

2026年 4・5月献立表

特別養護老人ホームスマイル

日曜日		月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
日付		日付		日付		日付		日付		日付		日付	
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	ひじき煮 牛乳 のり佃煮 味噌汁(わかめ、油あげ、ねぎ)	スクランブルエッグ 牛乳 ふりかけ コーンスープ	ご飯 ミートボール 牛乳 のり佃煮 味噌汁(かぼちゃ、油あげ、わかめ)	ご飯 里芋のそぼろあん 牛乳 梅びしお 味噌汁(豆腐、焼き麩、わかめ)	ご飯 ひじき煮 牛乳 のり佃煮 味噌汁(わかめ、油あげ、ねぎ)	ご飯 スクランブルエッグ 牛乳 ふりかけ コーンスープ	ご飯 ジャージャー麺 フルーツ(黄桃) 中華スープ	ご飯 白身魚のフライ フキの煮物 すまし汁	ご飯(小) ジャージャー麺 フルーツ(黄桃) 中華スープ	ご飯 ミートボール 牛乳 のり佃煮 味噌汁(かぼちゃ、油あげ、わかめ)	ご飯 里芋のそぼろあん 牛乳 梅びしお 味噌汁(豆腐、焼き麩、わかめ)	ご飯 鶏肉のトマト煮 キャベツのソテー コンソメスープ	ご飯 鶏肉のトマト煮 キャベツのソテー コンソメスープ
昼食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	ご飯 鶏肉の梅和え 味噌汁	ご飯 鶏肉の梅和え 味噌汁	ご飯 鶏肉の梅和え 味噌汁	ご飯 鶏肉の梅和え 味噌汁	ご飯 鶏肉の梅和え 味噌汁	ご飯 鶏肉の梅和え 味噌汁	ご飯 鶏肉の梅和え 味噌汁	ご飯 鶏肉の梅和え 味噌汁	ご飯 鶏肉の梅和え 味噌汁	ご飯 鶏肉の梅和え 味噌汁	ご飯 鶏肉の梅和え 味噌汁	ご飯 鶏肉の梅和え 味噌汁	ご飯 鶏肉の梅和え 味噌汁
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	ご飯 焼肉炒め 南瓜の煮物 大根のキムチ和え	ご飯 焼肉炒め 南瓜の煮物 大根のキムチ和え	ご飯 焼肉炒め 南瓜の煮物 大根のキムチ和え	ご飯 焼肉炒め 南瓜の煮物 大根のキムチ和え	ご飯 焼肉炒め 南瓜の煮物 大根のキムチ和え	ご飯 焼肉炒め 南瓜の煮物 大根のキムチ和え	ご飯 焼肉炒め 南瓜の煮物 大根のキムチ和え	ご飯 焼肉炒め 南瓜の煮物 大根のキムチ和え	ご飯 焼肉炒め 南瓜の煮物 大根のキムチ和え	ご飯 焼肉炒め 南瓜の煮物 大根のキムチ和え	ご飯 焼肉炒め 南瓜の煮物 大根のキムチ和え	ご飯 焼肉炒め 南瓜の煮物 大根のキムチ和え	ご飯 焼肉炒め 南瓜の煮物 大根のキムチ和え
栄養価		栄養価		栄養価		栄養価		栄養価		栄養価		栄養価	
E1711 脂質:65.3 食塩相当量:9.1		E1586 脂質:60.2 食塩相当量:8.3		E1516 脂質:43 食塩相当量:8.4		E1556 脂質:53.6 食塩相当量:8.2		E1502 脂質:52.3 食塩相当量:9.6		E1517 脂質:50.9 食塩相当量:7.5		E1448 脂質:48.2 食塩相当量:9.2	
5日		6日		7日		8日		9日		10日		11日	
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	五目豆煮 牛乳 ふりかけ 味噌汁(わかめ、油あげ、ねぎ)	さつま芋の甘煮 牛乳 のり佃煮 味噌汁(かぼちゃ、油あげ、わかめ)	卵サラダ 牛乳 梅びしお コーンスープ	豆としらすの混ぜご飯 鮭の照り焼き キャベツのゆかり和え 味噌汁	豆サラダ 牛乳 のり佃煮 味噌汁(豆腐、焼き麩、わかめ)	ご飯 がんと煮物 牛乳 ふりかけ 味噌汁(わかめ、油あげ、ねぎ)	ご飯 鶏肉のしのだ巻き 牛乳 のり佃煮 味噌汁(里芋、油あげ、ねぎ)	ご飯 鶏肉のしのだ巻き 牛乳 のり佃煮 味噌汁(里芋、油あげ、ねぎ)	ご飯 鶏肉のしのだ巻き 牛乳 のり佃煮 味噌汁(里芋、油あげ、ねぎ)	ご飯 鶏肉のしのだ巻き 牛乳 のり佃煮 味噌汁(里芋、油あげ、ねぎ)	ご飯 鶏肉のしのだ巻き 牛乳 のり佃煮 味噌汁(里芋、油あげ、ねぎ)	ご飯 鶏肉のしのだ巻き 牛乳 のり佃煮 味噌汁(里芋、油あげ、ねぎ)	ご飯 鶏肉のしのだ巻き 牛乳 のり佃煮 味噌汁(里芋、油あげ、ねぎ)
昼食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	鱈のレモン蒸し 大根の金平 いんげんのピーナッツ和え ヨーグルト	ご飯 鶏肉とじゃがいもの炒め物 野菜田楽 すまし汁	ご飯 鶏肉とじゃがいもの炒め物 野菜田楽 すまし汁	ご飯 鶏肉とじゃがいもの炒め物 野菜田楽 すまし汁	ご飯 鶏肉とじゃがいもの炒め物 野菜田楽 すまし汁	ご飯 鶏肉とじゃがいもの炒め物 野菜田楽 すまし汁	ご飯 鶏肉とじゃがいもの炒め物 野菜田楽 すまし汁	ご飯 鶏肉とじゃがいもの炒め物 野菜田楽 すまし汁	ご飯 鶏肉とじゃがいもの炒め物 野菜田楽 すまし汁	ご飯 鶏肉とじゃがいもの炒め物 野菜田楽 すまし汁	ご飯 鶏肉とじゃがいもの炒め物 野菜田楽 すまし汁	ご飯 鶏肉とじゃがいもの炒め物 野菜田楽 すまし汁	ご飯 鶏肉とじゃがいもの炒め物 野菜田楽 すまし汁
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	牛丼 大根の金平 いんげんのピーナッツ和え ヨーグルト	ご飯 鶏肉とじゃがいもの炒め物 野菜田楽 すまし汁	ご飯 鶏肉とじゃがいもの炒め物 野菜田楽 すまし汁	ご飯 鶏肉とじゃがいもの炒め物 野菜田楽 すまし汁	ご飯 鶏肉とじゃがいもの炒め物 野菜田楽 すまし汁	ご飯 鶏肉とじゃがいもの炒め物 野菜田楽 すまし汁	ご飯 鶏肉とじゃがいもの炒め物 野菜田楽 すまし汁	ご飯 鶏肉とじゃがいもの炒め物 野菜田楽 すまし汁	ご飯 鶏肉とじゃがいもの炒め物 野菜田楽 すまし汁	ご飯 鶏肉とじゃがいもの炒め物 野菜田楽 すまし汁	ご飯 鶏肉とじゃがいもの炒め物 野菜田楽 すまし汁	ご飯 鶏肉とじゃがいもの炒め物 野菜田楽 すまし汁	ご飯 鶏肉とじゃがいもの炒め物 野菜田楽 すまし汁
栄養価		栄養価		栄養価		栄養価		栄養価		栄養価		栄養価	
E1711 脂質:65.3 食塩相当量:9.1		E1586 脂質:60.2 食塩相当量:8.3		E1516 脂質:43 食塩相当量:8.4		E1556 脂質:53.6 食塩相当量:8.2		E1502 脂質:52.3 食塩相当量:9.6		E1517 脂質:50.9 食塩相当量:7.5		E1448 脂質:48.2 食塩相当量:9.2	
12日		13日		14日		15日		16日		17日		18日	
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	卵焼き 牛乳 ふりかけ 味噌汁(豆腐、焼き麩、わかめ)	ご飯 金時豆煮 牛乳 のり佃煮 味噌汁(わかめ、油あげ、わかめ)	ご飯 厚揚げの煮物 牛乳 梅びしお 味噌汁(かぼちゃ、油あげ、わかめ)	ご飯 ひじき煮 牛乳 のり佃煮 味噌汁(豆腐、焼き麩、わかめ)	ご飯 スクランブルエッグ 牛乳 ふりかけ コーンスープ	ご飯 スクランブルエッグ 牛乳 ふりかけ コーンスープ	ご飯 スクランブルエッグ 牛乳 ふりかけ コーンスープ	ご飯 スクランブルエッグ 牛乳 ふりかけ コーンスープ	ご飯 スクランブルエッグ 牛乳 ふりかけ コーンスープ	ご飯 スクランブルエッグ 牛乳 ふりかけ コーンスープ	ご飯 スクランブルエッグ 牛乳 ふりかけ コーンスープ	ご飯 スクランブルエッグ 牛乳 ふりかけ コーンスープ	ご飯 スクランブルエッグ 牛乳 ふりかけ コーンスープ
昼食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	赤魚の煮付け はんぺんの青のり炒め のっぺい汁	ご飯 選択①鶏肉のピリ辛炒め 選択②ホキの塩麹焼き 白菜のなめたけ和え わかめスープ	ご飯 鱈の野菜あんかけ 棒棒鶏 中華スープ	ご飯 筑前煮 小松菜の煮浸し 味噌汁	ご飯 鶏肉のオイスター炒め ソナじゃが 白菜の和え物	ご飯 鶏肉のオイスター炒め ソナじゃが 白菜の和え物	ご飯 鶏肉のオイスター炒め ソナじゃが 白菜の和え物	ご飯 鶏肉のオイスター炒め ソナじゃが 白菜の和え物	ご飯 鶏肉のオイスター炒め ソナじゃが 白菜の和え物	ご飯 鶏肉のオイスター炒め ソナじゃが 白菜の和え物	ご飯 鶏肉のオイスター炒め ソナじゃが 白菜の和え物	ご飯 鶏肉のオイスター炒め ソナじゃが 白菜の和え物	ご飯 鶏肉のオイスター炒め ソナじゃが 白菜の和え物
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	ポークチャップ キャベツのコンソメ煮 フルーツ(ミックス)	ご飯 肉豆腐 野菜炒め 春雨のドレ和え	ご飯 肉豆腐 野菜炒め 春雨のドレ和え	ご飯 肉豆腐 野菜炒め 春雨のドレ和え	ご飯 肉豆腐 野菜炒め 春雨のドレ和え	ご飯 肉豆腐 野菜炒め 春雨のドレ和え	ご飯 肉豆腐 野菜炒め 春雨のドレ和え	ご飯 肉豆腐 野菜炒め 春雨のドレ和え	ご飯 肉豆腐 野菜炒め 春雨のドレ和え	ご飯 肉豆腐 野菜炒め 春雨のドレ和え	ご飯 肉豆腐 野菜炒め 春雨のドレ和え	ご飯 肉豆腐 野菜炒め 春雨のドレ和え	ご飯 肉豆腐 野菜炒め 春雨のドレ和え
栄養価		栄養価		栄養価		栄養価		栄養価		栄養価		栄養価	
E1581 脂質:56.5 食塩相当量:9		E1555/1442 脂質:45.1/34.8 食塩相当量:6.9/7.5		E1275 脂質:25.1 食塩相当量:11.3		E1344 脂質:29.6 食塩相当量:9.4		E1667 脂質:60.1 食塩相当量:10.2		E1685 脂質:67.6 食塩相当量:10.9		E1275 脂質:15.3 食塩相当量:9.3	
19日		20日		21日		22日		23日		24日		25日	
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	五目豆煮 牛乳 ふりかけ 味噌汁(わかめ、油あげ、ねぎ)	さつま芋の甘煮 牛乳 のり佃煮 味噌汁(かぼちゃ、油あげ、わかめ)	卵サラダ 牛乳 梅びしお コーンスープ	ご飯 梅じそわかめご飯 ぶりの煮付け 長芋の白煮 かき玉汁	ご飯 がんと煮物 牛乳 ふりかけ 味噌汁(わかめ、油あげ、ねぎ)	ご飯 がんと煮物 牛乳 ふりかけ 味噌汁(わかめ、油あげ、ねぎ)	ご飯 がんと煮物 牛乳 ふりかけ 味噌汁(わかめ、油あげ、ねぎ)	ご飯 がんと煮物 牛乳 ふりかけ 味噌汁(わかめ、油あげ、ねぎ)	ご飯 がんと煮物 牛乳 ふりかけ 味噌汁(わかめ、油あげ、ねぎ)	ご飯 がんと煮物 牛乳 ふりかけ 味噌汁(わかめ、油あげ、ねぎ)	ご飯 がんと煮物 牛乳 ふりかけ 味噌汁(わかめ、油あげ、ねぎ)	ご飯 がんと煮物 牛乳 ふりかけ 味噌汁(わかめ、油あげ、ねぎ)	ご飯 がんと煮物 牛乳 ふりかけ 味噌汁(わかめ、油あげ、ねぎ)
昼食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	鶏肉の洋風煮込み 南瓜サラダ コンソメスープ	ご飯 鯖の味噌焼き じゃがいものそぼろ煮 すまし汁	ご飯 豚肉と野菜の生姜焼き 切干大根の煮物 味噌汁	ご飯 梅じそわかめご飯 ぶりの煮付け 長芋の白煮 かき玉汁	ご飯 鶏肉のオイスター炒め ソナじゃが 白菜の和え物	ご飯 鶏肉のオイスター炒め ソナじゃが 白菜の和え物	ご飯 鶏肉のオイスター炒め ソナじゃが 白菜の和え物	ご飯 鶏肉のオイスター炒め ソナじゃが 白菜の和え物	ご飯 鶏肉のオイスター炒め ソナじゃが 白菜の和え物	ご飯 鶏肉のオイスター炒め ソナじゃが 白菜の和え物	ご飯 鶏肉のオイスター炒め ソナじゃが 白菜の和え物	ご飯 鶏肉のオイスター炒め ソナじゃが 白菜の和え物	ご飯 鶏肉のオイスター炒め ソナじゃが 白菜の和え物
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	肉団子と大根の甘辛煮 もやしのソテー 枝豆の和風サラダ	ご飯 牛肉のしくれ煮 カリフラワーとベーコンのソテー 春雨サラダ	ご飯 鮭のバジル焼き 小松菜の煮浸し 茄子のポン酢和え	ご飯 鶏肉と大根のクリーム煮 焼きビーフン マカロニサラダ	ご飯 白身魚の照り焼き さつま芋の甘煮 ブロッコリーとソナの和え物	ご飯 白身魚の照り焼き さつま芋の甘煮 ブロッコリーとソナの和え物	ご飯 白身魚の照り焼き さつま芋の甘煮 ブロッコリーとソナの和え物	ご飯 白身魚の照り焼き さつま芋の甘煮 ブロッコリーとソナの和え物	ご飯 白身魚の照り焼き さつま芋の甘煮 ブロッコリーとソナの和え物	ご飯 白身魚の照り焼き さつま芋の甘煮 ブロッコリーとソナの和え物	ご飯 白身魚の照り焼き さつま芋の甘煮 ブロッコリーとソナの和え物	ご飯 白身魚の照り焼き さつま芋の甘煮 ブロッコリーとソナの和え物	ご飯 白身魚の照り焼き さつま芋の甘煮 ブロッコリーとソナの和え物
栄養価		栄養価		栄養価		栄養価		栄養価		栄養価		栄養価	
E1520 脂質:47.8 食塩相当量:9.4		E1619 脂質:64.4 食塩相当量:10.5		E1607 脂質:60.1 食塩相当量:7.6		E1701 脂質:62.5 食塩相当量:8.6		E1381 脂質:32.7 食塩相当量:8.2		E1516 脂質:52.3 食塩相当量:6.7		E1439 脂質:52.4 食塩相当量:8	

2026年 4・5月献立表

	日曜日		月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日																																																																																																														
日付	26日		27日		28日		29日		30日		5月1日		2日																																																																																																														
朝食	ご飯 卵焼き 牛乳 ふりかけ 味噌汁(里芋、油あげ、ねぎ)	ご飯 金時豆煮 牛乳 のり佃煮 味噌汁(わかめ、油あげ、ねぎ)	ご飯 厚揚げの煮物 牛乳 梅びしお 味噌汁(かぼちゃ、油あげ、わかめ)	ご飯 ひじき煮 牛乳 のり佃煮 味噌汁(豆腐、焼き麩、わかめ)	ご飯 かぼちゃサラダ 牛乳 ふりかけ コンソメスープ	ご飯 ミートボール 牛乳 のり佃煮 味噌汁(わかめ、油あげ、ねぎ)	ご飯 里芋のそぼろあん 牛乳 梅びしお コンソメスープ	朝食	ご飯 メンチカツ 大根とツナのサラダ コンソメスープ	ご飯 鮭の味噌マヨ焼き 卵の花煮 すまし汁	ご飯 和風おろしハンバーグ オクラのおかか和え 味噌汁	ご飯 白身魚の中華あんかけ グリーンサラダ かに玉スープ	ご飯 親子煮 ピーマンとハムの炒め物 味噌汁	ご飯 鮭のフライ カリフラワーのマリネ コンソメスープ	夕食	ご飯 鱈の梅煮 ほうれん草とコーンのソテー キャベツとあげの和え物	ご飯 鶏肉と野菜のオイスター炒め 冬瓜の煮物 きゅうりとカニの酢の物	ご飯 牛肉ときのこの炒め煮 春雨とハムのソテー フルーツ(みかん缶)	ご飯 豚肉の塩だれ炒め さつま芋のレモン煮 青梗菜の和え物	ご飯 赤魚の照り焼き 白菜の煮浸し きゅうりのなめたけ和え	ご飯 牛肉と茄子の味噌炒め 里芋の煮物 白菜のゆかり和え	ご飯 豚肉のポトフ イタリアンスパゲティ もやしのサラダ	栄養価	エネルギー:1362 脂質:33.9 食塩相当量:8.5	エネルギー:1455 脂質:32.1 食塩相当量:8.2	エネルギー:1508 脂質:53.3 食塩相当量:7.6	エネルギー:1500 脂質:46.9 食塩相当量:8.5	エネルギー:1458 脂質:38.5 食塩相当量:7.5	エネルギー:1506 脂質:51.9 食塩相当量:8	エネルギー:1735 脂質:67 食塩相当量:7.8	日付	3日		4日		5日		6日		7日		8日		9日		朝食	ご飯 五目豆煮 牛乳 ふりかけ 味噌汁(わかめ、油あげ、ねぎ)	ご飯 さつま芋の甘煮 牛乳 のり佃煮 味噌汁(かぼちゃ、油あげ、わかめ)	ご飯 オムレツ 牛乳 ふりかけ コンソメスープ	ご飯 豆サラダ 牛乳 のり佃煮 味噌汁(豆腐、焼き麩、わかめ)	ご飯 がんもの煮物 牛乳 ふりかけ 味噌汁(わかめ、油あげ、ねぎ)	ご飯 鶏肉のしのだ巻き 牛乳 のり佃煮 味噌汁(里芋、油あげ、ねぎ)	朝食	ご飯 かき玉うどん 南瓜の金平 フルーツ(黄桃)	ご飯 鶏肉と大豆のトマト煮 グリーンサラダ コンソメスープ	チキンライス ハンバーグ フルーツ(ミックス) オニオンスープ	ご飯 豚肉と大根の煮物 キャベツとしらすの甘酢和え すまし汁	ご飯 白身魚の香味ソース焼き いんげんの胡麻和え わかめスープ	ご飯 豆腐のきのこあんかけ いんげんの胡麻和え 味噌汁	ドライカレー ブロッコリーのサウザンサラダ ヨーグルト 卵スープ	夕食	ご飯 赤魚の照り焼き フキの煮物 茄子の生姜和え	ご飯 豚肉の甘辛炒め 冬瓜の薄くず煮 ひじきの白和え	ご飯 鱈の煮付け たけのこの煮物 きゅうりの和え物	ご飯 鱈のムニエル カリフラワーのコンソメ煮 キャロットラペ	ご飯 筑前煮 切干大根の炒め物 オクラの梅和え	ご飯 ぶりの照り焼き 長芋の白煮 白菜の塩昆布和え	ご飯 牛肉の山椒煮 大根とツナの炒め物 もやしのドレ和え	栄養価	エネルギー:1273 脂質:22.3 食塩相当量:8.6	エネルギー:1475 脂質:54.4 食塩相当量:7.7	エネルギー:1477 脂質:39.9 食塩相当量:8.5	エネルギー:1548 脂質:55.2 食塩相当量:7.6	エネルギー:1272 脂質:28.3 食塩相当量:7.2	エネルギー:1354 脂質:33.5 食塩相当量:7.8	エネルギー:1745 脂質:72.3 食塩相当量:7.7	日付	10日		11日		12日		13日		14日		15日		16日		朝食	ご飯 卵焼き 牛乳 ふりかけ 味噌汁(里芋、油あげ、ねぎ)	ご飯 金時豆煮 牛乳 のり佃煮 味噌汁(わかめ、油あげ、ねぎ)	ご飯 厚揚げの煮物 牛乳 梅びしお 味噌汁(かぼちゃ、油あげ、わかめ)	ご飯 ひじき煮 牛乳 のり佃煮 味噌汁(豆腐、焼き麩、わかめ)	ご飯 スクランブルエッグ 牛乳 ふりかけ コンソメスープ	朝食	五目ちらし 鱈の塩焼き フルーツ(パイナップル) すまし汁	ご飯 チキンカツ カリフラワーのピーナッツ和え コンソメスープ	ご飯 選択①肉団子のデミグラス煮込み 選択②カレイの煮付け 白菜のマヨ和え 味噌汁	ご飯 赤魚の照り焼き 南瓜のそぼろ煮 味噌汁	ご飯 鮭の中華あんかけ オクラの和え物 中華スープ	ご飯 鶏団子とフキの煮物 人参の金平 味噌汁	ご飯 ミートボール 牛乳 のり佃煮 味噌汁(わかめ、油あげ、ねぎ)	ご飯 里芋のそぼろあん 牛乳 ふりかけ コンソメスープ	夕食	ご飯 豚肉の甘酢炒め 茄子の煮物 きのこサラダ	ご飯 白身魚の梅煮 卵の花炒め 山吹和え	ご飯 鶏肉のチリソース炒め 冬瓜のカニあんかけ 春雨の中華和え	ご飯 肉豆腐 キャベツの炒め物 ハリハリ漬け	ご飯 ツナのカラフルオムレツ 白菜のクリーム煮 茄子のポン酢和え	ご飯 豚肉の塩レモン炒め ブロッコリーのコンソメ煮 ポテトサラダ	ご飯 カレーの煮付け ほうれん草と舞茸の胡麻和え 味噌汁	ご飯 キャブチェ じゃが芋のカレー煮 きゅうりの酢の物	栄養価	エネルギー:1582 脂質:58 食塩相当量:8.3	エネルギー:1516 脂質:33.8 食塩相当量:8.9	エネルギー:1441/1399 脂質:41.5/37.1 食塩相当量:8.5/8.0	エネルギー:1421 脂質:37.9 食塩相当量:8.2	エネルギー:1449 脂質:40.8 食塩相当量:7.6	エネルギー:1687 脂質:69.2 食塩相当量:8.6	エネルギー:1503 脂質:41.9 食塩相当量:8.1
栄養価	エネルギー:1362 脂質:33.9 食塩相当量:8.5	エネルギー:1455 脂質:32.1 食塩相当量:8.2	エネルギー:1508 脂質:53.3 食塩相当量:7.6	エネルギー:1500 脂質:46.9 食塩相当量:8.5	エネルギー:1458 脂質:38.5 食塩相当量:7.5	エネルギー:1506 脂質:51.9 食塩相当量:8	エネルギー:1735 脂質:67 食塩相当量:7.8	日付	3日		4日		5日		6日		7日		8日		9日		朝食	ご飯 五目豆煮 牛乳 ふりかけ 味噌汁(わかめ、油あげ、ねぎ)	ご飯 さつま芋の甘煮 牛乳 のり佃煮 味噌汁(かぼちゃ、油あげ、わかめ)	ご飯 オムレツ 牛乳 ふりかけ コンソメスープ	ご飯 豆サラダ 牛乳 のり佃煮 味噌汁(豆腐、焼き麩、わかめ)	ご飯 がんもの煮物 牛乳 ふりかけ 味噌汁(わかめ、油あげ、ねぎ)	ご飯 鶏肉のしのだ巻き 牛乳 のり佃煮 味噌汁(里芋、油あげ、ねぎ)	朝食	ご飯 かき玉うどん 南瓜の金平 フルーツ(黄桃)	ご飯 鶏肉と大豆のトマト煮 グリーンサラダ コンソメスープ	チキンライス ハンバーグ フルーツ(ミックス) オニオンスープ	ご飯 豚肉と大根の煮物 キャベツとしらすの甘酢和え すまし汁	ご飯 白身魚の香味ソース焼き いんげんの胡麻和え わかめスープ	ご飯 豆腐のきのこあんかけ いんげんの胡麻和え 味噌汁	ドライカレー ブロッコリーのサウザンサラダ ヨーグルト 卵スープ	夕食	ご飯 赤魚の照り焼き フキの煮物 茄子の生姜和え	ご飯 豚肉の甘辛炒め 冬瓜の薄くず煮 ひじきの白和え	ご飯 鱈の煮付け たけのこの煮物 きゅうりの和え物	ご飯 鱈のムニエル カリフラワーのコンソメ煮 キャロットラペ	ご飯 筑前煮 切干大根の炒め物 オクラの梅和え	ご飯 ぶりの照り焼き 長芋の白煮 白菜の塩昆布和え	ご飯 牛肉の山椒煮 大根とツナの炒め物 もやしのドレ和え	栄養価	エネルギー:1273 脂質:22.3 食塩相当量:8.6	エネルギー:1475 脂質:54.4 食塩相当量:7.7	エネルギー:1477 脂質:39.9 食塩相当量:8.5	エネルギー:1548 脂質:55.2 食塩相当量:7.6	エネルギー:1272 脂質:28.3 食塩相当量:7.2	エネルギー:1354 脂質:33.5 食塩相当量:7.8	エネルギー:1745 脂質:72.3 食塩相当量:7.7	日付	10日		11日		12日		13日		14日		15日		16日		朝食	ご飯 卵焼き 牛乳 ふりかけ 味噌汁(里芋、油あげ、ねぎ)	ご飯 金時豆煮 牛乳 のり佃煮 味噌汁(わかめ、油あげ、ねぎ)	ご飯 厚揚げの煮物 牛乳 梅びしお 味噌汁(かぼちゃ、油あげ、わかめ)	ご飯 ひじき煮 牛乳 のり佃煮 味噌汁(豆腐、焼き麩、わかめ)	ご飯 スクランブルエッグ 牛乳 ふりかけ コンソメスープ	朝食	五目ちらし 鱈の塩焼き フルーツ(パイナップル) すまし汁	ご飯 チキンカツ カリフラワーのピーナッツ和え コンソメスープ	ご飯 選択①肉団子のデミグラス煮込み 選択②カレイの煮付け 白菜のマヨ和え 味噌汁	ご飯 赤魚の照り焼き 南瓜のそぼろ煮 味噌汁	ご飯 鮭の中華あんかけ オクラの和え物 中華スープ	ご飯 鶏団子とフキの煮物 人参の金平 味噌汁	ご飯 ミートボール 牛乳 のり佃煮 味噌汁(わかめ、油あげ、ねぎ)	ご飯 里芋のそぼろあん 牛乳 ふりかけ コンソメスープ	夕食	ご飯 豚肉の甘酢炒め 茄子の煮物 きのこサラダ	ご飯 白身魚の梅煮 卵の花炒め 山吹和え	ご飯 鶏肉のチリソース炒め 冬瓜のカニあんかけ 春雨の中華和え	ご飯 肉豆腐 キャベツの炒め物 ハリハリ漬け	ご飯 ツナのカラフルオムレツ 白菜のクリーム煮 茄子のポン酢和え	ご飯 豚肉の塩レモン炒め ブロッコリーのコンソメ煮 ポテトサラダ	ご飯 カレーの煮付け ほうれん草と舞茸の胡麻和え 味噌汁	ご飯 キャブチェ じゃが芋のカレー煮 きゅうりの酢の物	栄養価	エネルギー:1582 脂質:58 食塩相当量:8.3	エネルギー:1516 脂質:33.8 食塩相当量:8.9	エネルギー:1441/1399 脂質:41.5/37.1 食塩相当量:8.5/8.0	エネルギー:1421 脂質:37.9 食塩相当量:8.2	エネルギー:1449 脂質:40.8 食塩相当量:7.6	エネルギー:1687 脂質:69.2 食塩相当量:8.6	エネルギー:1503 脂質:41.9 食塩相当量:8.1																							
日付	3日		4日		5日		6日		7日		8日		9日																																																																																																														
朝食	ご飯 五目豆煮 牛乳 ふりかけ 味噌汁(わかめ、油あげ、ねぎ)	ご飯 さつま芋の甘煮 牛乳 のり佃煮 味噌汁(かぼちゃ、油あげ、わかめ)	ご飯 オムレツ 牛乳 ふりかけ コンソメスープ	ご飯 豆サラダ 牛乳 のり佃煮 味噌汁(豆腐、焼き麩、わかめ)	ご飯 がんもの煮物 牛乳 ふりかけ 味噌汁(わかめ、油あげ、ねぎ)	ご飯 鶏肉のしのだ巻き 牛乳 のり佃煮 味噌汁(里芋、油あげ、ねぎ)	朝食	ご飯 かき玉うどん 南瓜の金平 フルーツ(黄桃)	ご飯 鶏肉と大豆のトマト煮 グリーンサラダ コンソメスープ	チキンライス ハンバーグ フルーツ(ミックス) オニオンスープ	ご飯 豚肉と大根の煮物 キャベツとしらすの甘酢和え すまし汁	ご飯 白身魚の香味ソース焼き いんげんの胡麻和え わかめスープ	ご飯 豆腐のきのこあんかけ いんげんの胡麻和え 味噌汁	ドライカレー ブロッコリーのサウザンサラダ ヨーグルト 卵スープ	夕食	ご飯 赤魚の照り焼き フキの煮物 茄子の生姜和え	ご飯 豚肉の甘辛炒め 冬瓜の薄くず煮 ひじきの白和え	ご飯 鱈の煮付け たけのこの煮物 きゅうりの和え物	ご飯 鱈のムニエル カリフラワーのコンソメ煮 キャロットラペ	ご飯 筑前煮 切干大根の炒め物 オクラの梅和え	ご飯 ぶりの照り焼き 長芋の白煮 白菜の塩昆布和え	ご飯 牛肉の山椒煮 大根とツナの炒め物 もやしのドレ和え	栄養価	エネルギー:1273 脂質:22.3 食塩相当量:8.6	エネルギー:1475 脂質:54.4 食塩相当量:7.7	エネルギー:1477 脂質:39.9 食塩相当量:8.5	エネルギー:1548 脂質:55.2 食塩相当量:7.6	エネルギー:1272 脂質:28.3 食塩相当量:7.2	エネルギー:1354 脂質:33.5 食塩相当量:7.8	エネルギー:1745 脂質:72.3 食塩相当量:7.7	日付	10日		11日		12日		13日		14日		15日		16日		朝食	ご飯 卵焼き 牛乳 ふりかけ 味噌汁(里芋、油あげ、ねぎ)	ご飯 金時豆煮 牛乳 のり佃煮 味噌汁(わかめ、油あげ、ねぎ)	ご飯 厚揚げの煮物 牛乳 梅びしお 味噌汁(かぼちゃ、油あげ、わかめ)	ご飯 ひじき煮 牛乳 のり佃煮 味噌汁(豆腐、焼き麩、わかめ)	ご飯 スクランブルエッグ 牛乳 ふりかけ コンソメスープ	朝食	五目ちらし 鱈の塩焼き フルーツ(パイナップル) すまし汁	ご飯 チキンカツ カリフラワーのピーナッツ和え コンソメスープ	ご飯 選択①肉団子のデミグラス煮込み 選択②カレイの煮付け 白菜のマヨ和え 味噌汁	ご飯 赤魚の照り焼き 南瓜のそぼろ煮 味噌汁	ご飯 鮭の中華あんかけ オクラの和え物 中華スープ	ご飯 鶏団子とフキの煮物 人参の金平 味噌汁	ご飯 ミートボール 牛乳 のり佃煮 味噌汁(わかめ、油あげ、ねぎ)	ご飯 里芋のそぼろあん 牛乳 ふりかけ コンソメスープ	夕食	ご飯 豚肉の甘酢炒め 茄子の煮物 きのこサラダ	ご飯 白身魚の梅煮 卵の花炒め 山吹和え	ご飯 鶏肉のチリソース炒め 冬瓜のカニあんかけ 春雨の中華和え	ご飯 肉豆腐 キャベツの炒め物 ハリハリ漬け	ご飯 ツナのカラフルオムレツ 白菜のクリーム煮 茄子のポン酢和え	ご飯 豚肉の塩レモン炒め ブロッコリーのコンソメ煮 ポテトサラダ	ご飯 カレーの煮付け ほうれん草と舞茸の胡麻和え 味噌汁	ご飯 キャブチェ じゃが芋のカレー煮 きゅうりの酢の物	栄養価	エネルギー:1582 脂質:58 食塩相当量:8.3	エネルギー:1516 脂質:33.8 食塩相当量:8.9	エネルギー:1441/1399 脂質:41.5/37.1 食塩相当量:8.5/8.0	エネルギー:1421 脂質:37.9 食塩相当量:8.2	エネルギー:1449 脂質:40.8 食塩相当量:7.6	エネルギー:1687 脂質:69.2 食塩相当量:8.6	エネルギー:1503 脂質:41.9 食塩相当量:8.1																																														
栄養価	エネルギー:1273 脂質:22.3 食塩相当量:8.6	エネルギー:1475 脂質:54.4 食塩相当量:7.7	エネルギー:1477 脂質:39.9 食塩相当量:8.5	エネルギー:1548 脂質:55.2 食塩相当量:7.6	エネルギー:1272 脂質:28.3 食塩相当量:7.2	エネルギー:1354 脂質:33.5 食塩相当量:7.8	エネルギー:1745 脂質:72.3 食塩相当量:7.7	日付	10日		11日		12日		13日		14日		15日		16日		朝食	ご飯 卵焼き 牛乳 ふりかけ 味噌汁(里芋、油あげ、ねぎ)	ご飯 金時豆煮 牛乳 のり佃煮 味噌汁(わかめ、油あげ、ねぎ)	ご飯 厚揚げの煮物 牛乳 梅びしお 味噌汁(かぼちゃ、油あげ、わかめ)	ご飯 ひじき煮 牛乳 のり佃煮 味噌汁(豆腐、焼き麩、わかめ)	ご飯 スクランブルエッグ 牛乳 ふりかけ コンソメスープ	朝食	五目ちらし 鱈の塩焼き フルーツ(パイナップル) すまし汁	ご飯 チキンカツ カリフラワーのピーナッツ和え コンソメスープ	ご飯 選択①肉団子のデミグラス煮込み 選択②カレイの煮付け 白菜のマヨ和え 味噌汁	ご飯 赤魚の照り焼き 南瓜のそぼろ煮 味噌汁	ご飯 鮭の中華あんかけ オクラの和え物 中華スープ	ご飯 鶏団子とフキの煮物 人参の金平 味噌汁	ご飯 ミートボール 牛乳 のり佃煮 味噌汁(わかめ、油あげ、ねぎ)	ご飯 里芋のそぼろあん 牛乳 ふりかけ コンソメスープ	夕食	ご飯 豚肉の甘酢炒め 茄子の煮物 きのこサラダ	ご飯 白身魚の梅煮 卵の花炒め 山吹和え	ご飯 鶏肉のチリソース炒め 冬瓜のカニあんかけ 春雨の中華和え	ご飯 肉豆腐 キャベツの炒め物 ハリハリ漬け	ご飯 ツナのカラフルオムレツ 白菜のクリーム煮 茄子のポン酢和え	ご飯 豚肉の塩レモン炒め ブロッコリーのコンソメ煮 ポテトサラダ	ご飯 カレーの煮付け ほうれん草と舞茸の胡麻和え 味噌汁	ご飯 キャブチェ じゃが芋のカレー煮 きゅうりの酢の物	栄養価	エネルギー:1582 脂質:58 食塩相当量:8.3	エネルギー:1516 脂質:33.8 食塩相当量:8.9	エネルギー:1441/1399 脂質:41.5/37.1 食塩相当量:8.5/8.0	エネルギー:1421 脂質:37.9 食塩相当量:8.2	エネルギー:1449 脂質:40.8 食塩相当量:7.6	エネルギー:1687 脂質:69.2 食塩相当量:8.6	エネルギー:1503 脂質:41.9 食塩相当量:8.1																																																																					
日付	10日		11日		12日		13日		14日		15日		16日																																																																																																														
朝食	ご飯 卵焼き 牛乳 ふりかけ 味噌汁(里芋、油あげ、ねぎ)	ご飯 金時豆煮 牛乳 のり佃煮 味噌汁(わかめ、油あげ、ねぎ)	ご飯 厚揚げの煮物 牛乳 梅びしお 味噌汁(かぼちゃ、油あげ、わかめ)	ご飯 ひじき煮 牛乳 のり佃煮 味噌汁(豆腐、焼き麩、わかめ)	ご飯 スクランブルエッグ 牛乳 ふりかけ コンソメスープ	朝食	五目ちらし 鱈の塩焼き フルーツ(パイナップル) すまし汁	ご飯 チキンカツ カリフラワーのピーナッツ和え コンソメスープ	ご飯 選択①肉団子のデミグラス煮込み 選択②カレイの煮付け 白菜のマヨ和え 味噌汁	ご飯 赤魚の照り焼き 南瓜のそぼろ煮 味噌汁	ご飯 鮭の中華あんかけ オクラの和え物 中華スープ	ご飯 鶏団子とフキの煮物 人参の金平 味噌汁	ご飯 ミートボール 牛乳 のり佃煮 味噌汁(わかめ、油あげ、ねぎ)	ご飯 里芋のそぼろあん 牛乳 ふりかけ コンソメスープ	夕食	ご飯 豚肉の甘酢炒め 茄子の煮物 きのこサラダ	ご飯 白身魚の梅煮 卵の花炒め 山吹和え	ご飯 鶏肉のチリソース炒め 冬瓜のカニあんかけ 春雨の中華和え	ご飯 肉豆腐 キャベツの炒め物 ハリハリ漬け	ご飯 ツナのカラフルオムレツ 白菜のクリーム煮 茄子のポン酢和え	ご飯 豚肉の塩レモン炒め ブロッコリーのコンソメ煮 ポテトサラダ	ご飯 カレーの煮付け ほうれん草と舞茸の胡麻和え 味噌汁	ご飯 キャブチェ じゃが芋のカレー煮 きゅうりの酢の物	栄養価	エネルギー:1582 脂質:58 食塩相当量:8.3	エネルギー:1516 脂質:33.8 食塩相当量:8.9	エネルギー:1441/1399 脂質:41.5/37.1 食塩相当量:8.5/8.0	エネルギー:1421 脂質:37.9 食塩相当量:8.2	エネルギー:1449 脂質:40.8 食塩相当量:7.6	エネルギー:1687 脂質:69.2 食塩相当量:8.6	エネルギー:1503 脂質:41.9 食塩相当量:8.1																																																																																												
栄養価	エネルギー:1582 脂質:58 食塩相当量:8.3	エネルギー:1516 脂質:33.8 食塩相当量:8.9	エネルギー:1441/1399 脂質:41.5/37.1 食塩相当量:8.5/8.0	エネルギー:1421 脂質:37.9 食塩相当量:8.2	エネルギー:1449 脂質:40.8 食塩相当量:7.6	エネルギー:1687 脂質:69.2 食塩相当量:8.6	エネルギー:1503 脂質:41.9 食塩相当量:8.1																																																																																																																				