

							1 (土)
朝 食							ご飯 味噌汁 梅びしお 里芋のそぼろあん
							1杯分 349 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 9.9 g
昼 食							ご飯 豚肉にら玉炒め 南瓜のいとこ煮 わかめスープ
							1杯分 538 kcal 塩分 3 g 蛋白質 17.2 g
夕 食							ご飯 鯖のゆず煮 切り干し大根の煮物 オクラのおかか和え
							1杯分 442 kcal 塩分 2.3 g 蛋白質 20.5 g
2 (日)		3 (月)		4 (火)		5 (水)	
朝 食	ご飯 味噌汁 ふりかけ 卵焼き	ご飯 味噌汁 だいみそ 卵豆腐	ご飯 味噌汁 金時豆 梅びしお	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
	1杯分 421 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 14 g	1杯分 336 kcal 塩分 2 g 蛋白質 9.5 g	1杯分 375 kcal 塩分 1.3 g 蛋白質 9.8 g	1杯分 300 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 7.4 g	1杯分 370 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 13.5 g	1杯分 398 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 16.3 g	1杯分 349 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 9.9 g
昼 食	ご飯 厚揚げと豚肉の味噌炒め 青菜菜のソテー すまし汁	ひなちらし 枝豆のマヨ和え すまし汁 フルーツ	ご飯 牛肉コロケ もやしのナムル コンソメスープ	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
	1杯分 509 kcal 塩分 2.5 g 蛋白質 15.8 g	1杯分 407 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 11.6 g	1杯分 423 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 7.4 g	1杯分 543 kcal 塩分 0.6 g 蛋白質 15.8 g	1杯分 441 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 19.9 g	1杯分 483 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 22.4 g	1杯分 524 kcal 塩分 5.1 g 蛋白質 21.8 g
夕 食	ご飯 鶏肉とじゃがいもの胡麻煮 ひじき煮 キャベツサラダ 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 鯉のトマト煮 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 タンドリーチキン 糸昆布の煮物 即席漬け	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 レタスと玉ねぎのサラダ
	1杯分 468 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 19 g	1杯分 466 kcal 塩分 2.1 g 蛋白質 19.4 g	1杯分 465 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 17.1 g	1杯分 582 kcal 塩分 3.3 g 蛋白質 27.9 g	1杯分 489 kcal 塩分 2.3 g 蛋白質 18.4 g	1杯分 476 kcal 塩分 2.1 g 蛋白質 23.9 g	1杯分 527 kcal 塩分 1.7 g 蛋白質 21.1 g
9 (日)		10 (月)		11 (火)		12 (水)	
朝 食	ご飯 味噌汁 ふりかけ 卵焼き	ご飯 味噌汁 だいみそ さつまいもの甘煮	ご飯 味噌汁 金時豆 梅びしお	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
	1杯分 421 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 14 g	1杯分 393 kcal 塩分 1.2 g 蛋白質 7.7 g	1杯分 375 kcal 塩分 1.3 g 蛋白質 9.8 g	1杯分 300 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 7.4 g	1杯分 370 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 13.5 g	1杯分 398 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 16.3 g	1杯分 349 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 9.9 g
昼 食	グループホーム 屋食づくり	ご飯 鯉のネギ味噌焼き 卵の花煮 けんちん汁	ご飯 肉じゃが 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 味噌汁	カレーライス コールスローサラダ アサリと野菜のスープ 福神漬け	梅ちりご飯 (小) 山菜うどん 大根の煮物 フー神汁	ご飯 鯖の塩焼き 花野菜サラダ
		1杯分 kcal 塩分 g 蛋白質 g	1杯分 448 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 20.6 g	1杯分 554 kcal 塩分 3.2 g 蛋白質 17.1 g	1杯分 526 kcal 塩分 2.8 g 蛋白質 14.1 g	1杯分 516 kcal 塩分 3.7 g 蛋白質 18 g	1杯分 447 kcal 塩分 5.3 g 蛋白質 14.2 g
夕 食	ご飯 鯖の幽庵焼き ツナじゃが 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 干草焼 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 鶏肉のガーリック焼き 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 ポークチャップ カリフラワーのおかか和え 土佐煮
	1杯分 513 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 23.3 g	1杯分 424 kcal 塩分 1.7 g 蛋白質 20.8 g	1杯分 462 kcal 塩分 2.8 g 蛋白質 15.8 g	1杯分 490 kcal 塩分 1.8 g 蛋白質 23.3 g	1杯分 477 kcal 塩分 3.3 g 蛋白質 17.4 g	1杯分 431 kcal 塩分 2.1 g 蛋白質 19.2 g	1杯分 461 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 20.7 g
16 (日)		17 (月)		18 (火)		19 (水)	
朝 食	ご飯 味噌汁 ふりかけ 卵焼き	ご飯 味噌汁 だいみそ 卵豆腐	ご飯 味噌汁 金時豆 梅びしお	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
	1杯分 421 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 14 g	1杯分 336 kcal 塩分 2 g 蛋白質 9.5 g	1杯分 375 kcal 塩分 1.3 g 蛋白質 9.8 g	1杯分 300 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 7.4 g	1杯分 370 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 13.5 g	1杯分 398 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 16.3 g	1杯分 349 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 9.9 g
昼 食	ご飯 鶏肉マーマレード焼き ほうれん草の和え物 味噌汁	牛丼 ひじきと大豆煮 オニオンスープ フルーツ	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 キャベツのコンソメ煮 赤だし味噌汁	ご飯 焼肉炒め 厚揚げ味噌煮 にら玉スープ	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
	1杯分 484 kcal 塩分 2.1 g 蛋白質 19.4 g	1杯分 610 kcal 塩分 3.5 g 蛋白質 18.2 g	1杯分 418 kcal 塩分 3 g 蛋白質 17.3 g	1杯分 483 kcal 塩分 2.8 g 蛋白質 19.6 g	1杯分 694 kcal 塩分 0.7 g 蛋白質 22 g	1杯分 470 kcal 塩分 1.2 g 蛋白質 21.1 g	1杯分 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 もやしの胡麻酢和え 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 カレーの生姜煮 オクラの梅肉和え 野菜田楽	ご飯 八宝菜 もやしの炒め物 ほうれん草のナムル	ご飯 オムレツのミートソースがけ ジャーマンポテト スバグティサラダ	ご飯 鶏つくねとふきの煮物 南瓜のいとこ煮 なます	ご飯 鯉の南蛮漬 小松菜と厚揚げ煮 きゅうりとハムのサラダ
	1杯分 371 kcal 塩分 2.1 g 蛋白質 17.6 g	1杯分 439 kcal 塩分 2.3 g 蛋白質 21.8 g	1杯分 404 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 19 g	1杯分 467 kcal 塩分 2.3 g 蛋白質 12.2 g	1杯分 571 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 18.5 g	1杯分 527 kcal 塩分 2.5 g 蛋白質 16 g	1杯分 557 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 22.6 g
23 (日)		24 (月)		25 (火)		26 (水)	
朝 食	ご飯 味噌汁 ふりかけ 卵焼き	ご飯 味噌汁 だいみそ 卵豆腐	ご飯 味噌汁 金時豆 梅びしお	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
	1杯分 421 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 14 g	1杯分 393 kcal 塩分 1.2 g 蛋白質 7.7 g	1杯分 375 kcal 塩分 1.3 g 蛋白質 9.8 g	1杯分 300 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 7.4 g	1杯分 370 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 13.5 g	1杯分 398 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 16.3 g	1杯分 349 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 9.9 g
昼 食	ご飯 回鍋肉 もやしのボン酢和え 中華スープ	ご飯 すき焼き煮 ひじき煮 味噌汁	ご飯 ブリの山椒焼き 茄子の味噌炒め わかめスープ	ご飯 豚肉の生姜焼き ほうれん草のおろし和え 若竹汁	ゆかりご飯 (小) きつねそば 大根のそぼろ煮 フルーツ	ご飯 鯖の味噌マヨ焼き きゅうりのささみ和え すまし汁	ご飯 白身魚のフライ 茄子の煮浸し 味噌汁
	1杯分 507 kcal 塩分 1.2 g 蛋白質 14.2 g	1杯分 491 kcal 塩分 3.1 g 蛋白質 19.8 g	1杯分 608 kcal 塩分 3.6 g 蛋白質 21.1 g	1杯分 345 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 18.1 g	1杯分 384 kcal 塩分 3 g 蛋白質 14.2 g	1杯分 490 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 25.5 g	1杯分 518 kcal 塩分 3.4 g 蛋白質 16.4 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	ご飯 和風おろしハンバーグ 小松菜とベーコンのソテー 玉ねぎとみづばのサラダ	ご飯 酢鶏 白菜としめじの煮浸し ブロッコリーのサラダ	ご飯 鯖の胡麻だれ煮 炊き合わせ きゅうりのなめたけ和え	ご飯 白身魚の生姜煮 人参金平 トマトのサラダ	ご飯 牛肉の野菜炒め じゃがいもの煮物 春雨のマヨ和え	ご飯 ツナと豆腐のうま煮 金時豆の甘煮 和風サラダ
	1杯分 436 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 20.5 g	1杯分 541 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 18 g	1杯分 500 kcal 塩分 2 g 蛋白質 18.8 g	1杯分 523 kcal 塩分 2.1 g 蛋白質 23.7 g	1杯分 464 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 18.1 g	1杯分 609 kcal 塩分 2 g 蛋白質 16 g	1杯分 528 kcal 塩分 1.4 g 蛋白質 19.3 g
30 (日)		31 (月)		4/1 (火)		2 (水)	
朝 食	ご飯 味噌汁 ふりかけ 卵焼き	ご飯 味噌汁 だいみそ 卵豆腐	ご飯 味噌汁 たいみそ 卵豆腐	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
	1杯分 421 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 14 g	1杯分 336 kcal 塩分 2 g 蛋白質 9.5 g	1杯分 336 kcal 塩分 2 g 蛋白質 9.5 g	1杯分 338 kcal 塩分 3.3 g 蛋白質 8.9 g	1杯分 370 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 13.5 g	1杯分 398 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 16.3 g	1杯分 349 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 9.9 g
昼 食	ご飯 鯉の照り焼き 胡麻だれサラダ 茶碗蒸し	麦ご飯 チキンソテー 白菜と春菊の煮浸し とろろ汁	ご飯 鯖のムニエル マカロニサラダ コンソメスープ	ご飯 (小) ラーメン ショウマイ フルーツ	ご飯 メンチカツ 大根の金平 味噌汁	親子どんぶり ウインナーソテー 菜の花の胡麻和え 味噌汁	ご飯 鯉のチリソース煮 カリフラワーとベーコンのソテー 卵スープ
	1杯分 558 kcal 塩分 2.3 g 蛋白質 28.3 g	1杯分 603 kcal 塩分 3.3 g 蛋白質 23 g	1杯分 626 kcal 塩分 2.3 g 蛋白質 21.8 g	1杯分 512 kcal 塩分 3.7 g 蛋白質 17.3 g	1杯分 537 kcal 塩分 3 g 蛋白質 15 g	1杯分 569 kcal 塩分 3.7 g 蛋白質 25.7 g	1杯分 567 kcal 塩分 2.8 g 蛋白質 22.1 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	ご飯 鯖の梅煮 キャベツのおかか和え 大豆と昆布の煮物	ご飯 牛肉のしぐれ煮 長芋の白煮 ハリハリ漬け	ご飯 ぶり大根 ブロッコリー炒め 茄子の和え物	ご飯 ミートボールのポトフ 卵の花煮 もやしのナムル	ご飯 赤魚の煮付け 春雨の酢の物 ひじき煮	ご飯 チンジャオロース もやしのソテー フルーツ
	1杯分 472 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 14.1 g	1杯分 513 kcal 塩分 2.3 g 蛋白質 30.6 g	1杯分 518 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 12.4 g	1杯分 528 kcal 塩分 1.7 g 蛋白質 20.5 g	1杯分 499 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 16 g	1杯分 435 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 18.7 g	1杯分 643 kcal 塩分 1.4 g 蛋白質 16.7 g
6 (日)		7 (月)		8 (火)		9 (水)	
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 たいみそ 卵豆腐	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
	1杯分 421 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 14 g	1杯分 375 kcal 塩分 1.3 g 蛋白質 9.8 g	1杯分 336 kcal 塩分 2 g 蛋白質 9.5 g	1杯分 338 kcal 塩分 3.3 g 蛋白質 8.9 g	1杯分 370 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 13.5 g	1杯分 398 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 16.3 g	1杯分 349 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 9.9 g
昼 食	ご飯 ビーフシチュー 花野菜サラダ フルーツ	ご飯 白身魚の山椒焼き 丁子桂和え のっぺい汁	枝豆としらすの混ぜご飯 鶏肉とじゃがいもの炒め物 炊き合わせ すまし汁	ご飯 白身魚のおろし煮 もやしの和え物 赤だしの味噌汁	カレーライス コールスローサラダ オニオンスープ フルーツ	わかめご飯 豆腐ハンバーグ 糸昆布の煮物 かき玉汁	わかめご飯 豚肉の梅かつお焼き キャベツとじゃこの酢の物 味噌汁
	1杯分 477 kcal 塩分 0.5 g 蛋白質 15.4 g	1杯分 579 kcal 塩分 2.1 g 蛋白質 23.4 g	1杯分 581 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 23.7 g	1杯分 378 kcal 塩分 2 g 蛋白質 17.4 g	1杯分 557 kcal 塩分 3.4 g 蛋白質 21.3 g	1杯分 528 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 18.5 g	1杯分 461 kcal 塩分 3.6 g 蛋白質 15.6 g
夕 食	ご飯 鯖の塩焼き 高野豆腐の煮物 白菜のからし和え	ご飯 厚揚げの野菜あんかけ 茄子とピーマンの味噌炒め ほうれん草のお浸し	ご飯 干草焼 さつまいもの甘煮 オクラのおかか和え	ご飯 鶏肉の柳川風煮 鯖の西京焼き ピーマンの当座煮 きゅうりとツナの酢の物	ご飯 赤魚の塩焼き ビーマンの当座煮 きゅうりとツナの酢の物	1杯分 716 kcal 塩分 3.7 g 蛋白質 20.9 g	1杯分 476 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 16.5 g
	1杯分 478 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 24 g	1杯分 458 kcal 塩分 1.1 g 蛋白質 14.4 g	1杯分 585 kcal 塩分 1.7 g 蛋白質 18.2 g	1杯分 530 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 23.6 g	1杯分 505 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 24.7 g	1杯分 476 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 16.5 g	1杯分 476 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 16.5 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。