近江薫風会入所系施設　2025年 6月・7月献立表

スマイルグループホーム

	1（日）	2（月）	3（火）	4（水）	5（木）	6（金）	7（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 たいみそ オクラと湯葉のお浸し	ご飯 味噌汁 のり佃煮 さつま芋の甘煮	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
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 421 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 14 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 375 kcal 塩分 1.3 g 蛋白質 9.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 376 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 13.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 351 kcal 塩分 2.3 g 蛋白質 6.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 370 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 13.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 398 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 16.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 349 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 9.9 g
昼食	三色丼 田舎煮 ワカメの酢の物 すまし汁	ご飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き 切り干し大根の煮物 けんちん汁	ゆかりご飯（小） 鶏南蛮そば チンゲン菜ソテー フルーツ	ご飯 豚肉と茄子のオイスター炒め 春雨のドレ和え にら玉スープ	ご飯 鰺のねぎ味噌焼き がんも煮 すまし汁	しらす入り豆ご飯 筑前煮 白和え 味噌汁	ご飯 鰆の生姜煮 もやしのナムル 赤だしの味噌汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 512 kcal 塩分 4.1 g 蛋白質 21.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 518 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 20.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 442 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 15.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 491 kcal 塩分 1.4 g 蛋白質 17.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 542 kcal 塩分 4.4 g 蛋白質 27.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 455 kcal 塩分 3.7 g 蛋白質 20.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 433 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 19.4 g
夕食	ご飯 酢鶏 シュウマイ キャベツと春菊のおかか和え	ご飯 豚肉の柳川風煮 人参しりしり ブロッコリーのサラダ	ご飯 鱈のチリソース煮 ひじきソテー キャベツとあげの胡麻和え	ご飯 白身魚の生姜酢焼き 高野豆腐の含め煮 胡麻だれサラダ	ご飯 肉じゃがコロッケ 大根の炒め物 オクラのおかか和え	ご飯 肉豆腐 南瓜のいとこ煮 マカロニサラダ	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き もずくの酢の物 キャベツのソテー
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 544 kcal 塩分 2 g 蛋白質 20.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 634 kcal 塩分 2 g 蛋白質 28.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 524 kcal 塩分 2 g 蛋白質 18.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 494 kcal 塩分 2 g 蛋白質 23.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 545 kcal 塩分 2.5 g 蛋白質 13.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 714 kcal 塩分 2.3 g 蛋白質 19.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 495 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 18.3 g
	8（日）	9（月）	10（火）	11（水）	12（木）	13（金）	14（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 たいみそ オクラと湯葉のお浸し	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
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 421 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 14 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 375 kcal 塩分 1.3 g 蛋白質 9.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 376 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 13.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 310 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 7.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 370 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 13.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 398 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 16.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 349 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 9.9 g
昼食	ご飯 牛肉と茄子の甘辛炒め 菜花の和え物 すまし汁	カレービラフ レタスサラダ トマトスープ フルーツ	ご飯 鶏肉の柚子胡椒焼き 春雨のマヨ和え なめこの味噌汁	ご飯 鰆の味噌煮 オクラと長芋の梅和え わかめスープ	ご飯 メンチカツ いんげんと竹輪の炒め物 コーンスープ	ご飯 豚肉のにら玉炒め ほうれん草のおかか和え 味噌汁	ご飯 チキンピカタ 茄子の味噌煮 けんちん汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 549 kcal 塩分 2 g 蛋白質 15.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 503 kcal 塩分 4.9 g 蛋白質 19 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 558 kcal 塩分 3.3 g 蛋白質 22.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 482 kcal 塩分 1.8 g 蛋白質 19.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 542 kcal 塩分 3.4 g 蛋白質 16.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 507 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 18.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 596 kcal 塩分 3.1 g 蛋白質 29.3 g
夕食	ご飯 蒸し魚の五目あんかけ 白菜の和え物 ピーマンの炒め物	ご飯 カレイの煮付け 茄子のおろし煮 きゅうりとささみの梅しそ和え	ご飯 牛肉の時雨煮 ブロッコリーと海老のあんかけ 和風サラダ	ご飯 豚肉の生姜焼き 大根のおかか煮 きゅうりとハムの酢の物	ご飯 鮭の粕漬け焼き ピーマンの当座煮 キャベツの磯和え	ご飯 マーボー豆腐 大根の金平 中華サラダ	ご飯 赤魚の煮付け じゃがいものそぼろ煮 もやしとあげのドレ和え
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 387 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 17 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 412 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 23.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 575 kcal 塩分 1.3 g 蛋白質 18.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 453 kcal 塩分 2.1 g 蛋白質 22.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 424 kcal 塩分 1.4 g 蛋白質 20.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 548 kcal 塩分 1.8 g 蛋白質 21.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 434 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 12.7 g
	15（日）	16（月）	17（火）	18（水）	19（木）	20（金）	21（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 たいみそ オクラと湯葉のお浸し	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
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 421 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 14 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 375 kcal 塩分 1.3 g 蛋白質 9.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 376 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 13.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 310 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 7.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 370 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 13.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 398 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 16.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 349 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 9.9 g
昼食	牛丼 白菜とハンペン煮 なます すまし汁	ご飯 チンジャオロース 海老シュウマイの野菜あんかけ 中華スープ	カレーライス 福神漬け シーズンサラダ コンソメスープ	ご飯（小） のっぺいうどん きゅうりとしらすの酢の物 竹輪の磯辺揚げ	ご飯 鰆の塩焼き ブロッコリーの胡麻和え 豚汁	ご飯 チキンカツ 茄子の和風ソテー コンソメスープ	ご飯 鰆の西京焼き がんもの煮物 すまし汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 552 kcal 塩分 3.7 g 蛋白質 16 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 501 kcal 塩分 1.8 g 蛋白質 22.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 584 kcal 塩分 4.3 g 蛋白質 16.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 404 kcal 塩分 3.1 g 蛋白質 19.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 505 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 23.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 503 kcal 塩分 3.4 g 蛋白質 19.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 542 kcal 塩分 3 g 蛋白質 25.3 g
夕食	ご飯 鰺の胡麻照り焼き 炊き合わせ ほうれん草のポン酢和え	ご飯 和風おろしハンバーグ 里芋の煮物 玉ねぎと三つ葉のサラダ	ご飯 鰆のレモン蒸し ピーマンのソテー カリフラワーの甘酢和え	ご飯 オムレツのミートソースがけ キャベツのソテー 田舎汁	ご飯 肉じゃが 金平風 菜の花のおかか和え	ご飯 鮭のムニエル さつまいものレモン煮 トマトのマリネ	ご飯 鶏肉の親子煮 五目豆煮 もやしの中華炒め
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 483 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 23.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 530 kcal 塩分 1.8 g 蛋白質 17.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 469 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 22.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 457 kcal 塩分 2.8 g 蛋白質 15.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 404 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 11.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 547 kcal 塩分 2.5 g 蛋白質 17.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 541 kcal 塩分 1.8 g 蛋白質 19.4 g
	22（日）	23（月）	24（火）	25（水）	26（木）	27（金）	28（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 たいみそ オクラと湯葉のお浸し	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
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 421 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 14 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 375 kcal 塩分 1.3 g 蛋白質 9.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 376 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 13.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 310 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 7.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 370 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 13.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 398 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 16.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 349 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 9.9 g
昼食	ご飯 回鍋肉 シュウマイ 中華スープ	ご飯 ビーフシチュー キャベツのコンソメ煮 フルーツ	ご飯 鰺フライ ほうれん草のお浸し すまし汁	ご飯 鶏肉と野菜の中華炒め きゅうりのピリ辛和え わかめスープ	中華飯 茄子のポン酢和え 卵スープ フルーツ	ご飯 ブリの山椒焼き ほうれん草のソテー 味噌汁	ご飯 鶏肉のトマト煮 ジャーマンポテト 春雨スープ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 619 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 17 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 527 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 10.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 496 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 21.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 388 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 12.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 483 kcal 塩分 2.5 g 蛋白質 21 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 481 kcal 塩分 1.5 g 蛋白質 22.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 580 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 19.5 g
夕食	ご飯 ブリと大根の煮物 ブロッコリーソテー オクラのおかか和え	ご飯 豆腐のそぼろあんかけ 長芋の白煮 酢味噌和え	ご飯 かにたま 白菜の煮浸し 枝豆和え	ご飯 鰆のおろし煮 野菜田楽 青じそサラダ	ご飯 白身魚の煮付け 里芋の煮物 和風サラダ	ご飯 豚肉のカレー炒め 南瓜の煮物 胡瓜の酢の物	ご飯 鰆の幽庵焼き 茄子の含め煮 山芋の梅和え
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 454 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 17.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 537 kcal 塩分 1.7 g 蛋白質 16.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 470 kcal 塩分 3.9 g 蛋白質 20.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 427 kcal 塩分 1.7 g 蛋白質 19.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 412 kcal 塩分 2 g 蛋白質 19.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 547 kcal 塩分 1.7 g 蛋白質 12.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 465 kcal 塩分 2.5 g 蛋白質 20.1 g
	29（日）	30（月）	7/1（火）	2（水）	3（木）	4（金）	5（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 たいみそ オクラと湯葉のお浸し	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
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 421 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 14 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 375 kcal 塩分 1.3 g 蛋白質 9.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 376 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 13.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 310 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 7.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 370 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 13.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 398 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 16.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 349 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 9.9 g
昼食	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き スパゲティサラダ 味噌汁	ご飯 豚肉の胡麻だれ焼き もやしのドレ和え 味噌汁	ひじきご飯 和風ハンバーグ 小松菜の煮びたし 味噌汁	ご飯 鰆の塩焼き エビと野菜のチリソース炒め かき玉汁	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 大根煮 きのこ汁	ご飯 牛肉コロッケ 切干大根の煮物 味噌汁	トマトカレー ブロッコリーのツナドレサラダ コンソメスープ フルーツ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 510 kcal 塩分 2.1 g 蛋白質 21.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 432 kcal 塩分 2.1 g 蛋白質 23.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 486 kcal 塩分 4.9 g 蛋白質 24.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 454 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 21.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 468 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 17.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 447 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 8.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 325 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 10.3 g
夕食	ご飯 牛肉のしぐれ煮 冬瓜と海老の煮物 レタスのサラダ	ご飯 ロールキャベツ 大根の金平 長芋のわさび和え	ご飯 白身魚のあんかけ 炒り鶏 シーチキンサラダ	ご飯 肉豆腐 さつまいものレモン煮 花野菜サラダ	ご飯 ブリの生姜煮 もやしとニラの中華炒め 春雨サラダ	ご飯 鰆のレモン蒸し 茄子の炒め物 白菜のマヨネーズ和え	ご飯 豚肉とピーマンの塩炒め 糸昆布とさつま揚げの煮物 オクラのおかか和え
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 501 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 16.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 544 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 6.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 473 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 25.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 584 kcal 塩分 1.2 g 蛋白質 14.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 529 kcal 塩分 0.9 g 蛋白質 18.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 499 kcal 塩分 2.1 g 蛋白質 21.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 446 kcal 塩分 3.7 g 蛋白質 22.4 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 梅びしお 金時豆	ご飯 味噌汁 たいみそ オクラと湯葉のお浸し	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
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 421 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 14 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 375 kcal 塩分 1.3 g 蛋白質 9.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 376 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 13.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 310 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 7.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 370 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 13.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 398 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 16.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 349 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 9.9 g
昼食	ご飯 鶏肉のねぎ味噌炒め 高野豆腐の含め煮 味噌汁	豆ご飯（小） 七夕そうめん 天ぷら フルーツ	ご飯 白身魚のおろし煮 キャベツの和え物 味噌汁	ご飯 味噌カツ 和風サラダ すまし汁	ご飯 揚げ豆腐のそぼろあんかけ ほうれん草のピーナッツ和え 味噌汁	ご飯 白身魚の塩麹焼き 人参金平 味噌汁	梅しそわかめご飯（小） 冷やしとろろそば 海老シュウマイ フルーツ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 518 kcal 塩分 2.8 g 蛋白質 22.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 577 kcal 塩分 4.3 g 蛋白質 18.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 394 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 18.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 536 kcal 塩分 3 g 蛋白質 21.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 548 kcal 塩分 2 g 蛋白質 18.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 380 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 18.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 553 kcal 塩分 4.1 g 蛋白質 18.2 g
夕食	ご飯 鰺の照り焼き じゃがいも煮 白菜の浅漬け	ご飯 八宝菜 レタスともずくの炒め物 長芋の梅肉和え	ご飯 ポークチャップ スパゲティときのこのソテー 枝豆のマヨ和え	ご飯 鶏肉の照り煮 南瓜のいとこ煮 茄子の生姜和え	ご飯 鮭のマヨ焼き 若竹煮 カリフラワーのサラダ	ご飯 チンジャオロースー ふき煮 キャベツとじゃこの和え物	ご飯 鯖の煮付け もやしのソテー いんげんの胡麻和え
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 437 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 17.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 536 kcal 塩分 0.5 g 蛋白質 11.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 545 kcal 塩分 1.4 g 蛋白質 21.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 507 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 19.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 498 kcal 塩分 1.8 g 蛋白質 25 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 631 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 18.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 463 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 19.3 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 梅びしお 金時豆	ご飯 味噌汁 たいみそ オクラと湯葉のお浸し	ご飯 味噌汁 のり佃煮 さつま芋の甘煮	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
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 421 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 14 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 375 kcal 塩分 1.3 g 蛋白質 9.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 376 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 13.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 310 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 7.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 370 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 13.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 398 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 16.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 349 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 9.9 g
昼食	ご飯 豚肉と白菜の旨煮 白和え 味噌汁	炊き込みご飯 鰆の生姜煮 丁子麸のからし和え すまし汁	ご飯 鶏肉の梅醤油焼き 里芋の煮物 味噌汁	ご飯 魚のピカタ 大根のツナ煮 わかめスープ	ご飯 鶏肉のガーリック焼き がんも煮 味噌汁	ご飯 サーモンフライ 和風サラダ 味噌汁	ひつまぶし 茄子の味噌炒め 青菜の胡麻和え すまし汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 521 kcal 塩分 3.7 g 蛋白質 15.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 406 kcal 塩分 3 g 蛋白質 21.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 541 kcal 塩分 3.6 g 蛋白質 20.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 518 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 21.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 590 kcal 塩分 4 g 蛋白質 26.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 483 kcal 塩分 2.5 g 蛋白質 14 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 467 kcal 塩分 3.7 g 蛋白質 22 g
夕食	ご飯 鱈の梅煮 味噌炒め きゅうりとハムの酢の物	ご飯 すき焼き煮 ジャーマンポテト 春雨サラダ	ご飯 麻婆茄子 水晶煮 ひじきのサラダ	ご飯 肉団子の鍋風煮込み キャベツのコンソメ煮 マカロニサラダ	ご飯 白身魚のみぞれ煮 白菜の煮浸し 青菜のカラフル和え	ご飯 豚肉しょうが焼き 人参しりしり きゅうりと竹輪のわさび和え	ご飯 酢鶏 大根の煮物 春雨のマヨ和え
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 440 kcal 塩分 3.6 g 蛋白質 19.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 620 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 16.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 563 kcal 塩分 3.9 g 蛋白質 20.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 528 kcal 塩分 2.8 g 蛋白質 14.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 470 kcal 塩分 1.8 g 蛋白質 21.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 419 kcal 塩分 2.3 g 蛋白質 19.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 508 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 14.8 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きます。