

				1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)
朝 食				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ﾎﾙﾃﾞｰ - 345 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 9.3 g	Iﾎﾙﾃﾞｰ - 399 kcal 塩分 1.4 g 蛋白質 12.6 g	Iﾎﾙﾃﾞｰ - 427 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 17.6 g	Iﾎﾙﾃﾞｰ - 384 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 11.3 g
昼 食				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	炊き込みごはん 鯖の塩焼き 高野豆腐の煮物 味噌汁	粟ご飯 筑前煮 もやしの炒め物 卵スープ	梅ちりご飯(小) わかめうどん 茄子の煮浸し フルーツ
				Iﾎﾙﾃﾞｰ - 256 kcal 塩分 2.8 g 蛋白質 6.8 g	Iﾎﾙﾃﾞｰ - 484 kcal 塩分 3.8 g 蛋白質 24.7 g	Iﾎﾙﾃﾞｰ - 569 kcal 塩分 3.4 g 蛋白質 19.7 g	Iﾎﾙﾃﾞｰ - 381 kcal 塩分 3 g 蛋白質 10.8 g
夕 食				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 フレック煮 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	ご飯 鰯の胡麻煮 厚揚げ煮 グリーンサラダ
				Iﾎﾙﾃﾞｰ - 602 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 32.7 g	Iﾎﾙﾃﾞｰ - 578 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 25.2 g	Iﾎﾙﾃﾞｰ - 629 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 24.8 g	Iﾎﾙﾃﾞｰ - 522 kcal 塩分 1.8 g 蛋白質 24.1 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 梅びしお 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 オクラと湯葉のお浸し	ご飯 すまし汁 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	ご飯 コンソメスープ 梅びしお オムレツ
	Iﾎﾙﾃﾞｰ - 399 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 14.5 g	Iﾎﾙﾃﾞｰ - 395 kcal 塩分 1.8 g 蛋白質 7.8 g	Iﾎﾙﾃﾞｰ - 365 kcal 塩分 0.8 g 蛋白質 9.6 g	Iﾎﾙﾃﾞｰ - 412 kcal 塩分 2.3 g 蛋白質 16.6 g	Iﾎﾙﾃﾞｰ - 383 kcal 塩分 1.2 g 蛋白質 7.4 g	Iﾎﾙﾃﾞｰ - 435 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 16.4 g	Iﾎﾙﾃﾞｰ - 385 kcal 塩分 1.7 g 蛋白質 11.9 g
昼 食	ご飯 鯖の西京焼き 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 白身魚の香草焼き さつまいもサラダ 味噌汁	若菜ご飯(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 スパゲティサラダ オニオンスープ 杏仁フルーツ	◎選択メニュー(1) カニクリームコロッケ ◎選択メニュー(2) 鰯フライ ◎共通料理◎ ご飯 冬瓜そぼろ煮 すまし汁	ご飯 白身魚のおろし煮 カリフラワーとカニのサラダ 豚汁
	Iﾎﾙﾃﾞｰ - 474 kcal 塩分 3.8 g 蛋白質 20.5 g	Iﾎﾙﾃﾞｰ - 521 kcal 塩分 3.8 g 蛋白質 16.9 g	Iﾎﾙﾃﾞｰ - 472 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 19.2 g	Iﾎﾙﾃﾞｰ - 402 kcal 塩分 3.2 g 蛋白質 13.9 g	Iﾎﾙﾃﾞｰ - 523 kcal 塩分 3.6 g 蛋白質 10.2 g	◎選択メニュー(1) Iﾎﾙﾃﾞｰ - 528 kcal 塩分 4.2 g 蛋白質 12.2 g ◎選択メニュー(2) Iﾎﾙﾃﾞｰ - 595 kcal 塩分 4 g 蛋白質 21.5 g	Iﾎﾙﾃﾞｰ - 476 kcal 塩分 2.8 g 蛋白質 23.6 g
夕 食	ご飯 酢鶏 青梗菜の煮びたし 春雨サラダ	ご飯 つくね入り鍋風 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 鯖の塩焼き 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 ビーマンの金平 なます	ご飯 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ﾎﾙﾃﾞｰ - 627 kcal 塩分 2.3 g 蛋白質 18.4 g	Iﾎﾙﾃﾞｰ - 474 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 16.5 g	Iﾎﾙﾃﾞｰ - 621 kcal 塩分 1.7 g 蛋白質 16.5 g	Iﾎﾙﾃﾞｰ - 632 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 19.9 g	Iﾎﾙﾃﾞｰ - 546 kcal 塩分 1.8 g 蛋白質 24.6 g	Iﾎﾙﾃﾞｰ - 611 kcal 塩分 1.8 g 蛋白質 18.6 g	Iﾎﾙﾃﾞｰ - 532 kcal 塩分 2.5 g 蛋白質 19.6 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ﾎﾙﾃﾞｰ - 418 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 14 g	Iﾎﾙﾃﾞｰ - 380 kcal 塩分 1.5 g 蛋白質 9.8 g	Iﾎﾙﾃﾞｰ - 393 kcal 塩分 0.8 g 蛋白質 6.7 g	Iﾎﾙﾃﾞｰ - 345 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 9.3 g	Iﾎﾙﾃﾞｰ - 399 kcal 塩分 1.4 g 蛋白質 12.6 g	Iﾎﾙﾃﾞｰ - 427 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 17.6 g	Iﾎﾙﾃﾞｰ - 384 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 11.3 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	親子丼 じゃがいものガーリックソテー もやしの中華和え 味噌汁	ご飯 鯖のごまだれ煮 切干大根の煮物 味噌汁	ご飯 豚肉と里芋の味噌煮 なめだけおろし すまし汁	ご飯 焼肉炒め 糸昆布の煮物 すまし汁
	Iﾎﾙﾃﾞｰ - 478 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 12.7 g	Iﾎﾙﾃﾞｰ - 523 kcal 塩分 3.4 g 蛋白質 14.3 g	Iﾎﾙﾃﾞｰ - 497 kcal 塩分 0.8 g 蛋白質 17.6 g	Iﾎﾙﾃﾞｰ - 568 kcal 塩分 4 g 蛋白質 21 g	Iﾎﾙﾃﾞｰ - 503 kcal 塩分 3.3 g 蛋白質 22.8 g	Iﾎﾙﾃﾞｰ - 638 kcal 塩分 3.9 g 蛋白質 17.6 g	Iﾎﾙﾃﾞｰ - 500 kcal 塩分 2.1 g 蛋白質 14.8 g
夕 食	ご飯 鯖のクリーム煮 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 鯖の味噌煮 ビーマンの炒め物 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	ご飯 ロールキャベツのトマト煮 南瓜のおかか煮 カリフラワーの甘酢づけ
	Iﾎﾙﾃﾞｰ - 502 kcal 塩分 1.3 g 蛋白質 24.3 g	Iﾎﾙﾃﾞｰ - 438 kcal 塩分 1.8 g 蛋白質 10.6 g	Iﾎﾙﾃﾞｰ - 469 kcal 塩分 2.8 g 蛋白質 17.2 g	Iﾎﾙﾃﾞｰ - 560 kcal 塩分 2.3 g 蛋白質 22.1 g	Iﾎﾙﾃﾞｰ - 523 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 20.3 g	Iﾎﾙﾃﾞｰ - 622 kcal 塩分 1.8 g 蛋白質 22.9 g	Iﾎﾙﾃﾞｰ - 579 kcal 塩分 2.1 g 蛋白質 9.6 g

	19 (日)	20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (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 オクラと湯葉のお浸し	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	ご飯 コンソメスープ 梅びしお オムレツ
	17kcal - 399 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 14.5 g	17kcal - 395 kcal 塩分 1.8 g 蛋白質 7.8 g	17kcal - 365 kcal 塩分 0.8 g 蛋白質 9.6 g	17kcal - 412 kcal 塩分 2.3 g 蛋白質 16.6 g	17kcal - 383 kcal 塩分 1.2 g 蛋白質 7.4 g	17kcal - 435 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 16.4 g	17kcal - 385 kcal 塩分 1.7 g 蛋白質 11.9 g
昼 食	ご飯 関東煮 いんげんのゴマネーズ和え 味噌汁	ご飯 蒸し魚の野菜あんかけ ひじきのサラダ はるさめスープ	ご飯 和風ハンバーグ 高野豆腐の卵とし 味噌汁	ご飯 タンドリーチキン 春雨の和え物 味噌汁	ご飯 豚肉の野菜巻きフライ 大根サラダ 味噌汁	ゆかりご飯 (小) 肉うどん カリフラワーとハムのソテー フルーツ	きのこご飯 鮭の塩焼き 茄子の煮浸し 和風サラダ
	17kcal - 470 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 15 g	17kcal - 503 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 21.3 g	17kcal - 616 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 25.2 g	17kcal - 530 kcal 塩分 2.3 g 蛋白質 21.1 g	17kcal - 725 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 19.5 g	17kcal - 600 kcal 塩分 3 g 蛋白質 13 g	17kcal - 459 kcal 塩分 3.2 g 蛋白質 22.9 g
夕 食	ご飯 豚肉の生姜焼き 白菜の煮浸し 丁字麩和え	ご飯 鶏肉と大根のペコウ煮 炒り豆腐 きゅうりとわかめの酢の物	ご飯 鯖の幽庵焼き ピーマンとしらすの炒め物 キャベツとささみの和え物	ご飯 味噌おでん ブロッコリーのソテー もやしのナムル	ご飯 鰯のバター醤油焼き 冬瓜のくす煮 白菜の即席漬	ご飯 チンジャオロースー カリフラワーとハムの炒め物 オクラの土佐和え	ご飯 豚肉と野菜の味噌炒め 茄子の煮浸し 三色酢の物
	17kcal - 408 kcal 塩分 1.8 g 蛋白質 19.4 g	17kcal - 495 kcal 塩分 1.8 g 蛋白質 18.2 g	17kcal - 476 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 24.2 g	17kcal - 488 kcal 塩分 2 g 蛋白質 16.6 g	17kcal - 418 kcal 塩分 1.7 g 蛋白質 18.5 g	17kcal - 658 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 18.2 g	17kcal - 592 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 15.7 g
	26 (日)	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	31 (金)	11/1 (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 すまし汁 ふりかけ 豆サラダ	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
	17kcal - 421 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 14 g	17kcal - 380 kcal 塩分 1.5 g 蛋白質 9.8 g	17kcal - 393 kcal 塩分 0.8 g 蛋白質 6.7 g	17kcal - 345 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 9.3 g	17kcal - 399 kcal 塩分 1.4 g 蛋白質 12.6 g	17kcal - 427 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 17.6 g	17kcal - 384 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 11.3 g
昼 食	ご飯 炒り鶏 いんげんの生姜和え かき玉汁	ご飯 秋野菜入りカレーライス コールスローサラダ コンソメスープ ヨーグルト	ご飯 チキンカツ 野菜サラダ 味噌汁	ご飯 豚じゃが 青梗菜とハムの炒め物 すまし汁	ご飯 鮭のカレームニエル もやしのドレ和え 卵スープ	ご飯 鯖のピカタ ほうれん草の菜種和え すまし汁	ご飯 牛肉のしぐれ煮 ひじきの煮物 味噌汁
	17kcal - 508 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 17.2 g	17kcal - 588 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 17.4 g	17kcal - 529 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 23.5 g	17kcal - 454 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 19.4 g	17kcal - 531 kcal 塩分 3.2 g 蛋白質 21.4 g	17kcal - 562 kcal 塩分 3.3 g 蛋白質 23.7 g	17kcal - 550 kcal 塩分 3.2 g 蛋白質 15.3 g
夕 食	ご飯 鰯の照り焼き さつまいもの甘煮 キャベツの梅しそ和え	ご飯 八宝菜 卵としらすの炒め物 いんげんのピーナッツ和え	ご飯 白身魚の味噌焼き 南瓜のいとこ煮 菜花の彩り和え	ご飯 千草焼 切干大根の煮物 ブロッコリーの胡麻和え	ご飯 回鍋肉 卵の花煮 山芋の梅和え	ご飯 鶏肉のハニーマスタード焼き 土佐煮 きゅうりの中華和え	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
	17kcal - 479 kcal 塩分 2 g 蛋白質 18.8 g	17kcal - 563 kcal 塩分 1.3 g 蛋白質 18.1 g	17kcal - 586 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 25.4 g	17kcal - 527 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 20.1 g	17kcal - 633 kcal 塩分 3.1 g 蛋白質 17.7 g	17kcal - 570 kcal 塩分 2.3 g 蛋白質 22.1 g	17kcal - 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
	17kcal - 399 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 14.5 g	17kcal - 395 kcal 塩分 1.8 g 蛋白質 7.8 g	17kcal - 365 kcal 塩分 0.8 g 蛋白質 9.6 g	17kcal - 412 kcal 塩分 2.3 g 蛋白質 16.6 g	17kcal - 383 kcal 塩分 1.2 g 蛋白質 7.4 g	17kcal - 435 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 16.4 g	17kcal - 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 鰯の味噌焼き 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 鮭の塩焼き フルーツ 味噌汁
	17kcal - 512 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 20.1 g	17kcal - 673 kcal 塩分 3.4 g 蛋白質 34 g	17kcal - 492 kcal 塩分 3.3 g 蛋白質 16.5 g	17kcal - 526 kcal 塩分 2.8 g 蛋白質 18.1 g	17kcal - 450 kcal 塩分 3.4 g 蛋白質 21 g	17kcal - 382 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 19.6 g	17kcal - 440 kcal 塩分 3.2 g 蛋白質 24.8 g
夕 食	ご飯 鰯のおろし煮 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 もやしのポン酢和え	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 キャベツとあけの胡麻和え	ご飯 白身魚のバターポン酢焼き 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
	17kcal - 381 kcal 塩分 1.8 g 蛋白質 17.4 g	17kcal - 579 kcal 塩分 2.1 g 蛋白質 18.6 g	17kcal - 485 kcal 塩分 1.4 g 蛋白質 19.9 g	17kcal - 345 kcal 塩分 2 g 蛋白質 8.1 g	17kcal - 803 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 20 g	17kcal - 489 kcal 塩分 2.3 g 蛋白質 19.3 g	17kcal - 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
	17kcal - 418 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 14 g	17kcal - 380 kcal 塩分 1.5 g 蛋白質 9.8 g	17kcal - 393 kcal 塩分 0.8 g 蛋白質 6.7 g	17kcal - 345 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 9.3 g	17kcal - 399 kcal 塩分 1.4 g 蛋白質 12.6 g	17kcal - 427 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 17.6 g	17kcal - 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 鯖のつけ焼き 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 コンソメスープ	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 はんぺんとピーマンの炒め物 味噌汁
	17kcal - 423 kcal 塩分 2.3 g 蛋白質 19.4 g	17kcal - 464 kcal 塩分 2.5 g 蛋白質 15.1 g	17kcal - 454 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 19.8 g	17kcal - 423 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 10.8 g	17kcal - 573 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 22 g	17kcal - 478 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 19 g	17kcal - 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 ふき煮 なます	ご飯 豚肉の中華風煮込み きのこのネギ味噌炒め 春雨サラダ	ご飯 白身魚の山椒焼き 高野豆腐の含め煮 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
	17kcal - 489 kcal 塩分 3 g 蛋白質 20.8 g	17kcal - 494 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 19.5 g	17kcal - 447 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 14.8 g	17kcal - 397 kcal 塩分 2.1 g 蛋白質 15.7 g	17kcal - 524 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 20.6 g	17kcal - 535 kcal 塩分 1 g 蛋白質 17.6 g	17kcal - 585 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 17.8 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きます。