腐の煮物 白菜の錦糸和え	ご飯 麻婆豆腐 もやしのソテー カリフラワーの甘酢づけ	ご飯 ビーフシチュー 厚揚げ煮 マカロニサラダ	ご飯 豚肉のカレー風味焼き ツナじゃが オクラのおかか和え
	I7ｷｰ - 489 kcal 塩分 3 ｇ 蛋白質 20.8 ｇ	I7ｷｰ - 494 kcal 塩分 2.4 ｇ 蛋白質 19.5 ｇ	I7ｷｰ - 449 kcal 塩分 2 ｇ 蛋白質 16.4 ｇ	I7ｷｰ - 409 kcal 塩分 2 ｇ 蛋白質 18 ｇ	I7ｷｰ - 524 kcal 塩分 1.6 ｇ 蛋白質 20.6 ｇ	I7ｷｰ - 535 kcal 塩分 1 ｇ 蛋白質 17.6 ｇ	I7ｷｰ - 585 kcal 塩分 2.4 ｇ 蛋白質 17.8 ｇ
	16 (日)	17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	22 (土)
朝食	ご飯 味噌汁 ふりかけ 五目豆煮	ご飯 味噌汁 梅びしお さつま芋煮	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 豆サラダ	ご飯 コンソメスープ ふりかけ かぼちゃサラダ	ご飯 味噌汁 のり佃煮 鶏肉のしのだ巻き	ご飯 コンソメスープ 梅びしお オムレツ
	I7ｷｰ - 399 kcal 塩分 2.4 ｇ 蛋白質 14.5 ｇ	I7ｷｰ - 395 kcal 塩分 1.8 ｇ 蛋白質 7.8 ｇ	I7ｷｰ - 365 kcal 塩分 0.8 ｇ 蛋白質 9.6 ｇ	I7ｷｰ - 359 kcal 塩分 2.4 ｇ 蛋白質 12 ｇ	I7ｷｰ - 383 kcal 塩分 1.2 ｇ 蛋白質 7.4 ｇ	I7ｷｰ - 435 kcal 塩分 2.9 ｇ 蛋白質 16.4 ｇ	I7ｷｰ - 385 kcal 塩分 1.7 ｇ 蛋白質 11.9 ｇ
昼食	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 小松菜の煮浸し 味噌汁	ご飯 鯉の味噌煮 三色和え すまし汁	ご飯 (小) カレーうどん コールスローサラダ フルーツ	◎お弁当メニュー 焼き鳥風、キャベツのピリ辛漬け 野菜の甘酢炒め、大根サラダ ご飯	茄子の鶏そぼろ丼 里芋煮 枝豆の白和え 味噌汁	ご飯 鯉の塩麹焼き キャベツのおかか和え 味噌汁	ご飯 筑前煮 白菜のなめたけ和え 味噌汁
	I7ｷｰ - 419 kcal 塩分 2.5 ｇ 蛋白質 20.7 ｇ	I7ｷｰ - 466 kcal 塩分 2.5 ｇ 蛋白質 19.4 ｇ	I7ｷｰ - 417 kcal 塩分 1.8 ｇ 蛋白質 8.4 ｇ	I7ｷｰ - 423 kcal 塩分 1.3 ｇ 蛋白質 16.7 ｇ	I7ｷｰ - 626 kcal 塩分 3.4 ｇ 蛋白質 21.2 ｇ	I7ｷｰ - 441 kcal 塩分 2.6 ｇ 蛋白質 22.3 ｇ	I7ｷｰ - 412 kcal 塩分 2.6 ｇ 蛋白質 13.6 ｇ
夕食	ご飯 鯉のちゃんちゃん焼き 大根の煮物 もやしの和え物	ご飯 肉団子のトマト煮 茄子の炒め物 いんげんのピーナッツ和え	ご飯 白身魚の梅かつお焼き 切干大根の煮物 ブロッコリーの和え物	ご飯 豆腐のきのこあんかけ 金時豆 フルーツ	ご飯 豚野菜炒め 冬瓜の煮物 小松菜の胡麻和え	ご飯 鶏肉の味噌焼き ひじきのさっぱり煮 和風和え	ご飯 ブリの照り焼き 豆腐のかにあん煮 スバゲティサラダ
	I7ｷｰ - 449 kcal 塩分 1.7 ｇ 蛋白質 21.6 ｇ	I7ｷｰ - 461 kcal 塩分 2.1 ｇ 蛋白質 13.4 ｇ	I7ｷｰ - 413 kcal 塩分 2.4 ｇ 蛋白質 19.1 ｇ	I7ｷｰ - 488 kcal 塩分 2 ｇ 蛋白質 18.4 ｇ	I7ｷｰ - 415 kcal 塩分 2.6 ｇ 蛋白質 18.1 ｇ	I7ｷｰ - 483 kcal 塩分 2.8 ｇ 蛋白質 22.6 ｇ	I7ｷｰ - 606 kcal 塩分 1.2 ｇ 蛋白質 25.1 ｇ

	23 (日)	24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)	29 (土)
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 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	ご飯 味噌汁 梅びしお 里芋のそぼろあん
	I℥℥℥ - 421 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 14 g	I℥℥℥ - 380 kcal 塩分 1.5 g 蛋白質 9.8 g	I℥℥℥ - 393 kcal 塩分 0.8 g 蛋白質 6.7 g	I℥℥℥ - 345 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 9.3 g	I℥℥℥ - 399 kcal 塩分 1.4 g 蛋白質 12.6 g	I℥℥℥ - 427 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 17.6 g	I℥℥℥ - 384 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 11.3 g
昼 食	ご飯 白身魚のフライ 人参金平 とろろ昆布汁	三色丼 焼き豆腐煮 オクラの和え物 味噌汁	◎選択メニュー(1) 鶏肉のガーリック焼き ◎選択メニュー(2) 鰯の照り煮 ◎共通料理◎ ご飯 さつまいものレモン煮 味噌汁	ご飯 赤魚の煮付け 茄子のベーコンソテー 味噌汁	中華飯 スマイルポテト 卵スープ フルーツ	ご飯 鶏肉のハーブ焼き 高野豆腐の煮物 味噌汁	ご飯 鰯の胡麻だれ煮 中華炒め 味噌汁
	I℥℥℥ - 492 kcal 塩分 3 g 蛋白質 18.9 g	I℥℥℥ - 538 kcal 塩分 3.5 g 蛋白質 24.2 g	◎選択メニュー(1) I℥℥℥ - 507 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 17.1 g ◎選択メニュー(2) I℥℥℥ - 491 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 19.4 g	I℥℥℥ - 398 kcal 塩分 3 g 蛋白質 8.7 g	I℥℥℥ - 464 kcal 塩分 2.3 g 蛋白質 20 g	I℥℥℥ - 464 kcal 塩分 2.3 g 蛋白質 20.5 g	I℥℥℥ - 517 kcal 塩分 2.3 g 蛋白質 22.7 g
夕 食	ご飯 つくね入り鍋風煮込み がんもの煮物 ブロッコリーのオーロラソース和え	ご飯 ボークチャップ 大根のツナ煮 カリフラワーのサラダ	ご飯 オムレツのデミグラスソースがけ 小松菜と竹輪の煮物 もやしの胡麻和え	ご飯 豆腐ハンバーグ オクラのおかか煮 春雨サラダ	ご飯 鶏じゃが ほうれん草のソテー ハムサラダ	ご飯 鰯のつけ焼き 茄子の煮物 なます	ご飯 豚肉しょうが焼き 冬瓜煮 野菜の辛子和え
	I℥℥℥ - 546 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 22 g	I℥℥℥ - 568 kcal 塩分 2.5 g 蛋白質 24.2 g	I℥℥℥ - 449 kcal 塩分 2.1 g 蛋白質 17.1 g	I℥℥℥ - 581 kcal 塩分 2 g 蛋白質 17.6 g	I℥℥℥ - 538 kcal 塩分 2.1 g 蛋白質 16.5 g	I℥℥℥ - 495 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 21.5 g	I℥℥℥ - 447 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 20.8 g
	30 (日)	12/1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)
朝 食	ご飯 味噌汁 ふりかけ 五目豆煮	ご飯 味噌汁 梅びしお 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 豆サラダ	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
	I℥℥℥ - 399 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 14.5 g	I℥℥℥ - 369 kcal 塩分 1.5 g 蛋白質 9.3 g	I℥℥℥ - 382 kcal 塩分 0.8 g 蛋白質 6.2 g	I℥℥℥ - 334 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 8.8 g	I℥℥℥ - 388 kcal 塩分 1.4 g 蛋白質 12.1 g	I℥℥℥ - 416 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 17.1 g	I℥℥℥ - 373 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 10.8 g
昼 食	ゆかりご飯(小) 肉うどん ほうれん草の胡麻和え フルーツ	ご飯 鰯の生姜煮 ピーマンとじゃこの炒め物 すまし汁	ご飯 豚肉の胡麻だれ炒め もやしのナムル 味噌汁	若菜ご飯 クリームコロッケ 金平風 コンソメスープ	ご飯 鰯の梅煮 ひじきのけんちん煮 味噌汁	ご飯 チンジャオロース 海老シュウマイ 中華スープ	ご飯 豚肉のカレー炒め ブロッコリーコンソメ煮 味噌汁
	I℥℥℥ - 620 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 15.8 g	I℥℥℥ - 459 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 23.7 g	I℥℥℥ - 531 kcal 塩分 3 g 蛋白質 25.3 g	I℥℥℥ - 490 kcal 塩分 2.3 g 蛋白質 9.9 g	I℥℥℥ - 404 kcal 塩分 5 g 蛋白質 18.7 g	I℥℥℥ - 598 kcal 塩分 1.3 g 蛋白質 19.3 g	I℥℥℥ - 487 kcal 塩分 2.5 g 蛋白質 14.8 g
夕 食	ご飯 鮭のクリーム煮 じゃが芋の土佐煮 ブロッコリーサラダ	ご飯 肉団子の甘酢炒め 大根煮 春雨の和風マヨ和え	ご飯 かに玉 白菜の煮浸し パンパシソーサラダ	ご飯 カレイのあっさり煮 じゃが芋の煮物 菜花のお浸し	ご飯 肉豆腐 ピーマンの当座煮 カリフラワーの甘酢づけ	ご飯 鮭の照り焼き ふき煮 もやしのゴマネズ和え	ご飯 鰯の煮付け 大根のおかか煮 白菜の即席漬け
	I℥℥℥ - 527 kcal 塩分 1.7 g 蛋白質 25.3 g	I℥℥℥ - 479 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 17 g	I℥℥℥ - 483 kcal 塩分 1.8 g 蛋白質 19.8 g	I℥℥℥ - 439 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 21.2 g	I℥℥℥ - 629 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 20 g	I℥℥℥ - 507 kcal 塩分 1.7 g 蛋白質 21.8 g	I℥℥℥ - 440 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 20.3 g
	7 (日)	8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	13 (土)
朝 食	ご飯 味噌汁 ふりかけ 五目豆煮	ご飯 味噌汁 梅びしお さつま芋煮	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 豆サラダ	ご飯 コンソメスープ ふりかけ かぼちゃサラダ	ご飯 味噌汁 のり佃煮 鶏肉のしのだ巻き	ご飯 コンソメスープ 梅びしお オムレツ
	I℥℥℥ - 388 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 14 g	I℥℥℥ - 384 kcal 塩分 1.8 g 蛋白質 7.3 g	I℥℥℥ - 354 kcal 塩分 0.8 g 蛋白質 9.1 g	I℥℥℥ - 401 kcal 塩分 2.3 g 蛋白質 16.1 g	I℥℥℥ - 372 kcal 塩分 1.2 g 蛋白質 6.9 g	I℥℥℥ - 424 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 15.9 g	I℥℥℥ - 374 kcal 塩分 1.7 g 蛋白質 11.4 g
昼 食	ご飯 白身魚のトマト煮 じゃが芋炒め コンソメスープ	ご飯 ポトフ もやしのソテー フルーツ	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 切干大根の煮物 すまし汁	他人丼 ほうれん草としめじのソテー 茄子の和え物 味噌汁	ご飯 豚肉の塩だれ炒め 卵の花煮 味噌汁	ご飯 ぶり大根 ブロッコリーの和風マヨ和え 味噌汁	ご飯 メンチカツ 田舎煮 すまし汁
	I℥℥℥ - 525 kcal 塩分 3 g 蛋白質 20.5 g	I℥℥℥ - 441 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 12.5 g	I℥℥℥ - 484 kcal 塩分 4 g 蛋白質 22.2 g	I℥℥℥ - 516 kcal 塩分 3 g 蛋白質 17.4 g	I℥℥℥ - 437 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 20.5 g	I℥℥℥ - 467 kcal 塩分 3.2 g 蛋白質 18.5 g	I℥℥℥ - 521 kcal 塩分 3.7 g 蛋白質 14 g
夕 食	ご飯 回鍋肉 茄子と厚揚げの煮物 オクラの和え物	ご飯 カレイの煮付け ピーマンのソテー 大根サラダ	チキンピカタ キャベツのコンソメ煮 さつまいもサラダ	ご飯 鰯の西京焼き 里芋の煮物 オクラの梅肉和え	ご飯 白身魚のハーブ焼き 春雨とかにの酢の物 白菜とツナのあっさり煮	ご飯 鶏肉の照り焼き じゃがいものベーコン炒め カリフラワーのサラダ	ご飯 鰯のおろし煮 茄子の味噌炒め 小松菜の胡麻和え
	I℥℥℥ - 558 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 16 g	I℥℥℥ - 434 kcal 塩分 1 g 蛋白質 20.7 g	I℥℥℥ - 674 kcal 塩分 2.1 g 蛋白質 28.9 g	I℥℥℥ - 490 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 20.6 g	I℥℥℥ - 458 kcal 塩分 2 g 蛋白質 21.6 g	I℥℥℥ - 531 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 20.9 g	I℥℥℥ - 469 kcal 塩分 1.4 g 蛋白質 18.8 g

*都合により献立を変更することがあります。
*パ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けます。