

	日	月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日	土 6日
朝		御飯 南瓜と車麩の煮物 茄子の香味レソウ すまし汁(キャベツ、しいたけ) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ウイオのコンパ煮 小松菜のくるみ和え コンパスープ(ひらたけ、インゲン) 牛乳	御飯 肉団子と野菜の煮物 イグツのピーナツ和え 味噌汁(大根、畑菜) 牛乳	御飯 竹輪の野菜炒め イグツのピーナツ和え 味噌汁(大根、畑菜) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン スラッパ・レソウ 人参とツナのルンサラダ コンパスープ(かぼちゃ、白ねぎ) ジヨ	御飯 里芋とツナの煮物 豆たっぷりルンサラダ 味噌汁(ひらたけ、小松菜) 牛乳
昼		御飯 魚の味噌煮(サバ) じゃが芋の磯辺焼 白菜の甘酢漬け フルーツ・バナナ缶	御飯 豆腐つくね照焼 ひじきの煮物 じゃが芋の甘酢 フルーツ・バナナ缶	笑顔ひろがるハレの日寿司 穴子押し寿司 味噌ちゃんこ鍋風 小松菜の磯辺焼 抹茶とイグツのバナナデザート	御飯 魚の野菜蒸(サワラ) じゃが芋の煮物 アロヨリの酢風味 フルーツ・バナナ缶	御飯 豚肉の生姜焼 高野豆腐と切昆布煮物 キャベツの和え フルーツ・黄桃缶	御飯 鶏とカリフラワーの中華炒め 茄子の中華煮 白菜の和え ヨーグルト・フルーツ
タ		御飯 牛肉のバナソース焼 ごぼうの田舎煮 おくらの辛子和え 味噌汁(もやし、ほうれん草)	御飯 魚のチーズクリームソース(赤魚) しりしり野菜炒め 春雨サラダ トマトスープ	御飯 カニ玉 かぼちゃとコンの炒め キャベツの中華レソウ 中華スープ(じゃがいも、オクラ)	御飯 鶏肉の味噌マヨネーズ焼 青梗菜の煮浸し うつくし煮豆 すまし汁(キクラゲ、水菜)	御飯 魚の山椒煮(メバル) もやしと挽肉の炒め物 サツマ芋サラダ 味噌汁(オクラ、油揚げ)	御飯 豆腐ステーキ・マヨネーズ アロヨリとバナナの炒め物 キャベツの中華煮 白菜の和え ヨーグルト・フルーツ
		1532.18 kcal 蛋白質(a): 43.96 脂質(a): 48.75 食塩相当(a): 5.24	1460.68 kcal 蛋白質(a): 58.31 脂質(a): 49.47 食塩相当(a): 6.16	1440.95 kcal 蛋白質(a): 58 脂質(a): 40.78 食塩相当(a): 6.39	1460.74 kcal 蛋白質(a): 58.73 脂質(a): 35.39 食塩相当(a): 6.3	1458.98 kcal 蛋白質(a): 62.16 脂質(a): 43.92 食塩相当(a): 6.32	1443.34 kcal 蛋白質(a): 55.55 脂質(a): 41.99 食塩相当(a): 6.34
朝		7日	8日	9日	10日	11日	12日
朝	御飯 生揚げと野菜のそぼろ煮 もやしのみね煮和え すまし汁(さつまいも、えのき) 牛乳	御飯 なすとバナのソー ミョウのサラダ 味噌汁(菜の花、しめじ) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン カリフラワーとウイオのソー ほうれん草のサラダ コンパスープ(さといも、白ネギ) 牛乳	御飯 厚焼卵 ごぼうサラダ 味噌汁(インゲン、揚げなす) 牛乳	御飯 青梗菜とアリの炒り煮 バナナデザート すまし汁(鮎、畑菜) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン アロヨリのソー 小松菜のサラダ コンパスープ(サツマ芋、青ネギ) ジヨ	御飯 竹輪の野菜炒め アロヨリのソーレソウ・かき 味噌汁(春菊、まいたけ) 牛乳
昼	御飯 ピーナツと野菜の卵とし 肉団子と春雨の旨煮 キャベツの柚子香和え フルーツ・マンゴー缶	御飯 筑前煮 大根の千切り炒め ひじきとツナの和風サラダ フルーツ・バナナ缶	御飯 魚の田楽(サバ) かぼちゃの煮物 キャベツとアリのサラダ フルーツ・バナナ缶	昭和食堂 海老とバナ・コン 南瓜のサラダ バナ・デザート フルーツ・あんみつ	御飯 豚肉の葱焼 中華風煮 ほうれん草のツナ和え ヨーグルト・フルーツ	御飯 白身魚フライ カリフラワーとパスタの炒め物 ツナとバナの和え フルーツ・バナ缶	御飯 鶏肉の香味ソース 南瓜の旨煮 青梗菜のバナ和え フルーツ・マンゴー缶
タ	御飯 バナ・ソー・リンゴソース じゃが芋のトマト煮 バナ・マヨネーズ コンパスープ(玉ねぎ、まいたけ)	御飯 魚の和風ステーキ(アジ) 高野豆腐の旨煮 小松菜のバナ和え すまし汁(とうろく昆布、畑菜)	御飯 鶏肉の水炊き鍋風 鶏肉の塩炒め かつおとバナの酢和え 味噌汁(庄内巻、わかめ)	御飯 魚の胡麻だれ焼(赤魚) 肉団子と大根の煮物 アロヨリ・コンサラダ すまし汁(まいたけ、葉だいこん)	御飯 干草焼卵 大豆の煮物 白菜の帆立風味サラダ 味噌汁(油揚げ、水菜)	御飯 鶏肉となすの煮物 里芋の田楽 イグツのおかか和え すまし汁(油揚げ、大根)	御飯 蒸魚のバナソースかけ アロヨリのトマト煮 キャベツの旨煮 コンパスープ(ひらたけ、絹さや)
	1472.78 kcal 蛋白質(a): 57.8 脂質(a): 37.78 食塩相当(a): 6.36	1468.8 kcal 蛋白質(a): 54.01 脂質(a): 41.27 食塩相当(a): 6.23	1455.79 kcal 蛋白質(a): 57.54 脂質(a): 50.48 食塩相当(a): 6.47	1623.28 kcal 蛋白質(a): 54.96 脂質(a): 49.26 食塩相当(a): 6.36	1473.32 kcal 蛋白質(a): 63.75 脂質(a): 43.73 食塩相当(a): 6.27	1467.67 kcal 蛋白質(a): 52.38 脂質(a): 44.88 食塩相当(a): 6.45	1427.37 kcal 蛋白質(a): 57.14 脂質(a): 33.96 食塩相当(a): 6.43
朝		14日	15日	16日	17日	18日	20日
朝	御飯 ツナと大根の炒り煮 ほうれん草の和風レソウ すまし汁(玉ねぎ、かぶ) 牛乳	御飯 つみれと野菜の煮物 豆たっぷりルンサラダ すまし汁(さといも、しろ菜)	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ウイオの野菜炒め キャベツ・アリのサラダ コンパスープ(まいたけ、玉ねぎ) 牛乳	御飯 大根のそぼろ味噌煮 春菊の中華レソウ すまし汁(じゃがいも、水菜) 牛乳	御飯 かぼちゃとふきの煮物 豆サラダ 味噌汁(油揚げ、キャベツ) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン アロヨリ・スラッパ・レソウ 小松菜とツナのサラダ コンパスープ(大根、絹さや) ジヨ	御飯 鶏肉と里芋の煮物 イグツとコンのサラダ すまし汁(菜の花、油揚げ) 牛乳
昼	御飯 魚のカルシウム(メバル) 卵野菜炒め もやし・ルンサラダ フルーツ・黄桃缶	御飯 生揚げと豚肉の中華旨煮 青梗菜の炒め物 バナナの和え フルーツ・バナ缶	御飯 バナ・クリームソースかけ 小松菜とコンの炒め物 ごぼうサラダ フルーツ・バナ缶	御飯 魚の南蛮漬(サバ) シューマイ 春雨の和え物 フルーツ・バナ缶	御飯 バナ・コンパスープ アロヨリのソー マヨネーズ フルーツ・バナ缶	御飯 魚の蒲焼(サワラ) バナ・ピーナツ炒め バナ・バナ和え(白菜) ヨーグルト・フルーツ	御飯 肉団子 中華旨煮 もやし・酢醤油和え フルーツ・黄桃缶
タ	御飯 牛肉と車麩のしくれ煮 さんぴんあざいこん わがの和え物 味噌汁(じゃがいも、小松菜)	御飯 魚の粕漬焼(アジ) 大根とあざいこんの煮物 キャベツとアリの酢和え 味噌汁(かぼちゃ、油揚げ)	御飯 魚の生姜焼(アジ) さつまいも・バナ・煮 もやし・胡麻レソウ すまし汁(白ネギ、花鮎)	御飯 高野豆腐の玉子とし 豚肉と野菜の中華炒め ゆかり和え(アジ) 味噌汁(さといも、オクラ)	御飯 つみれとレソウの煮物 イグツとアリの炒め物 人参と蒸した胡麻和え すまし汁(玉ねぎ、わかめ)	御飯 肉団子と野菜の煮物 茄子とアリの炒め物 かぶのサラダ すまし汁(鮎、畑菜)	御飯 豆腐のかに風味あんかけ バナ・アロヨリの炒め煮 キャベツとアリの味噌汁 味噌汁(もやし、さつまいも)
	1490.89 kcal 蛋白質(a): 55.44 脂質(a): 48.3 食塩相当(a): 5.5	1469.07 kcal 蛋白質(a): 57.8 脂質(a): 36.88 食塩相当(a): 6.29	1454.37 kcal 蛋白質(a): 53.24 脂質(a): 41.52 食塩相当(a): 6.18	1435.92 kcal 蛋白質(a): 57.72 脂質(a): 38.91 食塩相当(a): 6.39	1574.01 kcal 蛋白質(a): 59.63 脂質(a): 51.72 食塩相当(a): 6.13	1493.05 kcal 蛋白質(a): 52.12 脂質(a): 51.4 食塩相当(a): 6.27	1460.38 kcal 蛋白質(a): 58.18 脂質(a): 39.14 食塩相当(a): 6.32
朝		21日	22日	23日	24日	25日	27日
朝	御飯 ひじきとツナ・味噌の煮物 カリフラワーとチーズサラダ 味噌汁(ほうれん草、人参) 牛乳	御飯 バナの煮物 インゲンのサラダ すまし汁(チンゲン菜、オクラ) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン かぼちゃとコンの炒め 小松菜の和風レソウ コンパスープ(玉ねぎ、人参) 牛乳	御飯 バナ・野菜の炒め物 南瓜のサラダ 味噌汁(じゃがいも、春菊) 牛乳	御飯 揚げバナの煮物 バナ・アリの味噌汁 すまし汁(さつまいも、小松菜) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン バナ・スラッパ・レソウ 豆たっぷりルンサラダ コンパスープ(チンゲン菜、えのき) ジヨ	御飯 かぼちゃと冬瓜の煮物 もやし・アリのサラダ 味噌汁(白玉鮎、青ネギ) 牛乳
昼	御飯 牛肉と牛蒡の生姜煮 アロヨリの和風サラダ わがの和え物 フルーツ・マンゴー缶	御飯 魚の南部焼(マス) 南瓜の小豆煮 春菊の柚子和え ヨーグルト・フルーツ	健康御膳～免疫力UP御膳～ スープ・カレー 揚げ野菜あん(カレー) 青梗菜とアリの炒め物 アロヨリの柚子風味 フルーツ・黄桃缶	御飯 揚げバナの煮物 バナ・アリの味噌汁 すまし汁(さつまいも、春菊) 牛乳	クリスマス サラダ 豚肉と豆の赤ワイン煮 アロヨリのバナ 人参とツナのバナ バナ・バナ・ヨーグルト	御飯 鶏肉の七味焼 高野豆腐の炊き合せ バナ・アリのサラダ フルーツ・バナ缶	御飯 魚の焼き炙し(サバ) 大根のバナ・醤油炒め カリフラワーのレソウ和え フルーツ・白桃缶
タ	御飯 魚のバナ・味噌焼(ホッケ) かぶのふろふき 小松菜のツナ和え すまし汁(えのき、葉だいこん)	御飯 豚肉と野菜の旨煮 じゃが芋の炒め物 もやし・アリのサラダ 味噌汁(油揚げ、わかめ)	御飯 魚の酒蒸(アジ) 里芋のそぼろあんかけ カリフラワーの和え すまし汁(ほうれん草、しろ菜)	御飯 バナ・リンゴ 根野菜・バナ・煮 ほうれん草のサラダ バナ・デザート	御飯 蒸魚のバナソースかけ(ブリ) カリフラワーの薄く煮 揚げ茄子のお浸し 味噌汁(ごぼう、畑菜)	御飯 魚の野菜あんかけ(サワラ) 里芋の味噌煮 アロヨリの和風和え すまし汁(かぼちゃ、春菊)	御飯 肉団子の酢豚風 高野豆腐 小松菜と大豆のサラダ 中華スープ(キクラゲ、白菜)
	1507.26 kcal 蛋白質(a): 56.18 脂質(a): 46.78 食塩相当(a): 6.08	1461.4 kcal 蛋白質(a): 55.53 脂質(a): 31.8 食塩相当(a): 5.57	1460.64 kcal 蛋白質(a): 61.46 脂質(a): 46.12 食塩相当(a): 6.41	1462.64 kcal 蛋白質(a): 55.2 脂質(a): 38.91 食塩相当(a): 6.13	1484.09 kcal 蛋白質(a): 56.5 脂質(a): 45.73 食塩相当(a): 6.27	1460.82 kcal 蛋白質(a): 60.92 脂質(a): 37.94 食塩相当(a): 6.46	1441.87 kcal 蛋白質(a): 54.53 脂質(a): 42.62 食塩相当(a): 6.42
朝		28日	29日	30日	31日	※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きます。 ※記載の栄養成分は、昼食の汁物・おやつを除いた数値です。	
朝	御飯 生揚げと野菜の煮物 アロヨリのサラダ すまし汁(チンゲン菜、ひらたけ) 牛乳	御飯 白菜とアリの炒り煮 角切さつまいも・アリのサラダ 味噌汁(オクラ、じゃがいも) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン 豆と挽肉のトマト炒め 春菊のみね煮 コンパスープ(玉ねぎ、しいたけ) 牛乳	御飯 なすと車麩の煮物 カリフラワーのサラダ すまし汁(かぼちゃ、ほうれん草) 牛乳			
昼	御飯 バナ・ヨーグルト・バナ マヨネーズ キャベツとバナの梅風味サラダ フルーツ・バナ缶	御飯 鶏の幽庵焼 ピーナツとカリフラワーの塩炒め 青梗菜とアリの和え フルーツ・バナ缶	御飯 バナ・クリームソース バナ・バナのコンパ煮 バナ・アリのサラダ フルーツ・バナ缶	年越しそば ひじきの煮物 アロヨリの酢和え フルーツ・白桃缶			
タ	御飯 干草焼卵 ごぼうの炒り煮 イグツのバナ和え 味噌汁(鮎、わかめ)	御飯 おでん 揚げのそぼろあん キャベツのゆかり和え すまし汁(ほうれん草、絹さや)	御飯 鶏肉と高野豆腐の煮物 小松菜とアリの炒め物 人参・アリのサラダ 味噌汁(さといも、青ネギ)	御飯 牛肉の柳川風 レソウのバナ・アリの炒め イグツのサラダ コンパスープ(パプリカ、人参)			
	1465.08 kcal 蛋白質(a): 57.62 脂質(a): 37.34 食塩相当(a): 6.25	1474.58 kcal 蛋白質(a): 53.86 脂質(a): 34.47 食塩相当(a): 6.27	1458.07 kcal 蛋白質(a): 53.64 脂質(a): 48.44 食塩相当(a): 6.17	1554 kcal 蛋白質(a): 52.64 脂質(a): 57.66 食塩相当(a): 6.37			