

|        |  | 1 (月)                                       | 2 (火)                                     | 3 (水)                                     | 4 (木)                                            | 5 (金)                                       | 6 (土)                                                                                |
|--------|--|---------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝 食    |  | ご飯<br>味噌汁<br>梅びしお<br>金時豆                    | ご飯<br>味噌汁<br>たいみそ<br>オクラと蕪菜のお浸し           | ご飯<br>味噌汁<br>ふりかけ<br>五目豆煮                 | ご飯<br>味噌汁<br>ふりかけ<br>五目豆煮                        | ご飯<br>味噌汁<br>のり佃煮<br>ミートボール                 | ご飯<br>味噌汁<br>梅びしお<br>里芋のそぼろあん                                                        |
|        |  | 1人分 - 375 kcal<br>塩分 1.3 g<br>蛋白質 9.8 g     | 1人分 - 376 kcal<br>塩分 1.6 g<br>蛋白質 13.2 g  | 1人分 - 310 kcal<br>塩分 2.7 g<br>蛋白質 7.9 g   | 1人分 - 370 kcal<br>塩分 2.4 g<br>蛋白質 13.5 g         | 1人分 - 398 kcal<br>塩分 2.6 g<br>蛋白質 16.3 g    | 1人分 - 349 kcal<br>塩分 2.2 g<br>蛋白質 9.9 g                                              |
| 昼 食    |  | わかめご飯 (小)<br>きつねうどん<br>菜の花の酢味噌和え<br>フルーツ    | 散らし寿司<br>炊き合わせ<br>すまし汁<br>フルーツ            | ご飯<br>鯖の塩焼き<br>いり豆腐<br>赤だし味噌汁             | ご飯<br>えびフライ<br>香風のとし和え<br>コンソメスープ                | ご飯<br>チキンカレー<br>シーチキンサラダ<br>コンソメスープ         | ご飯<br>鮭のガーリック焼き<br>ジャーマンポテト<br>すまし汁                                                  |
|        |  | 1人分 - 417 kcal<br>塩分 2.6 g<br>蛋白質 11.7 g    | 1人分 - 515 kcal<br>塩分 4.8 g<br>蛋白質 18.4 g  | 1人分 - 518 kcal<br>塩分 3.2 g<br>蛋白質 26.9 g  | 1人分 - 460 kcal<br>塩分 2.8 g<br>蛋白質 18.3 g         | 1人分 - 602 kcal<br>塩分 3.1 g<br>蛋白質 17.3 g    | 1人分 - 512 kcal<br>塩分 3.1 g<br>蛋白質 21.3 g                                             |
| 夕 食    |  | ご飯<br>鯖のおろし煮<br>ツナじゃが<br>茄子の生姜和え            | ご飯<br>焼肉炒め<br>里芋の煮物<br>もずく酢の物             | ご飯<br>鶏団子の中華あんかけ<br>もやしとこらの中華炒め<br>大根のサラダ | ご飯<br>カレーの煮付け<br>きゅうりとトマトのサラダ<br>白菜とさつまあげの煮浸し    | ご飯<br>茶し魚の五目あんかけ<br>南瓜のいしと煮<br>いんげんのピーナッツ和え | ご飯<br>焼肉の塩だれ炒め<br>スィグティサラダ<br>フロッキーのソテー                                              |
|        |  | 1人分 - 543 kcal<br>塩分 2.2 g<br>蛋白質 23.3 g    | 1人分 - 503 kcal<br>塩分 1.5 g<br>蛋白質 12.4 g  | 1人分 - 462 kcal<br>塩分 1.7 g<br>蛋白質 20.6 g  | 1人分 - 443 kcal<br>塩分 2.5 g<br>蛋白質 20 g           | 1人分 - 499 kcal<br>塩分 2.1 g<br>蛋白質 21.9 g    | 1人分 - 565 kcal<br>塩分 1.6 g<br>蛋白質 17.6 g                                             |
| 7 (日)  |  | 8 (月)                                       |                                           | 9 (火)                                     |                                                  | 10 (水)                                      |                                                                                      |
| 朝 食    |  | ご飯<br>味噌汁<br>ふりかけ<br>卵焼き                    | ご飯<br>味噌汁<br>梅びしお<br>金時豆                  | ご飯<br>味噌汁<br>たいみそ<br>オクラと蕪菜のお浸し           | ご飯<br>味噌汁<br>ふりかけ<br>五目豆煮                        | ご飯<br>味噌汁<br>のり佃煮<br>ミートボール                 | ご飯<br>味噌汁<br>梅びしお<br>里芋のそぼろあん                                                        |
|        |  | 1人分 - 421 kcal<br>塩分 1.9 g<br>蛋白質 14 g      | 1人分 - 375 kcal<br>塩分 1.3 g<br>蛋白質 9.8 g   | 1人分 - 376 kcal<br>塩分 1.6 g<br>蛋白質 13.2 g  | 1人分 - 363 kcal<br>塩分 2.3 g<br>蛋白質 7 g            | 1人分 - 370 kcal<br>塩分 2.4 g<br>蛋白質 13.5 g    | 1人分 - 398 kcal<br>塩分 2.6 g<br>蛋白質 16.3 g                                             |
| 昼 食    |  | 焼き鳥丼<br>菜花の胡麻和え<br>のっぺい汁<br>フルーツ            | ご飯<br>鮭のきのことあんかけ<br>オクラの胡麻和え<br>味噌汁       | ご飯<br>卵焼肉<br>きゅうりとハムの中華和え<br>わかめスープ       | ご飯<br>炊き込みご飯<br>鯖の生姜煮<br>青菜のなめたけ和え<br>とろろ昆布汁     | ご飯 (小)<br>とろろそば<br>和風サラダ<br>フルーツ            | ご飯<br>鶏肉と茄子の甘酢炒め<br>大根の煮物<br>すまし汁                                                    |
|        |  | 1人分 - 525 kcal<br>塩分 2.8 g<br>蛋白質 20.9 g    | 1人分 - 488 kcal<br>塩分 2.2 g<br>蛋白質 22 g    | 1人分 - 559 kcal<br>塩分 1.6 g<br>蛋白質 15 g    | 1人分 - 545 kcal<br>塩分 4 g<br>蛋白質 26.2 g           | 1人分 - 492 kcal<br>塩分 3 g<br>蛋白質 20.2 g      | 1人分 - 286 kcal<br>塩分 2.4 g<br>蛋白質 10.6 g                                             |
| 夕 食    |  | ご飯<br>赤魚の煮付け<br>キャベツとじゃこの和え物<br>味噌炒め        | ご飯<br>麻婆茄子<br>里芋の煮物<br>もやしのナムル            | ご飯<br>白身魚のフライ<br>ひじき煮<br>フロッキーのゴマネーズ和え    | ご飯<br>ハヤシ菜<br>ピーマンとちくわの炒め煮<br>長芋の梅肉和え            | ご飯<br>鯖の西京焼き<br>ほうれん草のソテー<br>茄子のおかか和え       | ご飯<br>豚肉の福川煮<br>香風のソテー<br>もやしとあげのとし和え                                                |
|        |  | 1人分 - 454 kcal<br>塩分 2.5 g<br>蛋白質 20.7 g    | 1人分 - 506 kcal<br>塩分 1.9 g<br>蛋白質 17.7 g  | 1人分 - 539 kcal<br>塩分 1.9 g<br>蛋白質 20.6 g  | 1人分 - 532 kcal<br>塩分 1.1 g<br>蛋白質 13.4 g         | 1人分 - 514 kcal<br>塩分 2.1 g<br>蛋白質 23 g      | 1人分 - 529 kcal<br>塩分 1.5 g<br>蛋白質 19 g                                               |
| 14 (日) |  | 15 (月)                                      |                                           | 16 (火)                                    |                                                  | 17 (水)                                      |                                                                                      |
| 朝 食    |  | ご飯<br>味噌汁<br>ふりかけ<br>卵焼き                    | ご飯<br>味噌汁<br>梅びしお<br>金時豆                  | ご飯<br>味噌汁<br>たいみそ<br>オクラと蕪菜のお浸し           | ご飯<br>味噌汁<br>ふりかけ<br>五目豆煮                        | ご飯<br>味噌汁<br>のり佃煮<br>ミートボール                 | ご飯<br>味噌汁<br>梅びしお<br>里芋のそぼろあん                                                        |
|        |  | 1人分 - 421 kcal<br>塩分 1.9 g<br>蛋白質 14 g      | 1人分 - 375 kcal<br>塩分 1.3 g<br>蛋白質 9.8 g   | 1人分 - 376 kcal<br>塩分 1.6 g<br>蛋白質 13.2 g  | 1人分 - 310 kcal<br>塩分 2.7 g<br>蛋白質 7.9 g          | 1人分 - 370 kcal<br>塩分 2.4 g<br>蛋白質 13.5 g    | 1人分 - 398 kcal<br>塩分 2.6 g<br>蛋白質 16.3 g                                             |
| 昼 食    |  | ご飯<br>ブリの照り煮<br>カリフラワーとかにかまのサラダ<br>すまし汁     | ご飯<br>天ぷら<br>すまし汁<br>フルーツ                 | ご飯<br>鯖の味噌煮<br>キャベツペーコンソテー<br>かき玉汁        | ご飯<br>鶏肉のハニースタード焼き<br>きゅうりとささみの和え物<br>けんちん汁      | ご飯<br>白身魚のピカタ<br>海野サラダ<br>すまし汁              | ご飯<br>和風ハンバーグ<br>いんげんの胡麻よごし<br>コンソメスープ                                               |
|        |  | 1人分 - 511 kcal<br>塩分 3.2 g<br>蛋白質 20.7 g    | 1人分 - 490 kcal<br>塩分 1.4 g<br>蛋白質 15.7 g  | 1人分 - 594 kcal<br>塩分 4 g<br>蛋白質 24.3 g    | 1人分 - 510 kcal<br>塩分 2.3 g<br>蛋白質 23.4 g         | 1人分 - 454 kcal<br>塩分 2.1 g<br>蛋白質 17.5 g    | 1人分 - 533 kcal<br>塩分 3.1 g<br>蛋白質 18.5 g                                             |
| 夕 食    |  | ご飯<br>牛肉のオイスターソース炒め<br>きのこのソテー<br>コールスローサラダ | ご飯<br>豚肉と厚揚げの甘辛炒め<br>切干大根の煮物<br>和風サラダ     | ご飯<br>肉団子トマト煮<br>ひき煮<br>大豆サラダ             | ご飯<br>鯖の塩焼き<br>人参金平<br>オクラのおかか和え                 | ご飯<br>オムレツのミートソースかけ<br>長芋の白煮<br>ほうれん草のごまあえ  | ご飯<br>白身魚の梅煮<br>野菜味噌<br>キャベツの味噌和え                                                    |
|        |  | 1人分 - 572 kcal<br>塩分 2 g<br>蛋白質 20.6 g      | 1人分 - 651 kcal<br>塩分 2.4 g<br>蛋白質 20.7 g  | 1人分 - 624 kcal<br>塩分 4.1 g<br>蛋白質 23.1 g  | 1人分 - 490 kcal<br>塩分 2.1 g<br>蛋白質 21.7 g         | 1人分 - 527 kcal<br>塩分 2.9 g<br>蛋白質 19.6 g    | 1人分 - 414 kcal<br>塩分 1.7 g<br>蛋白質 18.6 g                                             |
| 21 (日) |  | 22 (月)                                      |                                           | 23 (火)                                    |                                                  | 24 (水)                                      |                                                                                      |
| 朝 食    |  | ご飯<br>味噌汁<br>ふりかけ<br>卵焼き                    | ご飯<br>味噌汁<br>梅びしお<br>金時豆                  | ご飯<br>味噌汁<br>たいみそ<br>オクラと蕪菜のお浸し           | ご飯<br>味噌汁<br>ふりかけ<br>五目豆煮                        | ご飯<br>味噌汁<br>のり佃煮<br>ミートボール                 | ご飯<br>味噌汁<br>梅びしお<br>里芋のそぼろあん                                                        |
|        |  | 1人分 - 421 kcal<br>塩分 1.9 g<br>蛋白質 14 g      | 1人分 - 375 kcal<br>塩分 1.3 g<br>蛋白質 9.8 g   | 1人分 - 376 kcal<br>塩分 1.6 g<br>蛋白質 13.2 g  | 1人分 - 310 kcal<br>塩分 2.7 g<br>蛋白質 7.9 g          | 1人分 - 370 kcal<br>塩分 2.4 g<br>蛋白質 13.5 g    | 1人分 - 398 kcal<br>塩分 2.6 g<br>蛋白質 16.3 g                                             |
| 昼 食    |  | ご飯<br>タンダーリーチキン<br>ワカメの酢の物<br>味噌汁           | ご飯<br>南蛮コロック<br>菜花のわさび漬け<br>味噌汁           | ご飯<br>鯖の塩焼き<br>ジャーマンポテト<br>すまし汁           | ご飯<br>豚肉のニラ玉炒め<br>人参金平<br>オクラのおかか和え              | ご飯<br>鶏のねぎ味噌焼き<br>オクラの味噌汁<br>すまし汁           | ①選択メニュー(1)<br>豚肉の生姜焼き<br>②選択メニュー(2)<br>鯖の胡麻照り焼き<br>③共通料理③<br>ご飯<br>きゅうりのめた和え<br>すまし汁 |
|        |  | 1人分 - 499 kcal<br>塩分 2.4 g<br>蛋白質 21.2 g    | 1人分 - 493 kcal<br>塩分 2 g<br>蛋白質 10.9 g    | 1人分 - 495 kcal<br>塩分 2.1 g<br>蛋白質 23 g    | 1人分 - 592 kcal<br>塩分 1.2 g<br>蛋白質 18 g           | 1人分 - 464 kcal<br>塩分 3.7 g<br>蛋白質 19.6 g    | 1人分 - 527 kcal<br>塩分 2.6 g<br>蛋白質 18.3 g                                             |
| 夕 食    |  | ご飯<br>カレーの煮付け<br>さつま芋の甘煮<br>シーチキンサラダ        | ご飯<br>ポークビーンズ<br>野菜炒め<br>もやしの中華和え         | ご飯<br>鶏肉の味噌焼き<br>白菜と桜エビ煮浸し<br>カリフラワーの甘酢づけ | ご飯<br>ブリ大根<br>南瓜のそぼろ煮<br>きゅうりとささみのボン酢和え          | ご飯<br>豆腐チャンプルー<br>里芋の煮ころがし<br>小松菜の和え物       | ご飯<br>鯖の味噌マヨネーズ焼き<br>もやしの高老あんかけ<br>茄子の胡麻和え                                           |
|        |  | 1人分 - 578 kcal<br>塩分 1.9 g<br>蛋白質 22.1 g    | 1人分 - 632 kcal<br>塩分 2.1 g<br>蛋白質 20.1 g  | 1人分 - 491 kcal<br>塩分 1.9 g<br>蛋白質 19.8 g  | 1人分 - 545 kcal<br>塩分 2.2 g<br>蛋白質 25.5 g         | 1人分 - 458 kcal<br>塩分 2 g<br>蛋白質 13.8 g      | 1人分 - 504 kcal<br>塩分 1.9 g<br>蛋白質 25.2 g                                             |
| 28 (日) |  | 29 (月)                                      |                                           | 30 (火)                                    |                                                  | 10/1 (水)                                    |                                                                                      |
| 朝 食    |  | ご飯<br>味噌汁<br>ふりかけ<br>卵焼き                    | ご飯<br>味噌汁<br>梅びしお<br>金時豆                  | ご飯<br>味噌汁<br>たいみそ<br>オクラと蕪菜のお浸し           | ご飯<br>味噌汁<br>ふりかけ<br>五目豆煮                        | ご飯<br>コンソメスープ<br>ふりかけ<br>スクランブルエッグ          | ご飯<br>味噌汁<br>梅びしお<br>里芋のそぼろあん                                                        |
|        |  | 1人分 - 421 kcal<br>塩分 1.9 g<br>蛋白質 14 g      | 1人分 - 375 kcal<br>塩分 1.3 g<br>蛋白質 9.8 g   | 1人分 - 376 kcal<br>塩分 1.6 g<br>蛋白質 13.2 g  | 1人分 - 345 kcal<br>塩分 2.7 g<br>蛋白質 9.3 g          | 1人分 - 399 kcal<br>塩分 1.4 g<br>蛋白質 12.6 g    | 1人分 - 427 kcal<br>塩分 2.6 g<br>蛋白質 17.6 g                                             |
| 昼 食    |  | ご飯<br>鯖の煮付け<br>がんもの煮め煮<br>味噌汁               | ご飯<br>鶏肉の梅しそ焼き<br>ひじきの煮物<br>味噌汁           | ご飯<br>白身魚のカレームニエル<br>茄子の味噌炒め<br>すまし汁      | ご飯<br>シーフードカレー<br>キャベツとベーコン炒め<br>コンソメスープ<br>フルーツ | ご飯<br>炊き込みご飯<br>鯖の塩焼き<br>高野豆腐の煮物<br>味噌汁     | ご飯<br>栗ご飯<br>筑前煮<br>もやしの炒め物<br>卵スープ                                                  |
|        |  | 1人分 - 521 kcal<br>塩分 3.4 g<br>蛋白質 27.1 g    | 1人分 - 510 kcal<br>塩分 3 g<br>蛋白質 19.8 g    | 1人分 - 458 kcal<br>塩分 2.6 g<br>蛋白質 18.3 g  | 1人分 - 256 kcal<br>塩分 2.8 g<br>蛋白質 6.8 g          | 1人分 - 484 kcal<br>塩分 3.8 g<br>蛋白質 24.7 g    | 1人分 - 569 kcal<br>塩分 3.4 g<br>蛋白質 19.7 g                                             |
| 夕 食    |  | ご飯<br>メンチカツ<br>ピーマンの炒め物<br>白菜のピーナッツ和え       | ご飯<br>ホキの塩焼き<br>大根と油揚げの煮物<br>南瓜サラダ        | ご飯<br>親子煮<br>オクラの胡麻和え<br>青梗菜とハムの炒め物       | ご飯<br>鯖のちゃんちゃん焼き<br>いり豆腐<br>ほうれん草のおかか和え          | ご飯<br>麻婆豆腐<br>フレンチ煮<br>きゅうりの酢の物             | ご飯<br>ポークチャップ<br>いんげんのソテー<br>マカロニサラダ                                                 |
|        |  | 1人分 - 517 kcal<br>塩分 1.5 g<br>蛋白質 12.9 g    | 1人分 - 466 kcal<br>塩分 2 g<br>蛋白質 19.1 g    | 1人分 - 498 kcal<br>塩分 2.7 g<br>蛋白質 20.1 g  | 1人分 - 602 kcal<br>塩分 2.9 g<br>蛋白質 32.7 g         | 1人分 - 578 kcal<br>塩分 2.6 g<br>蛋白質 25.2 g    | 1人分 - 629 kcal<br>塩分 1.8 g<br>蛋白質 24.8 g                                             |
| 5 (日)  |  | 6 (月)                                       |                                           | 7 (火)                                     |                                                  | 8 (水)                                       |                                                                                      |
| 朝 食    |  | ご飯<br>味噌汁<br>ふりかけ<br>五目豆煮                   | ご飯<br>味噌汁<br>梅びしお<br>金時豆                  | ご飯<br>コンソメスープ<br>たいみそ<br>卵サラダ             | ご飯<br>味噌汁<br>ふりかけ<br>五目豆煮                        | ご飯<br>コンソメスープ<br>ふりかけ<br>南瓜サラダ              | ご飯<br>味噌汁<br>のり佃煮<br>鶏肉のしのだ煮き                                                        |
|        |  | 1人分 - 399 kcal<br>塩分 2.4 g<br>蛋白質 14.5 g    | 1人分 - 395 kcal<br>塩分 1.8 g<br>蛋白質 7.8 g   | 1人分 - 365 kcal<br>塩分 0.8 g<br>蛋白質 9.6 g   | 1人分 - 412 kcal<br>塩分 2.3 g<br>蛋白質 16.6 g         | 1人分 - 383 kcal<br>塩分 1.2 g<br>蛋白質 7.4 g     | 1人分 - 435 kcal<br>塩分 2.9 g<br>蛋白質 16.4 g                                             |
| 昼 食    |  | ご飯<br>鯖の西京焼き<br>大根の煮物<br>とろろ昆布汁             | ご飯<br>ビビンバ丼<br>南瓜の煮物<br>わかめスープ<br>フルーツ    | ご飯<br>白身魚の香辛焼き<br>さつま芋サラダ<br>味噌汁          | ①選択メニュー(小)<br>きつねそば<br>フロッキーの胡麻和え<br>フルーツ        | チキンライス<br>スパゲティサラダ<br>オニオンスープ<br>きんフルーツ     | ②選択メニュー(1)<br>カニクリームコロック<br>③選択メニュー(2)<br>鰻フライ<br>④共通料理④<br>ご飯<br>冬瓜そぼろ煮<br>すまし汁     |
|        |  | 1人分 - 474 kcal<br>塩分 3.8 g<br>蛋白質 20.5 g    | 1人分 - 521 kcal<br>塩分 3.8 g<br>蛋白質 16.9 g  | 1人分 - 472 kcal<br>塩分 1.6 g<br>蛋白質 19.2 g  | 1人分 - 402 kcal<br>塩分 3.2 g<br>蛋白質 13.9 g         | 1人分 - 523 kcal<br>塩分 3.6 g<br>蛋白質 10.2 g    | 1人分 - 528 kcal<br>塩分 4.2 g<br>蛋白質 12.2 g                                             |
| 夕 食    |  | ご飯<br>酢鶏<br>青梗菜の煮浸し<br>香風サラダ                | ご飯<br>つくね入り鍋焼き込み<br>じゃがコン<br>キャベツとじゃこの酢の物 | ご飯<br>牛肉のしぐれ煮<br>里芋の煮ころがし<br>もやしのサラダ      | ご飯<br>肉豆腐<br>人参金平<br>白菜のピーナッツ和え                  | ご飯<br>鶏肉の塩焼き<br>キャベツの旨煮<br>小松菜とツナのマヨネーズ和え   | ご飯<br>厚揚げと豚肉の味噌煮<br>ピーマンの金平<br>なます                                                   |
|        |  | 1人分 - 627 kcal<br>塩分 2.3 g<br>蛋白質 18.4 g    | 1人分 - 474 kcal<br>塩分 2.7 g<br>蛋白質 16.5 g  | 1人分 - 621 kcal<br>塩分 1.7 g<br>蛋白質 16.5 g  | 1人分 - 632 kcal<br>塩分 1.9 g<br>蛋白質 19.9 g         | 1人分 - 546 kcal<br>塩分 1.8 g<br>蛋白質 24.6 g    | 1人分 - 611 kcal<br>塩分 1.5 g<br>蛋白質 18.6 g                                             |
| 12 (日) |  | 13 (月)                                      |                                           | 14 (火)                                    |                                                  | 15 (水)                                      |                                                                                      |
| 朝 食    |  | ご飯<br>味噌汁<br>ふりかけ<br>卵焼き                    | ご飯<br>味噌汁<br>梅びしお<br>金時豆                  | ご飯<br>コンソメスープ<br>たいみそ<br>ポテトサラダ           | ご飯<br>味噌汁<br>のり佃煮<br>ひじき煮                        | ご飯<br>コンソメスープ<br>ふりかけ<br>スクランブルエッグ          | ご飯<br>味噌汁<br>梅びしお<br>里芋のそぼろあん                                                        |
|        |  | 1人分 - 418 kcal<br>塩分 1.9 g<br>蛋白質 14 g      | 1人分 - 380 kcal<br>塩分 1.5 g<br>蛋白質 9.8 g   | 1人分 - 393 kcal<br>塩分 0.8 g<br>蛋白質 6.7 g   | 1人分 - 345 kcal<br>塩分 2.7 g<br>蛋白質 9.3 g          | 1人分 - 399 kcal<br>塩分 1.4 g<br>蛋白質 12.6 g    | 1人分 - 427 kcal<br>塩分 2.6 g<br>蛋白質 17.6 g                                             |
| 昼 食    |  | ご飯<br>散らし寿司<br>白和え<br>フルーツ<br>すまし汁          | ご飯<br>豚肉の塩だれ炒め<br>白菜煮<br>赤だしみそ汁           | ご飯<br>ビーフシチュー<br>和風サラダ<br>フルーツ            | ご飯<br>親子丼<br>じゃがいものガーリックソテー<br>もやしの中華和え<br>味噌汁   | ご飯<br>鯖の胡麻だれ煮<br>切干大根の煮物<br>味噌汁             | ご飯<br>豚肉と里芋の味噌煮<br>なめたけおろし<br>すまし汁                                                   |
|        |  | 1人分 - 478 kcal<br>塩分 2.6 g<br>蛋白質 12.7 g    | 1人分 - 523 kcal<br>塩分 3.4 g<br>蛋白質 14.3 g  | 1人分 - 497 kcal<br>塩分 0.8 g<br>蛋白質 17.6 g  | 1人分 - 568 kcal<br>塩分 4 g<br>蛋白質 21 g             | 1人分 - 503 kcal<br>塩分 3.3 g<br>蛋白質 22.8 g    | 1人分 - 638 kcal<br>塩分 3.9 g<br>蛋白質 17.6 g                                             |
| 夕 食    |  | ご飯<br>鮭のクリーム煮<br>きんき煮<br>きゅうりとオクラの梅和え       | ご飯<br>赤魚の煮付け<br>さつま芋の煮物<br>菜の花の酢の物        | ご飯<br>カニ玉あんかけ<br>大根の煮物<br>キャベツの甘酢和え       | ご飯<br>鯖の味噌煮<br>ピーマンの炒め物<br>長芋のおかか和え              | ご飯<br>豆腐のきのことあんかけ<br>フロッキーとベーコン炒め<br>酢味噌和え  | ご飯<br>ぶりの照り焼き<br>キャベツのソテー<br>マカロニサラダ                                                 |
|        |  | 1人分 - 502 kcal<br>塩分 1.3 g<br>蛋白質 24.3 g    | 1人分 - 438 kcal<br>塩分 1.8 g<br>蛋白質 10.6 g  | 1人分 - 469 kcal<br>塩分 2.8 g<br>蛋白質 17.2 g  | 1人分 - 560 kcal<br>塩分 2.3 g<br>蛋白質 22.1 g         | 1人分 - 523 kcal<br>塩分 2.9 g<br>蛋白質 20.3 g    | 1人分 - 622 kcal<br>塩分 1.8 g<br>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。