



	主食の栄養価	熱量	蛋白質	脂質	塩分
		kcal	g	g	g
	白飯	252	4.3	0.6	0.0
3日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	0.2
11日	わかめと枝豆のごはん	245	4.7	1.4	0.9
16日	赤飯	228	4.8	0.8	0.1
28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 (日)	2日 (月)	3日 (火)	4日 (水)	5日 (木)	6日 (金)	7日 (土)
☆ エビカツ ● 肉団子のカレークリー ムソースかけ ● 刻み昆布の梅肉和え ● 竹の子の炒め煮 熱量 蛋白質 脂質 塩分 494 16.3 13.2 3.1	● 鮭ハンバーグのねぎお ろしあん ● 里芋と野菜の田舎煮 ツイストマカロニのシ ーザーサラダ ● つきこんとネギの酢み そ和え 熱量 蛋白質 脂質 塩分 468 13.8 11.1 2.2	● サバの塩焼 ● 凍り豆腐のひき肉あん かけ ☆ 揚げさつま芋のレモン 煮 ● インゲンとウインナー のソテー ● 七福米ごはん 熱量 蛋白質 脂質 塩分 573 23.0 17.8 2.0	● ハッシュドビーフ ● 磯えびさつまと大根の 炊き合わせ ● 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 520 13.5 18.5 2.3	● 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 509 16.4 12.0 2.8	● サゴシのトマトソースか け ● 青のりさつまとエビ団子 の炊き合わせ ● 竹の子とレンコンとご ぼうの煮物 ● 春雨とハムの中中華サラ ダ 熱量 蛋白質 脂質 塩分 481 23.3 8.9 2.7	● 豚肉と麩のすきやき風 煮 ● 厚揚げとはんぺんの炊き 合わせ ● わかめとオクラの和え 物 ● 卵の花 熱量 蛋白質 脂質 塩分 472 20.8 11.8 3.1
● カレイの南蛮漬け ● オムレツのバジルタルタ ルかけ ● 彩りポテトサラダ ● 大根煮 熱量 蛋白質 脂質 塩分 503 16.6 16.9 2.4	● 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 465 16.9 12.8 3.1	● 肉じゃが ● 凍り豆腐と野菜の煮物 ● 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 514 16.3 14.4 1.9	☆ エビ入りすり身の唐揚 げ ● 大根とがんもの炊き合 わせ ● 白菜と春菊のおかか和 え ● 洋風卵の花 ● わかめと枝豆のごはん 熱量 蛋白質 脂質 塩分 480 16.7 14.4 2.9	☆ 和風梅かつおメンチ ● ポークカレー ● 小松菜と干しエビの辛 子和え ● ブロccoliとコーン のサラダ 熱量 蛋白質 脂質 塩分 521 16.9 18.1 2.2	● 鶏肉のトマトマスター ドソースかけ ● 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 633 18.3 27.0 2.5	☆ 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 熱量 蛋白質 脂質 塩分 537 19.6 16.1 2.9
● 牛肉とごぼうのトマト 煮 ● しんじょと里芋の田舎 煮 ● 蒸し鶏入りピビンバ ● キャベツときこのポ ン酢和え 熱量 蛋白質 脂質 塩分 446 14.5 11.5 2.5	☆ 天ぷら(白身魚・南 瓜・エビ) ● うぐいす豆 ● 紅白なます ● ほうれん草のごま和え ● 赤飯 熱量 蛋白質 脂質 塩分 550 18.1 12.8 2.1	● カレイのゆず風味おろ しあん ● 肉団子のブラウンソー スかけ ● ひじきの醤油ドレ和え ● 小松菜のお浸し 熱量 蛋白質 脂質 塩分 583 22.5 20.5 3.6	☆ ビーフカレーフライ ● タコ団子とすり身厚揚 げの煮物 ● 刻み昆布と油揚げの煮 物 ☆ 揚げじゃが芋 熱量 蛋白質 脂質 塩分 536 12.7 15.9 2.5	● 他人丼風煮 ● カニ入りしんじょ天の きのごあん ● 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 587 18.1 20.1 3.1	● 豚肉と野菜の炒め物 ● しんじょと大根のあん かけ ● きゅうりとちくわの梅 肉和え ● ポテトサラダ 熱量 蛋白質 脂質 塩分 540 17.7 18.1 3.5	● メルルーサの甘辛あん ● 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 445 18.8 6.6 2.0
☆ 鶏ささみのゆかり天の 和風あん ● 玉ねぎさつまと大根の 炊き合わせ ● 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 428 17.8 8.4 2.6	● アジの照焼 ● 鶏じゃが ● インゲンのおかか和え ● スバゲティツナサラダ 熱量 蛋白質 脂質 塩分 518 21.7 14.4 1.9	● 鶏肉の梅肉おろしかけ ● 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 505 20.8 14.0 2.9	● サゴシのゆかりおろし あんかけ ● 三角いなの炊き合わ せ ● キャベツときくらげの 炒め物 ● 白菜の信田煮 熱量 蛋白質 脂質 塩分 466 19.3 12.2 2.5	☆ チキン竜田 ● 高野豆腐と冬瓜のあん 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 512 14.5 13.7 2.1	● ホキのバジル焼トマト ソースかけ ● じゃが芋とアサリのパ ター風味煮 ● 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 492 19.1 13.6 2.0	● お魚バーグの錦糸あん ● 鶏肉とじゃが芋のホイ トクリーム煮 ● 人参とつきこんの炒め 煮 ● もやしとツナのマヨ和 え ● 七福米ごはん 熱量 蛋白質 脂質 塩分 462 16.0 10.6 2.3
● メルルーサのみそタレ 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 熱量 蛋白質 脂質 塩分 467 18.3 13.3 2.5	● 天津玉子焼のあんかけ ● 豚肉とインゲンのトマ ト煮 ● 白菜の甘辛煮 ● カレーポテトサラダ 熱量 蛋白質 脂質 塩分 486 15.3 10.1 3.1					



	主食の栄養価	熱量	蛋白質	脂質	塩分
		kcal	g	g	g
	白飯	252	4.3	0.6	0.0
3日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	0.2
11日	わかめと枝豆のごはん	245	4.7	1.4	0.9
16日	赤飯	228	4.8	0.8	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	252	4.3	0.6	0.0
6日	梅しらすごはん	248	4.8	1.7	1.0
12日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	0.2
24日	菜めし	237	4.2	0.8	0.5

※ メニュー前の「☆」は、揚げ物です

1日 (日)	2日 (月)	3日 (火)	4日 (水)	5日 (木)	6日 (金)	7日 (土)
<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と野菜のオイスター炒め アジ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"> サゴシのみそマヨかけ 豚肉と白菜の玉子とじ 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"> ☆ 鶏天のバンバンジーソースかけ 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 オムレツ 大根菜とちくわの炒め煮 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ッシュサラダ 炒りたまごうや 	<ul style="list-style-type: none"> ☆ 焼肉風メンチカツ 麻婆なす ひじきの五目煮 小松菜の煮浸し 梅しらすごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ☆ 天ぷら(さつま芋・しんじょ・魚肉) 餃子の中華あんかけ 蒸し鶏と野菜のマリネ 切干大根とじゃこのナムル
熱量 蛋白質 脂質 塩分 562 19.6 23.5 3.1	熱量 蛋白質 脂質 塩分 531 24.8 17.0 1.8	熱量 蛋白質 脂質 塩分 550 16.5 19.6 2.8	熱量 蛋白質 脂質 塩分 423 18.6 10.4 2.3	熱量 蛋白質 脂質 塩分 616 22.0 22.6 3.1	熱量 蛋白質 脂質 塩分 643 15.9 23.4 3.9	熱量 蛋白質 脂質 塩分 635 14.7 22.4 2.7
8日 (日)	9日 (月)	10日 (火)	11日 (水)	12日 (木)	13日 (金)	14日 (土)
<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のハニーマスタード 玉ねぎさつまとすり身団子の炊き合わせ 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"> タラの西京焼 五目しんじょとつみれの炊き合わせ ふきの大豆そぼろ煮 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 七福米ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ☆ Eビフライと白身フライの外カリソース 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 	<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
熱量 蛋白質 脂質 塩分 492 19.9 13.8 3.0	熱量 蛋白質 脂質 塩分 492 21.0 15.1 1.9	熱量 蛋白質 脂質 塩分 466 19.1 11.1 2.6	熱量 蛋白質 脂質 塩分 481 14.8 14.0 2.2	熱量 蛋白質 脂質 塩分 515 21.4 15.7 2.5	熱量 蛋白質 脂質 塩分 539 17.3 19.1 2.2	熱量 蛋白質 脂質 塩分 483 17.9 14.3 2.4
15日 (日)	16日 (月)	17日 (火)	18日 (水)	19日 (木)	20日 (金)	21日 (土)
<ul style="list-style-type: none"> おでん 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 	<ul style="list-style-type: none"> カレイの玉ねぎソース チヂミ シーフードマリネ 青菜の辛子和え 	<ul style="list-style-type: none"> ハンバーグのデミソースかけ 切干大根とさつま揚げの炒め煮 つきこんのみそ煮 ピーマンと竹の子の炒め物 	<ul style="list-style-type: none"> サバのみそ煮 ミートソーススパゲティ 菜の花のごま浸し 蒸し鶏とオクラの醤油和え 	<ul style="list-style-type: none"> タラの野菜あんかけ 豚肉と白菜の煮物 もやしとツナの洋風炒め ひじきと大豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ☆ 鶏の唐揚げの野菜あんかけ 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 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
熱量 蛋白質 脂質 塩分 512 14.8 16.9 3.1	熱量 蛋白質 脂質 塩分 463 17.6 12.3 2.9	熱量 蛋白質 脂質 塩分 562 16.2 18.7 2.8	熱量 蛋白質 脂質 塩分 552 24.1 15.9 2.3	熱量 蛋白質 脂質 塩分 420 21.4 8.7 1.4	熱量 蛋白質 脂質 塩分 632 17.4 24.1 3.0	熱量 蛋白質 脂質 塩分 482 17.4 15.2 2.8
22日 (日)	23日 (月)	24日 (火)	25日 (水)	26日 (木)	27日 (金)	28日 (土)
<ul style="list-style-type: none"> 豆腐ひじきしんじょのみぞれあん 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 	<ul style="list-style-type: none"> 牛すきやき風 お好み焼 ひじきの梅風味炒め煮 切干大根のゆかりマヨ和え 	<ul style="list-style-type: none"> ☆ マスフライ がんとちくわの煮物 ビビンバ鶏肉 かんぴょうの甘辛煮 菜めし 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉とピーマンのオイスター煮 あさりと大根の煮物 ほうれん草と油揚げの煮浸し オーロラポテトサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> アジのきのこあんかけ ☆ 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 キャベツボールと三角いなるの洋風煮 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"> ☆ 塩たれ焼肉風メンチカツ チキンカレー さつま揚げのごまみそ和え 春雨の和え物
熱量 蛋白質 脂質 塩分 547 19.3 19.4 2.9	熱量 蛋白質 脂質 塩分 530 18.4 16.7 3.5	熱量 蛋白質 脂質 塩分 512 18.6 9.2 3.5	熱量 蛋白質 脂質 塩分 451 15.4 11.4 2.6	熱量 蛋白質 脂質 塩分 509 21.7 13.2 2.4	熱量 蛋白質 脂質 塩分 414 13.0 8.2 2.5	熱量 蛋白質 脂質 塩分 557 14.3 18.7 3.0
29日 (日)	30日 (月)					
<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 ☆ さつま芋コロケ 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 489 18.3 11.5 2.3	熱量 蛋白質 脂質 塩分 495 16.3 14.5 2.2					



主食の栄養価		熱量	蛋白質	脂質	塩分
		kcal	g	g	g
	白飯	252	4.3	0.6	0.0
6日	梅しらすごはん	248	4.8	1.7	1.0
12日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	0.2
24日	菜めし	237	4.2	0.8	0.5

※ 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。