

※ 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"> 他人丼風 パンサンスー じゃが芋のカレー炒め 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の和風塩だし炒め キャベツとコーンのフレンチサラダ 根菜煮 	<ul style="list-style-type: none"> 絹厚揚げの野菜あんかけ メンマのみそ炒め 煮豆 	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐ハンバーグの中華あん 切干大根の五目煮 しそ昆布 	<ul style="list-style-type: none"> メルルーサの照焼 ポテトサラダ キャラしぐれ 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉ともやしの甘酢炒め かぼちゃの煮物 黒豆 	<ul style="list-style-type: none"> ベーコンポテトバーグのトマトソース シェルマカロニの彩りサラダ フルーツカクテル 																																																								
<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白質</td><td>脂質</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>187</td><td>6.9</td><td>7.9</td><td>1.3</td></tr> </table>	熱量	蛋白質	脂質	塩分	187	6.9	7.9	1.3	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白質</td><td>脂質</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>124</td><td>4.5</td><td>6.9</td><td>0.9</td></tr> </table>	熱量	蛋白質	脂質	塩分	124	4.5	6.9	0.9	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白質</td><td>脂質</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>102</td><td>2.1</td><td>2.4</td><td>1.0</td></tr> </table>	熱量	蛋白質	脂質	塩分	102	2.1	2.4	1.0	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白質</td><td>脂質</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>145</td><td>4.6</td><td>9.5</td><td>1.1</td></tr> </table>	熱量	蛋白質	脂質	塩分	145	4.6	9.5	1.1	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白質</td><td>脂質</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>122</td><td>9.8</td><td>2.9</td><td>1.0</td></tr> </table>	熱量	蛋白質	脂質	塩分	122	9.8	2.9	1.0	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白質</td><td>脂質</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>229</td><td>10.8</td><td>8.8</td><td>2.0</td></tr> </table>	熱量	蛋白質	脂質	塩分	229	10.8	8.8	2.0	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白質</td><td>脂質</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>213</td><td>6.8</td><td>11.4</td><td>1.3</td></tr> </table>	熱量	蛋白質	脂質	塩分	213	6.8	11.4	1.3
熱量	蛋白質	脂質	塩分																																																											
187	6.9	7.9	1.3																																																											
熱量	蛋白質	脂質	塩分																																																											
124	4.5	6.9	0.9																																																											
熱量	蛋白質	脂質	塩分																																																											
102	2.1	2.4	1.0																																																											
熱量	蛋白質	脂質	塩分																																																											
145	4.6	9.5	1.1																																																											
熱量	蛋白質	脂質	塩分																																																											
122	9.8	2.9	1.0																																																											
熱量	蛋白質	脂質	塩分																																																											
229	10.8	8.8	2.0																																																											
熱量	蛋白質	脂質	塩分																																																											
213	6.8	11.4	1.3																																																											
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"> ☆ やきそば入り平焼と春巻 海藻サラダのカニカマのせ ふきと油揚げの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ☆ ｲｷｷﾞﾍﾞ ｸﾞﾙｰﾌﾞ のおろしあんかけ なすの煮浸し もずく 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の甘辛煮 白菜の信田煮 三色豆 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> じゃが芋と肉団子の大豆そぼろあん メンマの煮物 おかかと昆布の佃煮 	<ul style="list-style-type: none"> しんじょのみぞれあんかけ ひじきと大豆のサラダ さつま揚げの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 太刀魚のゆかりおろしあんかけ タラモサラダ 黄桃のシロップ漬 																																																								
<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白質</td><td>脂質</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>179</td><td>8.1</td><td>7.7</td><td>1.8</td></tr> </table>	熱量	蛋白質	脂質	塩分	179	8.1	7.7	1.8	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白質</td><td>脂質</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>115</td><td>7.5</td><td>3.7</td><td>1.6</td></tr> </table>	熱量	蛋白質	脂質	塩分	115	7.5	3.7	1.6	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白質</td><td>脂質</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>151</td><td>7.9</td><td>4.9</td><td>0.8</td></tr> </table>	熱量	蛋白質	脂質	塩分	151	7.9	4.9	0.8	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白質</td><td>脂質</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>167</td><td>10.4</td><td>9.1</td><td>0.7</td></tr> </table>	熱量	蛋白質	脂質	塩分	167	10.4	9.1	0.7	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白質</td><td>脂質</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>107</td><td>6.1</td><td>1.0</td><td>1.5</td></tr> </table>	熱量	蛋白質	脂質	塩分	107	6.1	1.0	1.5	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白質</td><td>脂質</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>147</td><td>5.5</td><td>7.4</td><td>1.9</td></tr> </table>	熱量	蛋白質	脂質	塩分	147	5.5	7.4	1.9	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白質</td><td>脂質</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>148</td><td>10.7</td><td>5.6</td><td>1.1</td></tr> </table>	熱量	蛋白質	脂質	塩分	148	10.7	5.6	1.1
熱量	蛋白質	脂質	塩分																																																											
179	8.1	7.7	1.8																																																											
熱量	蛋白質	脂質	塩分																																																											
115	7.5	3.7	1.6																																																											
熱量	蛋白質	脂質	塩分																																																											
151	7.9	4.9	0.8																																																											
熱量	蛋白質	脂質	塩分																																																											
167	10.4	9.1	0.7																																																											
熱量	蛋白質	脂質	塩分																																																											
107	6.1	1.0	1.5																																																											
熱量	蛋白質	脂質	塩分																																																											
147	5.5	7.4	1.9																																																											
熱量	蛋白質	脂質	塩分																																																											
148	10.7	5.6	1.1																																																											
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"> 海鮮炒め かぼちゃの甘辛煮 煮豆 	<ul style="list-style-type: none"> 牛肉とキャベツのおかか炒め 小松菜のごまドレ和え ごま昆布 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 厚揚げの肉豆腐風 あさりと大根の煮物 キャラしぐれ 	<ul style="list-style-type: none"> チーズオムレツ カリフラワーの甘酢和え じゃが芋のカレー炒め 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> とうふ天と青のりさつめの洋風煮 白菜のゆず醤油和え オクラとしらすのおかか和え 																																																								
<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白質</td><td>脂質</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>139</td><td>6.0</td><td>3.0</td><td>0.9</td></tr> </table>	熱量	蛋白質	脂質	塩分	139	6.0	3.0	0.9	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白質</td><td>脂質</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>113</td><td>5.5</td><td>6.1</td><td>1.3</td></tr> </table>	熱量	蛋白質	脂質	塩分	113	5.5	6.1	1.3	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白質</td><td>脂質</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>108</td><td>4.6</td><td>7.5</td><td>1.4</td></tr> </table>	熱量	蛋白質	脂質	塩分	108	4.6	7.5	1.4	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白質</td><td>脂質</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>105</td><td>5.1</td><td>4.1</td><td>1.1</td></tr> </table>	熱量	蛋白質	脂質	塩分	105	5.1	4.1	1.1	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白質</td><td>脂質</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>124</td><td>4.9</td><td>5.6</td><td>1.0</td></tr> </table>	熱量	蛋白質	脂質	塩分	124	4.9	5.6	1.0	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白質</td><td>脂質</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>164</td><td>6.3</td><td>7.3</td><td>0.8</td></tr> </table>	熱量	蛋白質	脂質	塩分	164	6.3	7.3	0.8	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白質</td><td>脂質</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>108</td><td>8.2</td><td>3.5</td><td>1.8</td></tr> </table>	熱量	蛋白質	脂質	塩分	108	8.2	3.5	1.8
熱量	蛋白質	脂質	塩分																																																											
139	6.0	3.0	0.9																																																											
熱量	蛋白質	脂質	塩分																																																											
113	5.5	6.1	1.3																																																											
熱量	蛋白質	脂質	塩分																																																											
108	4.6	7.5	1.4																																																											
熱量	蛋白質	脂質	塩分																																																											
105	5.1	4.1	1.1																																																											
熱量	蛋白質	脂質	塩分																																																											
124	4.9	5.6	1.0																																																											
熱量	蛋白質	脂質	塩分																																																											
164	6.3	7.3	0.8																																																											
熱量	蛋白質	脂質	塩分																																																											
108	8.2	3.5	1.8																																																											
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"> サゴシのみりん醤油焼 さつま揚げと竹の子油みそ もずくとわかめときゅうりの酢の物 	<ul style="list-style-type: none"> 炒り鶏 ダイスさつま芋のサラダ おかかと昆布の佃煮 	<ul style="list-style-type: none"> キャベツボールと肉団子のコンソメ煮 ごぼうサラダ みかんのシロップ漬 	<ul style="list-style-type: none"> 大根と厚揚げのそぼろ玉子添え カリフラワーと玉ねぎのサラダ 切干大根とじゃこの三杯酢和え 	<ul style="list-style-type: none"> 豚しゃぶのポン酢和え 焼かぼちゃの醤油マヨかけ わかめの甘酢和え 	<ul style="list-style-type: none"> メルルーサの甘酢あんかけ ひじきの五目煮 もやしときゅうりの醤油ドレ和え 	<ul style="list-style-type: none"> 目玉焼とウインナー 高野豆腐の煮物 もずく 																																																								
<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白質</td><td>脂質</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>156</td><td>12.2</td><td>8.2</td><td>0.9</td></tr> </table>	熱量	蛋白質	脂質	塩分	156	12.2	8.2	0.9	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白質</td><td>脂質</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>178</td><td>5.7</td><td>9.8</td><td>1.2</td></tr> </table>	熱量	蛋白質	脂質	塩分	178	5.7	9.8	1.2	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白質</td><td>脂質</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>198</td><td>5.6</td><td>11.3</td><td>1.7</td></tr> </table>	熱量	蛋白質	脂質	塩分	198	5.6	11.3	1.7	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白質</td><td>脂質</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>121</td><td>4.3</td><td>5.0</td><td>1.2</td></tr> </table>	熱量	蛋白質	脂質	塩分	121	4.3	5.0	1.2	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白質</td><td>脂質</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>159</td><td>7.9</td><td>9.2</td><td>0.9</td></tr> </table>	熱量	蛋白質	脂質	塩分	159	7.9	9.2	0.9	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白質</td><td>脂質</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>127</td><td>10.2</td><td>5.4</td><td>1.0</td></tr> </table>	熱量	蛋白質	脂質	塩分	127	10.2	5.4	1.0	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白質</td><td>脂質</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>118</td><td>9.4</td><td>4.5</td><td>1.2</td></tr> </table>	熱量	蛋白質	脂質	塩分	118	9.4	4.5	1.2
熱量	蛋白質	脂質	塩分																																																											
156	12.2	8.2	0.9																																																											
熱量	蛋白質	脂質	塩分																																																											
178	5.7	9.8	1.2																																																											
熱量	蛋白質	脂質	塩分																																																											
198	5.6	11.3	1.7																																																											
熱量	蛋白質	脂質	塩分																																																											
121	4.3	5.0	1.2																																																											
熱量	蛋白質	脂質	塩分																																																											
159	7.9	9.2	0.9																																																											
熱量	蛋白質	脂質	塩分																																																											
127	10.2	5.4	1.0																																																											
熱量	蛋白質	脂質	塩分																																																											
118	9.4	4.5	1.2																																																											
29日 (日)	30日 (月)	<p>※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。</p> 																																																												
<ul style="list-style-type: none"> アジと絹厚揚げの野菜あんかけ インゲンのごま和え ほうれん草とツナのマヨ炒め 	<ul style="list-style-type: none"> ビビンバ鶏肉 オクラと干しエビの和え物 三色豆 																																																													
<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白質</td><td>脂質</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>250</td><td>10.8</td><td>13.6</td><td>1.6</td></tr> </table>	熱量	蛋白質	脂質	塩分	250	10.8	13.6	1.6	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白質</td><td>脂質</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>114</td><td>6.7</td><td>2.4</td><td>1.3</td></tr> </table>	熱量	蛋白質	脂質	塩分	114	6.7	2.4	1.3																																													
熱量	蛋白質	脂質	塩分																																																											
250	10.8	13.6	1.6																																																											
熱量	蛋白質	脂質	塩分																																																											
114	6.7	2.4	1.3																																																											



	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 494 蛋白質 16.3 脂質 13.2 塩分 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 468 蛋白質 13.8 脂質 11.1 塩分 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 573 蛋白質 23.0 脂質 17.8 塩分 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 520 蛋白質 13.5 脂質 18.5 塩分 2.3	肉団子の酢豚風 ☆ 紫芋クロック 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 509 蛋白質 16.4 脂質 12.0 塩分 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 481 蛋白質 23.3 脂質 8.9 塩分 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 472 蛋白質 20.8 脂質 11.8 塩分 3.1
8日 (日) 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 503 蛋白質 16.6 脂質 16.9 塩分 2.4	9日 (月) 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 465 蛋白質 16.9 脂質 12.8 塩分 3.1	10日 (火) 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 514 蛋白質 16.3 脂質 14.4 塩分 1.9	11日 (水) ☆ 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 480 蛋白質 16.7 脂質 14.4 塩分 2.9	12日 (木) ☆ 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 ブロッコリーとコーンのサラダ 熱量 521 蛋白質 16.9 脂質 18.1 塩分 2.2	13日 (金) 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 633 蛋白質 18.3 脂質 27.0 塩分 2.5	14日 (土) ☆ 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 537 蛋白質 19.6 脂質 16.1 塩分 2.9
15日 (日) 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 キャベツときのこのポン酢和え 熱量 446 蛋白質 14.5 脂質 11.5 塩分 2.5	16日 (月) ☆ 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 550 蛋白質 18.1 脂質 12.8 塩分 2.1	17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かけ ひじきの醤油ドレ和え 小松菜のお浸し 熱量 583 蛋白質 22.5 脂質 20.5 塩分 3.6	18日 (水) ☆ 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 536 蛋白質 12.7 脂質 15.9 塩分 2.5	19日 (木) 他人井風煮 カニ入りしんじょ天のきのこあん 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 587 蛋白質 18.1 脂質 20.1 塩分 3.1	20日 (金) 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 540 蛋白質 17.7 脂質 18.1 塩分 3.5	21日 (土) 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 445 蛋白質 18.8 脂質 6.6 塩分 2.0
22日 (日) ☆ 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 428 蛋白質 17.8 脂質 8.4 塩分 2.6	23日 (月) アジの照焼 鶏じゃが インゲンのおかか和え スパゲティツナサラダ 熱量 518 蛋白質 21.7 脂質 14.4 塩分 1.9	24日 (火) 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 505 蛋白質 20.8 脂質 14.0 塩分 2.9	25日 (水) 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 キャベツときくらげの炒め物 白菜の信田煮 熱量 466 蛋白質 19.3 脂質 12.2 塩分 2.5	26日 (木) ☆ 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 512 蛋白質 14.5 脂質 13.7 塩分 2.1	27日 (金) ホキのバジル焼トマトソースかけ じゃが芋とアサリのバター風味煮 ツイストマカロニサラダ 竹の子の土佐煮 熱量 492 蛋白質 19.1 脂質 13.6 塩分 2.0	28日 (土) お魚バーグの錦糸あん 鶏肉とじゃが芋のホワイトクリーム煮 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 462 蛋白質 16.0 脂質 10.6 塩分 2.3
29日 (日) 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 ピーファンのサラダ 熱量 467 蛋白質 18.3 脂質 13.3 塩分 2.5	30日 (月) 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 486 蛋白質 15.3 脂質 10.1 塩分 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 インゲンとウインナーのソテー ちくわの煮物 七福米ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ☆ エ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 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
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 がんもとちくわの煮物 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 ☆ さつま芋コロッケ 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。