

	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
朝	御飯 ハバ ン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 ジャム&マーガリン 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 なすとパプリカのステーキ ゆかり和え(玉葱) すまし汁 牛乳
昼	御飯 鶏とかぶの和風汁 もやしとピーマンの揚げ かたろーと蒲鉾の和え 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 おろし フルーツ・フルーツ缶	御飯 揚げ魚の野菜あん 竹輪入り切干大根の煮物 バナナ・キウイ ヨーグルト・フルーツ	かきまふり (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・レモン	御飯 鶏のハーフ・グリル スライスチーズ お肉の和え物 バナナ・キウイ フルーツ・パン缶	御飯 鶏肉の胡麻味噌焼 茄子の炒り煮 お肉の和え物 フルーツ・パン缶	わかめ御飯 かぶと卵焼 里芋の田楽 お肉と蒲鉾のサラダ フルーツ・黄桃缶
タ	御飯 豆腐ステーキ・メンタイル 冬瓜のひしき煮 人参の揚げ物 味噌汁(里芋、畑菜)	御飯 茄子と豚肉の味噌炒め さつま芋のししき煮 お肉の生味噌 すまし汁(こぼろ、大根)	御飯 ミート・パンのコンソメ煮 マカロニ(カレー) トマトとさつま芋のサラダ バナナ・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 味噌汁 すまし汁	御飯 魚のトマトソース コンソメ ジャム・バナナ コンソメ・デザート	御飯 豚肉の漬物・お肉添え かぶの和風炒め お肉の和え 味噌汁
	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 かたろーのサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 かぶと冬瓜の煮物 小松菜と大豆の和え すまし汁 牛乳	御飯 竹輪の野菜炒め かぶとアサリのサラダ 味噌汁 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ブレッド・パン バナナ・ジュース コンソメ・デザート	御飯 かぶのそぼろ煮 豆たつぷり・和え 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 かぶの梅しぎ・レンジ フルーツ・洋梨缶	御飯 牛肉と野菜の炒め物 なすの揚げ煮 もやしのお浸し フルーツ・パン缶	黒米ご飯 ハニレモン汁 アサリ・コンソメ バナナ・デザート フルーツ・パン缶	御飯 筑前煮 大根の炒め物 小松菜と豆腐のサラダ フルーツ・パン缶	五目御飯 アサリ さつま揚げと玉葱の煮物 インゲンの生煮え フルーツ・黄桃缶	
タ	御飯 肉団子と野菜の炒め 南瓜のいとし煮 バナナ・菜の辛子煮 すまし汁	御飯 生揚げの豚肉風 ジュース バナナ・ツツの中華和え 中華スープ	御飯 魚の南部焼 ごぼうと里芋の味噌煮 トマトとアサリの酢の物 すまし汁	御飯 豆腐のかに風味あんかけ 人参・アサリ お肉の味噌和え 味噌汁	御飯 鶏肉の塩麹焼 かぶ・風味煮 もやしとピーマンの和え物 すまし汁	御飯 魚のバナナ・ソース焼 なすとピーマンの煮 バナナ・デザート 味噌汁	御飯 カレー かぶ・風味煮 かたろーの中華・レンジ 中華スープ
	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・レンジ 味噌汁 牛乳	御飯 大根と人参の煮付け おろしのなめ煮和え すまし汁 ヤクト	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン バナナ・パンの炒め物 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・レンジ・和え 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・パン おろしの和え コンソメスープ ジュース	御飯 かぶと野菜の煮物 バナナ・デザート すまし汁 牛乳
昼	御飯 シーフード・カレー バナナ・豆腐の炒め物 バナナ・デザート コンソメ・デザート	御飯 鶏肉のオーストラリア焼 かたろーのバナナ・デザート お肉の和風・レンジ ヨーグルト・フルーツ	魚(サケ)のホイル焼き 車麩の卵とじ 春雨・バナナ缶	御飯 豚肉の梅しぎ焼 ごぼうの炒り煮 お肉の味噌和え フルーツ・白桃缶	御飯 海老団子と野菜の炒め煮 なめこ豆腐 バナナ・デザート フルーツ・パン缶	御飯 牛肉のオーストラリア焼 南瓜の煮物 もやしとアサリの和え フルーツ・パン缶	五目御飯 魚の煮物 なすとアサリの炒め バナナ・デザート フルーツ・パン缶
タ	御飯 青椒鶏肉絲 中華風煮 茄子の・レンジ・かけ 中華スープ	御飯 魚すり身の松風焼 ひじきの炒め煮 バナナ・ツツのサラダ 味噌汁	御飯 鶏肉の中華炒め かに風味あんかけ もやし・中華和え 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 回鍋肉 バナナ・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 バナナ・デザート インゲンの生煮え すまし汁	御飯 バナナ・デザート 冬瓜の煮物 小松菜の柚子浸し 味噌汁
	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	1704.79 kcal 蛋白質(a): 63.88 脂質(a): 70.69 食塩相当(a): 5.76	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 バナナ・ツツとアサリの炒め こぼろ汁 味噌汁 ヤクト	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン バナナ・豆のスープ・煮 かたろーとバナナのサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 車麩と汁の煮物 バナナ・キウイ すまし汁 牛乳	御飯 切干大根の炒り煮 もやしゆかり和え 味噌汁 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン チーズ・入り・バナナ バナナ・デザート コンソメ・デザート	御飯 小松菜と生揚げの炒め物 金時煮 味噌汁 牛乳
昼	御飯 アサリの卵とじ 唐辛子とアサリの炒め物 バナナ・デザート フルーツ・パン缶	御飯 牛肉と生揚げの煮物 大根の千切り炒め 南瓜のサラダ フルーツ・黄桃缶	豚しゃぶのせそうめん 大学芋 バナナ・白菜の和え フルーツ・パン缶	御飯 バナナの煮付け 里芋と竹輪の煮物 バナナ・デザート フルーツ・パン缶	御飯 中華風卵焼 バナナ・デザート バナナ・デザート フルーツ・パン缶	御飯 魚のマヨネーズ・焼 バナナ・デザート バナナ・デザート フルーツ・パン缶	五目御飯 白身魚・デザート もやしとバナナの炒め物 バナナ・デザート ヨーグルト・フルーツ
タ	御飯 煮し餃子の中華・レンジ 野菜の塩麹炒め バナナ・デザート 中華スープ	御飯 魚のバナナ・醤油風味焼 バナナ・デザート お肉の中華和え 豆乳スープ	御飯 魚のバナナ・デザート バナナ・デザート すまし汁	御飯 鶏肉の韓国風照焼 かたろーとバナナのデザート 青梗菜のデザート 味噌汁	御飯 魚のおぼろ昆布煮 バナナ・デザート バナナ・デザート コンソメ・デザート	御飯 バナナ・デザート バナナ・デザート バナナ・デザート コンソメ・デザート	御飯 鶏肉のバナナ・デザート バナナ・デザート バナナ・デザート すまし汁
	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・和え すまし汁 牛乳	御飯 厚焼卵 バナナ・デザート 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 南瓜とバナナのデザート バナナ・デザート	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・白桃缶					
タ	御飯 バナナ・デザート バナナ・デザート 味噌汁	御飯 豚肉のバナナ・デザート バナナ・デザート すまし汁					
	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					