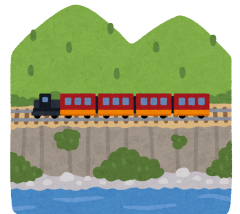


	日	月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日	土 6日
朝		御飯 ジャムと野菜の炒め物 キウリ・ドレッシング かけ 味噌汁(庄内麩・玉葱) ヤマト	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ミートソース ピーナツかけ(白菜) コンソメスープ(人参・白ネギ) 牛乳	御飯 おしん草の煮浸し 豆サラダ 味噌汁(絹さや・かぶ) 牛乳	御飯 揚げなすの煮物 春菊のジャム和え すまし汁(かぼちゃ・玉ねぎ) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン チーズ入りスライス パンプキンスープ コンソメスープ(じゃがいも・しいたけ) ショア	御飯 サツマゲと野菜の炒め物 小松菜とにらサラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 牛乳
昼		御飯 鶏肉の照焼 レタのきんぴら かぶのサラダ ヨーグルト・フルーツ	御飯 魚の煮付け(シメバシ) 里芋のそぼろあんかけ 茄子のドレッシング かけ フルーツ・みかん	御飯 鶏肉の生姜焼 さつま芋とトマトの煮物 トマトとわかめの酢味噌和え フルーツ・黄桃缶	御飯 魚のタタキ焼(赤魚) 野菜の丸・風味煮 かぶとコーンのサラダ フルーツ・りんご缶	※顔ひるがるハレの日海司 笹寿司(ひじき・野沢菜・錦糸卵・金平ごぼう・桜でんぶ・きゅうり・筍の葉) 鶏と車麩の煮物 キウリのおろし和え 白桃かん	御飯 魚の山椒煮(カレイ) 南瓜と大根の汁 大根のサラダ フルーツ・りんご缶
タ		御飯 海老団子と野菜の炒め煮 南瓜とピーナのソテー トマトの胡麻和え すまし汁(揚げなす・絹さや)	御飯 牛肉のトマトソース煮 マカロニ 人参サラダ ポタージュ	御飯 カニ玉 シューマイ 春雨中華サラダ 中華スープ(さといも・キクラゲ)	御飯 豚肉と生揚げの炒め物 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) かぶの味噌煮 こぼろサラダ すまし汁(絹さや・豆腐・青ネギ)	御飯 鶏とせりの中華炒め 青梗菜の中華旨煮 かぶとコーンのサラダ 中華スープ(コーン・白ネギ)
		1461.45 kcal 蛋白質(a): 51 脂質(g): 36.54 食塩相当量(g): 6.26	1589.85 kcal 蛋白質(a): 58.82 脂質(g): 38.42 食塩相当量(g): 6.43	1466.15 kcal 蛋白質(a): 58.39 脂質(g): 35.66 食塩相当量(g): 6.36	1478.8 kcal 蛋白質(a): 58.29 脂質(g): 47.18 食塩相当量(g): 5.4	1498.04 kcal 蛋白質(a): 51.91 脂質(g): 49.86 食塩相当量(g): 6.45	1437.86 kcal 蛋白質(a): 57.35 脂質(g): 38.38 食塩相当量(g): 6.23
	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
朝	御飯 ハンパンの煮物 インゴットの和え すまし汁(玉ねぎ・オクラ) 牛乳	御飯 生揚げと大根の炒り煮 キウリとにらゆず風味 味噌汁(チンゲン菜・白ネギ) ヤマト	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ポタージュスープ 煮 白菜のサラダ コンソメスープ(春菊・玉ねぎ) 牛乳	御飯 厚焼卵 かぶとコーンのサラダ 味噌汁(ホウレン草・人参) 牛乳	御飯 揚げなすの煮物 胡麻ドレッシング すまし汁(油揚げ・青ネギ) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン 小松菜の卵炒め かぶとコーンのサラダ コンソメスープ(揚げなす・菜だいこん) ショア	御飯 竹輪の野菜炒め トマトのしそ風味和え すまし汁(かぼちゃ・煙草) 牛乳
昼	御飯 ポタージュ・リンゴソース じゃが芋のトマト煮 ヨーグルト フルーツ・黄桃缶	御飯 鶏肉の和風レタソース 小松菜の干し貝殻 炒め 角切さつま芋サラダ フルーツ・りんご缶	御飯 魚の田楽 ひじきの煮物 かぶの酢の物 フルーツ・フルーツ缶	※健康御膳～脂肪燃焼パン御膳～ 麦飯 魚のミミズ(アジ) 鶏肉とレタの甘酢炒め 茄子の和え物 豆腐の豆花(トウモロコシ)風	御飯 煮し餃子の中華ダレ 青梗菜とアリの炒り煮 中華和え フルーツ・りんご缶	御飯 鶏肉の野菜あん さつま芋の炒め ゆかり和え(白菜) ヨーグルト・フルーツ	御飯 豆腐とえびの中華うま煮 さつま芋のソース煮 マカロニサラダ フルーツ・黄桃缶
タ	御飯 Eビと野菜の卵とじ レタのマスタード 炒め トマトのお浸し 味噌汁(白菜・ワカメ)	御飯 魚のチーズ焼(ホッケ) インゴットと野菜のスープ 煮 ブロッコリーの酢味噌和え すまし汁(絹さや・しいたけ)	御飯 鶏肉と南瓜の甘辛煮 茄子とエリンギの炒め物 わらの生姜和え 味噌汁(花枝菜・水菜)	御飯 豆腐のステーキ・キノコソース ピーナツ炒め 小松菜の中華和え コンソメスープ(じゃがいも・コーン)	御飯 魚の香味焼(サバ) 刻昆布とさつま揚げの煮物 玉葱の梅かつお和え 味噌汁(白玉麩・春菊)	御飯 鶏肉のにマスタードソース かぶとコーンのサラダ キャベツとコーンのサラダ トマトスープ	御飯 魚のさらさら蒸(サバ) 鶏肉と里芋の煮物 おしん草の錦糸和え 味噌汁(えのき・オクラ)
	1457.09 kcal 蛋白質(a): 60.31 脂質(g): 36.86 食塩相当量(g): 5.99	1463 kcal 蛋白質(a): 55.61 脂質(g): 34.4 食塩相当量(g): 5.71	1460.65 kcal 蛋白質(a): 54.13 脂質(g): 49.55 食塩相当量(g): 6.21	1453.86 kcal 蛋白質(a): 57.85 脂質(g): 38.31 食塩相当量(g): 5.97	1526.7 kcal 蛋白質(a): 57.82 脂質(g): 41.82 食塩相当量(g): 6.34	1472.56 kcal 蛋白質(a): 55.93 脂質(g): 46.48 食塩相当量(g): 6.33	1454.58 kcal 蛋白質(a): 55.56 脂質(g): 34.18 食塩相当量(g): 5.99
	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
朝	御飯 トマトと挽肉の炒め物 揚げなすサラダ 味噌汁(白ネギ・大根) 牛乳	御飯 じゃが芋の炒め煮 豆たっぷりあん・サラダ すまし汁(さつま芋・チンゲン菜) ヤマト	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ブレッド・フルーツ ポタージュ コンソメスープ(揚げなす・ほうれん草) 牛乳	御飯 ハンパんと野菜煮物 白菜の中華和え すまし汁(かぼちゃ・かぶ) 牛乳	御飯 切干大根の炒り煮 なめ豆おろし 味噌汁(花枝菜・かぶ) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ピーナツと小松菜のソテー オクラとコーンのサラダ コンソメスープ(さといも・水菜) ショア	御飯 竹輪の煮物 かぶと煮し鶏のサラダ 味噌汁(じゃがいも・ほうれん草) 牛乳
昼	御飯 鯛の黄金煮 かぶと鶏の炒め物 小松菜のピーナツ和え フルーツ・りんご缶	※敬老の日 赤飯 大雑煮(海老・キス・まいたけ・さつま芋) 卵豆腐の銀あんかけ 紅白なます まんじゅう	御飯 魚のコンク醤油かけ(ホッケ) 肉団子と玉葱の煮物 春菊のわさび和え フルーツ・りんご缶	御飯 豆入り挽肉カレーライス じゃが芋金平 キャベツの青しそ和え フルーツ・白桃缶	御飯 揚げ鶏の南蛮漬 レタの煮物 ブロッコリーとササガのサラダ フルーツ・りんご缶	御飯 煮魚のあんかけ(サバ) 青梗菜と生揚げの炒め物 小松菜のサラダ フルーツ・みかん缶	御飯 豚肉とエリンギのソテー さつま芋のソテー キャベツのわさび和え フルーツ・フルーツ缶
タ	御飯 ハンパ・グデミグソース 野菜のカル・風蒸し煮 ピーナツ風味サラダ コンソメスープ(玉ねぎ・コーン)	御飯 五目卵焼 なすのみちみち煮 キウリのおろし和え 味噌汁(油揚げ・人参)	御飯 里芋と高野豆腐の煮物 かぶのふろふき 小松菜の柚子浸し すまし汁(白菜・白ネギ)	御飯 魚のオムライス焼き(赤魚) かぶとコーンのスープ 煮 インゴットのサラダ コーン・ポタージュ	御飯 めばるの韓国風照焼 茄子の炒め煮 おしん草の和え すまし汁(なめこ・菜だいこん)	御飯 卵とレタのオムライス炒め シューマイ 春菊の海苔和え 中華スープ(キクラゲ・油揚げ)	御飯 魚の煮付け(アジ) 豆腐のかにか風味あんかけ 人参とトマトのサラダ すまし汁(白玉麩・えのき)
	1458.8 kcal 蛋白質(a): 58.32 脂質(g): 43.95 食塩相当量(g): 6.26	1564.43 kcal 蛋白質(a): 46.53 脂質(g): 39.29 食塩相当量(g): 6.21	1479.5 kcal 蛋白質(a): 60.46 脂質(g): 41.96 食塩相当量(g): 6.22	1453.45 kcal 蛋白質(a): 52.47 脂質(g): 43.8 食塩相当量(g): 5.99	1479.3 kcal 蛋白質(a): 52.78 脂質(g): 39.99 食塩相当量(g): 6.28	1453.85 kcal 蛋白質(a): 58.78 脂質(g): 45.42 食塩相当量(g): 6.44	1420.75 kcal 蛋白質(a): 59.48 脂質(g): 30.92 食塩相当量(g): 5.73
	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
朝	御飯 牛肉と里芋の煮物 白菜と大根のロール・サラダ すまし汁(チンゲン菜・大根) 牛乳	御飯 南瓜と豚肉の炒め煮 ブロッコリーとコーンのサラダ 味噌汁(油揚げ・かぶ) ヤマト	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン スライス・りんご 茄子のドレッシング かけ コンソメスープ(オクラ・絹さや) 牛乳	御飯 薩摩揚げの炒り煮 豆たっぷりあん・サラダ 味噌汁(かぼちゃ・しいたけ) 牛乳	御飯 じゃが芋とササガの炒め物 もやしのゆずサラダ 味噌汁(さつま芋・油揚げ) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン 肉団子と豆のスープ 煮 小松菜のサラダ コンソメスープ(さといも・玉ねぎ) ショア	御飯 厚焼卵 人参とササガのサラダ 味噌汁(さつま芋・春菊) 牛乳
昼	御飯 松風焼 なすの田舎煮 わらの酢味噌和え フルーツ・りんご缶	御飯 鯖のミンチ焼 ひじきの炒め煮 キャベツのピーナツ和え フルーツ・黄桃缶	※秋分の日 御飯 豚肉と生揚げの味噌炒め 大根の炒り煮 三色おぼろ 和菓子	御飯 白身魚フライ ササガと里芋の煮物 ササガのわさび和え フルーツ・みかん缶	御飯 アヒル・アヒル ミート・のコンソメ煮 おしん草の和え フルーツ・白桃缶	※昭和食卓 濃厚ハンバーグ ハンバーグ きのこスープ クリーム・ソーダ・ゼリー	御飯 肉あんかけハンバーグ ピーナツ炒め トマトの酢味噌かけ フルーツ・りんご缶
タ	御飯 つみれとレタの煮物 小松菜とピーナの炒め物 トマトとわかめのサラダ 味噌汁(こぼろ・煙草)	御飯 酢豚 冬瓜の煮物 かぶとコーンのサラダ 中華スープ(なめこ・小松菜)	御飯 焼魚の酢味噌かけ(ホッケ) 肉団子・ササガの甘辛煮 おしん草の昆布和え 味噌汁(こぼろ・キャベツ)	御飯 豆腐の肉味噌かけ レタのピーナツ炒め インゴットのマ和え すまし汁(花枝菜・水菜)	御飯 豚肉と茄子の味噌煮 竹輪入りきんぴらこぼろ 白菜のお浸し すまし汁(なめこ・煙草)	御飯 魚のしめじ蒸し 大根とあさりの炒め煮 ピーナツサラダ 味噌汁(キャベツ・白玉麩)	御飯 豚肉と野菜の中華炒め なすの味噌煮 中華冷奴 中華スープ(キクラゲ・菜だいこん)
	1473.92 kcal 蛋白質(a): 53.07 脂質(g): 42.94 食塩相当量(g): 6.36	1463.7 kcal 蛋白質(a): 54.98 脂質(g): 35.23 食塩相当量(g): 5.88	1534.15 kcal 蛋白質(a): 61.02 脂質(g): 49.88 食塩相当量(g): 6.48	1453.26 kcal 蛋白質(a): 53.96 脂質(g): 37.48 食塩相当量(g): 6.25	1508.46 kcal 蛋白質(a): 58.1 脂質(g): 46.26 食塩相当量(g): 6.35	1473.73 kcal 蛋白質(a): 57.59 脂質(g): 47.59 食塩相当量(g): 6.43	1494.86 kcal 蛋白質(a): 57.38 脂質(g): 41.91 食塩相当量(g): 6.39
	28日	29日	30日	※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、昼食の計・おやつを除いた数値です。			
朝	御飯 煮野豆腐のそぼろあんかけ インゴットのピーナツ和え すまし汁(キャベツ・人参) 牛乳	御飯 ジャガ芋と薩摩揚げの煮物 白菜の和風サラダ 味噌汁(なめこ・青ネギ) ヤマト	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン フルーツ かぶのサラダ コンソメスープ(さといも・菜だいこん) 牛乳				
昼	御飯 魚のトマトソース(赤魚) もやしとピーナのソテー かぶとチーズ・サラダ はちみつヨーグルト	※種の日 きつねそば 切干大根の煮物 小松菜の和え物 フルーツ・黄桃缶	御飯 蒸魚の胡麻だれ漬 トマトとピーナの塩炒め 玉葱のおかかサラダ フルーツ・フルーツ缶				
タ	御飯 鶏肉の塩焼 かぶの煮物 おしん草とササガの和え物 味噌汁(庄内麩・白菜)	御飯 魚の沢煮(サバ) さつま芋の蜂蜜・風味 シメバシ・サラダ すまし汁(揚げなす・オクラ)	御飯 牛肉と筍の中華炒め レタと竹輪のおかか煮 青梗菜の酢味噌和え 味噌汁(春菊・えのき)				
	1464.31 kcal 蛋白質(a): 63.99 脂質(g): 40.85 食塩相当量(g): 6.3	1463.26 kcal 蛋白質(a): 51.16 脂質(g): 32.18 食塩相当量(g): 6.32	1508.11 kcal 蛋白質(a): 54.5 脂質(g): 57.9 食塩相当量(g): 6.4				