



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 ごま昆布 	<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 じゃが芋のカレー炒め 	<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 三色豆 	<ul style="list-style-type: none"> メルルーサの甘酢あんかけ ポテトサラダ キャラしぐれ 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉ともやしの炒め物 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
熱量 蛋白質 脂質 塩分 140 6.3 5.3 1.3	熱量 蛋白質 脂質 塩分 123 4.5 6.9 0.9	熱量 蛋白質 脂質 塩分 113 2.6 5.1 1.3	熱量 蛋白質 脂質 塩分 178 4.7 9.5 0.8	熱量 蛋白質 脂質 塩分 142 10.0 5.4 1.0	熱量 蛋白質 脂質 塩分 175 8.7 6.7 0.5	熱量 蛋白質 脂質 塩分 215 7.0 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"> ☆ お好み焼と春巻 海藻サラダのカニカマのせ ふぎと油揚げの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> イカキャベツ焼のおろしあんかけ 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"> 豚肉ともやしの甘酢炒め ぎ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
熱量 蛋白質 脂質 塩分 122 3.4 4.5 1.3	熱量 蛋白質 脂質 塩分 135 7.6 5.4 1.6	熱量 蛋白質 脂質 塩分 153 7.9 4.9 0.8	熱量 蛋白質 脂質 塩分 229 11.8 10.6 2.1	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 10.5 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 しそ昆布 	<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 もずく 	<ul style="list-style-type: none"> チーズオムレツ カリフラワーと玉ねぎのサラダ 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まの洋風煮 白菜のゆず醤油和え オクラとしらすのおかか和え
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 112 5.5 6.0 1.3	熱量 蛋白質 脂質 塩分 127 4.7 9.2 1.5	熱量 蛋白質 脂質 塩分 106 5.2 4.1 1.3	熱量 蛋白質 脂質 塩分 125 4.6 5.8 1.1	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 120 7.7 5.5 1.7
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"> サゴシの煮付け さつま揚げと竹の子油みそ 青菜とわかめとじゃこの醤油和え 	<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"> キャベツと肉団子のコンソメあんかけ 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 ブロッコリーとカリフラワーの明太子サラダ 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 キャラしぐれ 	<ul style="list-style-type: none"> メルルーサの照焼あん 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 わかめの甘酢和え
熱量 蛋白質 脂質 塩分 148 12.7 7.1 0.8	熱量 蛋白質 脂質 塩分 177 5.7 9.8 1.2	熱量 蛋白質 脂質 塩分 202 5.6 11.3 1.7	熱量 蛋白質 脂質 塩分 142 5.4 7.1 1.3	熱量 蛋白質 脂質 塩分 162 7.9 9.2 0.9	熱量 蛋白質 脂質 塩分 107 10.2 2.9 1.0	熱量 蛋白質 脂質 塩分 115 9.4 4.5 1.0
29日 (日)	30日 (月)	31日 (火)	<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 	<ul style="list-style-type: none"> オムレツ メンマとインゲンと白滝のみそ炒め さつま芋と人参のサラダ 	熱量 蛋白質 脂質 塩分 247 10.7 13.6 1.6	熱量 蛋白質 脂質 塩分 113 6.7 2.4 1.3	熱量 蛋白質 脂質 塩分 213 3.9 13.8 1.2	



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
3日	五目ちらし寿司	275	5.0	1.6	0.8
11日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	0.2
20日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	0.2
26日	彩り野菜ごはん	246	4.6	0.6	1.2

※ 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)																																										
☆ エビ大葉チーズフライ ● 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 516 16.5 14.7 3.5	● 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 ● 白滝と人参の炒め煮 熱量 蛋白質 脂質 塩分 474 14.1 12.4 2.0	☆ 鶏天のパンバンジーソースかけ ● 花さつまとイカ団子の炊き合わせ ● オクラと干しエビの和え物 ● マカロニ玉子サラダ ● 五目ちらし寿司 熱量 蛋白質 脂質 塩分 601 17.5 19.6 3.6	● カレイのきのこポン酢あん ● カニ豆腐風 ● 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 塩分 427 18.1 10.5 2.3	● 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 ● 菜の花のごま浸し ● 炒りたまごうや 熱量 蛋白質 脂質 塩分 572 23.4 18.2 3.0	☆ カニカマ入りサラダフライ ● 麻婆なす ● 小松菜の煮浸し ● ひじきの五目煮 熱量 蛋白質 脂質 塩分 701 19.7 25.5 2.9	☆ 天ぷら (エビ・さつま芋・しんじょ) ● 餃子の中華あんかけ ● 蒸し鶏と野菜のマリネ ● 白菜と春菊のじゃこ炒め煮 熱量 蛋白質 脂質 塩分 606 15.1 20.9 2.3																																										
8日 (日)	9日 (月)	10日 (火)	11日 (水)	12日 (木)	13日 (金)	14日 (土)																																										
● 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 熱量 蛋白質 脂質 塩分 494 20.2 13.8 3.1	● アジの醤油麹焼 ☆ 揚げ出し豆腐のあんかけ ● ブロッコリーとコーンのサラダ ● 切干大根とじゃこのナムル 熱量 蛋白質 脂質 塩分 481 20.9 13.4 1.9	● タラの西京焼 ● 玉ねぎ棒としんじょの炊き合わせ ● ふき的大豆そぼろ煮 ● 三色ピーマンのマリネ 熱量 蛋白質 脂質 塩分 439 18.5 8.1 2.4	● 鶏肉と野菜の中華風煮 ● 絹厚揚げと揚げボールの煮物 ● ほうれん草のごま和え ● ごぼうのサラダ ● 七福米ごはん 熱量 蛋白質 脂質 塩分 480 15.6 13.9 2.1	● 豚肉と野菜の生姜炒め ● 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 ● 中華サラダ 熱量 蛋白質 脂質 塩分 480 17.8 15.2 2.4	☆ エビフライと白身フライのタルタルソース ● かぼちゃと高野豆腐の炊き合わせ ● キャベツとベーコンのフレンチサラダ ● 白菜と塩昆布の和え物 熱量 蛋白質 脂質 塩分 634 17.8 25.7 2.4	● 親子煮 ● なすのみそ炒め ● 青梗菜ときこの和え物 ● ちくわの煮物 熱量 蛋白質 脂質 塩分 529 18.3 17.0 2.6																																										
15日 (日)	16日 (月)	17日 (火)	18日 (水)	19日 (木)	20日 (金)	21日 (土)																																										
● おでん ● ジャ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 塩分 510 14.6 16.9 3.1	● 赤魚の玉ねぎソース ● チヂミ ● シーフードマリネ ● 青菜の辛子和え 熱量 蛋白質 脂質 塩分 468 18.0 12.2 2.6	● 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 ● ビビンバ鶏肉 ● ピーマンと竹の子の炒め物 熱量 蛋白質 脂質 塩分 568 19.5 17.9 3.1	● サバのみそ煮 ● ミートソーススパゲティ ● 三色おひたし ● レンコンの煮物 熱量 蛋白質 脂質 塩分 554 22.0 15.7 2.1	● 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 熱量 蛋白質 脂質 塩分 423 21.4 8.7 1.4	☆ フライドチキン ● ジャ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 ● 七福米ごはん 熱量 蛋白質 脂質 塩分 695 17.7 29.6 2.9	● 八宝菜 ● 花さつまと冬瓜の炊き合わせ ● わかめサラダ ● 切干大根のゆかりマヨ和え 熱量 蛋白質 脂質 塩分 472 18.7 12.5 3.1																																										
22日 (日)	23日 (月)	24日 (火)	25日 (水)	26日 (木)	27日 (金)	28日 (土)																																										
● 野菜しんじょのみぞれあん ● 肉団子のブラウンソースかけ ● ひじきの梅風味炒め煮 ● もやしのみそマヨ和え 熱量 蛋白質 脂質 塩分 521 16.8 16.5 3.4	● 牛すきやき風 ● お好み焼 ● 春雨と鶏肉のチャブチェ風 ● カリフラワーの彩りサラダ 熱量 蛋白質 脂質 塩分 550 19.2 19.7 2.6	☆ マスフライのタルタルソース ● がんもとちくわの煮物 ● つきこんのみそ煮 ● かんぴょうの甘辛煮 熱量 蛋白質 脂質 塩分 589 15.8 21.9 2.7	● 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 熱量 蛋白質 脂質 塩分 453 15.4 11.5 2.7	● アジのきのこあんかけ ● ごぼうと豚肉の時雨煮 ● 小松菜のザーサイ炒め ● 白滝と油揚げの煮物 ● 彩り野菜ごはん 熱量 蛋白質 脂質 塩分 474 22.7 10.8 3.0	● 牛肉と麩の甘辛煮 ● キャベツボールと三角いなりの洋風煮 ● 切干大根ときゅうりの三杯酢 ● 蒸し鶏とオクラの醤油和え 熱量 蛋白質 脂質 塩分 401 14.5 7.6 2.8	☆ 塩たれ焼肉メンチカツ ● 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 557 14.3 18.7 3.0																																										
29日 (日)	30日 (月)	31日 (火)																																														
● 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 熱量 蛋白質 脂質 塩分 492 18.5 11.6 2.4	● 肉豆腐 ☆ かぼちゃコロッケ ● わかめサラダ ● 青菜のお浸し 熱量 蛋白質 脂質 塩分 536 17.6 17.9 2.2	☆ オクラレンコン入り豆腐カツ ● 玉ねぎさつまとエビ団子と大根の煮物 ● わかめと白きくらげの梅しそ和え ● キャベツとカニカマのシーザーサラダ 熱量 蛋白質 脂質 塩分 579 16.4 17.8 3.7	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">主食の栄養価</th> <th>熱量</th> <th>蛋白質</th> <th>脂質</th> <th>塩分</th> </tr> <tr> <th colspan="2"></th> <th>kcal</th> <th>g</th> <th>g</th> <th>g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>白飯</td> <td>252</td> <td>4.3</td> <td>0.6</td> <td>0.0</td> </tr> <tr> <td>3日</td> <td>五目ちらし寿司</td> <td>275</td> <td>5.0</td> <td>1.6</td> <td>0.8</td> </tr> <tr> <td>11日</td> <td>七福米ごはん</td> <td>238</td> <td>4.2</td> <td>0.7</td> <td>0.2</td> </tr> <tr> <td>20日</td> <td>七福米ごはん</td> <td>238</td> <td>4.2</td> <td>0.7</td> <td>0.2</td> </tr> <tr> <td>26日</td> <td>彩り野菜ごはん</td> <td>246</td> <td>4.6</td> <td>0.6</td> <td>1.2</td> </tr> </tbody> </table>				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	五目ちらし寿司	275	5.0	1.6	0.8	11日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	0.2	20日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	0.2	26日	彩り野菜ごはん	246	4.6	0.6	1.2
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																																											
3日	五目ちらし寿司	275	5.0	1.6	0.8																																											
11日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	0.2																																											
20日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	0.2																																											
26日	彩り野菜ごはん	246	4.6	0.6	1.2																																											

* 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。



※ 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	252	4.3	0.6	0.0
6日	梅しらすごはん	248	4.8	1.7	1.0
28日	菜めし	234	4.1	0.7	0.3
31日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	0.2

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 なすの煮びたし 	<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"> 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 インゲンとウィンナーの洋風炒め 	<ul style="list-style-type: none"> 肉団子の酢豚風 ☆紫芋コロッケ ほうれん草とツナの和風和え 切干大根と油揚げの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ハッシュドビーフ 磯エビさつまと大根の炊き合わせ かぼちゃサラダ つきこんとネギの酢みそ和え 	<ul style="list-style-type: none"> 赤魚のゆかりおろしあんかけ 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 梅しらすごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 回鍋肉 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 542 18.4 22.6 2.9	熱量 蛋白質 脂質 塩分 531 24.8 16.7 1.7	熱量 蛋白質 脂質 塩分 556 22.6 17.6 1.8	熱量 蛋白質 脂質 塩分 522 16.2 12.2 2.8	熱量 蛋白質 脂質 塩分 511 13.4 17.3 2.4	熱量 蛋白質 脂質 塩分 464 21.7 6.9 3.3	熱量 蛋白質 脂質 塩分 519 19.9 17.9 2.8
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"> カレーの南蛮漬け オムレツのバジル入タルタルかけ 彩りポテトサラダ 大根煮 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と麩のすき焼き風煮 筑前煮 青梗菜とコーンのシーザーサラダ さつま揚げの生姜醤油和え 	<ul style="list-style-type: none"> 肉じゃが 大根とがんもの炊き合わせ シェルマカロニサラダ ひじきの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ☆和風梅かつおメンチ ポークカレー 白菜と春菊のおかか和え 洋風卵の花 	<ul style="list-style-type: none"> エビ入りすり身焼の中華風キノコソース 凍り豆腐と野菜の煮物 きゅうりとちくわの梅肉和え ブロッコリーと玉ねぎのサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> ☆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 500 16.5 16.9 2.3	熱量 蛋白質 脂質 塩分 512 20.9 13.6 2.8	熱量 蛋白質 脂質 塩分 520 16.0 15.4 1.9	熱量 蛋白質 脂質 塩分 526 16.9 18.5 2.3	熱量 蛋白質 脂質 塩分 412 16.4 7.5 2.3	熱量 蛋白質 脂質 塩分 632 18.3 27.0 2.4	熱量 蛋白質 脂質 塩分 531 19.6 15.4 2.9
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"> 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ボン酢和え 	<ul style="list-style-type: none"> ☆天ぷら (オクラエビ詰・南瓜・ちくわ) 大根とさつま揚げの炊き合わせ 三色ピーマンの塩昆布和え ほうれん草と人参のお浸し 	<ul style="list-style-type: none"> カレーのゆず風味おろしあん 甘酢肉団子 ひじきのサラダ 小松菜のお浸し 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のバンバンジーソースかけ 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 	<ul style="list-style-type: none"> 他人丼風煮 ☆桜海老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 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と野菜の炒め物 玉ねぎ棒と大根の炊き合わせ 小松菜の干しエビの辛子和え ポテトサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> メルルーサのトマトソースかけ カレー風味麻婆豆腐 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 450 15.0 11.5 2.5	熱量 蛋白質 脂質 塩分 436 12.1 8.1 2.7	熱量 蛋白質 脂質 塩分 499 20.3 13.5 3.1	熱量 蛋白質 脂質 塩分 579 20.0 20.0 2.7	熱量 蛋白質 脂質 塩分 593 18.5 20.3 3.1	熱量 蛋白質 脂質 塩分 470 16.6 13.2 2.5	熱量 蛋白質 脂質 塩分 440 18.3 7.2 2.7
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"> ☆鶏ささみのゆかり天の和風あん しんじょと大根のあんかけ 青菜の錦糸玉子のお浸し 刻み昆布のごま和え 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> サゴシのあんかけ 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 	<ul style="list-style-type: none"> ☆鶏の唐揚げの野菜あんかけ 高野豆腐と冬瓜のあんかけ ふきの大豆そぼろ煮 三色ピーマンともやしの炒め物 	<ul style="list-style-type: none"> ホキのバジル焼トマトソースかけ じゃが芋とあさりのバター風味煮 ツイストマカロニサラダ 竹の子の炒め煮 	<ul style="list-style-type: none"> 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 菜めし
熱量 蛋白質 脂質 塩分 481 18.1 13.5 3.0	熱量 蛋白質 脂質 塩分 510 21.2 13.7 1.9	熱量 蛋白質 脂質 塩分 508 20.8 14.0 2.8	熱量 蛋白質 脂質 塩分 503 20.5 12.3 2.6	熱量 蛋白質 脂質 塩分 508 17.4 14.5 3.0	熱量 蛋白質 脂質 塩分 492 18.2 13.8 2.1	熱量 蛋白質 脂質 塩分 469 16.3 10.7 3.1
29日 (日)	30日 (月)	31日 (火)				
<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 天津玉子焼のあんかけ 豚肉とインゲンのトマト煮 白菜の煮物 カレーポテトサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> サゴシの野菜あんかけ 小車麩と里芋の煮物 きゅうりと大根の酢の物 青梗菜の玉子和え 七福米ごはん 	熱量 蛋白質 脂質 塩分 438 16.9 11.1 2.1	熱量 蛋白質 脂質 塩分 484 15.2 10.1 3.1	熱量 蛋白質 脂質 塩分 439 18.8 6.6 1.8	

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
28日	菜めし	234	4.1	0.7	0.3
31日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	0.2