

	1 (日)	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)
朝 食	ご飯 味噌汁 ふりかけ 卵焼き I℥℥℥ - 407 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 13.5 g	ご飯 味噌汁 のり佃煮 金時豆 I℥℥℥ - 372 kcal 塩分 2 g 蛋白質 9.9 g	ご飯 コンスープ 梅びしお ポテトサラダ I℥℥℥ - 428 kcal 塩分 1.4 g 蛋白質 7.7 g	ご飯 味噌汁 のり佃煮 ひじき煮 I℥℥℥ - 334 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 8.8 g	ご飯 コンソメスープ ふりかけ スクランブルエッグ I℥℥℥ - 388 kcal 塩分 1.4 g 蛋白質 12.1 g	ご飯 味噌汁 のり佃煮 ミートボール I℥℥℥ - 416 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 17.1 g	ご飯 味噌汁 梅びしお 里芋のそぼろあん I℥℥℥ - 373 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 10.8 g
	ご飯 ビーフシチュー カリフラワーのマリネ フルーツ I℥℥℥ - 474 kcal 塩分 0.8 g 蛋白質 13.7 g	ご飯 豚肉の野菜煮きフライ トマトとレタスのサラダ コンスープ I℥℥℥ - 686 kcal 塩分 2.3 g 蛋白質 16.1 g	ご飯 五目ちらし 五目豆煮 ブロッコリーとツナのサラダ すまし汁 I℥℥℥ - 338 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 16 g	ご飯 豚肉と白菜の炒め物 きゅうりの酢の物 粕汁 I℥℥℥ - 517 kcal 塩分 2.1 g 蛋白質 13.2 g	ご飯 鮭のバジル焼き ミネストローネ フルーツ I℥℥℥ - 457 kcal 塩分 1.4 g 蛋白質 19 g	ご飯 炊き込みご飯 鯖の西京焼き 大根の胡麻酢和え すまし汁 I℥℥℥ - 441 kcal 塩分 3.6 g 蛋白質 21.6 g	ご飯 カレーライス マカロニサラダ オニオンスープ ヨーグルト I℥℥℥ - 579 kcal 塩分 4 g 蛋白質 16.7 g
タ 食	ご飯 ぶりの照り焼き ジャーマンポテト きゅうりの塩昆布和え I℥℥℥ - 525 kcal 塩分 2 g 蛋白質 24.9 g	ご飯 赤魚の味噌煮 大根のおかか煮 茄子の和え物 I℥℥℥ - 430 kcal 塩分 2.5 g 蛋白質 18.8 g	ご飯 豚肉の柳川煮 長芋の白煮 小松菜の胡麻和え I℥℥℥ - 468 kcal 塩分 2.3 g 蛋白質 18.5 g	ご飯 鰯の煮付け もじしの炒め物 ハリハリ漬け I℥℥℥ - 514 kcal 塩分 1.8 g 蛋白質 20.3 g	ご飯 かに玉あんかけ 炒り鶏 ほうれん草のお浸し I℥℥℥ - 434 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 18.6 g	ご飯 豚肉の梅焼き カリフラワーのそぼろ煮 いんげんのピーナッツ和え I℥℥℥ - 477 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 22.3 g	ご飯 鰯の胡麻照り焼き ピーマンとハムの炒め物 涼拌三糸 I℥℥℥ - 458 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 18.2 g
	8 (日)	9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)	14 (土)
朝 食	ご飯 味噌汁 ふりかけ 五目豆煮 I℥℥℥ - 388 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 14 g	ご飯 味噌汁 のり佃煮 さつま芋煮 I℥℥℥ - 387 kcal 塩分 2.3 g 蛋白質 7.9 g	ご飯 コンスープ 梅びしお 卵サラダ I℥℥℥ - 400 kcal 塩分 1.4 g 蛋白質 10.6 g	ご飯 味噌汁 のり佃煮 豆サラダ I℥℥℥ - 348 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 11.5 g	ご飯 コンソメスープ ふりかけ かぼちゃサラダ I℥℥℥ - 372 kcal 塩分 1.2 g 蛋白質 6.9 g	ご飯 味噌汁 のり佃煮 鶏肉のしのだ巻き I℥℥℥ - 421 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 15.5 g	ご飯 コンソメスープ 梅びしお オムレツ I℥℥℥ - 374 kcal 塩分 1.7 g 蛋白質 11.4 g
	ご飯 白身魚の生姜煮 オクラの梅肉和え 味噌汁 I℥℥℥ - 415 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 19 g	ご飯 鶏肉の塩麹焼き 冬瓜のゆず煮 卵スープ I℥℥℥ - 416 kcal 塩分 2 g 蛋白質 17.9 g	ご飯 (小) のっぺいうどん 竹輪の磯辺揚げ 杏仁フルーツ I℥℥℥ - 489 kcal 塩分 2.5 g 蛋白質 16.3 g	ご飯 三色丼 がんも煮 もずくの酢の物 キャベツのおかか和え I℥℥℥ - 589 kcal 塩分 3.4 g 蛋白質 24.7 g	ご飯 白身魚のきのこあんかけ 高野豆腐の煮物 とろろ昆布汁 I℥℥℥ - 400 kcal 塩分 3.2 g 蛋白質 20.2 g	ご飯 梅じそわかめご飯 筑前煮 茄子とピーマンの味噌炒め すまし汁 I℥℥℥ - 490 kcal 塩分 3.2 g 蛋白質 14.4 g	ご飯 ボークチャップ 胡麻だれサラダ 中華スープ I℥℥℥ - 475 kcal 塩分 1.4 g 蛋白質 21 g
タ 食	ご飯 麻婆豆腐 チンゲン菜のソテー もやしのナムル I℥℥℥ - 552 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 24.6 g	ご飯 つくね入り鍋風煮込み 茄子とベーコンのソテー キャベツとあげの胡麻和え I℥℥℥ - 460 kcal 塩分 2.5 g 蛋白質 15.1 g	ご飯 鰯のチリソース煮 厚揚げの味噌煮 白菜の即席漬け I℥℥℥ - 631 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 25.8 g	ご飯 豚肉のしぐれ煮 里芋のかにあん キャベツのおかか和え I℥℥℥ - 463 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 21.2 g	ご飯 オムレツのデミグラスソースがけ じゃが煮 なます I℥℥℥ - 422 kcal 塩分 2.1 g 蛋白質 12.3 g	ご飯 ツナと豆腐のうま煮 春雨のソテー 中華サラダ I℥℥℥ - 538 kcal 塩分 1.2 g 蛋白質 17.4 g	ご飯 鰯のゆずすり焼き 白菜の旨煮 やまぶき和え I℥℥℥ - 438 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 19.9 g
	15 (日)	16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)	21 (土)
朝 食	ご飯 味噌汁 ふりかけ 卵焼き I℥℥℥ - 410 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 13.5 g	ご飯 味噌汁 のり佃煮 金時豆 I℥℥℥ - 372 kcal 塩分 2 g 蛋白質 9.9 g	ご飯 コンスープ 梅びしお ポテトサラダ I℥℥℥ - 428 kcal 塩分 1.4 g 蛋白質 7.7 g	ご飯 味噌汁 のり佃煮 ひじき煮 I℥℥℥ - 334 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 8.8 g	ご飯 コンソメスープ ふりかけ スクランブルエッグ I℥℥℥ - 388 kcal 塩分 1.4 g 蛋白質 12.1 g	ご飯 味噌汁 のり佃煮 ミートボール I℥℥℥ - 416 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 17.1 g	ご飯 味噌汁 梅びしお 里芋のそぼろあん I℥℥℥ - 373 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 10.8 g
	ご飯 クリームコロッケ 丁字麩の酢味噌和え すまし汁 I℥℥℥ - 413 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 8.6 g	他人丼 ピーマンのソテー 長芋のわび和え 赤だしの味噌汁 I℥℥℥ - 629 kcal 塩分 2.5 g 蛋白質 18.1 g	ご飯 鰯のみぞれ煮 菜花の白和え 味噌汁 I℥℥℥ - 492 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 22.7 g	ご飯 豚肉生姜焼き 春雨の酢の物 とろろ昆布汁 I℥℥℥ - 434 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 22 g	ご飯 (小) 中華そば シュウマイ フルーツ I℥℥℥ - 481 kcal 塩分 3.6 g 蛋白質 16.8 g	ご飯 すき焼き煮 大根とツナのサラダ 味噌汁 I℥℥℥ - 511 kcal 塩分 2.8 g 蛋白質 21.4 g	ご飯 ブリの照り焼き 白菜のからし和え 味噌汁 I℥℥℥ - 510 kcal 塩分 2.3 g 蛋白質 21.6 g
タ 食	ご飯 チンジャオロース さつま芋の甘露 キャベツの香菊の胡麻和え I℥℥℥ - 460 kcal 塩分 1.4 g 蛋白質 15.7 g	ご飯 カレーの煮付け 厚揚げの煮物 茄子のボン酢和え I℥℥℥ - 415 kcal 塩分 2.1 g 蛋白質 21.5 g	ご飯 鶏肉と大根の炊き合わせ 南瓜の煮物 ブロッコリーサラダ I℥℥℥ - 497 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 18.3 g	ご飯 鮭と野菜のカレー炒め 糸昆布と大豆の煮物 きゅうりの中華和え I℥℥℥ - 488 kcal 塩分 2.5 g 蛋白質 23.9 g	ご飯 八宝菜 里芋の煮ころがし 和風サラダ I℥℥℥ - 503 kcal 塩分 1.1 g 蛋白質 14.3 g	ご飯 鰯の胡麻だれ煮 ほうれん草とベーコンのソテー たまねぎとみづばのサラダ I℥℥℥ - 414 kcal 塩分 2.3 g 蛋白質 18.4 g	ご飯 酢豚 きゅうりのなめだけ和え フルーツ I℥℥℥ - 407 kcal 塩分 0.6 g 蛋白質 14.9 g
	22 (日)	23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)	28 (土)
朝 食	ご飯 味噌汁 ふりかけ 五目豆煮 I℥℥℥ - 388 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 14 g	ご飯 味噌汁 のり佃煮 さつま芋煮 I℥℥℥ - 387 kcal 塩分 2.3 g 蛋白質 7.9 g	ご飯 コンソメスープ 梅びしお 卵サラダ I℥℥℥ - 359 kcal 塩分 1 g 蛋白質 9.1 g	ご飯 味噌汁 のり佃煮 豆サラダ I℥℥℥ - 348 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 11.5 g	ご飯 コンソメスープ ふりかけ かぼちゃサラダ I℥℥℥ - 372 kcal 塩分 1.2 g 蛋白質 6.9 g	ご飯 味噌汁 のり佃煮 鶏肉のしのだ巻き I℥℥℥ - 421 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 15.5 g	ご飯 コンソメスープ 梅びしお オムレツ I℥℥℥ - 374 kcal 塩分 1.7 g 蛋白質 11.4 g
	ご飯 おでん ブロッコリーとハムのサラダ 味噌汁 I℥℥℥ - 453 kcal 塩分 2.8 g 蛋白質 18.5 g	ご飯 海老フライ きのこのスパゲッティソテー 味噌汁 I℥℥℥ - 477 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 13.7 g	ご飯 竹の子ご飯 肉団子の中華あんかけ 高野豆腐の煮物 粕汁 I℥℥℥ - 491 kcal 塩分 4.5 g 蛋白質 25.9 g	ご飯 煮込みハンバーグ 華風和え 味噌汁 I℥℥℥ - 470 kcal 塩分 3 g 蛋白質 16.8 g	ご飯 鶏肉と野菜の塩だれ炒め 冬瓜のカニあんかけ すまし汁 I℥℥℥ - 361 kcal 塩分 4.9 g 蛋白質 11.8 g	◎選択メニュー (1) 鰯の西京焼き ◎選択メニュー (2) カレーコロッケ ◎共通料理◎ ご飯 白菜のクリーム煮 きのこ汁 ◎選択メニュー (1) I℥℥℥ - 354 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 17.3 g ◎選択メニュー (2) I℥℥℥ - 407 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 9.5 g	ご飯 豚肉にら玉炒め 南瓜のいとし煮 わかめスープ I℥℥℥ - 538 kcal 塩分 3 g 蛋白質 17.2 g
タ 食	ご飯 鰯のねぎ味噌焼き 南瓜のそぼろ煮 もやしのドレ和え I℥℥℥ - 532 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 21.5 g	ご飯 タンドルーチキン キャベツのソテー 春雨サラダ I℥℥℥ - 643 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 20.7 g	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き 大根の煮物 胡瓜とじゃこの生姜酢和え I℥℥℥ - 492 kcal 塩分 2.3 g 蛋白質 21.5 g	ご飯 豚肉とブロッコリーのオイスター炒め 焼き豆腐煮 コールスローサラダ I℥℥℥ - 584 kcal 塩分 2.3 g 蛋白質 17.6 g	ご飯 赤魚の煮付け 焼きビーフン 白菜のなめだけ和え I℥℥℥ - 604 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 16 g	ご飯 肉じゃが ほうれん草のソテー 山芋の梅和え I℥℥℥ - 533 kcal 塩分 2.3 g 蛋白質 14.5 g	ご飯 鰯のゆず煮 切干大根の煮物 オクラのおかか和え I℥℥℥ - 442 kcal 塩分 2.3 g 蛋白質 20.5 g

	3/1 (日)	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)
朝 食	ご飯 味噌汁 ふりかけ 卵焼き I℥℥℥ - 407 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 13.5 g	ご飯 味噌汁 のり佃煮 金時豆 I℥℥℥ - 372 kcal 塩分 2 g 蛋白質 9.9 g	ご飯 味噌汁 梅びしお 厚揚げの煮物 I℥℥℥ - 428 kcal 塩分 1.4 g 蛋白質 7.7 g	ご飯 味噌汁 のり佃煮 ひじき煮 I℥℥℥ - 334 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 8.8 g	ご飯 コーンスープ ふりかけ スクランブルエッグ I℥℥℥ - 388 kcal 塩分 1.4 g 蛋白質 12.1 g	ご飯 味噌汁 のり佃煮 ミートボール I℥℥℥ - 416 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 17.1 g	ご飯 味噌汁 梅びしお 里芋のそぼろあん I℥℥℥ - 373 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 10.8 g
昼 食	ご飯 ホキの塩焼き 青梗菜のソテー すまし汁 I℥℥℥ - 509 kcal 塩分 2.5 g 蛋白質 15.8 g	ご飯 牛肉コロッケ もやしのナムル コンソメスープ I℥℥℥ - 423 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 7.4 g	ひなちらし ほうれん草とトマトのマヨ和え すまし汁 フルーツ I℥℥℥ - 407 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 11.6 g	ご飯 ビーフシチュー さつまいもの甘煮 フルーツ I℥℥℥ - 543 kcal 塩分 0.6 g 蛋白質 15.8 g	ご飯 鯖の西京焼き 白菜のピーナッツ和え かき玉汁 I℥℥℥ - 441 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 19.9 g	ご飯 豚肉の柳川煮 もやしのソテー 味噌汁 I℥℥℥ - 483 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 22.4 g	えびピラフ ほうれん草のソテー コンソメスープ フルーツ I℥℥℥ - 517 kcal 塩分 5.1 g 蛋白質 21.7 g
タ 食	ご飯 鶏肉とじゃがいもの胡麻煮 ひじき煮 ブロッコリーと海老のサラダ I℥℥℥ - 468 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 19 g	ご飯 白身魚のあつさり煮 キャベツサラダ 人參金平 I℥℥℥ - 431 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 18.4 g	ご飯 鱈のトマト煮 ピーマンのソテー マカロニサラダ I℥℥℥ - 465 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 17.1 g	ご飯 ぶりの照り焼き がんも煮 酢味噌和え I℥℥℥ - 592 kcal 塩分 3.6 g 蛋白質 29 g	ご飯 タンドリーチキン 糸昆布の煮物 即席漬 I℥℥℥ - 489 kcal 塩分 2.3 g 蛋白質 18.4 g	ご飯 鮭の塩焼き 大根のツナ煮 ブロッコリーとカニのサラダ I℥℥℥ - 476 kcal 塩分 2.1 g 蛋白質 23.9 g	ご飯 肉味噌かけ豆腐 人參しりしり キャベツのなめたけ和え I℥℥℥ - 526 kcal 塩分 1.7 g 蛋白質 21.1 g
	8 (日)	9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)	14 (土)
朝 食	ご飯 味噌汁 ふりかけ 五目豆煮 I℥℥℥ - 388 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 14 g	ご飯 味噌汁 のり佃煮 さつま芋煮 I℥℥℥ - 387 kcal 塩分 2.3 g 蛋白質 7.9 g	ご飯 コーンスープ 梅びしお 卵サラダ I℥℥℥ - 400 kcal 塩分 1.4 g 蛋白質 10.6 g	ご飯 味噌汁 のり佃煮 豆サラダ I℥℥℥ - 348 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 11.5 g	ご飯 味噌汁 ふりかけ がんもの煮物 I℥℥℥ - 372 kcal 塩分 1.2 g 蛋白質 6.9 g	ご飯 味噌汁 のり佃煮 鶏肉のしのだ巻き I℥℥℥ - 421 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 15.5 g	ご飯 コンソメスープ 梅びしお オムレツ I℥℥℥ - 374 kcal 塩分 1.7 g 蛋白質 11.4 g
昼 食	ご飯 鶏肉のハニーマスタード焼き 大根サラダ すまし汁 I℥℥℥ - 532 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 20.9 g	ご飯 鯉のネギ味噌焼き 卵の花煮 けんちん汁 I℥℥℥ - 448 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 20.6 g	◎選択メニュー(1) 肉じゃが ◎選択メニュー(2) 鱈の柚子胡椒焼き ◎共通料理◎ ご飯 高野豆腐の含め煮 味噌汁 I℥℥℥ - 552 kcal 塩分 3.2 g 蛋白質 16.9 g ◎選択メニュー(2) I℥℥℥ - 429 kcal 塩分 3.5 g 蛋白質 21.9 g	ご飯 メンチカツ 切干大根のマヨ和え にら玉スープ I℥℥℥ - 488 kcal 塩分 1.8 g 蛋白質 23.1 g	カレーライス コールスローサラダ コンソメスープ 福神漬 I℥℥℥ - 516 kcal 塩分 3.7 g 蛋白質 18 g	梅ちりご飯(小) 山菜うどん 大根の煮物 フルーツ I℥℥℥ - 447 kcal 塩分 5.3 g 蛋白質 14.2 g	ご飯 鯉の塩麹焼き 花野菜サラダ 味噌汁 I℥℥℥ - 418 kcal 塩分 2.1 g 蛋白質 19.9 g
タ 食	ご飯 鯖の幽庵焼き じゃがいもの煮物 ハムサラダ I℥℥℥ - 513 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 23 g	ご飯 豚肉の塩だれ炒め 小松菜とちくわ煮 春雨の酢の物 I℥℥℥ - 424 kcal 塩分 1.7 g 蛋白質 20.8 g	ご飯 鶏肉のガーリック焼き 長芋のおかか和え 白菜と春菊の煮浸し I℥℥℥ - 462 kcal 塩分 2.8 g 蛋白質 15.8 g	ご飯 鯖の煮付け ピーマンの炒め物 きゅうりとささみの和え物 I℥℥℥ - 488 kcal 塩分 1.8 g 蛋白質 23.1 g	ご飯 干草焼き 冬瓜のくず煮 オクラの和え物 I℥℥℥ - 477 kcal 塩分 3.3 g 蛋白質 17.4 g	ご飯 白身魚の梅煮 カリフラワーの甘酢づけ 茄子の炒め物 I℥℥℥ - 431 kcal 塩分 2.1 g 蛋白質 19.2 g	ご飯 ポークチャップ キャベツのおかか和え 土佐煮 I℥℥℥ - 469 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 21.2 g
	15 (日)	16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)	21 (土)
朝 食	ご飯 味噌汁 ふりかけ 卵焼き I℥℥℥ - 410 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 13.5 g	ご飯 味噌汁 のり佃煮 金時豆 I℥℥℥ - 372 kcal 塩分 2 g 蛋白質 9.9 g	ご飯 味噌汁 梅びしお 厚揚げの煮物 I℥℥℥ - 428 kcal 塩分 1.4 g 蛋白質 7.7 g	ご飯 味噌汁 のり佃煮 ひじき煮 I℥℥℥ - 334 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 8.8 g	ご飯 コーンスープ ふりかけ スクランブルエッグ I℥℥℥ - 388 kcal 塩分 1.4 g 蛋白質 12.1 g	ご飯 味噌汁 のり佃煮 ミートボール I℥℥℥ - 416 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 17.1 g	ご飯 味噌汁 梅びしお 里芋のそぼろあん I℥℥℥ - 373 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 10.8 g
昼 食	ご飯 鶏肉マーマレード焼き ほうれん草の和え物 味噌汁 I℥℥℥ - 484 kcal 塩分 2.1 g 蛋白質 19.4 g	ご飯 オムレツのミートソースがけ キャベツのコンソメ煮 オニオンスープ I℥℥℥ - 610 kcal 塩分 3.5 g 蛋白質 18.2 g	筑前煮 白菜の塩昆布和え すまし汁 I℥℥℥ - 418 kcal 塩分 3 g 蛋白質 17.3 g	ご飯 鯖のつけ焼き 大根と里芋の煮物 赤だし味噌汁 I℥℥℥ - 483 kcal 塩分 2.8 g 蛋白質 19.6 g	ご飯 焼肉炒め 厚揚げ味噌煮 すまし汁 I℥℥℥ - 693 kcal 塩分 0.7 g 蛋白質 21.9 g	ご飯 鯖のおろし煮 春雨のドレ和え 卵の中華スープ I℥℥℥ - 470 kcal 塩分 1.2 g 蛋白質 21.1 g	茄子の鶏そぼろ丼 和風サラダ フルーツ 味噌汁 I℥℥℥ - 447 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 14.5 g
タ 食	ご飯 白身魚の野菜あんかけ もやしの胡麻酢和え とろろ昆布汁 I℥℥℥ - 372 kcal 塩分 2.1 g 蛋白質 17.5 g	ご飯 豚肉の中華風煮込み カリフラワーとハムの炒め物 いんげんの生姜和え I℥℥℥ - 439 kcal 塩分 2.3 g 蛋白質 21.8 g	ご飯 かれいの生姜煮 オクラの梅肉和え 大豆の煮物 I℥℥℥ - 404 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 19 g	ご飯 八宝菜 もやしの炒め物 ほうれん草のナムル I℥℥℥ - 467 kcal 塩分 1 g 蛋白質 12.2 g	ご飯 鯉の香草焼き ジャーマンポテト スパゲティサラダ I℥℥℥ - 571 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 18.5 g	ご飯 鶏つくねとぶきの煮物 南瓜のいとこ煮 なます I℥℥℥ - 527 kcal 塩分 2.5 g 蛋白質 16 g	ご飯 鯉の南蛮漬 豆腐のカニあんかけ きゅうりとハムのサラダ I℥℥℥ - 582 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 24.5 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、ご飯に代わりのパンをお召し上がりいただけます。