

週間献立表

		4月28日(日)	4月29日(月)	4月30日(火)	5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金)	5月4日(土)
朝食	A	比 ーのスープ煮 ブロッコリーのサラダ パン 牛乳	春キャベツとハムのソテー いんげんのドレ和え パン コンソメスープ 牛乳	ソーセージの野菜炒め 菜の花のドレ和え パン コンソメスープ 牛乳	ポテトのベーコン炒め しろ菜とツナのサラダ パン 牛乳 コンソメスープ	ピザトースト 海藻のサラダ 牛乳 デザート コンソメスープ	目玉焼き 二色和え パン 牛乳 パンブキンポタージュ	ポトフ風 ピーナツ和え パン 牛乳
	B	ふんわり真丈の煮物 ブロッコリーのサラダ ごはん 味噌汁 牛乳	ちくわの煮物 いんげんのドレ和え ごはん 味噌汁 牛乳	ホタテ中華粥 がんもの煮物 菜の花のドレ和え 味噌汁 牛乳	三色高野しのだの煮物 納豆 ごはん 牛乳 味噌汁	厚揚げのそぼろあんかけ 海藻のサラダ ごはん 牛乳 味噌汁	豚肉と白菜の炒め煮 二色和え ごはん 牛乳 味噌汁	さつま芋粥 高野豆腐の卵とし ピーナツ和え 牛乳 味噌汁
昼食	A	鶏肉の粗挽きマスタード焼 ピーマンともやしの炒め物 オレンジゼリー ごはん 味噌汁	鶏肉の照り焼 小松菜とさつま揚げの塩炒め 香の物 ごはん 味噌汁	白身魚フライ ブロッコリーとベーコンのソテー ヨーグルトベリーソース ごはん オニオンスープ	【開設記念献立】 赤飯 かつおのたたき 茶碗蒸し 紅白なます すまし汁 紅白まんじゅう	豚肉のハニーマスタード炒め レタスサラダ ヨーグルト(ブルーベリーソース) ごはん コンソメスープ	タラの胡麻味噌焼き 卵の花 なめ茸和え ごはん すまし汁	肉豆腐 南瓜の含め煮 香の物 ごはん 味噌汁
	B	たぬきそば ピーマンともやしの炒め物 オレンジゼリー	カレーの煮付け 小松菜とさつま揚げの塩炒め 香の物 ごはん 味噌汁	和風たらこスパゲティ ブロッコリーとベーコンのソテー ヨーグルトベリーソース オニオンスープ		スパゲッティナポリタン レタスサラダ ヨーグルト(ブルーベリーソース) コンソメスープ	きつねうどん 卵の花 なめ茸和え	鮭の塩焼 南瓜の含め煮 香の物 ごはん 味噌汁
おやつ		水ようかん 114kcal	メープルクリームケーキ 135kcal	ミニチョコパン 109kcal	グレーゼリー 147kcal	ミニたいやき(カスタード) 174kcal	薄皮クリームパン 104kcal	カステラ 133kcal
夕食	A	さばの塩焼き なす田楽 ほうれん草のお浸し ごはん 味噌汁	赤魚の生姜煮 里芋の味噌煮 フルーツ ごはん すまし汁 ふりかけ	豚肉の味噌漬け焼き 白菜のさっと煮 なます ごはん すまし汁	はんぺんの卵とし 厚揚げと野菜の炊き合わせ ぬた和え ゆかりごはん すまし汁	筑前煮 菜の花と海老の炒め物 胡瓜の酢の物 ごはん 味噌汁 ふりかけ	豚肉の生姜焼 がんもどきの煮物 フルーツ ごはん 味噌汁	ホキの照り焼き 根菜の煮物 ちんげん菜の辛子和え ごはん 味噌汁
	B	豚肉ときのこの和風ソテー なす田楽 ほうれん草のお浸し ごはん 味噌汁	肉団子の黒酢あんかけ 里芋の味噌煮 フルーツ ごはん すまし汁 ふりかけ	ほっけの山椒焼き 白菜のさっと煮 なます ごはん すまし汁	鶏肉の香味焼き 厚揚げと野菜の炊き合わせ ぬた和え ゆかりごはん すまし汁	さばの漬け焼き 菜の花と海老の炒め物 胡瓜の酢の物 ごはん 味噌汁 ふりかけ	あじフライ がんもどきの煮物 フルーツ ごはん 味噌汁	つくねの照り焼 根菜の煮物 ちんげん菜の辛子和え ごはん 味噌汁
日計	A	11708kcal カロリ 552g 脂質 62.9g 食塩相 8.3g	11480kcal カロリ 581g 脂質 36.1g 食塩相 8.9g	11605kcal カロリ 576g 脂質 55.2g 食塩相 9.2g	11406kcal カロリ 582g 脂質 24.6g 食塩相 9.9g	11420kcal カロリ 596g 脂質 39.8g 食塩相 9.2g	11553kcal カロリ 704g 脂質 41.9g 食塩相 9.1g	11400kcal カロリ 629g 脂質 32.0g 食塩相 9.2g
日計	B	11643kcal カロリ 568g 脂質 42.6g 食塩相 10.3g	11487kcal カロリ 563g 脂質 25.8g 食塩相 10.6g	11526kcal カロリ 670g 脂質 33.4g 食塩相 12.7g	11626kcal カロリ 720g 脂質 35.8g 食塩相 9.3g	11678kcal カロリ 657g 脂質 50.9g 食塩相 10.9g	11659kcal カロリ 538g 脂質 41.1g 食塩相 10.8g	11448kcal カロリ 603g 脂質 31.2g 食塩相 9.2g

都合により変更をすることがあります。ご了承ください。



週間献立表



		5月5日(日)	5月6日(月)	5月7日(火)	5月8日(水)	5月9日(木)	5月10日(金)	5月11日(土)
朝食	A	鶏団子のトマト煮 もやしの和え物 パン 牛乳 1人分=411kcal	野菜とハムの豆乳クリーム煮 大根のサラダ パン 牛乳 1人分=338kcal	ツナソテー キャベツの和え物 パン 牛乳 ポタージュ 1人分=478kcal	はんぺんのマヨネーズ焼 カリフラワーのドレッシング和え パン 牛乳 コンソメスープ 1人分=477kcal	ロールキャベツコンソメ煮 ごぼうサラダ パン 牛乳 ポタージュ 1人分=416kcal	オムレツ 短冊野菜のサラダ パン 牛乳 ポタージュ 1人分=436kcal	ソーゼツと野菜のソテー マカロニサラダ パン 牛乳 コンソメスープ 1人分=479kcal
	B	鮭の塩焼 もやしの和え物 ごはん 牛乳 味噌汁 1人分=449kcal	大豆と鶏肉の煮物 大根のサラダ ごはん 牛乳 味噌汁 1人分=307kcal	チーズリソット スクランブルエッグ キャベツの和え物 牛乳 ポタージュ 1人分=614kcal	ツナと野菜の炒め物 納豆 ごはん 牛乳 味噌汁 1人分=475kcal	ふんわり真丈の煮物 ごぼうサラダ ごはん 牛乳 味噌汁 1人分=499kcal	鶏つくねの野菜あんかけ 短冊野菜のサラダ ごはん 牛乳 味噌汁 1人分=456kcal	野菜たっぷりの卵粥 炒り豆腐 マカロニサラダ 牛乳 味噌汁 1人分=356kcal
昼食	A	豚カツオカツオ ジャーマンポテト イタリアンサラダ 御飯 コンソメスープ 1人分=575kcal	ミックスフライ アスパラとえびのソテー 短冊野菜のサラダ ごはん コンソメスープ 1人分=536kcal	ハンバーグ オニオンソース いんげんソテー 新たまねぎと花野菜のサラダ ごはん グリーンピースポタージュ 1人分=531kcal	麻婆豆腐 水餃子 香の物 ごはん 中華スープ 1人分=583kcal	さわらの竜田焼 ピーマンともやしのそぼろ炒め 香の物 ごはん 味噌汁 1人分=491kcal	【母の日メニュー】 ハッシュドビーフ シーザーサラダ デザート バターライス オニオンスープ 1人分=694kcal	たららのムニエル トマトサラダ マスカットゼリー ごはん コンソメスープ 1人分=444kcal
	B	海老とトマトクリームパグティ ジャーマンポテト イタリアンサラダ コンソメスープ 1人分=544kcal	カレーライス アスパラとえびのソテー 短冊野菜のサラダ コンソメスープ 1人分=502kcal	白身魚のマヨネーズ焼き いんげんソテー 新たまねぎと花野菜のサラダ ごはん グリーンピースポタージュ 1人分=521kcal	塩ラーメン 水餃子 香の物 1人分=458kcal	かつ丼 ピーマンともやしのそぼろ炒め 香の物 味噌汁 1人分=554kcal		和風たらこスパゲティ トマトサラダ マスカットゼリー コンソメスープ 1人分=486kcal
おやつ		コーヒーゼリー 1人分=385kcal	チョコッッセ 1人分=39kcal	オレンジゼリー 1人分=47kcal	シューアイス 1人分=61kcal	ドーナツ 1人分=140kcal	まごころすいーつ 1人分=140kcal	栗まんじゅう 1人分=424kcal
夕食	A	豚肉のカレー炒め 切干大根の煮もの 酢の物 御飯 味噌汁 ねりもの 1人分=538kcal	メバルの中華蒸し 春雨のさっと煮 フルーツ ごはん 中華スープ 1人分=404kcal	鶏肉のみぞれ煮 大豆五目煮 ザーサイ和え ごはん 味噌汁 1人分=570kcal	海老と高野豆腐の卵とじ ひじきの煮物 胡瓜とかにか風味の和え物 青菜ごはん 味噌汁 1人分=426kcal	鶏肉のレモンバター焼き なす田楽 漬物 ごはん すまし汁 1人分=589kcal	かれないのパン粉焼 小松菜としめじのソテー フルーツ ごはん コンソメスープ ふりかけ 1人分=422kcal	タンドリーチキン そら豆とマカロニのソテー キャベツのドレッシング和え ごはん 味噌汁 1人分=565kcal
	B	さばの味噌煮 切干大根の煮もの 酢の物 御飯 味噌汁 ねりもの 1人分=549kcal	チンジャオロース 春雨のさっと煮 フルーツ ごはん 中華スープ 1人分=496kcal	あじの南蛮焼き 大豆五目煮 ザーサイ和え ごはん 味噌汁 1人分=493kcal	肉団子の甘酢あんかけ ひじきの煮物 胡瓜とかにか風味の和え物 青菜ごはん 味噌汁 1人分=515kcal	赤魚のもろみ味噌焼 なす田楽 漬物 ごはん すまし汁 1人分=527kcal	豚肉のんにく醤油炒め 小松菜としめじのソテー フルーツ ごはん コンソメスープ ふりかけ 1人分=477kcal	白身魚のバター醤油焼き そら豆とマカロニのソテー キャベツのドレッシング和え ごはん 味噌汁 1人分=482kcal
日計	A	1人分=1589kcal 脂質:45.9g 食塩相:8.5g	1人分=1567kcal 脂質:38.8g 食塩相:9.6g	1人分=1626kcal 脂質:48.0g 食塩相:10.6g	1人分=1527kcal 脂質:54.0g 食塩相:11.9g	1人分=1654kcal 脂質:64.3g 食塩相:9.2g	1人分=1692kcal 脂質:49.0g 食塩相:10.6g	1人分=1534kcal 脂質:43.9g 食塩相:8.5g
日計	B	1人分=1707kcal 脂質:50.0g 食塩相:10.4g	1人分=1594kcal 脂質:42.4g 食塩相:10.7g	1人分=1675kcal 脂質:47.4g 食塩相:11.2g	1人分=1509kcal 脂質:41.4g 食塩相:11.5g	1人分=1738kcal 脂質:61.7g 食塩相:9.9g	1人分=1767kcal 脂質:54.4g 食塩相:10.6g	1人分=1570kcal 脂質:36.0g 食塩相:12.5g

都合により変更をすることがあります。ご了承ください。

週間献立表

		5月12日(日)	5月13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)	5月16日(木)	5月17日(金)	5月18日(土)
朝食	A	ウイナーソーテー マヨネーズ和え パン 牛乳 コンソメスープ 177kcal	ポークビーンズ コーンサラダ パン 牛乳 177kcal	目玉焼き ポテトサラダ パン 牛乳 ポタージュ 177kcal	鶏つみれのスープ煮 ツナのサラダ パン 牛乳 177kcal	ツナトースト かぼちゃサラダ デザート コンソメスープ 牛乳 177kcal	白菜のクリーム煮 大根サラダ パン 牛乳 177kcal	海老と野菜のソテー コールスローサラダ パン 牛乳 パンブキンポタージュ 177kcal
	B	豆腐のそぼろ煮 マヨネーズ和え ごはん 牛乳 味噌汁 177kcal	肉団子の煮物 コーンサラダ ごはん 牛乳 味噌汁 177kcal	青菜粥 肉野菜炒め ポテトサラダ 牛乳 味噌汁 177kcal	里芋と鶏肉の煮物 納豆 ごはん 牛乳 味噌汁 177kcal	五目炒り卵 かぼちゃサラダ ごはん 牛乳 味噌汁 177kcal	はんぺんのマヨネーズ焼き 大根サラダ ごはん 牛乳 味噌汁 177kcal	梅かつお粥 ほっけの塩焼き コールスローサラダ 牛乳 味噌汁 177kcal
昼食	A	カレイの煮付け さつまいの甘煮 香の物 ごはん 味噌汁 177kcal	カニクリームコロッケ ピーマンの塩炒め しろ菜とじゃこのサラダ ごはん コンソメスープ 177kcal	ほきのにんにく醤油焼き 切干大根の煮物 香の物 ごはん 味噌汁 177kcal	唐揚げの黒酢あんかけ(2個付) 南瓜の煮物 香の物 ごはん 具沢山味噌汁 177kcal	豆腐ハンバーグ 菜の花のガーリックソテー コールスロー ごはん グリーンポタージュ 177kcal	【春の味覚お魚メニュー】 鯖の照り焼 アスパラとベーコンの炒め物 メロンゼリー ごはん 具だくさん味噌汁	厚揚げと牛肉のこく旨炒め じゃが芋金平 春雨の和え物 ごはん 味噌汁 177kcal
	B	牛肉とごぼうの煮込み さつまいの甘煮 香の物 ごはん 味噌汁 177kcal	あんかけ焼きそば ピーマンの塩炒め しろ菜とじゃこのサラダ コンソメスープ 177kcal	鶏そぼろと卵の二色丼 切干大根の煮物 香の物 ごはん 味噌汁 177kcal	あじの焼き南蛮 南瓜の煮物 香の物 ごはん 具沢山味噌汁 177kcal	なすとベーコンのトマトパスタ 菜の花のガーリックソテー コールスロー グリーンポタージュ 177kcal		月見うどん じゃが芋金平 春雨の和え物 177kcal
おやつ		白玉きなこ 177kcal	どらやき 177kcal	杏仁豆腐 177kcal	パウムクーヘン 177kcal	抹茶ゼリー 177kcal	エクレア 177kcal	ぶどうゼリー 177kcal
夕食	A	鶏肉ときのこの和風ソテー 真丈の煮物 いんげんの辛子和え ごはん すまし汁 177kcal	豚肉と彩り野菜の味噌炒め 高野豆腐の含め煮 フルーツ わかめごはん すまし汁 177kcal	鶏つくねの照り焼き 竹輪の磯辺揚げ ぬた和え ごはん 味噌汁 177kcal	治部煮 ビーフン炒め 漬物 ごはん 味噌汁 ふりかけ 177kcal	あじのカレー風味焼き ごぼうの味噌炒め インゲンのピーナツ和え ごはん すまし汁 ねりもの 177kcal	ポークチャップ さつまいの甘煮 フルーツ ごはん すまし汁 ねりもの 177kcal	鶏肉の南部焼 いかと花野菜の炒め物 ほうれん草ののり and え ごはん 味噌汁 177kcal
	B	鯖の味噌煮 真丈の煮物 いんげんの辛子和え ごはん すまし汁 177kcal	ほっけの山椒焼き 高野豆腐の含め煮 フルーツ わかめごはん すまし汁 177kcal	ぶりの七味焼き 竹輪の磯辺揚げ ぬた和え ごはん 味噌汁 177kcal	赤魚のホイル焼き ビーフン炒め 漬物 ごはん 味噌汁 ふりかけ 177kcal	肉じゃが ごぼうの味噌炒め インゲンのピーナツ和え ごはん すまし汁 ねりもの 177kcal	メバルの味噌幽庵焼 さつまいの甘煮 フルーツ ごはん すまし汁 ねりもの 177kcal	バサの唐田焼 梅おろしソース いかと花野菜の炒め物 ほうれん草ののり and え ごはん 味噌汁 177kcal
日計	A	177kcal 脂質:37.5g 食塩相:9.0g	177kcal 脂質:50.2g 食塩相:7.0g	177kcal 脂質:42.5g 食塩相:10.5g	177kcal 脂質:51.8g 食塩相:11.0g	177kcal 脂質:53.2g 食塩相:8.4g	177kcal 脂質:43.2g 食塩相:10.6g	177kcal 脂質:53.8g 食塩相:8.9g
日計	B	177kcal 脂質:58.5g 食塩相:8.7g	177kcal 脂質:32.4g 食塩相:9.9g	177kcal 脂質:47.1g 食塩相:9.7g	177kcal 脂質:30.8g 食塩相:9.9g	177kcal 脂質:49.5g 食塩相:9.9g	177kcal 脂質:37.4g 食塩相:8.7g	177kcal 脂質:32.0g 食塩相:11.3g

都合により変更をすることがあります。ご了承ください。

週間献立表

		5月19日(日)	5月20日(月)	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)	5月24日(金)	5月25日(土)
朝食	A	野菜炒め スパゲティサラダ パン 牛乳 コンソメスープ 177kcal	キャベツとはんぺんのコトコト煮 かにかまサラダ パン 牛乳 ポタージュ 177kcal	オムレツ マカロニサラダ パン 牛乳 コンソメスープ 177kcal	クリームシチュー しろ菜とツナのサラダ パン 牛乳 177kcal	ポトフ風 春雨サラダ パン 牛乳 177kcal	肉団子のコンソメ煮 花野菜サラダ パン 牛乳 177kcal	スクランブルエッグ ピーナツ和え パン 牛乳 コーンポタージュ 177kcal
	B	がんもの煮物 スパゲティサラダ ごはん 牛乳 味噌汁 177kcal	信田煮 かにかまサラダ ごはん 牛乳 味噌汁 177kcal	明太子と高菜のお粥 リーゼットと野菜の炒め物 マカロニサラダ 牛乳 味噌汁 177kcal	車麩の煮物 納豆 ごはん 牛乳 味噌汁 177kcal	厚揚げのそぼろあんかけ 春雨サラダ ごはん 牛乳 味噌汁 177kcal	いわしの梅煮 花野菜サラダ 牛乳 ごはん 味噌汁 177kcal	豆乳リソット キャベツとツナの炒め物 ピーナツ和え 牛乳 コーンポタージュ 177kcal
昼食	A	チキンソテー パーベ キュールス ブロッコリーの炒め物 ヨーグルト(ブルーベリーソース) ごはん コンソメスープ 177kcal	回鍋肉 しゅうまい 山菜ナムル ごはん 中華スープ 177kcal	サーモンフライ 大根のそぼろあんかけ 香の物 ごはん 味噌汁 177kcal	さばの塩焼き 焼がんものおろしのせ 和風サラダ ごはん すまし汁 177kcal	カレイの和風野菜あんかけ 根菜と竹輪の炒り煮 香の物 ごはん 味噌汁 177kcal	【春のどんぶりメニュー】 春野菜のかき揚げ丼 キャベツの柚子風味和え 抹茶パバロア 味噌汁	チキンカレー フレッシュサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ 177kcal
	B	ほきのチーズ風味ピカタ ブロッコリーの炒め物 ヨーグルト(ブルーベリーソース) ごはん コンソメスープ 177kcal	塩ラーメン しゅうまい 山菜ナムル 177kcal	焼き鳥丼 大根のそぼろあんかけ 香の物 味噌汁 177kcal	けんちんうどん 焼がんものおろしのせ 和風サラダ 177kcal	豚肉のスタミナ炒め 根菜と竹輪の炒り煮 香の物 ごはん 味噌汁 177kcal		ホキのコーンマヨ焼き フレッシュサラダ フルーツヨーグルト ごはん コンソメスープ 177kcal
おやつ		あんまん 177kcal	アロエヨーグルト 177kcal	チョコバウムクーヘン 177kcal	フルーツあんみつ 177kcal	塩まんじゅう 177kcal	ミニクリームパン 177kcal	青りんごゼリー 177kcal
夕食	A	タラのごまマヨ焼き 金平ごぼう 春雨の酢の物 ごはん 味噌汁 177kcal	ハサの味噌マヨネーズ焼き たけのこと野菜の土佐煮 フルーツ ごはん すまし汁 ふりかけ 177kcal	牛皿 チンゲン菜と卵の炒め物 もやしとニラのピリ辛和え ごはん 味噌汁 177kcal	鶏肉の柚子こしょう焼き ひじきの炒り煮 漬物 ごはん 味噌汁 177kcal	鶏肉の梅煮 南瓜の煮物 チンゲン菜の和え物 菜めしごはん 味噌汁 177kcal	豚肉ときゃべつの香味炒め 煮しめ フルーツ ごはん 味噌汁 ねりもの 177kcal	豚バラ大根 卵の花炒り煮 オクラのおかか和え ごはん すまし汁 ふりかけ 177kcal
	B	豚肉のハニーマスタードソテー 金平ごぼう 春雨の酢の物 ごはん 味噌汁 177kcal	豚肉の山椒味噌焼き たけのこと野菜の土佐煮 フルーツ ごはん すまし汁 ふりかけ 177kcal	鱈の漬焼き チンゲン菜と卵の炒め物 もやしとニラのピリ辛和え ごはん 味噌汁 177kcal	あじの香味ソース ひじきの炒り煮 漬物 ごはん 味噌汁 177kcal	鮭の照り焼 南瓜の煮物 チンゲン菜の和え物 菜めしごはん 味噌汁 177kcal	ほっけみりん漬焼き 煮しめ フルーツ ごはん 味噌汁 ねりもの 177kcal	穴子の卵とじ 卵の花炒り煮 オクラのおかか和え ごはん すまし汁 ふりかけ 177kcal
日計	A	177kcal 脂質:45.4g たんぱく質:58.7g 食塩相当量:7.8g	177kcal 脂質:41.6g たんぱく質:57.8g 食塩相当量:12.8g	177kcal 脂質:63.0g たんぱく質:58.0g 食塩相当量:9.5g	177kcal 脂質:60.4g たんぱく質:66.1g 食塩相当量:11.2g	177kcal 脂質:37.8g たんぱく質:60.1g 食塩相当量:10.0g	177kcal 脂質:45.5g たんぱく質:55.1g 食塩相当量:7.8g	177kcal 脂質:51.0g たんぱく質:65.9g 食塩相当量:9.8g
日計	B	177kcal 脂質:40.6g たんぱく質:62.2g 食塩相当量:8.3g	177kcal 脂質:33.9g たんぱく質:62.0g 食塩相当量:11.0g	177kcal 脂質:51.0g たんぱく質:69.9g 食塩相当量:11.5g	177kcal 脂質:35.7g たんぱく質:66.7g 食塩相当量:10.1g	177kcal 脂質:34.8g たんぱく質:71.2g 食塩相当量:10.1g	177kcal 脂質:34.6g たんぱく質:55.4g 食塩相当量:7.7g	177kcal 脂質:46.7g たんぱく質:61.3g 食塩相当量:9.2g

都合により変更をすることがあります。ご了承ください。

週間献立表

		5月26日(日)	5月27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)	6月1日(土)
朝食	A	春キャベツとハムのソテー ブロッコリーのサラダ パン 牛乳 コンソメスープ	ソーセージの野菜炒め いんげんのドレ和え パン パンブキンポターージュ 牛乳	ビールのスープ煮 菜の花のドレ和え パン 牛乳	ツナ入りスクランブルエッグ かにかまサラダ パン コンソメスープ 牛乳	大豆と茄子のトマト煮 カリフラワーのサラダ パン 牛乳	肉団子のクリーム煮 コーンサラダ パン 牛乳	スクランブルエッグ オクラのおかか和え パン 牛乳 コーンポターージュ
	B	ふんわり真丈の煮物 ブロッコリーのサラダ ごはん 味噌汁 牛乳	ちくわの煮物 いんげんのドレ和え ごはん 味噌汁 牛乳	ホタテ風中華粥 がんもの煮物 菜の花のドレ和え 味噌汁 牛乳	車麩の煮物 納豆 ごはん 味噌汁 牛乳	肉団子の煮物 カリフラワーのサラダ ごはん 牛乳 味噌汁	鯖の塩焼き コーンサラダ ごはん 牛乳 味噌汁	豆乳リゾット キャベツとツナの炒め物 オクラのおかか和え 牛乳 コーンポターージュ
昼食	A	酢豚 ザーサイ和え 杏仁豆腐 ごはん 中華スープ	ほきの油淋ソースがけ しゅうまい 香の物 ごはん 中華スープ	さばの焼きおろし煮 たけのこと生揚げの煮物 ｽｯﾌﾟｲﾝﾄﾞﾘのサラダ ごはん 味噌汁	チキンのグリル ゆず胡椒ソース ビーフソテー 香の物 ごはん コンソメスープ	えびピラフ クリーム煮 レタスとかにかまのサラダ コンソメスープ	【季節の焼きそばフェア】 シーフード焼きそば 鶏ささみの和え物 マンゴープリン 中華スープ	豆腐とえびのチャンプル さつま芋の煮物 香の物 ごはん 貝だくさん味噌汁
	B	海老と野菜の中華炒め ザーサイ和え 杏仁豆腐 ごはん 中華スープ	坦々麵 しゅうまい 香の物	梅とろろ昆布うどん たけのこと生揚げの煮物 ｽｯﾌﾟｲﾝﾄﾞﾘのサラダ	あじのムニエルカレー風味 ビーフソテー 香の物 ごはん コンソメスープ	豚肉のガーリックケチャップ炒め クリーム煮 レタスとかにかまのサラダ ごはん コンソメスープ		てりマヨ豚丼 さつま芋の煮物 香の物 貝だくさん味噌汁
おやつ		レモンケーキ	イチゴのムース	プッシュュー	水ようかん	メープルクリームケーキ	ミニチョコパン	プッシュュー
夕食	A	ささみロールカツ マカロニソテー グリーンサラダ ごはん 卵スープ ふりかけ	筑前煮 なすの甘辛炒め フルーツ ごはん 味噌汁	豚肉のソテーおろしソース 大根のほたてあんかけ 青じそ和え ごはん すまし汁	揚げ豆腐 小松菜ときのこの煮浸し 煮豆 ごはん 味噌汁 ねりもの	鶏肉の竜田焼 五目しんじょうの炊き合わせ 菜の花のお浸し わかめごはん 味噌汁	鶏肉のねぎ味噌漬焼き なすの揚げ浸し フルーツ ごはん すまし汁	親子丼 小松菜とハムの炒め物 胡瓜の酢の物 味噌汁
	B	デミチーズハンバーグ マカロニソテー グリーンサラダ ごはん 卵スープ ふりかけ	さわらの照り焼き なすの甘辛炒め フルーツ ごはん 味噌汁	赤魚の西京焼き 大根のほたてあんかけ 青じそ和え ごはん すまし汁	牛チゲ煮込み 小松菜ときのこの煮浸し 煮豆 ごはん 味噌汁 ねりもの	ほっけの塩焼き 五目しんじょうの炊き合わせ 菜の花のお浸し わかめごはん 味噌汁	さわらの味噌マヨネーズ焼 なすの揚げ浸し フルーツ ごはん すまし汁	あじの生姜煮 小松菜とハムの炒め物 胡瓜の酢の物 ごはん 味噌汁
日計	A	1人分:1170kcal ｶﾞﾊﾞｸﾞ:56.7g 脂質:51.8g 食塩相:9.6g	1人分:1554kcal ｶﾞﾊﾞｸﾞ:54.0g 脂質:46.9g 食塩相:9.7g	1人分:1530kcal ｶﾞﾊﾞｸﾞ:64.1g 脂質:50.2g 食塩相:8.3g	1人分:1709kcal ｶﾞﾊﾞｸﾞ:56.5g 脂質:52.9g 食塩相:10.2g	1人分:1498kcal ｶﾞﾊﾞｸﾞ:55.8g 脂質:45.5g 食塩相:9.2g	1人分:1578kcal ｶﾞﾊﾞｸﾞ:57.0g 脂質:50.2g 食塩相:8.2g	1人分:1631kcal ｶﾞﾊﾞｸﾞ:66.7g 脂質:48.6g 食塩相:10.7g
日計	B	1人分:1628kcal ｶﾞﾊﾞｸﾞ:55.9g 脂質:49.6g 食塩相:11.4g	1人分:1570kcal ｶﾞﾊﾞｸﾞ:56.1g 脂質:42.8g 食塩相:9.6g	1人分:1414kcal ｶﾞﾊﾞｸﾞ:57.0g 脂質:29.6g 食塩相:11.4g	1人分:1772kcal ｶﾞﾊﾞｸﾞ:67.9g 脂質:48.2g 食塩相:10.3g	1人分:1593kcal ｶﾞﾊﾞｸﾞ:67.5g 脂質:37.3g 食塩相:10.2g	1人分:1772kcal ｶﾞﾊﾞｸﾞ:62.4g 脂質:58.9g 食塩相:7.8g	1人分:1640kcal ｶﾞﾊﾞｸﾞ:64.0g 脂質:44.8g 食塩相:10.6g

都合により変更をすることがあります。ご了承ください。