

		日	月	火	水	木	金	土			
				1日		2日		3日			
朝						御飯 ツマサマと白菜の炒め物 モヤシの胡麻ドレッシング すまし汁(里芋、青サトウ) 牛乳	御飯 鶏と小松菜の煮物 うぐいす煮豆 味噌汁(玉葱、ワカメ) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ウイオンのコンソメ煮 わらわのドレッシング 和え コンソメスープ(人参、葉大根) 牛乳	御飯 車麩と春菊の煮物 豆たっぷりヘルシーサラダ すまし汁(白菜、ツマサマ) 牛乳		
昼				御飯 鶏肉のガーリックステーキ カリフラワーのトマト煮 シメジのオリーブオイル ブルーベリー桃缶	御飯 Eビュッフェ 大根とあさりの炒め煮 ブロッコリーのおかか和え ブルーベリー缶		御飯 イリソムオムレツ ミートボールのコンソメ煮 菜の花のサラダ ブルーベリー缶	御飯 豚肉とカリフラワーの味噌炒め こぼろの炒り煮 ホリソウの胡麻和え ブルーベリー缶			
夕				御飯 タラの味噌油揚げ 切昆布と大豆と油揚げの煮物 菜の花のお浸し 味噌汁(花枝、かぶ)	御飯 豚肉の粒マスタードソース インゲンとササの炒め物 南瓜のサラダ コンソメスープ(マッシュルーム、コーン)	御飯 おろしの生姜煮 れんこんさんぽう 胡瓜のポン酢風味 すまし汁(ワカメ、豆腐)	御飯 大根とEビュッフェの煮物 キャベツと鶏肉の塩炒め モヤシのサラダ 味噌汁(里芋、小松菜)				
		※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おります。 ※記載の栄養成分は、昼食の計・おやつを除いた数値です。		1390.91kcal 蛋白質:55.19g 脂質:38.68g 食塩相当:5.74g		1465.01kcal 蛋白質:54.28g 脂質:37.15g 食塩相当:5.65g		1392.99kcal 蛋白質:55.29g 脂質:41.84g 食塩相当:5.83g		1423.47kcal 蛋白質:50.92g 脂質:41.26g 食塩相当:5.76g	
		5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日			
朝		御飯 茄子のそぼろあんかけ 青梗菜のサラダ 味噌汁(玉葱、油揚げ) 牛乳	御飯 里芋と竹輪の煮物 春菊のくるみおろし 味噌汁(花枝、大根) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ミートソース ブロッコリー-コーンサラダ コンソメスープ(南瓜、人参) 牛乳	御飯 インゲンと大根の炒め物 パプリカサラダ ブロッコリー-コーンサラダ コンソメスープ(南瓜、人参) 牛乳	御飯 茄子と生揚げのソテー わらわのドレッシング 和え 味噌汁(ツマサマ、水菜) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ホリソウの卵炒め 大根のサラダ コンソメスープ(里芋、小松菜) 牛乳	御飯 かぶのあんかけ 青梗菜のサラダ 味噌汁(花枝、ワカメ) 牛乳			
昼	端午の節句	山菜御飯 魚の菜種焼(ハル) 若竹煮 わらわと大根の梅シシト ローキキ	御飯 魚のハブグリン(銀ひら) じゃが芋のミルク煮 小松菜のサラダ ブルーベリー缶	御飯 家常豆腐 肉団子と根菜の中華煮込 青梗菜のなめ茸和え ブルーベリー缶	御飯 魚の南部焼(アジ) むぎとピーマンの塩炒め 青梗菜のなめ茸和え ブルーベリー缶	御飯 豚肉と大根の甘辛煮 マッシュルームとアスパラの炒め物 マッシュルーム ブルーベリー缶	昭和食堂・ミックスグリル ライス ミックスグリル ポトトサラダ パプリカスープ クリームチーズ風味	御飯 豆腐とえびの中華うま煮 さつま芋のオーブン煮 菜の花と蒲鉾の辛子和え ブルーベリー缶			
夕		御飯 豚肉と厚揚げのオムレツ炒め ピーマンとツマサマの煮物 かぶの酢味噌和え すまし汁(キャベツ、菜の花)	御飯 鶏肉の中華炒め なすの煮物 カリフラワー-梅肉和え 中華スープ(水菜、キャベツ)	御飯 白身魚の若菜蒸 鶏とツマサマの甘辛煮 キャベツのポン酢和え すまし汁(かぶ、青サトウ)	御飯 鶏肉の中華照焼 鶏肉とツマサマの含め煮 人参の酢和え すまし汁(白菜、ワカメ)	御飯 えび玉 鶏とカリフラワーの中華炒め キャベツと大根の和え 中華スープ(豆腐、青サトウ)	御飯 白身魚の味噌マヨネーズ焼 カリフラワーと大根のクリーム煮 ピーマンとEビュッフェ すまし汁(トウモロコシ、白菜)	御飯 鶏肉のカルー風味焼 カリフラワーと大根のクリーム煮 かつおとコーンのサラダ コンソメスープ(キャベツ、春菊)			
		1487.9kcal 蛋白質:61.17g 脂質:55.86g 食塩相当:5.92g	1427.05kcal 蛋白質:52.09g 脂質:43.29g 食塩相当:5.62g	1347.73kcal 蛋白質:53.53g 脂質:37.34g 食塩相当:5.91g	1353.46kcal 蛋白質:54.98g 脂質:33.81g 食塩相当:5.64g	1508.96kcal 蛋白質:56.69g 脂質:53.76g 食塩相当:5.69g	1354.05kcal 蛋白質:52.04g 脂質:41.32g 食塩相当:5.86g	1318.34kcal 蛋白質:51.96g 脂質:25.2g 食塩相当:5.47g			
		12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日			
朝		御飯 つみれと南瓜の煮物 小松菜のサラダ すまし汁(白菜、白サトウ) 牛乳	御飯 あさりとかぶの炒り煮 インゲンのかみおろし 味噌汁(ツマサマ、水菜) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン 和えと青梗菜の炒め 豆たっぷりヘルシーサラダ コンソメスープ(人参、ワカメ) 牛乳	御飯 車麩と大根の煮物 パプリカのおかかサラダ すまし汁(里芋、キャベツ) 牛乳	御飯 ツアと大根の炒り煮 小松菜の和え物 味噌汁(じゃが芋、白菜) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン じゃが芋と挽肉のコンソメステーキ キャベツとコーンのサラダ コンソメスープ(春菊、インゲン) 牛乳	御飯 ひじきと薩摩揚げの煮物 ホリソウのピーマン和え 味噌汁(菜、葉大根) 牛乳			
昼	母の日	五目ちらし寿司 空豆と筍の薄くす煮 シメジのオリーブオイル ケーキ	御飯 豚肉と白菜の塩麩炒め 春雨とかつおの旨煮 ホリソウのゆかり和え ブルーベリー缶	御飯 チキカツ じゃが芋のコンソメステーキ わらわのドレッシング かけ ブルーベリー缶	御飯 鶏肉の梅肉焼 かきと油揚げの煮物 モヤシのお浸し 味噌汁(小松菜、ピーマン)	御飯 豚肉のくわ焼 茄子と竹輪の煮物 わらわとワカメの酢の物 ヨーグルト-ブルーベリー	御飯 白身魚のオムレツソースかけ 空豆と大根の炒り煮 ホリソウの卵炒め 人参の酢和え ブルーベリー缶	御飯 蒸し鶏のドレッシングかけ かぶと油揚げの煮物 モヤシの酢味噌和え ブルーベリー缶			
夕		御飯 生揚げの玉子とじゃが芋の甘辛煮 青梗菜のポン酢和え 味噌汁(葉大根、油揚げ)	御飯 おでん 里芋のそぼろ味噌炒め カリフラワー-ワカメのサラダ すまし汁(かぶ、春菊)	御飯 魚のバター醤油焼(銀ひら) 南瓜の煮物 モヤシのお浸し 味噌汁(小松菜、ピーマン)	御飯 鶏肉の梅肉焼 かきと油揚げの煮物 モヤシのお浸し 味噌汁(かぶ、玉葱)	御飯 ハルの山椒焼き ホリソウとアサリの煮浸し こぼろのサラダ すまし汁(豆腐、青サトウ)	御飯 肉団子の野菜あんかけ 切干大根と大豆の煮物 南瓜とEビュッフェのサラダ 味噌汁(里芋、菜の花)	御飯 ポトトとチーズのオムレツ じゃが芋と大根の炒め物 小松菜のサラダ コンソメスープ(人参、春菊)			
		1403.99kcal 蛋白質:47.82g 脂質:34.66g 食塩相当:5.88g	1364.5kcal 蛋白質:49.48g 脂質:34.5g 食塩相当:5.76g	1419.89kcal 蛋白質:50.14g 脂質:45.07g 食塩相当:5.91g	1353.27kcal 蛋白質:55.77g 脂質:29.11g 食塩相当:5.43g	1425.11kcal 蛋白質:56.25g 脂質:43.83g 食塩相当:5.47g	1388.86kcal 蛋白質:51.1g 脂質:40.42g 食塩相当:5.74g	1392.5kcal 蛋白質:53.3g 脂質:41.06g 食塩相当:5.79g			
		19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日			
朝		御飯 がんとツマサマの煮物 白菜の和風サラダ 味噌汁(玉葱、春菊) 牛乳	御飯 ぜんまいと竹輪の炒め煮 かぶのゆかり和え 味噌汁(花枝、小松菜) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン 小松菜の卵炒め モヤシのサラダ コンソメスープ(チンゲン菜、インゲン) 牛乳	御飯 カリフラワーと挽肉の味噌炒め 大根のサラダ 味噌汁(油揚げ、菜の花) 牛乳	御飯 里芋と大根の煮物 豆たっぷりヘルシーサラダ 味噌汁(椎茸、チンゲン菜) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ブロッコリーとツマサマの炒め物 マッシュルーム コンソメスープ(ツマサマ、ピーマン) 牛乳	御飯 鶏とインゲンの炒め物 ホリソウの和風ドレッシング 菜の花と白菜 コンソメスープ(じゃが芋、白菜) 牛乳			
昼		御飯 豚肉と玉葱の中華炒め チンゲン菜に風味あんかけ カリフラワーの中華ドレッシング ブルーベリー缶	御飯 海老団子と根菜の炒め煮 ブロッコリーのチーズ焼 菜の花とかつおのサラダ ブルーベリー缶	御飯 麻婆豆腐 シューマイ わらわのドレッシング 和え ブルーベリー缶	御飯 白身魚の卵とじ キャベツとササのソテー ブロッコリーと大根の和風和え ヨーグルト-ブルーベリー	御飯 海鮮野菜炒め ふきとツマサマのおかか煮 むぎとピーマンの和え ブルーベリー缶	健康御膳・食を守るカルシウム 空豆とツマサマの炊き込みご飯 牛肉のオムレツソース炒め 小松菜とベーコンの煮浸し かぶと干しエビの酢味噌和え ハリーヨーグルト	御飯 揚魚のキノコ入り 里芋と大豆の煮物 じゃが芋のサラダ ブルーベリー缶			
夕		御飯 魚のおろしあんかけ(銀ひら) インゲンと大根のソテー キャベツの和風サラダ すまし汁(ワカメ、ホリソウ)	御飯 鶏の治部煮 じゃが芋の炒め物 ホリソウと大根のサラダ すまし汁(豆腐、青サトウ)	御飯 魚のミソ焼(ハル) 里芋のソテー 白菜とEビュッフェのサラダ 味噌汁(玉葱、ピーマン)	御飯 豚肉と玉葱の炒め物 キャベツとササのソテー ワカメと大根の和風和え すまし汁(キャベツ、ワカメ)	御飯 アサリの生姜煮 かぶと大根の炒め ホリソウとインゲンの辛子和え すまし汁(キャベツ、青サトウ)	御飯 生揚げと青菜の卵炒め 大根と人参の煮付け 春雨と錦糸卵の酢の物 すまし汁(庄内産、水菜)	御飯 ほうろく和え 大根と大根の炒め物 ホリソウのドレッシング 和え コンソメスープ(じゃが芋、コーン)			
		1380.84kcal 蛋白質:52.07g 脂質:37.02g 食塩相当:5.6g	1386.92kcal 蛋白質:49.98g 脂質:34.2g 食塩相当:5.58g	1461.97kcal 蛋白質:53.96g 脂質:50.51g 食塩相当:5.92g	1464.73kcal 蛋白質:53.64g 脂質:49.12g 食塩相当:5.34g	1361.12kcal 蛋白質:55.42g 脂質:31.85g 食塩相当:5.74g	1465.13kcal 蛋白質:55.74g 脂質:55.24g 食塩相当:5.69g	1412.5kcal 蛋白質:55.74g 脂質:40.25g 食塩相当:5.33g			
		26日	27日	28日	29日	30日	31日				
朝		御飯 じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリー-サラダ 味噌汁(油揚げ、菜の花) 牛乳	御飯 かぶと冬瓜の煮物 インゲンの和え物 すまし汁(ピーマン、水菜) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン スクランブルエッグ カリフラワーと大豆のサラダ コンソメスープ(じゃが芋、コーン) 牛乳	御飯 キャベツと生揚げの煮浸し こぼろのサラダ 味噌汁(庄内産、小松菜) 牛乳	御飯 かぶと南瓜の煮物 春菊の胡麻だれ 味噌汁(里芋、水菜) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ブロッコリーとコーンのサラダ コンソメスープ(小松菜、舞茸) 牛乳				
昼		御飯 豚肉と南瓜の甘辛煮 小松菜とアサリの塩炒め わらわと大根の和風サラダ ブルーベリー缶	御飯 魚の味噌焼(アジ) ピーマンと挽肉の炒め ホリソウと大根の和え物 ブルーベリー缶	麺の日 鶏うどん つみれと冬瓜の薄くす煮 青梗菜と油揚げの中華和え ブルーベリー缶	御飯 あさりとピーマンの卵炒め じゃが芋の甘辛煮 ホリソウと蒲鉾の生姜和え ブルーベリー缶	御飯 かくりーミ-コック 菜の花とアサリの炒め物 大根と大根のサラダ ブルーベリー缶	御飯 豚肉と根野菜の煮物 青梗菜とアサリの炒め物 マッシュルーム ブルーベリー缶				
夕		御飯 魚の甘酢あん(アジ) レコウのきんぴら モヤシと蒲鉾の胡麻和え すまし汁(ワカメ、インゲン)	御飯 豆腐つくね照焼 ウイオンのきんぴら キャベツのサラダ コンソメスープ(キャベツ、葉大根)	御飯 魚のタルトソース焼(ハル) 南瓜と挽肉の胡麻炒め ブロッコリー-サラダ コンソメスープ(人参、菜の花)	御飯 魚の田楽(ハル) じゃが芋の煮物 かつおとコーンのサラダ すまし汁(ピーマン、ワカメ)	御飯 鶏肉の生姜焼 高野豆腐の含め煮 胡瓜とチーズのサラダ すまし汁(玉葱、ホリソウ)	御飯 魚の七味焼き(銀ひら) 切昆布と薩摩揚げの炒り煮 ホリソウのなめ茸和え すまし汁(花枝、白サトウ)				
		1372.49kcal 蛋白質:54.43g 脂質:32.49g 食塩相当:5.19g	1406.26kcal 蛋白質:52.17g 脂質:42.99g 食塩相当:5.49g	1375.61kcal 蛋白質:56.72g 脂質:54.3g 食塩相当:5.91g	1424.25kcal 蛋白質:51.05g 脂質:44.94g 食塩相当:5.67g	1417.74kcal 蛋白質:49.68g 脂質:42.64g 食塩相当:5.57g	1376.33kcal 蛋白質:52.26g 脂質:42.17g 食塩相当:5.67g				