

			1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)
朝 食			ご飯 味噌汁 たいみそ 卵豆腐	ご飯 味噌汁 のり佃煮 さつまいもの甘煮	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
			17kcal - 塩分 2 g 蛋白質 9.5 g	17kcal - 塩分 1.9 g 蛋白質 6.9 g	17kcal - 塩分 2.4 g 蛋白質 13.5 g	17kcal - 塩分 2.6 g 蛋白質 16.3 g	17kcal - 塩分 2.2 g 蛋白質 9.9 g
昼 食			ご飯 鮭のムニエル マカロニサラダ コンソメスープ	ご飯 (小) ラーメン シュウマイ フルーツ	ご飯 メンチカツ 大根の金平 味噌汁	親子どんぶり ウインナーソテー 菜の花の胡麻和え 味噌汁	ご飯 鯖のチリソース煮 カリフラワーとベーコンのソテー 卵スープ
			17kcal - 塩分 2.3 g 蛋白質 21.8 g	17kcal - 塩分 3.7 g 蛋白質 17.3 g	17kcal - 塩分 3 g 蛋白質 15 g	17kcal - 塩分 3.7 g 蛋白質 26.7 g	17kcal - 塩分 3.7 g 蛋白質 22.1 g
夕 食			ご飯 牛肉のしぐれ煮 長芋の白煮 ハリハリ漬け	ご飯 ぶり大根 フロccoliー炒め 茄子の和え物	ご飯 ミートボールのボトフ 卵の花煮 もやしのナムル	ご飯 赤魚の煮付け 春雨の酢の物 ひじき煮	ご飯 チンジャオロースー もやしのソテー フルーツ
			17kcal - 塩分 1.6 g 蛋白質 12.4 g	17kcal - 塩分 1.7 g 蛋白質 20.5 g	17kcal - 塩分 2.9 g 蛋白質 16 g	17kcal - 塩分 2.2 g 蛋白質 18.7 g	17kcal - 塩分 1.4 g 蛋白質 16.7 g
	6 (日)	7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	12 (土)
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 卵豆腐	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
	17kcal - 塩分 1.9 g 蛋白質 14 g	17kcal - 塩分 1.3 g 蛋白質 9.8 g	17kcal - 塩分 2 g 蛋白質 9.5 g	17kcal - 塩分 2.6 g 蛋白質 7.4 g	17kcal - 塩分 2.4 g 蛋白質 13.5 g	17kcal - 塩分 2.6 g 蛋白質 16.3 g	17kcal - 塩分 2.2 g 蛋白質 9.9 g
昼 食	ご飯 ビーフンチュー 花野菜サラダ フルーツ	ご飯 白身魚の山椒焼き 丁子葱和え のっぺい汁	枝豆としらすの混ぜご飯 豚肉とじゃがいもの炒め物 炊き合わせ すまし汁	ご飯 白身魚のおろし煮 もやしの和え物 赤だしの味噌汁	カレーライス コールスローサラダ オニオンスープ フルーツ	ご飯 豆腐ハンバーグ 糸昆布の煮物 かき玉汁	わかめご飯 豚肉の梅かつお焼き キャベツとじゃこの酢の物 味噌汁
	17kcal - 塩分 0.5 g 蛋白質 15.4 g	17kcal - 塩分 1.8 g 蛋白質 20.1 g	17kcal - 塩分 2.7 g 蛋白質 23.7 g	17kcal - 塩分 2 g 蛋白質 17.4 g	17kcal - 塩分 2.6 g 蛋白質 12.2 g	17kcal - 塩分 2.7 g 蛋白質 18.5 g	17kcal - 塩分 2.8 g 蛋白質 15.6 g
夕 食	ご飯 鮭の塩焼き 高野豆腐の煮物 白菜のからし和え	ご飯 厚揚げの野菜あんかけ 茄子とピーマンの味噌炒め ほうれん草のお浸し	ご飯 千草焼 さつまいもの甘煮 オクラのおかか和え	ご飯 鶏肉の柳川風煮 チンゲン菜の煮物 大根サラダ	ご飯 鯖の西京焼き ピーマンの当座煮 きゅうりとツナの酢の物	ご飯 鶏肉のトマト煮 じゃが煮 グリーンサラダ	ご飯 関東煮 白菜のなめたけ和え フロccoliーのベーコン炒め
	17kcal - 塩分 2.7 g 蛋白質 24 g	17kcal - 塩分 1.1 g 蛋白質 14.4 g	17kcal - 塩分 1.7 g 蛋白質 18.2 g	17kcal - 塩分 2.4 g 蛋白質 23.6 g	17kcal - 塩分 2.2 g 蛋白質 24.7 g	17kcal - 塩分 2.8 g 蛋白質 18.2 g	17kcal - 塩分 2.7 g 蛋白質 16.5 g
	13 (日)	14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)	19 (土)
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 卵豆腐	ご飯 味噌汁 のり佃煮 さつまいもの甘煮	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
	17kcal - 塩分 1.9 g 蛋白質 14 g	17kcal - 塩分 1.3 g 蛋白質 9.8 g	17kcal - 塩分 2 g 蛋白質 9.5 g	17kcal - 塩分 1.9 g 蛋白質 6.9 g	17kcal - 塩分 2.4 g 蛋白質 13.5 g	17kcal - 塩分 2.6 g 蛋白質 16.3 g	17kcal - 塩分 2.2 g 蛋白質 9.9 g
昼 食	ご飯 八宝菜 茄子のボン酢和え 味噌汁	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き フキの信田煮 すまし汁	炊き込みご飯 筑前煮 春雨のマヨ和え 味噌汁	ご飯 牛肉と厚揚げの味噌煮 ほうれん草の胡麻和え すまし汁	ご飯 チキンカツ フロccoliーのソテー わかめスープ	梅ちりご飯 (小) きつねそば キャベツとささみのカレーマヨ和え フルーツ	ご飯 鯖のレモン蒸し ピーマンとじゃこの炒め物 豚汁
	17kcal - 塩分 1.9 g 蛋白質 15.3 g	17kcal - 塩分 2.5 g 蛋白質 17.7 g	17kcal - 塩分 3.1 g 蛋白質 14.8 g	17kcal - 塩分 3.8 g 蛋白質 20.3 g	17kcal - 塩分 3 g 蛋白質 25.1 g	17kcal - 塩分 4.1 g 蛋白質 18.5 g	17kcal - 塩分 2.7 g 蛋白質 25 g
夕 食	ご飯 鯖のゆず煮 長芋の白煮 小松菜のおかか和え	ご飯 豚肉の塩だれ炒め ポテトサラダ ちくわとワカメの卵とじ	ご飯 カレイの粕漬け焼き ひじきの炒め煮 いんげんのビーナッツ和え	ご飯 かに玉あんかけ 焼きビーフン 中華サラダ	ご飯 赤魚の煮付け 白菜のゆかり和え 高野豆腐の煮物	ご飯 豚肉とらの卵炒め 冬瓜の葛煮 ツナの酢の物	ご飯 焼肉炒め 切干大根の煮物 さつまいもサラダ
	17kcal - 塩分 2 g 蛋白質 21.1 g	17kcal - 塩分 1.9 g 蛋白質 16.7 g	17kcal - 塩分 2.6 g 蛋白質 22.4 g	17kcal - 塩分 1.9 g 蛋白質 25.3 g	17kcal - 塩分 2.1 g 蛋白質 9.8 g	17kcal - 塩分 2.5 g 蛋白質 19.7 g	17kcal - 塩分 1.6 g 蛋白質 14.9 g
	20 (日)	21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	26 (土)
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 卵豆腐	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
	17kcal - 塩分 1.9 g 蛋白質 14 g	17kcal - 塩分 1.3 g 蛋白質 9.8 g	17kcal - 塩分 2 g 蛋白質 9.5 g	17kcal - 塩分 2.6 g 蛋白質 7.4 g	17kcal - 塩分 2.4 g 蛋白質 13.5 g	17kcal - 塩分 2.6 g 蛋白質 16.3 g	17kcal - 塩分 2.2 g 蛋白質 9.9 g
昼 食	ご飯 デミグラスハンバーグ マカロニサラダ コンソメスープ	ご飯 五目野菜炒め 長芋の白煮 味噌汁	ご飯 ホッケの塩麹焼き 菜花の胡麻和え 粕汁	ご飯 豚肉の生姜焼き 白菜のコンソメ煮 味噌汁	ご飯 海老チャーハン 中華サラダ 中華スープ フルーツ	ご飯 鶏肉のねぎ味噌焼き フロccoliーの和え物 味噌汁	ご飯 鮭のバジル焼き 白和え 味噌汁
	17kcal - 塩分 2.4 g 蛋白質 14.9 g	17kcal - 塩分 1.9 g 蛋白質 12.1 g	17kcal - 塩分 3.2 g 蛋白質 20.4 g	17kcal - 塩分 2.8 g 蛋白質 20.4 g	17kcal - 塩分 1.1 g 蛋白質 14.9 g	17kcal - 塩分 2.6 g 蛋白質 21.5 g	17kcal - 塩分 1.9 g 蛋白質 22.9 g
夕 食	ご飯 鯖の生姜煮 卵の花煮 なます	ご飯 鯖のつけ焼き 南瓜のいとこ煮 カリフラワーの和え物	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 もやしのなめたけ和え フルーツ	ご飯 カレイの煮付け 茄子の味噌炒め きのこサラダ	ご飯 鶏肉の煮付け 茄子の味噌炒め きのこサラダ	ご飯 鯖の煮付け ふき煮 大根サラダ	ご飯 肉団子と大根の甘辛煮 さつまいものレモン煮 和風サラダ
	17kcal - 塩分 3.1 g 蛋白質 19.9 g	17kcal - 塩分 3.2 g 蛋白質 23.7 g	17kcal - 塩分 1.3 g 蛋白質 21.9 g	17kcal - 塩分 2.2 g 蛋白質 18.6 g	17kcal - 塩分 2.1 g 蛋白質 16.2 g	17kcal - 塩分 2.2 g 蛋白質 21.1 g	17kcal - 塩分 2 g 蛋白質 14.1 g
	27 (日)	28 (月)	29 (火)	30 (水)	5/1 (木)	2 (金)	3 (土)
朝 食	ご飯 味噌汁 ふりかけ 卵焼き	ご飯 味噌汁 金時豆 梅びしお	ご飯 味噌汁 たいみそ 卵豆腐	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
	17kcal - 塩分 1.9 g 蛋白質 14 g	17kcal - 塩分 1.3 g 蛋白質 9.8 g	17kcal - 塩分 2 g 蛋白質 9.5 g	17kcal - 塩分 2.6 g 蛋白質 7.4 g	17kcal - 塩分 2.4 g 蛋白質 13.5 g	17kcal - 塩分 2.6 g 蛋白質 16.3 g	17kcal - 塩分 2.2 g 蛋白質 9.9 g
昼 食	ご飯 豚肉と茄子のスタミナ炒め 小松菜と煮物 わかめスープ	ご飯 (小) 焼きそば 白菜の塩びたし コンソメスープ	ご飯 サーモンフライ キャベツの和え物 味噌汁	ご飯 麻婆茄子 もやしのソテー 味噌汁	ご飯 白身魚の甘酢あんかけ キャベツの塩昆布和え 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 三色なます 味噌汁
	17kcal - 塩分 2.9 g 蛋白質 18.8 g	17kcal - 塩分 4.2 g 蛋白質 17.4 g	17kcal - 塩分 2.4 g 蛋白質 21.2 g	17kcal - 塩分 2.5 g 蛋白質 18.2 g	17kcal - 塩分 2.7 g 蛋白質 21.7 g	17kcal - 塩分 3.5 g 蛋白質 30.5 g	17kcal - 塩分 2.6 g 蛋白質 19.7 g
夕 食	ご飯 白身魚のムニエル カリフラワーのコンソメ煮 オクラのおかか和え	ご飯 ボトフ コールスローサラダ フルーツ	ご飯 炒り鶏 ジャーマンポテト きゅうりの和え物	ご飯 肉じゃが 人参の金平 青梗菜のドレッシング和え	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
	17kcal - 塩分 1.6 g 蛋白質 21.4 g	17kcal - 塩分 1.1 g 蛋白質 10.2 g	17kcal - 塩分 2.3 g 蛋白質 19.9 g	17kcal - 塩分 1.4 g 蛋白質 15.1 g	17kcal - 塩分 2.4 g 蛋白質 22.3 g	17kcal - 塩分 2.3 g 蛋白質 20.9 g	17kcal - 塩分 1.6 g 蛋白質 21.7 g
	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 卵焼き	ご飯 味噌汁 金時豆 梅びしお	ご飯 味噌汁 たいみそ 卵豆腐	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
	17kcal - 塩分 1.9 g 蛋白質 14 g	17kcal - 塩分 1.3 g 蛋白質 9.8 g	17kcal - 塩分 2 g 蛋白質 9.5 g	17kcal - 塩分 3.3 g 蛋白質 8.9 g	17kcal - 塩分 2.4 g 蛋白質 13.5 g	17kcal - 塩分 2.6 g 蛋白質 16.3 g	17kcal - 塩分 2.2 g 蛋白質 9.9 g
昼 食	ご飯 回鍋肉 もやしのナムル すまし汁	ご飯 チキンライス えびフライ 杏仁フルーツ コンソメスープ	ご飯 豚肉の味噌炒め ポテトサラダ 中華スープ	ご飯 鮭の南蛮漬け 茄子のソテー 味噌汁	ご飯 豚肉の胡麻だれ焼き キャベツとじゃこの炒め物 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 ワナンスープ フルーツ
	17kcal - 塩分 2.7 g 蛋白質 18.8 g	17kcal - 塩分 2.8 g 蛋白質 18 g	17kcal - 塩分 0.6 g 蛋白質 14 g	17kcal - 塩分 1.6 g 蛋白質 17.2 g	17kcal - 塩分 2.2 g 蛋白質 19.9 g	17kcal - 塩分 2.7 g 蛋白質 20.7 g	17kcal - 塩分 1.7 g 蛋白質 18.7 g
夕 食	ご飯 鰯の煮付け 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 フロccoliーとベーコン炒め レタスとトマトのサラダ	ご飯 無込みハンバーグ 南瓜煮 青菜のカラフル和え	ご飯 赤魚の煮付け ただけの煮物 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 がんも煮物 山芋の梅和え
	17kcal - 塩分 1.9 g 蛋白質 19 g	17kcal - 塩分 1.9 g 蛋白質 18.8 g	17kcal - 塩分 2.6 g 蛋白質 20.7 g	17kcal - 塩分 3.2 g 蛋白質 17.1 g	17kcal - 塩分 1.4 g 蛋白質 8 g	17kcal - 塩分 1.8 g 蛋白質 19.7 g	17kcal - 塩分 2.6 g 蛋白質 23.1 g
	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 金時豆 梅びしお	ご飯 味噌汁 たいみそ 卵豆腐	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
	17kcal - 塩分 1.9 g 蛋白質 14 g	17kcal - 塩分 1.3 g 蛋白質 9.8 g	17kcal - 塩分 2 g 蛋白質 9.5 g	17kcal - 塩分 3.3 g 蛋白質 8.9 g	17kcal - 塩分 2.4 g 蛋白質 13.5 g	17kcal - 塩分 2.6 g 蛋白質 16.3 g	17kcal - 塩分 2.2 g 蛋白質 9.9 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 じゃがコンソ 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
	17kcal - 塩分 1.9 g 蛋白質 25.1 g	17kcal - 塩分 2.6 g 蛋白質 10.1 g	17kcal - 塩分 3.6 g 蛋白質 24.6 g	17kcal - 塩分 2.5 g 蛋白質 18.6 g	17kcal - 塩分 2.8 g 蛋白質 14.3 g	17kcal - 塩分 1.9 g 蛋白質 21.2 g	17kcal - 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	鶏肉のはちみつレモン焼き フキの佃煮煮 シーチキンサラダ	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 ミックスピーマンのマリネ
	17kcal - 塩分 2.8 g 蛋白質 16.8 g	17kcal - 塩分 1.7 g 蛋白質 16.3 g	17kcal - 塩分 2.4 g 蛋白質 24.9 g	17kcal - 塩分 2.9 g 蛋白質 22.5 g	17kcal - 塩分 2.8 g 蛋白質 19.1 g	17kcal - 塩分 1.4 g 蛋白質 16.2 g	17kcal - 塩分 2 g 蛋白質 21.5 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、ご飯に代わりパンをお召し上がりいただけます。