

	日 1日	月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日	土 7日	
朝	御飯 甘んびと野菜の煮物 バナナとリンゴの炒め物 味噌汁(しいたけ、水菜) 牛乳	御飯 御飯と野菜の煮物 アボカドのトマトソース すまし汁(小松菜、玉ねぎ) 味噌汁	食パン(8枚切) ジャム&マーマリン かぶの洋風煮 インゲン豆の炒め物 コッパース(野菜ミックス) 牛乳	御飯 和風スクラブル かぶのドレッシング和え 味噌汁(小松菜、さといも) 牛乳	御飯 生揚げと野菜の煮物 かつおのドレッシング和え 味噌汁(かぶ、葉だいこん) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーマリン バナナとリンゴの炒め物 インゲン豆の炒め物 コッパース(コーン、絹さや) ヨーグルト	御飯 南瓜のそぼろあんかけ かぶの和風和え 味噌汁(オクラ、玉ねぎ) 牛乳	
昼	五目御飯 豚肉と野菜の塩炒め 春菊の旨煮 おしん草とツナ和え物 ルーツ・黄桃缶	御飯 魚の七味焼き(さわら) 青梗菜とアリの炒め物 青梗菜と干ししいたけの青じそ和え ルーツ・かぼ	肉のちらし寿司 湯菜と干しの炊き合せ おひたしのおかか和え ルーツ・黄桃缶	御飯 煮魚(めばる) もつとピーマンの塩炒め 青梗菜の胡麻和え ルーツ・黄桃缶	御飯 鶏肉の和風味噌焼 南瓜の旨煮 ゆかり和え(干ししいたけ) ルーツ・黄桃缶	御飯 揚げ魚の味噌(かれい) 大根とつみれの煮物 バナナとリンゴの炒め物 ヨーグルト・フルーツ	五目御飯 アボカド・リンゴ インゲン豆の炒め物 アボカドのトマトソース ルーツ・黄桃缶	
夕	御飯 鶏肉の生姜焼 冬瓜の煮物 おしん草のなめ茸和え すまし汁(花魁、揚げナス)	御飯 牛肉のバーベキューソース焼 切昆布の炒り煮 シメジの炒り煮 味噌汁(絹ごし豆腐、葉だいこん)	御飯 蒸魚のオリーブソースかけ(赤魚) ひじきの煮物 バナナとリンゴの炒め物 すまし汁(さつまいも、菜の花)	御飯 豚肉と豆腐のハンバーグ 車麩と野菜の煮物 人参とツナの和え物 すまし汁(オクラ、青ねぎ)	御飯 豚肉と豆腐のハンバーグ 車麩と野菜の煮物 人参とツナの和え物 すまし汁(さつまいも、にんじん)	御飯 餅焼 もやしと三色炒め 枝豆とツナの和え物 中華スープ(春菊、ごぼう)	御飯 アボカドの卵とじ 生揚げの旨煮 おしん草の辛子和え すまし汁(芋いも、昆布)	
	1456.57 kcal 蛋白質(a): 57.72 脂質(a): 35.47 食塩相当量(a): 6.46	1468.95 kcal 蛋白質(a): 49.97 脂質(a): 49.22 食塩相当量(a): 6.17	1471.11 kcal 蛋白質(a): 58.56 脂質(a): 48.04 食塩相当量(a): 6.44	1449.59 kcal 蛋白質(a): 64.4 脂質(a): 43.71 食塩相当量(a): 6.13	1475.53 kcal 蛋白質(a): 56.65 脂質(a): 37.26 食塩相当量(a): 6.26	1457.78 kcal 蛋白質(a): 56.55 脂質(a): 43.29 食塩相当量(a): 6.38	1415.04 kcal 蛋白質(a): 52.87 脂質(a): 36.26 食塩相当量(a): 6.44	
朝	御飯 牛輪の野菜炒め もつと梅のドレッシング 味噌汁(大根、絹さや) 牛乳	御飯 おさきとバナナの煮物 豆たまりの炒り煮 味噌汁(冬瓜、畑菜) 味噌汁	食パン(8枚切) ジャム&マーマリン アボカド 小松菜の炒り煮 コッパース(にんじん、玉ねぎ) 牛乳	御飯 かぶと冬瓜の炊き合せ 春菊の旨煮 すまし汁(さつまいも、しいたけ) 牛乳	御飯 厚焼卵 アボカドとツナの炒り煮 すまし汁(しめじ、オクラ) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーマリン バナナとリンゴの炒め物 インゲン豆の炒り煮 コッパース(かぶ、青ねぎ) ヨーグルト	御飯 かぶの梅あんかけ かぶの和風和え 味噌汁(玉ねぎ、まいたけ) 牛乳	
昼	五目御飯 筑前煮 茄子の生姜炒め かぶのドレッシング和え ルーツ・黄桃缶	御飯 ますのおぼろ昆布煮 茄子の生姜炒め 青梗菜と蒸し鶏の和え物 ルーツ・黄桃缶	御飯 カツオ バナナのバーベキューソース炒め アボカド・コーン炒り煮 ルーツ・黄桃缶	岩国寿司 けんちんよう ちしやなます 菜の花風蒸しパン	御飯 鶏肉の五目あんかけ 肉団子の旨煮 小松菜のわさび和え ルーツ・黄桃缶	御飯 鶏肉のバーベキューソース バナナとリンゴの炒り煮 ルーツ・黄桃缶	五目御飯 おひたし バナナとリンゴの炒り煮 アボカドのトマトソース ルーツ・黄桃缶	
夕	御飯 魚の葱味噌焼(バナ) 菜の花の煮込み 春雨炒り すまし汁(キャベツ、花魁)	御飯 牛肉とアリの中華炒め さつま芋のソース煮 おしん草のなめ茸和え ヨーグルト	御飯 魚のチーズ焼(ブリ) インゲン豆の炒め物 人参炒り トマトソース(揚げナス、絹さや)	御飯 鶏の南蛮漬風 青梗菜の豆乳煮 ごぼう炒り 中華スープ(白菜、キクラゲ)	御飯 めばるの旨煮 かぶの三色炒め バナナ炒り 味噌汁(かぼちゃ、白ねぎ)	御飯 つみれとレタスの煮物 バナナとツナの炒り煮 おしん草のおかか和え 味噌汁(ごぼう、油揚げ)	御飯 魚の梅あんかけ 魚の旨煮 南島の甘煮 三色炒り すまし汁(じゃがいも、ほうれん草)	
	1467.78 kcal 蛋白質(a): 56.6 脂質(a): 42.71 食塩相当量(a): 6.46	1496.1 kcal 蛋白質(a): 48.65 脂質(a): 40.26 食塩相当量(a): 6.22	1512.29 kcal 蛋白質(a): 54.89 脂質(a): 51.7 食塩相当量(a): 6.16	1471.99 kcal 蛋白質(a): 53.85 脂質(a): 39.09 食塩相当量(a): 6.37	1462.54 kcal 蛋白質(a): 60.07 脂質(a): 42.21 食塩相当量(a): 6.3	1501.15 kcal 蛋白質(a): 50.56 脂質(a): 51.5 食塩相当量(a): 6.41	1436.46 kcal 蛋白質(a): 59.44 脂質(a): 32.81 食塩相当量(a): 6.42	
朝	御飯 魚肉ソーセージの野菜炒め 茄子のドレッシングかけ すまし汁(さつまいも、ひらたけ) 牛乳	御飯 バナナと野菜の炒め物 おしん草とごぼうの炒り煮 味噌汁(にんじん、かぼちゃ) 味噌汁	食パン(8枚切) ジャム&マーマリン スクラブル 味噌汁(小松菜、レタス) コッパース(さといも、青ねぎ) 牛乳	御飯 高野豆腐の煮物 蒸し鶏の炒り煮 味噌汁(玉ねぎ、絹さや) 牛乳	御飯 茄子のそぼろあんかけ かつおの旨煮 すまし汁(えのき、葉だいこん) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーマリン バナナとリンゴの炒り煮 インゲン豆の炒り煮 コッパース(揚げナス、白ねぎ) ヨーグルト	御飯 挽肉とピーマンの炒め物 青梗菜と蒸し鶏の和え物 味噌汁(玉ねぎ、さつまいも) 牛乳	
昼	五目御飯 八宝菜(缶) 筍の中華炒め 春雨炒り ルーツ・黄桃缶	御飯 魚の味噌煮(か) 小松菜とアリの炒め物 切干大根の炒り煮 ルーツ・黄桃缶	御飯 鶏肉のガーリックソース インゲン豆の炒り煮 シメジの炒り煮 ルーツ・黄桃缶	御飯 ILカツオ おしん草とアリの煮込み アボカドのおかか和え ルーツ・黄桃缶	御飯 バナナとリンゴの炒り煮 バナナとリンゴの炒り煮 バナナとリンゴの炒り煮 ルーツ・黄桃缶	御飯 鶏肉とピーマンの味噌炒め ごぼうの炒り煮 おしん草の胡麻和え おぼろ(ぼたもち)	五目御飯 豆乳のバーベキューソース 南瓜とピーマンの煮物 白菜炒り ヨーグルト・フルーツ	
夕	御飯 豆腐ステーキ ひじきの煮物 インゲン豆の炒り煮 味噌汁(もやし、油揚げ)	御飯 牛肉とスクラブルの炒め物 かきとバナナの煮物 かぶのゆかり和え すまし汁(オクラ、お麩)	御飯 豚肉の粒マスタードソース アリの炒り煮 南瓜の炒り煮 コッパース(マッシュルーム、コーン)	御飯 魚の生姜煮(さわら) れんこんさんびら バナナとリンゴの炒り煮 味噌汁(花魁、絹ごし豆腐)	御飯 茄子のそぼろあんかけ かつおの旨煮 味噌汁(もやし、さといも) 牛乳	御飯 大根とつみれの煮物 かぶの塩炒め バナナ炒り すまし汁(さといも、小松菜)	御飯 白身魚の青梗菜あんかけ(赤魚) 生揚げと野菜の煮物 かぶの炒り煮 すまし汁(お麩、油揚げ)	
	1461.62 kcal 蛋白質(a): 50.88 脂質(a): 50.14 食塩相当量(a): 6.45	1476.15 kcal 蛋白質(a): 49.47 脂質(a): 46.62 食塩相当量(a): 6.3	1475.41 kcal 蛋白質(a): 54.71 脂質(a): 57.74 食塩相当量(a): 6.38	1454.74 kcal 蛋白質(a): 57.75 脂質(a): 37.8 食塩相当量(a): 6.28	1491.54 kcal 蛋白質(a): 59.22 脂質(a): 45.79 食塩相当量(a): 6.29	1483.3 kcal 蛋白質(a): 53.74 脂質(a): 46.75 食塩相当量(a): 6.39	1425.52 kcal 蛋白質(a): 56.01 脂質(a): 42.25 食塩相当量(a): 6.44	
朝	御飯 かぶの煮物 春菊のくるみみね すまし汁(アボカド、白ねぎ) 牛乳	御飯 厚焼卵 アボカドとコーン炒り煮 味噌汁(もやし、かぼちゃ) 味噌汁	食パン(8枚切) ジャム&マーマリン バナナとリンゴの炒り煮 インゲン豆の炒り煮 コッパース(にんじん、小松菜) 牛乳	御飯 お魚豆腐揚げの煮物 菜の花の炒り煮 味噌汁(さつまいも、水菜) 牛乳	御飯 茄子のそぼろあんかけ かつおの旨煮 味噌汁(もやし、さといも) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーマリン 豆と挽肉の炒り煮 大根とツナの炒り煮 コッパース(玉ねぎ、青ねぎ) ヨーグルト	御飯 つみれと野菜の煮物 小松菜の和風ドレッシング すまし汁(揚げナス、しめじ) 牛乳	
昼	五目御飯 魚のバーベキューソース(かれい) じゃが芋の味噌煮 小松菜の炒り煮 ルーツ・黄桃缶	御飯 さき焼き風煮 生揚げと野菜の中華旨煮 中華和え ルーツ・黄桃缶	洋風豆ご飯 おしのり・トマトソース 生揚げ・塩麩ソース ミチナギサ おろしニンジン	御飯 鶏肉と大根の旨煮 おしん草とピーマンの炒め物 ごぼう炒り ルーツ・黄桃缶	御飯 バナナとリンゴの炒り煮 バナナとリンゴの炒り煮 バナナとリンゴの炒り煮 ルーツ・黄桃缶	とんこつラーメン さつまいも・リンゴ・煮 菜の花の辛子和え ヨーグルト・フルーツ	五目御飯 魚のバーベキューソース(たら) おしん草の炒り煮 シメジの炒り煮 ルーツ・黄桃缶	
夕	御飯 鶏肉の中華炒め なすの煮物 かぶの揚げ和え 味噌汁(水菜、白菜)	御飯 ますの胡麻だれ漬 大根のそぼろ煮 辛子ソース和え すまし汁(なめこ、葉だいこん)	御飯 和風あんかけバナナ 里芋の旨煮 バナナ炒り すまし汁(さといも、しいたけ)	御飯 えび玉 中華炒め かぶの旨煮 中華スープ(絹ごし豆腐、オクラ)	御飯 魚の味噌マヨネーズ焼(ホッケ) さきとごぼう 白菜の帆立風味炒り すまし汁(枝豆、畑菜)	御飯 鯖の味噌焼 さきとアボカド炒り かつおの炒り煮 すまし汁(じゃがいも、春菊)	御飯 鶏肉の香味焼 じゃが芋の旨煮 アボカドの味噌風味 味噌汁(冬瓜、油揚げ)	
	1457.4 kcal 蛋白質(a): 53.06 脂質(a): 46.47 食塩相当量(a): 6.47	1506.6 kcal 蛋白質(a): 57.26 脂質(a): 45.98 食塩相当量(a): 6.23	1464.21 kcal 蛋白質(a): 58.36 脂質(a): 47.25 食塩相当量(a): 6.47	1491.35 kcal 蛋白質(a): 60.03 脂質(a): 45.56 食塩相当量(a): 6.13	1468.08 kcal 蛋白質(a): 52.02 脂質(a): 45.56 食塩相当量(a): 6.14	1477.91 kcal 蛋白質(a): 62.85 脂質(a): 41.44 食塩相当量(a): 6.44	1420.85 kcal 蛋白質(a): 57.14 脂質(a): 37.14 食塩相当量(a): 6.42	
朝	御飯 あさりとかぶの炒り煮 インゲン豆の炒り煮 味噌汁(さつまいも、玉ねぎ) 牛乳	御飯 かぶとさきと煮物 豆たまりの炒り煮 すまし汁(にんじん、オクラ) 味噌汁	食パン(8枚切) ジャム&マーマリン 野菜炒め アボカドの青じろ コッパース(かぶ、水菜) 牛乳	※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・おやつを除いた数値です。				
昼	五目御飯 豚肉と野菜の塩炒め 春菊の旨煮 おしん草とツナ和え物 ルーツ・黄桃缶	御飯 ハンバーグ バナナとコーン炒り煮 バナナとコーン炒り煮 ルーツ・黄桃缶	御飯 肉じゃが(牛肉) かきと油揚げの煮物 バナナとリンゴの炒り煮 すまし汁(白菜、まいたけ)					
夕	御飯 揚げ豆腐 じゃが芋の味噌煮 かぶの和風和え すまし汁(キャベツ、チンゲン菜)	御飯 ますのバーベキューソース焼 南瓜の煮物 バナナのお浸し 味噌汁(小松菜、ひらたけ)	御飯 肉じゃが(牛肉) かきと油揚げの煮物 バナナとリンゴの炒り煮 すまし汁(白菜、まいたけ)					
	1454.52 kcal 蛋白質(a): 57.77 脂質(a): 40.76 食塩相当量(a): 6.46	1478.11 kcal 蛋白質(a): 50.51 脂質(a): 36.46 食塩相当量(a): 6.29	1516.02 kcal 蛋白質(a): 49.98 脂質(a): 53.44 食塩相当量(a): 6.31					