

		1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)		
朝食		ベーコンと野菜の炒め物 (惣)ひじき煮 たいみそ 味噌汁 134kcal 6.2g 6.3g 2.3g	(惣)ちくわと昆布の煮物 スナッフエンドウのマヨ ふりかけ 味噌汁 168kcal 6.3g 11.7g 2.1g	野菜はんぺん (惣)ポテトサラダ 漬物 味噌汁 206kcal 7.8g 10.1g 2.7g	たらの照り焼き (惣)金時豆 ふりかけ 味噌汁 134kcal 10.2g 3.2g 1.6g	オムレツ (惣)切干大根の煮物 磯しぐれ 味噌汁 98kcal 5.4g 3.5g 2.3g		
		脂質 塩分	脂質 塩分	脂質 塩分	脂質 塩分	脂質 塩分		
昼食		ますのムニエル がんもの煮物 胡瓜と切干大根の胡麻和え 味噌汁 348kcal 21.1g 19.9g 3g	鶏の照り焼き 大根のツナ煮 彩りサラダ 吸い物 380kcal 21g 24.4g 2.5g	塩ラーメン 春巻 コールスローサラダ 565kcal 15.8g 20.7g 7.5g	ハンバーグ チンゲン菜の煮びたし ゆかり胡瓜 コンソメスープ 269kcal 12.1g 15.7g 3.6g	さわらの竜田焼き いんげんの白和え こふき芋 味噌汁 286kcal 19.9g 11.3g 2.3g		
		脂質 塩分	脂質 塩分	脂質 塩分	脂質 塩分	脂質 塩分		
夕食		茄子とひき肉の柚子胡椒炒め キャベツのくたくた煮 もずく酢 吸い物 312kcal 13.3g 18.1g 4.6g	ほきの甘酢炒め 南瓜の含め煮 温奴 味噌汁 285kcal 18.5g 8.6g 2.5g	チンゲン菜と豚の玉子炒め 彩りしんじょのあんかけ あらめの煮物 味噌汁 332kcal 19.4g 18.7g 3.1g	鶏と根菜の味噌煮 玉子豆腐 ブロッコリーの中華和え 吸い物 348kcal 23.8g 16.7g 2.9g	すき煮 オニオンスライス 漬物 味噌汁 280kcal 21.7g 11.1g 3.3g		
		脂質 塩分	脂質 塩分	脂質 塩分	脂質 塩分	脂質 塩分		
		6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
朝食		カリフラワーのポトフ ロールパン 牛乳 243kcal 10.8g 10.2g 1.4g	コーンはんぺん (惣)たけのこの煮物 ふりかけ 味噌汁 136kcal 11.2g 4.9g 2.7g	(惣)里芋のそぼろ煮 彩りおえ物 のり佃煮 味噌汁 121kcal 6.8g 1.7g 2.4g	ウイナー炒め (惣)南瓜サラダ 漬物 味噌汁 183kcal 6g 11.3g 2.2g	あじの塩焼き (惣)なます ごま塩 味噌汁 124kcal 11g 5.7g 2.6g	玉子焼き (惣)ごぼうのうま煮 味の花 味噌汁 172kcal 11.3g 9g 2.2g	ソーセージステーキ (惣)金時豆 ふりかけ 味噌汁 130kcal 5.1g 5.3g 1.5g
		脂質 塩分	脂質 塩分	脂質 塩分	脂質 塩分	脂質 塩分	脂質 塩分	脂質 塩分
昼食		親子丼 長芋の梅たたき 漬物 味噌汁 348kcal 22.9g 19.6g 2.6g	しいらのタルタルソース ナポリタン ブロッコリーの和え物 吸い物 335kcal 19.8g 14.4g 2g	シーフードフライ 二色金平 オクラのお浸し 味噌汁 346kcal 16.2g 19.3g 2.5g	ぶりステーキ とろろ 胡瓜梅昆布和え 味噌汁 260kcal 17g 14.4g 2.2g	ささみのカレーピカタ 筍とはんぺんの煮物 白菜のさっぱり和え 味噌汁 259kcal 27.2g 8.9g 3.4g	まぐろハンバーグ 里芋のころ煮 インゲンの生姜醤油 味噌汁 279kcal 14.6g 14.1g 2.9g	栗ごはん ハガツオの照り焼き 中華和え 味噌汁 257kcal 15.5g 9.9g 3.2g
		脂質 塩分	脂質 塩分	脂質 塩分	脂質 塩分	脂質 塩分	脂質 塩分	脂質 塩分
夕食		カレイの香草焼きレモン 茄子の土佐煮 ささみの和え物 味噌汁 271kcal 18.2g 16.2g 3.9g	豚肉の生姜焼き 冬瓜のカニあんかけ 春雨サラダ 味噌汁 353kcal 15.6g 22g 2.6g	鶏釜飯 関東煮 わかめとしらすの三杯酢 漬物 味噌汁 276kcal 19.9g 11.8g 4.3g	なすと厚揚げ肉みそ炒め 小松菜と干しエビの和え物 トマトスライス 吸い物 325kcal 14g 22.7g 4.1g	あんかけうどん ひじきの煮物 ごま団子 440kcal 11.1g 10.1g 6.8g	豚肉とキャベツの中華煮 もやしの和え物 えび焼売 漬物 263kcal 15.9g 14.2g 4.2g	鶏肉の梅マヨソース 五目きんぴら ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁 431kcal 22.7g 30.5g 3.5g
		脂質 塩分	脂質 塩分	脂質 塩分	脂質 塩分	脂質 塩分	脂質 塩分	脂質 塩分
		13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
朝食		玉子サラダパン フレンチポテト 牛乳 400kcal 15.7g 25g 0.7g	ツナと野菜の炒め物 (惣)切干大根の煮物 ねり梅 味噌汁 119kcal 5.4g 5.1g 2.4g	生姜はんぺん (惣)ポテトサラダ ふりかけ 味噌汁 173kcal 6.6g 9.4g 2.1g	さばの塩焼き (惣)金平ごぼう たいみそ 味噌汁 217kcal 9.9g 14.3g 2.4g	(惣)切昆布大豆 春雨サラダ 漬物 味噌汁 112kcal 5.6g 1.9g 2.1g	もやしと竹輪の炒め物 (惣)ひじき煮 ふりかけ 味噌汁 94kcal 4.7g 4.5g 1.9g	肉団子の甘辛煮 (惣)たけのこの煮物 漬物 味噌汁 148kcal 8.8g 4.9g 2.9g
		脂質 塩分	脂質 塩分	脂質 塩分	脂質 塩分	脂質 塩分	脂質 塩分	脂質 塩分
昼食		青椒肉絲(チンジャオロース) 焼き焼売 カリフラワーのピクルス 中華スープ 336kcal 14.9g 18.8g 2.5g	稲荷寿司 三点盛り 冬瓜のカニあんかけ 吸い物 457kcal 22.8g 25.8g 4.1g	焼肉&焼き野菜 ぜんまいの炒め煮物 キャベツのお浸し 味噌汁 294kcal 16.2g 17.9g 3.1g	鶏肉のタルタル添え 大根のべっこう煮 もやしのナムル 味噌汁 416kcal 20.6g 29.9g 2.8g	しめじご飯 さんまの塩焼き 切干大根の煮物 漬物 味噌汁 326kcal 18.8g 20.7g 4g	メンチカツ 里芋の煮物 ほうれん草のお浸し 味噌汁 334kcal 14.7g 12.6g 2.7g	カレーライス 盛り合わせサラダ 漬物 442kcal 16.4g 25.6g 3.8g
		脂質 塩分	脂質 塩分	脂質 塩分	脂質 塩分	脂質 塩分	脂質 塩分	脂質 塩分
夕食		まんだいのムニエル がんもの煮物 マカロニサラダ 味噌汁 345kcal 25g 16g 2.3g	ビーフシチュー コーン入りイカバーグ しらす生姜 391kcal 13.8g 17.7g 4.3g	赤魚の煮つけ たけのこの炊き合わせ 南瓜マッシュ 味噌汁 276kcal 18.5g 13.3g 3g	スペイン風オムレツ 肉巻 オクラのなめ茸和え コンソメスープ 315kcal 18.5g 17.9g 2.3g	酢豚 絹さやの玉子とじ 胡瓜の塩昆布和え 吸い物 280kcal 18.2g 14.1g 2g	寄せ鍋 インゲンのごま味噌かけ 高菜のおろし和え 259kcal 21.5g 10.9g 2.2g	バサのバターレモン焼き ラビオリケチャップ さつま芋きんとん 吸い物 273kcal 15.6g 10.1g 2.5g
		脂質 塩分	脂質 塩分	脂質 塩分	脂質 塩分	脂質 塩分	脂質 塩分	脂質 塩分
		20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
朝食		ベーコンと野菜の炒め物 ロールパン 牛乳 257kcal 10.1g 12.1g 0.8g	冬瓜そぼろあんかけ (惣)南瓜サラダ ごま塩 味噌汁 161kcal 6.6g 8.4g 2.6g	玉子炒め (惣)なます のり佃煮 味噌汁 179kcal 11.3g 8.9g 2.2g	イカ大半平 (惣)金時豆 ふりかけ 味噌汁 172kcal 8.7g 5.7g 1.9g	ソーセージステーキ (惣)切干大根の煮物 おおか 味噌汁 113kcal 7.2g 4.6g 1.8g	(惣)れんこんと昆布の煮物 もやしの胡麻酢和え 味付なめ茸 味噌汁 95kcal 4.4g 1.9g 2g	ホキのみりん焼き (惣)ふきの煮物 ふりかけ 味噌汁 94kcal 9.1g 3.7g 1.6g
		脂質 塩分	脂質 塩分	脂質 塩分	脂質 塩分	脂質 塩分	脂質 塩分	脂質 塩分
昼食		ささみの変わり焼き 茄子の土佐煮 筍の梅たたき 味噌汁 346kcal 20.8g 18.5g 4.6g	きのこハンバーグ 切干とツナの炒め煮 明太子胡瓜 味噌汁 331kcal 18.3g 18.8g 3g	赤飯 えびと野菜かき揚げの天ぷら インゲンのごま和え 漬物 吸い物 261kcal 9.2g 7.6g 3.8g	焼きそば ほうれん草サラダ 味噌汁 458kcal 18.5g 18.6g 4.7g	豚肉の生姜焼き ひじきの煮物 胡瓜のピリ辛和え 味噌汁 311kcal 19.1g 19.8g 2.8g	さばの塩焼き ふろふき大根 インゲン生姜醤油 豚汁 347kcal 18.7g 22.2g 3.2g	豚カツ チンゲン菜の煮浸し 春雨の酢の物 味噌汁 368kcal 16.8g 17.3g 2.8g
		脂質 塩分	脂質 塩分	脂質 塩分	脂質 塩分	脂質 塩分	脂質 塩分	脂質 塩分
夕食		豚とチンゲン菜の炒め物 あさりの玉子とじ カリフラワーサラダ 味噌汁 355kcal 20.5g 21.7g 4.2g	ハガツオの煮つけ 高野豆腐の含め煮 オクラのおかか和え 味噌汁 262kcal 19.3g 10.8g 2.8g	鶏肉のオイスター炒め キャベツのくたくた煮 大根葉とあげの和え物 味噌汁 390kcal 21.7g 20g 3.2g	メバルの煮つけ 白菜と肉団子の煮物 マカロニと玉子サラダ 味噌汁 338kcal 22.5g 15.6g 3g	麻婆豆腐 水餃子 ピーマンとじゃが芋の和え物 吸い物 312kcal 17g 11.8g 3.7g	バターライス 南瓜とチキンのクリーム煮 彩りサラダ 漬物 413kcal 12.4g 21.5g 3.9g	ちらし寿司 里芋の煮物 ミニ奴 吸い物 301kcal 17.7g 11.1g 2.3g
		脂質 塩分	脂質 塩分	脂質 塩分	脂質 塩分	脂質 塩分	脂質 塩分	脂質 塩分
		27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)		
朝食		目玉焼き 黒糖ロール 牛乳 268kcal 15.6g 13.3g 0.4g	(惣)豆ひじき ウイナー炒め 漬物 味噌汁 144kcal 8g 6.5g 2.7g	ぶりの照り焼き (惣)たけのこの煮物 味の花 味噌汁 215kcal 13.4g 10.9g 2.3g	カリフラワーの炒め物 (惣)なます ふりかけ 味噌汁 113kcal 5.2g 4.6g 2.2g	チンゲン菜の煮浸し (惣)大豆五目煮 ふりかけ 味噌汁 82kcal 6.1g 2.2g 2.6g		
		脂質 塩分	脂質 塩分	脂質 塩分	脂質 塩分	脂質 塩分		
昼食		あじのムニエルバジルソース 和風サラダ (惣)しろ花豆 コンソメスープ 333kcal 17.5g 15.2g 2.9g	ハヤシライス 温野菜サラダ 漬物 485kcal 20g 32.5g 4.3g	チキンステーキ ひじきの煮物 キャベツのお浸し 味噌汁 353kcal 22.2g 17.6g 3.2g	やわらかいかフライ 二色金平 かぶの干枝漬け風 味噌汁 267kcal 14.2g 9.6g 2.4g	鶏の香味酢焼き 大根のツナ煮 オクラの和え物 吸い物 362kcal 22.2g 23.4g 2g		
		脂質 塩分	脂質 塩分	脂質 塩分	脂質 塩分	脂質 塩分		
夕食		鶏肉と冬瓜の葛煮 ジャーマンポテト こんにゃくの炒り煮 味噌汁 339kcal 17.1g 18.9g 2.4g	白身魚のかば焼き ぜんまいとがんもの煮物 ピーマンの塩昆布炒め 味噌汁 260kcal 17.5g 13.8g 3.2g	かに玉 大根とハムのマヨ和え もろきゅう ワンタンスープ 345kcal 17.2g 21.4g 2.6g	生姜ご飯 豚しゃぶしゃぶ インゲンのごま和え 漬物 味噌汁 286kcal 19.6g 16g 3.3g	鮭の和風ムニエル もやしと絹さやの玉子とじ じゃが芋明太マヨ 味噌汁 311kcal 22.7g 24.8g 2.1g		
		脂質 塩分	脂質 塩分	脂質 塩分	脂質 塩分	脂質 塩分		

◎お米の栄養価は含まれていません。

※ 材料は都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。