



昼食 夕食



※ メニュー前の「☆」は、揚げ物です

	主食の栄養価	熱量	蛋白質	脂質	塩分
		kcal	g	g	g
	白飯	217	3.7	0.5	0.0
5日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	0.2
14日	梅しらすごはん	250	4.9	1.8	1.2
17日	お赤飯	152	3.1	0.6	0.1
28日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	0.2

1日 (土)				
☆	鶏の唐揚げの野菜あんかけ			
●	凍り豆腐と野菜の煮物			
●	ポテトサラダ			
●	つきこんとネギの酢みそ和え			
			蛋白質	脂質
			532	16.8
			16.9	2.7
			塩分	

2日 (日) <ul style="list-style-type: none"> ● 肉じゃが ● 玉ねぎさつまとの炊き合わせ ● 刻み昆布の梅肉和え ● 竹の子の炒め煮 <p>蛋白質 脂質 塩分 475 17.1 8.3 2.9</p>	3日 (月) <ul style="list-style-type: none"> ● サゴシのトマトソースかけ ● 里芋と野菜の田舎煮 ● インゲンとウイナーのソテー ☆ 揚げさつま芋のレーズン煮 <p>熱量 蛋白質 脂質 塩分 517 17.5 12.1 1.6</p>	4日 (火) <ul style="list-style-type: none"> ● ハッシュドビーフ ● 凍り豆腐の挽肉あんかけ ● かぼちゃサラダ ● 白滝と人参の炒め煮 <p>熱量 蛋白質 脂質 塩分 544 17.2 20.3 2.0</p>	5日 (水) <ul style="list-style-type: none"> ● 肉団子の酢豚風 ☆ 紫芋コロッケ ● ほうれん草とツナの磯風味和え ● 切干大根と油揚げの煮物 ● 七福米ごはん <p>熱量 蛋白質 脂質 塩分 550 16.4 15.3 2.7</p>	6日 (木) <ul style="list-style-type: none"> ● サバの塩焼 ● 磯えびさつまと大根の炊き合わせ ● 竹の子とレンコンとごぼうの煮物 ● 春雨とハムの中華サラダ <p>熱量 蛋白質 脂質 塩分 492 18.3 16.3 2.8</p>	7日 (金) <ul style="list-style-type: none"> ● 他人丼風煮 ● 餃子の中華あんかけ ● わかめとオクラの和え物 ● 卵の花 <p>熱量 蛋白質 脂質 塩分 519 18.4 13.7 3.0</p>	8日 (土) <ul style="list-style-type: none"> ● カレイの南蛮漬け ● キャベツボールとちくわの炊き合わせ ● 彩りポテトサラダ ● 大根煮 <p>熱量 蛋白質 脂質 塩分 496 18.5 13.9 2.9</p>
---	--	---	--	--	--	--

9日 (日) <ul style="list-style-type: none"> ● 豚肉と野菜のオイスター炒め ● 筑前煮 ● 青梗菜とコーンの海苔ドレサラダ ● さつま揚げの生姜醤油和え <p>蛋白質 脂質 塩分 463 16.8 12.8 3.3</p>	10日 (月) <ul style="list-style-type: none"> ● 豆腐ハンバーグのねぎおろしあんかけ ● 肉団子のカレークリームソースかけ ● シェルマカロニサラダ ● ひじきの煮物 <p>熱量 蛋白質 脂質 塩分 583 13.8 24.0 3.1</p>	11日 (火) <ul style="list-style-type: none"> ☆ エビ入りすり身の唐揚げ ● 大根と花がんもの炊き合わせ ● 白菜と春菊のおかか和え ● 洋風卵の花 <p>熱量 蛋白質 脂質 塩分 433 14.5 12.6 1.8</p>	12日 (水) <ul style="list-style-type: none"> ● 鶏肉と車麩の炊き合わせ ● 魚肉ソーセージのチーズ風味焼 ● オニオンサラダ ● さつま芋のマヨ和え <p>熱量 蛋白質 脂質 塩分 574 15.1 20.6 1.8</p>	13日 (木) <ul style="list-style-type: none"> ● ホキのきのこあんかけ ● ポークカレー ● 小松菜と干しエビの辛子和え ● ブロッコリーとコーンのサラダ <p>熱量 蛋白質 脂質 塩分 448 19.8 11.8 2.2</p>	14日 (金) <ul style="list-style-type: none"> ☆ イカフライ ● 焼売の野菜あんかけ ● 刻み昆布の醤油ドレ和え ● かんぴょうの甘辛煮 ● 梅しらすごはん <p>熱量 蛋白質 脂質 塩分 579 21.5 18.1 4.2</p>	15日 (土) <ul style="list-style-type: none"> ● 牛肉とごぼうのトマト煮 ● しんじょと里芋の田舎煮 ● 蒸し鶏入りビビンバ ● キャベツときのこのポン酢和え <p>熱量 蛋白質 脂質 塩分 472 15.4 12.7 2.5</p>
--	--	---	--	--	--	--

16日 (日) <ul style="list-style-type: none"> ☆ エビ大葉チーズフライ ● タコ団子とすり身厚揚げの煮物 ● ひじきの醤油ドレ和え ● ポテトサラダ <p>蛋白質 脂質 塩分 559 16.6 18.4 2.7</p>	17日 (月) <ul style="list-style-type: none"> ☆ 天ぷら(エビ・白身魚・南瓜・) ● 炊き合わせ ● 紅白なます ● ほうれん草のごま和え ● お赤飯 <p>熱量 蛋白質 脂質 塩分 504 19.0 16.9 2.4</p>	18日 (火) <ul style="list-style-type: none"> ● メバルの南蛮漬け ☆ エビチリ風 ● 刻み昆布と油揚げの煮物 ● もやしとツナのマヨ和え <p>熱量 蛋白質 脂質 塩分 479 19.3 17.1 1.8</p>	19日 (水) <ul style="list-style-type: none"> ● 豚肉と麩のすきやき風煮 ● 野菜入り玉子しんじょのきのこあん ● きゅうりとちくわの梅肉和え ● 小松菜のお浸し <p>熱量 蛋白質 脂質 塩分 510 22.1 14.1 3.2</p>	20日 (木) <ul style="list-style-type: none"> ● カレイのゆず風味おろしあん ● 肉団子のブラウンソース和え ● きゅうりと春雨のごま酢和え ● ちくわとインゲンのサラダ <p>熱量 蛋白質 脂質 塩分 521 21.0 14.2 3.1</p>	21日 (金) <ul style="list-style-type: none"> ● 赤魚の甘辛あんかけ ● カニ豆腐風 ● 玉ねぎとちくわの醤油和え ● キャベツのオーロラソースサラダ <p>熱量 蛋白質 脂質 塩分 434 18.0 7.7 1.9</p>	22日 (土) <ul style="list-style-type: none"> ● 鶏肉のピカタ風トマトマスタードかけ ● 小車麩と里芋の煮物 ● 青菜の錦糸玉子のお浸し ● 刻み昆布のごま和え <p>熱量 蛋白質 脂質 塩分 493 15.8 16.4 2.8</p>
--	---	--	--	--	---	---

23日 (日) <ul style="list-style-type: none"> ● アジの照焼風あんかけ ● 鶏じゃが ● インゲンのおかか和え ● 白菜の信田煮 <p>蛋白質 脂質 塩分 483 20.6 8.9 2.3</p>	24日 (月) <ul style="list-style-type: none"> ☆ のり塩風味チキンカツ ● さつま揚げの南蛮酢和え ● ケチャップビーンズ ● 青梗菜とえのきの炒め煮 <p>熱量 蛋白質 脂質 塩分 527 18.1 15.9 2.5</p>	25日 (火) <ul style="list-style-type: none"> ● サゴシのゆかりおろしあんかけ ● 三角いなりの炊き合わせ ● 白菜の甘辛煮 ● スパゲティツナサラダ <p>熱量 蛋白質 脂質 塩分 512 21.2 14.6 2.0</p>	26日 (水) <ul style="list-style-type: none"> ● 鶏の照焼 ● 冬瓜と高野豆腐のあんかけ ● きゅうりと大根の酢の物 ● 三色ピーマンともやしの炒め物 <p>熱量 蛋白質 脂質 塩分 472 17.7 8.3 2.9</p>	27日 (木) <ul style="list-style-type: none"> ● ホキのバジル焼トマトソースかけ ● 肉じゃが ● ツイストマカロニサラダ ● 竹の子の土佐煮 <p>熱量 蛋白質 脂質 塩分 491 20.0 12.2 2.1</p>	28日 (金) <ul style="list-style-type: none"> ● 豚肉と野菜の炒め物 ● すり身揚げと大根の煮物 ● 人参とつきこんの炒め煮 ☆ 揚げじゃが芋 ● 七福米ごはん <p>熱量 蛋白質 脂質 塩分 496 17.1 13.5 2.4</p>	29日 (土) <ul style="list-style-type: none"> ● ホッケのみそタレかけ ● とうふ団子と冬瓜の煮物 ● 刻み昆布と大豆の煮物 ● ビーンズのサラダ <p>熱量 蛋白質 脂質 塩分 489 18.4 15.2 2.3</p>
---	--	--	---	--	--	--

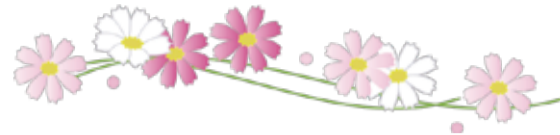
30日 (日) <ul style="list-style-type: none"> ● 天津玉子焼の醤油あんかけ ● 豚肉とインゲンのトマト煮 ● キャベツときくらげの炒め物 ● カレーポテトサラダ <p>熱量 蛋白質 脂質 塩分 504 15.4 13.2 3.9</p>



	主食の栄養価	熱量	蛋白質	脂質	塩分
		kcal	g	g	g
	白飯	217	3.7	0.5	0.0
5日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	0.2
14日	梅しらすごはん	250	4.9	1.8	1.2
17日	お赤飯	152	3.1	0.6	0.1
28日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	0.2

*弊社のごはんにつきましては、全て『国内産米100%』を使用しております。

*アレルギーの対応は行っておりませんので予めご了承ください。



	主食の栄養価	熱量	蛋白質	脂質	塩分
		kcal	g	g	g
	白飯	217	3.7	0.5	0.0
13日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	0.2
19日	彩り野菜ごはん	246	4.6	0.6	1.2
29日	菜めし	234	4.1	0.7	0.3

1日 (土)				
●	豚肉と野菜のオイスター炒め			
●	あじのさんが焼の和風あんかけ			
●	小松菜のコーンバター炒め			
●	なすの煮浸し			
		熱量	蛋白質	脂質
		518	16.9	20.9
				塩分
				3.0

※ メニュー前の「☆」は、揚げ物です

2日 (日)	3日 (月)	4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)	8日 (土)
<ul style="list-style-type: none"> ● タラの西京焼 ● 豆腐ハンバーグ ● ほうれん草と油揚げの煮浸し ● もやしと錦糸玉子の中華和え 	<ul style="list-style-type: none"> ● チキンステーキのりんご酢マヨかけ ● カレー風味麻婆豆腐 ● オクラと干しエビの和え物 ● マカロニ玉子サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ● カレイのきのこポン酢あん ● 厚揚げとはんぺんの炊き合わせ ● 大根葉とちくわの炒め煮 ● カリフラワーのサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ● ハンバーグのホワイトソースかけ ● 大豆そぼろとごぼうのきんぴら ● ヤマハコハーフのフレンチサラダ ● 炒りたまごうや 	<ul style="list-style-type: none"> ☆ キャベツ入りメンチカツ ● 麻婆なす ● ひじきの五目煮 ● 小松菜の煮浸し 	<ul style="list-style-type: none"> ☆ 天ぷら (シジヨ・チリ・野菜) 天揚 ● オムレツのバジルタルタルソースかけ ● 蒸し鶏と野菜のマリネ ● 切干大根とじゃこのナムル 	<ul style="list-style-type: none"> ● ハンバーグのデミソースかけ ● すり身団子とはんぺんの炊き合わせ ● 菜の花とピーマンの和え物 ● メンマとインゲンのごま油炒め
熱量 蛋白質 脂質 塩分 442 19.2 8.7 2.2	熱量 蛋白質 脂質 塩分 556 20.1 19.8 3.2	熱量 蛋白質 脂質 塩分 430 17.8 12.1 2.4	熱量 蛋白質 脂質 塩分 614 21.8 22.6 3.2	熱量 蛋白質 脂質 塩分 631 15.1 24.0 2.5	熱量 蛋白質 脂質 塩分 576 13.4 20.5 2.2	熱量 蛋白質 脂質 塩分 547 18.1 18.0 3.4
9日 (日)	10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)	15日 (土)
<ul style="list-style-type: none"> ● アジの醤油麹焼 ☆ 揚げ出し豆腐のあんかけ ● ブロッコリーと玉ねぎのサラダ ● 白菜とじゃこの炒め煮 	<ul style="list-style-type: none"> ● サゴシのみそマヨかけ ● 豚肉と白菜の玉子とじ ● くわいの煮物 ● ごぼうのサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 鶏肉と野菜の中華風煮 ● なすのみそ炒め ● ほうれん草と人参のお浸し ● 中華サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 八宝菜 ● カニカマとキャベツの彩りサラダ ● インゲンとウィンナーのソテー ● ちくわの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ☆ エビフライと白身フライの外付け ● かぼちゃと高野豆腐の炊き合わせ ● 三色お浸し ● 白菜と塩昆布の和え物 ● 七福米ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ● 親子煮 ● 絹厚揚げと揚げボールの煮物 ● 青梗菜ときこのこの和え物 ● 三色ピーマンのマリネ 	<ul style="list-style-type: none"> ● とうふ天の炊き合わせ ● じゃが芋とウィンナーのカレー風味煮 ● マカロニサラダ ● 人参のごま和え
熱量 蛋白質 脂質 塩分 480 20.6 14.4 1.7	熱量 蛋白質 脂質 塩分 581 23.8 21.0 2.0	熱量 蛋白質 脂質 塩分 485 14.8 14.0 2.5	熱量 蛋白質 脂質 塩分 495 20.8 15.3 2.4	熱量 蛋白質 脂質 塩分 555 17.9 18.7 2.3	熱量 蛋白質 脂質 塩分 479 18.0 14.3 2.3	熱量 蛋白質 脂質 塩分 515 14.5 17.0 3.6
16日 (日)	17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)	22日 (土)
<ul style="list-style-type: none"> ● カレイの玉ねぎソース ● 切干大根の炒め煮 ● シーフードマリネ ● 青菜の辛子和え 	<ul style="list-style-type: none"> ● チキンのハニーマスタード ● チヂミ ● 菜の花のごま浸し ● ピーマンと竹の子の炒め物 	<ul style="list-style-type: none"> ● 豆腐ハンバーグの錦糸あんかけ ● ミートソーススパゲティ ● つきこんみそ炒め煮 ● 蒸し鶏とオクラの醤油和え 	<ul style="list-style-type: none"> ● メルルーサの野菜あんかけ ● 豚肉と白菜の煮物 ● もやしときゅうりの三杯酢 ● ひじきと大豆の煮物 ● 彩り野菜ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ☆ 鶏天のバンバンジーソースかけ ● じゃが芋とウィンナーのトマト煮 ● シェルマカロニの彩りサラダ ● なすの煮浸し 	<ul style="list-style-type: none"> ● 豚肉と野菜の生姜炒め ● 冬瓜の煮物 ● わかめサラダ ● カリフラワーの彩りマヨ和え 	<ul style="list-style-type: none"> ● ホキのみぞれあんかけ ● ごぼうと豚肉の時雨煮 ● 春雨と鶏肉のチャプチェ風 ● もやしのみそマヨ和え
熱量 蛋白質 脂質 塩分 456 18.7 12.5 2.4	熱量 蛋白質 脂質 塩分 474 19.2 12.3 2.7	熱量 蛋白質 脂質 塩分 510 14.6 15.9 1.9	熱量 蛋白質 脂質 塩分 441 21.4 7.8 2.6	熱量 蛋白質 脂質 塩分 651 16.1 27.8 2.3	熱量 蛋白質 脂質 塩分 479 17.2 15.2 2.9	熱量 蛋白質 脂質 塩分 474 21.0 13.2 1.9
23日 (日)	24日 (月)	25日 (火)	26日 (水)	27日 (木)	28日 (金)	29日 (土)
<ul style="list-style-type: none"> ● 牛すきやき風 ● キャベツ焼 ● ひじきの彩りマリネ ● 切干大根のゆかり風味 	<ul style="list-style-type: none"> ● 赤魚の煮付と玉子焼 ● がんもとちくわの煮物 ● ビビンバ鶏肉 ● かんぴょうの甘辛煮 	<ul style="list-style-type: none"> ● 豚肉とピーマンのオイスター炒め ● あさりと大根の煮物 ● ほうれん草と油揚げの煮浸し ● トマトポテトサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ● タラのきのこあんかけ ☆ 甘酢肉団子 ● 小松菜のザーサイ炒め ● 白滝と油揚げの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ● 牛肉と麩の甘辛煮 ● キャベツボールと絹厚揚げの洋風煮 ● 切干大根ときゅうりの三杯酢 ● レンコンの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ● カレイのおろしポン酢あんかけ ● チキンカレー ● さつま揚げのごまみそ和え ● 春雨の和え物 	<ul style="list-style-type: none"> ● 鶏肉と大根の炊き合わせ ● グラタン風ポーククリームシチュー ● ごぼうの炒め煮 ● ふきとちくわの煮物 ● 菜めし
熱量 蛋白質 脂質 塩分 511 17.8 15.1 2.8	熱量 蛋白質 脂質 塩分 465 22.3 9.8 2.2	熱量 蛋白質 脂質 塩分 449 15.1 11.4 2.6	熱量 蛋白質 脂質 塩分 478 18.4 12.9 2.1	熱量 蛋白質 脂質 塩分 427 13.3 9.3 2.4	熱量 蛋白質 脂質 塩分 478 18.6 11.7 3.3	熱量 蛋白質 脂質 塩分 511 18.7 11.7 2.6
30日 (日)						
<ul style="list-style-type: none"> ● 肉豆腐 ☆ 梅しそコロッケ ● もずくとわかめの酢の物 ● 青菜のお浸し 						
熱量 蛋白質 脂質 塩分						

*弊社のごはんにつきましては、全て『国内産米100%』を使用しております。

*アレルギーの対応は行っておりませんので予めご了承ください。

