

	日	月	火	水	木	金 1日	土 2日	
朝							食パン(8枚切) ジャム&マーガリン A-コンと小松菜のソテー 白菜のソテー コンソメスープ(モヤシ、チンゲン菜) 牛乳	御飯 ハム&マーガリン と冬瓜の煮物 なめ茸おろし 味噌汁(花麩、か)ノ 牛乳
昼							御飯 五目卵焼 付 銀あん じゃが芋金平 キャベツと蒲鉾の青しそ和え ルーツ・リンゴ 缶	御飯 揚げ鶏の南蛮漬 レンコンとチノの煮物 ブドウコノのソテー ルーツ・リンゴ 缶
夕							御飯 魚のオーロリス焼き(銀ひら) かたつぶりソテー 煮 インゲン豆のソテー コンソメスープ ユズジュ	御飯 魚(めばる)の韓国風照焼 なすと豚肉の炒め煮 おろし草のナムル 中華スープ(ナム、葉大根)
<p>※仕入れ等の関係により献立内容が変わることがございます。            ※常食の献立内容を掲載させていただいています。            ※記載の栄養成分は、昼食の汁物・おやつを除いた数値です。</p>								
3日		4日		5日		6日		
朝	御飯 切干大根と薩摩揚げの炒り煮 わらの和え物 味噌汁(里芋、油揚げ) 牛乳	御飯 豆腐の煮物 かたつぶりと蒸し鶏のソテー すまし汁(白玉、わかめ) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン チーズ入りスランパル 白菜とハムのコンソメスープ コンソメスープ(チンゲン菜、大根) 牛乳	御飯 南瓜と豚肉の炒め煮 ブドウコノとコンソメスープ すまし汁(ナム、か)ノ 牛乳	御飯 厚焼卵 茄子のドレッシング かけ すまし汁(じゃが芋、わかめ) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン スランパル 豆たつぶりソテー コンソメスープ(南瓜、椎茸) 牛乳	御飯 薩摩揚げとキャベツの炒り煮 もやしとハムの胡麻ドレッシング すまし汁(庄内、葉大根) 牛乳	
昼	御飯 煮魚のあんかけ(タ) 青梗菜と生揚げの炒め物 南瓜のソテー ルーツ・リンゴ 缶	御飯 豚肉とインゴのソテー さつま芋のグレッツ キャベツのソテー ルーツ・リンゴ 缶	御飯 松風焼 なすの田舎煮 わらの蒲鉾のソテー ルーツ・リンゴ 缶	御飯 魚(鯖)のソテー ひじきと薩摩揚げの炒め煮 キャベツのソテー ルーツ・リンゴ 缶	御飯 豚肉と生揚げの味噌炒め 大根とチノの炒り煮 インゲン豆のソテー ルーツ・リンゴ 缶	昭和一食堂 ライス(白飯) 海老フライ おろし草とハムの炒め オムライス ブリアレード	御飯 イタリアンオムライス ミニトマトのコンソメ煮 おろし草のナムル ルーツ・リンゴ 缶	
夕	御飯 卵と春雨とEの炒め物 シューマイ 春菊と蒲鉾の海苔和え 中華スープ(わかめ、玉葱)	御飯 魚の煮付け(マ) 豆腐のかに風味あんかけ 人参とモヤシのソテー 味噌汁(じゃが芋、おろし草)	御飯 つみれとレンコンの煮物 小松菜とA-コンの炒め物 トマトと玉葱のソテー 味噌汁(油揚げ、わかめ)	御飯 鶏肉 冬瓜とチノの煮物 おろし草とわかめのソテー 中華スープ(白菜、水菜)	御飯 焼魚のソテー 肉団子・ソテーの甘辛煮 わらのおかつ和え すまし汁(ごぼう、畑菜)	御飯 豆腐の肉味噌かけ レンコンのソテー インゲン豆のソテー すまし汁(白菜、水菜)	御飯 豚肉となすの甘辛煮 竹輪と人参のソテー 白菜のお浸し 味噌汁(じゃが芋、油揚げ)	
<p>1456.07kcal 蛋白質:57.15g 脂質:38.14g 食塩相当:6.47g</p> <p>1459.9kcal 蛋白質:59.89g 脂質:33.85g 食塩相当:5.89g</p> <p>1463.56kcal 蛋白質:52.31g 脂質:51.36g 食塩相当:6.47g</p> <p>1451.03kcal 蛋白質:54.91g 脂質:40.4g 食塩相当:6.29g</p> <p>1459.68kcal 蛋白質:58.9g 脂質:41.42g 食塩相当:6.43g</p> <p>1593.73kcal 蛋白質:55.61g 脂質:58.33g 食塩相当:6.44g</p> <p>1467.38kcal 蛋白質:52.58g 脂質:47.39g 食塩相当:6.18g</p>								
10日		11日		12日		13日		
朝	御飯 炒り豆腐(ミックス) ジャム ゆかり風味(小松菜) すまし汁(キャベツ、玉葱) 牛乳	御飯 豚肉と茄子の煮物 人参とチノのソテー 味噌汁(ササ木、春菊) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン 私ツ インゲン豆のソテー コンソメスープ(モヤシ、揚げタ) 牛乳	御飯 じゃが芋と薩摩揚げの煮物 白菜の和風ソテー 味噌汁(ナム、青苔) 牛乳	御飯 高野豆腐のソテー かぶのソテー 味噌汁(里芋、葉大根) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン かぶの煮物 インゲン豆のソテー コンソメスープ(椎茸、水菜) 牛乳	御飯 ツアツアとチンゲン菜の炒め物 じゃが芋のソテー 味噌汁(花麩、か)ノ 牛乳	
昼	御飯 鶏肉の中華風照焼 かたつぶりの中華炒め わらと錦糸卵の梅肉和え ルーツ・リンゴ 缶	御飯 和風あんかけハム キャベツとEの炒め トマトのソテー ルーツ・リンゴ 缶	御飯 魚のソテー(銀ひら) キャベツとA-コンのソテー かたつぶりとチノのソテー ルーツ・リンゴ 缶	健康御膳・目にやさしい彩り ひじき御飯 豚肉のソテー 人参のソテー 南瓜とソテーのソテー 黒ごま汁	御飯 蒸魚の胡麻だれ漬(マ) もやしと挽肉の炒め物 玉葱のおかつ和え ルーツ・リンゴ 缶	御飯 魚(めばる)のソテー かたつぶりとチノのソテー キャベツとコンソメのソテー ルーツ・リンゴ 缶	御飯 鶏の治部煮 キャベツとチノの炒め 白菜のゆず和え ルーツ・リンゴ 缶	
夕	御飯 魚のソテー(ハ) 大根とあさりの炒め煮 おろし草のソテー 味噌汁(里芋、白玉、玉葱)	御飯 魚(ます)のゆず味噌焼 茄子とピーマンの甘辛炒め わらお浸し すまし汁(南瓜、青苔)	御飯 鶏肉の塩焼 かぶとチノの煮物 おろし草とソテーの和え物 味噌汁(油揚げ、白苔)	御飯 白身魚のソテー 大根とチノの炒め わかめとわかめの炒め おろし草のソテー すまし汁(大根、か)ノ	御飯 生揚げと鶏肉のオムライス炒め レンコンと竹輪のおかつ和え 青梗菜のソテー 味噌汁(春菊、わかめ)	御飯 豚肉の漬焼 おろし草とチノの炒め ブドウコノのソテー 味噌汁(豆腐、青苔)	御飯 Eと玉子の塩炒め 春雨とハムの炒め わらのドレッシング 和え 中華スープ(わかめ、葉大根)	
<p>1453.45kcal 蛋白質:62.92g 脂質:38.88g 食塩相当:6.09g</p> <p>1460.13kcal 蛋白質:54.36g 脂質:39.29g 食塩相当:6.22g</p> <p>1458.31kcal 蛋白質:60.12g 脂質:48.57g 食塩相当:6.46g</p> <p>1434.98kcal 蛋白質:50.68g 脂質:40.62g 食塩相当:6.36g</p> <p>1458.43kcal 蛋白質:64.54g 脂質:44.93g 食塩相当:6.21g</p> <p>1526.83kcal 蛋白質:60.81g 脂質:58.09g 食塩相当:6.39g</p> <p>1422.43kcal 蛋白質:54.2g 脂質:38.87g 食塩相当:6.17g</p>								
17日		18日		19日		20日		
朝	御飯 茄子と豆腐の炒め煮 かたつぶりのソテー 味噌汁(油揚げ、わかめ) 牛乳	御飯 ブドウコノとチノの炒め物 豆たつぶりソテー すまし汁(豆、わかめ) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン じゃが芋のA-コンソメ おろし草とわかめのソテー コンソメスープ(わかめ、人参) 牛乳	御飯 かぶと里芋の煮物 おろし草のソテー 味噌汁(わかめ、南瓜) 牛乳	御飯 おろし草とチノの煮物 おろし草のソテー 味噌汁(わかめ、人参) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン 豆と挽肉のソテー かたつぶりのソテー コンソメスープ(おろし草、人参) 牛乳	御飯 ハムと南瓜の煮物 小松菜の和え物 味噌汁(わかめ、庄内) 牛乳	
昼	御飯 魚のソテー(ハ) 小松菜と挽肉の煮浸し おろし草のソテー ルーツ・リンゴ 缶	御飯 揚げ豆腐 ごんまいと竹輪の煮物 春菊と錦糸卵の青しそ和え ルーツ・リンゴ 缶	ジョートステイ特別選択食 御飯 ミックスフライ(メンチ・鮭) インゲンと鶏挽肉の炒め物 かたつぶりとハムの炒め物 ドレッシング 和え ルーツ・リンゴ 缶	御飯 魚の生姜煮(ハ) じゃが芋のソテー 青梗菜のお浸し ルーツ・リンゴ 缶	御飯 豚肉のオムライス炒め かぶと人参の煮物 ブドウコノとわかめのソテー ルーツ・リンゴ 缶	御飯 白身魚のソテー キャベツと生揚げの炒め物 おろし草のソテー ヨーグルト・ルーツ・リンゴ	御飯 魚(あじ)のソテー 白菜と人参のソテー ルーツ・リンゴ 缶	
夕	御飯 豚肉と南瓜の甘辛煮 キャベツのあさり炒め かぶとわかめの味噌炒め すまし汁(水菜、トウモロコシ)	御飯 青梗菜と挽肉の炒め物 かぶとわかめの味噌炒め 味噌汁(わかめ、白菜)	御飯 白身魚の漬焼 南瓜のソテー かぶの梅和え 味噌汁(水菜、里芋)	御飯 肉団子の野菜あんかけ 小松菜と薩摩揚げの中華旨煮 春雨と錦糸卵の中華ソテー 中華スープ(豆、豆腐)	御飯 魚のソテー(ハ) 車麩と鶏肉の煮物 わらのソテー和え すまし汁(豆、畑菜)	御飯 鶏肉のはちみつ照焼 里芋の含め煮 大根とハムのソテー 味噌汁(油揚げ、玉葱)	御飯 豆腐の五目あんかけ(ハ) インゲンとおろし草の炒め ブドウコノとわかめのわさび和え すまし汁(わかめ、白苔)	
<p>1457.8kcal 蛋白質:59.34g 脂質:40.31g 食塩相当:6.25g</p> <p>1459.23kcal 蛋白質:62.59g 脂質:44.35g 食塩相当:6.29g</p> <p>1721.2kcal 蛋白質:56.19g 脂質:52.74g 食塩相当:7.46g</p> <p>1442.33kcal 蛋白質:54.1g 脂質:37.35g 食塩相当:6.33g</p> <p>1476.31kcal 蛋白質:57.89g 脂質:43.81g 食塩相当:5.89g</p> <p>1434.78kcal 蛋白質:62.72g 脂質:45.93g 食塩相当:6.46g</p> <p>1422.65kcal 蛋白質:55.1g 脂質:35.83g 食塩相当:6.2g</p>								
24日		25日		26日		27日		
朝	御飯 南瓜と豆腐の煮物 インゲン豆のソテー 味噌汁(春菊、わかめ) 牛乳	御飯 小松菜と油揚げの煮浸し おろし草のソテー すまし汁(わかめ、人参) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン オムライス オムライス コンソメスープ(大根、青苔) 牛乳	御飯 厚焼卵 キャベツと竹輪の和え物 すまし汁(白玉、白菜) 牛乳	御飯 かぶとわかめの煮物 小松菜とわかめの和え物 味噌汁(油揚げ、南瓜) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン なすと挽肉のソテー ブドウコノのソテー コンソメスープ(おろし草、じゃが芋) 牛乳	御飯 ソテーとわかめの炒め物 かぶのソテー 味噌汁(油揚げ、玉葱) 牛乳	
昼	御飯 鶏肉と根野菜の炒め 青梗菜とあさりのうす煮 ゆかり和え(大根) ルーツ・リンゴ 缶	御飯 魚(たら)のソテー風 さつま芋とわかめのきんぴら おろし草のナムル ルーツ・リンゴ 缶	栗御飯 魚の幽庵焼(マ) 炊き合せ(高野豆腐・里芋・人参) 春菊とわかめのお浸し まんじゅう	御飯 麻婆豆腐 大学芋 おろし草の中華和え ルーツ・リンゴ 缶	御飯 魚の塩焼(ハ) おろし草とわかめの和え ルーツ・リンゴ 缶	ちゃんぽんめん(豚、ナム、野菜) おろし草と錦糸卵の炒め煮 春雨ソテー ルーツ・リンゴ 缶	御飯 鶏肉の照焼 レンコンと竹輪の炒め煮 おろし草のソテー ヨーグルト・ルーツ・リンゴ	
夕	御飯 白身魚の中華風照焼 茄子の生姜煮 キャベツとハムのソテー 中華ソテー(水菜、玉葱)	御飯 豚肉の生姜炒め つみれとわかめの煮物 かたつぶりのソテー 味噌汁(わかめ、畑菜)	御飯 豚肉とチンゲン菜の中華炒め なすの味噌煮 中華冷奴(わかめ) 中華スープ(わかめ、葉大根)	御飯 魚の煮付け(銀ひら) 豚肉と青梗菜の炒め物 おろし草のソテー 味噌汁(玉葱、わかめ)	御飯 鶏肉とコンソメのソテー 大根のソテー インゲン豆のソテー コンソメスープ(ごぼう、キャベツ)	御飯 ふくよか卵焼(ハ) 付 銀あん 白菜とわかめの煮浸し 金時煮豆 すまし汁(わかめ、白苔)	御飯 海老団子と大根の炒め煮 南瓜とA-コンのソテー おろし草の炒め煮 すまし汁(わかめ、水菜)	
<p>1453.34kcal 蛋白質:53.67g 脂質:37.42g 食塩相当:6.42g</p> <p>1466.23kcal 蛋白質:54.94g 脂質:35.94g 食塩相当:6.05g</p> <p>1495.56kcal 蛋白質:63.74g 脂質:49.57g 食塩相当:6.25g</p> <p>1499.84kcal 蛋白質:57.64g 脂質:45.18g 食塩相当:6.09g</p> <p>1457.05kcal 蛋白質:51.62g 脂質:40.44g 食塩相当:6.24g</p> <p>1457.55kcal 蛋白質:58.94g 脂質:55.82g 食塩相当:6.53g</p> <p>1413.54kcal 蛋白質:53.66g 脂質:39.16g 食塩相当:6.43g</p>								