



1日 (月)	2日 (火)	3日 (水)	4日 (木)	5日 (金)	6日 (土)
<ul style="list-style-type: none"> ● ホキのホワイトソースかけ ● ヤングコーンと鶏肉のソテー ● 白菜の信田煮 ● きんぴらごぼう 	<ul style="list-style-type: none"> ● トマトカレーハンバーグ ● 磯辺さつまと冬瓜の炊き合わせ ● 菜の花のごま和え ● もやしとコーンの揚げドレッシング 	<ul style="list-style-type: none"> ● ホッケの塩焼 ● かかとキャベツのハニースタートかけ ☆ 揚げさつまいものレモンソース ● 竹の子油みそ ● 彩り野菜ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ● 豚肉とごぼうの甘辛煮 ● 野菜天の炊き合わせ ● ビーフンのカレー炒め ● なすのおかか煮 	<ul style="list-style-type: none"> ● サゴシの照焼風あんかけ ● かぼちゃと揚げポールの煮物 ● 蒸し鶏と野菜の南蛮 ● 青梗菜とさつまいものごまマヨ和え 	<ul style="list-style-type: none"> ● 牛肉野菜炒め ● キャベツ・ポールのコンソメ煮 ● きゅうりと大根とわかめの酢の物 ● 春雨のみそ炒め
熱量 蛋白質 脂質 塩分 427 21.7 8.5 1.9	熱量 蛋白質 脂質 塩分 489 16.0 14.6 3.2	熱量 蛋白質 脂質 塩分 481 19.1 8.6 2.7	熱量 蛋白質 脂質 塩分 480 16.1 10.5 3.4	熱量 蛋白質 脂質 塩分 492 19.7 12.6 1.9	熱量 蛋白質 脂質 塩分 536 15.9 19.5 3.0

7日 (日)	8日 (月)	9日 (火)	10日 (水)	11日 (木)	12日 (金)	13日 (土)
<ul style="list-style-type: none"> ☆ 天ぷら (白身魚・オクラ・かま) ● ごぼうとピーマンのみそ炒め ● 蒸し鶏とキャベツの梅風味サラダ ● つきこんの信田煮 	<ul style="list-style-type: none"> ● 肉団子の酢豚風 ● カニ豆腐風 ● 菜の花とえのきの和え物 ● 切干大根ときゅうりの三杯酢 	<ul style="list-style-type: none"> ● 豆腐ハンバーグのあんかけ ● 目玉焼風オムレツ ● 青菜の辛子醤油和え ● シーフードのマリネ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 鶏じゃが ● 切干大根の炒め煮と高野豆腐の含め煮 ● ちくわときゅうりの和風サラダ ● かぼちゃサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ● シーフードの八宝菜風炒め物 ● 厚揚げの肉豆腐風 ● ほうれん草の生姜和え ● オーロラポテトサラダ ● 七福米ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ☆ すき焼き風フライ ● 餃子の野菜あんかけ ● 春雨とハムの中華サラダ ● 白菜と塩昆布の和え物 	<ul style="list-style-type: none"> ● メルルーサの西京焼 ● がんもの炊き合わせ ● もずくとわかめのゆず醤油ドレ和え ● 切干大根のサラダ
熱量 蛋白質 脂質 塩分 542 19.1 14.0 2.3	熱量 蛋白質 脂質 塩分 476 15.7 8.2 2.4	熱量 蛋白質 脂質 塩分 432 14.3 10.6 2.5	熱量 蛋白質 脂質 塩分 489 15.3 9.9 2.5	熱量 蛋白質 脂質 塩分 513 20.8 13.5 2.9	熱量 蛋白質 脂質 塩分 525 11.8 16.9 2.1	熱量 蛋白質 脂質 塩分 462 17.8 10.5 2.7

14日 (日)	15日 (月)	16日 (火)	17日 (水)	18日 (木)	19日 (金)	20日 (土)
<ul style="list-style-type: none"> ☆ エビカツ ● 牛肉と野菜の炒め物 ● マカロニの彩りサラダ ● さつまいも揚げと竹の子の油みそ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 鶏肉と野菜のみそ炒め ● 冬瓜となすの大豆そぼろあんかけ ● ほうれん草のお浸し ● ひじきの炒り煮 	<ul style="list-style-type: none"> ● カレイの野菜あんかけ ● 一口さつまとタコ団子の炊き合わせ ● 青菜の錦糸和え ● 刻み昆布のおかか煮 	<ul style="list-style-type: none"> ● チキンステーキのりんご酢マヨかけ ● 豆腐の玉子炒め ● ブロッコリーの和風サラダ ● 春菊のオイマヨ和え 	<ul style="list-style-type: none"> ● サバの塩焼きときんぴらごぼう ● 彩り野菜と高野豆腐の煮物 ● かんぴょうと白滝の煮物 ● キャベツとツナのマヨ和え 	<ul style="list-style-type: none"> ☆ レモン塩麹風味のチキンカツ ● 青梗菜とさつまいもの中華風炒め ● キャベツときくらげの炒め物 ● 長ひじきと豆の煮物 ● ゆかりご飯 	<ul style="list-style-type: none"> ● 赤魚のみぞれあんかけ ● すり身厚揚げの煮物 ● インゲンのマヨ醤油 ● カリフラワーのゆかり和え
熱量 蛋白質 脂質 塩分 587 17.6 22.6 2.3	熱量 蛋白質 脂質 塩分 474 16.2 15.3 1.6	熱量 蛋白質 脂質 塩分 434 22.0 7.0 3.0	熱量 蛋白質 脂質 塩分 569 21.8 22.3 2.8	熱量 蛋白質 脂質 塩分 569 19.7 24.2 2.0	熱量 蛋白質 脂質 塩分 523 15.0 15.2 3.0	熱量 蛋白質 脂質 塩分 423 17.3 9.0 2.2

21日 (日)	22日 (月)	23日 (火)	24日 (水)	25日 (木)	26日 (金)	27日 (土)
<ul style="list-style-type: none"> ● 豆腐ハンバーグの錦糸あんかけ ☆ 揚げじゃがのツナあん和え ● オニオンサラダ ● もやしとザーサイの和え物 	<ul style="list-style-type: none"> ● 鶏肉のマスタードソースかけ ● なすのミートソースかけ ● 刻み昆布のサラダ ● ビビンバ 	<ul style="list-style-type: none"> ☆ チーズ入り魚肉ソーセージカツ ● 豆腐の大豆そぼろ入りみそあん煮 ● しるなと人参の煮浸し ● ちくわとキャベツのサラダ ● 七福米ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ● ホキのネギおろしあんかけ ● 大根と肉団子の炊き合わせ ● バンサンスー ● ケチャップビーンズ 	<ul style="list-style-type: none"> ● ハンバーグのデミソースかけ ● なすの南蛮漬け ● オクラとツナの和え物 ● もやしときゅうりの醤油ドレ和え 	<ul style="list-style-type: none"> ☆ ハムチーズフライ ● チャウダー ● 小松菜と白滝のごま和え ● キャベツとコーンのサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ● タラのゆずこしょうおろしかけ ● おつゆ麩チャンプル ● 青梗菜ときこのおかか炒め ● ごぼうサラダ
熱量 蛋白質 脂質 塩分 561 14.2 21.8 2.2	熱量 蛋白質 脂質 塩分 546 16.1 21.6 2.2	熱量 蛋白質 脂質 塩分 535 16.5 13.1 2.8	熱量 蛋白質 脂質 塩分 448 19.0 5.8 2.4	熱量 蛋白質 脂質 塩分 541 17.6 20.4 2.4	熱量 蛋白質 脂質 塩分 492 12.2 13.6 2.3	熱量 蛋白質 脂質 塩分 461 19.2 15.6 1.9

28日 (日)	29日 (月)	30日 (火)	31日 (水)
<ul style="list-style-type: none"> ● 杉の香草パン粉焼のトマトソースかけ ● ウインナーの野菜炒め ● ふきと油揚げの煮物 ● 卵の花 	<ul style="list-style-type: none"> ● サゴシのマリネ ● ポークカレー ● オクラと干しエビの和え物 ● 青菜の煮浸し 	<ul style="list-style-type: none"> ● 牛じゃが ● 厚揚げと肉団子の炊き合わせ ● ブロッコリーのごま和え ● さつまいも揚げの甘辛煮 	<ul style="list-style-type: none"> ● 鶏肉のレモンあんかけ ☆ 栗かぼちゃコロケ ● わかめと白きくらげの梅しそ和え ● かんぴょうの甘辛煮
熱量 蛋白質 脂質 塩分 479 19.1 11.1 3.3	熱量 蛋白質 脂質 塩分 607 23.5 23.0 3.1	熱量 蛋白質 脂質 塩分 464 14.3 11.0 2.3	熱量 蛋白質 脂質 塩分 499 16.5 13.3 3.1

*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。
※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
3日	彩り野菜ごはん	246	4.6	0.6	1.2
11日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	0.2
19日	ゆかりご飯	234	4.1	0.6	0.7
23日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	0.2



1日 (月)	2日 (火)	3日 (水)	4日 (木)	5日 (金)	6日 (土)	
<ul style="list-style-type: none"> ● 回鍋肉 ● 三角いなりと揚げボールの煮物 ● 春雨のチャプチェ風 ● もやしときゅうりのナムル 	<ul style="list-style-type: none"> ● メルルーサのおろしあんかけ ● かに玉風花しんじょ ● ひじきの彩りサラダ ● おから 	<ul style="list-style-type: none"> ☆ エビフライとオムレツのタルタルソース ● 凍り豆腐のみそ煮 ● わかめとオクラの和え物 ● 春菊のごま和え 	<ul style="list-style-type: none"> ● タラの中華風あんかけ ● ポークストロガノフ ● タラモサラダ ● 青菜の玉子和え 	<ul style="list-style-type: none"> ● 野菜入りハンバーグゆず風味おろしあん ● 車麩とちくわと里芋の煮物 ● ブロッコリーとコーンのサラダ ● メンマとインゲンともやしの炒め物 	<ul style="list-style-type: none"> ● 三角とうふ天の炊き合わせ ☆ 肉じゃがコロケ ● 刻み昆布と大豆の磯風味和え ● 炒りたまごや 	
熱量 蛋白質 脂質 塩分 563 20.7 20.2 2.3	熱量 蛋白質 脂質 塩分 400 19.1 5.5 2.7	熱量 蛋白質 脂質 塩分 575 15.9 24.0 2.3	熱量 蛋白質 脂質 塩分 442 19.6 10.4 2.1	熱量 蛋白質 脂質 塩分 459 16.4 9.1 2.8	熱量 蛋白質 脂質 塩分 484 16.3 14.4 2.6	
7日 (日)	8日 (月)	9日 (火)	10日 (水)	11日 (木)	12日 (金)	13日 (土)
<ul style="list-style-type: none"> ● 赤魚の煮付けとカニ風味焼売 ● ウインナーとキャベツのトマト煮 ● ひじきの煮物 ● ツイストマカロニと野菜のマリネ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 鶏肉のクリームシチュー ● イカ団子と大根の煮物 ● キャベツとハムの中華サラダ ● インゲンのおかか和え 	<ul style="list-style-type: none"> ☆ メンチカツ ● ポークビーンズ ● とががの三杯酢和え ● なすの煮付け ● 梅しらすごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ● サバのコチジャンみそタレ焼 ● キャベツボールとはんぺんの和風煮 ● ふきの煮物 ● カリフラワーのごま和え 	<ul style="list-style-type: none"> ☆ 鶏の唐揚げの南蛮漬 ● 大根と花さつまのカニカマあん ● もやしと人参の中華風和え ● おからの五目煮 	<ul style="list-style-type: none"> ● タラのチャンちゃん風 ● つくねの照焼風あんかけ ● オクラと竹の子湯葉のおかか和え ☆ 揚げじゃが芋 	<ul style="list-style-type: none"> ● ハンバーグホワイトソースかけ ● ツナと白菜の甘辛煮 ● ビビンバ ● さつまいものマヨ和え
熱量 蛋白質 脂質 塩分 509 19.8 14.0 3.0	熱量 蛋白質 脂質 塩分 462 15.6 7.5 2.2	熱量 蛋白質 脂質 塩分 626 18.8 26.1 3.1	熱量 蛋白質 脂質 塩分 486 17.9 15.8 2.2	熱量 蛋白質 脂質 塩分 517 14.0 22.8 2.2	熱量 蛋白質 脂質 塩分 491 21.7 10.4 2.8	熱量 蛋白質 脂質 塩分 546 17.1 16.9 2.9
14日 (日)	15日 (月)	16日 (火)	17日 (水)	18日 (木)	19日 (金)	20日 (土)
<ul style="list-style-type: none"> ● ハッシュドポーク ☆ 春巻 ● 小松菜の辛子醤油和え ● あさりとキャベツのバター醤油味 	<ul style="list-style-type: none"> ● ホキのきのこあんかけ ● 肉団子とさつまいものトマト煮 ● わかめと白きくらげの梅しそ和え ● カリフラワーのマヨ和え 	<ul style="list-style-type: none"> ● 鶏肉のごまソースかけ ☆ 枝豆しんじょ天のカニ風味あん ● ブロッコリーの明太子サラダ ● もやしときゅうりの海苔ドレ和え 	<ul style="list-style-type: none"> ● 赤魚の南蛮漬けと玉子焼 ● チキンカレー ● 若竹煮 ● きゅうりとちくわの玉ねぎドレ和え 	<ul style="list-style-type: none"> ● 鶏肉と野菜の炒め物 ● すり身厚揚げと大根の炊き合わせ ● ほうれん草と油揚げの煮浸し ● さつまいものレモン煮 	<ul style="list-style-type: none"> ● 牛すきやき風煮 ● 五目しんじょと里芋の田舎煮 ● 刻み昆布と蒸し鶏の梅肉和え ● 三色ナムル 	<ul style="list-style-type: none"> ● 牛肉のプルコギ風 ● はんぺんボールのオーロラソースかけ ● ふきの大豆そぼろ煮 ● 中華サラダ ● 七福米ごはん
熱量 蛋白質 脂質 塩分 522 17.1 17.5 1.8	熱量 蛋白質 脂質 塩分 451 19.1 8.1 2.9	熱量 蛋白質 脂質 塩分 598 18.7 25.1 2.3	熱量 蛋白質 脂質 塩分 521 20.1 16.1 2.6	熱量 蛋白質 脂質 塩分 447 13.8 6.3 1.8	熱量 蛋白質 脂質 塩分 458 16.9 13.4 2.9	熱量 蛋白質 脂質 塩分 516 13.8 17.1 2.2
21日 (日)	22日 (月)	23日 (火)	24日 (水)	25日 (木)	26日 (金)	27日 (土)
<ul style="list-style-type: none"> ☆ メンチカツの玉子とじ風あんかけ ● 豚肉と大根のみそ煮 ● 春菊のお浸し ● きゅうりとわかめのごま酢和え 	<ul style="list-style-type: none"> ● アジの醤油焼とひすい焼売 ● かぼちゃと花つみれの煮物 ● 玉ねぎとさつまいもの生姜醤油 ● シェルマカロニサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ● タラのきのこポン酢ソース ● ごぼうと牛肉のトマト煮 ● 海藻サラダ ● くわいの醤油炒め 	<ul style="list-style-type: none"> ● 鶏肉のカレークリームソースかけ ● チヂミ ● ほうれん草のごま和え ● 切干大根の炒め煮 	<ul style="list-style-type: none"> ● カレイのみりん醤油焼 ● かぼちゃの肉そぼろあんかけ ● スパゲティとベーコンのサラダ ● 刻み昆布の和風サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 天津カニ玉甘酢あんかけ ● 肉団子とキャベツボールのスープ煮 ● トマトポテトサラダ ● 春雨とピーマンの中華和え 	<ul style="list-style-type: none"> ☆ 天ぷら(エビ・かぼちゃ・ちくわ) ● 高野豆腐の大豆そぼろあん ● 切干大根の五目煮 ● メンマの白みそ炒め
熱量 蛋白質 脂質 塩分 467 16.4 12.5 2.3	熱量 蛋白質 脂質 塩分 483 20.7 10.8 2.4	熱量 蛋白質 脂質 塩分 477 20.8 13.7 2.8	熱量 蛋白質 脂質 塩分 518 18.2 15.5 3.1	熱量 蛋白質 脂質 塩分 450 17.7 8.8 2.1	熱量 蛋白質 脂質 塩分 473 13.8 9.8 3.1	熱量 蛋白質 脂質 塩分 468 15.0 9.4 2.1
28日 (日)	29日 (月)	30日 (火)	31日 (水)	※メニュー前の「☆」は、揚げ物です ※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。		
<ul style="list-style-type: none"> ● 牛肉と野菜の甘辛煮 ● 豆乳三角揚げとえび団子の煮物 ● 刻み昆布の青しそ風味ドレサラダ ● 白滝と人参のきんぴら 	<ul style="list-style-type: none"> ● チキンステーキの梅肉おろしかけ ● がんもとはんぺんの炊き合わせ ● ひじきの五目煮 ● 大根煮 	<ul style="list-style-type: none"> ● カレイのトマトソースかけ ● 麻婆豆腐 ● キャベツと塩昆布の和え物 ● さつまいもとレーズンのマヨ和え 	<ul style="list-style-type: none"> ☆ ハムとベーコンのクランチカツ ● 餃子のかきたまあんかけ ● ふきの大豆そぼろ煮 ● 白菜と青菜の煮浸し ● わかめと枝豆のごはん 			
熱量 蛋白質 脂質 塩分 504 16.8 16.3 3.0	熱量 蛋白質 脂質 塩分 478 19.2 13.9 3.0	熱量 蛋白質 脂質 塩分 482 17.9 11.6 2.7	熱量 蛋白質 脂質 塩分 598 14.7 25.4 3.2			

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
9日	梅しらすごはん	250	4.9	1.8	1.2
20日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	0.2
31日	わかめと枝豆のごはん	245	4.7	1.4	0.9