



※ メニュー前の「☆」は、揚げ物です

<b>2日 (日)</b> ● 鶏肉の和風塩だし炒め ● タラモサラダ ● 根菜煮 熱量 蛋白質 脂質 塩分 144 4.7 7.9 1.2	<b>3日 (月)</b> ● 絹厚揚げの野菜あんかけ ● なすの煮浸し ● キャラしぐれ 熱量 蛋白質 脂質 塩分 90 2.2 4.9 0.9	<b>4日 (火)</b> ● 他人丼風 ● 切干大根の五目煮 ● しそ昆布 熱量 蛋白質 脂質 塩分 117 6.8 4.9 0.9	<b>5日 (水)</b> ● 赤魚の照焼 ● ポテトサラダ ● 煮豆 熱量 蛋白質 脂質 塩分 178 10.3 4.4 0.8	<b>6日 (木)</b> ● 豚肉ともやしの甘酢炒め ● 白菜のゆず醤油和え ● わかめ入り青のり 熱量 蛋白質 脂質 塩分 181 9.6 8.0 2.1	<b>7日 (金)</b> ● とうふ天とちくわの洋風煮 ● シェルマカロニの彩りサラダ ● もずく 熱量 蛋白質 脂質 塩分 163 6.4 9.3 1.9	<b>1日 (土)</b> ● ほうれん草の平焼 ● バンサンスー ● ジャガ芋のカレー炒め 熱量 蛋白質 脂質 塩分 178 5.8 7.1 1.1	<b>8日 (土)</b> ☆ キャベツ焼と春巻 ● 海藻サラダのカニカマのせ ● ふきと油揚げの煮物 熱量 蛋白質 脂質 塩分 95 3.0 3.3 1.2
<b>9日 (日)</b> ● ｲｷﾞﾔﾊﾞﾝﾊﾞｰｸﾞのおろしあんかけ ● メンマのみそ炒め ● フルーツカクテル 熱量 蛋白質 脂質 塩分 97 7.3 1.1 1.2	<b>10日 (月)</b> ● 鶏肉の甘辛煮 ● 白菜の信田煮 ● ごま昆布 熱量 蛋白質 脂質 塩分 118 7.8 5.0 1.1	<b>11日 (火)</b> ● 豚肉ともやしの炒め物 ● きゅうりとわかめのごま酢和え ● 焼売 熱量 蛋白質 脂質 塩分 172 10.8 9.4 0.9	<b>12日 (水)</b> ● ジャガ芋と肉団子の大豆そぼろあん ● メンマの煮物 ● もずくとわかめときゅうりの酢の物 熱量 蛋白質 脂質 塩分 101 5.5 1.8 1.0	<b>13日 (木)</b> ● しんじょうのみぞれあんかけ ● ひじきの五目煮 ● 煮豆 熱量 蛋白質 脂質 塩分 155 4.4 5.0 1.8	<b>14日 (金)</b> ● 太刀魚のゆかりおろしあんかけ ● キャベツとコーンのフレンチサラダ ● さつま揚げの煮物 熱量 蛋白質 脂質 塩分 142 11.6 5.8 1.1	<b>15日 (土)</b> ● 海鮮炒め ● かぼちゃの甘辛煮 ● 黄桃のシロップ漬 熱量 蛋白質 脂質 塩分 106 5.6 3.0 1.1	
<b>16日 (日)</b> ● 牛肉とキャベツのおかか炒め ● 小松菜のごまドレ和え ● もずく 熱量 蛋白質 脂質 塩分 104 5.1 5.9 1.2	<b>17日 (月)</b> ● 豚肉とニラの炒め物 ● わかめと人参の酢の物 ● なすの生姜醤油和え 熱量 蛋白質 脂質 塩分 108 4.6 7.5 1.4	<b>18日 (火)</b> ● チーズオムレツ ● あさりと大根の煮物 ● しそ昆布 熱量 蛋白質 脂質 塩分 109 5.8 4.1 1.5	<b>19日 (水)</b> ● ベーコンポテトバーグのトマトソース ● カリフラワーの甘酢和え ● きのご洋風炒め 熱量 蛋白質 脂質 塩分 166 7.4 7.8 1.4	<b>20日 (木)</b> ● ごぼうと豚肉のみそ炒め ● がんもの甘辛煮 ● さつま芋と大豆のサラダ 熱量 蛋白質 脂質 塩分 169 6.5 7.5 0.7	<b>21日 (金)</b> ● ホッケのみりん醤油焼 ● かぼちゃの煮物 ● オクラとしらすのおかか和え 熱量 蛋白質 脂質 塩分 125 11.3 4.4 0.6	<b>22日 (土)</b> ● 厚揚げの肉豆腐風 ● さつま揚げと竹の子油みそ ● わかめ入り青のり 熱量 蛋白質 脂質 塩分 134 6.0 5.3 1.2	
<b>23日 (日)</b> ● 炒り鶏 ● ダイスさつま芋のサラダ ● キャラしぐれ 熱量 蛋白質 脂質 塩分 157 4.8 9.2 1.0	<b>24日 (月)</b> ● キャベツボールと肉団子のトマト煮 ● カリフラワーと玉ねぎのサラダ ● わかめの甘酢和え 熱量 蛋白質 脂質 塩分 121 5.6 4.7 1.5	<b>25日 (火)</b> ● 大根と厚揚げのそぼろ玉子添え ● ごぼうサラダ ● 切干大根とじゃこのサラダ 熱量 蛋白質 脂質 塩分 189 4.1 11.9 1.3	<b>26日 (水)</b> ● 豚しゃぶ ● 焼かぼちゃの醤油マヨかけ ● みかんのシロップ漬 熱量 蛋白質 脂質 塩分 168 7.8 9.2 0.7	<b>27日 (木)</b> ● メルルーサの甘酢あんかけ ● ひじきと大豆のサラダ ● もやしときゅうりの醤油ドレ和え 熱量 蛋白質 脂質 塩分 141 10.5 7.4 0.8	<b>28日 (金)</b> ● 目玉焼とウィンナー ● 高野豆腐の煮物 ● 煮豆 熱量 蛋白質 脂質 塩分 158 9.7 4.6 0.9	<b>29日 (土)</b> ● アジの塩焼 ● インゲンのごま和え ● ほうれん草とツナのマヨ炒め 熱量 蛋白質 脂質 塩分 148 13.6 6.9 1.4	
<b>30日 (日)</b> ● ビビンバ鶏肉 ● オクラと干しえびの和え物 ● ごま昆布 熱量 蛋白質 脂質 塩分 81 6.1 2.6 1.4	＊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
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	塩分	
	532	16.8	16.9	2.7

2日 (日)				
●	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			
	蛋白質	脂質	塩分	
	475	17.1	8.3	2.9

3日 (月)				
●	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			
	熱量	蛋白質	脂質	塩分
	517	17.5	12.1	1.6

4日 (火)				
●	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			
	熱量	蛋白質	脂質	塩分
	544	17.2	20.3	2.0

5日 (水)				
●	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			
	熱量	蛋白質	脂質	塩分
	550	16.4	15.3	2.7

6日 (木)				
●	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
	492	18.3	16.3	2.8

7日 (金)				
●	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
	519	18.4	13.7	3.0

8日 (土)				
●	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			
	熱量	蛋白質	脂質	塩分
	496	18.5	13.9	2.9

9日 (日)				
●	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			
	蛋白質	脂質	塩分	
	463	16.8	12.8	3.3

10日 (月)				
●	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
	583	13.8	24.0	3.1

11日 (火)				
☆	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			
	熱量	蛋白質	脂質	塩分
	433	14.5	12.6	1.8

12日 (水)				
●	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
	574	15.1	20.6	1.8

13日 (木)				
●	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 (金)				
☆	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			
	熱量	蛋白質	脂質	塩分
	579	21.5	18.1	4.2

15日 (土)				
●	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
	472	15.4	12.7	2.5

16日 (日)				
☆	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			
	蛋白質	脂質	塩分	
	559	16.6	18.4	2.7

17日 (月)				
☆	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			
	熱量	蛋白質	脂質	塩分
	504	19.0	16.9	2.4

18日 (火)				
●	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			
	熱量	蛋白質	脂質	塩分
	479	19.3	17.1	1.8

19日 (水)				
●	豚肉と麩のすき焼き風煮			
●	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			
	熱量	蛋白質	脂質	塩分
	510	22.1	14.1	3.2

20日 (木)				
●	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			
	熱量	蛋白質	脂質	塩分
	521	21.0	14.2	3.1

21日 (金)				
●	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
	434	18.0	7.7	1.9

22日 (土)				
●	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			
	熱量	蛋白質	脂質	塩分
	493	15.8	16.4	2.8

23日 (日)				
●	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			
	蛋白質	脂質	塩分	
	483	20.6	8.9	2.3

24日 (月)				
☆	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			
	熱量	蛋白質	脂質	塩分
	527	18.1	15.9	2.5

25日 (火)				
●	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	2.0

26日 (水)				
●	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			
	熱量	蛋白質	脂質	塩分
	472	17.7	8.3	2.9

27日 (木)				
●	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
	491	20.0	12.2	2.1

28日 (金)				
●	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			
	熱量	蛋白質	脂質	塩分
	496	17.1	13.5	2.4

29日 (土)				
●	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			
	熱量	蛋白質	脂質	塩分
	489	18.4	15.2	2.3

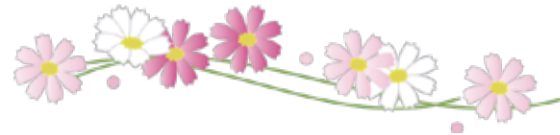
30日 (日)				
●	天津玉子焼の醤油あんかけ			
●	豚肉とインゲンのトマト煮			
●	キャベツときくらげの炒め物			
●	カレーポテトサラダ			
	熱量	蛋白質	脂質	塩分
	504	15.4	13.2	3.9



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)				
●	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			
		熱量	蛋白質	脂質
		442	19.2	8.7
				塩分
				2.2

3日 (月)				
●	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
		556	20.1	19.8
				塩分
				3.2

4日 (火)				
●	カレーのきのこポソ酢あん			
●	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			
		熱量	蛋白質	脂質
		430	17.8	12.1
				塩分
				2.4

5日 (水)				
●	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			
●	ヤブタバコ(ハーブ)のフレンチサラダ			
●	炒りたまごうや			
		熱量	蛋白質	脂質
		614	21.8	22.6
				塩分
				3.2

6日 (木)				
☆	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			
		熱量	蛋白質	脂質
		631	15.1	24.0
				塩分
				2.5

7日 (金)				
☆	天ぷら(シジヨ・チリ・野菜)ト搔揚			
●	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			
		熱量	蛋白質	脂質
		576	13.4	20.5
				塩分
				2.2

8日 (土)				
●	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
		547	18.1	18.0
				塩分
				3.4

9日 (日)				
●	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			
		熱量	蛋白質	脂質
		480	20.6	14.4
				塩分
				1.7

10日 (月)				
●	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			
		熱量	蛋白質	脂質
		581	23.8	21.0
				塩分
				2.0

11日 (火)				
●	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			
		熱量	蛋白質	脂質
		485	14.8	14.0
				塩分
				2.5

12日 (水)				
●	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			
		熱量	蛋白質	脂質
		495	20.8	15.3
				塩分
				2.4

13日 (木)				
☆	E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			
		熱量	蛋白質	脂質
		555	17.9	18.7
				塩分
				2.3

14日 (金)				
●	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
		479	18.0	14.3
				塩分
				2.3

15日 (土)				
●	とうふ天の炊き合わせ			
●	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			
		熱量	蛋白質	脂質
		515	14.5	17.0
				塩分
				3.6

16日 (日)				
●	カレーの玉ねぎソース			
●	切干大根の炒め煮			
●	シーフードマリネ			
●	青菜の辛子和え			
		熱量	蛋白質	脂質
		456	18.7	12.5
				塩分
				2.4

17日 (月)				
●	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
		474	19.2	12.3
				塩分
				2.7

18日 (火)				
●	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			
		熱量	蛋白質	脂質
		510	14.6	15.9
				塩分
				1.9

19日 (水)				
●	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			
		熱量	蛋白質	脂質
		441	21.4	7.8
				塩分
				2.6

20日 (木)				
☆	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			
		熱量	蛋白質	脂質
		651	16.1	27.8
				塩分
				2.3

21日 (金)				
●	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			
		熱量	蛋白質	脂質
		479	17.2	15.2
				塩分
				2.9

22日 (土)				
●	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
		474	21.0	13.2
				塩分
				1.9

23日 (日)				
●	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			
		熱量	蛋白質	脂質
		511	17.8	15.1
				塩分
				2.8

24日 (月)				
●	赤魚の煮付と玉子焼			
●	がんとちくわの煮物			
●	ビビンバ鶏肉			
●	かんぴょうの甘辛煮			
		熱量	蛋白質	脂質
		465	22.3	9.8
				塩分
				2.2

25日 (火)				
●	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			
		熱量	蛋白質	脂質
		449	15.1	11.4
				塩分
				2.6

26日 (水)				
●	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			
		熱量	蛋白質	脂質
		478	18.4	12.9
				塩分
				2.1

27日 (木)				
●	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			
		熱量	蛋白質	脂質
		427	13.3	9.3
				塩分
				2.4

28日 (金)				
●	カレーのおろしポソ酢あんかけ			
●	チキンカレー			
●	さつま揚げのごまみそ和え			
●	春雨の和え物			
		熱量	蛋白質	脂質
		478	18.6	11.7
				塩分
				3.3

29日 (土)				
●	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
		511	18.7	11.7
				塩分
				2.6

30日 (日)				
●	肉豆腐			
☆	梅しそコロッケ			