

	日	月	火 1日	水 2日	木 3日	金 4日	土 5日			
朝			食パン(8枚切) ジャム&マーガリン かりんとうとウイナのソー 小松菜のピーナツ和え コンニャク(ジャガイモ、絹揚げ) 牛乳	御飯 鶏とインゲン炒め物 キャベツの和え すまし汁(里芋、春菊) 牛乳	御飯 ワと大根の炒り煮 青梗菜と油揚げのなめ煮和え 味噌汁(麩、葉大根) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン 納豆とウイナの炒め物 白菜の柚子香和え コンニャク(ジャガイモ、コーン) 牛乳	御飯 小松菜の卵炒め かりんとうと和え 味噌汁(花麩、スナップエンドウ) 牛乳			
昼			御飯 豚肉のくわ焼 揚げなすの煮物 わがりとわかしの酢の物 ヨーグルト・フルーツ	御飯 白身魚の明太子マヨネーズ焼 ひじきと薩摩揚げの煮物 人参サラダ フルーツ・バナナ缶	御飯 蒸し鶏のドマツレかけ ひじきと薩摩揚げの煮物 人参サラダ フルーツ・バナナ缶	笑顔ひろがるハレの日寿司 ばら寿司 筍の生姜あんかけ すまし汁(くみあげ湯葉、たまご、三つ葉) 抹茶プリン	御飯 ルバーブ・グアミ・リンゴ 南瓜のチーズ焼 ほうれん草のサラダ フルーツ・黄桃缶			
夕			御飯 魚(めばる)の山椒煮 かりんとうとアリの炒め物 もやし胡麻ドレッシング 味噌汁(豆腐、青ネギ)	御飯 肉団子の野菜あんかけ 切干大根と大豆の煮物 南瓜のサラダ(わか、菜の花) 味噌汁	御飯 ポトフとチーズとハムの和え 茄子とインゲン炒め物 小松菜のサラダ コンニャク(人参、南瓜)	御飯 牛肉と里芋の煮物 インゲンとピーマンのソー キャベツの和風サラダ 味噌汁(畑菜、油揚げ)	御飯 白身魚の治部煮(アジ) じゃが芋の炒め物 菜の花の酢味噌和え すまし汁(豆腐、青ネギ)			
			1471.74kcal 蛋白質:58.65g 脂質:52.01g 食塩相当:6.41g	1445.71kcal 蛋白質:54.68g 脂質:40.43g 食塩相当:6.34g	1457.19kcal 蛋白質:57.6g 脂質:46.91g 食塩相当:6.18g	1519.01kcal 蛋白質:62.07g 脂質:54.94g 食塩相当:6.46g	1413.75kcal 蛋白質:52.12g 脂質:36.23g 食塩相当:6.34g			
			6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	
朝	御飯 がりとサツマ芋の煮物 かぶのサラダ すまし汁(チンゲン菜、キャベツ) 牛乳	御飯 厚焼卵 もやしとわかしの和え物 味噌汁(ジャガイモ、菜の花) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン アロココとピーマンの炒め物 青梗菜と錦糸卵の青じそドレッシング和え コンニャク(南瓜、わか) 牛乳	御飯 肉じゃが煮 マカロニサラダ すまし汁(ヒラタケ、水菜) 牛乳	御飯 生揚げと大豆の煮物 納豆のピーナツ和え 味噌汁(シメジ、スナップエンドウ) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ブレイクオムレツ アロココの和風マヨネーズ コンニャク(菜の花、枝豆) 牛乳	御飯 ワと大根の炒り煮 インゲンとハムのサラダ すまし汁(大根、葉大根) 牛乳			
昼	御飯 麻婆豆腐 小籠包 切干大根のナムル フルーツ・リンゴ缶	御飯 魚(ます)の塩麹焼 キャベツとアリのソー アロココとわかしの和風和え フルーツ・マンゴ缶	御飯 海鮮野菜炒め 春巻揚げ もやしとピーマンの和え物 フルーツ・洋梨缶	花見御膳 空豆とソラの炊き込みご飯 鶏肉のハニーマスターソース ふきのおかか煮 かぶの梅和え こしあんムース		御飯 揚げ野菜あん(黄金カレイ) 里芋の煮物 かぶとわかしのサラダ フルーツ・白桃缶	御飯 豚肉の味噌漬焼 小松菜とわかしの煮浸し ピーマン和風サラダ ヨーグルト・フルーツ	御飯 魚のマヨネーズ焼(メバル) ピーマン炒め かりんとうの和え物 フルーツ・みかん缶		
夕	御飯 魚(アジ)のミンチ焼 里芋のソー 白菜のサラダ 味噌汁(玉葱、ヒラタケ)	御飯 豚肉と玉葱の炒め物 なすの煮物 わかしの胡麻サラダ 味噌汁(わか、大根)	御飯 魚の味噌煮(サバ) かぶのあんかけ かりんとうとインゲンの辛子煮 すまし汁(豆腐、青ネギ)	御飯 白身魚の南部焼 大根と人参の煮付け 春雨とわかしの酢の物 味噌汁(椎茸、油揚げ)	御飯 キャベツと玉葱のトド煮 青梗菜とアリの炒め物 ごぼうサラダ コンニャク(大根、ミックス・ピーマン)	御飯 魚の甘酢あんかけ(アジ) レンコンのきんぴら もやしと蒲鉾のわかじ和え すまし汁(わか芋、油揚げ)	御飯 豆腐つくね照焼 キャベツとソラの炒め煮 かぶのマリネ 味噌汁(アボカド、水菜)			
			1512.81kcal 蛋白質:57.16g 脂質:43.26g 食塩相当:5.97g	1520.64kcal 蛋白質:61.49g 脂質:45.72g 食塩相当:6.25g	1455.54kcal 蛋白質:57.57g 脂質:47.59g 食塩相当:6.46g	1444.28kcal 蛋白質:57.43g 脂質:36.42g 食塩相当:6.38g	1459.72kcal 蛋白質:55.28g 脂質:42.19g 食塩相当:6.04g	1478.56kcal 蛋白質:61.65g 脂質:50.49g 食塩相当:6.29g	1423.93kcal 蛋白質:53.1g 脂質:44.15g 食塩相当:5.63g	
			13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	
朝	御飯 ウイナのコンニャク煮 サツマ芋サラダ すまし汁(わか、畑菜) 牛乳	御飯 豆と挽肉のトマト炒め ポトフサラダ 味噌汁(庄内麩、わか) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ジャガイモとアリのコンニャクソー 春菊と錦糸卵の青じそ和え コンニャク(大根、水菜) 牛乳	御飯 かぶと南瓜の煮物 アロココのオムレツドレッシング 味噌汁(小松菜、舞茸) 牛乳	御飯 かぶとキャベツの洋風煮 インゲン(アジ)のサラダ すまし汁(玉葱、水菜) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン スクランブルエッグ アロココの和風マヨネーズ コンニャク(里芋、小松菜) 牛乳	御飯 生揚げとアリの煮物 わかしのマリネ 味噌汁(わか、大根)			
昼	御飯 麻婆春雨 なすの田舎煮 青梗菜の中華和え フルーツ・黄桃缶	御飯 豚肉の葱塩焼 かりんとう風味薄くず煮 小松菜のくるみみね和え フルーツ・ブルーベリー缶	御飯 魚(アジ)のチーズパン粉焼 菜の花の炒め物 大根とハムのマリネサラダ フルーツ・バナナ缶	御飯 豚肉の胡麻味噌煮 青梗菜とアリの炒め物 マカロニサラダ フルーツ・リンゴ缶	御飯 海老とピーマンと春雨の卵炒め シューマイ かりんとうとピーマンのナムル フルーツ・ミカン缶	御飯 白身魚フライ もやしとピーマンと挽肉の塩炒め 青梗菜のおかか和え フルーツ・黄桃缶	御飯 鶏肉のカレー風味焼 南瓜の含め煮 ゆかり和え(キャベツ) フルーツ・ブルーベリー缶			
夕	御飯 魚(鱈)の梅干焼 南瓜と挽肉の胡麻炒め アロココのチーズサラダ 味噌汁(人参、菜の花)	御飯 魚の田菜(アジ) じゃが芋の煮物 わかしのわかじ和え すまし汁(ヒラタケ、わか)	御飯 酢豚 冬瓜の煮物 かりんとうのなめ煮和え 味噌汁(油揚げ、玉葱)	御飯 魚の七味焼き(銀しらす) 切昆布と薩摩揚げの炒り煮 キャベツの和え物 すまし汁(豆腐、葉大根)	御飯 キノコ・おろしソース 白菜と油揚げの煮物 ハンバーグサラダ 味噌汁(庄内麩、菜の花)	御飯 豚肉の梅干焼 人参と冬瓜の煮物 キャベツとアリのサラダ すまし汁(キャベツ、青ネギ)	御飯 魚のクリームソース(黄金カレイ) じゃが芋のガーリックステーキ かりんとうとわかしのサラダ コンニャク(人参、白菜)			
			1455.15kcal 蛋白質:52.94g 脂質:42.14g 食塩相当:6.37g	1510.87kcal 蛋白質:60.72g 脂質:39.43g 食塩相当:6.22g	1484.55kcal 蛋白質:58.86g 脂質:48.82g 食塩相当:6.44g	1446.78kcal 蛋白質:58.32g 脂質:40.4g 食塩相当:6.2g	1456.55kcal 蛋白質:57.16g 脂質:38.93g 食塩相当:6.18g	1555.75kcal 蛋白質:58.78g 脂質:53.5g 食塩相当:6.25g	1413.46kcal 蛋白質:57.49g 脂質:35.88g 食塩相当:6.22g	
			20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	
朝	御飯 厚焼卵 わかりと大豆の胡麻ドレ すまし汁(アボカド、絹揚げ) 牛乳	御飯 南瓜のそぼろあんかけ かぶと錦糸卵の和風和え 味噌汁(わか、玉葱) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ウイナのひじき炒め もやしとわかしのサラダ コンニャク(大根、わか) 牛乳	御飯 ひじきとルバーブの煮物 サラダ 味噌汁(油揚げ、畑菜) 牛乳	御飯 かぶとハムのクリーム煮 小松菜のくるみみね和え 味噌汁(麩、玉葱) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ブレイクオムレツ アロココの和風マヨネーズ コンニャク(ジャガイモ、椎茸) 牛乳	御飯 冬瓜とアリの煮物 アロココとハムのコンニャクサラダ 味噌汁(南瓜、わか) 牛乳			
昼	御飯 魚のキノコ焼(サバ) 大根とつみれの煮物 サツマ芋サラダ ヨーグルト・フルーツ	御飯 イクラハムバーグ ポトフとアロココのソー アロココのサラダ フルーツ・白桃缶	御飯 筑前煮 茄子の生姜炒め かりんとうのコンニャクサラダ フルーツ・リンゴ缶	御飯 麦御飯 魚のチーズ味噌焼(メバル) 春キャベツのふんわり卵炒め アロココのコンニャクサラダ アロマソテー	御飯 豚肉とわかじ和えのトド煮 レンコンのピーマン炒め アロココ・コンニャクサラダ フルーツ・黄桃缶	御飯 魚(鱈)のミンチ焼 里芋の煮つけごろか わかりとわかじ和えと錦糸卵のサラダ フルーツ・ブルーベリー缶	御飯 揚げ豆腐あんかけ 肉団子の甘辛煮 小松菜と蒲鉾のわさび和え フルーツ・バナナ缶			
夕	御飯 肉じゃが(牛肉) もやしと干しエビの三色炒め 枝豆とわかしの和え物 中華スープ(春菊、白ネギ)	御飯 アリの卵とじ キャベツと生揚げの煮浸し かりんとうの辛子煮 すまし汁(葉大根、アロココ)	御飯 魚(鱈)の葱味噌焼 菜の花とわかしの煮浸し 錦糸卵入り春雨サラダ すまし汁(花麩、絹揚げ)	御飯 鶏の南蛮漬風 さつま芋のソース煮 わかしのなめ煮和え わかじ和え(わか、青ネギ)	御飯 魚のクリームソース焼(銀しらす) インゲンとアリの炒め物 白菜の和風サラダ コンニャク(アジ、絹揚げ)	御飯 蒸し餃子の中華ソース 青梗菜と薩摩揚げの豆乳煮 ごぼうサラダ 中華スープ(南瓜、青ネギ)	御飯 豆腐と牛肉の煮物 キャベツとアリの三色炒め キャベツとアリの和え物 すまし汁(花麩、白ネギ)			
			1510.24kcal 蛋白質:60.89g 脂質:44.79g 食塩相当:5.57g	1515.36kcal 蛋白質:58.08g 脂質:38.93g 食塩相当:6.23g	1458.16kcal 蛋白質:53.88g 脂質:49.16g 食塩相当:6.2g	1544.32kcal 蛋白質:56.56g 脂質:43.65g 食塩相当:6.11g	1486.87kcal 蛋白質:60.55g 脂質:44.91g 食塩相当:6.14g	1536.88kcal 蛋白質:55.49g 脂質:42.01g 食塩相当:6.46g	1425.55kcal 蛋白質:50.37g 脂質:39.64g 食塩相当:6.36g	
			27日	28日	29日	30日				
朝	御飯 竹輪と白菜の炒め インゲンの胡麻ドレッシング すまし汁(わか、青ネギ) 牛乳	御飯 和風スクランブルエッグ サツマ芋サラダ 味噌汁(玉葱、油揚げ) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン 魚肉ソーセージとチンゲン菜の炒め 茄子のドレッシングかけ コンニャク(ジャガイモ、ヒラタケ) 牛乳	御飯 アボカドの煮物 かりんとうとわかしのサラダ 味噌汁(人参、南瓜) 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 鶏肉のバジルソース なすとアロココのソー ポトフサラダ フルーツ・白桃缶	御飯 白湯ラーメン(チャーシュー、卵、チンゲン菜、白ネギ、ごま) キャベツとアリのソー アロココのポトフ風味 フルーツ・マンゴ缶	御飯 八宝菜(塩) 筍の中華炒め 錦糸卵入り春雨サラダ フルーツ・ミカン缶	御飯 魚の味噌煮(サバ) 小松菜とアリの炒め物 切干大根のサラダ フルーツ・白桃缶						
夕	御飯 つみれとレンコンの煮物 もやしと挽肉の炒め物 かりんとうのおかか和え 味噌汁(アボカド、舞茸)	御飯 鶏肉の中華風照焼丼 南瓜の甘煮 三色汁 すまし汁(里芋、アジ)	御飯 白身魚の明太子マヨネーズ焼 ひじきと薩摩揚げの煮物 インゲンの胡麻ドレッシング 味噌汁(わか、油揚げ)	御飯 サトウ芋とアリの煮物 ひじきとわかじ和え すまし汁(麩、畑菜)						
			1459.53kcal 蛋白質:52.49g 脂質:43.16g 食塩相当:6.46g	1509.48kcal 蛋白質:57.51g 脂質:46.79g 食塩相当:6.3g	1461.99kcal 蛋白質:53.29g 脂質:53.05g 食塩相当:6.44g	1439.45kcal 蛋白質:55.87g 脂質:40.73g 食塩相当:6.11g				