

					1 (木)	2 (金)	3 (土)
朝 食					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
					I7k4 - 370 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 13.5 g	I7k4 - 398 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 16.3 g	I7k4 - 349 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 9.9 g
昼 食					ご飯 白身魚の甘酢あんかけ 白菜の塩昆布和え 味噌汁	桜えびと枝豆の混ぜご飯 鶏肉の山椒焼き 炊き合わせ すまし汁	ご飯 ぶりの照り焼き 鶏肉の山椒焼き 三色なます 味噌汁
					I7k4 - 477 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 21.7 g	I7k4 - 626 kcal 塩分 3.5 g 蛋白質 30.5 g	I7k4 - 469 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 19.7 g
夕 食					ご飯 ツナのカラフルオムレツ 高野豆腐の煮物 いんげんの胡麻和え	ご飯 鯖の煮付け 冬瓜煮 やまぶき和え	ご飯 牛肉のしょうが焼き 野菜炒め 春雨のマヨ和え
					I7k4 - 535 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 22.3 g	I7k4 - 448 kcal 塩分 2.3 g 蛋白質 20.9 g	I7k4 - 479 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 21.7 g
4 (日)		5 (月)		6 (火)		7 (水)	
朝 食	ご飯 味噌汁 ふりかけ 卵焼き	ご飯 味噌汁 金時豆 梅びしお		ご飯 味噌汁 たいみそ オクラと温泉のお浸し	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
	I7k4 - 421 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 14 g	I7k4 - 375 kcal 塩分 1.3 g 蛋白質 9.8 g		I7k4 - 336 kcal 塩分 2 g 蛋白質 9.5 g	I7k4 - 338 kcal 塩分 3.3 g 蛋白質 8.9 g	I7k4 - 370 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 13.5 g	I7k4 - 398 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 16.3 g
昼 食	ご飯 回鍋肉 もやしのナムル すまし汁	チキンライス えびフライ 杏にフルーツ コンソメスープ	ご飯 豚肉の味噌炒め 茄子のツナ和え 中華スープ	ご飯 鮭の南蛮漬け ポテトサラダ 味噌汁	ご飯 豚肉の胡麻だれ焼き 華風和え 味噌汁	ご飯 鯖の味噌煮 キャベツとじゃこの炒め物 すまし汁	中華飯 中華サラダ フンタンスープ フルーツ
	I7k4 - 639 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 18.8 g	I7k4 - 519 kcal 塩分 2.8 g 蛋白質 18 g	I7k4 - 472 kcal 塩分 0.6 g 蛋白質 14 g	I7k4 - 562 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 17.2 g	I7k4 - 538 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 19.9 g	I7k4 - 478 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 20.7 g	I7k4 - 437 kcal 塩分 1.7 g 蛋白質 18.7 g
夕 食	ご飯 鯖の煮付け 五目豆煮 フルーツ	ご飯 鰯の照り煮 キャベツのソテー 大根のドレ和え	ご飯 関東煮 ブロッコリーとベーコン炒め レタスとトマトのサラダ	ご飯 煮込みハンバーグ 南豆腐 青菜のカラフル和え	ご飯 赤魚の煮付け たけのこの煮物 フルーツ	ご飯 鶏肉のカレー風味炒め ほうれん草とベーコンのソテー わかめの酢の物	ご飯 白身魚の塩麹焼き かんもの煮物 山芋の梅和え
	I7k4 - 498 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 19 g	I7k4 - 427 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 18.8 g	I7k4 - 521 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 20.7 g	I7k4 - 530 kcal 塩分 3.2 g 蛋白質 17.1 g	I7k4 - 386 kcal 塩分 1.4 g 蛋白質 8 g	I7k4 - 530 kcal 塩分 1.8 g 蛋白質 19.7 g	I7k4 - 475 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 23.1 g
11 (日)		12 (月)		13 (火)		14 (水)	
朝 食	ご飯 味噌汁 ふりかけ 卵焼き	ご飯 味噌汁 金時豆 梅びしお		ご飯 味噌汁 たいみそ オクラと温泉のお浸し	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
	I7k4 - 421 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 14 g	I7k4 - 375 kcal 塩分 1.3 g 蛋白質 9.8 g		I7k4 - 336 kcal 塩分 2 g 蛋白質 9.5 g	I7k4 - 338 kcal 塩分 3.3 g 蛋白質 8.9 g	I7k4 - 370 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 13.5 g	I7k4 - 398 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 16.3 g
昼 食	ご飯 鮭の若菜焼き 菜種和え きのこ汁	ご飯 ハヤシライス じゃがコーン フルーツ コンソメスープ	炊き込みご飯 ぶりの照り焼き 白菜のからし和え すまし汁	ご飯 白身魚のフライ きゅうりの和え物 味噌汁	ご飯 (小) きつねうどん 菜花の胡麻和え フルーツ	ご飯 ドライカレー カリフラワーとカニのサラダ 卵スープ	ご飯 白身魚のおろし煮 大豆サラダ すまし汁
	I7k4 - 476 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 25.1 g	I7k4 - 510 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 10.1 g	I7k4 - 498 kcal 塩分 3.6 g 蛋白質 24.6 g	I7k4 - 452 kcal 塩分 2.5 g 蛋白質 18.6 g	I7k4 - 459 kcal 塩分 2.8 g 蛋白質 14.3 g	I7k4 - 558 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 21.2 g	I7k4 - 475 kcal 塩分 3 g 蛋白質 23 g
夕 食	ご飯 かぼちゃコロッケ ひじきと大豆煮 きゅうりとしらすの酢の物	ご飯 焼肉炒め 大根の煮物 酢味噌和え	ご飯 鶏肉のはちみつレモン焼き フキの信田煮 シーチキンサラダ	ご飯 豚肉の柳川煮 厚揚げ煮物 オクラの梅肉和え	ご飯 魚の煮付け じゃがいも炒め 枝豆和え	ご飯 ツナと厚揚げのうま煮 もやしとニラの中華炒め キャベツのゆかり和え	ご飯 豚肉の卵とじ スパゲティときのこのソテー ミックスビーマンのマリネ
	I7k4 - 529 kcal 塩分 2.8 g 蛋白質 16.8 g	I7k4 - 510 kcal 塩分 1.7 g 蛋白質 16.3 g	I7k4 - 615 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 24.9 g	I7k4 - 501 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 22.5 g	I7k4 - 443 kcal 塩分 2.8 g 蛋白質 19.1 g	I7k4 - 464 kcal 塩分 1.4 g 蛋白質 16.2 g	I7k4 - 569 kcal 塩分 2 g 蛋白質 21.5 g
18 (日)		19 (月)		20 (火)		21 (水)	
朝 食	ご飯 味噌汁 ふりかけ 卵焼き	ご飯 味噌汁 金時豆 梅びしお		ご飯 味噌汁 たいみそ オクラと温泉のお浸し	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
	I7k4 - 421 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 14 g	I7k4 - 375 kcal 塩分 1.3 g 蛋白質 9.8 g		I7k4 - 336 kcal 塩分 2 g 蛋白質 9.5 g	I7k4 - 338 kcal 塩分 3.3 g 蛋白質 8.9 g	I7k4 - 370 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 13.5 g	I7k4 - 398 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 16.3 g
昼 食	ご飯 チンジャオロース ハンサンスー わかめスープ	ご飯 鮭の塩焼き いり豆腐 味噌汁	ご飯 親子どんぶり 切り干し大根のソテー フルーツ 味噌汁	ご飯 鰯の胡麻だれ煮 キャベツの和え物 味噌汁	ご飯 ビビンバ 厚揚げの煮物 フルーツ 中華スープ	ご飯 (小) 中華そば ショウマイ 春雨サラダ	ご飯 鰯フライ オクラのおかか和え 味噌汁
	I7k4 - 577 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 16.9 g	I7k4 - 464 kcal 塩分 3.2 g 蛋白質 23.5 g	I7k4 - 508 kcal 塩分 2.5 g 蛋白質 22.1 g	I7k4 - 354 kcal 塩分 2.5 g 蛋白質 17.9 g	I7k4 - 540 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 25 g	I7k4 - 533 kcal 塩分 3.4 g 蛋白質 17.5 g	I7k4 - 544 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 23.3 g
夕 食	ご飯 鶏肉のガーリック焼き さつま芋の甘煮 茄子のボン酢和え	ご飯 肉団子の甘酢炒め 野菜田楽 きのこサラダ	ご飯 鯖のピカタ カルピコリーの煮浸し きゅうりの中華和え	ご飯 ハ宝菜 カリフラワーのコンソメ煮 もやしのサラダ	ご飯 鯖の照り焼き 鮭の卵とじ 長芋の梅肉和え	ご飯 ポークビーンズ ビーマンのソテー 和風サラダ	ご飯 鶏肉の照り焼き はんぺんの煮物 白菜の和え物
	I7k4 - 473 kcal 塩分 2.1 g 蛋白質 19.9 g	I7k4 - 425 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 17.7 g	I7k4 - 487 kcal 塩分 2.3 g 蛋白質 23.5 g	I7k4 - 555 kcal 塩分 1.1 g 蛋白質 14.6 g	I7k4 - 551 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 25.6 g	I7k4 - 425 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 14.7 g	I7k4 - 553 kcal 塩分 1.7 g 蛋白質 22.1 g
25 (日)		26 (月)		27 (火)		28 (水)	
朝 食	ご飯 味噌汁 ふりかけ 卵焼き	ご飯 味噌汁 金時豆 梅びしお		ご飯 味噌汁 たいみそ オクラと温泉のお浸し	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
	I7k4 - 421 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 14 g	I7k4 - 375 kcal 塩分 1.3 g 蛋白質 9.8 g		I7k4 - 336 kcal 塩分 2 g 蛋白質 9.5 g	I7k4 - 338 kcal 塩分 3.3 g 蛋白質 8.9 g	I7k4 - 370 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 13.5 g	I7k4 - 398 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 16.3 g
昼 食	ご飯 えびピラフ キャベツとベーコンのトマト煮 ヨーグルト コンソメスープ	ご飯 豚肉の梅香焼き 冬瓜のそぼろ煮 味噌汁	ご飯 鮭の塩麹焼き 人参金平 味噌汁	ご飯 山菜ご飯 鶏肉の味噌焼き キャベツの酢の物 すまし汁	ご飯 豚肉野菜巻きフライ 和風サラダ コンソメスープ	ご飯 鯖そうめん きゅうりの塩昆布和え	ご飯 鶏肉のハニーマスタード焼き 白菜のなめだけ和え 味噌汁
	I7k4 - 443 kcal 塩分 3.5 g 蛋白質 16.7 g	I7k4 - 414 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 21.4 g	I7k4 - 463 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 20.4 g	I7k4 - 444 kcal 塩分 3.4 g 蛋白質 25.3 g	I7k4 - 447 kcal 塩分 2.1 g 蛋白質 9.4 g	I7k4 - 765 kcal 塩分 4 g 蛋白質 28.2 g	I7k4 - 482 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 18.9 g
夕 食	ご飯 つくね入り鍋風煮込み じゃが煮 フルーツ	ご飯 鯖のつけ焼き 卵卵の花煮 白菜のピーナッツ和え	ご飯 豆腐チャンプルー 海老と大根の煮物 いんげんの胡麻和え	ご飯 鯖の煮付け 里芋の田楽 ミモザサラダ	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 南瓜のそぼろ煮 マカロニサラダ	ご飯 カレー肉じゃが 茄子の味噌炒め 大根とわかめの酢の物	ご飯 ぶりの照り焼き 茄子の味噌炒め さつま芋サラダ
	I7k4 - 446 kcal 塩分 1.8 g 蛋白質 15.3 g	I7k4 - 454 kcal 塩分 2.3 g 蛋白質 21.1 g	I7k4 - 412 kcal 塩分 1.8 g 蛋白質 13.3 g	I7k4 - 595 kcal 塩分 2 g 蛋白質 22.9 g	I7k4 - 564 kcal 塩分 2 g 蛋白質 22.6 g	I7k4 - 452 kcal 塩分 2.5 g 蛋白質 17.8 g	I7k4 - 698 kcal 塩分 2 g 蛋白質 22 g
6/1 (日)		2 (月)		3 (火)		4 (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 味噌汁 たいみそ オクラと温泉のお浸し	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
	I7k4 - 421 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 14 g	I7k4 - 375 kcal 塩分 1.3 g 蛋白質 9.8 g	I7k4 - 336 kcal 塩分 2 g 蛋白質 9.5 g	I7k4 - 338 kcal 塩分 3.3 g 蛋白質 8.9 g	I7k4 - 370 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 13.5 g	I7k4 - 398 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 16.3 g	I7k4 - 349 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 9.9 g
昼 食	ご飯 三色丼 田舎煮 ワカメの酢の物 すまし汁	ご飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き 切り干し大根の煮物 けんちん汁	ご飯 ゆかりご飯 (小) 鶏肉とそば チンゲン菜ソテー フルーツ	ご飯 豚肉と茄子のオイスター炒め 春雨のドレ和え にら玉スープ	ご飯 鯉のねぎ味噌焼き がも煮 すまし汁	ご飯 しらず入り豆ご飯 筑前煮 白和え 味噌汁	ご飯 鯖の生姜煮 もやしのナムル 赤だしの味噌汁
	I7k4 - 512 kcal 塩分 4.1 g 蛋白質 21.6 g	I7k4 - 518 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 20.9 g	I7k4 - 442 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 15.6 g	I7k4 - 491 kcal 塩分 1.4 g 蛋白質 17.3 g	I7k4 - 542 kcal 塩分 4.4 g 蛋白質 27.7 g	I7k4 - 455 kcal 塩分 3.7 g 蛋白質 20.5 g	I7k4 - 433 kcal 塩分 2.3 g 蛋白質 19.5 g
夕 食	ご飯 酢鶏 シュウマイ キャベツと春雨のおかか和え	ご飯 豚肉の柳川煮 人参しりしり ブロッコリーのサラダ	ご飯 鯉のチリソース煮 ひじきソテー キャベツとあけの胡麻和え	ご飯 白身魚の生姜酢焼き 高野豆腐の詰め煮 胡麻だれサラダ	ご飯 肉じゃがコロッケ 大根の炒め物 オクラのおかか和え	ご飯 肉豆腐 南瓜のいとし煮 マカロニサラダ	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き もずくの酢の物 キャベツのソテー
	I7k4 - 544 kcal 塩分 2 g 蛋白質 20.2 g	I7k4 - 634 kcal 塩分 2 g 蛋白質 28.4 g	I7k4 - 524 kcal 塩分 2 g 蛋白質 18.9 g	I7k4 - 494 kcal 塩分 2 g 蛋白質 23.1 g	I7k4 - 545 kcal 塩分 2.5 g 蛋白質 13.4 g	I7k4 - 714 kcal 塩分 2.3 g 蛋白質 19.6 g	I7k4 - 495 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 18.3 g
8 (日)		9 (月)		10 (火)		11 (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 味噌汁 たいみそ オクラと温泉のお浸し	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
	I7k4 - 421 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 14 g	I7k4 - 375 kcal 塩分 1.3 g 蛋白質 9.8 g	I7k4 - 336 kcal 塩分 2 g 蛋白質 9.5 g	I7k4 - 338 kcal 塩分 3.3 g 蛋白質 8.9 g	I7k4 - 370 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 13.5 g	I7k4 - 398 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 16.3 g	I7k4 - 349 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 9.9 g
昼 食	ご飯 牛肉と茄子の甘酢炒め 菜花の和え物 すまし汁	カレーピラフ レタスサラダ トマトスープ フルーツ	ご飯 鶏肉の柚子胡椒焼き 春雨のマヨ和え なめこの味噌汁	ご飯 鯖の味噌煮 オクラと長芋の梅和え わかめスープ	ご飯 メンチカツ いんげんと竹輪の炒め物 コンソメスープ	ご飯 豚肉に玉炒め ほうれん草のおかか和え	ご飯 チキンピカタ 茄子の味噌煮 けんちん汁
	I7k4 - 549 kcal 塩分 2 g 蛋白質 15.4 g	I7k4 - 503 kcal 塩分 4.9 g 蛋白質 19 g	I7k4 - 558 kcal 塩分 3.3 g 蛋白質 22.1 g	I7k4 - 482 kcal 塩分 1.8 g 蛋白質 19.1 g	I7k4 - 542 kcal 塩分 3.4 g 蛋白質 16.5 g	I7k4 - 507 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 18.2 g	I7k4 - 596 kcal 塩分 3.1 g 蛋白質 29.3 g
夕 食	ご飯 煮し魚の五目あんかけ 白菜和え物 ビーマンの炒め物	ご飯 カレイの煮付け 茄子のおろし煮 きゅうりとささみの梅しそ和え	ご飯 牛肉の時雨煮 ブロッコリーと海老のあんかけ 和風サラダ	ご飯 豚肉しょうが焼き 大根のおかか煮 きゅうりとハム酢の酢の物	ご飯 鮭の粕漬け焼き ビーマンの当座煮 キャベツの磯和え	ご飯 麻婆豆腐 大根の金平 中華サラダ	ご飯 赤魚の煮付け じゃがいものそぼろ煮 もやしとあけのドレ和え
	I7k4 - 387 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 17 g	I7k4 - 412 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 23.4 g	I7k4 - 575 kcal 塩分 1.3 g 蛋白質 18.2 g	I7k4 - 453 kcal 塩分 2.1 g 蛋白質 22.6 g	I7k4 - 424 kcal 塩分 1.4 g 蛋白質 20.2 g	I7k4 - 548 kcal 塩分 1.8 g 蛋白質 21.2 g	I7k4 - 434 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 12.7 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。