

		1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)
朝 食	ご飯 味噌汁 梅ひしお 金時豆	ご飯 味噌汁 梅ひしお 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 ひしき煮	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 梅ひしお 里芋のそぼろあん
	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質
昼 食	わかめご飯 (小) きつねうどん 菜の花の酢味噌和え フルーツ	炊かし寿司 炊き合わせ すまし汁 フルーツ	ご飯 鮭の塩焼き いり豆腐 赤だしの味噌汁	ご飯 えびフライ 春雨のドレし和え コンソメスープ	ご飯 チキンカレー シーチキンサラダ コンソメスープ	ご飯 鮭のガーリック焼き ジャーマンポテト すまし汁	ご飯 鶏肉の塩だれ炒め スバグティサラダ フロッコリーのソテー
	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質
夕 食	ご飯 鮭のおろし煮 ツナじゃが 茄子の生姜和え	ご飯 焼肉炒め 里芋の煮物 もずくの酢の物	ご飯 鶏団子中華あんかけ もやしとこらの中華炒め 大根のサラダ	ご飯 カレーの煮付け きゅうりとトマトのサラダ 白菜とさつまあげの煮浸し	ご飯 カレーの煮付け きゅうりとトマトのサラダ 白菜とさつまあげの煮浸し	ご飯 蒸し魚の五目あんかけ 南瓜のいとし煮 いんげんのピーナッツ和え	ご飯 豚肉の塩だれ炒め スバグティサラダ フロッコリーのソテー
	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質
7 (日)		8 (月)		9 (火)		10 (水)	
朝 食	ご飯 味噌汁 ふりかけ 卵焼き	ご飯 味噌汁 梅ひしお 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 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 梅ひしお 里芋のそぼろあん
	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質
昼 食	焼き鳥丼 菜花の胡麻和え のっぺい汁 フルーツ	ご飯 鮭のきのごあんかけ オクラの胡麻和え 味噌汁	ご飯 回鍋肉 きゅうりとハムの中華和え わかめスープ	ご飯 炊き込みご飯 鮭の生姜煮 キャベツの青じそ和え とろろ昆布汁	ご飯 すき焼き煮 キャベツの青じそ和え 味噌汁	ご飯 (小) とろろそば 和風サラダ フルーツ	ご飯 鶏肉と茄子の甘酢炒め 大根の煮物 すまし汁
	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質
夕 食	ご飯 赤魚の煮付け キャベツとじゃこの和え物 味噌炒め	ご飯 麻婆茄子 里芋の煮物 もやしのナムル	ご飯 白身魚のフライ ひしき煮 ブロッコリーのゴマネーズ和え	ご飯 八宝草 ピーマンとちくわの炒め煮 長芋の梅肉和え	ご飯 鮭の西京焼き ほうれん草のソテー 茄子のおかか和え	ご飯 豚肉の柳川煮 春雨のソテー もやしとあげのドレし和え	ご飯 豆腐そぼろあんかけ ひしきの味噌煮 即席漬け
	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質
14 (日)		15 (月)		16 (火)		17 (水)	
朝 食	ご飯 味噌汁 ふりかけ 卵焼き	ご飯 味噌汁 梅ひしお 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 ひしき煮	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 梅ひしお 里芋のそぼろあん
	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質
昼 食	ご飯 ブリの照り煮 カリフラワーとかにかまのサラダ すまし汁	ご飯 天ぷら すまし汁 フルーツ	ご飯 鮭の味噌煮 キャベツ＆コンソテー かき玉汁	ご飯 鶏肉のハニーマスタード焼き きゅうりとささみの和え物 けんちん汁	ご飯 白身魚のピカタ 春雨サラダ すまし汁	ご飯 和風ハンバーグ いんげんの胡麻よごし コンソメスープ	ご飯 肉じゃが 高野豆腐の煮物 味噌汁
	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質
夕 食	ご飯 牛肉のオイスターソース炒め きのこのソテー コーンスローサラダ	ご飯 豚肉と厚揚げの甘辛炒め 切干大根の煮物 和風サラダ	ご飯 肉団子トマト煮 ふき煮 大豆サラダ	ご飯 鮭の胡麻だれ煮 人参金平 オクラのおかか和え	ご飯 オムレツのミートソースがけ 長芋の白煮 ほうれん草のごまあけ	ご飯 白身魚の味噌煮 野菜田楽 キャベツの磯和え	ご飯 ブリの山椒焼き ピーマンの炒め物 白菜のおかか和え
	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質
21 (日)		22 (月)		23 (火)		24 (水)	
朝 食	ご飯 味噌汁 ふりかけ 卵焼き	ご飯 味噌汁 梅ひしお 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 ひしき煮	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 梅ひしお 里芋のそぼろあん
	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質
昼 食	ご飯 タンドリーチキン ワカメの酢の物 味噌汁	ご飯 南蛮クロック 長芋のわさび漬け 味噌汁	ご飯 鮭の塩焼き 菜花の胡麻和え すまし汁	ご飯 豚肉のニラ玉炒め ジャーマンポテト 中華スープ	ご飯 鮭のねぎ味噌焼き 人参サラダ すまし汁	いもご飯 炒り鶏 モヤザサラダ 味噌汁	◎選択メニュー(1) 豚肉の生姜焼き ◎選択メニュー(2) 鮭の胡麻照り焼き ◎共通料理◎ ご飯 きゅうりのぬた和え すまし汁
	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	◎選択メニュー(1) I&F - 塩分 蛋白質 ◎選択メニュー(2) I&F - 塩分 蛋白質
夕 食	ご飯 カレーの煮付け さつま芋の甘煮 シーチキンサラダ	ご飯 ボークビーンズ 野菜炒め もやしの中華和え	ご飯 鶏肉の味噌焼き 白菜と桜エビ煮浸し カリフラワーの甘酢づけ	ご飯 鶏肉の味噌焼き 白菜と桜エビ煮浸し きゅうりとささみのボン酢和え	ご飯 豆腐チャンプルー 里芋の煮ころがし 小松菜の和え物	ご飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き 大根と海老あんかけ 茄子の胡麻和え	ご飯 鶏肉のクリーム煮 もやしのソテー 春雨のマヨ和え
	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質
28 (日)		29 (月)		30 (火)		10/1 (水)	
朝 食	ご飯 味噌汁 ふりかけ 卵焼き	ご飯 味噌汁 梅ひしお 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 ひしき煮	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 梅ひしお 里芋のそぼろあん
	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質
昼 食	ご飯 鮭の煮付け がんものきめ煮 味噌汁	ご飯 鶏肉の梅しそ焼き ひじきの煮物 味噌汁	ご飯 白身魚のカレームニエル 茄子の味噌炒め すまし汁	ご飯 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	ご飯 炊き込みご飯 鮭の塩焼き 高野豆腐の煮物 味噌汁	ご飯 栗ご飯 筑前煮 もやしの炒め物 鍋スープ	ご飯 梅ちりご飯(リ) わかめうどん 茄子の煮浸し フルーツ
	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質
夕 食	ご飯 メンチカツ ピーマンの炒め物 白菜のピーナッツ和え	ご飯 ホキの塩焼き 大根と油揚げの煮物 南蛮サラダ	ご飯 親子煮 オクラの胡麻和え 青菜菜とハムの炒め物	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 フランク煮 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 鮭の胡麻煮 厚揚げ煮 グリーンサラダ
	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質
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 梅ひしお 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 ひしき煮	ご飯 味噌汁 ふりかけ 南蛮サラダ	ご飯 味噌汁 のり佃煮 鶏肉のしのだ巻き	ご飯 味噌汁 梅ひしお オムレツ
	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質
	ご飯 鮭の西京焼き 大根の煮物 とろろ昆布汁	いびん/ハチ 南瓜の煮物 わかめスープ フルーツ	ご飯 白身魚の香煎焼き さつまいもサラダ 味噌汁	蕎麦ご飯 (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 スバグティサラダ オニオンスープ 杏仁フルーツ	◎選択メニュー(1) カニクリームクロック ◎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&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	◎選択メニュー(1) I&F - 塩分 蛋白質 ◎選択メニュー(2) I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質
	ご飯 酢鶏 青梗菜の煮浸し 春雨サラダ	ご飯 つくね入り鍋風煮込み 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 鮭の塩焼き 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 ピーマンの金平 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&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質
12 (日)		13 (月)		14 (火)		15 (水)	
	ご飯 味噌汁 ふりかけ 卵焼き	ご飯 味噌汁 梅ひしお 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 ひしき煮	ご飯 味噌汁 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 梅ひしお 里芋のそぼろあん
	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質
	ご飯 炊かし寿司 白和え フルーツ すまし汁	ご飯 焼肉の塩だれ炒め 白菜煮 赤だしみそ汁	ご飯 ビーフシチュー 和風サラダ 赤だしみそ汁	ご飯 鶏肉の塩だれ煮 ゆで卵の中華和え 味噌汁	ご飯 焼肉の塩だれ煮 ゆで卵の中華和え 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&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質
	ご飯 鮭のクリーム煮 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 菜花の花の酢の物	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 鮭の味噌煮 ピーマンの炒め物 長芋のおかか和え	ご飯 豆腐のきのごあんかけ 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&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質	I&F - 塩分 蛋白質

* 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。