

						1（金）	2（土）
朝 食						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
						I1441 - 398 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 16.3 g	I1441 - 349 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 9.9 g
昼 食						ご飯 チンジャオロース 春雨のドレ和え 中華スープ	ご飯 鮭のムニエル 青菜菜のソテー 味噌汁
						I1441 - 587 kcal 塩分 1.2 g 蛋白質 15.3 g	I1441 - 420 kcal 塩分 3.7 g 蛋白質 19.8 g
夕 食						ご飯 ツナと豆腐の旨煮 ひじきの炒め煮 キャベツとじゃこのゆかり和え	ご飯 豚肉と里芋の味噌煮 人参しりしり スパゲティサラダ
						I1441 - 408 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 15.5 g	I1441 - 709 kcal 塩分 2.3 g 蛋白質 18.3 g
	3（日）	4（月）	5（火）	6（水）	7（木）	8（金）	9（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 だいみそ 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
	I1441 - 421 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 14 g	I1441 - 375 kcal 塩分 1.3 g 蛋白質 9.8 g	I1441 - 376 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 13.2 g	I1441 - 310 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 7.9 g	I1441 - 370 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 13.5 g	I1441 - 398 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 16.3 g	I1441 - 349 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 9.9 g
昼 食	わかめご飯 かぼちゃコロッケ 大根の金平 味噌汁	ご飯 鶏肉のガーリック焼き 山芋のわさび和え 味噌汁	ご飯 豚肉の生姜焼き ふきの煮物 味噌汁	ご飯（小） トマトソースパスタ 白和え フルーツ	ご飯 鶏肉のカレー煮 茄子とベーコンのソテー わかめスープ	どうもろこしご飯 糸込みハンバーグ コンソメスープ フルーツ	ご飯 鮭のピカタ 大根の煮物 すまし汁
	I1441 - 514 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 11.1 g	I1441 - 538 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 21.9 g	I1441 - 494 kcal 塩分 3.7 g 蛋白質 21.6 g	I1441 - 561 kcal 塩分 1.8 g 蛋白質 16.4 g	I1441 - 529 kcal 塩分 3.9 g 蛋白質 17.2 g	I1441 - 481 kcal 塩分 3.3 g 蛋白質 14.7 g	I1441 - 527 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 22.8 g
夕 食	ご飯 ぶりの照り焼き じゃが煮 ブロッコリーのサラダ	ご飯 赤魚の煮付け もやしソテー オクラの和え物	ご飯 関東煮 ピーマンの炒め物 コールスローサラダ	ご飯 牛肉と茄子の甘辛炒め さつまいもの甘煮 きゅうりの酢の物	ご飯 白身魚のきのこあんかけ がんも煮 ブロッコリーの和え物	ご飯 鶏肉の中華炒め 南瓜煮 きゅうりのおかか和え	ご飯 ポークチャップ 高野豆腐の煮物 もやしの和え物
	I1441 - 522 kcal 塩分 2.1 g 蛋白質 21.5 g	I1441 - 384 kcal 塩分 2 g 蛋白質 10 g	I1441 - 420 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 11.1 g	I1441 - 560 kcal 塩分 1.4 g 蛋白質 14.1 g	I1441 - 510 kcal 塩分 3 g 蛋白質 27.9 g	I1441 - 439 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 15 g	I1441 - 486 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 23.3 g
	10（日）	11（月）	12（火）	13（水）	14（木）	15（金）	16（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 だいみそ 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
	I1441 - 421 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 14 g	I1441 - 375 kcal 塩分 1.3 g 蛋白質 9.8 g	I1441 - 376 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 13.2 g	I1441 - 310 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 7.9 g	I1441 - 370 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 13.5 g	I1441 - 398 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 16.3 g	I1441 - 349 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 9.9 g
昼 食	ご飯 鯉フライ ちくわといんげんの酢味噌和え すまし汁	ご飯 ポークカレー 卵サラダ フルーツ わかめスープ	ご飯 豚肉のボン酢炒め じゃこおろし すまし汁	ご飯 白身魚の煮付け もやしとニラの炒め物 和汁	ご飯 メンチカツ 卵の花巻 味噌汁	チャーハン シュウマイ 春雨の中華風酢の物 中華スープ	ご飯 牛肉のオイスターソース炒め 青菜の和え物 味噌汁
	I1441 - 518 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 22.2 g	I1441 - 462 kcal 塩分 3.1 g 蛋白質 8.8 g	I1441 - 430 kcal 塩分 3.3 g 蛋白質 21.9 g	I1441 - 408 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 18.5 g	I1441 - 649 kcal 塩分 4.5 g 蛋白質 28.9 g	I1441 - 572 kcal 塩分 3.6 g 蛋白質 17.1 g	I1441 - 474 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 14.9 g
夕 食	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 長手の白煮 ブロッコリーの胡麻和え	ご飯 鯉の塩焼き 野菜田楽 大根サラダ	ご飯 鮭のマヨ焼き 里芋のそぼろ煮 キャバツのサラダ	ご飯 親子煮 ブロッコリーのソテー いんげんのピーナッツ和え	ご飯 かにたまあんかけ じゃが煮 ほうれん草のおかか和え	ご飯 鯉のトマト煮 ピーマンの甘辛炒め 茄子のボン酢和え	ご飯 鯉の煮付け 大根とツナの炒め物 ブロッコリーのタルタルソース和え
	I1441 - 533 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 22.2 g	I1441 - 494 kcal 塩分 1 g 蛋白質 20.8 g	I1441 - 572 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 25 g	I1441 - 498 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 19.2 g	I1441 - 481 kcal 塩分 2.5 g 蛋白質 19.7 g	I1441 - 397 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 15.8 g	I1441 - 529 kcal 塩分 1.7 g 蛋白質 21.8 g
	17（日）	18（月）	19（火）	20（水）	21（木）	22（金）	23（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 だいみそ 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
	I1441 - 421 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 14 g	I1441 - 375 kcal 塩分 1.3 g 蛋白質 9.8 g	I1441 - 376 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 13.2 g	I1441 - 310 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 7.9 g	I1441 - 370 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 13.5 g	I1441 - 398 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 16.3 g	I1441 - 349 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 9.9 g
昼 食	ご飯 鯉の梅煮 かぼちゃサラダ きのこ汁	◎選択メニュー（1） 鯉のから揚げ ◎選択メニュー（2） 鮭のムニエル ◎共通料理◎ ご飯 大豆サラダ 味噌汁	ご飯 ゴーヤチャンプルー ほうれん草の胡麻和え いんげんの味噌汁	ご飯 鯉の西京焼き 炊き合わせ かき玉汁	ご飯 豚肉の中華炒め 海老とブロッコリーのあんかけ 中華スープ	ご飯 牛肉コロッケ 白菜とハンペン煮 すまし汁	ご飯 白身魚の照り焼き 煮しめ 味噌汁
	I1441 - 518 kcal 塩分 1.8 g 蛋白質 18.9 g	◎選択メニュー（1） I1441 - 502 kcal 塩分 3.3 g 蛋白質 21.2 g ◎選択メニュー（2） I1441 - 470 kcal 塩分 2.3 g 蛋白質 23 g	I1441 - 374 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 10.2 g	I1441 - 511 kcal 塩分 2.8 g 蛋白質 23.4 g	I1441 - 501 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 19.7 g	I1441 - 476 kcal 塩分 2.8 g 蛋白質 10.4 g	I1441 - 458 kcal 塩分 2.5 g 蛋白質 20.9 g
夕 食	ご飯 肉豆腐 野菜のカレー炒め もずくの酢の物	ご飯 豚肉の柳川煮 焼きビーフン コールスローサラダ	ご飯 鶏団子の甘酢あん ふきの煮物 きゅうりの梅和え	ご飯 肉じゃが 切干大根の煮物 もやしのナムル	ご飯 鯉の塩焼き 厚揚げの煮物 長手のゆかり和え	ご飯 鯉の味噌煮 さつまいもの小煮煮 キャベツの胡麻和え	ご飯 鶏肉のハニーマスタード焼き きのこのソテー なます
	I1441 - 565 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 17.1 g	I1441 - 512 kcal 塩分 1.7 g 蛋白質 17.5 g	I1441 - 659 kcal 塩分 3.4 g 蛋白質 20.3 g	I1441 - 593 kcal 塩分 2.3 g 蛋白質 15.2 g	I1441 - 473 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 24 g	I1441 - 567 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 20.4 g	I1441 - 509 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 23.2 g
	24（日）	25（月）	26（火）	27（水）	28（木）	29（金）	30（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 だいみそ 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
	I1441 - 421 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 14 g	I1441 - 375 kcal 塩分 1.3 g 蛋白質 9.8 g	I1441 - 376 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 13.2 g	I1441 - 310 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 7.9 g	I1441 - 370 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 13.5 g	I1441 - 398 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 16.3 g	I1441 - 349 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 9.9 g
昼 食	ご飯（小） 冷やしそめりん チキンサラダ 茶碗蒸し	ご飯 鶏肉の味噌焼き 金平風 卵スープ	ご飯 鯉の照り煮 キャベツのドレ和え 味噌汁	ご飯 豚肉のしぐれ煮 茄子の酢の物 味噌汁	ゆかりご飯（小） しょうゆラーメン さつまいもサラダ フルーツ	ご飯 チキンカツ きゅうりのおかか和え 味噌汁	三色丼 田舎煮 すまし汁 フルーツ
	I1441 - 499 kcal 塩分 4.4 g 蛋白質 21.3 g	I1441 - 518 kcal 塩分 2.3 g 蛋白質 23.4 g	I1441 - 454 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 21.6 g	I1441 - 580 kcal 塩分 2.3 g 蛋白質 10 g	I1441 - 550 kcal 塩分 0.8 g 蛋白質 10.8 g	I1441 - 511 kcal 塩分 3.1 g 蛋白質 23.5 g	I1441 - 471 kcal 塩分 3 g 蛋白質 17.8 g
夕 食	ご飯 赤魚の煮付け 南瓜の煮物 小松菜の和え物	ご飯 鯉の胡麻だれ焼き 白花豆の甘煮 カリフラワーとカニのサラダ	ご飯 棒棒鶏 じゃがいものコンソメ煮 いんげんの生姜和え	ご飯 鯉の粕漬焼き 厚揚げの味噌炒め もやしのボン酢和え	ご飯 豆腐/ハンバーグ 糸昆布の煮物 オクラの和風和え	ご飯 ブリの生姜焼き 高野豆腐の煮物 白菜のなめだけ和え	ご飯 鶏肉のトマト煮 インゲンとコーンのソテー 長手の梅肉和え
	I1441 - 424 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 19.7 g	I1441 - 458 kcal 塩分 1.4 g 蛋白質 20.9 g	I1441 - 517 kcal 塩分 2.1 g 蛋白質 20.3 g	I1441 - 523 kcal 塩分 0.8 g 蛋白質 24.7 g	I1441 - 509 kcal 塩分 1.5 g 蛋白質 17.7 g	I1441 - 515 kcal 塩分 2.3 g 蛋白質 23.7 g	I1441 - 581 kcal 塩分 2.1 g 蛋白質 20 g
	31（日）	9/1（月）	2（火）	3（水）	4（木）	5（金）	6（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 味噌汁 だいみそ 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
	I1441 - 421 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 14 g	I1441 - 375 kcal 塩分 1.3 g 蛋白質 9.8 g	I1441 - 376 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 13.2 g	I1441 - 310 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 7.9 g	I1441 - 370 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 13.5 g	I1441 - 398 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 16.3 g	I1441 - 349 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 9.9 g
昼 食	ご飯 酢豚 塩煮シュウマイの野菜あんかけ 中華スープ	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	ご飯 散らし寿司 炊き合わせ すまし汁 フルーツ	ご飯 鯉の塩焼き 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 鯉のガーリック焼き ジャーマンポテト すまし汁
	I1441 - 805 kcal 塩分 2.1 g 蛋白質 16 g	I1441 - 417 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 11.7 g	I1441 - 515 kcal 塩分 4.8 g 蛋白質 18.4 g	I1441 - 518 kcal 塩分 3.2 g 蛋白質 26.9 g	I1441 - 460 kcal 塩分 2.8 g 蛋白質 18.3 g	I1441 - 602 kcal 塩分 3.1 g 蛋白質 17.3 g	I1441 - 512 kcal 塩分 3.6 g 蛋白質 21.3 g
夕 食	ご飯 鯉のちゃんちゃん焼き 小松菜の煮浸し グリーンサラダ	ご飯 鯉のおろし煮 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 鶏団子の中華あんかけ きゅうりとトマトのサラダ 大根のサラダ	ご飯 カレイの煮付け 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 煮し魚の五目あんかけ 南瓜のいとこ煮 いんげんのピーナッツ和え	ご飯 豚肉の塩だれ炒め スパゲティサラダ ブロッコリーのソテー
	I1441 - 504 kcal 塩分 2.5 g 蛋白質 22 g	I1441 - 543 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 23.3 g	I1441 - 503 kcal 塩分 1.5 g 蛋白質 12.4 g	I1441 - 462 kcal 塩分 1.7 g 蛋白質 20.6 g	I1441 - 443 kcal 塩分 2.5 g 蛋白質 20 g	I1441 - 499 kcal 塩分 2.1 g 蛋白質 21.9 g	I1441 - 565 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 17.6 g
	7（日）	8（月）	9（火）	10（水）	11（木）	12（金）	13（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 味噌汁 だいみそ 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 梅びしお 里芋のそぼろあん
	I1441 - 421 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 14 g	I1441 - 375 kcal 塩分 1.3 g 蛋白質 9.8 g	I1441 - 376 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 13.2 g	I1441 - 363 kcal 塩分 2.3 g 蛋白質 7 g	I1441 - 370 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 13.5 g	I1441 - 398 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 16.3 g	I1441 - 349 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 9.9 g
昼 食	焼き海苔 草花の胡麻和え のっぺい汁 フルーツ	ご飯 鯉のきのこあんかけ 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煮和え わかめスープ	ご飯 炊き込みご飯 鯉の生姜煮 青菜のなめだけ和え 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
	I1441 - 525 kcal 塩分 2.8 g 蛋白質 20.9 g	I1441 - 488 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 22 g	I1441 - 559 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 15 g	I1441 - 545 kcal 塩分 4 g 蛋白質 26.2 g	I1441 - 492 kcal 塩分 3 g 蛋白質 20.2 g	I1441 - 286 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 10.6 g	I1441 - 497 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 17.3 g
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 ひじき煮 ブロッコリーのゴマネーズ和え	ご飯 八宝菜 ピーマンとちくわの炒め煮 長手の梅肉和え	ご飯 鯉の西京焼き 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和え	ご飯 豆腐そぼろあんかけ ひじきの味噌煮 即席漬け
	I1441 - 454 kcal 塩分 2.5 g 蛋白質 20.7 g	I1441 - 506 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 17.7 g	I1441 - 539 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 20.6 g	I1441 - 532 kcal 塩分 1.1 g 蛋白質 13.4 g	I1441 - 514 kcal 塩分 2.1 g 蛋白質 23 g	I1441 - 529 kcal 塩分 1.5 g 蛋白質 19 g	I1441 - 498 kcal 塩分 1.8 g 蛋白質 20.5 g

*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。