

	日	月	火	水	木	金	土
朝	※仕入れ等の関係により献立内容が変わることがございます。 ※常食の献立内容を掲載させていただきます。記載の栄養成分は、昼食の汁物・おやちを除いた数値です。 ※記載の栄養成分は、昼食の汁物・おやちを除いた数値です。			御飯 揚げそばの煮物 インの和え物 味噌汁(水菜、わかめ) 牛乳	御飯 がんと野菜の炒め物 じゃが芋のサラダ すまし汁(絹さや、さつま芋) 牛乳	食パン(8枚切) じゃム&マ&リン 牛乳と挽肉のチーマニサラダ コッパス(人参、ひらたけ) シヨ	御飯 アロコリーの炒め物 三色煮豆 すまし汁(白菜、人参) 牛乳
昼				御飯 カルパのバジリ カリフラワーとウイオのチー キヤ&リンとコーンのサラダ フルーバイン缶	御飯 鶏の治部煮 野菜の炒め物 白菜のゆず和え フルーバイン缶	御飯 鶏のキコあんかけ(タ) 小松菜の煮浸し かしの酢の物 フルーバイン缶	御飯 揚げ豆腐 じゃが芋と竹輪の煮物 春菊と干しエビの青じそ和え フルーバイン缶
夕				御飯 豚肉の柳川風煮 大根のきんぴら アロコリーのからし和え すまし汁(絹ごし豆腐、青ネギ)	御飯 いと玉子の塩炒め 春雨の旨煮 わらのトレンジング和え 中華スープ(キクラゲ、揚げなす)	御飯 豚肉と南瓜の甘辛煮 キャベツのあざり炒め 胡麻和え すまし汁(白玉麩、とろろ昆布)	御飯 ぶり大根 青梗菜の炒め物 ピーマンの和え(タ) 味噌汁(かぼちゃ、玉ねぎ)
	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
朝	御飯 がんと野菜の煮物 わかし草とかかのサラダ 味噌汁(もやし、オクラ) 牛乳	御飯 ひじきの煮物 わかし草のえみ茸和え すまし汁(えのき、さといも) ワカ	食パン(8枚切) じゃム&マ&リン チーマニサラダ わしの胡麻ドレッシング コッパス(さつま芋、玉ねぎ) 牛乳	御飯 魚ののり炒め煮 カリフラワーの中華和え 味噌汁(春菊、人参) 牛乳	御飯 がんと野菜煮物 小松菜のくるみみそ和え すまし汁(もやし、油揚げ) 牛乳	食パン(8枚切) 小松菜の炒め物 じゃム&マ&リン インのチーマニサラダ コッパス(春菊、えのき) シヨ	御飯 小松菜と油揚げの煮浸し わしのサラダ 味噌汁(なめこ、人参) 牛乳
昼	御飯 メソチ インとしらすの炒め物 カリフラワーのトレンジング和え コグレートフルーバイン缶	御飯 めばるの生姜煮 じゃが芋のバニラ 青梗菜のお浸し フルーバイン缶	御飯 豚肉のオーストラリア炒め かきと人参の煮物 アロコリーのサラダ フルーバイン缶	茶膳ひろがるハレの日寿司 松山軒 (錦糸卵、エビ、インゲン、まきこ) レモン汁 せんざんき 美味味噌汁 フルーバイン缶	御飯 魚ののり粉焼(タ) インのチーマニ 白菜と人参のサラダ フルーバイン缶	御飯 鶏肉と野菜の炒め物 青梗菜とあざりうす煮 わかし草の和え(大根) フルーバイン缶	御飯 豚のチリソース風(ほっけ) じゃが芋金平 わかし草の和え フルーバイン缶
夕	御飯 魚の漬け焼き(赤魚) 南瓜のしも煮 かしの梅和え すまし汁(お葱、わかめ)	御飯 牛肉としらすの中華旨煮 小松菜の干しエビ炒め 春雨の中華サラダ 中華スープ(絹ごし豆腐、なると)	御飯 がんとバニラ醤油風味焼 車麩の煮物 わかし草の酢の物 味噌汁(じゃがいも、煙草)	御飯 豆腐の五目あんかけ 里芋の含め煮 大根としらすのサラダ すまし汁(庄内麩、白ネギ)	御飯 鶏肉のはちみつ照焼 ウイオの野菜炒め アロコリーのわかし草和え 味噌汁(わかめ、なめこ)	御飯 鶏肉の中華風照焼(さくら) 魚の生姜煮 キヤ&リンの中華ドレッシング 中華スープ(水菜、オクラ)	御飯 生揚げと野菜の炒め物 わかし草の薄くす煮 わかし草の和え すまし汁(煙草、わかめ)
	1489.08 kcal 蛋白質(a): 53.42 脂質(a): 41.42 食塩相当量(a): 6.11	1465.16 kcal 蛋白質(a): 47.46 脂質(a): 40.87 食塩相当量(a): 6.23	1487.42 kcal 蛋白質(a): 57.97 脂質(a): 53.05 食塩相当量(a): 6.34	1508.24 kcal 蛋白質(a): 52.33 脂質(a): 44.86 食塩相当量(a): 6.34	1464.37 kcal 蛋白質(a): 57.23 脂質(a): 34.26 食塩相当量(a): 6.29	1539.82 kcal 蛋白質(a): 50.55 脂質(a): 58.66 食塩相当量(a): 6.29	1423.24 kcal 蛋白質(a): 53.47 脂質(a): 41.5 食塩相当量(a): 6.03
朝	御飯 肉団子と南瓜の甘辛煮 がんとサラダ 味噌汁(大根、さつま芋) 牛乳	御飯 厚焼卵 キヤ&リンと竹輪の和え物 すまし汁(白玉麩、白菜) ワカ	食パン(8枚切) じゃム&マ&リン かきののり 小松菜と干しエビの和え物 コッパス(じゃがいも、ほうれん草) 牛乳	御飯 がんと野菜の炒め物 アロコリーのチーマニ 味噌汁(白ネギ、チンゲン菜) 牛乳	御飯 なすのそぼろ煮 キヤ&リンのチーマニ 味噌汁(庄内麩、さつま芋) 牛乳	食パン(8枚切) じゃム&マ&リン チーマニ ピーマンの和え(白菜) コッパス シヨ	御飯 厚焼卵 じゃが芋の煮浸し じゃが芋金平 すまし汁(かぼ、菜だいこん) 牛乳
昼	御飯 鶏肉のさらさら蒸し さきのソー インの磯和え フルーバイン缶	御飯 麻婆豆腐 大芋 わかし草の中華和え フルーバイン缶	御飯 魚の醤油焼(あじ) カリフラワー わかし草のトレンジング和え フルーバイン缶	御飯 蒸肉ののり酢かけ(さくら) 白菜と竹輪の煮浸し 春雨 フルーバイン缶	御飯 鶏肉の照焼 インのきんぴら かきのサラダ コグレートフルーバイン缶	御飯 コッパス マニ 人参 フルーバイン缶	御飯 鶏肉の生姜焼 さつま芋とインの煮物 わかし草の味噌和え フルーバイン缶
夕	御飯 ますのゆず味噌焼 茄子とピーマンの炒め物 わかし草 すまし汁(かぼ、青ネギ)	御飯 魚の煮付け 豚肉と青梗菜の炒め物 わかし草の和え 味噌汁(玉ねぎ、油揚げ)	御飯 鶏肉とコーンのクリームチー 大根のバニラ醤油炒め インのチーマニ トマト	御飯 ふくさ卵焼 おひろの炒め煮 味噌煮豆 すまし汁(キャベツ、ごぼう)	御飯 海老団子と野菜の炒め煮 南瓜とピーマンのチー わかし草の味噌和え すまし汁(油揚げ、絹さや)	御飯 魚の煮付け(ぶり) 里芋のそぼろあんかけ わかし草のトレンジングかけ 味噌汁(煙草、油揚げ)	御飯 カニ玉 シュー 春雨中華サラダ 中華スープ(なると、キクラゲ)
	1455.41 kcal 蛋白質(a): 58.04 脂質(a): 37.54 食塩相当量(a): 6.31	1508.44 kcal 蛋白質(a): 55.35 脂質(a): 42.87 食塩相当量(a): 6.16	1470.6 kcal 蛋白質(a): 60.05 脂質(a): 44.14 食塩相当量(a): 6.37	1459.87 kcal 蛋白質(a): 60.2 脂質(a): 36.65 食塩相当量(a): 5.99	1491.99 kcal 蛋白質(a): 56.43 脂質(a): 44.72 食塩相当量(a): 6.32	1491.46 kcal 蛋白質(a): 54.86 脂質(a): 45.52 食塩相当量(a): 6.34	1476.67 kcal 蛋白質(a): 60.25 脂質(a): 36.51 食塩相当量(a): 6.29
朝	御飯 竹輪の野菜炒め 春菊の和え すまし汁(かぼ、玉ねぎ) 牛乳	御飯 がんと野菜の炒め物 豆たまりのチーマニ 味噌汁(油揚げ、しいたけ) ワカ	食パン(8枚切) じゃム&マ&リン ウイオと野菜のスープ煮 小松菜とかかのサラダ コッパス(さといも、キャベツ) 牛乳	御飯 がんと野菜の煮物 インのきんぴら すまし汁(玉ねぎ、オクラ) 牛乳	御飯 がんと野菜の煮物 わかし草のゆず風味 味噌汁(チンゲン菜、白ネギ) 牛乳	食パン(8枚切) じゃム&マ&リン わかし草の炒め物 白菜と人参のチーマニ コッパス(春菊、玉ねぎ) シヨ	御飯 厚焼卵 カリフラワーのサラダ すまし汁(ほうれん草、人参) 牛乳
昼	御飯 魚の外がりと焼(かれい) 野菜の和風煮 カリフラワーとコーンのサラダ フルーバイン缶	御飯 ミートボールのチーマニ アロコリーのチーマニ わかし草の和え フルーバイン缶	御飯 めばるの山椒煮 小松菜と干しエビのチーマニ 大根のチーマニ フルーバイン缶	御飯 梅もち煮ご飯の焼餅 キヤ&リンと生揚げの炒め物 蒸し鶏ときこのサラダ ピーマン入りフルーバイン缶	御飯 鶏肉の和風オーストラリア 小松菜の干しエビ炒め 角切さつま芋チーマニ フルーバイン缶	御飯 魚の田楽 ひじきの煮物 かしの酢の物 フルーバイン缶	御飯 豚肉のコンク焼 きんぴらごぼう キヤ&リンの磯和え フルーバイン缶
夕	御飯 ピーマン じゃが芋の煮物 大根の和風和え 味噌汁(庄内麩、水菜)	御飯 魚の塩焼(サバ) かしの味噌煮 ごぼうサラダ すまし汁(絹ごし豆腐、青ネギ)	御飯 鶏と和風の中華炒め 青梗菜の中華旨煮 カリフラワーのトレンジングかけ 中華スープ(キクラゲ、コーン)	御飯 と野菜の卵とじ レタスのマニ 炒め わかし草の和え物 味噌汁(白菜、わかめ)	御飯 鶏チーマニ焼(タ) ウイオと野菜のチーマニ煮 アロコリーののり酢風味 すまし汁(油揚げ、煙草)	御飯 鶏肉と南瓜の甘辛煮 キャベツとピーマンの炒め物 わかし草の生和え 味噌汁(花枝、キャベツ)	御飯 豆腐のチキニソース ピーマン炒め 小松菜の中華和え コッパス(じゃがいも、コーン)
	1466.27 kcal 蛋白質(a): 54.57 脂質(a): 37.66 食塩相当量(a): 6.42	1478.12 kcal 蛋白質(a): 50.31 脂質(a): 37.66 食塩相当量(a): 6.29	1464.89 kcal 蛋白質(a): 54.94 脂質(a): 52.19 食塩相当量(a): 6.16	1443.38 kcal 蛋白質(a): 61.23 脂質(a): 36.99 食塩相当量(a): 6.32	1462.3 kcal 蛋白質(a): 61.75 脂質(a): 40.19 食塩相当量(a): 6.12	1462.19 kcal 蛋白質(a): 57.1 脂質(a): 47.68 食塩相当量(a): 6.09	1423.88 kcal 蛋白質(a): 53.23 脂質(a): 36.2 食塩相当量(a): 5.13
朝	御飯 揚げそばの煮物 胡麻し和え 味噌汁(油揚げ、青ネギ) 牛乳	御飯 小松菜の卵炒め かんとかのサラダ すまし汁(揚げナス、菜だいこん) ワカ	食パン(8枚切) じゃム&マ&リン 豆と豚肉のト炒め わかし草の味噌和え コッパス(さといも、煙草) 牛乳	御飯 がんとウイオのスープ煮 茄子の香味ドレッシング 味噌汁(白ネギ、かぼちゃ) 牛乳	御飯 もやしと干しエビ炒め 豆たまりチーマニ 味噌汁(さつま芋、チンゲン菜) 牛乳	食パン(8枚切) じゃム&マ&リン プレナム ごぼうサラダ コッパス(揚げナス、ほうれん草) シヨ	
昼	御飯 蒸し餃子の中華ダレ 青梗菜とアリの炒り煮 中華和え フルーバイン缶	御飯 揚げ魚の野菜あん(かれい) もやし炒め ゆかり和え(白菜) コグレートフルーバイン缶	味噌煮うどん さつま芋のチーマニ煮 マニ フルーバイン缶	御飯 鶏の黄金煮 わかし草の炒め物 小松菜のピーマン和え フルーバイン缶	御飯 肉豆腐 冬のわかし草風味あんかけ キャベツとわかしの酢の物 フルーバイン缶	チキニソース 揚げ魚のチーマニ カリフラワーのチーマニ 南瓜ハニート 	
夕	御飯 魚の香味焼(タ) 刻昆布とさつま揚げの煮物 玉葱の梅かつお和え すまし汁(お葱、春菊)	御飯 鶏肉のバニラマニソース カリフラワーのチーマニ キヤ&リンとコーンのサラダ コッパス(グリーンピース、じゃがいも)	御飯 魚のさらさら蒸(サバ) 鶏肉と里芋の煮物 わかし草の錦糸和え 味噌汁(えのき、オクラ)	御飯 バニラゲデミソース 野菜の和風風味あんかけ キャベツ(玉ねぎ、コーン) コッパス(玉ねぎ、コーン)	御飯 魚の胡麻醤油焼(鯖) 南瓜のはちみつ煮 キャベツのおろし和え すまし汁(白菜、人参)	御飯 鶏の南部焼(ほっけ) かきのふろふき 小松菜のチヂミ すまし汁(花枝、白ネギ)	
	1497.58 kcal 蛋白質(a): 57.23 脂質(a): 34.79 食塩相当量(a): 6.4	1459.98 kcal 蛋白質(a): 55.83 脂質(a): 39.98 食塩相当量(a): 6.4	1456.59 kcal 蛋白質(a): 60.72 脂質(a): 40.42 食塩相当量(a): 6.16	1445.38 kcal 蛋白質(a): 55.12 脂質(a): 40.01 食塩相当量(a): 6.12	1554.62 kcal 蛋白質(a): 57.15 脂質(a): 49.74 食塩相当量(a): 6.12	1466.49 kcal 蛋白質(a): 49.69 脂質(a): 36.63 食塩相当量(a): 6.09	