



				<b>1日 (木)</b> ● 鶏肉の和風塩だし炒め ● バンサンスー ● じゃが芋のカレー炒め 熱量 蛋白質 脂質 塩分 147 5.1 6.1 1.4	<b>2日 (金)</b> ● ほうれん草の平焼き ● タラモサラダ ● 根菜煮 熱量 蛋白質 脂質 塩分 164 5.7 8.0 0.9	<b>3日 (土)</b> ● 絹厚揚げの野菜あんかけ ● メンマのみそ炒め ● キャラしぐれ 熱量 蛋白質 脂質 塩分 61 2.1 2.3 0.9
<b>4日 (日)</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 (月)</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 (火)</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 (水)</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 162 6.4 9.3 1.9	<b>8日 (木)</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 (金)</b> ● イカキャベツバーグのおろしあんかけ ● なすの煮浸し ● フルーツカクテル 熱量 蛋白質 脂質 塩分 126 7.4 3.7 1.2	<b>10日 (土)</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 (日)</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 167 10.4 9.1 0.9	<b>12日 (月)</b> ● じゃが芋と肉団子大豆そぼろあん ● 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 (火)</b> ● しんじょのみぞれあんかけ ● ひじきの五目煮 ● 煮豆 熱量 蛋白質 脂質 塩分 156 4.4 5.0 1.8	<b>14日 (水)</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 (木)</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 (金)</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 105 5.1 5.9 1.2	<b>17日 (土)</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 (日)</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 (月)</b> ● 厚揚げの肉豆腐風 ● 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 123 6.4 6.3 0.9	<b>20日 (火)</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 163 6.3 7.3 0.8	<b>21日 (水)</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 0.7	<b>22日 (木)</b> ● ベーコンポテトバーグのトマトソース ● 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 170 7.0 6.8 1.7	<b>23日 (金)</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 158 4.8 9.2 1.0	<b>24日 (土)</b> ● キャベツボールと肉団子のコンソメ煮 ● 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 123 5.7 4.9 1.6
<b>25日 (日)</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 4.2 11.9 1.3	<b>26日 (月)</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 (火)</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 (水)</b> ● 目玉焼とウインナー ● 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 (木)</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 (金)</b> ● ビビンバ鶏肉 ● オクラと干しエビの和え物 ● ごま昆布 熱量 蛋白質 脂質 塩分 86 8.0 2.3 1.4	

※ メニュー前の「☆」は、揚げ物です

\*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。