












		1日(金)		2日(土)				
朝食		野菜はんぺん (惣)ふきの煮物 のり佃煮 味噌汁	スクランブルエッグ (惣)ポテトサラダ 漬物 味噌汁	142kcal 5.2g	8.4g 2.6g	236kcal 15.1g	12.5g 2.2g	
		脂質	塩分	脂質	塩分	脂質	塩分	脂質
昼食		焼きラーメン 焼売 胡瓜のゆかり和え 味噌汁	さばの塩焼き クリームコロッケ 彩りサラダ 味噌汁	483kcal 16.3g	19.9g 4g	433kcal 29.8g	16.4g 3.1g	
		脂質	塩分	脂質	塩分	脂質	塩分	脂質
夕食		なすと厚揚げの味噌炒め ブロックリーオオロラ 玉子豆腐 吸い物	ささみの青椒肉絲風 トマトスライス 漬物 ワタンスープ	411kcal 28g	18.5g 4.9g	203kcal 5.3g	21.1g 3g	
		脂質	塩分	脂質	塩分	脂質	塩分	脂質
		3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
朝食		ベーコンと野菜の炒め物 ロールパン 牛乳	さわらのみりん焼き (惣)たけのこの煮物 ふりかけ 味噌汁	(惣)里芋のそぼろ煮 ピーマンの塩昆布炒め ごま塩 味噌汁	玉子焼き (惣)切干大根の煮物 たいみそ 味噌汁	玉ねぎはんぺん (惣)金時豆 漬物 味噌汁	煮奴 (惣)南瓜サラダ ふりかけ 味噌汁	ブロックリー炒め (惣)金平ごぼう 磯しぐれ 味噌汁
		脂質	塩分	脂質	塩分	脂質	塩分	脂質
昼食		鮭ちらし寿司 焼きつくねと冬瓜の葛煮 吸い物	棒棒鶏 高野豆腐の煮物 オクラとろろ 吸い物	カレイの竜田焼きおろしポン酢 ぜんまいとがんもの煮物 キャベツの和え物 味噌汁	メンチカツ ふきの煮物 なめこ豆腐のあんかけ 味噌汁	酢豚 えび焼売 もやしの胡麻和え 玉子スープ	しいらのムニエル 大根ベーコンの煮物 オクラのおかか和え 味噌汁	カレーライス コーン入りイカバーグ&大根サラダ 漬物
		脂質	塩分	脂質	塩分	脂質	塩分	脂質
夕食		牛肉と車麩のピリ辛煮 わかめの酢の物 こふき芋 味噌汁	洋風オムレツ インゲンの生姜醤油 漬物 おかず豚汁	豆ごはん うどんすき こんにゃくの炒り煮 しらす生姜	ぶりの照り焼き 南瓜の塩煮 胡瓜の梅マヨ 味噌汁	炊き込みご飯 かぶのそぼろ煮 ほうれん草のお浸し 春雨サラダ 吸い物	鶏の胡麻みそ焼き キャベツのたくた煮 トマトと胡瓜のマリネ 吸い物	赤魚の煮つけ 竹輪と野菜の炒め物 スパサラダ 味噌汁
		脂質	塩分	脂質	塩分	脂質	塩分	脂質
		10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
朝食		ウインナードッグパン カリフラワーのポトフ 牛乳	肉団子の煮物 (惣)ポテトサラダ ふりかけ 味噌汁	ベーコン野菜炒め (惣)ふきの煮物 のり佃煮 味噌汁	(惣)ちくわと昆布の煮物 もやしの中華和え ごま塩 味噌汁	タラの塩焼き (惣)たけのこの煮物 漬物 味噌汁	野菜の炒め物 (惣)ひじき煮 ねり梅 味噌汁	生姜はんぺん (惣)なます ふりかけ 味噌汁
		脂質	塩分	脂質	塩分	脂質	塩分	脂質
昼食		まんだいのレモン醤油焼き 里芋と半平の甘辛煮 コールスローサラダ 味噌汁	鶏唐揚げ 切干大根の煮物 ブロックリーのツナ和え 味噌汁	パーベキュー風 冬瓜の葛煮 春雨サラダ 味噌汁	ますのバター焼き ぜんまいとあげの煮物 さつま芋きんとん 味噌汁	ささみのムニエルとマトソース 里芋のころ煮 かぶの塩昆布和え スープ	焼肉炒め チンゲン菜の煮浸し 長芋の短冊 吸い物	うどん かき揚げ 稲荷寿司
		脂質	塩分	脂質	塩分	脂質	塩分	脂質
夕食		豚しゃぶ あらめの煮物 漬物 味噌汁	メバルの煮付け 長芋の煮物 菜種和え 吸い物	鶏と南瓜のクリーム煮 オムレツ&彩りサラダ もろみそ	牛肉の柳川風 冷奴 小松菜のお浸し 吸い物	菜飯ご飯 味噌おでん 三色サラダ 吸い物	さんまの柚子胡椒焼き 車麩の玉子とじ ブロックリーの和え物 味噌汁	なつかしハンバーグ ふきの煮物 マッシュポテト コンソメスープ
		脂質	塩分	脂質	塩分	脂質	塩分	脂質
		17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
朝食		オムレツ 黒糖ロール 牛乳	チンゲン菜とちくわの炒め物 (惣)大豆五目煮 漬物 味噌汁	冬瓜の煮物 (惣)南瓜サラダ ふりかけ 味噌汁	さばの塩焼き (惣)金時豆 漬物 味噌汁	(惣)れんこんと昆布の煮物 春雨サラダ たいみそ 味噌汁	目玉焼き (惣)切干大根の煮物 ふりかけ 味噌汁	ソーセイジソテー (惣)たけのこの煮物 のり佃煮 味噌汁
		脂質	塩分	脂質	塩分	脂質	塩分	脂質
昼食		チキンステーキ ぜんまいの炒め煮物 オクラのお浸し 味噌汁	豚肉と野菜のスタミナ焼き 大根のツナ煮 インゲンのごま和え 吸い物	さわらの幽庵焼き たけのこの炊き合わせ 揚げ出し豆腐紅葉おろし風 味噌汁	ハヤシライス ミックスサラダ 漬物	カニクリームコロッケ・エビフライ ひじきの煮物 オニオンスライス 味噌汁	照り焼きまぐろハンバーグ 南瓜の塩煮 ワカメの三杯酢 味噌汁	赤飯 三点盛り 漬物 吸い物
		脂質	塩分	脂質	塩分	脂質	塩分	脂質
夕食		ホキの南蛮漬け つみれの煮物 蒸し芋 味噌汁	高菜ご飯 玉子のカニあんかけ 彩り中華和え 水餃子スープ	なべしぎ 肉巻 じゃが芋の酢の物 吸い物	ささみの変わり焼き 金平ごぼう かぶの一夜漬け風 味噌汁	寄せ鍋 筍の梅たたき 磯しぐれ	炒り鶏 茄子の土佐煮 にらもやしのピリ辛炒め 吸い物	八宝菜 えび焼売 インゲンの和え物 スープ
		脂質	塩分	脂質	塩分	脂質	塩分	脂質
		24日(日)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
朝食		野菜のコンソメ煮 ロールパン 牛乳	コーン半平 (惣)ふきの煮物 ふりかけ 味噌汁	絹さやの玉子とじ (惣)ごぼうのうま煮 味付なめ茸 味噌汁	ツナ野菜炒め (惣)なます ふりかけ 味噌汁	三角揚げの煮物 (惣)ポテトサラダ 漬物 味噌汁	ホキのみりん焼き (惣)切昆布大豆 ごま塩 味噌汁	(惣)里芋のそぼろ煮 大根菜のおかか和え ふりかけ 味噌汁
		脂質	塩分	脂質	塩分	脂質	塩分	脂質
昼食		玉子丼 チンゲン菜のお浸し しそ昆布 だんご汁	豚肉の生姜焼き 切干大根の煮物 オクラの梅和え 味噌汁	野菜とひき肉の炒め物 サーモンフライ スパサラダ 味噌汁	あじの塩焼き さつま芋の甘辛炒め煮 小松菜のごま和え 味噌汁	きのこハンバーグ ふろふき大根 トマトサラダ 吸い物	チキンの照り焼き ほうれん草の白和え 和風サラダ 吸い物	豚カツ たけのこの炊き合わせ インゲンの和え物 味噌汁
		脂質	塩分	脂質	塩分	脂質	塩分	脂質
夕食		鶏のバジルソース がんもの煮物 びり辛キャベツ 吸い物	ハガツオの煮つけ ホットサラダ ピーマンの塩昆布炒め 味噌汁	生姜ご飯 鶏と大根の艶煮 ラビオリ 味の花 味噌汁	麻婆豆腐 春巻 白菜の和え物 中華スープ	たらの蒸し焼き ひじきの煮物 かぶの干枚漬け風 味噌汁	カレー鍋 胡瓜の酢の物 味の花	バサのバター焼き 冬瓜の葛煮 人参の塩ナムル 味噌汁
		脂質	塩分	脂質	塩分	脂質	塩分	脂質

◎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。