

		1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	
朝食		カリフラワーの炒め物 (惣)ふきの煮物 漬物 味噌汁 90kcal 4.7g 5.1g 2.2g	チンゲン菜の煮浸し (惣)金平ごぼう ふりかけ 味噌汁 104kcal 4.8g 3g 2.5g	(惣)切昆布大豆 オクラの和え物 ねり梅 味噌汁 110kcal 7.1g 2.9g 2.4g	生姜はんぺん (惣)ポテトサラダ ふりかけ 味噌汁 186kcal 6.7g 10.2g 2g	目玉焼き (惣)たけのこの煮物 (惣)味の花 味噌汁 182kcal 12g 9.2g 2.2g	ぶりの照り焼き (惣)切干大根の煮物 ごま塩 味噌汁 197kcal 11.7g 10.7g 2.3g	
		さばの味噌煮 キャベツの玉子炒め 二色サラダ 吸い物 386kcal 20g 22.8g 2.8g	酢豚 水餃子 大根のマヨ和え 吸い物 366kcal 15.5g 22g 2g	きつねうどん ちくわの磯辺天ぷら キャベツの胡麻和え 吸い物 479kcal 14.1g 12.8g 7.2g	バーベキュー風 野菜のあっさり煮 (惣)しらす生姜 味噌汁 276kcal 15g 14.4g 3g	鮭の塩焼き 里芋の煮物 スパサラダ 味噌汁 354kcal 24.4g 25g 2.6g	焼き鶏井 高野豆腐の煮物 青菜のお浸し 味噌汁 247kcal 17.6g 13.5g 2.1g	
夕食		ささ身の和風あんかけ じゃが芋のつぶし煮 胡瓜のゆかり和え 味噌汁 256kcal 25.1g 3.9g 3g	エビフライ ひじきの煮物 ブロッコリーサラダ 味噌汁 298kcal 13.7g 17.6g 2.2g	タラの蒸し焼き 茄子の味噌かけ さつま芋きんとん 吸い物 329kcal 20.3g 15.8g 3.3g	鶏肉と大根のつや煮 もやしのごま酢和え 玉子豆腐 味噌汁 356kcal 22.5g 21.6g 2.8g	豚肉と野菜の洋風炒め 冬瓜のカニあんかけ 豆腐サラダ 吸い物 297kcal 18g 16.3g 2.7g	干草焼き 南瓜のそぼろ煮 もろきゅう 味噌汁 340kcal 18.8g 15.3g 2.8g	
		7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
朝食		ロールキャベツ ロールパン 牛乳 254kcal 10.6g 12.3g 1.4g	コーンはんぺん (惣)しろ花豆 たいみそ 味噌汁 193kcal 11.6g 3.6g 2.4g	玉子とじ (惣)南瓜サラダ ふりかけ 味噌汁 171kcal 10.1g 9g 2.4g	冬瓜の煮物 (惣)なます のり佃煮 味噌汁 99kcal 4.8g 2.1g 2.5g	アブラカレイの塩こしょう焼き (惣)ひじき煮 ふりかけ 味噌汁 106kcal 9.3g 5.1g 2g	(惣)里芋のそぼろ煮 インゲンの生姜醤油 漬物 味噌汁 89kcal 5.8g 1g 2.4g	ウイナー炒め (惣)ごぼうのうま煮 ふりかけ 味噌汁 110kcal 4.9g 5.7g 1.9g
		魚と野菜の豆腐寄せ ツナ野菜炒め 粉ふき芋 味噌汁 326kcal 13g 19.7g 2.9g	牛肉のしぐれ煮 わかめの酢の物 漬物 味噌汁 297kcal 16.7g 14.9g 3.6g	ハヤシライス 盛り合わせサラダ 漬物 味噌汁 364kcal 14.8g 20.8g 4g	ハガツオの煮付け キャベツとベーコンの炒め物 春雨サラダ 味噌汁 378kcal 18.6g 23.7g 3.1g	やわらか鶏唐揚げ 筍の煮物 トマトスライス 味噌汁 349kcal 13.1g 21.6g 3.2g	焼きラーメン(豚骨) 焼売 中華風サラダ 味噌汁 446kcal 19.2g 15.6g 2.9g	和風ハンバーグ 大学ポテト風 ドレッシングサラダ 吸い物 416kcal 14.2g 24.8g 2.6g
夕食		鶏肉のレモン醤油焼き ふきの煮物 親子サラダ 味噌汁 358kcal 22.1g 23.6g 2.7g	まんだいのムニエル がんもの煮物 ミモザサラダ 味噌汁 382kcal 26.9g 19.8g 2.8g	鶏肉の塩炒め ぜんまいの煮物 オクラの胡麻和え 味噌汁 305kcal 16g 16.2g 2.6g	麻婆豆腐 春巻 長芋の梅たたき 中華スープ 味噌汁 394kcal 17.2g 19.8g 3.4g	豚キ 白菜のうま煮 オニオンサラダ 味噌汁 302kcal 18g 17.2g 2.8g	あじのカレー風味焼き 切干大根の煮物 マカロニサラダ 味噌汁 345kcal 21.4g 15.9g 3.1g	鶏肉のピカタ 茄子の煮浸し やみつきキャベツ 味噌汁 393kcal 23.2g 25.4g 2.2g
		14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
朝食		ハムサラダパン フレンチポテト 牛乳 309kcal 9.4g 19g 0.7g	ホキのみりん焼き (惣)たけのこの煮物 ごま塩 味噌汁 130kcal 11.5g 5.4g 2.3g	玉ねぎはんぺん (惣)切干大根の煮物 ふりかけ 味噌汁 146kcal 7.8g 5.2g 2.4g	野菜炒め (惣)金時豆 (惣)しらす生姜 味噌汁 114kcal 3.8g 2.9g 1.6g	玉子焼き (惣)ふきの煮物 のり佃煮 味噌汁 217kcal 12.3g 13.6g 2.4g	冷奴 (惣)ポテトサラダ ふりかけ 味噌汁 180kcal 9.2g 10.2g 1.8g	(惣)れんこんと昆布の煮物 オニオンスライス 漬物 味噌汁 69kcal 3.5g 0.6g 2.2g
		バサのトマトソース 大根の煮物 スパサラダ 吸い物 330kcal 17.3g 16.2g 2.1g	ハムカツ 高野豆腐の煮物 オクラのお浸し 味噌汁 339kcal 16g 17.8g 3g	鶏肉のオイスター炒め じゃが芋の塩煮 スナップエンドウのマヨ 味噌汁 492kcal 21.5g 30.3g 2.5g	ちらし寿司 金平ごぼう 吸い物 味噌汁 230kcal 11.4g 10g 1.9g	メバルのさっぱり焼き 揚げ出し茄子 コーンサラダ 味噌汁 325kcal 15.3g 24g 3.7g	天ぷら盛り合わせ ひじきの煮物 インゲンの胡麻和え 味噌汁 265kcal 11.9g 10.2g 2.9g	豚肉の生姜焼き 厚揚げの煮物 グリーンサラダ 味噌汁 370kcal 21.9g 23.6g 2.4g
夕食		豚肉と野菜の炒め物 あさりの玉子とじ (惣)おかか 味噌汁 311kcal 22.3g 15.6g 3.3g	山菜ごはん 筑前煮 胡瓜の甘酢和え 漬物 味噌汁 280kcal 14.5g 12.7g 4g	さわらのバジルソース 冬瓜の煮物 玉子サラダ 吸い物 味噌汁 394kcal 20.9g 24.4g 3.5g	チキンステーキ ポトフ コールスローサラダ 味噌汁 394kcal 23.3g 25.7g 3g	八宝菜 肉巻 もやしのナムル わかめスープ 味噌汁 305kcal 17.4g 14.6g 4.5g	鶏肉の味噌焼き 小松菜の煮浸し なめ茸おろし 吸い物 味噌汁 377kcal 21.5g 22.1g 3.2g	赤魚の煮付け 竹輪と野菜の炒め物 南瓜マッシュ 味噌汁 277kcal 16.6g 14.1g 2.5g
		21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
朝食		ベーコンソテー 黒糖ロール 牛乳 212kcal 9.8g 8.5g 0.6g	オムレツ (惣)ごぼうのうま煮 ふりかけ 味噌汁 207kcal 8.5g 13.9g 2.2g	(惣)大豆五目煮 酢の物 たいみそ 味噌汁 129kcal 8.7g 3.1g 2.2g	あじの塩焼き (惣)ひじき煮 ふりかけ 味噌汁 123kcal 10.9g 5.1g 2g	もやし炒め (惣)たけのこの煮物 (惣)磯しぐれ 味噌汁 77kcal 3.9g 2.8g 2.3g	野菜はんぺん (惣)なます 漬物 味噌汁 141kcal 7.2g 5.1g 2.8g	肉団子の甘辛煮 (惣)南瓜サラダ ふりかけ 味噌汁 197kcal 8.5g 9.1g 2.5g
		ささ身のチーズパン粉焼き 若竹煮 二色マリネ 味噌汁 246kcal 25.2g 8.8g 3.1g	カレイの唐揚げ 切干大根の煮物 春雨サラダ 味噌汁 274kcal 15.7g 14.7g 2.5g	ポークステーキ がんもの含め煮 オクラと干しえびの和え物 味噌汁 335kcal 15.9g 21.3g 2.4g	コンビフライ ふきの炊き合わせ 茄子の塩もみ 根菜汁 味噌汁 295kcal 11.6g 11.6g 2.8g	塩焼きそば 彩りサラダ 味噌汁 419kcal 17.5g 13.4g 3.6g	鶏肉の照り焼き あらめの炒め煮 マッシュポテト 味噌汁 491kcal 24.1g 31.8g 3.3g	さばのバター醤油 さつま芋のレモン煮 大根サラダ 吸い物 味噌汁 376kcal 14.2g 20.5g 2g
夕食		カニ玉 えび焼売 チンゲン菜のツナ和え 中華スープ 味噌汁 342kcal 20.7g 19.1g 2.2g	豚肉のガーリック炒め ぜんまいの甘辛煮 とろろ 味噌汁 257kcal 15.8g 11.6g 2.2g	牛丼 野菜サラダ 漬物 味噌汁 245kcal 14.8g 12.4g 3.1g	鶏肉の梅マヨ焼き 里芋の煮ころがし 白菜の胡麻和え 味噌汁 435kcal 21.8g 27.1g 2.2g	ぶり大根 ブロッコリー炒め マカロニサラダ 味噌汁 492kcal 26.9g 28.5g 3g	洋風ハンバーグ 冬瓜の煮物 温野菜サラダ 吸い物 味噌汁 335kcal 15g 21.6g 3.4g	豚肉の柳川風 こんにゃくの白和え 小松菜のお浸し 味噌汁 320kcal 22.5g 15.5g 3.1g
		28日(日)	29日(月)	30日(火)				
朝食	スクランブルエッグ ロールパン 牛乳 322kcal 16.1g 17g 0.6g	(惣)ちくわと昆布の煮物 ブロッコリーの和え物 ふりかけ 味噌汁 85kcal 6.3g 3g 2.2g	ソーセージ炒め (惣)ふきの煮物 のり佃煮 味噌汁 86kcal 4.3g 3.7g 2g					
夕食	メンチカツ 茹で茄子 じゃこサラダ 味噌汁 339kcal 14.7g 17g 2.7g	カレーライス フレンチサラダ 漬物 味噌汁 470kcal 17.8g 28.2g 3.8g	白身魚の甘酢炒め 南瓜の煮物 チンゲン菜の胡麻和え 味噌汁 280kcal 16g 12.4g 2.2g					
朝食	メンチカツ 茹で茄子 じゃこサラダ 味噌汁 339kcal 14.7g 17g 2.7g	カレーライス フレンチサラダ 漬物 味噌汁 470kcal 17.8g 28.2g 3.8g	白身魚の甘酢炒め 南瓜の煮物 チンゲン菜の胡麻和え 味噌汁 280kcal 16g 12.4g 2.2g					
夕食	さわらの幽庵焼き 里芋の煮物 和風サラダ 味噌汁 245kcal 17.4g 9.3g 2.4g	揚げ豆腐のみみおろしあんかけ 五目きんぴら 玉ねぎの酢の物 味噌汁 336kcal 11g 19.3g 3.5g	鶏肉のタルタルソース 大根のべっこう煮 胡瓜のサラダ 味噌汁 460kcal 23g 31.7g 2.7g					

◎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。