

週間献立表

		1月28日(日)	1月29日(月)	1月30日(火)	1月31日(水)	2月1日(木)	2月2日(金)	2月3日(土)
朝食	洋食 A	心とたまごのソテー ちんげん菜のドレッシング和え パン コンソメスープ 牛乳	海老ボールのスープ煮 ほうれん草の和え物 パン 牛乳	厚揚げと野菜のソテー マカロニサラダ パン コンソメスープ 牛乳	ツナとキャベツのソテー 大根サラダ パン コンソメスープ 牛乳	野菜とハムの豆乳クリーム煮 マカロニサラダ パン 牛乳	ロールキャベツマト煮込み カリフラワーのドレッシング和え パン 牛乳	目玉焼き ツナサラダ パン コーンポタージュ 牛乳
	和食 B	がんもの煮物 ちんげん菜のドレッシング和え ごはん 味噌汁 牛乳	肉団子の和風あん ほうれん草の和え物 ごはん 味噌汁 牛乳	蟹雑炊 目玉焼き マカロニサラダ 牛乳	五目炒り卵 納豆 ごはん 味噌汁 牛乳	豚肉と野菜のソテー マカロニサラダ ごはん 味噌汁 牛乳	竹輪の煮物 カリフラワーのドレッシング和え ごはん 味噌汁 牛乳	梅かつお粥 ほっけの塩焼 ツナサラダ 牛乳 味噌汁
昼食	A	タラの塩焼焼き 切干大根の炒め煮 香の物 ごはん 味噌汁	鶏の唐揚げ レタスサラダ ヨーグルト(ブルーベリー) ごはん コンソメスープ	あじの煮つけ 竹輪の磯辺揚げ 大根の青じそ和え ごはん けんちん汁	赤魚の梅焼き さつま芋の甘煮 白菜のごま醤油和え ごはん 味噌汁	豚肉の竜田焼き 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	カレイのバター醤油焼き ビーフン炒め レタスサラダ ごはん コンソメスープ	【節分の日メニュー】 恵方巻き 大豆五目煮 漬物 すまし汁
	B	かき揚げ天丼 切干大根の炒め煮 香の物 味噌汁	海老とトマトクリームスパゲティ レタスサラダ ヨーグルト(ブルーベリー) コンソメスープ	けんちんうどん 竹輪の磯辺揚げ 大根の青じそ和え ごはん 味噌汁	ソースカツ丼 さつま芋の甘煮 白菜の梅和え 味噌汁	たぬきそば 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	チキンカレー ビーフン炒め レタスサラダ コンソメスープ	
おやつ		チョコバウムクーヘン	プリン	いちごゼリー	メープルクリームケーキ	ミニたいやき(カスタード)	薄皮クリームパン	栗まんじゅう
夕食	A	鶏肉の治部煮 茄子の田楽 カラフルサラダ ごはん すまし汁	鶏肉のごま漬焼 じゃがいものツナ煮 フルーツ ごはん 味噌汁 佃煮	豚肉の柳川風 ぬた和え 南瓜の煮物 ごはん 味噌汁	筑前煮 もやしとにらの炒め物 ほうれん草の白和え ゆかり御飯 味噌汁	揚げ豆腐 なす田楽 オクラのお浸し ごはん すまし汁 ふりかけ	さばの塩焼き ひじきの煮物 フルーツ ごはん 味噌汁	チンジャオロース 春雨のさっと煮 中華和え ごはん 中華スープ
	B	カレイのバターしょうゆ焼 茄子の田楽 カラフルサラダ ごはん すまし汁	ホキのたらこマヨ焼 じゃがいものツナ煮 フルーツ ごはん 味噌汁 佃煮	さわらの幽庵焼 ぬた和え 南瓜の煮物 ごはん 味噌汁	あじの焼き南蛮 もやしとにらの炒め物 ほうれん草の白和え ゆかり御飯 味噌汁	肉団子の黒酢あんかけ なす田楽 オクラのお浸し ごはん すまし汁 ふりかけ	鶏肉のレモンペッパー焼き ひじきの煮物 フルーツ ごはん 味噌汁	メバルのネギ味噌焼 春雨のさっと煮 中華和え ごはん 中華スープ
日計 A		11565kcal カハク62.1g 脂質46.5g 食塩相10.6g	11542kcal カハク57.0g 脂質47.6g 食塩相8.2g	11643kcal カハク70.3g 脂質45.6g 食塩相8.5g	11430kcal カハク57.7g 脂質33.5g 食塩相10.6g	11847kcal カハク60.3g 脂質63.2g 食塩相9.4g	11526kcal カハク57.1g 脂質47.0g 食塩相8.4g	11656kcal カハク65.8g 脂質45.3g 食塩相11.5g
日計 B		11459kcal カハク49.9g 脂質37.9g 食塩相9.0g	11556kcal カハク61.3g 脂質36.5g 食塩相9.6g	11628kcal カハク63.5g 脂質39.0g 食塩相8.7g	11649kcal カハク66.7g 脂質42.2g 食塩相10.7g	11716kcal カハク54.3g 脂質52.3g 食塩相10.3g	11639kcal カハク54.7g 脂質43.6g 食塩相9.6g	11380kcal カハク60.7g 脂質28.8g 食塩相10.3g

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

		2月4日(日)	2月5日(月)	2月6日(火)	2月7日(水)	2月8日(木)	2月9日(金)	2月10日(土)
朝食	A	リゼジと野菜のソテー ポテトサラダ パン コンソメスープ 牛乳 177kcal	ピザトースト スパゲティサラダ フルーツ コンソメスープ 牛乳 177kcal	ツナ入りスクランブルエッグ 春雨サラダ パン ポタージュ 牛乳 177kcal	ポトフ風 かにかまとキャベツのサラダ パン 牛乳 177kcal	肉団子のコンソメ煮 大根サラダ パン 牛乳 177kcal	クリームシチュー ごぼうサラダ パン 牛乳 177kcal	オムレツ コーンサラダ パン パンブキンポターージュ 牛乳 177kcal
	B	厚揚げと野菜の炒め物 ポテトサラダ ごはん 味噌汁 牛乳 177kcal	大豆と鶏肉の煮物 スパゲティサラダ ごはん 味噌汁 牛乳 177kcal	豆乳リゾット キャベツと海老の炒め物 春雨サラダ 牛乳 ポタージュ 177kcal	はんぺんと野菜の煮物 納豆 ごはん 味噌汁 牛乳 177kcal	車麩の卵とじ 大根サラダ ごはん 味噌汁 牛乳 177kcal	鮭の塩焼 ごぼうサラダ ごはん 味噌汁 牛乳 177kcal	明太子と高菜のお粥 大根と厚揚げの煮物 コーンサラダ 牛乳 味噌汁 177kcal
昼食	A	ホキのバジル風味焼き ジャーマンポテト ブロッコリーサラダ ごはん グリーンポターージュ 177kcal	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 177kcal	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 177kcal	鶏肉のにんにく醤油 切干大根の煮物 香の物 ごはん 味噌汁 177kcal	白身魚の野菜あんかけ 南瓜の煮物 イチゴのムース ごはん 味噌汁 177kcal	【冬のあったか麺フェア】 とろみ卵のかきたまうどん 菜の花とホタテのバター醤油炒め ほうじ茶プリン 177kcal	和風ハンバーグ 大根金平 香の物 ごはん 味噌汁 177kcal
	B	チキンピカタ ジャーマンポテト ブロッコリーサラダ ごはん グリーンポターージュ 177kcal	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 177kcal	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 177kcal	ピピンバ風丼 切干大根の煮物 香の物 味噌汁 177kcal	筑前煮 南瓜の煮物 イチゴのムース 味噌汁 177kcal		めばるの葱味噌焼き 大根金平 香の物 ごはん 味噌汁 177kcal
おやつ		人形焼 177kcal	カステラ 177kcal	コーヒーゼリー 177kcal	パウムクーヘン 177kcal	抹茶ゼリー 177kcal	チョコッッセ 177kcal	エクレア 177kcal
夕食	A	タンドリーチキン 菜の花と海老の炒め物 三色和え物 ごはん 味噌汁 177kcal	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 177kcal	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 177kcal	さけの七味焼き 竹輪の磯辺揚げ 小松菜の胡桃和え ごはん 味噌汁 177kcal	親子煮 茄子のそぼろ煮 白菜のぬた和え ごはん 味噌汁 ふりかけ 177kcal	豆腐ハンバーグ ごぼうの味噌炒め フルーツ ごはん 味噌汁 たいみそ 177kcal	さばの梅風味焼き さつま芋の甘煮 ほうれん草ののり和え ごはん 味噌汁 177kcal
	B	タラの山椒おろしポン酢かけ 菜の花と海老の炒め物 三色和え物 ごはん 味噌汁 177kcal	豚肉ときのこの和風ソテー 里芋の味噌煮 フルーツ ごはん すまし汁 ふりかけ 177kcal	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 177kcal	ハンバーグ 和風おろしソース 竹輪の磯辺揚げ 小松菜の胡桃和え ごはん 味噌汁 177kcal	メバルのホイイル焼 茄子のそぼろ煮 白菜のぬた和え ごはん 味噌汁 ふりかけ 177kcal	肉じゃが ごぼうの味噌炒め フルーツ ごはん 味噌汁 たいみそ 177kcal	鶏肉の南部焼 さつま芋の甘煮 ほうれん草ののり和え ごはん 味噌汁 177kcal
日計	A	177kcal 脂質:46.8g 食塩相:9.2g	177kcal 脂質:41.4g 食塩相:8.8g	177kcal 脂質:54.8g 食塩相:8.7g	177kcal 脂質:43.0g 食塩相:9.0g	177kcal 脂質:46.3g 食塩相:9.8g	177kcal 脂質:53.1g 食塩相:11.7g	177kcal 脂質:54.1g 食塩相:10.6g
日計	B	177kcal 脂質:44.8g 食塩相:8.0g	177kcal 脂質:37.4g 食塩相:9.6g	177kcal 脂質:29.9g 食塩相:12.6g	177kcal 脂質:50.1g 食塩相:11.1g	177kcal 脂質:43.1g 食塩相:9.6g	177kcal 脂質:41.2g 食塩相:10.3g	177kcal 脂質:38.0g 食塩相:10.7g

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

		2月11日(日)	2月12日(月)	2月13日(火)	2月14日(水)	2月15日(木)	2月16日(金)	2月17日(土)
朝食	A	キャバツとはんべんのコトコト煮 おかか和え パン 牛乳	野菜炒め マカロニサラダ パン ポタージュ 牛乳	海老と野菜のソテー 卵サラダ パン コンソメスープ 牛乳	肉団子のクリーム煮 ブロッコリーのサラダ パン 牛乳	ジャガイモと鶏肉のソテー煮 キャバツとツナのサラダ パン 牛乳	はんぺんチーズ焼 スパゲティサラダ パン コンソメスープ 牛乳	スクランブルエッグ 和風サラダ パン コーンポタージュ 牛乳
	B	がんもどきの煮物 おかか和え ごはん 味噌汁 牛乳	五目炒り卵 マカロニサラダ ごはん 味噌汁 牛乳	鶏と生姜の中華粥 ツナと野菜の炒め物 卵サラダ 牛乳 味噌汁	心んわり真丈の煮物 納豆 ごはん 味噌汁 牛乳	ほっけの塩焼 キャバツとツナのサラダ ごはん 味噌汁 牛乳	肉詰めいなり煮 スパゲティサラダ ごはん 味噌汁 牛乳	野菜たっぷり卵粥 厚揚げと野菜の炒め物 和風サラダ 牛乳 味噌汁
昼食	A	麻婆豆腐 ナムル 杏仁豆腐(カップ) ごはん 卵スープ	酢豚 えび焼売 香の物 ごはん 春雨スープ	サーモンフライ 大根のかにあんかけ 香の物 ごはん 味噌汁	【バレンタイン】 オムハヤシ サラダ コンソメスープ チョコレートケーキ	さばの味噌煮 卵の花炒り煮 香の物 ごはん すまし汁	メンチカツ ビーフン炒め 切干大根の酢の物 ごはん 味噌汁	ポークカレー フレッシュサラダ ヨーグルト コンソメスープ
	B	中華丼 ナムル 杏仁豆腐(カップ) 卵スープ	たらの甘酢あんかけ えび焼売 香の物 ごはん 春雨スープ	焼き鳥丼 大根のかにあんかけ 香の物 味噌汁		ほうとう 卵の花炒り煮 香の物	鮭の塩焼き ビーフン炒め 切干大根の酢の物 ごはん 味噌汁	ホキのリヨネーズ焼き フレッシュサラダ ヨーグルト ごはん コンソメスープ
おやつ		まごころすいーつ	杏仁豆腐	どらやき	オレンジゼリー	ドーナツ	グレープゼリー	塩まんじゅう
夕食	A	海老玉 ふろふき大根 千切野菜のポン酢和え ごはん すまし汁	ホキのコーンマヨ焼き 卵豆腐 フルーツ ごはん すまし汁 ふりかけ	かれいのチーズ風味ピカタ チンゲン菜と卵の炒め物 たらもサラダ ごはん コンソメスープ	豚肉のケチャップ炒め かみなり豆腐 もやしとニラのおかか和え ごはん 味噌汁	鶏肉の柚子こしょう焼き ひじきの炒り煮 胡瓜とわかめの酢の物 ごはん 味噌汁 ねりもの	さばの照り焼 南瓜の煮物 フルーツ ごはん 味噌汁	肉豆腐 大根のピリ辛炒め 小松菜と油揚げの和えもの ごはん 味噌汁 ねりもの
	B	めばるの幽庵焼 ふろふき大根 千切野菜のポン酢和え ごはん すまし汁	ミートローフ 卵豆腐 フルーツ ごはん すまし汁 ふりかけ	鶏肉のごま味噌焼 チンゲン菜と卵の炒め物 たらもサラダ ごはん コンソメスープ	さわらの漬焼き かみなり豆腐 もやしとニラのおかか和え ごはん 味噌汁	めばるの香味ソース ひじきの炒り煮 胡瓜とわかめの酢の物 ごはん 味噌汁 ねりもの	鶏肉の梅煮 南瓜の煮物 フルーツ ごはん 味噌汁	あじのマヨネーズ焼 大根のピリ辛炒め 小松菜と油揚げの和えもの ごはん 味噌汁 ねりもの
日計	A	11644kcal カハク67.3g 脂質40.7g 食塩相9.7g	11679kcal カハク58.5g 脂質55.2g 食塩相9.8g	11587kcal カハク60.9g 脂質48.1g 食塩相9.4g	11757kcal カハク66.3g 脂質55.7g 食塩相9.3g	11761kcal カハク62.2g 脂質68.0g 食塩相9.0g	11785kcal カハク57.5g 脂質50.3g 食塩相9.9g	11635kcal カハク66.1g 脂質47.1g 食塩相9.3g
日計	B	11540kcal カハク64.1g 脂質36.5g 食塩相8.6g	11730kcal カハク70.0g 脂質53.8g 食塩相9.3g	11777kcal カハク63.7g 脂質63.1g 食塩相11.0g	11607kcal カハク61.6g 脂質49.1g 食塩相8.4g	11526kcal カハク63.5g 脂質40.8g 食塩相10.8g	11615kcal カハク61.7g 脂質38.0g 食塩相8.6g	11591kcal カハク62.1g 脂質46.2g 食塩相9.3g

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

		2月18日(日)	2月19日(月)	2月20日(火)	2月21日(水)	2月22日(木)	2月23日(金)	2月24日(土)
朝食	A	ウインナーソーテー かにかまサラダ パン コンソメスープ 牛乳 179kcal	目玉焼き ツナサラダ パン コンソメスープ 牛乳 179kcal	白菜のクリーム煮 豆サラダ パン 牛乳 179kcal	鶏つみれのスープ煮 アスパラサラダ パン 牛乳 179kcal	ツナポテトトースト キャベツのかにかま和え デザート コンソメスープ 牛乳 179kcal	ロールキャベツコンソメ煮 春雨サラダ パン 牛乳 179kcal	ソーセージと野菜のソテー 白菜のゆず和え パン パンブキンポターージュ 牛乳 179kcal
	B	厚焼卵 かにかまサラダ ごはん 味噌汁 牛乳 179kcal	高野豆腐の卵とし ツナサラダ ごはん 味噌汁 牛乳 179kcal	さつま芋粥 ミートボール(柚子おろし) 豆サラダ 味噌汁 牛乳 179kcal	車麩の煮物 納豆 ごはん 味噌汁 牛乳 179kcal	赤魚の西京焼 キャベツのかにかま和え ごはん 味噌汁 牛乳 179kcal	炒り卵 春雨サラダ ごはん 味噌汁 牛乳 179kcal	ホタテ風中華粥 高野豆腐の含め煮 白菜のゆず和え 牛乳 味噌汁 179kcal
昼食	A	回鍋肉 南瓜いとこ煮 香の物 ごはん 味噌汁 179kcal	たら油淋ソースがけ しゅうまい 三色ナムル ごはん 中華スープ 179kcal	鶏肉の竜田焼き 高野豆腐の含め煮 オレンジゼリー ごはん 味噌汁 179kcal	さばのおろし煮 なす田楽 香の物 ごはん 味噌汁 179kcal	かれいのムニエル じゃが芋とツナのソテー レタスサラダ ごはん コンソメスープ 179kcal	【旬メニュー】 ホタテとえびのシーフードカレー 水菜とツナの青じそサラダ 白玉クリーム小豆 卵スープ	鶏の唐揚げ ひじきの煮物 香の物 ごはん けんちん汁 179kcal
	B	かれいの和風野菜あんかけ 南瓜いとこ煮 香の物 ごはん 味噌汁 179kcal	ちゃんぽん風うどん しゅうまい 三色ナムル 179kcal	かつ丼 高野豆腐の含め煮 オレンジゼリー 味噌汁 179kcal	牛肉のすき焼風煮 なす田楽 香の物 ごはん 味噌汁 179kcal	スパゲッティナポリタン じゃが芋とツナのソテー レタスサラダ コンソメスープ 179kcal		鮭のちゃんちゃん焼き ひじきの煮物 香の物 ごはん けんちん汁 179kcal
おやつ		あんまん 179kcal	フルーツあんみつ 179kcal	ミニクリームパン 179kcal	メーグルーミアンケーキ 179kcal	アロエヨーグルト 179kcal	グレープゼリー 179kcal	ミニチョコパン 179kcal
夕食	A	赤魚のみりん醤油焼 ふろふき大根 ねばねば和え ごはん すまし汁 179kcal	豚肉のごま漬焼 なすの甘辛炒め フルーツ ごはん 味噌汁 179kcal	さばの塩焼き 大豆五目煮 カリフラワーのサラダ ごはん すまし汁 ふりかけ 179kcal	豚肉の生姜焼き 切り昆布の煮物 ほうれん草の白和え ごはん 味噌汁 179kcal	麻婆豆腐 かに焼売 春雨サラダ ごはん 中華スープ ねりもの 179kcal	あじのみりん漬焼 厚揚げの煮物 フルーツ ごはん 味噌汁 179kcal	たらトマトチーズ焼き ベーコンとキャベツのソテー 野菜のマリネ ごはん コンソメスープ ふりかけ 179kcal
	B	鶏肉のレモン醤油焼 ふろふき大根 ねばねば和え ごはん すまし汁 179kcal	プリの照り焼き なすの甘辛炒め フルーツ ごはん 味噌汁 179kcal	肉団子の黒酢あんかけ 大豆五目煮 カリフラワーのサラダ ごはん すまし汁 ふりかけ 179kcal	鱈の幽庵焼 切り昆布の煮物 ほうれん草の白和え ごはん 味噌汁 179kcal	海老のチリソース かに焼売 春雨サラダ ごはん 中華スープ ねりもの 179kcal	鶏肉の塩麩焼き 厚揚げの煮物 フルーツ ごはん 味噌汁 179kcal	ポークピカタ ベーコンとキャベツのソテー 野菜のマリネ ごはん コンソメスープ ふりかけ 179kcal
日計	A	179kcal 脂質:37.3g 食塩相:11.5g	179kcal 脂質:66.2g 食塩相:9.1g	179kcal 脂質:65.2g 食塩相:10.7g	179kcal 脂質:63.4g 食塩相:9.8g	179kcal 脂質:51.8g 食塩相:9.6g	179kcal 脂質:39.8g 食塩相:9.2g	179kcal 脂質:45.6g 食塩相:9.3g
日計	B	179kcal 脂質:32.0g 食塩相:10.0g	179kcal 脂質:59.2g 食塩相:9.8g	179kcal 脂質:56.6g 食塩相:10.3g	179kcal 脂質:51.7g 食塩相:9.6g	179kcal 脂質:37.0g 食塩相:11.1g	179kcal 脂質:51.6g 食塩相:9.6g	179kcal 脂質:48.5g 食塩相:12.7g

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

		2月25日(日)	2月26日(月)	2月27日(火)	2月28日(水)	2月29日(木)			
朝食	A	南瓜のクリーム煮 大根のサラダ パン 牛乳 170kcal 170kcal	オムレツ ポテトサラダ パン 牛乳 170kcal 170kcal	ハムとちんげん菜のソテー パンプキンサラダ パン ポタージュ 牛乳 170kcal 170kcal	ポテトのベーコン炒め おかか和え パン 牛乳 170kcal 170kcal	ポークビーンズ 白菜のサラダ パン 牛乳 170kcal 170kcal			
	B	目玉焼き 大根のサラダ ごはん 味噌汁 牛乳 170kcal 170kcal	肉団子の煮物 ポテトサラダ ごはん 味噌汁 牛乳 170kcal 170kcal	カニ風味雑炊 厚揚げとキャベツのごまみそ炒め パンプキンサラダ 牛乳 味噌汁 170kcal 170kcal	いわしの梅煮 納豆 ごはん 味噌汁 牛乳 170kcal 170kcal	はんぺん磯辺焼き 白菜のサラダ ごはん 味噌汁 牛乳 170kcal 170kcal			
昼食	A	チキンのパジル焼き ブロッコリーのサラダ ヨーグルト ごはん コンソメスープ 170kcal 170kcal	ミックスフライ 根菜の煮物 香の物 ごはん 味噌汁 170kcal 170kcal	麻婆茄子 水餃子 香の物 ごはん 中華スープ 170kcal 170kcal	あじの柚子胡椒焼き がんもどきの煮物 菜の花のお浸し ごはん すまし汁 170kcal 170kcal	鮭のチーズ風味ピカタ かつおのソテー レタスとかにかまのサラダ ごはん オニオンスープ 170kcal 170kcal			
	B	ホキのピザ風焼き ブロッコリーのサラダ ヨーグルト ごはん コンソメスープ 170kcal 170kcal	鶏肉のマヨネーズ焼 根菜の煮物 香の物 ごはん 味噌汁 170kcal 170kcal	塩ラーメン 水餃子 香の物 170kcal 170kcal	みそ豚丼 がんもどきの煮物 菜の花のお浸し すまし汁 170kcal 170kcal	えびピラフ かつおのソテー レタスとかにかまのサラダ オニオンスープ 170kcal 170kcal			
おやつ		レモンケーキ 170kcal	イチゴのムース 170kcal	水ようかん 170kcal	チョコパウムクーヘン 170kcal	プチシュー 170kcal			
夕食	A	たらの菜種焼き 金平ごぼう チンゲン菜の辛子和え ごはん 味噌汁 170kcal 170kcal	ハンバーグ デミグラスソース 大根のホタテあんかけ フルーツ ごはん 味噌汁 ねりもの 170kcal 170kcal	カレイのパン粉焼 アスパラとしめじのソテー 白菜サラダ ごはん コンソメスープ 170kcal 170kcal	さわらの甘酢あんかけ 冬瓜のかにかまあんかけ 春雨サラダ ごはん 味噌汁 ふりかけ 170kcal 170kcal	たらめ味噌マヨネーズ焼 ごぼうの山椒風味炒め 隠元のごま和え ごはん 味噌汁 170kcal 170kcal			
	B	豆腐ハンバーグ 金平ごぼう チンゲン菜の辛子和え ごはん 味噌汁 170kcal 170kcal	赤魚の照り焼 大根のホタテあんかけ フルーツ ごはん 味噌汁 ねりもの 170kcal 170kcal	豚肉のにんにく醤油焼 アスパラとしめじのソテー 白菜サラダ ごはん コンソメスープ 170kcal 170kcal	牛肉とごぼうの煮込み 冬瓜のかにかまあんかけ 春雨サラダ ごはん 味噌汁 170kcal 170kcal	茹で豚のボン酢ソース ごぼうの山椒風味炒め 隠元のごま和え ごはん 味噌汁 170kcal 170kcal			
日計	A	170kcal 170kcal	170kcal 170kcal	170kcal 170kcal	170kcal 170kcal	170kcal 170kcal			
日計	B	170kcal 170kcal	170kcal 170kcal	170kcal 170kcal	170kcal 170kcal	170kcal 170kcal			

都合により変更をすることがあります。ご了承ください。