

		1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)
朝食	ご飯 味噌汁 梅びしお 金時豆	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
	17kcal - 369 kcal 塩分 1.5 g 蛋白質 9.3 g	17kcal - 382 kcal 塩分 0.8 g 蛋白質 6.2 g	17kcal - 348 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 11.5 g	17kcal - 388 kcal 塩分 1.4 g 蛋白質 12.1 g	17kcal - 431 kcal 塩分 3 g 蛋白質 12.3 g	17kcal - 373 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 10.8 g	
昼食	ご飯 鯖の生姜煮 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	蕎麦ご飯 クリームコロッケ 金平風 コンソメスープ	ご飯 鱈の梅煮 ひじきのけんちん煮 味噌汁	ご飯 チンジャオロース 海老シウマイ 中華スープ	ご飯 豚肉のカレー炒め ブロックリーコンソメ煮 味噌汁	
	17kcal - 459 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 23.7 g	17kcal - 531 kcal 塩分 3 g 蛋白質 25.3 g	17kcal - 499 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 10.2 g	17kcal - 404 kcal 塩分 5 g 蛋白質 18.7 g	17kcal - 598 kcal 塩分 1.3 g 蛋白質 19.3 g	17kcal - 487 kcal 塩分 2.5 g 蛋白質 14.8 g	
夕食	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 パンパンジーサラダ	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 もやしのゴマネーズ和え	ご飯 鯖の煮付け 大根のおかか煮 白菜の即席漬け	
	17kcal - 473 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 16.8 g	17kcal - 483 kcal 塩分 1.8 g 蛋白質 19.8 g	17kcal - 439 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 21.2 g	17kcal - 629 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 20 g	17kcal - 507 kcal 塩分 1.7 g 蛋白質 21.8 g	17kcal - 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)
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 - 388 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 14 g	17kcal - 384 kcal 塩分 1.8 g 蛋白質 7.3 g	17kcal - 354 kcal 塩分 0.8 g 蛋白質 9.1 g	17kcal - 348 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 11.5 g	17kcal - 372 kcal 塩分 1.2 g 蛋白質 6.9 g	17kcal - 424 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 15.9 g	17kcal - 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 コーンスープ	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	ご飯 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 卵の花巻 味噌汁	ご飯 ぶり大根 ブロックリーの和風マヨ和え すまし汁	ご飯 メンチカツ 田舎煮 すまし汁
	17kcal - 520 kcal 塩分 3 g 蛋白質 20.1 g	17kcal - 455 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 11.2 g	17kcal - 484 kcal 塩分 4 g 蛋白質 22.2 g	17kcal - 516 kcal 塩分 3 g 蛋白質 17.4 g	17kcal - 437 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 20.5 g	17kcal - 487 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 18.4 g	17kcal - 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	ご飯 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 鯖の西京焼き 里芋の煮物 オクラの梅肉和え	ご飯 白身魚のハーブ焼き 春巻とかにの酢の物 白菜とツナのあっさり煮	ご飯 鶏肉の照り焼き じゃがいものペーコン炒め 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 小松菜のごま和え
	17kcal - 558 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 16 g	17kcal - 433 kcal 塩分 1 g 蛋白質 20.6 g	17kcal - 674 kcal 塩分 2.1 g 蛋白質 28.9 g	17kcal - 490 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 20.6 g	17kcal - 455 kcal 塩分 2 g 蛋白質 21.5 g	17kcal - 499 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 20.8 g	17kcal - 469 kcal 塩分 1.4 g 蛋白質 18.8 g
		14 (日)	15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)
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 すまし汁 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 - 410 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 13.5 g	17kcal - 369 kcal 塩分 1.5 g 蛋白質 9.3 g	17kcal - 388 kcal 塩分 2 g 蛋白質 6.9 g	17kcal - 334 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 8.8 g	17kcal - 388 kcal 塩分 1.4 g 蛋白質 12.1 g	17kcal - 431 kcal 塩分 3 g 蛋白質 12.3 g	17kcal - 373 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 10.8 g
昼食	ご飯 煮込みハンバーグ イタリانسパゲティ コンソメスープ	ご飯 肉じゃが ワカメの酢の物 味噌汁	カレーライス キャロットラペ コンソメスープ フルーツ	梅ちりご飯 鯨フライ 茄子の甘辛煮 味噌汁	◎選択メニュー(1) 鯨のゆず煮 ◎選択メニュー(2) とり天 ◎共通料理◎ ご飯 ほうれん草のおかか和え かき玉汁	ご飯 豚肉の柳川魚煮 小松菜和え物 味噌汁	ご飯 鰻とナスのオイスターソース炒め 人参の金平 味噌汁
	17kcal - 504 kcal 塩分 3.4 g 蛋白質 16.5 g	17kcal - 447 kcal 塩分 3 g 蛋白質 11.5 g	17kcal - 513 kcal 塩分 3 g 蛋白質 14.4 g	17kcal - 544 kcal 塩分 3.2 g 蛋白質 22.7 g	17kcal - 501 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 22 g ◎選択メニュー(2) 17kcal - 571 kcal 塩分 2.3 g 蛋白質 22.9 g	17kcal - 486 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 20.9 g	17kcal - 469 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 15.2 g
夕食	ご飯 鶏肉と大根のペッコウ煮 さつま芋のレモン煮 キャベツのサウザンサラダ	ご飯 白身魚のムニエル がんもの煮物 もやしとハムのサラダ	ご飯 おでん 野菜炒め 菜花の胡麻和え	ご飯 豚肉と卵と野菜炒め 白菜煮 春雨のドレ和え	ご飯 豆腐そぼろあん 冬瓜の煮物 かぼちゃサラダ	ご飯 赤魚の煮付け 白菜の煮浸し きゅうりとシラスの酢の物	ご飯 鯖の塩麹焼き 焼きピーマン 大根サラダ
	17kcal - 552 kcal 塩分 1.3 g 蛋白質 15.9 g	17kcal - 519 kcal 塩分 2.1 g 蛋白質 25.9 g	17kcal - 491 kcal 塩分 3.5 g 蛋白質 17.2 g	17kcal - 619 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 11.9 g	17kcal - 536 kcal 塩分 2.1 g 蛋白質 18.6 g	17kcal - 337 kcal 塩分 1.8 g 蛋白質 9.3 g	17kcal - 518 kcal 塩分 1.7 g 蛋白質 22.9 g
		21 (日)	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)
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 - 388 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 14 g	17kcal - 384 kcal 塩分 1.8 g 蛋白質 7.3 g	17kcal - 354 kcal 塩分 0.8 g 蛋白質 9.1 g	17kcal - 348 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 11.5 g	17kcal - 372 kcal 塩分 1.2 g 蛋白質 6.9 g	17kcal - 424 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 15.9 g	17kcal - 374 kcal 塩分 1.7 g 蛋白質 11.4 g
昼食	ご飯(小) 五目うどん ほうれん草ソテー フルーツ	ご飯 白身魚の野菜蒸し いんげんのおかか和え 味噌汁	ご飯 オムレツのデミグラスソースかけ もやしの和え物 中華スープ	ご飯 ミートローフ ジャーマンポテト グラムチャウダー	ご飯 えびピラフ チキンナゲット コーンスープ フルーツ	ご飯 豚肉の生姜焼き 大根の煮物 すまし汁	ご飯 鯖の味噌マヨ焼き もやしのドレ和え すまし汁
	17kcal - 522 kcal 塩分 2.5 g 蛋白質 13.8 g	17kcal - 373 kcal 塩分 2.5 g 蛋白質 19 g	17kcal - 426 kcal 塩分 2 g 蛋白質 16.2 g	17kcal - 664 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 26.3 g	17kcal - 558 kcal 塩分 5.4 g 蛋白質 22.1 g	17kcal - 413 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 20.7 g	17kcal - 493 kcal 塩分 1 g 蛋白質 22.2 g
夕食	ご飯 酢豚 高野豆腐の含め煮 白菜のゴマネーズ和え	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 もずくと卵の中華炒め 茄子の生姜和え	ご飯 鯖の胡麻照り焼き 小松菜とはんぺん煮 キャベツの和え物	ご飯 鯨の甘酢あんかけ 糸昆布の煮物 和風和え	ご飯 鮭の塩焼き 金平風 キャベツのゆかり和え	ご飯 肉団子のクリーム煮 ピーマンと竹輪の炒め物 海菜サラダ	ご飯 麻婆豆腐 里芋の煮っころがし 白菜和え
	17kcal - 544 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 23.9 g	17kcal - 538 kcal 塩分 2 g 蛋白質 28.1 g	17kcal - 495 kcal 塩分 2.8 g 蛋白質 21.3 g	17kcal - 483 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 19.4 g	17kcal - 431 kcal 塩分 1.1 g 蛋白質 19.8 g	17kcal - 602 kcal 塩分 1.4 g 蛋白質 32.9 g	17kcal - 560 kcal 塩分 2.1 g 蛋白質 20.8 g

	28 (日)	29 (月)	30 (火)	31 (水)	1/1 (木)	2 (金)	3 (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 卵サラダ	ご飯 味噌汁 のり佃煮 ひじき煮	ご飯 すまし汁 ふりかけ 八幡巻	ご飯 すまし汁 のり佃煮 筑前煮	ご飯 味噌汁 梅びしお 里芋のそぼろあん
	I1741 - 407 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 13.5 g	I1741 - 369 kcal 塩分 1.5 g 蛋白質 9.3 g	I1741 - 354 kcal 塩分 0.8 g 蛋白質 9.1 g	I1741 - 334 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 8.8 g	I1741 - 403 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 13.4 g	I1741 - 374 kcal 塩分 2.8 g 蛋白質 9.9 g	I1741 - 317 kcal 塩分 1.2 g 蛋白質 6.8 g
	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
昼食	鶏肉の照り焼き ポテトサラダ すまし汁	牛丼 切干大根の煮物 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 カレイの梅煮 きのこツツナのソテー 味噌汁	炊き込みご飯 南瓜コロッケ 春雨の和風和え すまし汁	赤飯 ふりの照り焼き 黒豆、紅白なます 伊達巻、煮しめ、すまし汁	散らし寿司 五目豆煮 とろろ昆布汁 フルーツ	ご飯 海老フライ ポテトサラダ コンソメスープ
	I1741 - 501 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 19.6 g	I1741 - 594 kcal 塩分 3.6 g 蛋白質 17.6 g	I1741 - 455 kcal 塩分 3.5 g 蛋白質 22.2 g	I1741 - 498 kcal 塩分 3.2 g 蛋白質 10.9 g	I1741 - 594 kcal 塩分 2.8 g 蛋白質 22.1 g	I1741 - 446 kcal 塩分 3 g 蛋白質 14.2 g	I1741 - 585 kcal 塩分 2.3 g 蛋白質 14.5 g
	朝食	朝食	朝食	朝食 (小)	朝食	朝食	朝食
夕食	鯨の胡麻煮 フロッコリーサラダ がんも煮	鯉の西京焼き 厚揚げの野菜あんかけ 即席漬	鶏肉と卵の野菜炒め じゃが煮 枝豆和え	年越しそば 菜花の胡麻和え フルーツ	すき焼き煮 冬瓜とカニの薄くす煮 栗の甘露煮	ビーフシチュー スパゲティサラダ もやしのナムル	ご飯 赤魚の照り焼き がんも煮 青梗菜のマヨ和え
	I1741 - 548 kcal 塩分 1.8 g 蛋白質 26.6 g	I1741 - 426 kcal 塩分 1.1 g 蛋白質 20.2 g	I1741 - 500 kcal 塩分 2.1 g 蛋白質 19.2 g	I1741 - 521 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 15.8 g	I1741 - 530 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 18.4 g	I1741 - 644 kcal 塩分 1.4 g 蛋白質 18.5 g	I1741 - 507 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 15.5 g
	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
	4 (日)	5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)	10 (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 スクランブルエッグ	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
	I1741 - 388 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 14 g	I1741 - 384 kcal 塩分 1.8 g 蛋白質 7.3 g	I1741 - 354 kcal 塩分 0.8 g 蛋白質 9.1 g	I1741 - 348 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 11.5 g	I1741 - 372 kcal 塩分 1.2 g 蛋白質 6.9 g	I1741 - 421 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 15.5 g	I1741 - 374 kcal 塩分 1.7 g 蛋白質 11.4 g
	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
昼食	ご飯 白身魚の煮付け 白菜のゴマネーズ和え 味噌汁	ご飯 豚肉しょうが焼き きゅうりの酢の物 かき玉汁	牛肉の味噌炒め丼 白菜の煮浸し いんげんのおかか和え はるさめスープ	七草粥 梅干し 鮭の塩焼き フキの信田煮 豚汁	チキンカレーライス カリフラワーとカニのサラダ フルーツ コンソメスープ	◎選択メニュー (1) 糖のマヨボン酢焼き ◎選択メニュー (2) 餃子野菜あんかけ ◎共通料理◎ ご飯 野菜田楽 きのこ汁	麦ご飯 とろろ汁 ミニおでん キャベツとじゃこの和え物
	I1741 - 627 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 16.8 g	I1741 - 459 kcal 塩分 2.3 g 蛋白質 22.4 g	I1741 - 594 kcal 塩分 2.3 g 蛋白質 19.7 g	I1741 - 409 kcal 塩分 5.2 g 蛋白質 25.1 g	I1741 - 537 kcal 塩分 2.5 g 蛋白質 15.6 g	◎選択メニュー (1) I1741 - 554 kcal 塩分 2 g 蛋白質 16.4 g ◎選択メニュー (2) I1741 - 498 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 15 g	I1741 - 479 kcal 塩分 3.6 g 蛋白質 17.8 g
	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
夕食	ご飯 メンチカツ イタリانسパゲティ フロッコリーのツナサラダ	ご飯 鯖の味噌煮 茄子の煮物 小松菜の磯和え	ご飯 豆腐ハンバーグ 三色金平 南瓜サラダ	ご飯 鶏肉のクリーム煮 じゃがいものカレー煮 キャベツのドレ和え	ご飯 酢豚 もやしのソテー オクラの梅和え	ご飯 鯉のガーリック焼き ちくわとひじきの煮物 マカロニサラダ	ご飯 カレイの煮付け じゃがいもの煮物 春雨の華風和え
	I1741 - 624 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 19.1 g	I1741 - 520 kcal 塩分 2.3 g 蛋白質 21.9 g	I1741 - 589 kcal 塩分 2.5 g 蛋白質 16.9 g	I1741 - 514 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 18.1 g	I1741 - 457 kcal 塩分 1.8 g 蛋白質 15.7 g	I1741 - 514 kcal 塩分 3.6 g 蛋白質 20.4 g	I1741 - 515 kcal 塩分 2.8 g 蛋白質 24.4 g
	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
	11 (日)	12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)	17 (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
	I1741 - 407 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 13.5 g	I1741 - 369 kcal 塩分 1.5 g 蛋白質 9.3 g	I1741 - 382 kcal 塩分 0.8 g 蛋白質 6.2 g	I1741 - 334 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 8.8 g	I1741 - 388 kcal 塩分 1.4 g 蛋白質 12.1 g	I1741 - 416 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 17.1 g	I1741 - 373 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 10.8 g
	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
昼食	ご飯 蒸し魚の五目あんかけ 丁字麩の味噌和え すまし汁	ご飯 かぼちゃコロッケ 茄子の生姜和え 味噌汁	ご飯 ぶり大根 トマトと大豆の和え物 味噌汁	ご飯 豚茶 きゅうりともやしの塩昆布和え 茗茶汁	ご飯 (小) きつねうどん いんげんの胡麻和え ヨーグルト	茄子の鶏そぼろ丼 白菜の和え物 厚揚げの煮物 味噌汁	中華飯 シューマイ コールスローサラダ 中華スープ
	I1741 - 392 kcal 塩分 2.8 g 蛋白質 18 g	I1741 - 464 kcal 塩分 2.1 g 蛋白質 9.3 g	I1741 - 496 kcal 塩分 2.8 g 蛋白質 20.7 g	I1741 - 454 kcal 塩分 2 g 蛋白質 21.2 g	I1741 - 452 kcal 塩分 2 g 蛋白質 12.8 g	I1741 - 531 kcal 塩分 3.2 g 蛋白質 20.8 g	I1741 - 708 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 22.6 g
	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
夕食	ご飯 牛肉しゃくし煮 さつまいもの甘煮 ひじきのマヨ和え	ご飯 白身魚のバター醤油焼き 豆腐のかにあんかけ ほうれん草の菜種和え	ご飯 鶏団子の甘酢炒め 茄子の急め煮 オクラのきのこ和え	ご飯 鯉の照り焼き 南瓜煮 青梗菜の和え物	ご飯 鶏肉とじゃが芋の胡麻煮 大根のソテー カリフラワーサラダ	ご飯 ポークビーンズ 小松菜の煮びたし もやしのゆかり和え	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き うの花炒め 大根サラダ
	I1741 - 651 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 12.4 g	I1741 - 456 kcal 塩分 3 g 蛋白質 23.2 g	I1741 - 497 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 18.8 g	I1741 - 508 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 22.2 g	I1741 - 602 kcal 塩分 2 g 蛋白質 21.5 g	I1741 - 552 kcal 塩分 1.8 g 蛋白質 18.8 g	I1741 - 541 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 19.8 g
	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食

*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、ご飯に代わりハンをお召し上がりいただきます。