



	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
10日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	0.2
13日	梅しらすごはん	250	4.9	1.8	1.2
22日	わかめと枝豆のごはん	245	4.7	1.4	0.9
27日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	0.2

※ メニュー前の「☆」は、揚げ物です

1日 (木)	2日 (金)	3日 (土)
<ul style="list-style-type: none"> ● 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 	<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
熱量 蛋白質 脂質 塩分 520 17.1 20.9 2.9	熱量 蛋白質 脂質 塩分 443 20.1 8.6 2.2	熱量 蛋白質 脂質 塩分 561 19.7 20.7 3.4

4日 (日)	5日 (月)	6日 (火)	7日 (水)	8日 (木)	9日 (金)	10日 (土)
<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 ● キャベツとベーコンのフレンチサラダ ● 炒りたまごうや 	<ul style="list-style-type: none"> ☆ 天津甘栗コロケ ● 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 (比・さつま芋・しんじょ) ● 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 ● すり身団子と松茸麩の炊き合わせ ● 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 	<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 ● 七福米ごはん
熱量 蛋白質 脂質 塩分 429 17.8 12.1 2.4	熱量 蛋白質 脂質 塩分 608 21.8 21.9 3.1	熱量 蛋白質 脂質 塩分 685 13.2 25.1 2.5	熱量 蛋白質 脂質 塩分 601 14.7 22.2 2.2	熱量 蛋白質 脂質 塩分 532 16.9 17.7 3.1	熱量 蛋白質 脂質 塩分 480 20.6 14.4 1.9	熱量 蛋白質 脂質 塩分 606 24.4 21.2 2.1

11日 (日)	12日 (月)	13日 (火)	14日 (水)	15日 (木)	16日 (金)	17日 (土)
<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 ● インゲンとウインナーのソテー ● ちくわの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ☆ 比・フライと白身フライの列外ソース ● 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 ● 梅しらすごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ● 親子煮 ● 絹厚揚げと揚げボールの煮物 ● 青梗菜ときこの和え物 ● 三色ピーマンのマリネ 	<ul style="list-style-type: none"> ● おでん ● じゃが芋とウインナーのカレー風味煮 ● マカロニサラダ ● 人参のごま和え 	<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
熱量 蛋白質 脂質 塩分 487 15.0 14.0 2.4	熱量 蛋白質 脂質 塩分 494 20.8 15.5 2.4	熱量 蛋白質 脂質 塩分 572 18.5 20.4 3.4	熱量 蛋白質 脂質 塩分 477 17.8 14.3 2.4	熱量 蛋白質 脂質 塩分 510 14.5 16.9 3.2	熱量 蛋白質 脂質 塩分 458 18.6 12.5 2.3	熱量 蛋白質 脂質 塩分 475 19.3 12.3 2.7

18日 (日)	19日 (月)	20日 (火)	21日 (水)	22日 (木)	23日 (金)	24日 (土)
<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 ● もやしツナの洋風炒め ● ひじきと大豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ☆ 鶏天のバンバンジーソースかけ ● じゃが芋とウインナーのトマト煮 ● 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 ● 花さつまと冬瓜の炊き合わせ ● 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 ● 春雨と鶏肉のチャブチェ風 ● もやしのみそマヨ和え ● わかめと枝豆のごはん 	<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
熱量 蛋白質 脂質 塩分 541 16.5 16.9 2.6	熱量 蛋白質 脂質 塩分 418 20.7 8.9 1.5	熱量 蛋白質 脂質 塩分 633 15.4 27.9 2.2	熱量 蛋白質 脂質 塩分 483 17.3 15.2 2.8	熱量 蛋白質 脂質 塩分 504 22.2 14.1 2.7	熱量 蛋白質 脂質 塩分 508 17.7 15.1 2.8	熱量 蛋白質 脂質 塩分 468 22.6 9.7 2.5

25日 (日)	26日 (月)	27日 (火)	28日 (水)	29日 (木)	30日 (金)
<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 ● 七福米ごはん 	<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 	<ul style="list-style-type: none"> ● 肉豆腐 ☆ かぼちゃコロケ ● 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 448 15.1 11.4 2.6	熱量 蛋白質 脂質 塩分 484 19.3 12.8 2.0	熱量 蛋白質 脂質 塩分 449 13.9 9.4 2.6	熱量 蛋白質 脂質 塩分 477 18.6 11.7 3.3	熱量 蛋白質 脂質 塩分 492 18.4 11.5 2.3	熱量 蛋白質 脂質 塩分 509 17.0 15.2 2.3



*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
6日	彩り野菜ごはん	246	4.6	0.6	1.2
14日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	0.2
29日	菜めし	234	4.1	0.7	0.3

※ メニュー前の「☆」は、揚げ物です

1日 (木)	2日 (金)	3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	● 肉じゃが ● 玉ねぎさつまの炊き合わせ ● 刻み昆布の梅肉和え ● 竹の子の炒め煮	● サゴシのトマトソースかけ ● 里芋と野菜の田舎煮 ● インゲンとウインナーのソテー ☆ 揚げさつま芋のレーズン煮
熱量 蛋白質 脂質 塩分 529 16.8 16.9 2.7	熱量 蛋白質 脂質 塩分 468 17.1 8.3 2.9	熱量 蛋白質 脂質 塩分 518 17.4 12.3 1.6

4日 (日)
● ハッシュドビーフ ● 凍り豆腐のひき肉あんかけ ● かぼちゃサラダ ● 白滝と人参の炒め煮
熱量 蛋白質 脂質 塩分 544 17.2 20.3 2.1

5日 (月)
● 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
熱量 蛋白質 脂質 塩分 533 16.0 15.1 2.4

6日 (火)
● 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
熱量 蛋白質 脂質 塩分 523 19.4 16.4 3.9

7日 (水)
● 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
熱量 蛋白質 脂質 塩分 513 18.3 13.7 3.0

8日 (木)
● カレイの南蛮漬け ● ヤマノハカールとちくわの炊き合わせ ● 彩りポテトサラダ ● 大根煮
熱量 蛋白質 脂質 塩分 494 18.3 13.9 3.0

9日 (金)
● 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
熱量 蛋白質 脂質 塩分 462 16.8 12.8 3.3

10日 (土)
● 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
熱量 蛋白質 脂質 塩分 563 14.4 20.8 3.0

11日 (日)
☆ エビ入りすり身の唐揚げ ● 大根と松茸麩の炊き合わせ ● 白菜と春菊のおかか和え ● 洋風卵の花
熱量 蛋白質 脂質 塩分 435 14.7 12.6 1.8

12日 (月)
● 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
熱量 蛋白質 脂質 塩分 572 15.2 20.6 1.8

13日 (火)
● 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
熱量 蛋白質 脂質 塩分 448 19.8 11.8 2.2

14日 (水)
☆ 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 ● 七福米ごはん
熱量 蛋白質 脂質 塩分 566 20.5 16.8 3.2

15日 (木)
● 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
熱量 蛋白質 脂質 塩分 447 14.7 11.4 2.6

16日 (金)
☆ 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
熱量 蛋白質 脂質 塩分 547 15.9 18.0 2.6

17日 (土)
☆ 天ぷら(白身魚・南瓜・ちくわ) ● 大根と高野豆腐の炊き合わせ ● ハムマリネ ● ほうれん草のごま和え
熱量 蛋白質 脂質 塩分 489 16.3 12.6 2.0

18日 (日)
● サバのみそ煮 ● 鶏肉とじゃが芋のホワイトクリーム煮 ● 刻み昆布と油揚げの煮物 ● もやしとツナのマヨ和え
熱量 蛋白質 脂質 塩分 545 19.9 20.9 2.2

19日 (月)
● 豚肉と麩のすきやき風煮 ● カニ入りしんじょ天のきのこあん ● きゅうりとちくわの梅肉和え ● 小松菜のお浸し
熱量 蛋白質 脂質 塩分 557 22.6 17.0 3.5

20日 (火)
● 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 ● キャベツと春雨の塩ダレ炒め ● ちくわとインゲンのサラダ
熱量 蛋白質 脂質 塩分 499 20.8 14.3 3.0

21日 (水)
● 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
熱量 蛋白質 脂質 塩分 457 18.7 7.8 2.0

22日 (木)
☆ 鶏ささみのゆかり天 ● 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
熱量 蛋白質 脂質 塩分 416 18.2 8.4 3.1

23日 (金)
● アジの照焼 ● 鶏じゃが ● インゲンのおかか和え ● 白菜の信田煮
熱量 蛋白質 脂質 塩分 451 20.3 8.6 2.1

24日 (土)
● 鶏肉のトマトマスタードソースかけ ● 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
熱量 蛋白質 脂質 塩分 531 20.6 16.8 2.9

25日 (日)
● 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
熱量 蛋白質 脂質 塩分 512 21.2 14.6 2.1

26日 (月)
☆ 鶏の唐揚げ ● 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
熱量 蛋白質 脂質 塩分 472 16.8 10.1 2.3

27日 (火)
● 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
熱量 蛋白質 脂質 塩分 488 20.1 12.2 2.0

28日 (水)
● 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
熱量 蛋白質 脂質 塩分 472 16.3 13.3 2.3

29日 (木)
● 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 ● ビーフンのサラダ ● 菜めし
熱量 蛋白質 脂質 塩分 503 18.7 15.4 2.6

30日 (金)
● 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
熱量 蛋白質 脂質 塩分 504 15.5 13.1 3.9



*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。