

					1(木)	2(金)	3(土)
朝食				ご飯 すまし汁 ぶりかけ 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	
				I補+ - 369 kcal 塩分 2.3 g 蛋白質 16.8 g	I補+ - 361 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 9 g	I補+ - 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 ボテトサラダ コーンスープ	
				I補+ - 594 kcal 塩分 2.8 g 蛋白質 22.1 g	I補+ - 446 kcal 塩分 3 g 蛋白質 14.2 g	I補+ - 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 スパゲティサラダ もやしのナムル	ご飯 赤魚の照り焼き かんも煮 青梗菜のマヨ和え	
				I補+ - 530 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 18.4 g	I補+ - 644 kcal 塩分 1.4 g 蛋白質 18.5 g	I補+ - 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 ぶりかけ 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 ぶりかけ スクランブルエッグ	ご飯 味噌汁 のり佃煮 鶏肉のしの巻き	ご飯 コンソメスープ 梅びしお オムレツ
	I補+ - 388 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 14 g	I補+ - 384 kcal 塩分 1.8 g 蛋白質 7.3 g	I補+ - 354 kcal 塩分 0.8 g 蛋白質 9.1 g	I補+ - 348 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 11.5 g	I補+ - 429 kcal 塩分 1.8 g 蛋白質 13.6 g	I補+ - 421 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 15.5 g	I補+ - 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 鰯のマヨポン酢焼き ◎選択メニュー② 餃子野菜あんかけ ◎共通料理④ ご飯 野菜田楽 きのこ汁	麦ご飯 とろろ汁 ミニおでん キャベツとじゅこの和え物
	I補+ - 435 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 18.3 g	I補+ - 459 kcal 塩分 2.3 g 蛋白質 22.4 g	I補+ - 594 kcal 塩分 2.3 g 蛋白質 19.7 g	I補+ - 409 kcal 塩分 5.2 g 蛋白質 25.1 g	I補+ - 537 kcal 塩分 2.5 g 蛋白質 15.6 g	I補+ - 474 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 22 g	I補+ - 479 kcal 塩分 3.6 g 蛋白質 17.8 g
夕食	ご飯 メンチカツ イタリアンスパゲティ プロッコリーのツナサラダ	ご飯 鶏の味噌煮 茄子の煮物 小松菜の塩和え	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 鶏のガーリック焼き 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
	I補+ - 624 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 19.1 g	I補+ - 520 kcal 塩分 2.3 g 蛋白質 21.9 g	I補+ - 589 kcal 塩分 2.5 g 蛋白質 16.9 g	I補+ - 514 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 18.1 g	I補+ - 457 kcal 塩分 1.8 g 蛋白質 15.7 g	I補+ - 514 kcal 塩分 3.6 g 蛋白質 20.4 g	I補+ - 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 ぶりかけ 卵焼き	ご飯 味噌汁 梅びしお 金時豆	ご飯 コンソメスープ 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 ぶりかけ 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+ - 407 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 13.5 g	I補+ - 369 kcal 塩分 1.5 g 蛋白質 9.3 g	I補+ - 423 kcal 塩分 1.2 g 蛋白質 7.7 g	I補+ - 334 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 8.8 g	I補+ - 388 kcal 塩分 1.4 g 蛋白質 12.1 g	I補+ - 416 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 17.1 g	I補+ - 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 丁字麺の酢味噌和え すまし汁	ご飯 かぼちゃコロッケ 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胡麻和え 若竹汁	ご飯 (小)きつねうどん 白菜の和え物 厚揚げの煮物 味噌汁	ご飯 茄子の鶏そぼろ丼 白菜の和え物 厚揚げの煮物 味噌汁	中華丼 シューマイ コールスローサラダ 中華スープ	
	I補+ - 392 kcal 塩分 2.8 g 蛋白質 18 g	I補+ - 464 kcal 塩分 2.1 g 蛋白質 9.3 g	I補+ - 496 kcal 塩分 2.8 g 蛋白質 20.7 g	I補+ - 454 kcal 塩分 2 g 蛋白質 21.2 g	I補+ - 452 kcal 塩分 2 g 蛋白質 12.8 g	I補+ - 531 kcal 塩分 3.2 g 蛋白質 20.8 g	I補+ - 708 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 22.6 g
夕食	ご飯 牛肉しぐれ煮 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 ほうれん草の葉和え	ご飯 鶏団子の甘酢炒め 茄子の含め煮 オクラのきのこ和え	ご飯 鰯の照り焼き 南瓜煮 青梗菜の和え物	ご飯 鶏肉とじゅが芋の胡麻煮 大根のソテー カリフラワーサラダ	ご飯 ポークピーンズ 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
	I補+ - 651 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 12.4 g	I補+ - 456 kcal 塩分 3 g 蛋白質 23.2 g	I補+ - 497 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 18.8 g	I補+ - 508 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 22.2 g	I補+ - 602 kcal 塩分 2 g 蛋白質 21.5 g	I補+ - 552 kcal 塩分 1.8 g 蛋白質 18.8 g	I補+ - 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
	I社* - 388 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 14 g	I社* - 384 kcal 塩分 1.8 g 蛋白質 7.3 g	I社* - 395 kcal 塩分 1.2 g 蛋白質 10.6 g	I社* - 348 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 11.5 g	I社* - 372 kcal 塩分 1.2 g 蛋白質 6.9 g	I社* - 421 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 15.5 g	I社* - 374 kcal 塩分 1.7 g 蛋白質 11.4 g
	揚げだし豆腐 オクラの胡麻和え すまし汁	鶴のバジル焼き 白和え 味噌汁	クリームシチュー キャベツのコンソメ煮 フルーツ	鶴の味噌焼き 茄子の炒め煮 すまし汁	焼肉炒め ほうれん草のお浸し 味噌汁	白身魚のフライ 中華サラダ わかめスープ	わかめご飯 豚肉の卵とじ 菜花の和え物 味噌汁
	I社* - 457 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 13.1 g	I社* - 432 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 19.4 g	I社* - 500 kcal 塩分 1.5 g 蛋白質 15.7 g	I社* - 550 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 21.2 g	I社* - 539 kcal 塩分 1.8 g 蛋白質 15.7 g	I社* - 485 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 17.8 g	I社* - 468 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 20.5 g
昼 食	ご飯 回鍋肉 冬瓜の薄く煮 ブロッコリーの辛子和え	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 鰯の煮付け 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 もずくの酢の物	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 ビーマンのソテー 春雨のマヨ和え	ご飯 鰯のカレームニエル 人参金平 ひじきサラダ
	I社* - 546 kcal 塩分 2.1 g 蛋白質 15.1 g	I社* - 519 kcal 塩分 2.5 g 蛋白質 17.7 g	I社* - 445 kcal 塩分 1.8 g 蛋白質 20.2 g	I社* - 505 kcal 塩分 2 g 蛋白質 22.2 g	I社* - 516 kcal 塩分 2.5 g 蛋白質 17.6 g	I社* - 478 kcal 塩分 1.1 g 蛋白質 15.6 g	I社* - 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)
	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 ボテトサラダ	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
夕 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 鶴の山椒焼き 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	ハヤシライス きのことベーコンのソテー コンソメスープ 杏仁フルーツ	ゆかりご飯(小) 鶏南蛮そば 白菜のお浸し フルーツ 味噌汁	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
	I社* - 451 kcal 塩分 2.3 g 蛋白質 6.4 g	I社* - 387 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 18.3 g	I社* - 526 kcal 塩分 3.1 g 蛋白質 18.8 g	I社* - 590 kcal 塩分 3.4 g 蛋白質 15.9 g	I社* - 572 kcal 塩分 2.8 g 蛋白質 18.6 g	I社* - 453 kcal 塩分 3.1 g 蛋白質 24.2 g	I社* - 514 kcal 塩分 2.8 g 蛋白質 22.5 g
	ご飯 鶏の照り焼き じゃが煮 茄子の中華漬し	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 鶴のおろし煮 じゃがいものミンチ炒め 白菜和え物	ご飯 蒸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 鰯フライ 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 ビーマンの当座煮	ご飯 味噌おでん キャベツのコンソメ煮 和風サラダ
	I社* - 483 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 21.3 g	I社* - 533 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 22.4 g	I社* - 543 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 22.6 g	I社* - 418 kcal 塩分 2.5 g 蛋白質 20.3 g	I社* - 663 kcal 塩分 0.9 g 蛋白質 23 g	I社* - 523 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 14.2 g	I社* - 479 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 17.7 g
夕 食	2/1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
	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 ボテトサラダ	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
	I社* - 407 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 13.5 g	I社* - 369 kcal 塩分 1.5 g 蛋白質 9.3 g	I社* - 423 kcal 塩分 1.2 g 蛋白質 7.7 g	I社* - 334 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 8.8 g	I社* - 388 kcal 塩分 1.4 g 蛋白質 12.1 g	I社* - 416 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 17.1 g	I社* - 373 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 10.8 g
	ご飯 ピーフィッシュ カリフラワーのマリネ フルーツ	ご飯 豚の野菜巻きフライ トマトとレタスのサラダ コーンスープ	五目ちらし 五目豆煮	ご飯 豚肉と白菜の炒め物 きゅうりの酢の物 鮭汁	ご飯 鰯のパジル焼き ミニストローネ フルーツ	ご飯 炊き込みご飯 鰯の西京焼き 大根の胡麻和え 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
夕 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 鶴の煮付け もやしの炒め物 ハリハリ漬け	ご飯 かに玉あんかけ 炒り鶏 ほうれん草のお浸し	ご飯 豚肉の梅焼き カリフォラワーのそぼろ煮 いんげんのピーナッツ和え	ご飯 鰯の胡麻照り焼き ビーマンとハムの炒め物 涼拌三系
	I社* - 525 kcal 塩分 2 g 蛋白質 24.9 g	I社* - 430 kcal 塩分 2.5 g 蛋白質 18.8 g	I社* - 468 kcal 塩分 2.3 g 蛋白質 18.5 g	I社* - 514 kcal 塩分 1.8 g 蛋白質 20.3 g	I社* - 434 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 18.6 g	I社* - 477 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 22.3 g	I社* - 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
	I社* - 388 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 14 g	I社* - 384 kcal 塩分 1.8 g 蛋白質 7.3 g	I社* - 395 kcal 塩分 1.2 g 蛋白質 10.6 g	I社* - 348 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 11.5 g	I社* - 372 kcal 塩分 1.2 g 蛋白質 6.9 g	I社* - 421 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 15.5 g	I社* - 374 kcal 塩分 1.7 g 蛋白質 11.4 g
	ご飯 白身魚の生姜煮 オクラの梅肉和え 味噌汁	ご飯 鶏肉の唐鶴焼き 冬瓜のゆず煮 玉子スープ	ご飯(川) のっべいどうん 竹輪の機辺揚げ 吉仁フルーツ	ご飯 鶏肉のしぐれ煮 もずくの酢の物 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	ご飯 梅じそわかめご飯 筑前煮 茄子とビーマンの味噌炒め すまし汁	ご飯 コンソメスープ 梅びしお オムレツ
	I社* - 415 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 19 g	I社* - 380 kcal 塩分 1.2 g 蛋白質 15.2 g	I社* - 489 kcal 塩分 2.5 g 蛋白質 16.3 g	I社* - 503 kcal 塩分 3.3 g 蛋白質 20 g	I社* - 496 kcal 塩分 3 g 蛋白質 28.4 g	I社* - 490 kcal 塩分 3.2 g 蛋白質 14.4 g	I社* - 511 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 23.7 g
夕 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 キャベツとあげの胡麻和え	ご飯 鶏のチリソース煮 厚揚げの味噌煮 白菜の即席清け	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がけ じゃがは煮 なます	ご飯 ツナと豆腐のうま煮 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 やまとぶき和え
	I社* - 552 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 24.6 g	I社* - 460 kcal 塩分 2.5 g 蛋白質 15.1 g	I社* - 503 kcal 塩分 1.3 g 蛋白質 24.3 g	I社* - 463 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 21.2 g	I社* - 422 kcal 塩分 2.1 g 蛋白質 12.3 g	I社* - 538 kcal 塩分 1.2 g 蛋白質 17.4 g	I社* - 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。
*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。