



# 週間献立表



		7月28日(日)	7月29日(月)	7月30日(火)	7月31日(水)	8月1日(木)	8月2日(金)	8月3日(土)
朝食	洋食 A	クリームシチュー 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	はんぺんのマヨネーズ焼 二色和え パン 牛乳 コンソメスープ	ポトフ風 ピーナツ和え パン 牛乳
	和食 B	ちくわの煮物 ブロッコリーのサラダ ごはん 味噌汁 牛乳	三色高野しのだの煮物 納豆 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	ふんわり真丈の煮物 しろ菜とツナのサラダ 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	ミックスフライ ほうれん草とえびのソテー 短冊野菜のサラダ ごはん コンソメスープ	さばの塩焼き さつま揚げの煮物 香の物 ごはん 味噌汁	チキンライス ミモザサラダ 豆乳プリン 黒蜜ソース オニオンスープ	鶏肉の照り焼き 高野豆腐の含め煮 オクラのおかか和え ごはん すまし汁	豚肉のハニーマスタード焼 ポテトのベーコン炒め イタリアンサラダ ごはん コンソメスープ	【夏のスタミナメニュー】 夏野菜の旨辛スタミナ丼 ちんげん菜の中華和え フルーツ杏仁 中華スープ 	カレイのパン粉焼 南瓜の含め煮 香の物 ごはん 味噌汁
	B	あんかけ焼きそば ほうれん草とえびのソテー 短冊野菜のサラダ コンソメスープ	鶏肉の胡麻味噌焼き さつま揚げの煮物 香の物 味噌汁	ホキのトマトチーズ焼き ミモザサラダ 豆乳プリン 黒蜜ソース ごはん オニオンスープ	豚肉のケチャップ炒め 高野豆腐の含め煮 オクラのおかか和え ごはん すまし汁	さけのABC 外外ソース ポテトのベーコン炒め イタリアンサラダ ごはん コンソメスープ		肉豆腐 南瓜の含め煮 香の物 ごはん 味噌汁
おやつ		イチゴのムース	青りんごゼリー	レモンケーキ	ミニチョコパン	杏仁豆腐	グレープゼリー	ミニチョコパン
夕食	A	照り焼和風ハンバーグ ほうれん草の卵とし カラフルサラダ ごはん 味噌汁	麻婆豆腐 ビーフンソテー フルーツ ごはん 中華スープ	サワラの山椒焼き 厚揚げと野菜の炊き合わせ ほうれん草の和え物 ごはん すまし汁	白身フライ なすとピーマンの炒め物 おぐらの黒胡麻和え ごはん ふりかけ 味噌汁	あじの幽庵焼き 根菜の煮物 春雨の酢の物 ごはん 味噌汁	鶏肉の甘辛炒め がんもどきの煮物 フルーツ ごはん 味噌汁	豚肉のにんにく醤油 れんこんのピリ辛炒め キャベツのドレッシング和え ごはん コンソメスープ 佃煮
	B	鶏肉の治部煮 ほうれん草の卵とし カラフルサラダ ごはん 味噌汁	たらの煮付け ビーフンソテー フルーツ ごはん 中華スープ	豚肉の味噌焼 厚揚げと野菜の炊き合わせ ほうれん草の和え物 ごはん すまし汁	海老玉 なすとピーマンの炒め物 おぐらの黒胡麻和え ごはん ふりかけ 味噌汁	筑前煮 根菜の煮物 春雨の酢の物 ごはん 味噌汁	ホキの竜田焼き がんもどきの煮物 フルーツ ごはん 味噌汁	赤魚の生姜煮 れんこんのピリ辛炒め キャベツのドレッシング和え ごはん コンソメスープ 佃煮
日計	A	1人前:1552kcal かわり:55.6g 脂質:45.0g 食塩相:10.6g	1人前:1542kcal かわり:55.8g 脂質:45.4g 食塩相:9.2g	1人前:1441kcal かわり:55.8g 脂質:38.4g 食塩相:9.5g	1人前:1647kcal かわり:56.8g 脂質:56.8g 食塩相:9.6g	1人前:1422kcal かわり:60.1g 脂質:37.6g 食塩相:9.1g	1人前:1698kcal かわり:67.3g 脂質:53.5g 食塩相:10.1g	1人前:1451kcal かわり:63.5g 脂質:32.9g 食塩相:8.4g
日計	B	1人前:1461kcal かわり:57.8g 脂質:31.0g 食塩相:10.0g	1人前:1304kcal かわり:59.3g 脂質:32.0g 食塩相:10.3g	1人前:1507kcal かわり:67.7g 脂質:35.1g 食塩相:9.6g	1人前:1640kcal かわり:68.1g 脂質:48.4g 食塩相:9.8g	1人前:1670kcal かわり:64.6g 脂質:47.9g 食塩相:8.2g	1人前:1618kcal かわり:68.4g 脂質:39.8g 食塩相:9.3g	1人前:1525kcal かわり:60.4g 脂質:32.6g 食塩相:9.7g

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

		8月4日(日)	8月5日(月)	8月6日(火)	8月7日(水)	8月8日(木)	8月9日(金)	8月10日(土)
朝食	A	野菜とハムの豆乳クリーム煮 もやしの和え物 パン 牛乳	鶏団子のトマト煮 大根のサラダ パン 牛乳	ツナソテー キャベツの和え物 パン 牛乳 ポタージュ	目玉焼き カリフラワーのドレッシング和え パン 牛乳 パンブキンポタージュ	ロールキャベツコンソメ煮 ごぼうサラダ パン 牛乳	オムレツ 短冊野菜のサラダ パン 牛乳 ポタージュ	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
	B	鮭の塩焼 もやしの和え物 ごはん 牛乳 味噌汁	鶏つくねの野菜あんかけ 大根のサラダ ごはん 牛乳 味噌汁	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	ツナと野菜の炒め物 納豆 ごはん 牛乳 味噌汁	ふんわり真丈の煮物 ごぼうサラダ ごはん 牛乳 味噌汁	大豆と鶏肉の煮物 短冊野菜のサラダ ごはん 牛乳 味噌汁	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
昼食	A	鶏の唐揚げ レタスサラダ ヨーグルト ごはん コンソメスープ	あじの南蛮焼き さつま芋のレモン煮 コーンサラダ ごはん コンソメスープ	麻婆茄子 春巻 春雨の和え物 ごはん 中華スープ	ハサの竜田焼き ピーマンともやしのそぼろ炒め 香の物 ごはん 味噌汁	チキングリル パジル風味 いんげんソテー 花野菜サラダ ごはん コンソメスープ	【山の日】 山菜カレー 夏野菜マリネ ピーチムース フレンチオニオンスープ 	豚肉ときのこの和風ソテー 高野豆腐の含め煮 香の物 ごはん 味噌汁
	B	海老とトマトクリームパゲティ レタスサラダ ヨーグルト コンソメスープ	ハンバーグ デミグラスソース さつま芋のレモン煮 コーンサラダ ごはん コンソメスープ	冷やし中華 春巻 春雨の和え物 中華スープ	かつ丼 ピーマンともやしのそぼろ炒め 香の物 味噌汁	スパゲッティミートソース いんげんソテー 花野菜サラダ コンソメスープ		たらの煮付け 高野豆腐の含め煮 香の物 ごはん 味噌汁
おやつ		メーブルクリームケーキ 11個 285kcal	水ようかん 11個 114kcal	ミニたいやき(カスタード) 11個 74kcal	白玉きなこと 11個 95kcal	コーヒゼリー 11個 65kcal	カステラ 11個 83kcal	オレンジゼリー 11個 47kcal
夕食	A	豚肉の生姜焼 大根とさつま揚げの煮物 なめ茸和え わかめごはん 味噌汁	鶏肉のみぞれ煮 ビーフソテー フルーツ ごはん ふりかけ 味噌汁	えびと高野豆腐の卵とし ひじきの煮物 胡瓜とかに風味の和え物 ごはん 味噌汁	タンドリーチキン なすの揚げ浸し おくらのとろろ和え ごはん すまし汁	ホキのネギ味噌焼 春雨のさっと煮 中華和え ごはん 中華スープ	豚肉のレモンペッパーリス アスパラベーコンソテー フルーツ ごはん コンソメスープ	さばの塩焼き 花真丈の煮物 いんげんの辛子和え ごはん 佃煮 すまし汁
	B	さばの塩焼き 大根とさつま揚げの煮物 なめ茸和え わかめごはん 味噌汁	鮭のバター焼 ビーフソテー フルーツ ごはん ふりかけ 味噌汁	肉団子の甘酢あんかけ ひじきの煮物 胡瓜とかに風味の和え物 ごはん 味噌汁	さわらのもろみ味噌焼 なすの揚げ浸し おくらのとろろ和え ごはん すまし汁	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	たらの塩おろしポン酢かけ アスパラベーコンソテー フルーツ ごはん コンソメスープ	厚揚げと豚肉のこく旨炒め 花真丈の煮物 いんげんの辛子和え ごはん 佃煮 すまし汁
日計	A	1人分 1507kcal 卵白 64.0g 脂質 46.3g 食塩相 9.9g	1人分 1618kcal 卵白 59.4g 脂質 36.5g 食塩相 7.7g	1人分 1751kcal 卵白 57.8g 脂質 55.0g 食塩相 10.9g	1人分 1513kcal 卵白 57.8g 脂質 44.2g 食塩相 8.7g	1人分 1510kcal 卵白 56.4g 脂質 41.2g 食塩相 10.1g	1人分 1731kcal 卵白 59.8g 脂質 49.5g 食塩相 10.1g	1人分 1585kcal 卵白 62.9g 脂質 52.1g 食塩相 9.8g
日計	B	1人分 1533kcal 卵白 62.5g 脂質 40.9g 食塩相 10.1g	1人分 1647kcal 卵白 56.8g 脂質 36.5g 食塩相 9.0g	1人分 1745kcal 卵白 58.9g 脂質 52.0g 食塩相 12.8g	1人分 1650kcal 卵白 64.5g 脂質 45.3g 食塩相 8.9g	1人分 1610kcal 卵白 58.9g 脂質 44.3g 食塩相 12.3g	1人分 1606kcal 卵白 56.9g 脂質 45.9g 食塩相 8.8g	1人分 1554kcal 卵白 68.5g 脂質 37.4g 食塩相 9.7g

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



		8月11日(日)	8月12日(月)	8月13日(火)	8月14日(水)	8月15日(木)	8月16日(金)	8月17日(土)
朝食	A	ウイナーソテー マヨネーズ和え パン 牛乳 コンソメスープ	ポークビーンズ コーンサラダ パン 牛乳	目玉焼き ポテトサラダ パン 牛乳 ポタージュ	鶏つみれのスープ煮 ツナのサラダ パン 牛乳	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	白菜のクリーム煮 大根サラダ パン 牛乳	海老と野菜のソテー コールスローサラダ パン 牛乳 パンブキンポターージュ
	B	肉団子の煮物 マヨネーズ和え ごはん 牛乳 味噌汁	豆腐のそぼろ煮 コーンサラダ ごはん 牛乳 味噌汁	青菜粥 肉野菜炒め ポテトサラダ 牛乳 味噌汁	里芋と鶏肉の煮物 納豆 ごはん 牛乳 味噌汁	はんぺんのマヨネーズ焼き かぼちゃサラダ ごはん 牛乳 味噌汁	五目炒り卵 大根サラダ ごはん 牛乳 味噌汁	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
昼食	A	豚肉の味噌漬け焼き ピーマンの塩炒め 胡瓜とわかめの酢の物 ごはん 味噌汁	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	さわらの甘酢あんかけ 南瓜の煮物 香の物 ごはん すまし汁	豆腐ハンバーグ いんげんとしめじのソテー コールスロー ごはん グリーンポターージュ	鶏肉の南部焼 じゃがいも金平 千切野菜のボン酢和え ごはん 味噌汁	【夏野菜メニュー】 夏野菜マーボー丼 オクラとトマトの和え物 冷やしパイン 中華スープ 	ほきのチーズ風味ピカタ ごぼうの味噌炒め オレンジゼリー ごはん 味噌汁
	B	和風きのごスパゲティ ピーマンの塩炒め 胡瓜とわかめの酢の物	さわらの西京焼き 切干大根の煮物 香の物 ごはん 味噌汁	チキンカツ 南瓜の煮物 香の物 ごはん すまし汁	なすとベーコンのトマトパスタ いんげんとしめじのソテー コールスロー グリーンポターージュ	冷やしとろろそば じゃがいも金平 千切野菜のボン酢和え		五目チャーハン ごぼうの味噌炒め オレンジゼリー 味噌汁
おやつ		チョコブッセ	シューアイス	パウムクーヘン	ドーナツ	栗まんじゅう	抹茶ゼリー	フルーツあんみつ
夕食	A	あじフライ&クロック 白菜のさっと煮 大根サラダ ごはん ふりかけ すまし汁	つくね焼おろしぼん酢 竹輪の磯辺揚げ フルーツ ゆかりごはん 味噌汁	親子煮 ビーフン炒め ツナ和え ごはん 味噌汁	肉じゃが ごぼうの味噌炒め 小松菜のピーナツ和え ごはん すまし汁 ふりかけ	たらの唐揚げ 梅おろしソース いかと花野菜の炒め物 ほうれん草ののり浸し ごはん 味噌汁	豚肉と卵の炒めもの 大豆五目煮 フルーツ ごはん すまし汁	鶏肉のねぎ味噌焼 ブロッコリーのオイスター炒め 白菜のコールスロー ごはん コンソメスープ
	B	鶏肉の竜田揚げ 白菜のさっと煮 大根サラダ ごはん ふりかけ すまし汁	たちうおの七味焼き 竹輪の磯辺揚げ フルーツ ゆかりごはん 味噌汁	赤魚のホイル焼 ビーフン炒め ツナ和え ごはん 味噌汁	さけの菜種焼き ごぼうの味噌炒め 小松菜のピーナツ和え ごはん すまし汁 ふりかけ	豚肉とごぼうの煮込み いかと花野菜の炒め物 ほうれん草ののり浸し ごはん 味噌汁	あじの味噌幽庵焼 大豆五目煮 フルーツ ごはん すまし汁	ほっけの照り焼き ブロッコリーのオイスター炒め 白菜のコールスロー ごはん コンソメスープ
日計	A	1杯分:1625kcal かわり:609g 脂質:51.8g 食塩相:9.6g	1杯分:1564kcal かわり:632g 脂質:50.2g 食塩相:8.2g	1杯分:1693kcal かわり:658g 脂質:53.5g 食塩相:9.7g	1杯分:1620kcal かわり:563g 脂質:49.0g 食塩相:8.9g	1杯分:1605kcal かわり:629g 脂質:57.3g 食塩相:9.0g	1杯分:1696kcal かわり:57.4g 脂質:55.3g 食塩相:11.4g	1杯分:1467kcal かわり:59.7g 脂質:35.8g 食塩相:7.2g
日計	B	1杯分:1529kcal かわり:572g 脂質:41.4g 食塩相:9.7g	1杯分:1577kcal かわり:68.0g 脂質:43.9g 食塩相:9.4g	1杯分:1496kcal かわり:62.6g 脂質:28.7g 食塩相:9.1g	1杯分:1727kcal かわり:70.5g 脂質:49.4g 食塩相:10.3g	1杯分:1489kcal かわり:57.3g 脂質:32.6g 食塩相:9.2g	1杯分:1598kcal かわり:62.2g 脂質:46.9g 食塩相:8.2g	1杯分:1394kcal かわり:57.5g 脂質:27.4g 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



		8月18日(日)	8月19日(月)	8月20日(火)	8月21日(水)	8月22日(木)	8月23日(金)	8月24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	ソーセージの野菜炒め しる菜とツナのサラダ パン 牛乳 コンソメスープ 177kcal	スクランブルエッグ マカロニサラダ パン 牛乳 コンソメスープ 177kcal	ポトフ風 春雨サラダ パン 牛乳 177kcal	肉団子のコンソメ煮 かにかまサラダ パン 牛乳 177kcal	オムレツ 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 ほうれん草と卵のソテー しる菜とツナのサラダ 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 かにかまサラダ 牛乳 ごはん 味噌汁 177kcal	豆乳リゾット 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	酢鶏 しゅうまい 香の物 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 冷奴 ごはん 味噌汁 177kcal	さばの味噌煮 焼がんものおろしのせ 香の物 ごはん すまし汁 177kcal	【納涼祭】 	豚肉の葱醤油炒め 卵の花炒り煮 オクラの梅和え ごはん 味噌汁 177kcal	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	回鍋肉 もやしナムル マンゴーゼリー ごはん 中華スープ 177kcal
	B	海老と豆腐のチリソース しゅうまい 香の物 ごはん 中華スープ 177kcal	五目そうめん 大根のそぼろあんかけ 冷奴 ごはん 味噌汁 177kcal	焼き鳥丼 焼がんものおろしのせ 香の物 ごはん すまし汁 177kcal		バサの和風野菜あんかけ 卵の花炒り煮 オクラの梅和え ごはん 味噌汁 177kcal	ほきのリヨネーズ焼き 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	坦々麺 もやしナムル マンゴーゼリー ごはん 味噌汁 177kcal
おやつ		どらやき 177kcal	プッシュー 177kcal	エクレア 177kcal	まごころすいーつ 177kcal	ところてん 177kcal	ぶどうゼリー 177kcal	アロエヨーグルト 177kcal
夕食	A	たらの味噌マヨネーズ焼き 大根の田楽 もやしとニラのおかか和え ごはん すまし汁 177kcal	牛皿 チンゲン菜と卵の炒め物 フルーツ 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 なます ごはん ふりかけ 味噌汁 177kcal	カレイの照り焼き 南瓜の煮物 小松菜と油揚げの和えもの ごはん 味噌汁 177kcal	ほっけの塩焼き 金平ごぼう 笹かま和え 青菜ごはん 味噌汁 177kcal	赤魚の煮付け きゃべつのはり辛炒め フルーツ ごはん ふりかけ すまし汁 177kcal	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 コンソメスープ 177kcal
	B	豚肉の山椒味噌焼き 大根の田楽 もやしとニラのおかか和え ごはん すまし汁 177kcal	さわらの漬焼き チンゲン菜と卵の炒め物 フルーツ ごはん 味噌汁 177kcal	あじの香味ソース ひじきの炒り煮 なます ごはん ふりかけ 味噌汁 177kcal	豚肉のごま漬焼 南瓜の煮物 小松菜と油揚げの和えもの ごはん 味噌汁 177kcal	牛肉ときゃべつのはり辛炒め 金平ごぼう 笹かま和え 青菜ごはん 味噌汁 177kcal	鶏肉の梅煮 きゃべつのはり辛炒め フルーツ ごはん ふりかけ すまし汁 177kcal	メンチカツ マカロニソテー グリーンサラダ ごはん コンソメスープ 177kcal
日計	A	177kcal 脂質:39.3g 食塩相:9.5g	177kcal 脂質:60.2g 食塩相:10.2g	177kcal 脂質:59.7g 食塩相:10.6g	177kcal 脂質:38.0g 食塩相:7.8g	177kcal 脂質:35.3g 食塩相:9.5g	177kcal 脂質:44.3g 食塩相:8.6g	177kcal 脂質:46.0g 食塩相:10.2g
日計	B	177kcal 脂質:42.7g 食塩相:9.7g	177kcal 脂質:37.1g 食塩相:8.8g	177kcal 脂質:53.8g 食塩相:11.3g	177kcal 脂質:38.9g 食塩相:6.8g	177kcal 脂質:44.0g 食塩相:10.9g	177kcal 脂質:40.2g 食塩相:8.7g	177kcal 脂質:54.0g 食塩相:9.4g

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



		8月25日(日)	8月26日(月)	8月27日(火)	8月28日(水)	8月29日(木)	8月30日(金)	8月31日(土)
朝食	A	クリームシチュー 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	ビーボールのスープ煮 しろ菜とツナのサラダ パン 牛乳	ポテトのベーコン炒め 菜の花のドレ和え パン 牛乳 コンソメスープ	ほうれん草と卵の炒め物 ポテトサラダ パン コンソメスープ 牛乳	大豆と茄子のトマト煮 キャベツの和えもの パン 牛乳	ウインナーソテー ブロッコリーの和ドレ和え パン ポタージュ 牛乳
	B	ちくわの煮物 ブロッコリーのサラダ ごはん 味噌汁 牛乳	三色高野しのだの煮物 納豆 ごはん 味噌汁 牛乳	ホタテ風中華粥 がんもの煮物 しろ菜とツナのサラダ 味噌汁 牛乳	厚焼き玉子 菜の花のドレ和え ごはん 牛乳 味噌汁	厚揚げの煮物 カリフラワーのサラダ ごはん 味噌汁 牛乳	ふんわり真丈の煮物 キャベツの和えもの ごはん 味噌汁 牛乳	中華粥 鯖の西京焼 ブロッコリーの和ドレ和え 味噌汁 牛乳
昼食	A	たらの油淋ソースがけ 水餃子 香の物 ごはん 卵スープ	ホキの柚子こしょう焼き 根菜の煮物 小松菜の胡麻和え ごはん 味噌汁	さけの照り焼き ほうれん草マヨネーズソテー カラフルサラダ ごはん コンソメスープ	豆腐とえびのチャンプル さつま芋の煮物 オクラのおかか和え ごはん 中華スープ	豚肉のねぎ塩炒め 大根の水晶煮 香の物 ごはん すまし汁	【旬のどんぶりメニュー】 しらす丼 かき揚げ 中華風冷奴 けんちん汁	肉野菜炒め 大根のべっこう煮 香の物 ごはん すまし汁
	B	ちゃんぽん 水餃子 香の物	冷やし月見うどん 根菜の煮物 小松菜の胡麻和え	チキンのグリル ゆず胡椒ソース ほうれん草マヨネーズソテー カラフルサラダ ごはん コンソメスープ	焼きそば さつま芋の煮物 オクラのおかか和え 中華スープ	赤魚の葱味噌焼き 大根の水晶煮 香の物 ごはん すまし汁		てりマヨ豚丼 大根のべっこう煮 香の物 すまし汁
おやつ		チョコバウムクーヘン	薄皮クリームパン	塩まんじゅう	イチゴのムース	青りんごゼリー	レモンケーキ	ミニチョコパン
夕食	A	鶏肉のレモンだれ焼き 切り昆布の煮物 しそ和え ごはん 味噌汁	豚肉の塩麹焼き 卵豆腐 フルーツ ごはん 佃煮 味噌汁	揚げ豆腐 小松菜ときのこの煮浸し 春雨サラダ ごはん すまし汁	ポークチャップ ごぼうの山椒風味炒め トマトサラダ ごはん ふりかけ 味噌汁	たらの煮付け いんげんの炒め物 フルーツ 枝豆ごはん 味噌汁	赤魚のもろみ味噌焼 チンゲン菜の中華和え ごはん 中華スープ フルーツ ふりかけ	あじの生姜煮 ぬた和え ごはん 味噌汁
	B	あじのムニエルカレー風味 切り昆布の煮物 しそ和え ごはん 味噌汁	さばのみりん醤油焼 卵豆腐 フルーツ ごはん 佃煮 味噌汁	牛チゲ煮込み 小松菜ときのこの煮浸し 春雨サラダ ごはん すまし汁	さわ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 ふりかけ 味噌汁	鶏肉の粗挽きマスタード焼 いんげんの炒め物 フルーツ 枝豆ごはん ふりかけ 味噌汁	茹で豚のポン酢ソース チンゲン菜の中華和え ごはん 中華スープ フルーツ ふりかけ	鶏肉のねぎ塩焼 ぬた和え ごはん 味噌汁
日計	A	1人分:1513kcal かわり:63.6g 脂質:42.6g 食塩相:11.2g	1人分:1425kcal かわり:62.2g 脂質:31.9g 食塩相:8.6g	1人分:1485kcal かわり:59.1g 脂質:44.6g 食塩相:7.8g	1人分:1585kcal かわり:63.3g 脂質:36.8g 食塩相:11.5g	1人分:1395kcal かわり:63.1g 脂質:33.4g 食塩相:9.5g	1人分:1451kcal かわり:57.9g 脂質:44.1g 食塩相:7.6g	1人分:1394kcal かわり:58.2g 脂質:31.6g 食塩相:9.5g
日計	B	1人分:1407kcal かわり:56.2g 脂質:27.3g 食塩相:10.6g	1人分:1564kcal かわり:61.1g 脂質:55.6g 食塩相:9.0g	1人分:1854kcal かわり:70.8g 脂質:71.6g 食塩相:14.3g	1人分:1616kcal かわり:57.3g 脂質:44.5g 食塩相:9.3g	1人分:1457kcal かわり:57.0g 脂質:36.1g 食塩相:9.2g	1人分:1597kcal かわり:59.3g 脂質:51.4g 食塩相:8.7g	1人分:1557kcal かわり:67.2g 脂質:42.6g 食塩相:9.8g

都合により変更をすることがあります。ご了承ください。