

	日 1日	月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日	土 7日
朝	御飯 心パツと汁と油揚げの煮物 ゆかり和え(青梗菜) すまし汁(玉葱、菜の花) 牛乳	御飯 厚焼卵 こぼろ汁 味噌汁(白菜、青ネギ) ヤクト	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ジューサー 白菜のサラダ コンソメスープ(キャベツ、玉葱) 牛乳	御飯 里芋と人参の煮物 お肉と汁の和え物 味噌汁(なめこ、スナップエンドウ) 牛乳	御飯 レンコンと竹輪の炒め煮 小松菜と煮し鶏のサラダ 味噌汁 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン スライスチーズ かぶの和風和え コンソメスープ ジュース	御飯 なすとピーマンのソテー ピーマンの和え物 すまし汁 牛乳
昼	御飯 鶏とかげの和風汁 もやしとピーマンのソテー かき揚げと蒲鉾の和え物 フルーツ・パン缶	御飯 めばる(魚)の梅ソース 車麩のそぼろあんかけ お肉の煮物 フルーツ・パン缶	御飯 揚げ魚の野菜あん 竹輪入り切干大根の煮物 バナナ・ヨーグルト ヨーグルト・フルーツ	かき揚げ (アサリ、高野豆腐、椎茸、人参、タケノコ、錦糸卵、インゲン、紅ショウガ、刻みネギ) 煮し鶏のおろし すまし汁(木綿豆腐、みづば) あじさい・ピー	御飯 鶏のハーフ・グリル スライスチーズ かぶの和風和え お肉のソテー フルーツ・パン缶	御飯 鶏肉の胡麻味噌焼 茄子の炒り煮 お肉のソテー フルーツ・パン缶	わかめ御飯 かき揚げと鶏肉のソテー 里芋の田楽 お肉の和風和え フルーツ・パン缶
夕	御飯 豆腐ステーキ・メンチカツ 冬瓜のひしき煮 人参のソテー 味噌汁(里芋、畑菜)	御飯 茄子と豚肉の味噌炒め さつま芋のソテー お肉の生煮 すまし汁(こぼろ、大根)	御飯 ミート・ボールのコンソメ マカロニ(カレー) トマトとそら豆のサラダ ヨーグルト・ジュース	御飯 えび玉あんかけ こぼろ汁 春雨の中巻サラダ 中華スープ	御飯 肉豆腐 青梗菜とアサリの炒め物 ピーマンのソテー すまし汁	御飯 魚のトマトソース コンソメ ジャム・パン缶 コンソメ・ジュース	御飯 豚肉の漬物・和え物 かぶの和風和え お肉の生煮 味噌汁
夜	1459.89 kcal 蛋白質(a): 59.7 脂質(a): 36.01 食塩相当(a): 6.3	1464.83 kcal 蛋白質(a): 51.33 脂質(a): 52.29 食塩相当(a): 5.67	1456.8 kcal 蛋白質(a): 51.79 脂質(a): 40.92 食塩相当(a): 6.46	1444.77 kcal 蛋白質(a): 60.33 脂質(a): 33.54 食塩相当(a): 6.37	1477.16 kcal 蛋白質(a): 53.04 脂質(a): 47.51 食塩相当(a): 6.32	1487.44 kcal 蛋白質(a): 56.5 脂質(a): 46.45 食塩相当(a): 5.45	1476.27 kcal 蛋白質(a): 57.83 脂質(a): 41.46 食塩相当(a): 6.41
朝	御飯 茄子とピーマンの鶏しぎ ゆかり風味(アサリ) 味噌汁 牛乳	御飯 白菜と挽肉の卵炒め インゲンの和風・レンジ すまし汁 ヤクト	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン 豆と挽肉のトマト炒め かき揚げのサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 かき揚げと冬瓜の煮物 小松菜と大豆の和え物 すまし汁 牛乳	御飯 竹輪の野菜炒め かき揚げのサラダ 味噌汁 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン スライスチーズ かぶの和風和え コンソメスープ ジュース	御飯 かぶのそぼろ煮 豆たつぷり・和え物 すまし汁 牛乳
昼	御飯 鶏と車麩の煮物 小松菜と竹輪の炒め物 フルーツ・パン缶	御飯 めばるの照焼 ぜんまいの炒り煮 かき揚げと鶏肉の和え物 フルーツ・パン缶	御飯 牛肉と野菜の炒め物 なすの揚げ煮 お肉の煮物 フルーツ・パン缶	黒米ご飯 ハニレモン汁 アサリ・コンソメ かき揚げのサラダ フルーツ・パン缶	御飯 ハニレモン汁 アサリ・コンソメ かき揚げのサラダ フルーツ・パン缶	御飯 筑前煮 大根の炒め物 小松菜と豆腐の和え物 フルーツ・パン缶	五目御飯 かき揚げと鶏肉の煮物 さつま芋と鶏肉の煮物 お肉の和風和え フルーツ・パン缶
夕	御飯 肉団子と野菜の炒め 冬瓜のひしき煮 お肉の辛子煮 すまし汁	御飯 生揚げの豚肉風 ジュース かき揚げと鶏肉の和え物 中華スープ	御飯 魚の南部焼 かき揚げと里芋の味噌煮 お肉の煮物 すまし汁	御飯 豆腐のかき揚げあんかけ 人参のソテー お肉の和風和え 味噌汁	御飯 鶏肉の塩麹焼 かき揚げの煮物 お肉の和え物 すまし汁	御飯 魚のハニレソース焼 なすのくず煮 ピーマンのソテー 味噌汁	御飯 カレー かき揚げの炒め物 かき揚げの中華・レンジ 中華スープ
夜	1475.52 kcal 蛋白質(a): 52.24 脂質(a): 36.87 食塩相当(a): 6.32	1460.66 kcal 蛋白質(a): 55.23 脂質(a): 41.4 食塩相当(a): 6.3	1563.89 kcal 蛋白質(a): 54.74 脂質(a): 64.87 食塩相当(a): 6.22	1451.52 kcal 蛋白質(a): 60.05 脂質(a): 39.86 食塩相当(a): 6.3	1465.28 kcal 蛋白質(a): 57.6 脂質(a): 39.84 食塩相当(a): 6.15	1503.98 kcal 蛋白質(a): 53.75 脂質(a): 44.06 食塩相当(a): 6.33	1479.27 kcal 蛋白質(a): 50.89 脂質(a): 42.15 食塩相当(a): 6.44
朝	御飯 厚焼卵 もやし・胡麻ドレッシング 味噌汁 牛乳	御飯 大根と人参の煮付け お肉のなめ煮和え すまし汁 ヤクト	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン アサリとピーマンの炒め物 こぼろ汁 コンソメスープ 牛乳	御飯 魚肉ソーセージの野菜炒め お肉の和え物 味噌汁 牛乳	御飯 里芋のそぼろ煮 小松菜の和え物 すまし汁 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ミートソース かぶの和風和え コンソメスープ ジュース	御飯 かき揚げと野菜の煮物 ピーマンの和え物(かき揚げ) すまし汁 牛乳
昼	御飯 シーフードカレー アサリと豆腐の炒め物 ピーマンの和え物(白菜) コンソメ・ジュース	御飯 鶏肉のオーストリア焼 かき揚げの和え物 お肉の和風・レンジ ヨーグルト・フルーツ	御飯 めばるの山椒焼き 車麩の卵とじ 春雨のサラダ フルーツ・パン缶	御飯 豚肉の梅しそ焼 かき揚げの炒り煮 お肉の和風和え フルーツ・パン缶	御飯 海老団子と野菜の炒め煮 なめこ豆腐 アサリと鶏肉の和え物 フルーツ・パン缶	御飯 牛肉のオーストリア焼 南瓜の煮物 お肉の青じそ・レンジ フルーツ・パン缶	五目御飯 魚の煮物 なすの揚げ煮 かき揚げの炒め物 フルーツ・パン缶
夕	御飯 青椒鶏肉絲 中華風煮 茄子の和え物 中華スープ	御飯 魚すり身の松風焼 ひじきの炒め煮 お肉の和風和え 味噌汁	御飯 鶏肉の中華炒め かき揚げの和え物 お肉の和風和え 中華スープ	御飯 魚の南蛮漬 茄子の香味炒め 白菜のサラダ すまし汁	御飯 肉団子の中華煮 かき揚げの中華煮 青梗菜と煮し鶏の和え物 中華スープ	御飯 魚の味噌マヨネーズ焼 かき揚げの炒め物 インゲンの生煮和え すまし汁	御飯 かき揚げ・和え物 冬瓜の煮物 小松菜の柚子浸し 味噌汁
夜	1469.4 kcal 蛋白質(a): 49.87 脂質(a): 42.4 食塩相当(a): 6.49	1460.04 kcal 蛋白質(a): 51.77 脂質(a): 35.93 食塩相当(a): 6.32	1472.49 kcal 蛋白質(a): 57.25 脂質(a): 46.73 食塩相当(a): 6.47	1439.3 kcal 蛋白質(a): 55.27 脂質(a): 44.85 食塩相当(a): 6.35	1460.24 kcal 蛋白質(a): 58.78 脂質(a): 34.39 食塩相当(a): 6.34	1455.43 kcal 蛋白質(a): 58.7 脂質(a): 36.95 食塩相当(a): 6.33	1419.69 kcal 蛋白質(a): 52.08 脂質(a): 38.31 食塩相当(a): 6.43
朝	御飯 大根とつみれの煮物 青梗菜のなめ煮和え すまし汁 牛乳	御飯 かき揚げとアサリの炒め物 お肉の和風和え 味噌汁 ヤクト	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン アサリと豆腐の煮物 かき揚げの和え物 コンソメスープ 牛乳	御飯 車麩と汁の煮物 バナナ・ヨーグルト すまし汁 牛乳	御飯 切干大根の炒り煮 お肉のゆかり和え 味噌汁 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン スライスチーズ かぶの和風和え コンソメスープ ジュース	御飯 小松菜と生揚げの炒め物 金時煮 味噌汁 牛乳
昼	御飯 アサリのお肉とじ 産地産と鶏肉の炒め物 フルーツ・パン缶	御飯 牛肉と生揚げの煮物 大根の切り炒め 南瓜のサラダ フルーツ・パン缶	豚しゃぶのせそうめん 大学芋 ピーマンと白菜の和え物 フルーツ・パン缶	御飯 アサリの煮付け 里芋と竹輪の煮物 お肉の和風和え フルーツ・パン缶	御飯 中華風卵焼 アサリと豆腐の炒め物 フルーツ・パン缶	御飯 魚のマヨネーズ焼 お肉のそぼろ炒り煮 なすの生煮和え フルーツ・パン缶	五目御飯 白身魚のソテー お肉の炒め物 人参のソテー ヨーグルト・フルーツ
夕	御飯 煮し鶏の中華・レンジ 野菜の塩麹炒め かき揚げの和え物 中華スープ	御飯 魚のハニレ・醤油風味焼 マカロニのトマト煮 お肉の和風和え 豆乳スープ	御飯 魚のピーマン・レンジ つみれと野菜の煮物 かき揚げの和え物 すまし汁	御飯 鶏肉の韓国風照焼 かき揚げとアサリのソテー 青梗菜の和え物 味噌汁	御飯 魚のおぼろ昆布煮 かき揚げの炒め物 かき揚げと煮し鶏の和え物 すまし汁	御飯 ハニレ・レンジ かき揚げとアサリの炒め物 ピーマンのソテー コンソメスープ	御飯 鶏肉のピーマンソースかけ 青梗菜と竹輪の煮物 かき揚げの梅和え すまし汁
夜	1457.16 kcal 蛋白質(a): 52.83 脂質(a): 37.35 食塩相当(a): 6.41	1451.28 kcal 蛋白質(a): 51.32 脂質(a): 50.57 食塩相当(a): 6.24	1458.51 kcal 蛋白質(a): 63.43 脂質(a): 45.49 食塩相当(a): 6.43	1446.01 kcal 蛋白質(a): 43.39 脂質(a): 6.14	1462.67 kcal 蛋白質(a): 59.54 脂質(a): 41.7 食塩相当(a): 6.26	1477.46 kcal 蛋白質(a): 50.49 脂質(a): 53 食塩相当(a): 6.46	1437.6 kcal 蛋白質(a): 58.79 脂質(a): 36.39 食塩相当(a): 6.26
朝	御飯 じゃが芋の炒め物 胡麻ドレッシング すまし汁 牛乳	御飯 厚焼卵 ピーマンの和え物(ピーマン) 味噌汁 ヤクト	※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、屋敷の計量・おやつを除いた数値です。				
昼	御飯 肉団子と野菜の煮物 南瓜とアサリのソテー フルーツ・パン缶	御飯 鶏のミンチ焼 車麩の煮物 小松菜の和風・レンジ フルーツ・パン缶	HAPPY FATHER'S DAY				
夕	御飯 肉と豆腐の煮付け かき揚げの甘辛炒め お肉の和風和え 味噌汁	御飯 豚肉のソテー炒め 冬瓜の味噌煮 春雨のサラダ すまし汁	HAPPY FATHER'S DAY				
夜	1517.48 kcal 蛋白質(a): 57.73 脂質(a): 41.08 食塩相当(a): 6.4	1459.99 kcal 蛋白質(a): 57.37 脂質(a): 33.68 食塩相当(a): 6.25	HAPPY FATHER'S DAY				