

					1 (木)	2 (金)	3 (土)
朝 食					ご飯 すまし汁 ふりかけ 八幡巻	ご飯 すまし汁 のり佃煮 筑前煮	ご飯 味噌汁 梅びしお 里芋のそぼろあん
					I7k4+ - 369 kcal 塩分 2.3 g 蛋白質 16.8 g	I7k4+ - 361 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 9 g	I7k4+ - 358 kcal 塩分 2 g 蛋白質 9.8 g
昼 食					赤飯 ぶりの照り焼き 黒豆 伊達巻 紅白なます 煮しめ すまし汁	散らし寿司 五目豆煮 とろろ昆布汁 フルーツ	ご飯 海老フライ ポテトサラダ コーンスープ
					I7k4+ - 594 kcal 塩分 2.8 g 蛋白質 22.1 g	I7k4+ - 446 kcal 塩分 3 g 蛋白質 14.2 g	I7k4+ - 585 kcal 塩分 2.3 g 蛋白質 14.5 g
夕 食					ご飯 すき焼き煮 冬瓜とカニの薄くす煮 栗の甘露煮	ご飯 ビーフシチュー サブテティサラダ もやしのナムル	ご飯 赤魚の照り焼き がんも煮 青梗菜のマヨ和え
					I7k4+ - 530 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 18.4 g	I7k4+ - 644 kcal 塩分 1.4 g 蛋白質 18.5 g	I7k4+ - 507 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 15.5 g
	4 (日)	5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)	10 (土)
朝 食	ご飯 味噌汁 ふりかけ 五目豆煮	ご飯 味噌汁 梅びしお さつま芋煮	ご飯 コンソメスープ たいみそ 卵サラダ	ご飯 味噌汁 のり佃煮 豆サラダ	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 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
	I7k4+ - 388 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 14 g	I7k4+ - 384 kcal 塩分 1.8 g 蛋白質 7.3 g	I7k4+ - 354 kcal 塩分 0.8 g 蛋白質 9.1 g	I7k4+ - 348 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 11.5 g	I7k4+ - 429 kcal 塩分 1.8 g 蛋白質 13.6 g	I7k4+ - 421 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 15.5 g	I7k4+ - 374 kcal 塩分 1.7 g 蛋白質 11.4 g
昼 食	ご飯 白身魚の煮付け 白菜のゴマネーズ和え 味噌汁	ご飯 豚肉の生姜焼き キャベツの甘酢和え かき玉汁	牛肉の味噌炒め丼 白菜の煮浸し いんげんのおかか和え 春雨スープ	七草粥 梅干し 鮭の塩焼き フキの信田煮 豚汁	チキンカレーライス カリフラワーとカニのサラダ フルーツ コンソメスープ	◎選択メニュー(1) 鯖のマヨポン酢焼き ◎選択メニュー(2) 餃子野菜あんかけ ◎共通料理◎ ご飯 野菜田楽 きのこ汁	麦ご飯 とろろ汁 ミニおでん キャベツとじゃこの和え物
	I7k4+ - 435 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 18.3 g	I7k4+ - 459 kcal 塩分 2.3 g 蛋白質 22.4 g	I7k4+ - 594 kcal 塩分 2.3 g 蛋白質 19.7 g	I7k4+ - 409 kcal 塩分 5.2 g 蛋白質 25.1 g	I7k4+ - 537 kcal 塩分 2.5 g 蛋白質 15.6 g	◎選択メニュー(1) I7k4+ - 474 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 22 g ◎選択メニュー(2) I7k4+ - 488 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 14.1 g	I7k4+ - 479 kcal 塩分 3.6 g 蛋白質 17.8 g
夕 食	ご飯 メンチカツ イタリアンスバゲティ ブロッコリーのツナサラダ	ご飯 鯖の味噌煮 茄子の煮物 小松菜の磯和え	ご飯 豆腐ハンバーグ 三色金平 南瓜サラダ	ご飯 鶏肉のクリーム煮 じゃがいものカレー煮 キャベツのドレ和え	ご飯 酢豚 もやしのソテー オクラの梅和え	ご飯 鯖のガーリック焼き ちくわとひじきの煮物 マカロニサラダ	ご飯 カレイの煮付け じゃがいもの煮物 春雨の華風和え
	I7k4+ - 624 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 19.1 g	I7k4+ - 520 kcal 塩分 2.3 g 蛋白質 21.9 g	I7k4+ - 589 kcal 塩分 2.5 g 蛋白質 16.9 g	I7k4+ - 514 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 18.1 g	I7k4+ - 457 kcal 塩分 1.8 g 蛋白質 15.7 g	I7k4+ - 514 kcal 塩分 3.6 g 蛋白質 20.4 g	I7k4+ - 515 kcal 塩分 2.8 g 蛋白質 24.4 g
	11 (日)	12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)	17 (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 コーンスープ たいみそ ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 のり佃煮 ひじき煮	ご飯 コンソメスープ 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
	I7k4+ - 407 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 13.5 g	I7k4+ - 369 kcal 塩分 1.5 g 蛋白質 9.3 g	I7k4+ - 423 kcal 塩分 1.2 g 蛋白質 7.7 g	I7k4+ - 334 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 8.8 g	I7k4+ - 388 kcal 塩分 1.4 g 蛋白質 12.1 g	I7k4+ - 416 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 17.1 g	I7k4+ - 373 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 10.8 g
昼 食	ご飯 蒸し魚の五目あんかけ 丁字麩の酢味噌和え すまし汁	ご飯 かぼちゃコロッケ 茄子の生姜和え 味噌汁	ご飯 ぶり大根 トマトと大豆の和え物 味噌汁	ご飯 豚天 きゅうりともやしの塩昆布和え 茗竹汁	ご飯(小) きつねうどん いんげんの胡麻和え ヨーグルト	茄子の鶏そぼろ丼 白菜の和え物 厚揚げの煮物 味噌汁	中華飯 シューマイ コールスローサラダ 中華スープ
	I7k4+ - 392 kcal 塩分 2.8 g 蛋白質 18 g	I7k4+ - 464 kcal 塩分 2.1 g 蛋白質 9.3 g	I7k4+ - 496 kcal 塩分 2.8 g 蛋白質 20.7 g	I7k4+ - 454 kcal 塩分 2 g 蛋白質 21.2 g	I7k4+ - 452 kcal 塩分 2 g 蛋白質 12.8 g	I7k4+ - 531 kcal 塩分 3.2 g 蛋白質 20.8 g	I7k4+ - 708 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 22.6 g
夕 食	ご飯 牛肉しゃぶ煮 さつまいもの甘煮 ひじきのマヨ和え	ご飯 白身魚のバター醤油焼き 豆腐のかにあんかけ ほうれん草の菜種和え	ご飯 鶏団子の甘酢炒め 茄子のきめ煮 オクラのきのこ和え	ご飯 鯖の照り焼き 南瓜煮 青梗菜の和え物	ご飯 鶏肉とじゃが芋の胡麻煮 大根のソテー カリフラワーサラダ	ご飯 ポークビーンズ 小松菜の煮浸し もやしのゆかり和え	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き うの花炒め 大根サラダ
	I7k4+ - 651 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 12.4 g	I7k4+ - 456 kcal 塩分 3 g 蛋白質 23.2 g	I7k4+ - 497 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 18.8 g	I7k4+ - 508 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 22.2 g	I7k4+ - 602 kcal 塩分 2 g 蛋白質 21.5 g	I7k4+ - 552 kcal 塩分 1.8 g 蛋白質 18.8 g	I7k4+ - 541 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 19.8 g

	18 (日)	19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	24 (土)
朝 食	ご飯 味噌汁 ふりかけ 五目豆煮	ご飯 味噌汁 梅びしお さつま芋煮	ご飯 コーンスープ たいみそ 卵サラダ	ご飯 味噌汁 のり佃煮 豆サラダ	ご飯 コンソメスープ ふりかけ かぼちゃサラダ	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
	17kcal - 388 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 14 g	17kcal - 384 kcal 塩分 1.8 g 蛋白質 7.3 g	17kcal - 395 kcal 塩分 1.2 g 蛋白質 10.6 g	17kcal - 348 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 11.5 g	17kcal - 372 kcal 塩分 1.2 g 蛋白質 6.9 g	17kcal - 421 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 15.5 g	17kcal - 374 kcal 塩分 1.7 g 蛋白質 11.4 g
昼 食	ご飯 揚げだし豆腐 オクラの胡麻和え すまし汁	ご飯 鰯のバジル焼き 白和え 味噌汁	ご飯 クリームシチュー キャベツのコンソメ煮 フルーツ	ご飯 鯖の味噌焼き 茄子の炒め煮 すまし汁	ご飯 焼肉炒め ほうれん草のお浸し 味噌汁	ご飯 白身魚のフライ 中華サラダ わかめスープ	わかめご飯 豚肉の卵とし 菜花の和え物 味噌汁
	17kcal - 457 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 13.1 g	17kcal - 432 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 19.4 g	17kcal - 500 kcal 塩分 1.5 g 蛋白質 15.7 g	17kcal - 550 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 21.2 g	17kcal - 539 kcal 塩分 1.8 g 蛋白質 15.7 g	17kcal - 485 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 17.8 g	17kcal - 468 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 20.5 g
タ 食	ご飯 回鍋肉 冬瓜の薄くす煮 ブロッコリーの半子和え	ご飯 和風ハンバーグ 粉ふきいも きゅうりの酢味噌和え	ご飯 鯖の煮付け もやしの中華炒め 白菜のなめたけ和え	ご飯 親子煮 ブロッコリーのえびあんかけ もすくの酢の物	ご飯 麻婆茄子 白菜の炒め物 ちくわときゅうりの酢の物	ご飯 鶏肉と大根の煮物 ピーマンのソテー 春雨のマヨ和え	ご飯 鯖のカレームニエル 人参金平 ひじきサラダ
	17kcal - 546 kcal 塩分 2.1 g 蛋白質 15.1 g	17kcal - 519 kcal 塩分 2.5 g 蛋白質 17.7 g	17kcal - 445 kcal 塩分 1.8 g 蛋白質 20.2 g	17kcal - 505 kcal 塩分 2 g 蛋白質 22.2 g	17kcal - 516 kcal 塩分 2.5 g 蛋白質 17.6 g	17kcal - 478 kcal 塩分 1.1 g 蛋白質 15.6 g	17kcal - 576 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 21.2 g
	25 (日)	26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)	31 (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 コーンスープ たいみそ ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 のり佃煮 ひじき煮	ご飯 コンソメスープ 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
	17kcal - 410 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 13.5 g	17kcal - 369 kcal 塩分 1.5 g 蛋白質 9.3 g	17kcal - 423 kcal 塩分 1.2 g 蛋白質 7.7 g	17kcal - 334 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 8.8 g	17kcal - 388 kcal 塩分 1.4 g 蛋白質 12.1 g	17kcal - 416 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 17.1 g	17kcal - 373 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 10.8 g
昼 食	ご飯 ロールキャベツのトマト煮 白菜の梅和え コンソメスープ	ご飯 鰯の山椒焼き ひじき煮 味噌汁	ご飯 牛肉と大根の味噌煮 春雨の酢の物 すまし汁	ご飯 ハヤシライス きのこベーコンのソテー コンソメスープ 杏仁フルーツ	ご飯 ゆかりご飯(小) 鶏南蛮そば 白菜のお浸し フルーツ	ご飯 白身魚のあっさり煮 高野豆腐の煮物 味噌汁	親子どんぶり 菜の花のわさび和え フルーツ 味噌汁
	17kcal - 451 kcal 塩分 2.3 g 蛋白質 6.4 g	17kcal - 387 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 18.3 g	17kcal - 526 kcal 塩分 3.1 g 蛋白質 18.8 g	17kcal - 590 kcal 塩分 3.4 g 蛋白質 15.9 g	17kcal - 572 kcal 塩分 2.8 g 蛋白質 18.6 g	17kcal - 453 kcal 塩分 3.1 g 蛋白質 24.2 g	17kcal - 514 kcal 塩分 2.8 g 蛋白質 22.5 g
タ 食	ご飯 鰯の照り焼き じゃが煮 茄子の中華浸し	ご飯 鶏肉のチリソース煮 キャベツのソテー 大豆サラダ	ご飯 鯖のおろし煮 じゃがいものミンチ炒め 白菜和え物	ご飯 煮し魚の野菜あんかけ 大根の煮物 ほうれん草のピーナッツ和え	ご飯 鯉フライ インゲンソテー さつまいもサラダ	ご飯 肉じゃが もやしのドレ和え ピーマンの当座煮	ご飯 味噌おでん キャベツのコンソメ煮 和風サラダ
	17kcal - 483 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 21.3 g	17kcal - 533 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 22.4 g	17kcal - 543 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 22.6 g	17kcal - 418 kcal 塩分 2.5 g 蛋白質 20.3 g	17kcal - 663 kcal 塩分 0.9 g 蛋白質 23 g	17kcal - 523 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 14.2 g	17kcal - 479 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 17.7 g
	2/1 (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 のりの佃煮 金時豆	ご飯 コーンスープ 梅びしお ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 のり佃煮 ひじき煮	ご飯 コンソメスープ 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
	17kcal - 407 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 13.5 g	17kcal - 369 kcal 塩分 1.5 g 蛋白質 9.3 g	17kcal - 423 kcal 塩分 1.2 g 蛋白質 7.7 g	17kcal - 334 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 8.8 g	17kcal - 388 kcal 塩分 1.4 g 蛋白質 12.1 g	17kcal - 416 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 17.1 g	17kcal - 373 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 10.8 g
昼 食	ご飯 ビーフシチュー カリフラワーのマリネ フルーツ	ご飯 豚肉の野菜巻きフライ トマトとレタスのサラダ コンソメスープ	五目ちらし 五目豆煮 ブロッコリーとツナのサラダ すまし汁	ご飯 豚肉と白菜の炒め物 きゅうりの酢の物 和え物	ご飯 鮭のバジル焼き ミネストローネ フルーツ	炊き込みご飯 鰯の西京焼き 大根の胡麻酢和え すまし汁	カレーライス マカロニサラダ オニオンスープ ヨーグルト
	17kcal - 474 kcal 塩分 0.8 g 蛋白質 13.7 g	17kcal - 732 kcal 塩分 2 g 蛋白質 20 g	17kcal - 378 kcal 塩分 3.3 g 蛋白質 12 g	17kcal - 517 kcal 塩分 2.1 g 蛋白質 13.2 g	17kcal - 457 kcal 塩分 1.4 g 蛋白質 19 g	17kcal - 441 kcal 塩分 3.6 g 蛋白質 21.6 g	17kcal - 559 kcal 塩分 4.7 g 蛋白質 14.8 g
タ 食	ご飯 ブリの照り焼き ジャーマンポテト きゅうりの塩昆布和え	ご飯 赤魚の味噌煮 大根のおかか煮 茄子の和え物	ご飯 豚肉の柳川煮 長芋の白煮 小松菜の胡麻和え	ご飯 鯖の煮付け もやしの炒め物 ハリハリ漬け	ご飯 かに玉あんかけ 焼肉鶏 ほうれん草のお浸し	ご飯 豚肉の梅焼き カリフラワーのそぼろ煮 いんげんのピーナッツ和え	ご飯 鰯の胡麻照り焼き ピーマンとハムの炒め物 涼拌三糸
	17kcal - 525 kcal 塩分 2 g 蛋白質 24.9 g	17kcal - 430 kcal 塩分 2.5 g 蛋白質 18.8 g	17kcal - 468 kcal 塩分 2.3 g 蛋白質 18.5 g	17kcal - 514 kcal 塩分 1.8 g 蛋白質 20.3 g	17kcal - 434 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 18.6 g	17kcal - 477 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 22.3 g	17kcal - 458 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 18.2 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 のりの佃煮 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 コンソメスープ ふりかけ かぼちゃサラダ	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
	17kcal - 388 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 14 g	17kcal - 384 kcal 塩分 1.8 g 蛋白質 7.3 g	17kcal - 395 kcal 塩分 1.2 g 蛋白質 10.6 g	17kcal - 348 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 11.5 g	17kcal - 372 kcal 塩分 1.2 g 蛋白質 6.9 g	17kcal - 421 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 15.5 g	17kcal - 374 kcal 塩分 1.7 g 蛋白質 11.4 g
昼 食	ご飯 白身魚の生姜煮 オクラの梅肉和え 味噌汁	ご飯 鶏肉の塩麹焼き 冬瓜のゆず煮 玉子スープ	ご飯(小) のっぺいうどん 竹輪の磯辺揚げ 杏仁フルーツ	三色丼 がんも煮 もすくの酢の物 味噌汁	ご飯 白身魚のきのこあんかけ 高野豆腐の煮物 とろろ昆布汁	炊きそわかめご飯 塩前煮 茄子とピーマンの味噌炒め すまし汁	ご飯 ボークチャップ 胡麻だれサラダ 中華スープ
	17kcal - 415 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 19 g	17kcal - 380 kcal 塩分 1.2 g 蛋白質 15.2 g	17kcal - 489 kcal 塩分 2.5 g 蛋白質 16.3 g	17kcal - 503 kcal 塩分 3.3 g 蛋白質 20 g	17kcal - 496 kcal 塩分 3 g 蛋白質 28.4 g	17kcal - 490 kcal 塩分 3.2 g 蛋白質 14.4 g	17kcal - 511 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 23.7 g
タ 食	ご飯 麻婆豆腐 チンゲン菜のソテー もやしのナムル	ご飯 つくね入り鍋風煮込み 茄子とベーコンのソテー キャベツとあけの胡麻和え	ご飯 鯖のチリソース煮 厚揚げの味噌煮 白菜の即席漬け	ご飯 豚肉のしぐれ煮 里芋のかにあん キャベツのおかか和え	ご飯 オムレツのデミグラスソースかけ じゃが煮 なます	ご飯 白身魚のうま煮 春雨のソテー 中華サラダ	ご飯 鰯のゆず香り焼き 白菜の旨煮 やまぶき和え
	17kcal - 552 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 24.6 g	17kcal - 460 kcal 塩分 2.5 g 蛋白質 15.1 g	17kcal - 503 kcal 塩分 1.3 g 蛋白質 24.3 g	17kcal - 463 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 21.2 g	17kcal - 422 kcal 塩分 2.1 g 蛋白質 12.3 g	17kcal - 538 kcal 塩分 1.2 g 蛋白質 17.4 g	17kcal - 438 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 19.9 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。