

	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 のり佃煮 金時豆	ご飯 味噌汁 梅びしお 厚揚げ煮	ご飯 味噌汁 のり佃煮 ひじき煮	ご飯 コーンスープ 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 梅びしお 里芋のそぼろあん
	I補給 - 407 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 13.5 g	I補給 - 372 kcal 塩分 2 g 蛋白質 9.9 g	I補給 - 370 kcal 塩分 2.1 g 蛋白質 11.2 g	I補給 - 334 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 8.8 g	I補給 - 429 kcal 塩分 1.8 g 蛋白質 13.6 g	I補給 - 416 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 17.1 g	I補給 - 373 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 10.8 g
昼食	ご飯 ホキの塩焼き 青菜のソテー すまし汁	ご飯 牛肉コロッケ もやしのナムル コンソメスープ	ひなちらし ほうれん草とトマトのマヨ和え すまし汁 フルーツ	ご飯 ビーフシチュー さつまいもの甘煮 フルーツ	ご飯 鯖の西京焼き 白菜のピーナッツ和え かき玉汁	ご飯 豚肉の柳川煮 もやしのソテー 味噌汁	えびピラフ ほうれん草のソテー コンソメスープ フルーツ
	I補給 - 337 kcal 塩分 3.1 g 蛋白質 17.3 g	I補給 - 423 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 7.4 g	I補給 - 355 kcal 塩分 1.7 g 蛋白質 7.5 g	I補給 - 543 kcal 塩分 0.6 g 蛋白質 15.8 g	I補給 - 441 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 19.9 g	I補給 - 483 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 22.4 g	I補給 - 517 kcal 塩分 5.1 g 蛋白質 21.7 g
夕食	ご飯 鶏肉とじゃがいもの胡麻煮 ひじき煮 ブロッコリーと海老のサラダ	ご飯 白身魚のあっさり煮 キャベツサラダ 人参金平	ご飯 鱈のトマト煮 ピーマンのソテー マカロニサラダ	ご飯 ぶりの照り焼き がんも煮 酢味噌和え	ご飯 タンダリーチキン 切り昆布煮 即席漬	ご飯 鯖の塩焼き 大根のツナ煮 ブロッコリーとカニのサラダ	ご飯 肉味噌かけ豆腐 人参しりしり キャベツのなめだけ和え
	I補給 - 468 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 19 g	I補給 - 431 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 18.4 g	I補給 - 465 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 17.1 g	I補給 - 592 kcal 塩分 3.6 g 蛋白質 29 g	I補給 - 489 kcal 塩分 2.3 g 蛋白質 18.4 g	I補給 - 476 kcal 塩分 2.1 g 蛋白質 23.9 g	I補給 - 495 kcal 塩分 2 g 蛋白質 21.6 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 五目豆煮	ご飯 味噌汁 のり佃煮 さつま芋煮	ご飯 コーンスープ 梅びしお 卵サラダ	ご飯 味噌汁 のり佃煮 豆サラダ	ご飯 味噌汁 ふりかけ がんも煮	ご飯 味噌汁 のり佃煮 鶏肉のしのだ巻き	ご飯 コンソメスープ 梅びしお オムレツ
	I補給 - 388 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 14 g	I補給 - 387 kcal 塩分 2.3 g 蛋白質 7.9 g	I補給 - 400 kcal 塩分 1.4 g 蛋白質 10.6 g	I補給 - 348 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 11.5 g	I補給 - 434 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 15.6 g	I補給 - 421 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 15.5 g	I補給 - 374 kcal 塩分 1.7 g 蛋白質 11.4 g
昼食	ご飯 鶏肉のハニーマスタード焼き 大根サラダ すまし汁	ご飯 鱈のネギ味噌焼き 卯の花煮 けんちん汁	◎選択メニュー(1) 肉じゃが ◎選択メニュー(2) 鱈の柚子胡椒焼き ◎共通料理◎ ご飯 高野豆腐の含め煮 味噌汁	ご飯 メンチカツ 切干大根のマヨ和え にら玉スープ	カレーライス コールスローサラダ コンソメスープ 福神漬	梅ちりご飯(小) 山菜うどん 大根の煮物 フルーツ	ご飯 鯖の塩麹焼き 花野菜サラダ 味噌汁
	I補給 - 532 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 20.9 g	I補給 - 448 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 20.6 g	I補給 - 552 kcal 塩分 3.2 g 蛋白質 16.9 g ◎選択メニュー(2) I補給 - 394 kcal 塩分 2.8 g 蛋白質 21.4 g	I補給 - 548 kcal 塩分 1.8 g 蛋白質 15.4 g	I補給 - 483 kcal 塩分 3.3 g 蛋白質 13.8 g	I補給 - 447 kcal 塩分 5.3 g 蛋白質 14.2 g	I補給 - 418 kcal 塩分 2.1 g 蛋白質 19.9 g
夕食	ご飯 鯖の幽庵焼き じゃが煮 ハムサラダ	ご飯 豚肉の塩だれ炒め 小松菜とちくわ煮 春雨の酢の物	ご飯 鶏肉のガーリック焼き 長芋のおかか和え 白菜と春菊の煮浸し	ご飯 鯖の煮付け ピーマンの炒め物 きゅうりとささみの和え物	ご飯 干草焼 冬瓜のくす煮 オクラの和え物	ご飯 白身魚の梅煮 カリフラワーの甘酢づけ 茄子の炒め物	ご飯 ホークチャップ キャベツのおかか和え 土佐煮
	I補給 - 484 kcal 塩分 2.5 g 蛋白質 20.6 g	I補給 - 424 kcal 塩分 1.7 g 蛋白質 20.8 g	I補給 - 484 kcal 塩分 3.3 g 蛋白質 18.5 g	I補給 - 488 kcal 塩分 1.8 g 蛋白質 23.1 g	I補給 - 455 kcal 塩分 2.8 g 蛋白質 14.7 g	I補給 - 431 kcal 塩分 2.1 g 蛋白質 19.2 g	I補給 - 469 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 21.2 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 のり佃煮 金時豆	ご飯 味噌汁 梅びしお 厚揚げ煮	ご飯 味噌汁 のり佃煮 ひじき煮	ご飯 コーンスープ 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 梅びしお 里芋のそぼろあん
	I補給 - 410 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 13.5 g	I補給 - 372 kcal 塩分 2 g 蛋白質 9.9 g	I補給 - 370 kcal 塩分 2.1 g 蛋白質 11.2 g	I補給 - 334 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 8.8 g	I補給 - 429 kcal 塩分 1.8 g 蛋白質 13.6 g	I補給 - 416 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 17.1 g	I補給 - 373 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 10.8 g
昼食	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草の和え物 味噌汁	ご飯 オムレツのミートソースがけ キャベツのコンソメ煮 オニオンスープ	サクラエビ入り豆ご飯 筑前煮 白菜の塩昆布和え すまし汁	ご飯 鯖のつけ焼き 大根と里芋の煮物 赤だし味噌汁	ご飯 焼肉炒め 厚揚げの味噌煮 すまし汁	ご飯 鯖のおろし煮 春雨のドレ和え 卵の中華スープ	茄子の鶏そぼろ丼 和風サラダ フルーツ 味噌汁
	I補給 - 484 kcal 塩分 2.1 g 蛋白質 19.4 g	I補給 - 443 kcal 塩分 3.6 g 蛋白質 15.8 g	I補給 - 418 kcal 塩分 3 g 蛋白質 17.3 g	I補給 - 454 kcal 塩分 3.1 g 蛋白質 19.6 g	I補給 - 657 kcal 塩分 1.5 g 蛋白質 19.6 g	I補給 - 470 kcal 塩分 1.2 g 蛋白質 21.1 g	I補給 - 447 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 14.5 g
夕食	ご飯 白身魚の野菜あんかけ もやしのごま酢和え とろろ昆布汁	ご飯 豚肉の中華風煮込み カリフラワーとハムの炒め物 いんげんの生姜和え	ご飯 カレイの生姜煮 大豆の煮物 オクラの梅肉和え	ご飯 八宝菜 もやしの炒め物 ほうれん草のナムル	ご飯 鯖の香草焼き ジャーマンポテト スパゲティサラダ	ご飯 鶏つくねとふきの煮物 南瓜のいとこ煮 なます	ご飯 鱈の南蛮漬 豆腐のかにあんかけ きゅうりとハムのサラダ
	I補給 - 372 kcal 塩分 2.1 g 蛋白質 17.5 g	I補給 - 439 kcal 塩分 2.3 g 蛋白質 21.8 g	I補給 - 444 kcal 塩分 3.3 g 蛋白質 24.3 g	I補給 - 467 kcal 塩分 1 g 蛋白質 12.2 g	I補給 - 453 kcal 塩分 0.8 g 蛋白質 17.6 g	I補給 - 527 kcal 塩分 2.5 g 蛋白質 16 g	I補給 - 567 kcal 塩分 3 g 蛋白質 24.3 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 五目豆煮 I補給 - 388 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 14 g	ご飯 味噌汁 のり佃煮 さつま芋煮 I補給 - 387 kcal 塩分 2.3 g 蛋白質 7.9 g	ご飯 コーンスープ 梅びしお 卵サラダ I補給 - 400 kcal 塩分 1.4 g 蛋白質 10.6 g	ご飯 味噌汁 のり佃煮 豆サラダ I補給 - 348 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 11.5 g	ご飯 味噌汁 ふりかけ がんも煮 I補給 - 434 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 15.6 g	ご飯 味噌汁 のり佃煮 鶏肉のしのだ巻き I補給 - 421 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 15.5 g	ご飯 コーンスープ 梅びしお オムレツ I補給 - 374 kcal 塩分 1.7 g 蛋白質 11.4 g
	ご飯 回鍋肉 もやしとのん酢和え 中華スープ I補給 - 507 kcal 塩分 1.2 g 蛋白質 14.2 g	ご飯 すき焼き煮 ひじき煮 味噌汁 I補給 - 491 kcal 塩分 3.1 g 蛋白質 19.8 g	ご飯 ブリの山椒焼き 茄子の味噌炒め わかめスープ I補給 - 608 kcal 塩分 3.6 g 蛋白質 21.1 g	ご飯 豚肉しょうが焼き ほうれん草のおろし和え 若竹汁 I補給 - 345 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 18.2 g	ゆかりご飯(小) きつねそば 大根のそぼろ煮 フルーツ I補給 - 384 kcal 塩分 3 g 蛋白質 14.2 g	ご飯 鮭の味噌マヨ焼き キャベツのささみ和え すまし汁 I補給 - 494 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 25.6 g	ご飯 白身魚のフライ 茄子の煮びだし 味噌汁 I補給 - 519 kcal 塩分 3.4 g 蛋白質 16.5 g
夕食	ご飯 白身魚の味噌焼き さつま揚げと大根の煮物 キャベツの彩り和え I補給 - 436 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 20.5 g	ご飯 和風おろしハンバーグ 小松菜とベーコンのソテー ポテトサラダ I補給 - 624 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 18.5 g	ご飯 酢鶏 白菜のしめじの煮浸し ブロッコリーのサラダ I補給 - 500 kcal 塩分 2 g 蛋白質 18.8 g	ご飯 鯖のごまだれ煮 炊き合わせ もやしのなめだけ和え I補給 - 530 kcal 塩分 2.1 g 蛋白質 24.9 g	ご飯 白身魚の生姜煮 人参金平 マカロニサラダ I補給 - 490 kcal 塩分 2 g 蛋白質 19 g	ご飯 牛肉の野菜炒め じゃがいもの煮物 春雨のマヨ和え I補給 - 609 kcal 塩分 2 g 蛋白質 16 g	ご飯 ツナと豆腐のうま煮 ビーマンの炒め物 和風サラダ I補給 - 530 kcal 塩分 1.4 g 蛋白質 19.3 g
	29 (日)	30 (月)	31 (火)	4/1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)
朝食	ご飯 味噌汁 ふりかけ 卵焼き I補給 - 410 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 13.5 g	ご飯 味噌汁 のり佃煮 金時豆 I補給 - 372 kcal 塩分 2 g 蛋白質 9.9 g	ご飯 味噌汁 梅びしお 厚揚げ煮 I補給 - 370 kcal 塩分 2.1 g 蛋白質 11.2 g	ご飯 ひじき煮 のり佃煮 味噌汁 I補給 - 465 kcal 塩分 3.9 g 蛋白質 16.4 g	ご飯 スクランブルエッグ ふりかけ コーンスープ I補給 - 600 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 16.3 g	ご飯 ミートボール のり佃煮 味噌汁 I補給 - 512 kcal 塩分 3.8 g 蛋白質 18.7 g	ご飯 里芋のそぼろあん 梅びしお 味噌汁 I補給 - 435 kcal 塩分 3.7 g 蛋白質 14.1 g
	ご飯 鰯の照り焼き ごまだれサラダ すまし汁 I補給 - 469 kcal 塩分 3.5 g 蛋白質 21.9 g	麦ご飯 チキンソテー 白菜の煮浸し とろろ汁 I補給 - 602 kcal 塩分 3.3 g 蛋白質 22.6 g	ご飯 鮭のムニエル マカロニサラダ コンソメスープ I補給 - 529 kcal 塩分 1.5 g 蛋白質 21.5 g	ご飯 鰯の煮付け オクラの梅和え 味噌汁 I補給 - 401 kcal 塩分 3.5 g 蛋白質 22.5 g	ご飯 白身魚のフライ フキの煮物 すまし汁 I補給 - 568 kcal 塩分 3.4 g 蛋白質 14.4 g	ご飯(小) ジャージャー麺 フルーツ 中華スープ I補給 - 518 kcal 塩分 3.1 g 蛋白質 23.5 g	ご飯 鶏肉のトマト煮 キャベツのソテー コンソメスープ I補給 - 477 kcal 塩分 3.4 g 蛋白質 21.5 g
夕食	ご飯 豚肉と野菜の中華炒め チンゲン菜の煮物 カリフラワーとカニカマのサラダ I補給 - 472 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 14.1 g	ご飯 鰯の煮つけ キャベツのおかかかえ 大豆と昆布の煮物 I補給 - 511 kcal 塩分 2.1 g 蛋白質 30.9 g	ご飯 牛肉のしくれ煮 里芋の白煮 ハリハリ漬け I補給 - 513 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 12.4 g	ご飯 焼肉炒め 南瓜の煮物 大根のキムチ和え I補給 - 507 kcal 塩分 1.4 g 蛋白質 14.3 g	ご飯 豚肉の柳川煮 茄子の味噌炒め 菜の花の和え物 I補給 - 646 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 16.4 g	ご飯 鰯の塩焼き だけのこの煮物 和風サラダ I補給 - 422 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 21.5 g	ご飯 豚肉のごまだれ煮 ビーマン炒め もやしのナムル I補給 - 646 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 16.4 g
	5 (日)	6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)
朝食	ご飯 五目豆煮 ふりかけ 味噌汁 I補給 - 381 kcal 塩分 3.5 g 蛋白質 14.1 g	ご飯 味噌汁 のり佃煮 さつま芋煮 I補給 - 500 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 14.6 g	ご飯 卵サラダ 梅びしお コーンスープ I補給 - 613 kcal 塩分 2.8 g 蛋白質 17.6 g	ご飯 豆サラダ のり佃煮 味噌汁 I補給 - 528 kcal 塩分 3.5 g 蛋白質 19.1 g	ご飯 がんもの煮物 ふりかけ 味噌汁 I補給 - 554 kcal 塩分 3.7 g 蛋白質 24 g	ご飯 鶏肉のしのだ巻き のり佃煮 味噌汁 I補給 - 525 kcal 塩分 3.8 g 蛋白質 21.3 g	ご飯 オムレツ 梅びしお コンソメスープ I補給 - 397 kcal 塩分 3.4 g 蛋白質 13.1 g
	ご飯 鰯のレモン蒸し さつまいもサラダ 卵スープ I補給 - 546 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 19.4 g	ご飯 豚肉とじゃがいもの炒め物 野菜田楽 すまし汁 I補給 - 618 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 17.1 g	豆としらすの混ぜご飯 鰯の照り焼き キャベツのゆかり和え 味噌汁 I補給 - 420 kcal 塩分 3.6 g 蛋白質 25.3 g	ご飯 回鍋肉 中華サラダ 春雨スープ I補給 - 609 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 17.2 g	ご飯(小) きつねうどん ひじき煮 フルーツ I補給 - 405 kcal 塩分 4.2 g 蛋白質 11.4 g	ご飯 カレーの粕漬け焼き 茄子の生姜和え 味噌汁 I補給 - 390 kcal 塩分 3.2 g 蛋白質 21.3 g	ご飯 クリームコロッケ コールスローサラダ オニオンスープ I補給 - 487 kcal 塩分 4 g 蛋白質 10 g
夕食	ご飯 牛丼 大根の金平 いんげんのピーナッツ和え I補給 - 778 kcal 塩分 1.2 g 蛋白質 19.4 g	ご飯 鰯のピカタ ほうれん草のソテー カリフラワーのマリネ I補給 - 501 kcal 塩分 1.5 g 蛋白質 24.1 g	ご飯 鶏団子の鍋風煮込み 人参しりしり 丁字麩の酢味噌和え I補給 - 421 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 13 g	ご飯 白身魚の山椒焼き 里芋の煮物 ブロッコリーのドレ和え I補給 - 375 kcal 塩分 1.4 g 蛋白質 18.3 g	ご飯 牛肉と厚揚げの味噌煮 もやしとニラの炒め物 海藻サラダ I補給 - 502 kcal 塩分 1.3 g 蛋白質 15.6 g	ご飯 豚肉のカレー炒め きのこのソテー ハリハリ漬け I補給 - 594 kcal 塩分 0.9 g 蛋白質 15.8 g	ご飯 鰯の梅かつお焼き 高野豆腐の煮物 チンゲン菜のマヨ和え I補給 - 492 kcal 塩分 1.8 g 蛋白質 23.6 g
	12 (日)	13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)	18 (土)
朝食	ご飯 卵焼き ふりかけ 味噌汁 I補給 - 474 kcal 塩分 3.3 g 蛋白質 18.3 g	ご飯 金時豆 のり佃煮 味噌汁 I補給 - kcal 塩分 g 蛋白質 g	ご飯 厚揚げの煮物 梅びしお 味噌汁 I補給 - 479 kcal 塩分 3.6 g 蛋白質 18.7 g	ご飯 ひじき煮 のり佃煮 味噌汁 I補給 - 455 kcal 塩分 3.9 g 蛋白質 16.1 g	ご飯 スクランブルエッグ ふりかけ コーンスープ I補給 - 600 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 16.3 g	ご飯 ミートボール のり佃煮 味噌汁 I補給 - 512 kcal 塩分 3.8 g 蛋白質 18.7 g	ご飯 里芋のそぼろあん 梅びしお 味噌汁 I補給 - 435 kcal 塩分 3.7 g 蛋白質 14.1 g
	ご飯 赤魚の煮付け はんぺんの青のり炒め のっぺい汁 I補給 - 439 kcal 塩分 3.7 g 蛋白質 20.9 g	◎選択メニュー(1) 鶏肉のピリ辛炒め ◎選択メニュー(2) ホキの塩麹焼き ◎共通料理◎ ご飯 白菜のなめだけ和え わかめスープ ◎選択メニュー(1) I補給 - 438 kcal 塩分 2.5 g 蛋白質 17 g ◎選択メニュー(2) I補給 - 326 kcal 塩分 3.1 g 蛋白質 15.7 g	ご飯 鰯の野菜あんかけ 棒棒鶏 中華スープ I補給 - 376 kcal 塩分 3.4 g 蛋白質 22.9 g	ご飯 筑前煮 小松菜の煮浸し 味噌汁 I補給 - 376 kcal 塩分 3.3 g 蛋白質 13.3 g	ご飯 鯖の生姜煮 ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁 I補給 - 437 kcal 塩分 3.5 g 蛋白質 23.4 g	チキンカレーライス いんげんのマヨ和え 杏仁フルーツ コンソメスープ I補給 - 539 kcal 塩分 5.1 g 蛋白質 539 g	ご飯(小) 山菜そば ほうれん草の卵炒め フルーツ I補給 - 384 kcal 塩分 3.6 g 蛋白質 11.3 g
夕食	ご飯 ポークチャップ キャベツのコンソメ煮 フルーツ I補給 - 616 kcal 塩分 16.2 g 蛋白質 1.2 g	ご飯 肉豆腐 野菜炒め 春雨のドレ和え I補給 - 489 kcal 塩分 1.3 g 蛋白質 13.3 g	ご飯 干草焼き ジャーマンポテト オクラの和え物 I補給 - 408 kcal 塩分 1.5 g 蛋白質 16 g	ご飯 鰯のねぎ味噌焼き 焼き麩の卵とじ 和風サラダ I補給 - 426 kcal 塩分 2 g 蛋白質 24.1 g	ご飯 牛肉のオイスター炒め ツナじゃが 白菜の和え物 I補給 - 513 kcal 塩分 1.5 g 蛋白質 15.9 g	ご飯 豚肉のいら炒め 人参の金平 きゅうりの酢の物 I補給 - 610 kcal 塩分 1.5 g 蛋白質 g	ご飯 白身魚の照り焼き 茄子とさつま揚げの煮物 キャベツとしらすの和え物 I補給 - 347 kcal 塩分 1.7 g 蛋白質 18 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けます。