							1 (±)
							で飯味噌汁
							梅びしお
朝食							里芋のそぼろあん
1.5 20							Iঝ다 - 384 kcal
							塩分 2.2 g
							蛋白質 11.3 g
							ご飯
							牛肉のしぐれ煮
							ひじきの煮物
昼食							味噌汁
							I礼村 - 550 kcal 塩分 3.2 g
							蛋白質 15.3 g
							ご飯
							白身魚の胡麻だれ焼き
							ピーマンのソテー
夕食							キャベツとじゃこの和え物
							I剂f - 405 kcal
							塩分 2.1 g 蛋白質 20.9 g
	2 (日)	3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	8 (±)
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	味噌汁	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	コンソメスープ
+0.0	ふりかけ	梅びしお	たいみそ	のり佃煮	ふりかけ	のり佃煮	梅びしお
朝食	五目豆煮	さつま芋煮 205 11	卵サラダ	豆サラダ 250 !1	かぼちゃサラダ	鶏肉のしのだ巻き	オムレツ
	I礼f - 399 kcal 塩分 2.4 g	I礼村 - 395 kcal 塩分 1.8 g	I 礼	I礼片 - 359 kcal 塩分 2.4 g	I礼F - 383 kcal 塩分 1.2 g	I i i i i i i i i i i i i i i i i i i i	I礼村' - 385 kcal 塩分 1.7 g
	塩ガ 2.4 g 蛋白質 14.5 g	蛋白質 7.8 g	蛋白質 9.6 g	塩ガ ∠.4 g 蛋白質 12 g	塩ガ 1.2 g 蛋白質 7.4 g	塩ガ 2.9 g 蛋白質 16.4 g	蛋白質 11.9 g
	ご飯	ご飯	ご飯(小)	ご飯	ご飯	ご飯	炊き込みご飯
	鶏肉の照り焼き	鯵フライ	焼きそば	鶏肉とさつま芋のクリーム煮	鯵の味噌焼き	豚肉の梅焼き	鮭の塩焼き
E ^	ポテトサラダ	茄子とさつま揚げの煮物	和風サラダ	ほうれん草のお浸し	里芋のそぼろ煮	いんげんの和え物	フルーツ
昼 食	すまし汁 512 kgg	味噌汁 495 kool	わかめスープ	コンソメスープ I礼f - 526 kcal	すまし汁 450 kgg	すまし汁 292 kggl	味噌汁 416 1400
	IÀIF - 512 kcal 塩分 2.9 g	Iঝit - 485 kcal 塩分 2.7 g	I 礼 492 kcal 塩分 3.3 g	I 注 526 kcal 塩分 2.8 g	I礼F - 450 kcal 塩分 3.4 g	I i i i i i i i i i i i i i i i i i i i	I礼村 - 416 kcal 塩分 2.6 g
	蛋白質 20.1 g	蛋白質 21.2 g	蛋白質 16.5 g	蛋白質 18.1 g	蛋白質 21 g	蛋白質 19.6 g	蛋白質 21.6 g
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	鱈のおろし煮	ポークビーンズ	鰆のマヨネーズ焼き	赤魚の煮付け	牛丼	白身魚のバターポン酢焼き	チキンピカタ
	野菜田楽	小松菜の煮浸し	大根の金平	茄子の炒め物	白菜とはんぺん煮	ブロッコリーのベーコン煮	もやしのソテー
夕 食	きゅうりの酢の物	シーチキンサラダ	もやしのポン酢和え	きゅうりの塩昆布和え	キャベツとあげの胡麻和え	春雨のマヨ和え	茄子の生姜和え
	I礼中 - 381 kcal	I礼 - 579 kcal	I剂+ 482 kcal	Iネルギ- 345 kcal	I礼F - 803 kcal 塩分 2.9 g	I i i i i i i i i i i i i i i i i i i i	I补片 - 517 kcal
	塩分 1.8 g	塩分 2.1 g	塩分 1.3 g	塩分 2g	塩分 2.9 g		塩分 1.4 g
	蛋白質 174 g	蛋白質 186 g	蛋白質 20.3 g	蛋白質 81 g	蛋白質 20 g	蛋白質 19.3 g	蛋白質 23 g
	蛋白質 17.4 g 9 (日)	蛋白質 18.6 g	蛋白質 20.3 g	蛋白質 8.1 g	蛋白質 20g	蛋白質 19.3 g 14(金)	蛋白質 23 g 15 (土)
	9(日)	10(月) ご飯	11(火) ご飯	12(水) ご飯		14(金) ご飯	
	9 (日) ご飯 味噌汁	10(月) ご飯 味噌汁	11 (火) ご飯 コンソメスープ	12(水) ご飯 味噌汁	13 (木) ご飯 コンソメスープ	14(金) ご飯 味噌汁	15(土) ご飯 味噌汁
胡合	9 (日) ご飯 味噌汁 ふりかけ	10(月) ご飯 味噌汁 梅びしお	11(火) ご飯 コンソメスープ たいみそ	12(水) ご飯 味噌汁 のり佃煮	13 (木) ご飯 コンソメスープ ふりかけ	14(金) ご飯 味噌汁 のり佃煮	15 (土) ご飯 味噌汁 梅びしお
朝食	9 (日) ご飯 味噌汁 ふりかけ 卵焼き	10(月) ご飯 味噌汁 梅びしお 金時豆	11 (火) ご飯 コンソメスープ たいみそ ポテトサラダ	12(水) ご飯 味噌汁 のり佃煮 ひじき煮	13 (木) ご飯 コンソメスープ ふりかけ スクランブルエッグ	14(金) ご飯 味噌汁 のり佃煮 ミートボール	15(土) ご飯 味噌汁 梅びしお 里芋のそぼろあん
朝食	9 (日) ご飯 味噌汁 ふりかけ	10(月) ご飯 味噌汁 梅びしお	11(火) ご飯 コンソメスープ たいみそ	12(水) ご飯 味噌汁 のり佃煮	13 (木) ご飯 コンソメスープ ふりかけ	14(金) ご飯 味噌汁 のり佃煮	15 (土) ご飯 味噌汁 梅びしお
朝食	9 (日) ご飯 味噌汁 ふりかけ 卵焼き I礼ド - 418 kcal	10 (月) ご飯 味噌汁 梅ぴしお 金時豆 IAM- 380 kcal	11 (火) ご飯 コンソメスープ たいみそ ポテトサラダ IAH: - 393 kcal	12 (水) ご飯 味噌汁 のり佃煮 ひじき煮 I科 - 345 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 9.3 g	13 (木) ご飯 コンソメスープ ふりかけ スクランブルエッグ Iネルギ- 399 kcal	14(金) ご飯 味噌汁 のり佃煮 ミートボール Iネトド - 427 kcal	15(土) ご飯 味噌汁 梅びしお 里芋のそぼろあん I科ド- 384 kcal
朝食	9 (日) ご飯 味噌汁 ふりかけ 卵焼き IÑF - 418 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 14 g	10 (月) ご飯 味噌汁 梅びしお 金時豆 Iঝ - 380 kcal 塩分 1.5 g 蛋白質 9.8 g	11 (火) ご飯 コンソメスープ たいみそ ボテトサラダ IネH・ 393 kcal 塩分 0.8 g 蛋白質 6.7 g	12 (水) ご飯 味噌汁 のり佃煮 ひじき煮 I科・ 345 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 9.3 g	13 (木) ご飯 コンソメスープ ふりかけ スクランブルエッグ Iネド・ 399 kcal 塩分 1.4 g 蛋白質 12.6 g	14(金) ご飯 味噌汁 のり佃煮 ミートボール ITAH - 427 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 17.6 g	15(土) ご飯 味噌汁 梅ぴしお 里芋のそぼろあん I乳ド - 384 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 11.3 g ご飯
朝食	9 (日) ご飯 味噌汁 ふりかけ 卵焼き Iストド - 418 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 14 g ご飯 おでん	10 (月) ご飯 味噌汁 梅ぴしお 金時豆 Iスルド- 380 kcal 塩分 1.5 g 蛋白質 98 g ゆかりご飯(川)	11 (火) ご飯 コンソメスープ たいみそ ボテトサラダ I3NF - 393 kcal 塩分 0.8 g 蛋白質 6.7 g ご飯 鯖の漬け焼き	12 (水) ご飯 味噌汁 のり佃煮 ひじき煮 IĂH - 345 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 9.3 g わかめご飯 かぼちゃコロッケ	13 (木) ご飯 コンソメスープ ふりかけ スクランブルエッグ I科ギ - 399 kcal 塩分 1.4 g 蛋白質 12.6 g えびピラフ キャベツサラダ	14(金) ご飯 味噌汁 のり佃煮 ミートボール Iスルギ- 427 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 17.6 g ご飯 親子煮	15(土) ご飯 味噌汁 梅びしお 里芋のそぼろあん I科F - 384 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 11.3 g ご飯 鰆の煮付け
	9 (日) ご飯 味噌汁 ふりかけ 卵焼き ITAF - 418 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 14 g ご飯 おでん ピーマンの当座素	10 (月) ご飯 味噌汁 梅ぴしお 金時豆 Iঝ+ - 380 kcal 塩分 1.5 g 蛋白質 9.8 g ゆかりご飯(小) 山菜そば もやしの辛子和え	11 (火) ご飯 コンソメスープ たいみそ ボテトサラダ IÑt' - 393 kcal 塩分 0.8 g 蛋白質 6.7 g ご飯 鯖の漬け焼き きゅうりのピリ辛和え	12 (水) ご飯 味噌汁 のり佃煮 ひじき煮 IĂH - 345 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 9.3 g わかめご飯 かぼちゃコロッケ 大根の煮物	13 (木) ご飯 コンソメスープ ふりかけ スクランプルエッグ IAH - 399 kcal 塩分 1.4 g 蛋白質 12.6 g えびピラフ キャベツサラダ ヨーグルト	14(金) ご飯 味噌汁 のり佃煮 ミートボール IAH - 427 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 17.6 g ご飯 親子煮 ほうれん草の和え物	15 (土) ご飯 味噌汁 梅びしお 里芋のそぼろあん Iボー 384 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 11.3 g ご飯 鰆の煮付け はんべんとピーマンの炒め物
朝食	9 (日) ご飯 味噌汁 ふりかけ 卵焼き IAH - 418 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 14 g ご飯 おでん ピーマンの当座煮 味噌汁	10 (月) ご飯 味噌汁 梅ぴしお 金時豆 Iスルギ- 380 kcal 塩分 1.5 g 蛋白質 9.8 g ゆかりご飯(J) 山菜そば もやしの辛子和え フルーツ	11 (火) ご飯 コンソメスープ たいみそ ボテトサラダ IAH' - 393 kcal 塩分 0.8 g 蛋白質 6.7 g ご飯 鯖の漬け焼き きゅうりのピリ辛和え 味噌汁	12 (水) ご飯 味噌汁 のり佃煮 ひじき煮 Iネド・ 345 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 9.3 g わかめご飯 かぼちゃコロッケ 大根の煮物 味噌汁	13 (木) ご飯 コンソメスープ ふりかけ スクランブルエッグ IAHF 399 kcal 塩分 1.4 g 蛋白質 12.6 g えびピラフ キャベツサラダ ヨーグルト コーンスープ	14(金) ご飯 味噌汁 のり佃煮 ミートボール IAH - 427 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 17.6 g ご飯 親子煮 ほうれん草の和え物 すまし汁	15(土) ご飯 味噌汁 梅びしお 里芋のそぼろあん Iネド・ 384 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 11.3 g ご飯 鰆の煮付け はんべんとピーマンの炒め物 味噌汁
	9 (日) ご飯 味噌汁 ふりかけ 卵焼き IAH - 418 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 14 g ご飯 おでん ビーマンの当座煮 味噌汁 IAH - 480 kcal	10 (月) ご飯 味噌汁 梅ぴしお 金時豆 Iঝ+ - 380 kcal 塩分 1.5 g 蛋白質 9.8 g ゆかりご飯(川) 山菜ぞば もやしの辛子和え フルーツ Iঝ+ - 464 kcal	11 (火) ご飯 コンソメスープ たいみそ ボテトサラダ IAH' - 393 kcal 塩分 0.8 g 蛋白質 6.7 g ご飯 鯖の漬け焼き きゅうりのピリ辛和え 味噌汁 IAH' - 445 kcal	12 (水) ご飯 味噌汁 のり佃煮 ひじき煮 Iネド・ 345 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 9.3 g わかめご飯 かぼちゃコロッケ 大根の煮物 味噌汁 Iネド・ 423 kcal	13 (木) ご飯 コンソメスープ ふりかけ スクランブルエッグ IAHF 399 kcal 塩分 1.4 g 蛋白質 12.6 g えびピラフ キャベッサラダ ヨーグルト コーンスープ IAHF 573 kcal	14(金) ご飯 味噌汁 のり佃煮 ミートボール IĂH - 427 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 17.6 g ご飯 親子煮 ほうれん草の和え物 すまし汁 IĂH - 478 kcal	15 (土) ご飯 味噌汁 梅びしお 里芋のそぼろあん Iネド・ 384 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 11.3 g ご飯 鰆の煮付け はんべんとピーマンの炒め物 味噌汁 Iネド・ 523 kcal
	9 (日) ご飯 味噌汁 ふりかけ 卵焼き IAH - 418 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 14 g ご飯 おでん ピーマンの当座煮 味噌汁	10 (月) ご飯 味噌汁 梅ぴしお 金時豆 Iスルギ- 380 kcal 塩分 1.5 g 蛋白質 9.8 g ゆかりご飯(J) 山菜そば もやしの辛子和え フルーツ	11 (火) ご飯 コンソメスープ たいみそ ボテトサラダ IAH' - 393 kcal 塩分 0.8 g 蛋白質 6.7 g ご飯 鯖の漬け焼き きゅうりのピリ辛和え 味噌汁	12 (水) ご飯 味噌汁 のり佃煮 ひじき煮 Iネド・ 345 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 9.3 g わかめご飯 かぼちゃコロッケ 大根の煮物 味噌汁	13 (木) ご飯 コンソメスープ ふりかけ スクランブルエッグ IAHF 399 kcal 塩分 1.4 g 蛋白質 12.6 g えびピラフ キャベツサラダ ヨーグルト コーンスープ	14(金) ご飯 味噌汁 のり佃煮 ミートボール IAH - 427 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 17.6 g ご飯 親子煮 ほうれん草の和え物 すまし汁	15(土) ご飯 味噌汁 梅びしお 里芋のそぼろあん Iネド・ 384 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 11.3 g ご飯 鰆の煮付け はんべんとピーマンの炒め物 味噌汁
	9 (日) ご飯 味噌汁 ふりかけ 卵焼き Iネドー 418 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 14 g ご飯 おでん ビーマンの当座煮 味噌汁 Iネドー 480 kcal 塩分 5.4 g 蛋白質 20 g	10 (月)	11 (火) ご飯 コンソメスープ たいみそ ボテトサラダ IネH・ 393 kcal 塩分 0.8 g 蛋白質 6.7 g ご飯 鯖の漬け焼き きゅうりのピリ辛和え 味噌汁 IネH・ 445 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 18.9 g	12 (水) ご飯 味噌汁 のり佃煮 ひじき煮 I科・- 345 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 9.3 g わかめご飯 かぼちゃコロッケ 大根の煮物 味噌汁 I科・- 423 kcal 塩分 2.7 g	13 (木) ご飯 コンソメスープ ふりかけ スクランプルエッグ Iネド・ 399 kcal 塩分 1.4 g 蛋白質 12.6 g えびピラフ キャベツサラダ ヨーグルト コーンスープ Iネド・ 573 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 22 g	14(金) ご飯 味噌汁 のり佃煮 ミートボール ITAドー 427 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 17.6 g ご飯 親子煮 ほうれん草の和え物 すまし汁 ITAドー 478 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 19 g ご飯	15 (土) ご飯 味噌汁 梅びしお 里芋のそぼろあん I科・ 384 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 11.3 g ご飯 鰆の煮付け はんべんとピーマンの炒め物 味噌汁 I科・ 523 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 20.4 g
	9 (日) ご飯 味噌汁 ふりかけ 卵焼き IAH - 418 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 14 g ご飯 おでん ビーマンの当座煮 味噌汁 IAH - 480 kcal 塩分 5.4 g 蛋白質 20 g ご飯 鯛の胡麻味噌焼き	10 (月) ご飯 味噌汁 梅びしお 金時豆 174十 380 kcal 塩分 1.5 g 蛋白質 9.8 g ゆかりご飯(小) 山菜そば もやしの辛子和え フルーツ 174十 464 kcal 塩分 2.5 g 蛋白質 15.1 g ご飯 すき焼き風素	11 (火) ご飯 コンソメスープ たいみそ ボテトサラダ I3H - 393 kcal 塩分 0.8 g 蛋白質 6.7 g ご飯 鯖の漬け焼き きゅうりのピリ辛和え 味噌汁 I3H - 445 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 18.9 g ご飯 豚肉の中華風煮込み	12 (水) ご飯 味噌汁 のり佃煮 ひじき煮 I科F - 345 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 9.3 g わかめご飯 かぼちゃコロッケ 大根の煮物 味噌汁 I科F - 423 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 10.8 g ご飯 白身魚の山椒焼き	13 (木) ご飯 コンソメスープ ふりかけ スクランブルエッグ I ル・399 kcal 塩分 1.4 g 蛋白質 12.6 g えびピラフ キャベツサラダ ヨーグルト コーンスープ I ル・573 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 22 g ご飯 麻婆豆腐	14(金) ご飯 味噌汁 のり佃煮 ミートボール 17Nギ - 427 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 17.6 g ご飯 親子煮 ほうれん草の和え物 すまし汁 17Nギ - 478 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 19g ご飯 ピーフシチュー	15 (土) ご飯 味噌汁 梅びしお 里芋のそぼろあん I科F - 384 kcal 塩分 2.2 g 霊白質 11.3 g ご飯 鯖の煮付け はんべんとピーマンの炒め物 味噌汁 I科F - 523 kcal 塩分 2.6 g 霊白質 20.4 g ご飯
昼食	9 (日) ご飯 味噌汁 ふりかけ 卵焼き ITAド - 418 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 14 g ご飯 おでん ピーマンの当座煮 味噌汁 ITAド - 480 kcal 塩分 5.4 g 蛋白質 20 g ご飯 鯛の胡麻味噌焼き 里芋の煮物	10 (月) ご飯 味噌汁 梅ぴしお 金時豆 Iঝ 380 kcal 塩分 1.5 g 蛋白質 98 g ゆかりご飯(小) 山菜そば もやしの辛子和え フルーツ I¾- 464 kcal 塩分 2.5 g 蛋白質 15.1 g ご飯 すき焼き風煮 ふき煮	11 (火) ご飯 コンソメスープ たいみそ ボテトサラダ IネH・ 393 kcal 塩分 0.8 g 蛋白質 6.7 g ご飯 鯖の漬け焼き きゅうりのピリ辛和え 味噌汁 IネH・ 445 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 18.9 g ご飯 豚肉の中華風煮込み きのこのネギ塩炒め	12 (水) ご飯 味噌汁 のり佃煮 ひじき煮 Iネドー 345 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 9.3 g わかめご飯 かぼちゃコロッケ 大根の煮物 味噌汁 Iネドー 423 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 10.8 g ご飯 白身魚の山椒焼き 高野豆腐の煮物	13 (木) ご飯 コンソメスープ ふりかけ スクランプルエッグ ITAF 399 kcal 塩分 1.4 g 蛋白質 12.6 g えびピラフ キャベツサラダ ヨーグルト コーンスープ ITAF 573 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 22 g ご飯 麻婆豆腐 もやしのソテー	14(金) ご飯 味噌汁 のり佃煮 ミートボール IAボー 427 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 17.6 g ご飯 親子煮 ほうれん草の和え物 すまし汁 IAボー 478 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 19 g ご飯 ピーフシチュー 厚揚げ煮	15 (土) ご飯 味噌汁 梅びしお 里芋のそぼろあん Iネドー 384 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 11.3 g ご飯 鰆の煮付け はんべんとピーマンの炒め物 味噌汁 Iネドー 523 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 20.4 g ご飯 豚肉のカレー風味焼き ツナじゃが
	9 (日) ご飯 味噌汁 ふりかけ 卵焼き IAH - 418 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 14 g ご飯 おでん ビーマンの当座煮 味噌汁 IAH - 480 kcal 塩分 5.4 g 蛋白質 20 g ご飯 鯛の胡麻味噌焼き	10 (月) ご飯 味噌汁 梅びしお 金時豆 174十 380 kcal 塩分 1.5 g 蛋白質 9.8 g ゆかりご飯(小) 山菜そば もやしの辛子和え フルーツ 174十 464 kcal 塩分 2.5 g 蛋白質 15.1 g ご飯 すき焼き風素	11 (火) ご飯 コンソメスープ たいみそ ボテトサラダ IÑH - 393 kcal 塩分 0.8 g 蛋白質 6.7 g ご飯 鯖の漬け焼き きゅうりのピリ辛和え 味噌汁 IÑH - 445 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 18.9 g ご飯 豚肉の中華風煮込み きのこのネギ塩炒め 春雨サラダ	12 (水) ご飯 味噌汁 のり佃煮 ひじき煮 I科F - 345 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 9.3 g わかめご飯 かぼちゃコロッケ 大根の煮物 味噌汁 I科F - 423 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 10.8 g ご飯 白身魚の山椒焼き	13 (木) ご飯 コンソメスープ ふりかけ スクランプルエッグ ITAF - 399 kcal 塩分 1.4 g 蛋白質 12.6 g えびピラフ キャベツサラダ ヨーグルト コーンスープ ITAF - 573 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 22 g ご飯 麻婆豆腐 もやしのソテー カリフラワーの甘酢づけ	14(金) ご飯 味噌汁 のり佃煮 ミートボール IAIボー 427 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 17.6 g ご飯 親子煮 ほうれん草の和え物 すまし汁 IAIボー 478 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 19 g ご飯 ビーフシチュー 厚揚げ煮 マカロニサラダ	15 (土) ご飯 味噌汁 梅びしお 里芋のそぼろあん I科F - 384 kcal 塩分 2.2 g 霊白質 11.3 g ご飯 鯖の煮付け はんべんとピーマンの炒め物 味噌汁 I科F - 523 kcal 塩分 2.6 g 霊白質 20.4 g ご飯
昼食	9 (日) ご飯 味噌汁 ふりかけ 卵焼き ITAドー 418 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 14 g ご飯 おでん ピーマンの当座煮 味噌汁 ITAドー 480 kcal 塩分 5.4 g 蛋白質 20 g ご飯 鯖の胡麻味噌焼き 里芋の煮物 小松菜の梅和え	10 (月) ご飯 味噌汁 梅ぴしお 金時豆 Iঝ+ - 380 kcal 塩分 1.5 g 蛋白質 9.8 g ゆかりご飯(小) 山菜そば もやしの辛子和え フルーツ Iঝ+ - 464 kcal 塩分 2.5 g 蛋白質 15.1 g ご飯 すき焼き風煮 ふき煮 なます	11 (火) ご飯 コンソメスープ たいみそ ボテトサラダ IÑH - 393 kcal 塩分 0.8 g 蛋白質 6.7 g ご飯 鯖の漬け焼き きゅうりのピリ辛和え 味噌汁 IÑH - 445 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 18.9 g ご飯 豚肉の中華風煮込み きのこのネギ塩炒め 春雨サラダ	12 (水) ご飯 味噌汁 のり佃煮 ひじき煮 Iネドー 345 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 9.3 g わかめご飯 かぼちゃコロッケ 大根の煮物 味噌汁 Iネドー 423 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 10.8 g ご飯 白身魚の山椒焼き 高野豆腐の煮物 白菜の錦糸和え	13 (木) ご飯 コンソメスープ ふりかけ スクランプルエッグ ITAF - 399 kcal 塩分 1.4 g 蛋白質 12.6 g えびピラフ キャベツサラダ ヨーグルト コーンスープ ITAF - 573 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 22 g ご飯 麻婆豆腐 もやしのソテー カリフラワーの甘酢づけ	14(金) ご飯 味噌汁 のり佃煮 ミートボール IAIギー 427 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 17.6 g ご飯 親子煮 ほうれん草の和え物 すまし汁 IAIギー 478 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 19 g ご飯 ビーフシチュー 厚揚げ煮 マカロニサラダ	15 (土) ご飯 味噌汁 梅びしお 里芋のそぼろあん Iネル・ 384 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 11.3 g ご飯 鰆の煮付け はんべんとピーマンの炒め物 味噌汁 Iネル・ 523 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 20.4 g ご飯 豚肉のカレー風味焼き ツナじゃが オクラのおかか和え
昼食	9 (日) ご飯 味噌汁 ふりかけ 卵焼き ITAIF - 418 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 14 g ご飯 おでん ビーマンの当座煮 味噌汁 ITAIF - 480 kcal 塩分 5.4 g 蛋白質 20 g ご飯 鯖の胡麻味噌焼き 里芋の煮物 小松菜の梅和え ITAIF - 489 kcal 塩分 3 g 蛋白質 20.8 g	10 (月)	11 (火) ご飯 コンソメスープ たいみそ ボテトサラダ Iネル・ 393 kcal 塩分 08 g 蛋白質 6.7 g ご飯 鯵の漬け焼き きゅうりのピリ辛和え 味噌汁 Iネル・ 445 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 18.9 g ご飯 豚肉の中華風煮込み きのこのネギ塩炒め 春雨サラダ Iネル・ 449 kcal 塩分 2 g 蛋白質 18.4 g	12 (水) ご飯 味噌汁 のり佃煮 ひじき煮 Iネドー 345 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 9.3 g わかめご飯 かぼちゃコロッケ 大根の煮物 味噌汁 Iネドー 423 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 10.8 g ご飯 白身魚の山椒焼き 高野豆腐の煮物 こネバー 409 kcal 塩分 2 g 蛋白質 18 g	13 (木) ご飯 コンソメスープ ふりかけ スクランブルエッグ 「IÑ!・ 399 kcal 塩分 1.4 g 蛋白質 12.6 g えびピラフ キャベツサラダ ヨーグルト コーンスープ 「IÑ!・ 573 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 22 g ご飯 麻婆豆腐 もやしのソテーカリフラワーの甘酢づけ IÑ!・ 524 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 20.6 g	14(金) ご飯 味噌汁 のり佃煮 ミートボール ITAドー 427 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 17.6 g ご飯 親子煮 ほうれん草の和え物 すまし汁 ITAドー 478 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 19 g ご飯 ビープシチュー 厚揚げ煮 フルーサラダ ITAドー 535 kcal 塩分 1 g 蛋白質 17.6 g	15 (土) ご飯 味噌汁 梅びしお 里芋のそぼろあん I科 - 384 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 11.3 g ご飯 鯖の煮付け はんべんとピーマンの炒め物 味噌汁 - 523 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 20.4 g ご飯 豚肉のカレー風味焼き ツナじゃが オクラのおかか和え I科 - 585 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 17.8 g
昼食	9 (日) ご飯 味噌汁 ふりかけ 卵焼き I A I - 418 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 14 g ご飯 おでん ビーマンの当座煮 味噌汁 I A I - 480 kcal 塩分 5.4 g 蛋白質 20 g ご飯 鯖の胡麻味噌焼き 里芋の煮物 小松菜の梅和え I A I - 489 kcal 塩分 3 g 蛋白質 20.8 g 蛋白質 20.8 g	10 (月)	11 (火) ご飯 コンソメスープ たいみそ ボテトサラダ Iネル・ 393 kcal 塩分 08 g 蛋白質 6.7 g ご飯 鯖の漬け焼き きゅうりのピリ辛和え 味噌汁 Iネル・ 445 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 18.9 g ご飯 豚肉の中華風煮込み きのこのネギ塩炒め 春雨サラダ Iネル・ 449 kcal 塩分 2 g 蛋白質 16.4 g	12 (水) ご飯 味噌汁 のり佃煮 ひじき煮 I科・- 345 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 9.3 g わかめご飯 かぼちゃコロッケ 大根の煮物 味噌汁 I科・ 423 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 10.8 g ご飯 白身魚の山椒焼き 高野豆腐の煮物 白菜の錦糸和え I科・ 409 kcal 塩分 2 g 蛋白質 18 g	13 (木) ご飯 コンソメスープ ふりかけ スクランブルエッグ I I I I 399 kcal 塩分 1.4 g 蛋白質 12.6 g えびピラフ キャベツサラダ ヨーグルト コーンスープ I I I I 573 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 22 g ご飯 麻婆豆腐 もやしのソテー カリフラワーの甘酢づけ I I I I 524 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 20.6 g 20 (木)	14(金) ご飯 味噌汁 のり佃煮 ミートボール ITAH - 427 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 17.6 g ご飯 親子煮 ほうれん草の和え物 すまし汁 ITAH - 478 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 19 g ご飯 ビーフシチュー 厚揚げ煮 マカロニサラダ ITAH - 535 kcal 塩分 1 g 蛋白質 17.6 g 21(金)	15 (土) ご飯 味噌汁 梅びしお 里芋のそぼろあん I科・ 384 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 11.3 g ご飯 鯖の煮付け はんべんとピーマンの炒め物 味噌汁 I科・ 523 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 20.4 g ご飯 豚肉のカレー風味焼き ツナじゃが オクラのおかかわえ I科・ 585 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 17.8 g 22 (土)
昼食	9 (日) ご飯 味噌汁 ふりかけ 卵焼き I A I - 418 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 14 g ご飯 おでん ビーマンの当座煮 味噌汁 I A I - 480 kcal 塩分 5.4 g 蛋白質 20 g ご飯 鯛の胡麻味噌焼き 里芋の煮物 小松菜の梅和え I A I - 489 kcal 塩分 3 g 蛋白質 20.8 g 16 (日)	10 (月)	11 (火) ご飯 コンソメスープ たいみそ ボテトサラダ I3AF - 393 kcal 塩分 0.8 g 蛋白質 6.7 g ご飯 鯖の漬け焼き きゅうりのピリ辛和え 味噌汁 I3AF - 445 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 18.9 g ご飯 豚肉の中華風煮込み きのこのネギ塩炒め 春雨サラダ I3AF - 449 kcal 塩分 2.8 蛋白質 16.4 g エ白質 16.4 g	12 (水) ご飯 味噌汁 のり佃煮 ひじき煮 I科・ 345 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 9.3 g わかめご飯 かぼちゃコロッケ 大根の煮物 味噌汁 I科・ 423 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 10.8 g ご飯 白身魚の山椒焼き 高野豆腐の煮物 白菜の錦糸和え I科・ 409 kcal 塩分 2 g 蛋白質 18 g	13 (木) ご飯 コンソメスープ ふりかけ スクランブルエッグ I I I I 399 kcal	14(金) ご飯 味噌汁 のり佃煮 ミートボール ITAド - 427 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 17.6 g ご飯 親子煮 ほうれん草の和え物 すまし汁 ITAド - 478 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 19g ご飯 ビーフシチュー 厚揚げ煮 マカロニサラダ ITAド - 535 kcal 塩分 1 g 蛋白質 17.6 g 21(金) ご飯	15 (土) ご飯 味噌汁 梅びしお 里芋のそぼろあん I科F - 384 kcal 塩分 2.2 g 霊白質 11.3 g ご飯 鯖の煮付け はんべんとピーマンの炒め物 味噌汁 I科F - 523 kcal 塩分 2.6 g 霊白質 20.4 g ご飯 豚肉のカレー風味焼き ツナじゃが オクラのおかか和え I科F - 585 kcal 塩分 2.4 g 霊白質 17.8 g 22 (土)
昼食	9 (日) ご飯 味噌汁 ふりかけ 卵焼き IAH - 418 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 14 g ご飯 おでん ビーマンの当座煮 味噌汁 IAH - 480 kcal 塩分 5.4 g 蛋白質 20 g ご飯 鯖の胡麻味噌焼き 里芋の煮物 小松菜の梅和え IAH - 489 kcal 塩分 3 g 蛋白質 20.8 g 16 (日) ご飯 味噌汁	10 (月) ご飯 味噌汁 梅ぴしお 金時豆 Iঝ-i - 380 kcal 塩分 1.5 g 蛋白質 98 g ゆかりご飯(小) 山菜そば もやしの辛子和え フルーツ Iঝ-i - 464 kcal 塩分 2.5 g 蛋白質 15.1 g ご飯 すき焼き風煮 ふき煮 なます Iঝ-i - 494 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 19.5 g	11 (火) ご飯 コンソメスープ たいみそ ボテトサラダ I3NF - 393 kcal 塩分 0.8 g 蛋白質 6.7 g ご飯 鯖の漬け焼き きゅうりのピリ辛和え 味噌汁 I3NF - 445 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 18.9 g ご飯 豚肉の中華風煮込み きのこのネギ塩炒め 春雨サラダ I3NF - 449 kcal 塩分 2 g 蛋白質 16.4 g エ白質 16.4 g コンソメスープ	12 (水) ご飯 味噌汁 のり佃煮 ひじき煮 Iネド - 345 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 9.3 g わかめご飯 かぼちゃコロッケ 大根の煮物 味噌汁 Iネド - 423 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 10.8 g ご飯 白身魚の山椒焼き 高野豆腐の煮物 白菜の錦糸和え Iネド - 409 kcal 塩分 2 g 蛋白質 18 g	13 (木) ご飯 コンソメスープ ふりかけ スクランブルエッグ ITAF - 399 kcal 塩分 1.4 g 蛋白質 12.6 g えびピラフ キャベツサラダ ヨーグルト コーンスープ ITAF - 573 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 22 g ご飯 麻婆豆腐 もやしのソテー カリフラワーの甘酢づけ ITAF - 524 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 20.6 g コンソメスープ	14(金) ご飯 味噌汁 のり佃煮 ミートボール I ストド - 427 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 17.6 g ご飯 親子煮 ほうれん草の和え物 すまし汁 I ストド - 478 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 19 g ご飯 ピーフシチュー 厚揚げ煮 マカロニサラダ I ストド - 535 kcal 塩分 1 g 蛋白質 17.6 g	15 (土) ご飯 味噌汁 梅びしお 里芋のそぼろあん I科F - 384 kcal 塩分 2.2 g 霊白質 11.3 g ご飯 鰆の煮付け はんべんとピーマンの炒め物 味噌汁 I科F - 523 kcal 塩分 2.6 g 霊白質 20.4 g ご飯 豚肉のカレー風味焼き ツナじゃが オクラのおかか和え I科F - 585 kcal 塩分 2.4 g 霊白質 17.8 g 22 (土) ご飯 コンソメスープ
昼食	9 (日) ご飯 味噌汁 ふりかけ 卵焼き I A I - 418 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 14 g ご飯 おでん ビーマンの当座煮 味噌汁 I A I - 480 kcal 塩分 5.4 g 蛋白質 20 g ご飯 鯛の胡麻味噌焼き 里芋の煮物 小松菜の梅和え I A I - 489 kcal 塩分 3 g 蛋白質 20.8 g 16 (日)	10 (月)	11 (火) ご飯 コンソメスープ たいみそ ボテトサラダ I3AF - 393 kcal 塩分 0.8 g 蛋白質 6.7 g ご飯 鯖の漬け焼き きゅうりのピリ辛和え 味噌汁 I3AF - 445 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 18.9 g ご飯 豚肉の中華風煮込み きのこのネギ塩炒め 春雨サラダ I3AF - 449 kcal 塩分 2.8 蛋白質 16.4 g エ白質 16.4 g	12 (水) ご飯 味噌汁 のり佃煮 ひじき煮 I科・ 345 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 9.3 g わかめご飯 かぼちゃコロッケ 大根の煮物 味噌汁 I科・ 423 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 10.8 g ご飯 白身魚の山椒焼き 高野豆腐の煮物 白菜の錦糸和え I科・ 409 kcal 塩分 2 g 蛋白質 18 g	13 (木) ご飯 コンソメスープ ふりかけ スクランブルエッグ I I I I 399 kcal	14(金) ご飯 味噌汁 のり佃煮 ミートボール ITAド - 427 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 17.6 g ご飯 親子煮 ほうれん草の和え物 すまし汁 ITAド - 478 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 19g ご飯 ビーフシチュー 厚揚げ煮 マカロニサラダ ITAド - 535 kcal 塩分 1 g 蛋白質 17.6 g 21(金) ご飯	15 (土) ご飯 味噌汁 梅びしお 里芋のそぼろあん I科F - 384 kcal 塩分 2.2 g 霊白質 11.3 g ご飯 鯖の煮付け はんべんとピーマンの炒め物 味噌汁 I科F - 523 kcal 塩分 2.6 g 霊白質 20.4 g ご飯 豚肉のカレー風味焼き ツナじゃが オクラのおかか和え I科F - 585 kcal 塩分 2.4 g 霊白質 17.8 g 22 (土)
昼食	9 (日) ご飯 味噌汁 ふりかけ 卵焼き IAIF - 418 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 14 g ご飯 おでん ピーマンの当座煮 味噌汁 IAIF - 480 kcal 塩分 5.4 g 蛋白質 20 g ご飯 鯖の胡麻味噌焼き 里芋の煮物 小松菜の梅和え IAIF - 489 kcal 塩分 3 g 蛋白質 20.8 g 16 (日) ご飯 味噌汁	10 (月)	11 (火) ご飯 コンソメスープ たいみそ ボテトサラダ Iネー 393 kcal 塩分 0.8 g 蛋白質 6.7 g ご飯 鯖の漬け焼き きゅうりのピリ辛和え 味噌汁 Iネー 445 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 18.9 g ご飯 豚肉の中華風煮込み きのこのネギ塩炒め 春雨サラダ Iネー 449 kcal 塩分 2.8 蛋白質 16.4 g エ18 (火) ご飯 コンソメスープ たいみそ	12 (水) ご飯 味噌汁 のり佃煮 ひじき煮 Iネドー 345 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 9.3 g わかめご飯 かぼちゃコロッケ 大根の煮物 味噌汁 Iネドー 423 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 10.8 g ご飯 白身魚の山椒焼き 高野豆腐の煮物 白菜の錦糸和え Iネドー 409 kcal 塩分 2 g 蛋白質 18 g	13 (木) ご飯 コンソメスープ ふりかけ スクランブルエッグ ITAF - 399 kcal 塩分 1.4 g 蛋白質 12.6 g えびピラフ キャベツサラダ ヨーグルト コーンスープ ITAF - 573 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 22 g ご飯 麻婆豆腐 もやしのソテー カリフラワーの甘酢づけ ITAF - 524 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 20.6 g 20 (木) ご飯 コンソメスープ ふりかけ	14(金) ご飯 味噌汁 のり佃煮 ミートポール I ストi + 427 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 17.6 g ご飯 親子煮 ほうれん草の和え物 すまし汁 I ストi + 478 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 19 g ご飯 ビーフシチュー 厚揚げ煮 マカロニサラダ I ストi + 535 kcal 塩分 1 g 蛋白質 17.6 g 21(金) ご飯 味噌汁 のり佃煮	15 (土) ご飯 味噌汁 梅びしお 里芋のそぼろあん I ネル i - 384 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 11.3 g ご飯 鰆の煮付け はんべんとピーマンの炒め物 味噌汁 I ネル i - 523 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 20.4 g ご飯 豚肉のカレー風味焼き ツナじゃが オクラのおかか和え I ネル i - 585 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 17.8 g エロ質 17.8 g コンソメスープ
昼食	9 (日) ご飯 味噌汁 ふりかけ 卵焼き TAIF - 418 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 14 g ご飯 おでん ビーマンの当座煮 味噌汁 TAIF - 480 kcal 塩分 5.4 g 蛋白質 20 g ご飯 鯖の胡麻味噌焼き 里芋の煮物 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	10 (月) ご飯 味噌汁 梅びしお 金時豆 1344 - 380 kcal 塩分 1.5 g 蛋白質 9.8 g ゆかりご飯(川) 山菜そば もやしの辛子和え フルーツ 1344 - 464 kcal 塩分 2.5 g 蛋白質 15.1 g ご飯 すき焼き風煮 ふき煮 なます 1744 - 494 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 19.5 g 17 (月) ご飯 味噌汁 梅びしお さつま芋煮 1744 - 395 kcal 塩分 1.8 g	11 (火) ご飯 コンソメスープ たいみそ ボテトサラダ Iネル・ 393 kcal 塩分 0.8 g 蛋白質 6.7 g ご飯 鯖の漬け焼き きゅうりのピリ辛和え 味噌汁 Iネル・ 445 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 18.9 g ご飯 豚肉の中華風煮込み きのこのネギ塩炒め 春雨サラダ Iネル・ 449 kcal 塩分 2 g 蛋白質 16.4 g 18 (火) ご飯 コンソメスープ たいみそ 卵サラダ Iネル・ 365 kcal 塩分 0.8 g	12 (水) ご飯 味噌汁 のり佃煮 ひじき煮 I 科 - 345 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 9.3 g わかめご飯 かぼちゃコロッケ 大根の煮物 味噌汁 1 科 - 423 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 10.8 g ご飯 白身魚の山椒焼き 高野豆腐の煮物 白菜の煮粉 1 科 - 409 kcal 塩分 2 g 蛋白質 18 g 19 (水) ご飯 味噌汁 のり佃煮 豆サラダ I 科 - 359 kcal 塩分 2.4 g	13 (木) こ飯 コンソメスープ ふりかけ スクランブルエッグ 「バド・ 399 kcal 塩分 1.4 g 蛋白質 12.6 g えびピラフ キャベツサラダ ヨーグルト コーンスープ 「バド・ 573 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 22 g ご飯 麻婆豆腐 もやしのソテー カリフラワーの甘酢づけ 「バド・ 524 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 20.6 g 20 (木) こ飯 コンソメスープ このりかけ かぼちゃサラダ 「バド・ 383 kcal 塩分 1.2 g	14(金) ご飯 味噌汁 のり佃煮 まっトボール ITAド - 427 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 17.6 g ご飯 親子煮 ほうれん草の和え物 すまし汁 ITAド - 478 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 19 g ご飯 ビーフシチュー 厚揚げ煮 マカロニサラダ ITAド - 535 kcal 塩分 1 g 蛋白質 17.6 g 21(金) ご飯 味噌汁 のり佃煮 鶏肉のしのだ巻き ITAド - 435 kcal 塩分 2.9 g	15 (土) ご飯 味噌汁 梅びしお 里芋のそぼろあん I科 - 384 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 11.3 g ご飯 鰆の煮付け はんべんとピーマンの炒め物 味噌汁 ・ 523 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 20.4 g ご飯 豚肉のカレー風味焼き ツナじゃが オクラのおかか和え I科 - 585 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 17.8 g 22 (土) ご飯 コンソメスープ 梅びしお オムレツ I科 - 385 kcal 塩分 1.7 g
昼食	9 (日) ご飯 味噌汁 ふりかけ 卵焼き IAH - 418 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 14 g ご飯 おでん ビーマンの当座煮 味噌汁 IAH - 480 kcal 塩分 5.4 g 蛋白質 20 g ご飯 鯛の胡麻味噌焼き 里芋の煮物 小松菜の梅和え IAH - 489 kcal 塩分 3 g 蛋白質 20.8 g 16 (日) ご飯 味噌汁 ふりかけ 五目豆煮 IAH - 399 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 14.5 g	10 (月)	11 (火) ご飯 コンソメスープ たいみそ ボテトサラダ Iネドー 393 kcal 塩分 08 g 蛋白質 6.7 g ご飯 鯖の漬け焼き きゅうりのピリ辛和え 味噌汁 Iネドー 445 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 18.9 g ご飯 豚肉の中華風煮込み きのこのネギ塩炒め 春雨サラダ Iネドー 449 kcal 塩分 2 g 蛋白質 16.4 g 18 (火) ご飯 コンソメスープ たいみそ 卵サラダ Iネドー 365 kcal 塩分 0.8 g 蛋白質 9.6 g	12 (水) ご飯 味噌汁 のり佃煮 ひじき煮 Iネドー 345 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 9.3 g わかめご飯 かぼちゃコロッケ 大根の煮物 味噌汁 Iネドー 423 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 10.8 g ご飯 白身魚の山椒焼き 高野豆腐の煮物 白菜の錦糸和え Iネドー 409 kcal 塩分 2 g 蛋白質 18 g 19 (水) ご飯 味噌汁 バボー 409 kcal 塩分 2 g 蛋白質 18 g	13 (木) ご飯 コンソメスープ ふりかけ スクランブルエッグ Iネド・ 399 kcal 塩分 1.4 g 蛋白質 12.6 g えびピラフ キャベツサラダ ヨーグルト コーンスープ Iネド・ 573 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 22 g ご飯 麻婆豆腐 もやしのソテー カリフラワーの甘酢づけ Iネド・ 524 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 20.6 g 20 (木) ご飯 コンソメスープ ふりかけ かぼちゃサラダ Iネド・ 383 kcal 塩分 1.2 g 蛋白質 7.4 g	14(金) ご飯 味噌汁 のり佃煮 ミートボール I バー 427 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 17.6 g ご飯 親子煮 ほうれん草の和え物 すまし汁 I バー 478 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 19 g ご飯 ビーフシチュー 厚揚げ煮 マカロニサラダ I バー 535 kcal 塩分 1 g 蛋白質 17.6 g 21(金) ご飯 味噌汁 のり佃煮 鶏肉のしのだ巻き I バー 435 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 16.4 g	15 (土) ご飯 味噌汁 梅びしお 里芋のそぼろあん I科・ 384 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 11.3 g ご飯 鯖の煮付け はんべんとピーマンの炒め物 味噌汁 I科・ 523 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 20.4 g ご飯 豚肉のカレー風味焼き ツナじゃが オクラのおかかわえ I科・ 585 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 17.8 g 22 (土) ご飯 コンソメスープ 梅びしお オムレツ I科・ 385 kcal 塩分 1.7 g 蛋白質 11.9 g
昼食	9 (日) ご飯 味噌汁 ふりかけ 卵焼き I I I - 418 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 14 g ご飯 おでん ビーマンの当座煮 味噌汁 I I I - 480 kcal 塩分 5.4 g 蛋白質 20 g ご飯 鯖の胡麻味噌焼き 里芋の煮物 小松菜の梅和え I I I - 489 kcal 塩分 3 g 蛋白質 20.8 g 16 (日) ご飯 味噌汁 ふりかけ 五日	10 (月)	11 (火) ご飯 コンソメスープ たいみそ ボテトサラダ I3AF - 393 kcal 塩分 0.8 g 蛋白質 6.7 g ご飯 鯖の漬け焼き きゅうりのピリ辛和え 味噌汁 I3AF - 445 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 18.9 g ご飯 豚肉の中華風煮込み きのこのネギ塩炒め 春雨サラダ I3AF - 449 kcal 塩分 2.8 蛋白質 16.4 g コンソメスープ たいみそ 卵サラダ I3AF - 365 kcal 塩分 0.8 g 蛋白質 9.6 g ご飯 (小)	12 (水) ご飯 味噌汁 のり佃煮 ひじき煮 I科・ 345 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 9.3 g わかめご飯 かぼちゃコロッケ 大根の煮物 味噌汁 I科・ 423 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 10.8 g ご飯 白身魚の山椒焼き 高野豆腐の煮物 白菜の錦糸和え I科・ 409 kcal 塩分 2 g 蛋白質 18 g 19 (水) ご飯 味噌汁 のり佃煮 豆サラダ I科・ 359 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 12 g	13 (木) こ飯 コンソメスープ ふりかけ スクランブルエッグ I I I ・ 399 kcal	14(金) ご飯 味噌汁 のり佃煮 ミートボール I バー・427 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 17.6 g ご飯 親子煮 ほうれん草の和え物 すまし汁 I バー・478 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 19 g ご飯 ビーフシチュー 厚揚げ煮 マカロニサラダ I バー・535 kcal 塩分 1 g 蛋白質 17.6 g 21(金) ご飯 味噌汁 のり佃煮 鶏肉のしのだ巻き I バー・435 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 19.4 g	15 (土) ご飯 味噌汁 梅びしお 里芋のそぼろあん I科「 384 kcal 塩分 22 g 蛋白質 11.3 g ご飯 鰆の煮付け はんべんとピーマンの炒め物 味噌汁 I科「 523 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 20.4 g ご飯 豚肉のカレー風味焼き ツナじゃが オクラのおかか和え I科「 585 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 17.8 g 22 (土) ご飯 コンソメスープ 梅びしお オムレツ I科「 385 kcal 塩分 1.7 g 蛋白質 11.9 g ご飯
昼食	9 (日) ご飯 味噌汁 ふりかけ 卵焼き I ルド・ 418 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 14 g ご飯 おでん ビーマンの当座煮 味噌汁 I ルド・ 480 kcal 塩分 5.4 g 蛋白質 20 g ご飯 鯛の胡麻味噌焼き 里芋の煮物 小松菜の梅和え I ルド・ 489 kcal 塩分 20 g ご飯 「おいた 489 kcal 塩分 20 g こ飯 素白質 20 g こ飯 素白質 20 g こ飯 素白質 20 g こび 調合 20 g こび 素白質 20 g こび 、味噌汁 ふりかけ 五目豆煮 I ルド・ 399 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 14.5 g こ飯 鶏肉のさっぱり素	10 (月)	11 (火) ご飯 コンソメスープ たいみそ ボテトサラダ I3AF - 393 kcal 塩分 0.8 g 蛋白質 6.7 g ご飯 鯖の漬け焼き きゅうりのピリ辛和え 味噌汁 I3AF - 445 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 18.9 g ご飯 豚肉の中華風煮込み きのこのネギ塩炒め 春雨サラダ I3AF - 449 kcal 塩分 2 g 蛋白質 16.4 g 18 (火) ご飯 コンソメスープ たいみそ 卵サラダ I3AF - 365 kcal 塩分 0.8 g 蛋白質 9.6 g ご飯 (小) カレーうどん	12 (水) ご飯 味噌汁 のり佃煮 ひじき煮 I科F - 345 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 9.3 g わかめご飯 かぼちゃコロッケ 大根の煮物 味噌汁 I科F - 423 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 10.8 g ご飯 白身魚の山椒焼き 高野豆腐の煮物 白菜の錦糸和え I科F - 409 kcal 塩分 2 g 蛋白質 18 g 19 (水) ご飯 味噌汁 のり佃煮 豆サラダ I科F - 359 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 12 g ◎お弁当メニュー 焼き鳥風、キャベツのビリ辛漬け	13 (木) ご飯 コンソメスープ ふりかけ スクランブルエッグ I I I I 399 kcal 塩分 1.4 g 蛋白質 12.6 g えびピラフ キャベツサラダ ヨーグルト コーンスープ I I I 573 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 22 g ご飯 麻婆豆腐 もやしのソテー カリフラワーの甘酢づけ I I I 524 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 20.6 g 20 (木) ご飯 コンソメスープ ふりかけ かぼちゃサラダ I I I 383 kcal 塩分 1.2 g 蛋白質 7.4 g 茄子の鶏そぼろ丼 里芋煮	14(金) ご飯 味噌汁 のり佃煮 ミートボール I ストド - 427 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 17.6 g ご飯 親子煮 ほうれん草の和え物 すまし汁 I ストド - 478 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 19 g ご飯 ビーフシチュー 厚揚げ煮 マカロニサラダ I ストド - 535 kcal 塩分 1 g 蛋白質 17.6 g 21(金) ご飯 味噌汁 のり佃煮 鶏肉のしのだ巻き I ストド - 435 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 16.4 g ご飯 鮭の塩麹焼き	15 (土) ご飯 味噌汁 梅びしお 里芋のそぼろあん I科F - 384 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 11.3 g ご飯 鯖の煮付け はんべんとピーマンの炒め物 味噌汁 I科F - 523 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 20.4 g ご飯 豚肉のカレー風味焼き ツナじゃが オクラのおかか和え I科F - 585 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 17.8 g 22 (土) ご飯 コンソメスープ 梅びしお オムレツ I科F - 385 kcal 塩分 1.7 g 蛋白質 11.9 g ご飯 筑前煮
昼食	9 (日) ご飯 味噌汁 ふりかけ 卵焼き I I I - 418 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 14 g ご飯 おでん ビーマンの当座煮 味噌汁 I I I - 480 kcal 塩分 5.4 g 蛋白質 20 g ご飯 鯖の胡麻味噌焼き 里芋の煮物 小松菜の梅和え I I I - 489 kcal 塩分 3 g 蛋白質 20.8 g 16 (日) ご飯 味噌汁 ふりかけ 五日 三	10 (月)	11 (火) ご飯 コンソメスープ たいみそ ボテトサラダ I3AF - 393 kcal 塩分 0.8 g 蛋白質 6.7 g ご飯 鯖の漬け焼き きゅうりのピリ辛和え 味噌汁 I3AF - 445 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 18.9 g ご飯 豚肉の中華風煮込み きのこのネギ塩炒め 春雨サラダ I3AF - 449 kcal 塩分 2.8 蛋白質 16.4 g コンソメスープ たいみそ 卵サラダ I3AF - 365 kcal 塩分 0.8 g 蛋白質 9.6 g ご飯 (小)	12 (水) ご飯 味噌汁 のり佃煮 ひじき煮 I科・ 345 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 9.3 g わかめご飯 かぼちゃコロッケ 大根の煮物 味噌汁 I科・ 423 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 10.8 g ご飯 白身魚の山椒焼き 高野豆腐の煮物 白菜の錦糸和え I科・ 409 kcal 塩分 2 g 蛋白質 18 g 19 (水) ご飯 味噌汁 のり佃煮 豆サラダ I科・ 359 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 12 g	13 (木) こ飯 コンソメスープ ふりかけ スクランブルエッグ I I I ・ 399 kcal	14(金) ご飯 味噌汁 のり佃煮 ミートボール I バー・427 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 17.6 g ご飯 親子煮 ほうれん草の和え物 すまし汁 I バー・478 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 19 g ご飯 ビーフシチュー 厚揚げ煮 マカロニサラダ I バー・535 kcal 塩分 1 g 蛋白質 17.6 g 21(金) ご飯 味噌汁 のり佃煮 鶏肉のしのだ巻き I バー・435 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 19.4 g	15 (土) ご飯 味噌汁 梅びしお 里芋のそぼろあん I科「 384 kcal 塩分 22 g 蛋白質 11.3 g ご飯 鰆の煮付け はんべんとピーマンの炒め物 味噌汁 I科「 523 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 20.4 g ご飯 豚肉のカレー風味焼き ツナじゃが オクラのおかか和え I科「 585 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 17.8 g 22 (土) ご飯 コンソメスープ 梅びしお オムレツ I科「 385 kcal 塩分 1.7 g 蛋白質 11.9 g ご飯
屋 食 食 食 食	9 (日) ご飯 味噌汁 ふりかけ 卵焼き ITAF - 418 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 14 g ご飯 おでん ビーマンの当座煮 味噌汁 ITAF - 480 kcal 塩分 5.4 g 蛋白質 20 g ご飯 鯛の胡麻味噌焼き 里芋の煮物 小松菜の梅和え ITAF - 489 kcal 塩分 3 g 蛋白質 20.8 g 16 (日) ご飯 味噌汁 ふりかけ 五目豆煮 ITAF - 399 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 14.5 g ご飯 鶏肉のさっぱり煮 小松菜の煮浸し	10 (月) ご飯 味噌汁 梅ぴしお 金時豆 Iঝ - 380 kcal 塩分 1.5 g 蛋白質 98 g ゆかりご飯(小) 山菜そば もやしの辛子和え フルーツ Iঝ - 464 kcal 塩分 2.5 g 蛋白質 15.1 g ご飯 すき焼き風煮 ふき煮 なます Iঝ - 494 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 19.5 g 「で飯 味噌汁 梅ぴしお さつま芋煮 Iঝ - 395 kcal 塩分 1.8 g 蛋白質 7.8 g ご飯 鯖の味噌煮 三色和え	11 (火) ご飯 コンソメスープ たいみそ ボテトサラダ Iネル・ 393 kcal 塩分 0.8 g 蛋白質 6.7 g ご飯 鯖の漬け焼き きゅうりのピリ辛和え 味噌汁 Iネル・ 445 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 18.9 g ご飯 豚肉の中華風煮込み きのこのを事までは 塩分 2.9 g 蛋白質 18.9 g ご飯 下の中華風煮込み きのこのを表した。 まのような でのである。 「おんち 2 g 蛋白質 16.4 g コンソメスープ たいみそ 卵サラダ Iネル・ 365 kcal 塩分 0.8 g 蛋白質 9.6 g ご飯 (小) カレーうどん コールスローサラダ	12 (水) ご飯 味噌汁 のり佃煮 ひじき煮 Iネドー 345 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 9.3 g わかめご飯 かぼちゃコロッケ 大根の煮物 味噌汁 Iネドー 423 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 10.8 g ご飯 白身魚の山椒焼き 高野豆腐の煮物 白菜の錦糸和え Iネドー 409 kcal 塩分 2 g 蛋白質 18 g 19 (水) ご飯 味噌汁 のり佃煮 豆サラダ Iネドー 359 kcal 塩ウナラダ Iネドー 359 kcal 塩ウ 2.4 g 電白質 12 g ◎お弁当メニュー 焼き鳥風、キャベツのビリ辛漬け 野菜の甘酢炒め、大根サラダ	13 (木) こ飯 コンソメスープ ふりかけ スクランブルエッグ ITAF 399 kcal 塩分 1.4 g 蛋白質 12.6 g えびピラフ キャベツサラダ ヨーグルト コーンスープ ITAF 573 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 22 g ご飯 麻婆豆腐 もやしのソテー カリフラワーの甘酢づけ ITAF 524 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 20.6 g アリフラワーの甘酢づけ ITAF 524 kcal 塩分 1.6 g エカリフラワーの甘酢づけ ITAF 524 kcal 塩分 1.2 g エカリンメスープ ふりかけ かぼちゃサラダ ITAF 383 kcal 塩分 1.2 g 蛋白質 7.4 g 茄子の鶏そぼろ丼 里芋煮 枝豆の白和え	14(金) ご飯 味噌汁 のり佃煮 ミートボール I ストギ - 427 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 17.6 g ご飯 親子煮 ほうれん草の和え物 すまし汁 I ストギ - 478 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 19 g ご飯 ソーフシチュー 厚揚げ煮 マカロニサラダ I ストギ - 535 kcal 塩分 1 g 蛋白質 17.6 g こ	15 (土) ご飯 味噌汁 梅びしお 里芋のそぼろあん I 科 - 384 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 11.3 g ご飯 鰤の煮付け はんべんとピーマンの炒め物 味噌汁 I 科 - 523 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 20.4 g ご飯 豚肉のカレー風味焼き ツナじゃが オクラのおかか和え I 科 - 585 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 17.8 g 22 (土) ご飯 フンソメスープ 梅びしお オムレツ I 科 - 385 kcal 塩分 1.7 g 蛋白質 11.9 g ご飯 玩前煮 白菜のなめたけ和え
屋 食 食 食 食	9 (日) ご飯 味噌汁 ふりかけ 卵焼き IAIF - 418 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 14 g ご飯 おでん ビーマンの当座煮 味噌汁 IAIF - 480 kcal 塩分 5.4 g 蛋白質 20 g ご飯 鯖の胡麻味噌焼き 里芋の煮物 小松菜の梅和え IAIF - 489 kcal 塩分 3 g 蛋白質 20.8 g 16 (日) ご飯 味噌汁 ふりかけ 五目豆煮 IAIF - 399 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 14.5 g ご飯 鶏肉のさっぱり煮 ル松菜の煮浸し 味噌汁 IAIF - 419 kcal 塩分 2.5 g	10 (月) ご飯 味噌汁 梅びしお 金時豆	11 (火) ご飯 コンソメスープ たいみそ ボテトサラダ Iネル・ 393 kcal 塩分 08 g 蛋白質 6.7 g ご飯 鯵の漬け焼き きゅうりのピリ辛和え 味噌汁 Iネル・ 445 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 18.9 g ご飯 豚肉の中華風煮込み きのこのネギ塩炒め 春雨サラダ Iネル・ 449 kcal 塩分 2 g 蛋白質 16.4 g 18 (火) ご飯 コンソメスープ たいみそ 卵サラダ Iネル・ 365 kcal 塩分 0.8 g 蛋白質 9.6 g ご飯 (小) カレーうどん コールスローサラダ フルーツ Iネル・ 417 kcal 塩分 1.8 g	12 (水) ご飯 味噌汁 のり佃煮 ひじき煮 「科ドー 345 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 9.3 g わかめご飯 かぼちゃコロッケ 大根の煮物 味噌汁 「科ドー 423 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 10.8 g ご飯 白身魚の山椒焼き 高野豆腐の煮物 コネバー 409 kcal 塩分 2 g 蛋白質 18 g 19 (水) ご飯 味噌汁 のり佃煮 豆サラダ 「科ドー 359 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 12 g ◎お弁当メニュー 焼き鳥風、キャベツのビリ辛漬け 野菜の甘酢炒め、大根サラダ 「科ドー 423 kcal 塩分 1.3 g	13 (木) こ飯 コンソメスープ ふりかけ スクランブルエッグ 「IAI・ 399 kcal 塩分 1.4 g 蛋白質 12.6 g えびピラフ キャベツサラダ ヨーグルト コーンスープ 「IAI・ 573 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 22 g ご飯 麻婆豆腐 もやしのソテー カリフラワーの甘酢づけ IAI・ 524 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 20.6 g 20 (木) ご飯 コンソメスープ ふりかけ かぼちゃサラダ IAI・ 383 kcal 塩分 1.2 g 蛋白質 7.4 g 茄子の鶏そぼろ丼 里芋煮 枝豆の和え 味噌汁 IAI・ 626 kcal 塩分 3.4 g	14(金) ご飯 味噌汁 のり佃煮 ミートボール I ネ ・ 427 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 17.6 g ご飯 親子煮 ほうれん草の和え物 すまし汁 I ネ ・ 478 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 19 g ご飯 ビーフシチュー 厚揚げ煮 フルニサラダ I ネ ・ 535 kcal 塩分 1 g 蛋白質 17.6 g 21(金) ご飯 味噌汁 435 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 16.4 g 正の 塩麹焼き キャベツのおかか和え 味噌汁 I ネ ・ 441 kcal 塩分 2.6 g	15 (土) ご飯 味噌汁 梅びしお 里芋のそぼろあん I ネル i - 384 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 11.3 g ご飯 鰆の煮付け はんべんとピーマンの炒め物 味噌汁 I ネル i - 523 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 20.4 g ご飯 豚肉のカレー風味焼き ツナじゃが オクラのおかか和え I ネル i - 585 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 17.8 g エクラのおかかれる 17.8 g エクリンソメスープ 梅びしお オムレツ I ネル i - 385 kcal 塩分 1.7 g 蛋白質 11.9 g ご飯 抗前素 白菜のなめたけ和え 味噌汁
昼食食	9 (日) ご飯 味噌汁 ふりかけ 卵焼き I A I - 418 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 14 g ご飯 おでん ビーマンの当座煮 味噌汁 I A I - 480 kcal 塩分 5.4 g 蛋白質 20 g ご飯 鯖の胡麻味噌焼き 里芋の煮物 小松菜の梅和え I A I - 489 kcal 塩分 3 g 蛋白質 20.8 g I 6 (日) ご飯 味噌汁 ふりかけ 五目豆煮 I A I - 399 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 14.5 g ご飯 鶏肉のさっぱり煮 小松菜の煮浸し 味噌汁 I A I - 419 kcal 塩分 2.5 g 蛋白質 20.7 g	10 (月)	11 (火) ご飯 コンソメスープ たいみそ ボテトサラダ Iネドー 393 kcal 塩分 0.8 g 蛋白質 6.7 g ご飯 鯖の漬け焼き きゅうりのピリ辛和え 味噌汁 Iネドー 445 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 18.9 g ご飯 豚肉の中華風煮込み きのこのネギ塩炒め 春雨サラダ Iネドー 449 kcal 塩分 2.g 蛋白質 16.4 g 18 (火) ご飯 コンソメスープ たいみそ 卵サラダ Iネドー 365 kcal 塩分 0.8 g 蛋白質 9.6 g ご飯 (小) カレーうどん コールスローサラダ フルーツ Iネドー 417 kcal 塩分 1.8 g 蛋白質 8.4 g	12 (水) ご飯 味噌汁 のり佃煮 ひじき煮 Iネドー 345 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 9.3 g わかめご飯 かぼちゃコロッケ 大根の煮物 味噌汁 Iネドー 423 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 10.8 g ご飯 白身魚の山椒焼き 高野豆腐の煮物 白菜の錦糸和え Iネドー 409 kcal 塩分 2 g 蛋白質 18 g 19 (水) ご飯 味噌汁 のり佃煮 豆サラダ Iネドー 359 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 12 g ◎お弁当メニュー 焼き鳥風、キャベツのビリ辛漬け 野菜の甘酢炒め、大根サラダ ご飯 Iネドー 423 kcal 塩分 1.3 g 蛋白質 1.3 g	13 (木) こ飯 コンソメスープ ふりかけ スクランブルエッグ I I I ・ 399 kcal 塩分 1.4 g 蛋白質 12.6 g えびピラフ キャベツサラダ ヨーグルトコーンスープ I I I ・ 573 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 22 g ご飯 麻婆豆腐 もやしのソテーカリフラワーの甘酢づけ I I I ・ 524 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 20.6 g 20 (木) ご飯 コンソメスープ ふりかけ がぼちゃサラダ I I I ・ 383 kcal 塩分 1.2 g 蛋白質 7.4 g 茄子の鶏そぼろ丼 里芋煮 枝豆の和え 味噌汁 I I I ・ 626 kcal 塩分 3.4 g 蛋白質 3.4 g 蛋白質 3.4 g 蛋白質 3.4 g 蛋白質 21.2 g	14(金) ご飯 味噌汁 のり佃煮 ミートボール I ボー 427 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 17.6 g ご飯 親子煮 ほうれん草の和え物 すまし汁 I ボー 478 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 19 g ご飯 19 g ご飯 19 g ご飯 19 g ご飯 17.6 g ご飯 19 g ご飯 19 g ご飯 17.6 g こ前 17.6 g こ前 17.6 g こ前 17.6 g 「おげー 535 kcal 塩分 1 g 蛋白質 17.6 g 21(金) ご飯 味噌汁 のり佃煮 鶏肉のしのだ巻き I ボー 435 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 16.4 g ご飯 鮭の塩麹焼き キャベツのおかか和え 味噌汁 I ボー 441 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 22.3 g	15 (土) ご飯 味噌汁 梅びしお 里芋のそぼろあん I科ドー 384 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 11.3 g ご飯 鱧の煮付け はんべんとピーマンの炒め物 味噌汁 I科ドー 523 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 20.4 g ご飯 豚肉のカレー風味焼き ツナじゃが オクラのおかか和え I科ドー 585 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 17.8 g 22 (土) ご飯 コンソメスープ 梅びしお オムレツ I科ドー 385 kcal 塩分 1.7 g 蛋白質 11.9 g ご飯 乳前煮 白菜のなめたけ和え 味噌汁 13.6 g 13.6 g 13.6 g
屋 食 食 食 食	9 (日) ご飯 味噌汁 ふりかけ 卵焼き I I I - 418 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 14 g ご飯 おでん ビーマンの当座煮 味噌汁 I I I - 480 kcal 塩分 5.4 g 蛋白質 20 g ご飯 鯛の胡麻味噌焼き 里芋の煮物 小松菜の梅和え I I I - 489 kcal 塩分 3 g 蛋白質 20.8 g 16 (日) ご飯 味噌汁 ふりかけ 五日豆素 14.5 g ご飯 鶏肉のさっぱり煮 小松菜の煮浸し 味噌汁 I I I - 419 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 14.5 g ご飯 鶏肉のさっぱり煮 小松菜の煮浸し 味噌汁 I I I I - 419 kcal 塩分 2.5 g 蛋白質 20.7 g ご飯	10 (月)	11 (火) ご飯 コンソメスープ たいみぞ ボテトサラダ Iネバ・ 393 kcal 塩分 0.8 g 蛋白質 6.7 g ご飯 鯖の漬け焼き きゅうりのピリ辛和え 味噌汁 Iネバ・ 445 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 18.9 g ご飯 豚肉の中華風煮込み きのこのネギ塩炒め 春雨サラダ Iネバ・ 449 kcal 塩分 2.g 蛋白質 16.4 g エンソメスープ たいみぞ 卵サラダ Iネバ・ 365 kcal 塩分 0.8 g 蛋白質 9.6 g ご飯 (小) カレーうどん コールスローサラダ フルーツ Iネバ・ 417 kcal 塩分 1.8 g 蛋白質 1.8 g	12 (水) ご飯 味噌汁 のり佃煮 ひじき煮 I科 - 345 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 9.3 g わかめご飯 かぼちゃコロッケ 大根の煮物 味噌汁 I科 - 423 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 10.8 g ご飯 白身魚の山椒焼き 高野豆腐の煮物 白菜の錦糸和え I科 - 409 kcal 塩分 2 g 蛋白質 18 g 19 (水) ご飯 味噌汁 I科 - 359 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 12 g ◎お弁当メニュー 焼き鳥風、キャベツのビリ辛漬け 野菜の甘酢炒め、大根サラダ ご飯 I科 - 423 kcal 塩分 1.3 g 蛋白質 1.3 g	13 (木) こ飯 コンソメスープ ふりかけ スクランブルエッグ I I I - 399 kcal la分 1.4 g med 12.6 g えびピラフ キャベツサラダ ヨーグルトコーンスープ I I I - 573 kcal la分 1.6 g med 12.6 g 22 g で	14(金) ご飯 味噌汁 のり佃煮 ミートボール ITAド - 427 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 17.6 g ご飯 親子煮 ほうれん草の和え物 すまし汁 ITAド - 478 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 19 g ご飯 15 kcal 塩分 1 g 蛋白質 17.6 g ITAド - 535 kcal 塩分 1 g 蛋白質 17.6 g ITAド - 535 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 17.6 g ITAド - 535 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 16.4 g ご飯 味噌汁 のり佃煮 鶏肉のしのだ巻き ITAド - 435 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 16.4 g ご飯 鮭の塩麹焼き キャベツのおかか和え 味噌汁 ITAド - 441 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 22.3 g ご飯	15 (土) ご飯 味噌汁 梅びしお 里芋のそぼろあん I科F - 384 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 11.3 g ご飯 鯖の煮付け はんべんとピーマンの炒め物 味噌汁 I科F - 523 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 20.4 g ご飯 豚肉のカレー風味焼き ツナじゃが オクラのおかか和え I科F - 585 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 17.8 g 22 (土) ご飯 コンソメスープ 梅びしお オムレツ I科F - 385 kcal 塩分 1.7 g 蛋白質 11.9 g ご飯 筑前煮 白菜のなめたけ和え 味噌汁 I科F - 412 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 13.6 g ご飯
屋 食 食 食 食	9 (日)	10 (月)	11 (火) ご飯 コンソメスープ たいみそ ボテトサラダ I3NF - 393 kcal 塩分 0.8 g 蛋白質 6.7 g ご飯 鯖の漬け焼き きゅうりのピリ辛和え 味噌汁 I3NF - 445 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 18.9 g ご飯 豚肉の中華風煮込み きのこのネギ塩炒め 春雨サラダ I3NF - 449 kcal 塩分 2.8 g 蛋白質 16.4 g 18 (火) ご飯 コンソメスープ たいみそ 卵サラダ I3NF - 365 kcal 塩分 0.8 g 蛋白質 9.6 g ご飯 (小) カレーうどん コールスローサラダ フルーツ I3NF - 417 kcal 塩分 1.8 g 蛋白質 8.4 g ご飯 白身魚の梅かつお焼き	12 (水) ご飯 味噌汁 のり佃煮 ひじき煮 I科F - 345 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 9.3 g わかめご飯 かぼちゃコロッケ 大根の煮物 味噌汁 I科F - 423 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 10.8 g ご飯 白身魚の山椒焼き 高野豆腐の煮物 白菜の錦糸和え I科F - 409 kcal 塩分 2 g 蛋白質 18 g 19 (水) ご飯 味噌汁 のり佃煮 豆サラダ I科F - 359 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 12 g ◎お弁当メニュー 焼き鳥風、キャベツのピリ辛漬け 野菜の甘酢炒め、大根サラダ ご飯 I科F - 423 kcal	13 (木) ご飯 コンソメスープ ふりかけ スクランブルエッグ I Ni ・ 399 kcal 塩分 1.4 g 蛋白質 12.6 g えびピラフ キャベツサラダ ヨーグルト コーンスープ I Ni ・ 573 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 22 g ご飯 麻婆豆腐 もやしのソテー カリフラワーの甘酢づけ I Ni ・ 524 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 20 g こ飯 エ合質 20 (木) こ飯 コンソメスープ ふりかけ かぼちゃサラダ I Ni ・ 383 kcal 塩分 1.2 g 蛋白質 7.4 g 茄子の鶏そぼろ丼 里芋煮 枝豆の和え 味噌汁 I Ni ・ 626 kcal 塩分 3.4 g 蛋白質 21.2 g こ飯 豚野菜炒め	14(金) ご飯 味噌汁 のり佃煮 ミートボール I ストド - 427 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 17.6 g ご飯 親子煮 ほうれん草の和え物 すまし汁 I ストド - 478 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 19 g ご飯 19 g ご飯 19 g ご飯 19 g ご飯 17.6 g プカロニサラダ I ストド - 535 kcal 塩分 1 g 電白質 17.6 g フカロニサラダ I xド - 535 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 16.4 g ご飯 味噌汁 I xド - 435 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 16.4 g ご飯 鮭の塩麹焼き キャベツのおかか和え 味噌汁 I スド - 441 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 22.3 g ご飯 鶏肉の味噌焼き	15 (土) ご飯 味噌汁 梅びしお 里芋のそぼろあん I科F - 384 kcal 塩分 2.2 g 霊白質 11.3 g ご飯 鯖の煮付け はんべんとピーマンの炒め物 味噌汁 I科F - 523 kcal 塩分 2.6 g 霊白質 20.4 g ご飯 豚肉のカレー風味焼き ツナじゃが オクラのおかか和え I科F - 585 kcal 塩分 2.4 g 霊白質 17.8 g 22 (土) ご飯 コンソメスープ 梅びしお オムレツ I科F - 385 kcal 塩分 1.7 g 霊白質 11.9 g ご飯 筑前煮 白菜のなめたけ和え 味噌汁 I科F - 412 kcal 塩分 2.6 g 霊白質 13.6 g ご飯 ブリの照り焼き
■ 「食」	9 (日) ご飯 味噌汁 ふりかけ 卵焼き I I I - 418 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 14 g ご飯 おでん ビーマンの当座煮 味噌汁 I I I - 480 kcal 塩分 5.4 g 蛋白質 20 g ご飯 鯛の胡麻味噌焼き 里芋の煮物 小松菜の梅和え I I I - 489 kcal 塩分 3 g 蛋白質 20.8 g 16 (日) ご飯 味噌汁 ふりかけ 五日豆素 14.5 g ご飯 鶏肉のさっぱり煮 小松菜の煮浸し 味噌汁 I I I - 419 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 14.5 g ご飯 鶏肉のさっぱり煮 小松菜の煮浸し 味噌汁 I I I I - 419 kcal 塩分 2.5 g 蛋白質 20.7 g ご飯	10 (月)	11 (火) ご飯 コンソメスープ たいみぞ ボテトサラダ Iネバ・ 393 kcal 塩分 0.8 g 蛋白質 6.7 g ご飯 鯖の漬け焼き きゅうりのピリ辛和え 味噌汁 Iネバ・ 445 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 18.9 g ご飯 豚肉の中華風煮込み きのこのネギ塩炒め 春雨サラダ Iネバ・ 449 kcal 塩分 2.g 蛋白質 16.4 g エンソメスープ たいみぞ 卵サラダ Iネバ・ 365 kcal 塩分 0.8 g 蛋白質 9.6 g ご飯 (小) カレーうどん コールスローサラダ フルーツ Iネバ・ 417 kcal 塩分 1.8 g 蛋白質 1.8 g	12 (水) ご飯 味噌汁 のり佃煮 ひじき煮 I科 - 345 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 9.3 g わかめご飯 かぼちゃコロッケ 大根の煮物 味噌汁 I科 - 423 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 10.8 g ご飯 白身魚の山椒焼き 高野豆腐の煮物 白菜の錦糸和え I科 - 409 kcal 塩分 2 g 蛋白質 18 g 19 (水) ご飯 味噌汁 I科 - 359 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 12 g ◎お弁当メニュー 焼き鳥風、キャベツのビリ辛漬け 野菜の甘酢炒め、大根サラダ ご飯 I科 - 423 kcal 塩分 1.3 g 蛋白質 1.3 g	13 (木) こ飯 コンソメスープ ふりかけ スクランブルエッグ I I I - 399 kcal la分 1.4 g med 12.6 g えびピラフ キャベツサラダ ヨーグルトコーンスープ I I I - 573 kcal la分 1.6 g med 12.6 g 22 g で	14(金) ご飯 味噌汁 のり佃煮 ミートボール ITAド - 427 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 17.6 g ご飯 親子煮 ほうれん草の和え物 すまし汁 ITAド - 478 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 19 g ご飯 15 kcal 塩分 1 g 蛋白質 17.6 g ITAド - 535 kcal 塩分 1 g 蛋白質 17.6 g ITAド - 535 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 17.6 g ITAド - 535 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 16.4 g ご飯 味噌汁 のり佃煮 鶏肉のしのだ巻き ITAド - 435 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 16.4 g ご飯 鮭の塩麹焼き キャベツのおかか和え 味噌汁 ITAド - 441 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 22.3 g ご飯	15 (土) ご飯 味噌汁 梅びしお 里芋のそぼろあん I科F - 384 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 11.3 g ご飯 鯖の煮付け はんべんとピーマンの炒め物 味噌汁 I科F - 523 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 20.4 g ご飯 豚肉のカレー風味焼き ツナじゃが オクラのおかか和え I科F - 585 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 17.8 g 22 (土) ご飯 コンソメスープ 梅びしお オムレツ I科F - 385 kcal 塩分 1.7 g 蛋白質 11.9 g ご飯 筑前煮 白菜のなめたけ和え 味噌汁 I科F - 412 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 13.6 g ご飯
■ 「食」	9 (日) ご飯 味噌汁 ふりかけ 卵焼き I ルド・ 418 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 14 g ご飯 おでん ビーマンの当座無 味噌汁 I ルド・ 480 kcal 塩分 5.4 g 蛋白質 20 g ご飯 鯖の胡麻味噌焼き 里芋の煮物 小松菜の梅和え I ルド・ 489 kcal 塩分 3 g 蛋白質 20.8 g T 16 (日) ご飯 味噌汁 I ルド・ 399 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 14.5 g ご飯 頭肉のさっぱり煮 小松菜の煮浸し 味噌汁 I ルド・ 399 kcal 塩分 2.5 g 蛋白質 20.7 g ご飯 質白質 14.5 g ご飯 頭肉のさっぱり煮 小松菜の煮浸し 味噌汁 I ルド・ 419 kcal 塩分 2.5 g 蛋白質 20.7 g ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 大根の煮物	10 (月) ご飯 味噌汁 梅ぴしお 金時豆 174十 380 kcal 塩分 1.5 g 蛋白質 98 g ゆかりご飯 (小) 山菜そば もやしの辛子和え フルーツ 174十 464 kcal 塩分 2.5 g 蛋白質 15.1 g ご飯 すき焼き風素 ふき煮 なまず 174 (月) ご飯 味噌汁 梅ぴしお さつま芋煮 174 (月) ご飯 味噌汁 梅ぴしお さつま芋煮 174 (月) ご飯 味噌汁 梅ぴしお さつま ま煮 ほ分 1.8 g 蛋白質 7.8 g ご飯 鯖の味噌煮 三色和え すまし汁 174 f 1.9 c 1.9 g	11 (火) ご飯 コンソメスープ たいみそ ボテトサラダ I スル i - 393 kcal 塩分 0.8 g 蛋白質 6.7 g ご飯 鯖の漬け焼き きゅうりのピリ辛和え 味噌汁 I スル i - 445 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 18.9 g ご飯 豚肉の中華風煮込み きのこの本半塩炒め 春雨サラダ I スル i - 449 kcal 塩分 2.8 g エージー・エージー・エージー・エージー・エージー・エージー・エージー・エージー	12 (水) ご飯 味噌汁 のり佃煮 ひじき煮 Iネドー 345 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 9.3 g わかめご飯 かぼちゃコロッケ 大根の煮物 味噌汁 Iネドー 423 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 10.8 g ご飯 白身魚の山椒焼き 高野豆腐の煮物 白菜の錦糸和え Iネドー 409 kcal 塩分 2 g 蛋白質 18 g 19 (水) ご飯 味噌汁 のり佃煮 豆サラダ Iネドー 359 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 12 g ◎お弁当メニュー 焼き鳥風、キャベツのビリ辛漬け 野菜の甘酢炒め、大根サラダ ご飯 Iネドー 423 kcal 塩分 1.3 g 蛋白質 16.7 g ご飯 豆腐のきのこあんかけ 金時豆	13 (木) ご飯 コンソメスープ ふりかけ スクランブルエッグ ITAIF - 399 kcal 塩分 1.4 g 霊白質 12.6 g えびピラフ キャベツサラダ ヨーグルト コーンスープ ITAIF - 573 kcal 塩分 1.6 g 霊白質 22 g ご飯 麻婆豆腐 もやしのソテー カリフラワーの甘酢づけ ITAIF - 524 kcal 塩分 1.6 g 霊白質 20.6 g アンソメスープ ふりかけ かぼちゃサラダ ITAIF - 383 kcal 塩分 1.2 g 霊白質 7.4 g 茄子の鶏そぼろ丼 里芋煮 枝豆の和え 味噌汁 ITAIF - 626 kcal 塩分 3.4 g 霊白質 21.2 g ご飯 豚野菜炒め 冬瓜の煮物	14(金) ご飯 味噌汁 のり佃煮 ミートボール 174 - 427 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 17.6 g ご飯 親子煮 ほうれん草の和え物 すまし汁 174 - 478 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 19 g ご飯 ビープシチュー 厚揚げ煮 マカロニサラダ 17.6 g マカロニサラダ 17.6 g 21(金) こ飯 味噌汁 のり佃煮 鶏肉のしのだ巻き 17.6 g 29 g 蛋白質 16.4 g ご飯 壁の塩麹焼き キャベツのおかか和え 味噌汁 174 - 441 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 22.3 g ご飯 鶏肉の味噌焼き ひじきのさっぱり煮	15 (土) ご飯 味噌汁 梅びしお 里芋のそぼろあん I 科 - 384 kcal 塩分 2.2 g 霊白質 11.3 g ご飯 鰤の煮付け はんべんとピーマンの炒め物 味噌汁 I 科 - 523 kcal 塩分 2.6 g 霊白質 20.4 g ご飯 豚肉のカレー風味焼き ツナじゃが オクラのおかか和え I 科 - 585 kcal 塩分 2.4 g 霊白質 17.8 g 22 (土) ご飯 フンソメスープ 梅びしお オムレツ I 科 - 385 kcal 塩分 1.7 g 霊白質 11.9 g ご飯 坑前煮 白菜のなめたけ和え 味噌汁 I 科 - 412 kcal 塩分 2.6 g 霊白質 13.6 g ご飯 ブリの照り焼き 豆腐のかにあん煮
■ 「食」	9 (日) ご飯 味噌汁 ふりかけ 卵焼き 「14 F 418 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 14 g ご飯 ボでん ビーマンの当座煮 味噌汁 「14 F 480 kcal 塩分 5.4 g 蛋白質 20 g ご飯 鯖の歯麻味噌焼き 里芋の煮物 16 (日) こ飯 味噌汁 ぶりかけ 五目豆煮 「14 F 399 kcal 塩分 3 g 蛋白質 20.8 g 16 (日) こ飯 味噌汁 エルド・ 399 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 14.5 g ご飯 調肉のさっぱり煮 小松菜の煮浸し 味噌汁 「14 F 419 kcal 塩分 2.5 g 蛋白質 20.7 g ご飯 飯のちゃんちゃん焼き 大根の煮物 もやしの和え物	10 (月) ご飯 味噌汁 梅びしお 金時豆 1.5 g 蛋白質 9.8 g ゆかりご飯(小) 山菜とば もやしの辛子和え フルーツ 174叶 - 464 kcal 塩分 2.5 g 蛋白質 15.1 g ご飯 すき焼き風素 ふき素 17 (月) ご飯 味噌汁 梅びしお さつま 第 17 (月) ご飯 味噌汁 梅びしお さつま 第 17 (月) ご飯 宝白質 19.5 g 17 (月) ご飯 味噌汁 梅びしお さつま	11 (火) ご飯 コンソメスープ たいみそ ボテトサラダ Iネル・ 393 kcal 塩分 0.8 g 蛋白質 6.7 g ご飯 鯖の漬け焼き きゅうりのピリ辛和え 味噌汁・ 445 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 18.9 g ご飯 豚肉の中華風煮込み きのサラダ Iネル・ 449 kcal 塩分 2 g 蛋白質 16.4 g 18 (火) こ飯 コンソメスープ たいみそ 卵サラダ Iネル・ 365 kcal 塩分 0.8 g 蛋白質 9.6 g ご飯 (小) カレーカラグ フルーツ Iネル・ 417 kcal 塩分 1.8 g 蛋白質 8.4 g ご飯 日身魚の梅かつお焼き 切干大根の煮物 プロッコリーの和え物	12 (水) ご飯 味噌汁 のり佃煮 ひじき煮 Iネド - 345 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 9.3 g わかめご飯 かぼちゃコロッケ 大根の煮物 味噌汁 Iネド - 423 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 10.8 g ご飯 白身魚の山椒焼き 高野豆腐の煮物 白菜の錦糸和え Iネド - 409 kcal 塩分 2 g 蛋白質 18 g 19 (水) ご飯 味噌汁 のり佃煮 豆サラダ Iネド - 359 kcal 塩ウサラダ Iネド - 359 kcal 塩ウ 2.4 g 蛋白質 12 g ◎お弁当メニュー 焼き鳥風、キャベツのビリ辛漬け 野菜の甘酢炒め、大根サラダ ご飯 Iネド - 423 kcal 塩分 1.3 g 蛋白質 16.7 g ご飯 豆腐のきのこあんかけ 金時豆 フルーツ	13 (木) こ飯 コンソメスープ ふりかけ スクランブルエッグ 「バド・ 399 kcal 塩分 1.4 g 蛋白質 12.6 g えびピラフ キャベッサラダ ヨーグルト コーンスープ 「バド・ 573 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 22 g ご飯 麻婆豆腐 もやしのソテーカリフラワーの甘酢づけ 1 バド・ 524 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 20.6 g 20 (木) この カッグ	14(金) ご飯 味噌汁 のり佃煮 ミートボール 174	15 (土) ご飯 味噌汁 梅びしお 里芋のそぼろあん Iネドー 384 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 11.3 g ご飯 鰤の煮付け はんべんとピーマンの炒め物 味噌汁 Iネドー 523 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 20.4 g ご飯 豚肉のカレー風味焼き ツナじゃが オクラのおかか和え Iネドー 585 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 17.8 g エクラのおかかれる 1.7 g 蛋白質 11.9 g ご飯 筑前煮 白菜のなめたけ和え 味噌汁 Iネドー 385 kcal 塩分 1.7 g 蛋白質 11.9 g ご飯 筑前煮 白菜のなめたけ和え 味噌汁 Iネドー 412 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 13.6 g ご飯 ブリの隙り焼き 豆腐のかにあん煮 スパゲティサラダ

		3 (日)	2	4 (月)	2	25 (火)	2	6 (水)	2	27 (木)		28 (金)		29 (土)
	ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯	
	味噌汁		味噌汁		コンソメス	、 ープ	味噌汁		コンソメス	スープ	味噌汁		味噌汁	
	ふりかけ		梅びしお		たいみそ		のり佃煮		ふりかけ		のり佃煮		梅びしお	
朝食	卵焼き		金時豆		ポテトサラ		ひじき煮		スクランフ		ミートボー		里芋のそほ	
	I ネルキ゜ -	421 kcal	エネルキ゛ー	380 kcal	I ネルキ゜-	393 kcal	エネルキ゜ー	345 kcal	I ネルキ゜-	399 kcal	I ネルキ゜ -	427 kcal	エネルキ゛ー	384 kg
	塩分	1.9 g	塩分	1.5 g	塩分	0.8 g	塩分	2.7 g	塩分	1.4 g	塩分	2.6 g	塩分	2.2 g
	蛋白質ご飯	14 g	蛋白質三色丼	9.8 g	蛋白質 ○選択メニ	6.7 g	蛋白質ご飯	9.3 g	蛋白質中華飯	12.6 g	蛋白質ご飯	17.6 g	蛋白質ご飯	11.3 g
	白身魚のフ	ライ	ニピュ 焼き豆腐煮			ュー (T) -リック焼き	赤魚の煮付	け	マ 単 取 スマイルオ	パテト	鶏肉のハー	-ブ焼き	雪の胡麻だ	これ煮
	人参金平		オクラの和		◎選択メニ			コンソテー	卵スープ		高野豆腐の		中華炒め	*****
	とろろ昆布	汁	味噌汁		鰆の照り煮		味噌汁		フルーツ		味噌汁		味噌汁	
					◎共通料理	0								
					ご飯									
						のレモン煮								
食					味噌汁								<u> </u>	
			-4411		◎選択メニ				-+				-+	
	エネルキ゛ー	492 kcal	エネルキ゛ー	538 kcal	エネルキ゜ー	507 kcal	エネルキ゜-	398 kcal	エネルキ゛ー	464 kcal	エネルキ゜-	464 kcal	エネルキ。-	517 kd
	塩分	3 g	塩分	3.5 g	塩分	2.2 g	塩分	3 g	塩分	2.3 g	塩分	2.3 g	塩分	2.3 g
	蛋白質	18.9 g	蛋白質	24.2 g	蛋白質 の選択メニ	17.1 g	蛋白質	8.7 g	蛋白質	20 g	蛋白質	20.5 g	蛋白質	22.7 g
					□選択又二 I礼ギ-	491 kcal								
					塩分	2.4 g								
					蛋白質	19.4 g								
	ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯	
	つくね入り	鍋風煮込み	ポークチャ	ップ	オムレツの	デミグラスソースがけ	豆腐ハンバ	ーグ	鶏じゃが		鯖のつけり	き	豚肉しょう	が焼き
	がんもの煮		大根のツナ		小松菜と竹輪の煮物		オクラのおかか煮		ほうれん草		茄子の煮物	מל	冬瓜煮	
食		のオーロラソース和え	カリフラワ		もやしの胡		春雨サラダ		ハムサラダ		なます		野菜の辛子	
	エネルキ゛ー	546 kcal	エネルキ゛ー	568 kcal	エネルキ゜ー	449 kcal	エネルキ゜-	581 kcal	エネルキ゜-	538 kcal	エネルキ゛ー	495 kcal	エネルキ゜ー	447 k
	塩分	2.7 g	塩分	2.5 g	塩分	2.1 g	塩分	2 g	塩分	2.1 g	塩分	2.7 g	塩分	2.2 g
	蛋白質 3	22 g (0 (日)	蛋白質	24.2 g /1 (月)	蛋白質	17.1 g 2 (火)	蛋白質	17.6 g 3 (水)	蛋白質	16.5 g 4 (木)	蛋白質	21.5 g 5 (金)	蛋白質	20.8 g 6 (±)
	ご飯	U (U)	ご飯	/ 1 (/3/	ご飯		ご飯		ご飯	1 (11)	ご飯	○ (m)	ご飯	J (I)
	味噌汁		味噌汁		コンソメス	! ープ	味噌汁		コンソメス	スープ	味噌汁		味噌汁	
	ふりかけ		梅びしお		たいみそ	-	のり佃煮		ふりかけ	-	のり佃煮		梅びしお	
朝食	五目豆煮		金時豆		ポテトサラ	i ダ	豆サラダ		スクランフ	ブルエッグ	ミートボー	- ル	里芋のそほ	ぎ ろあん
	エネルキ゛-	399 kcal	エネルキ゛-	369 kcal	エネルキ゛-	382 kcal	エネルキ゜-	334 kcal	エネルキ゛-	388 kcal	エネルキ゛-	416 kcal	エネルキ゜-	373 kg
	塩分	2.4 g	塩分	1.5 g	塩分	0.8 g	塩分	2.7 g	塩分	1.4 g	塩分	2.6 g	塩分	2.2 g
	蛋白質	14.5 g	蛋白質	9.3 g	蛋白質	6.2 g	蛋白質	8.8 g	蛋白質	12.1 g	蛋白質	17.1 g	蛋白質	10.8 g
	ゆかりご飯	[(/]/)	ご飯		ご飯		若菜ご飯		ご飯		ご飯		ご飯	
	肉うどん		鰆の生姜煮		豚肉の胡麻		クリームコ	ロッケ	鱈の梅煮		チンジャス		豚肉のカレ	
	ほうれん草	の胡麻和え		じゃこの炒め物	もやしのナ	- ムル	金平風	⊸	ひじきのに	けんちん煮	海老シュウ			ノーコンソメ
食	フルーツ	000 1 1	すまし汁	150 1	味噌汁	5044	コンソメス		味噌汁	10.1	中華スープ		味噌汁	107.1
	I ネルキ゜-	620 kcal	エネルキ゜ー	459 kcal	Iネルキ* -	531 kcal	I礼+* - 塩分	490 kcal	Iネルギー 塩分	404 kcal	I ネルキ゜-	598 kcal	エネルキ゛ー	487 kg 2.5 g
	塩分 蛋白質	2.7 g 15.8 g	塩分 蛋白質	2.7 g 23.7 g	塩分 蛋白質	3 g 25.3 g	蛋白質	2.3 g 9.9 g	蛋白質	5 g 18.7 g	塩分 蛋白質	1.3 g 19.3 g	塩分 蛋白質	2.5 g 14.8 g
	ご飯	10.0 g	ご飯	20.1 6	ご飯	20.0 g	ご飯	J.J B	ご飯	10.1 6	ご飯	10.0 g	ご飯	14.0 6
	鮭のクリー	ム煮	肉団子の甘	酢炒め	かに玉		カレイのあ	っさり煮	肉豆腐		鮭の照り類	き	鰆の煮付け	ţ
	じゃが芋の	土佐煮	大根煮		白菜の煮浸	₿U	じゃが芋の		ピーマンの	D当座煮	ふき煮		大根のおか	か煮
食	プロッコリ		春雨の和風	マヨ和え	バンバンジ		菜花のお浸			フーの甘酢づけ		ゴマネーズ和え	白菜の即席	
	エネルキ゛ー	527 kcal	エネルキ゛ー	479 kcal	エネルキ゛ー	483 kcal	エネルキ゜-	439 kcal	エネルキ゛-	629 kcal	エネルキ゛ー	507 kcal	エネルキ゜-	440 kg
	塩分	1.7 g	塩分	2.2 g	塩分	1.8 g	塩分	2.7 g	塩分	1.9 g	塩分	1.7 g	塩分	1.9 g
	蛋白質	25.3 g	蛋白質	17 g	蛋白質	19.8 g	蛋白質	21.2 g	蛋白質	20 g	蛋白質	21.8 g	蛋白質	20.3 g
	7 (日) 8 (月)		9 (火)		10 (水)			11(木)		12(金)	13(土)			
	ご飯		ご飯		ご飯 コンソメス		ご飯		ご飯	7→	ご飯		ご飯	7→
	味噌汁		味噌汁			、一ノ	味噌汁		コンソメス	ヘーノ	味噌汁		コンソメス	ヘーン
食	ふりかけ 五目豆煮		梅びしお さつま芋煮		たいみそ 卵サラダ		のり佃煮 豆サラダ		ふりかけ かぼちゃt	ナラダ	のり佃煮 鶏肉のし <i>0</i>	かだ巻き	梅びしお オムレツ	
18	IÀIF -	388 kcal	IÀIF -	384 kcal	ゴネルキ゛ー	354 kcal	エネルギー	401 kcal	ゴルギー	372 kcal	IÀN‡° -	7/28名 424 kcal	エネルキ゛ー	374 k
	塩分	2.4 g	塩分	1.8 g	塩分	0.8 g	塩分	2.3 g	塩分	1.2 g	塩分	2.9 g	塩分	1.7 g
	蛋白質	14 g	蛋白質	7.3 g	蛋白質	9.1 g	蛋白質	16.1 g	蛋白質	6.9 g	蛋白質	15.9 g	蛋白質	11.4 g
	ご飯		ご飯		ご飯		他人丼		ご飯		ご飯		ご飯	
	白身魚のト		ポトフ		鮭のちゃん	ちゃん焼き	ほうれん草	としめじのソテー	豚肉の塩だ	ごれ炒め	ぶり大根		メンチカツ	y .
	じゃが芋炒		もやしのソ	テー	切干大根の	煮物	茄子の和え	物	卯の花煮			リーの和風マヨ和え	田舎煮	
			フルーツ		すまし汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		すまし汁	
食	コーンスー	525 kcal	エネルキ゛ー	441 kcal	エネルキ゛ー	484 kcal	エネルキ゛ー	516 kcal	エネルキ゜-	437 kcal	エネルキ゜ー	467 kcal	エネルキ゛ー	521 k
食	エネルキ゛ー	3 g	塩分	2.7 g	塩分	4 g	塩分	3 g	塩分	2.6 g	塩分	3.2 g	塩分	3.7 g
食	I礼‡ - 塩分		蛋白質	12.5 g	蛋白質	22.2 g	蛋白質	17.4 g	蛋白質	20.5 g	蛋白質	18.5 g	蛋白質	14 g
食	IÀIF - 塩分 蛋白質	20.5 g			ご飯	1.67	ご飯	: ÷	ご飯	\	ご飯	1件⇒	ご飯	*
良	I礼片 - 塩分 蛋白質 ご飯	20.5 g	ご飯	<i>i</i> → <i>i</i> →		ロン	鰆の西京焼		白身魚の/	ハーフ焼き この酢の物	鶏肉の照り)焼き 5のベーコン炒め	鯵のおろし 茄子の味噌	
食	ゴネド・- 塩分 蛋白質 ご飯 回鍋肉		ご飯 カレイの煮		チャベツの	コンハノマ者	申至の老婦			ニ マンロドマンポル	しんいいし	J-v/· 18989		コハン・リノ
	ゴネド・- 塩分 蛋白質 ご飯 回鍋肉 茄子と厚揚	げの煮物	ご飯 カレイの煮 ピーマンの	ソテー	キャベツの)コンソメ煮 ;サラダ	里芋の煮物 オクラの梅			ナのあっさり者	カリフラロ	フーのサラダ		服麻和ラ
	Iネル・- 塩分 蛋白質 ご飯 回鍋肉 茄子と厚揚 オクラの和	げの <u>煮</u> 物 え物	ご飯 カレイの煮 ピーマンの 大根サラダ	ソテー	キャベツの さつまいも	サラダ	オクラの梅	肉和え	白菜とツフ	ナのあっさり煮 458 kcal		フーのサラダ 531 kcal	小松菜の胡	
() 食	ゴネド・- 塩分 蛋白質 ご飯 回鍋肉 茄子と厚揚	げの煮物	ご飯 カレイの煮 ピーマンの	ソテー	キャベツの			肉和え 490 kcal		458 kcal	カリフラワ Iネルギ- 塩分	531 kcal		服麻和え 469 ko 1.4 g
	Iネル・- 塩分 蛋白質 ご飯 回鍋肉 茄子と厚揚 オクラの和 Iネル・-	げの煮物 え物 558 kcal	ご飯 カレイの煮 ピーマンの 大根サラダ Iネルド-	ソテー 434 kcal	キャベツの さつまいも エネルギー	5サラダ 674 kcal	オクラの梅 エネルギ-	肉和え	白菜とツフェ		エネルキ゛ー		小松菜の胡 エネルギ-	469 k