

週間献立表

		8月29日(日)	8月30日(月)	8月31日(火)	9月1日(水)	9月2日(木)	9月3日(金)	9月4日(土)
朝食	A 洋食	目玉焼き ツナコーンサラダ パン コンソメスープ 牛乳 1928kcal	大豆とベーコンのトマト煮 カリフラワーのサラダ パン 牛乳 1447kcal	豚肉と野菜のソテー ポテトサラダ パン コンソメスープ 牛乳 1418kcal	ロールキャベツのポトフ風 花野菜サラダ パン 牛乳 1419kcal	ミートオムレツ スパゲティサラダ パン コンソメスープ 牛乳 1524kcal	えび団子のコンソメ煮 ブロッコリーの和えもの パン 牛乳 1406kcal	ウインナーソテー キャベツの和えもの パン ポタージュ 牛乳 1469kcal
	B 和食	高野豆腐の卵とじ ツナコーンサラダ ごはん 味噌汁 牛乳 1508kcal	肉団子の煮物 カリフラワーのサラダ ごはん 味噌汁 牛乳 1310kcal	トマトリゾット 海老と野菜の炒め物 ポテトサラダ 牛乳 1491kcal	厚揚げの煮物 納豆 ごはん 味噌汁 牛乳 1487kcal	はんぺんバター焼き スパゲティサラダ ごはん 味噌汁 牛乳 1511kcal	厚焼き玉子 ブロッコリーの和えもの ごはん 味噌汁 牛乳 1568kcal	中華粥 鮭の西京焼 キャベツの和えもの 牛乳 1502kcal
昼食	A	たらの油淋ソースがけ しゅうまい 野菜の中華和え ごはん 中華スープ 1557kcal	蒸し魚のわさび醤油ソース 根菜の煮物 小松菜の胡桃和え ごはん 味噌汁 1432kcal	チキンのグリル ゆず胡椒ソース アスパラのマヨネーズソテー カラフルサラダ 御飯 コンソメスープ 1507kcal	豆腐と小えびのチャンプル さつま芋の煮物 胡瓜とみょうがの酢の物 ごはん 中華スープ 1550kcal	豚肉のグリル オニオンソース 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 1438kcal	【旬のどんぶりメニュー】 しらす丼 かき揚げ 卵豆腐 えびあんかけ けんちん汁 	肉野菜炒め 大根のべっこう煮 酢の物 ごはん すまし汁 1485kcal
	B	ちゃんぽん しゅうまい 野菜の中華和え 1528kcal	梅とろろ昆布うどん 根菜の煮物 小松菜の胡桃和え 1474kcal	さけの照り焼き アスパラのマヨネーズソテー カラフルサラダ 御飯 コンソメスープ 1438kcal	焼きそば さつま芋の煮物 胡瓜とみょうがの酢の物 中華スープ 1432kcal	さけのムニエル 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 1410kcal		てりまヨ豚丼 大根のべっこう煮 酢の物 すまし汁 1474kcal
おやつ		プリン 184kcal	バニラアイス 138kcal	抹茶クリームパンケーキ 156kcal	せんべい 158kcal	ミニたいやき 139kcal	原宿ドック 119kcal	グレープゼリー 155kcal
夕食	A	鶏肉のレモンだれ焼き なすの甘辛炒め しそ和え ごはん 味噌汁 1555kcal	豚肉の塩麴焼き 茄子のかにかまあんかけ ぬた和え フルーツ ごはん すまし汁 1637kcal	揚出豆腐 しろ菜ときこの煮浸し 漬物 御飯 すまし汁 1429kcal	鯖の中華風あんかけ ザーサイの炒り卵 チンゲン菜の中華和え ごはん 味噌汁 1570kcal	ほっけの塩焼き 五目しんじょうの炊き合わせ いんげんのごま和え ごはん 味噌汁 1445kcal	豚肉のねぎ味噌焼き ごぼうの山椒風味炒め トマトサラダ ごはん 味噌汁 フルーツ 1541kcal	あじの生姜煮 ピーマンのしらす炒め 白菜漬け ごはん 味噌汁 1479kcal
	B	鰯のムニエルカレー風味 なすの甘辛炒め しそ和え ごはん 味噌汁 1504kcal	赤魚のみりん醤油焼 茄子のかにかまあんかけ ぬた和え フルーツ ごはん すまし汁 1524kcal	牛チゲ煮込み しろ菜ときこの煮浸し 漬物 御飯 すまし汁 1634kcal	茹で豚のポン酢ソース ザーサイの炒り卵 チンゲン菜の中華和え ごはん 味噌汁 1584kcal	鶏肉のおろし煮 五目しんじょうの炊き合わせ いんげんのごま和え ごはん 味噌汁 1528kcal	たらの味噌マヨネーズ焼 ごぼうの山椒風味炒め トマトサラダ ごはん 味噌汁 フルーツ 1497kcal	鶏肉のねぎ塩焼 ピーマンのしらす炒め 白菜漬け ごはん 味噌汁 1541kcal
日計	A	1824kcal 卵ハク:72.1g 脂質:67.5g 食塩相:10.1g	1598kcal 卵ハク:63.4g 脂質:59.6g 食塩相:9.5g	1410kcal 卵ハク:52.3g 脂質:47.7g 食塩相:8.8g	1597kcal 卵ハク:67.5g 脂質:45.6g 食塩相:11.2g	1796kcal 卵ハク:70.4g 脂質:56.7g 食塩相:10.2g	1595kcal 卵ハク:62.9g 脂質:49.7g 食塩相:8.5g	1488kcal 卵ハク:58.2g 脂質:40.2g 食塩相:10.1g
日計	B	1624kcal 卵ハク:63.1g 脂質:44.0g 食塩相:9.8g	1336kcal 卵ハク:48.0g 脂質:39.7g 食塩相:9.8g	1619kcal 卵ハク:65.5g 脂質:57.2g 食塩相:9.8g	1561kcal 卵ハク:60.3g 脂質:44.5g 食塩相:9.9g	1767kcal 卵ハク:73.4g 脂質:47.1g 食塩相:10.0g	1713kcal 卵ハク:66.5g 脂質:49.5g 食塩相:9.3g	1572kcal 卵ハク:69.7g 脂質:45.2g 食塩相:8.2g

都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

週間献立表

		9月5日(日)	9月6日(月)	9月7日(火)	9月8日(水)	9月9日(木)	9月10日(金)	9月11日(土)
朝食	A 洋食	さつまいもとベーコンの豆乳煮込み 二色和え パン 牛乳	ハムとちんげん菜のソテー かにかまサラダ パン コーンポタージュ 牛乳	ポイルウインナー しろ菜とツナのサラダ パン コンソメスープ 牛乳	魚肉ソーセージソテー 南瓜と枝豆のサラダ パン コンソメスープ 牛乳	野菜コンソメ煮 ほうれんそうとツナのサラダ パン 牛乳	ホットドッグ 豆サラダ デザート コンソメスープ 牛乳	ツナソテー ピーナツ和え パン ポタージュ 牛乳
	B 和食	豚肉と白菜の炒め煮 二色和え ごはん 味噌汁 牛乳	絹厚揚げの含め煮 かにかまサラダ ごはん 味噌汁 牛乳	卵しらす粥 ベーコンと野菜の炒め物 しろ菜とツナのサラダ 牛乳	お麩じゃが 納豆 ごはん 味噌汁 牛乳	鶏肉と根菜の煮物 ほうれんそうとツナのサラダ ごはん 味噌汁 牛乳	厚揚げのそぼろあんかけ 豆サラダ ごはん 味噌汁 牛乳	明太子と大葉のお粥 高野豆腐の卵とじ ピーナツ和え 牛乳
昼食	A	松風焼つくね 魚河岸揚げの煮物 大根としらすのサラダ ごはん 味噌汁	豚肉のマスタードソース タラモサラダ ピーチゼリー ごはん コンソメスープ	赤魚の粕漬け焼き 生揚げの炊き合わせ オクラのとろろ和え ごはん 味噌汁	彩り野菜の中華炒め 餃子 胡瓜のザーサイ和え ごはん 中華スープ	タンダーリーチキン カリフラワーサラダ イチゴのムース ごはん コンソメスープ	【旬メニュー】 栗御飯 さけときのこの野菜蒸し ほうれん草の白和え 旬の果物 すまし汁 	鶏むねのさっぱり野菜のせ 南瓜の香り揚げ トマトと大葉の青じそ和え ごはん 味噌汁
	B	冷やしなめこおろしそば 魚河岸揚げの煮物 大根としらすのサラダ	シーフードピラフ タラモサラダ ピーチゼリー コンソメスープ	あさりの深川風丼 生揚げの炊き合わせ オクラのとろろ和え 味噌汁	みそラーメン 餃子 胡瓜のザーサイ和え	白身魚のリヨネーズ焼き カリフラワーサラダ イチゴのムース ごはん コンソメスープ		ほきの煮付け 南瓜の香り揚げ トマトと大葉の青じそ和え ごはん 味噌汁
おやつ		どらやき	レモンカップケーキ	パウムクーヘン	コーヒーゼリー	クリームコンフェ	もみじまんじゅう	せんべい
夕食	A	ほっけみりん漬焼 じゃがいもの甘辛炒め ほうれん草のお浸し ごはん 味噌汁	かれいのバター醤油焼き いんげんときのこのソテー チーズサラダ フルーツ ごはん オニオンスープ	ハンバーグ 和風おろしソース 南瓜の煮物 胡瓜のぬか漬け ごはん 味噌汁	サーモンのポテト焼き マカロニソテー レタスサラダ ごはん コンソメスープ	豚肉の胡麻だれがけ ピーマンの当座煮 刻みおくらのおかか和え ごはん すまし汁	さわらの梅煮 切干大根の煮物 もやしとニラのおかか和え フルーツ ごはん 味噌汁	あじの山賊焼き 大根の海老あんかけ 小松菜の和え物 ごはん 味噌汁
	B	牛肉のソテー じゃがいもの甘辛炒め ほうれん草のお浸し ごはん 味噌汁	チキンピカタ いんげんときのこのソテー チーズサラダ フルーツ ごはん オニオンスープ	たらの唐揚げ梅肉ソース 南瓜の煮物 胡瓜のぬか漬け ごはん 味噌汁	鶏肉の粗挽きマスタード焼 マカロニソテー レタスサラダ ごはん コンソメスープ	さばの味噌漬け焼き ピーマンの当座煮 刻みおくらのおかか和え ごはん すまし汁	つくね焼おろしぼん酢 切干大根の煮物 もやしとニラのおかか和え フルーツ ごはん 味噌汁	牛肉のすき焼風煮 大根の海老あんかけ 小松菜の和え物 ごはん 味噌汁
日計	A	1579kcal 炭水化物:60.1g 脂質:36.1g 食塩相:8.7g	1630kcal 炭水化物:57.9g 脂質:50.8g 食塩相:8.4g	1526kcal 炭水化物:58.4g 脂質:46.3g 食塩相:9.6g	1606kcal 炭水化物:65.6g 脂質:45.2g 食塩相:9.9g	1474kcal 炭水化物:58.1g 脂質:48.3g 食塩相:7.2g	1567kcal 炭水化物:72.2g 脂質:43.9g 食塩相:10.0g	1476kcal 炭水化物:66.0g 脂質:33.1g 食塩相:12.2g
日計	B	1546kcal 炭水化物:59.3g 脂質:33.3g 食塩相:8.7g	1552kcal 炭水化物:54.9g 脂質:41.9g 食塩相:8.5g	1535kcal 炭水化物:63.2g 脂質:39.6g 食塩相:12.4g	1666kcal 炭水化物:60.4g 脂質:47.6g 食塩相:7.8g	1604kcal 炭水化物:54.6g 脂質:51.9g 食塩相:8.8g	1683kcal 炭水化物:72.2g 脂質:45.1g 食塩相:9.2g	1510kcal 炭水化物:65.6g 脂質:38.9g 食塩相:8.8g

都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

週間献立表

		9月12日(日)	9月13日(月)	9月14日(火)	9月15日(水)	9月16日(木)	9月17日(金)	9月18日(土)
朝食	A 洋食	鶏と南瓜のクリームシチュー 大根のサラダ 牛乳 パン	海老ボールのスープ煮 パンプキンサラダ 牛乳 パン	野菜とウインナーのコンソメ煮 春雨サラダ 牛乳 パン	ベーコンとホウダイのソテー カリフラワーのドレッシング和え 牛乳 パン ポタージュ	ハムとブロッコリーのソテー コーンサラダ 牛乳 パン コンソメスープ	チキンのトマト煮 豆サラダ 牛乳 パン	スクランブルエッグ マカロニサラダ 牛乳 パン コンソメスープ
	B 和食	肉だんごの野菜あんかけ 大根のサラダ 牛乳 ごはん 味噌汁	肉詰めいなりの煮物 パンプキンサラダ 牛乳 ごはん 味噌汁	チーズリゾット スクランブルエッグ 春雨サラダ 牛乳	鶏肉とさつまいもの煮物 納豆 牛乳 ごはん 味噌汁	ほっけみりん漬焼 コーンサラダ 牛乳 ごはん 味噌汁	ふんわり真丈の煮物 豆サラダ 牛乳 ごはん 味噌汁	さつまいも粥 ツナと野菜の炒め物 マカロニサラダ 牛乳
昼食	A	ミックスフライ いんげんのおかか和え オレンジゼリー ごはん 味噌汁	たらのチリソース しゅうまい ザーサイ和え ごはん 中華スープ	チキンのガーリックペッパー焼き いんげんとベーコンのソテー カラフルピクルス ごはん コンソメスープ	あなごの卵とじ 茄子の田楽 小松菜のくるみ和え ごはん すまし汁	メバルの甘辛煮 ごぼうの味噌炒め 胡瓜と蒸し鶏のわさび和え ごはん すまし汁	チキンソテー・ジャリアピソース レタスとマカロニのサラダ 青りんごゼリー ごはん コンソメスープ	牛肉の焼肉風炒め なすの揚げ浸し 香の物 ごはん 味噌汁
	B	さばの塩焼き いんげんのおかか和え オレンジゼリー ごはん 味噌汁	五目チャーハン しゅうまい ザーサイ和え 中華スープ	きのこクリームスパゲティ いんげんとベーコンのソテー カラフルピクルス コンソメスープ	三色丼 茄子の田楽 小松菜のくるみ和え すまし汁	ツナとトマトのぶっかけそうめん ごぼうの味噌炒め 胡瓜と蒸し鶏のわさび和え	卵と挽き肉のスパイシーピラフ レタスとマカロニのサラダ 青りんごゼリー コンソメスープ	たらの唐揚げ甘酢あんかけ なすの揚げ浸し 香の物 ごはん 味噌汁
おやつ		ドームケーキ (カスタード)	和のパンケーキ (抹茶クリーム)	人形焼	ドーナツ	チョコババロア	バナナクレープ	ワッフル
夕食	A	白身魚の根菜あんかけ さつまいものレモン煮 なめ茸和え ごはん 味噌汁	豚肉のソテー オニオンソース 切り昆布の煮物 ほうれん草の磯和え フルーツ ごはん 味噌汁	赤魚の酒蒸し 野菜餡 がんとどきの煮物 しそ和え ごはん 味噌汁	鶏肉の塩麴焼き 厚揚げの煮物 モロヘイヤのお浸し ごはん 味噌汁	鶏肉の味噌マヨネーズ焼 もやしとニラの塩ごま和え チンゲン菜の辛子和え ごはん 味噌汁	あじの幽庵焼 じゃが芋のそぼろ煮 漬物 フルーツ ごはん 味噌汁	さけの葱味噌焼き ニラ玉炒め 中華サラダ ごはん 中華スープ
	B	豚肉と彩り野菜のごま風味炒め さつまいものレモン煮 なめ茸和え ごはん 味噌汁	えびの柳川風 切り昆布の煮物 ほうれん草の磯和え フルーツ ごはん 味噌汁	牛肉の甘辛炒め がんとどきの煮物 しそ和え ごはん 味噌汁	かれの竜田焼 厚揚げの煮物 モロヘイヤのお浸し ごはん 味噌汁	さわらの菜種焼き もやしとニラの塩ごま和え チンゲン菜の辛子和え ごはん 味噌汁	豚キムチ炒め じゃが芋のそぼろ煮 漬物 フルーツ ごはん 味噌汁	麻婆豆腐 ニラ玉炒め 中華サラダ ごはん 中華スープ
日計	A	1738kcal 29n7:60.4g 脂質:45.9g 食塩相:10.1g	1647kcal 29n7:61.2g 脂質:48.0g 食塩相:10.1g	1511kcal 29n7:58.7g 脂質:48.7g 食塩相:10.0g	1770kcal 29n7:64.2g 脂質:63.4g 食塩相:10.3g	1530kcal 29n7:63.6g 脂質:48.7g 食塩相:9.0g	1604kcal 29n7:66.7g 脂質:47.7g 食塩相:9.9g	1705kcal 29n7:63.1g 脂質:67.5g 食塩相:10.1g
日計	B	1718kcal 29n7:55.9g 脂質:51.9g 食塩相:8.9g	1587kcal 29n7:53.5g 脂質:40.8g 食塩相:10.9g	1790kcal 29n7:56.4g 脂質:64.8g 食塩相:10.9g	1828kcal 29n7:71.8g 脂質:55.0g 食塩相:8.3g	1386kcal 29n7:60.4g 脂質:36.8g 食塩相:10.4g	1778kcal 29n7:61.1g 脂質:56.9g 食塩相:12.7g	1586kcal 29n7:54.9g 脂質:50.6g 食塩相:7.6g

都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

週間献立表

		9月19日(日)	9月20日(月)	9月21日(火)	9月22日(水)	9月23日(木)	9月24日(金)	9月25日(土)
朝食	A 洋食	ミートボールのコンソメ煮 ほうれん草の和え物 牛乳 パン	野菜とウィンナーのトマト煮 カリフラワーのサラダ 牛乳 パン	目玉焼き ポテトサラダ 牛乳 パン ポタージュ	ロールキャベツのポトフ風 ブロッコリーのかに風味サラダ 牛乳 パン	オムレツ 大根とツナのサラダ 牛乳 パン コンソメスープ	スクランブルトースト スパゲティサラダ デザート 牛乳 コーンポタージュ	海老と野菜の炒め物 かぼちゃサラダ 牛乳 パン コンソメスープ
	B 和食	肉団子のスープ煮 ほうれん草の和え物 牛乳 ごはん 味噌汁	冬瓜のそぼろ煮 カリフラワーのサラダ 牛乳 ごはん 味噌汁	蟹雑炊 肉野菜炒め ポテトサラダ 牛乳	さつまいもと鶏肉の煮物 納豆 牛乳 ごはん 味噌汁	はんぺん磯辺焼き 大根とツナのサラダ 牛乳 ごはん 味噌汁	五目厚焼卵 スパゲティサラダ 牛乳 ごはん 味噌汁	梅かつお粥 さわらの西京焼 かぼちゃサラダ 牛乳
昼食	A	牛肉のしぐれ煮 大根金平 白菜のお浸し ごはん すまし汁 	<b>【敬老の日献立】</b> 天ぷら 里芋とえびの煮物 ようかん すまし汁 赤飯 	さばの煮付け 菜の花のガーリックソテー 大根サラダ ごはん  味噌汁 	豚肉のカレー炒め 里芋のおかか煮 アスパラの和え物 ごはん  味噌汁 	<b>【秋分の日メニュー】</b> さんまの塩焼き 炊き合わせ きのこほうれん草のごま和え 味噌汁 ごはん 	かれいのムニエル サラダ ヨーグルト  ごはん  コンソメスープ	さけの中華風あんかけ 三色ピーマンの炒め物 大根の梅肉和え ごはん  すまし汁 
	B	冷やしきつねうどん 大根金平 白菜のお浸し 		トンカツ 菜の花のガーリックソテー 大根サラダ ごはん  味噌汁 	かきあげそば 里芋のおかか煮 アスパラの和え物 		トマトハヤシライス サラダ ヨーグルト コンソメスープ 	白菜と豚ひき肉のあんかけ丼 三色ピーマンの炒め物 大根の梅肉和え すまし汁 
おやつ		エクレア	マスカットゼリー	まごころすいーつ	モカロールケーキ	パウンドケーキ	ミルクケーキ	シュークリーム
夕食	A	豚肉の味噌炒め 南瓜の含め煮 小松菜のポン酢和え ごはん 味噌汁 	赤魚の生姜煮 五目しんじょうの炊き合わせ おぐらの梅肉和え フルーツ  ごはん  味噌汁 	豚しゃぶおろしポン酢 かぶの煮物 香の物 ごはん すまし汁 	海老のチリソース ビーフン炒め チンゲン菜の中華和え ごはん 中華スープ 	牛肉とごぼうの煮込み じゃが芋金平 もやしとさつま揚げの辛子和え ごはん 味噌汁 	たらの味噌マヨネーズ焼 なすの煮浸し シュリンプサラダ フルーツ  ごはん  すまし汁 	筑前煮 卵豆腐 ほうれん草のゆず浸し ごはん 味噌汁 
	B	めばるの竜田揚げ 南瓜の含め煮 小松菜のポン酢和え ごはん 味噌汁 	鶏肉の山椒焼 五目しんじょうの炊き合わせ おぐらの梅肉和え フルーツ  ごはん  味噌汁 	豆腐の野菜あんかけ かぶの煮物 香の物 ごはん すまし汁 	棒々鶏 ビーフン炒め チンゲン菜の中華和え ごはん 中華スープ 	あじフライ じゃが芋金平 もやしとさつま揚げの辛子和え ごはん 味噌汁 	茹で豚のポン酢ソース なすの煮浸し シュリンプサラダ フルーツ  ごはん  すまし汁 	ほっけの塩焼き 卵豆腐 ほうれん草のゆず浸し ごはん 味噌汁 
日計	A	エネルギー: 1538kcal 炭水化物: 58.8g 脂質: 50.5g 食塩相当: 0.0g	エネルギー: 1515kcal 炭水化物: 60.5g 脂質: 27.4g 食塩相当: 10.3g	エネルギー: 1601kcal 炭水化物: 59.3g 脂質: 60.6g 食塩相当: 9.0g	エネルギー: 1501kcal 炭水化物: 54.4g 脂質: 38.7g 食塩相当: 8.9g	エネルギー: 1531kcal 炭水化物: 60.3g 脂質: 64.1g 食塩相当: 9.2g	エネルギー: 1733kcal 炭水化物: 67.5g 脂質: 62.6g 食塩相当: 7.0g	エネルギー: 1465kcal 炭水化物: 65.9g 脂質: 39.4g 食塩相当: 9.1g
日計	B	エネルギー: 1429kcal 炭水化物: 50.5g 脂質: 32.5g 食塩相当: 11.1g	エネルギー: 1631kcal 炭水化物: 60.7g 脂質: 32.3g 食塩相当: 9.4g	エネルギー: 1495kcal 炭水化物: 57.0g 脂質: 41.8g 食塩相当: 8.0g	エネルギー: 1757kcal 炭水化物: 70.3g 脂質: 47.0g 食塩相当: 9.2g	エネルギー: 1505kcal 炭水化物: 55.4g 脂質: 56.1g 食塩相当: 10.0g	エネルギー: 1915kcal 炭水化物: 58.1g 脂質: 75.4g 食塩相当: 7.8g	エネルギー: 1440kcal 炭水化物: 61.0g 脂質: 39.7g 食塩相当: 7.7g

都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

週間献立表

		9月26日(日)	9月27日(月)	9月28日(火)	9月29日(水)	9月30日(木)		
朝食	A 洋食	ポテトクリーム煮 白菜のコールスロー 牛乳 パン 1515kcal	ベイクドエッグ かにかまサラダ 牛乳 パン コンソメスープ 519kcal	ベーコンとちんげん菜のソテー しろ菜とツナのサラダ 牛乳 パン ポタージュ 518kcal	ソーセージソテー 南瓜と枝豆のサラダ 牛乳 パン コンソメスープ 518kcal	ポトフ風 スパゲティサラダ 牛乳 パン 474kcal		
	B 和食	豚肉とたまねぎの炒め煮 白菜のコールスロー 牛乳 ごはん 味噌汁 515kcal	ほうれん草と卵のソテー かにかまサラダ 牛乳 ごはん 味噌汁 480kcal	かぶと高菜のお粥 はんぺんの煮物 しろ菜とツナのサラダ 牛乳 410kcal	車麩の煮物 納豆 牛乳 ごはん 味噌汁 493kcal	厚揚げのそぼろあんかけ スパゲティサラダ 牛乳 ごはん 味噌汁 641kcal		
昼食	A	さばの梅風味焼き 大根金平 ほうれん草のごま和え ごはん 具沢山味噌汁 577kcal	大根と豚肉のこってり煮 じゃがいものバター醤油炒め キャベツの浅漬け ごはん 味噌汁 583kcal	かに玉 中華風海草サラダ マンゴープリン ごはん 中華スープ 528kcal	めばるの煮付 切干大根の煮物 白菜の梅和え ごはん 味噌汁 421kcal	あじの唐揚げ油淋ソース ごぼうの山椒風味炒め わさび和え ごはん 味噌汁 558kcal		
	B	親子丼 大根金平 ほうれん草のごま和え 具沢山味噌汁 537kcal	しらす入り和風パスタ じゃがいものバター醤油炒め キャベツの浅漬け 味噌汁 520kcal	坦々麺 中華風海草サラダ マンゴープリン 570kcal	かき揚げ丼 切干大根の煮物 白菜の梅和え 味噌汁 420kcal	高菜チャーハン ごぼうの山椒風味炒め わさび和え ごはん 味噌汁 649kcal		
おやつ		今川焼 102kcal	チョコブッセ 106kcal	小倉パイ 89kcal	カステラ 83kcal	せんべい 58kcal		
夕食	A	めばるの葱味噌焼き 南瓜の煮物 いんげんのおかか和え ごはん 味噌汁 440kcal	ポークピカタ 小松菜としめじのソテー カリフラワーと小海老のサラダ フルーツ ごはん コンソメスープ 584kcal	豆腐ハンバーグ さつま揚げとひじきの煮物 ほうれん草ともやしのごま和え ごはん 味噌汁 505kcal	かれのいムニエルマスタートクリームソース 野菜ソテー 豆サラダ ごはん コンソメスープ 462kcal	豚肉のごま漬焼 ピーマンともやしの炒め物 春菊の磯和え ごはん すまし汁 530kcal		
	B	鶏むね肉とフコウリーの塩炒め 南瓜の煮物 いんげんのおかか和え ごはん 味噌汁 452kcal	白身魚のムニエル 小松菜としめじのソテー カリフラワーと小海老のサラダ フルーツ ごはん コンソメスープ 456kcal	さけの照り焼き さつま揚げとひじきの煮物 ほうれん草ともやしのごま和え ごはん 味噌汁 470kcal	鶏肉のトマトチーズ焼き 野菜ソテー 豆サラダ ごはん コンソメスープ 568kcal	さばの味噌煮 ピーマンともやしの炒め物 春菊の磯和え ごはん すまし汁 560kcal		
日計	A	1556kcal 卵ハク:60.8g 脂質:46.4g 食塩相:10.4g	1792kcal 卵ハク:65.1g 脂質:62.5g 食塩相:8.9g	1638kcal 卵ハク:56.2g 脂質:49.9g 食塩相:11.6g	1484kcal 卵ハク:63.6g 脂質:29.5g 食塩相:9.9g	1618kcal 卵ハク:65.0g 脂質:51.9g 食塩相:10.2g		
日計	B	1606kcal 卵ハク:71.7g 脂質:39.5g 食塩相:10.1g	1562kcal 卵ハク:62.6g 脂質:37.0g 食塩相:10.9g	1539kcal 卵ハク:65.0g 脂質:34.8g 食塩相:9.8g	1564kcal 卵ハク:57.3g 脂質:35.9g 食塩相:8.5g	1908kcal 卵ハク:61.9g 脂質:60.1g 食塩相:10.6g		

都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。