

	日 30日	月	火	水	木	金	土 1日
朝	御飯 ｼﾗｽと野菜の炒め物 わりのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ かけ 味噌汁(油揚げ、玉ねぎ) 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	御飯 鶏肉の照焼 ﾄﾚｯｼﾝｸﾞのさんぴら かぶのﾏﾏﾀﾞ ｺﾞｰﾙﾄﾞｰﾙﾌﾞｰｸﾞｰｽ						
夕	御飯 海老団子と野菜の炒め煮 南瓜とﾊﾞｰｺﾝのﾌﾞﾚｰ ﾓﾂの胡麻和え すまし汁(庄内鮎、絹さや)						御飯 ﾊﾊﾞﾝと野菜煮物 白菜のお浸し 味噌汁(もやし、チンゲン菜) 牛乳
	1463.91 kcal 蛋白質(a): 55.59 脂質(a): 41.34 食塩相当(a): 6.43						1427.58 kcal 蛋白質(a): 55.43 脂質(a): 37.28 食塩相当(a): 6.37
朝	御飯 厚焼卵 なめ苺おろし すまし汁(鮎、カブ) 牛乳	御飯 切干大根の炒り煮 わりのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 和え 味噌汁(さといも、油揚げ) ﾖﾂﾏﾄ	食パン(8枚切) ｼﾞｬﾑ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ ｽｸﾗｯﾌﾟ ﾚｯｼﾝｸﾞ ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾏﾏﾀﾞ ｺﾝｸﾞﾙｰﾌﾟ (じゃがいも、ほうれん草) 牛乳	御飯 竹輪の煮物 ﾏﾏﾀﾞﾏﾏﾀﾞ 味噌汁(チンゲン菜、油揚げ) 牛乳	御飯 南瓜と豚肉の炒め煮 ﾌﾞﾚｯｼﾝｸﾞとｺﾝのﾏﾏﾀﾞ すまし汁(しいたけ、カブ) 牛乳	食パン(8枚切) ｼﾞｬﾑ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ ﾊﾞｰｺﾝと小松菜のﾌﾞﾚｰ 茄子のﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ かけ ｺﾝｸﾞﾙｰﾌﾟ (オクラ、枝豆) ｼﾞｮﾌ	御飯 薩摩揚げの炒り煮 豆たつぷりﾊﾊﾞﾝﾏﾏﾀﾞ 味噌汁(かぼちゃ、しいたけ) 牛乳
昼	御飯 めばるの韓国風照焼 ﾄﾚｯｼﾝｸﾞの煮物 ﾌﾞﾚｯｼﾝｸﾞとﾌﾗﾜｰのﾏﾏﾀﾞ ﾙｰﾌﾞ・ﾏﾝｼﾞｮ	御飯 煮魚のあんかけ(ｸﾗ) 青梗菜と生揚げの炒め物 南瓜のﾏﾏﾀﾞ ﾙｰﾌﾞ・ﾏﾝｼﾞｮ	笑顔ひろがるハレの日寿司 大村寿司(桜でんぶ、錦糸卵、絹さや、甘酢生巻) 長崎大づから(さつま芋、インゲン、海老) ｷｬﾑ ﾏﾞの煮菜和え すまし汁(花鮎、みつば) 山茶花ﾋﾞｰﾘｰ(サザンカゼリー)	御飯 松風焼 なすの田舎煮 ｶﾌﾗﾜｰのﾏﾏﾀﾞ和え ﾙｰﾌﾞ・ﾊﾞｲﾝﾂ	御飯 鯖のﾓﾘ焼 ﾋｼﾞきの炒め煮 ｷｬﾑ ﾏﾞのﾏﾏﾀﾞ和え ﾙｰﾌﾞ・黄桃缶	御飯 豚肉と生揚げの味噌炒め 大根の炒り煮 三色ﾄﾚｯｼﾝｸﾞ ﾙｰﾌﾞ・ﾏﾝｼﾞｮ	御飯 白身魚ﾌﾗｲ ﾌﾞと里手の煮物 ﾏﾏﾀﾞの煮えわさび和え ﾙｰﾌﾞ・ﾏﾝｼﾞｮ
夕	御飯 ﾋﾞｰﾙｰ 茄子ﾌﾗｲ ﾎﾟﾝﾚﾝ草のﾏﾏﾀﾞ ｺﾝｸﾞﾙｰﾌﾟ (なめこ、菜だいこん)	御飯 卵とﾋﾞｰの ﾛｲｽﾀｰｰｽ炒め ｼﾖｰﾏ 春菊の海苔和え 中華ｽｰﾌﾟ (ｷｸﾗｹ、水菜)	御飯 牛肉の野菜炒め 豆腐の五目あんかけ 胡麻ﾄﾚｯｼﾝｸﾞ 味噌汁(白玉鮎、えのき)	御飯 すみれとﾄﾚｯｼﾝｸﾞの煮物 小松菜とﾊﾞｰｺﾝの炒め物 ﾄﾚｯｼﾝｸﾞとﾌﾗﾜｰのﾏﾏﾀﾞ すまし汁(大根、畑菜)	御飯 酢鶏 冬瓜の煮物 ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 和え 中華ｽｰﾌﾟ (もやし、白ネギ)	御飯 焼魚のﾏﾏﾀﾞ酢かけ(ほっけ) 肉団子・ﾏﾏﾀﾞの甘辛煮 ﾎﾟﾝﾚﾝ草の和風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 味噌汁(ごぼう、水菜)	御飯 豆腐の肉味噌かけ ﾄﾚｯｼﾝｸﾞのﾊﾞｰｺﾝ炒め ｲﾝｸﾞのｺﾝﾏ和え すまし汁(ごぼう、小松菜)
	1489.97 kcal 蛋白質(a): 56.06 脂質(a): 40.88 食塩相当(a): 6.46	1462.33 kcal 蛋白質(a): 53.72 脂質(a): 39.65 食塩相当(a): 6.21	1505.83 kcal 蛋白質(a): 46.69 脂質(a): 49.25 食塩相当(a): 6.45	1514.34 kcal 蛋白質(a): 54.93 脂質(a): 43.08 食塩相当(a): 6.38	1462.55 kcal 蛋白質(a): 58.21 脂質(a): 35.93 食塩相当(a): 5.57	1468.33 kcal 蛋白質(a): 59.22 脂質(a): 46.99 食塩相当(a): 6.44	1454.44 kcal 蛋白質(a): 53.55 脂質(a): 36.99 食塩相当(a): 6.34
朝	御飯 大根とﾌﾗの千切り炒め もやしのゆずﾏﾏﾀﾞ 味噌汁(さつま芋、油揚げ) 牛乳	御飯 炒り豆腐(ﾓｯｸｽﾞ ﾖｸﾀﾞﾙ) ゆかり風味(小松菜) すまし汁(玉ねぎ、さといも) ﾖﾂﾏﾄ	食パン(8枚切) ｼﾞｬﾑ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ 豆と挽肉のﾄﾚｯｼﾝｸﾞ 人参とﾌﾗのﾌﾗﾜｰ ｺﾝｸﾞﾙｰﾌﾟ (さつま芋、春菊) 牛乳	御飯 高野豆腐のそぼろあんかけ ｲﾝｸﾞのﾋﾞｰﾏﾏﾀﾞ和え すまし汁(キャベツ、人参) 牛乳	御飯 ｼﾞｬｶﾞ芋と薩摩揚げの煮物 白菜の和風ﾌﾗ 味噌汁(なめこ、青ネギ) 牛乳	食パン(8枚切) ｼﾞｬﾑ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ ﾓﾂ かぶのﾏﾏﾀﾞ ｺﾝｸﾞﾙｰﾌﾟ (さといも、菜だいこん) ｼﾞｮﾌ	御飯 ﾋｼﾞきの煮物 ｲﾝｸﾞのﾌﾗ和え 味噌汁(水菜、わかめ) 牛乳
昼	御飯 ｲｸﾘｱｵﾙﾌ ﾋﾞｰﾙｰの ﾛｲｽﾞ煮 ﾎﾟﾝﾚﾝ草の和え ﾙｰﾌﾞ・黄桃缶	さつま芋御飯 ますのきの二煮し 大根と竹輪のさんぴら ﾌﾞﾚｯｼﾝｸﾞの和風ﾏﾏﾀﾞ くずもち	御飯 和風あんかけﾊﾊﾞﾝｰ もやしとﾊﾞｰｺﾝのﾌﾗ 青梗菜のﾏﾏﾀﾞ酢かけ ﾙｰﾌﾞ・ﾏﾝｼﾞｮ	御飯 魚のﾄﾚｯｼﾝｸﾞ(赤魚) もやしとﾊﾞｰｺﾝのﾌﾗ ｶﾘﾌﾗﾜｰ ﾋﾞｰｽﾞ ｺﾞｰﾙﾄﾞｰﾙﾌﾞｰｸﾞｰｽ	御飯 牛肉のﾙｰﾌﾞ 切干大根の煮物 小松菜の和え物 ﾙｰﾌﾞ・ｶﾌﾗ	健康応援～目によさしい彩り御膳～ ﾋｼﾞき御飯 豚ﾊﾞﾝのﾏﾏﾀﾞ酢炒め 人参のたろこ煮 南瓜とﾌﾗのﾏﾏﾀﾞ 黒ｺﾝｸﾞﾙｰﾌﾟ	御飯 めばるの ﾛｲｽﾞ ｶﾘﾌﾗﾜｰとﾌﾗのﾌﾗ もやしとﾌﾗのﾏﾏﾀﾞ ﾙｰﾌﾞ・ﾊﾞｲﾝﾂ
夕	御飯 豚肉と茄子の味噌煮 ﾌﾞの ﾛｲｽﾞ 白菜のお浸し すまし汁(なめこ、畑菜)	御飯 ﾋﾞｰﾙｰ ﾎﾟﾝﾚﾝ草とﾌﾗの煮浸し ﾌﾗ ﾏﾏﾀﾞ 味噌汁(キャベツ、白玉鮎)	御飯 魚のﾚﾝ蒸(ﾊﾞﾙ) なすの味噌煮 中華ｽｰﾌﾟ 中華ｽｰﾌﾟ (ｷｸﾗｹ、菜だいこん)	御飯 鶏肉の塩麹焼 かぶの煮物 ﾎﾟﾝﾚﾝ草とｼﾞｬｶﾞの和え物 味噌汁(庄内鮎、白ネギ)	御飯 魚の沢煮(ぶり) さつま芋の蜂蜜ﾊﾞｰ風味 ｼﾙﾊﾞｰ すまし汁(ひらたけ、オクラ)	御飯 豆腐と海鮮五目あん ﾄﾚｯｼﾝｸﾞと竹輪のおかき煮 青梗菜の和え物 味噌汁(春菊、えのき)	御飯 豚肉の柳川風煮 大根のさんぴら ﾌﾞﾚｯｼﾝｸﾞのしし和え すまし汁(絹こし豆腐、青ネギ)
	1462.33 kcal 蛋白質(a): 59.68 脂質(a): 44.74 食塩相当(a): 6.24	1462.73 kcal 蛋白質(a): 49.61 脂質(a): 37.08 食塩相当(a): 6.28	1456.04 kcal 蛋白質(a): 58.92 脂質(a): 41.98 食塩相当(a): 6.48	1435.11 kcal 蛋白質(a): 63.1 脂質(a): 37.07 食塩相当(a): 6.21	1609.04 kcal 蛋白質(a): 51.23 脂質(a): 51.78 食塩相当(a): 5.93	1464.68 kcal 蛋白質(a): 52.74 脂質(a): 47.87 食塩相当(a): 6.43	1457.66 kcal 蛋白質(a): 58.67 脂質(a): 44.27 食塩相当(a): 5.9
朝	御飯 ﾌﾗﾌﾗﾌと野菜の炒め物 じゃが芋のﾏﾏﾀﾞ すまし汁(キャベツ、さつま芋) 牛乳	御飯 茄子の炒め煮 ﾊﾞﾌﾞ ﾎﾝｼﾞ 味噌汁(人参、なめこ) ﾖﾂﾏﾄ	食パン(8枚切) ｼﾞｬﾑ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ ﾓﾂ 三色煮豆腐 ｺﾝｸﾞﾙｰﾌﾟ (白菜、ｺｰﾝ) 牛乳	御飯 ｶﾞﾝﾎﾞと野菜の煮物 ﾎﾟﾝﾚﾝ草とｶﾌﾗのﾏﾏﾀﾞ 味噌汁(ひらたけ、もやし) 牛乳	御飯 ﾌﾞﾚｯｼﾝｸﾞの炒め物 ﾓﾂの胡麻ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ すまし汁(小松菜、人参) 牛乳	食パン(8枚切) ｼﾞｬﾑ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ 揚げﾊﾞｰﾙの煮物 ﾎﾟﾝﾚﾝ草のなめ苺かけ ｺﾝｸﾞﾙｰﾌﾟ (さつま芋、玉ねぎ) ｼﾞｮﾌ	御飯 なすと挽肉のﾌﾞ ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾏﾏﾀﾞ すまし汁(春菊、人参) 牛乳
昼	御飯 鶏の治部煮 ﾌﾗの野菜炒め 白菜のゆず和え ﾙｰﾌﾞ・ﾏﾝｼﾞｮ	御飯 魚のﾎﾞﾙあんかけ(ｸﾗ) 小松菜の煮浸し ﾌﾗの酢の物 ﾙｰﾌﾞ・黄桃缶	御飯 揚げ豆腐 じゃが芋と竹輪の煮物 春菊と干しﾋﾞｰの青じそ和え ｺﾞｰﾙﾄﾞｰﾙﾌﾞｰｸﾞｰｽ	御飯 ﾏﾏﾀﾞ ｲﾝｸﾞとしらすの炒め物 ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 和え ﾙｰﾌﾞ・白桃缶	御飯 魚の生巻煮(赤魚) じゃが芋のﾊﾞｰ 青梗菜のお浸し ﾙｰﾌﾞ・ﾏﾝｼﾞｮ	御飯 牛肉とﾌﾗの中華炒め かぶと人参の煮物 ﾌﾞﾚｯｼﾝｸﾞのﾏﾏﾀﾞ ﾙｰﾌﾞ・ﾊﾞｲﾝﾂ	御飯 卵と野菜の塩炒め 根野菜の味噌煮 わりの酢の物 ﾙｰﾌﾞ・洋梨缶
夕	御飯 ﾋﾞｰと玉子の塩炒め 春雨の旨煮 わりのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 和え 中華ｽｰﾌﾟ (ｷｸﾗｹ、かぶ)	御飯 豚肉と南瓜の甘辛煮 ｷｬﾑ ﾏﾞのあさり炒め 胡麻和え すまし汁(白玉鮎、とうろ昆布)	御飯 ぶり大根 青梗菜の炒め物 ﾋﾞｰﾏﾏﾀﾞ和え(ﾓﾂ) 味噌汁(さつま芋、玉ねぎ)	御飯 魚の漬け焼(さくら) 南瓜のﾋﾞｰ煮 ﾌﾗの梅和え すまし汁(鮎、わかめ)	御飯 肉団子の野菜あんかけ 茄子の炒め煮 春雨の中華ｽｰﾌﾟ 中華ｽｰﾌﾟ (かぼちゃ、オクラ)	御飯 ﾊﾞのﾊﾞｰｰ油揚げ焼 麻鮎の煮物 わりのﾏﾏﾀﾞ和え 味噌汁(キャベツ、畑菜)	御飯 鶏肉のはちみつ照焼 里手の含め煮 大根としらすのﾏﾏﾀﾞ 味噌汁(庄内鮎、白ネギ)
	1459.92 kcal 蛋白質(a): 56.03 脂質(a): 40.36 食塩相当(a): 6.18	1462.06 kcal 蛋白質(a): 53.99 脂質(a): 41.04 食塩相当(a): 6.32	1464.18 kcal 蛋白質(a): 60.78 脂質(a): 42.01 食塩相当(a): 6.3	1514.31 kcal 蛋白質(a): 53.47 脂質(a): 43.98 食塩相当(a): 6.3	1471.25 kcal 蛋白質(a): 50.04 脂質(a): 43.77 食塩相当(a): 5.71	1476.35 kcal 蛋白質(a): 51.75 脂質(a): 49.66 食塩相当(a): 6.35	1427.55 kcal 蛋白質(a): 53.26 脂質(a): 39.48 食塩相当(a): 6.27
朝	御飯 ﾊﾊﾞﾝと野菜煮物 小松菜のなめ苺和え 味噌汁(もやし、油揚げ) 牛乳	御飯 小松菜と油揚げの煮浸し ｲﾝｸﾞとｺｰﾝのﾏﾏﾀﾞ すまし汁(かぼちゃ、えのき) ﾖﾂﾏﾄ	食パン(8枚切) ｼﾞｬﾑ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ ﾌﾗｽｸﾗﾌ せむの梅ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ｺﾝｸﾞﾙｰﾌﾟ (小松菜、玉ねぎ) 牛乳	御飯 肉団子と南瓜の甘辛煮 豆たつぷりﾊﾊﾞﾝﾏﾏﾀﾞ 味噌汁(大根、さつま芋) 牛乳	御飯 厚焼卵 ｶﾏﾏ ﾏﾞの和え物 すまし汁(庄内鮎、白菜) 牛乳	食パン(8枚切) ｼﾞｬﾑ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ なすと挽肉のﾌﾞ 小松菜と大根のﾏﾏﾀﾞ ｺﾝｸﾞﾙｰﾌﾟ (かぼちゃ、もやし) ｼﾞｮﾌ	御飯 豚肉と茄子の煮物 ﾌﾞﾚｯｼﾝｸﾞの ﾛｲｽﾞ 味噌汁(白ネギ、チンゲン菜) 牛乳
昼	御飯 魚の ﾛﾝ粉焼(ｸﾗ) ﾌﾗの旨煮 白菜と人参のﾏﾏﾀﾞ ﾙｰﾌﾞ・ﾏﾝｼﾞｮ	ちゃんぽんめん 青梗菜とあさりのうす煮 大根の和風ﾌﾗ ﾙｰﾌﾞ・ｶﾌﾗ	御飯 魚のﾌﾗｰｰ風(さくら) じゃが芋金平 ﾎﾟﾝﾚﾝ草の ﾏﾏﾀﾞ ﾙｰﾌﾞ・ﾊﾞｲﾝﾂ	御飯 鶏肉のさらさ煮 きのこの ﾛｰ ｲﾝｸﾞの磯和え ﾙｰﾌﾞ・白桃缶	御飯 麻婆豆腐 大芋芋 ﾎﾟﾝﾚﾝ草の中華和え ﾙｰﾌﾞ・ﾏﾝｼﾞｮ	御飯 魚の醤油焼(あじ) わりのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 和え ﾙｰﾌﾞ・黄桃缶	御飯 煮魚のﾏﾏﾀﾞ酢かけ(メバル) 白菜とﾌﾗの煮浸し 春雨ﾌﾗ ﾙｰﾌﾞ・ｶﾌﾗ
夕	御飯 豆腐の五目あんかけ ﾌﾗの野菜炒め ﾌﾞﾚｯｼﾝｸﾞのわさび和え すまし汁(なめこ、カブ)	御飯 魚の中華風照焼(カレー) 魚の生巻煮 ｷｬﾑ ﾏﾞの中華ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 中華ｽｰﾌﾟ (水菜、さといも)	御飯 生揚げの炒め物 生揚げの薄くす煮 ｶﾘﾌﾗﾜｰの ﾏﾏﾀﾞ 味噌汁(わかめ、畑菜)	御飯 ますのゆず味噌焼 茄子とﾋﾞｰの炒め物 わりのお浸し すまし汁(しいたけ、青ネギ)	御飯 魚の煮付け(ほっけ) 豚肉と青梗菜の炒め物 わりの甘酢和え 味噌汁(玉ねぎ、油揚げ)	御飯 鶏肉とｺｰﾝのｸﾘｰﾑｼﾖｰ 大根の ﾛｰ油揚げ炒め ｲﾝｸﾞとﾌﾗのﾏﾏﾀﾞ ﾄﾚｯｼﾝｸﾞ (冬瓜、枝豆)	御飯 ふくす卵焼 ﾎﾟﾝﾚﾝ草の炒め煮 金時煮豆腐 すまし汁(ごぼう、青ネギ)
	1455.57 kcal 蛋白質(a): 56.88 脂質(a): 36.89 食塩相当(a): 6.48	1476.41 kcal 蛋白質(a): 50.38 脂質(a): 44.13 食塩相当(a): 6.3	1529.2 kcal 蛋白質(a): 56.77 脂質(a): 57.07 食塩相当(a): 6.43	1440.21 kcal 蛋白質(a): 58.49 脂質(a): 36.22 食塩相当(a): 6.27	1562.43 kcal 蛋白質(a): 59.91 脂質(a): 47.44 食塩相当(a): 6.23	1459.24 kcal 蛋白質(a): 57.55 脂質(a): 42.3 食塩相当(a): 6.43	1433.2 kcal 蛋白質(a): 59.62 脂質(a): 35.71 食塩相当(a): 6.01