

6月30日(日)		ケアハウスせせらぎ 令和6年 6月 献立表					6月1日(土)								
朝食	ご飯 みそ汁 ミートオムレツ 白菜と菊菜の胡麻和え 昆布佃煮・牛乳						ご飯 食べるきのこ野菜のトマトスープ 五色なます 漬物 牛乳 赤飯 みそ汁	太刀魚の梅香焼き じゃが芋そぼろ煮 もやしの甘酢和え							
昼食	茶飯 みそ汁 牛肉とオクラの梅炒め さつま芋とりんごの重ね煮 長芋となめこ和え						ご飯 みそ汁 ツナと野菜の炒めもの 冷奴 漬物 味付け海苔・牛乳	ご飯 スープ メンチカツ はすのきんぴら セロリとかぶのサラダ オレンジ							
夕食	ご飯 スープ チーズハンバーグ ナポリタン ビーンズサラダ パイナップル						ご飯 みそ汁 スープ カレーのムニエルタルタル なすとブロッコリーのガーリック炒め パプリカときのこのマリネ	ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ かぼちゃ煮付け キャベツとれんこんのごま酢和え オレンジ	ご飯 みそ汁 鶏肉の塩麹焼き ペーコンとほうれん草ソーテー コールスローサラダ アセロラゼリー						
成分	エネルギー 1,514 kcal 蛋白質 53.4 g 脂質 37.4 g 塩分 7.8 g						エネルギー 1,605 kcal 蛋白質 55.4 g 脂質 50.6 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1,605 kcal 蛋白質 55.4 g 脂質 50.6 g 塩分 7.0 g							
6月2日(日)		6月3日(月)		6月4日(火)		6月5日(水)		6月6日(木)		6月7日(金)		6月8日(土)			
朝食	ご飯 みそ汁 鶏レバーの煮物 ほうれん草と春雨サラダ 煮豆・牛乳	ご飯 みそ汁 干草卵焼 小松菜のアーモンド和え 漬物・牛乳	ご飯 豚汁 菜の花の京風白和え 納豆 牛乳	食パン ポタージュ カボチャグラタン グリーンサラダ バナナ・ジョア	ご飯 みそ汁 鯖の塩焼き チンゲン菜と油揚げの煮浸 昆布佃煮・牛乳	ご飯 みそ汁 鶏肉のハニーマスタード焼き はすと白滝のピリ辛炒め 春菊とえのきわさび和え	ご飯 みそ汁 雑穀米のビーフカレー コールスローサラダ 福神漬 ぶどうヨーグルト	ご飯 みそ汁 鶏肉のハニーマスタード焼き はすと白滝のピリ辛炒め 春菊とえのきわさび和え	ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ かぼちゃ煮付け キャベツとれんこんのごま酢和え オレンジ	ご飯 みそ汁 カレーのムニエルタルタル なすとブロッコリーのガーリック炒め パプリカときのこのマリネ	ご飯 みそ汁 あんかけ焼きそば 温野菜サラダ マカロニサラダ	ご飯 みそ汁 鶏肉の塩麹焼き ペーコンとほうれん草ソーテー コールスローサラダ アセロラゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉の塩麹焼き ペーコンとほうれん草ソーテー コールスローサラダ アセロラゼリー		
昼食	ご飯 みそ汁 豚肉の柳川風煮 南瓜のいとこ煮 長芋とオクラの海苔和え	ご飯 みそ汁 ささみスープフライ 厚揚げの彩あんなかけ かぶサラダ	ご飯 みそ汁 赤魚の煮付け 里芋ときのこの煮物 ワカメとちくわのめた	ご飯 みそ汁 雑穀米のビーフカレー コールスローサラダ 福神漬 ぶどうヨーグルト	ご飯 みそ汁 鶏肉のハニーマスタード焼き はすと白滝のピリ辛炒め 春菊とえのきわさび和え	ご飯 みそ汁 カレーのムニエルタルタル なすとブロッコリーのガーリック炒め パプリカときのこのマリネ	ご飯 みそ汁 雑穀米のビーフカレー コールスローサラダ 福神漬 ぶどうヨーグルト	ご飯 みそ汁 鶏肉のハニーマスタード焼き はすと白滝のピリ辛炒め 春菊とえのきわさび和え	ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ かぼちゃ煮付け キャベツとれんこんのごま酢和え オレンジ	ご飯 みそ汁 あんかけ焼きそば 温野菜サラダ マカロニサラダ	ご飯 みそ汁 鶏肉の塩麹焼き ペーコンとほうれん草ソーテー コールスローサラダ アセロラゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉の塩麹焼き ペーコンとほうれん草ソーテー コールスローサラダ アセロラゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉の塩麹焼き ペーコンとほうれん草ソーテー コールスローサラダ アセロラゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉の塩麹焼き ペーコンとほうれん草ソーテー コールスローサラダ アセロラゼリー	
夕食	ご飯 みそ汁 ブリの豆鼓蒸し 野菜しんじょう揚げ 焼き茄子 パイナップル	ご飯 みそ汁 竹輪と野菜の煮物 ブルーベリーヨーグルト	ご飯 みそ汁 冬瓜と厚揚げの煮物 白菜の梅和え マンゴー	ご飯 みそ汁 鮭の幽庵焼き こんにやくの味噌田楽 ほうれん草とひじきのお浸し 手作り漬物	ご飯 みそ汁 鶏肉のハニーマスタード焼き はすと白滝のピリ辛炒め 春菊とえのきわさび和え	ご飯 みそ汁 カレーのムニエルタルタル なすとブロッコリーのガーリック炒め パプリカときのこのマリネ	ご飯 みそ汁 雑穀米のビーフカレー コールスローサラダ 福神漬 ぶどうヨーグルト	ご飯 みそ汁 鶏肉のハニーマスタード焼き はすと白滝のピリ辛炒め 春菊とえのきわさび和え	ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ かぼちゃ煮付け キャベツとれんこんのごま酢和え オレンジ	ご飯 みそ汁 あんかけ焼きそば 温野菜サラダ マカロニサラダ	ご飯 みそ汁 鶏肉の塩麹焼き ペーコンとほうれん草ソーテー コールスローサラダ アセロラゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉の塩麹焼き ペーコンとほうれん草ソーテー コールスローサラダ アセロラゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉の塩麹焼き ペーコンとほうれん草ソーテー コールスローサラダ アセロラゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉の塩麹焼き ペーコンとほうれん草ソーテー コールスローサラダ アセロラゼリー	
成分	エネルギー 1,613 kcal 蛋白質 67.8 g 脂質 45.0 g 塩分 6.0 g	エネルギー 1,522 kcal 蛋白質 65.1 g 脂質 40.7 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1,664 kcal 蛋白質 70.9 g 脂質 55.8 g 塩分 6.7 g	エネルギー 1,611 kcal 蛋白質 55.5 g 脂質 43.0 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1,574 kcal 蛋白質 65.8 g 脂質 54.4 g 塩分 6.3 g	エネルギー 1,486 kcal 蛋白質 58.0 g 脂質 42.1 g 塩分 5.8 g	エネルギー 1,503 kcal 蛋白質 62.5 g 脂質 46.7 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1,503 kcal 蛋白質 62.5 g 脂質 46.7 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1,486 kcal 蛋白質 58.0 g 脂質 42.1 g 塩分 5.8 g	エネルギー 1,503 kcal 蛋白質 62.5 g 脂質 46.7 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1,503 kcal 蛋白質 62.5 g 脂質 46.7 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1,503 kcal 蛋白質 62.5 g 脂質 46.7 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1,503 kcal 蛋白質 62.5 g 脂質 46.7 g 塩分 7.5 g		
6月9日(日)		6月10日(月)		6月11日(火)		6月12日(水)		6月13日(木)		6月14日(金)		6月15日(土)			
朝食	ご飯 みそ汁 厚焼卵 キャベツの彩り酢物 漬物・牛乳	ご飯 豚汁 いんげんのごま和え 納豆 牛乳	ご飯 みそ汁 油揚げの肉詰め煮 京風春菊と湯葉の煮浸し 漬物・牛乳	ご飯 みそ汁 ロールパン クラムチャウダー グリーンサラダ バナナ ヤクルト	ご飯 みそ汁 オムレツのソース 五色なます 煮豆・牛乳	ご飯 みそ汁 鶏肉の照焼き ガンモの煮物 ひじきサラダ	ご飯 みそ汁 豆腐と野菜の中華炒め なすの柚子味噌田楽 ほうれん草の山吹和え	ご飯 みそ汁 食べるスープ白菜とつくねの中華スープ カリフラワーとぶきの酢みそ和え 昆布佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 ハヤシライス スープ カリフラワーサラダ イチゴヨーグルト	ご飯 みそ汁 スープ 餃子 麻婆春雨 キャベツ塩昆布和え グリーンピースご飯	ご飯 みそ汁 冷しゃぶおろしうどん さつま芋サラダ たけのこの土佐煮 緑茶ミルク寒天	ご飯 みそ汁 白身魚の子リソース 根菜の炒め煮 ニンジンラペ	ご飯 みそ汁 鶏肉の照焼き ガンモの煮物 ひじきサラダ	ご飯 みそ汁 豆腐と野菜の中華炒め なすの柚子味噌田楽 ほうれん草の山吹和え	ご飯 みそ汁 鶏肉の照焼き ガンモの煮物 ひじきサラダ
昼食	ご飯 みそ汁 厚焼卵 キャベツの彩り酢物 漬物・牛乳	ご飯 みそ汁 いんげんのごま和え 納豆 牛乳	ご飯 みそ汁 油揚げの肉詰め煮 京風春菊と湯葉の煮浸し 漬物・牛乳	ご飯 みそ汁 ロールパン クラムチャウダー グリーンサラダ バナナ ヤクルト	ご飯 みそ汁 オムレツのソース 五色なます 煮豆・牛乳	ご飯 みそ汁 鶏肉の照焼き ガンモの煮物 ひじきサラダ	ご飯 みそ汁 豆腐と野菜の中華炒め なすの柚子味噌田楽 ほうれん草の山吹和え	ご飯 みそ汁 食べるスープ白菜とつくねの中華スープ カリフラワーとぶきの酢みそ和え 昆布佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 ハヤシライス スープ カリフラワーサラダ イチゴヨーグルト	ご飯 みそ汁 スープ 餃子 麻婆春雨 キャベツ塩昆布和え グリーンピースご飯	ご飯 みそ汁 冷しゃぶおろしうどん さつま芋サラダ たけのこの土佐煮 緑茶ミルク寒天	ご飯 みそ汁 白身魚の子リソース 根菜の炒め煮 ニンジンラペ	ご飯 みそ汁 鶏肉の照焼き ガンモの煮物 ひじきサラダ	ご飯 みそ汁 豆腐と野菜の中華炒め なすの柚子味噌田楽 ほうれん草の山吹和え	ご飯 みそ汁 鶏肉の照焼き ガンモの煮物 ひじきサラダ
夕食	ご飯 みそ汁 ホキの香草焼き ラウトウイユ 青菜とささみごまドレ和え フルーツカクテル	ご飯 みそ汁 赤だし汁 煮魚 茶碗蒸し きのこのおろし和え グレープゼリー	ご飯 みそ汁 けんちん汁 鯖の塩焼き 糸こんにやくの明太子炒め キャベツとコーンの和え物 キウイ	ご飯 みそ汁 スープ 八宝菜 切昆布と大豆の煮物 もやしのナムル 煮豆	ご飯 みそ汁 韓国風スープ キムチ 温泉卵 オレンジ	ご飯 みそ汁 エビフライ 卵の花 キャベツのピーナツ和え パイナップル	ご飯 みそ汁 豚肉の旨味噌炒め 炒り豆腐 大根とじゃこのサラダ りんごゼリー	ご飯 みそ汁 食べるスープ白菜とつくねの中華スープ カリフラワーとぶきの酢みそ和え 昆布佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 ハヤシライス スープ カリフラワーサラダ イチゴヨーグルト	ご飯 みそ汁 スープ 餃子 麻婆春雨 キャベツ塩昆布和え グリーンピースご飯	ご飯 みそ汁 冷しゃぶおろしうどん さつま芋サラダ たけのこの土佐煮 緑茶ミルク寒天	ご飯 みそ汁 白身魚の子リソース 根菜の炒め煮 ニンジンラペ	ご飯 みそ汁 鶏肉の照焼き ガンモの煮物 ひじきサラダ	ご飯 みそ汁 豆腐と野菜の中華炒め なすの柚子味噌田楽 ほうれん草の山吹和え	ご飯 みそ汁 鶏肉の照焼き ガンモの煮物 ひじきサラダ
成分	エネルギー 1,545 kcal 蛋白質 54.1 g 脂質 41.5 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1,688 kcal 蛋白質 60.4 g 脂質 53.2 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1,509 kcal 蛋白質 60.7 g 脂質 53.6 g 塩分 8.4 g	エネルギー 1,621 kcal 蛋白質 62.0 g 脂質 43.7 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1,480 kcal 蛋白質 67.4 g 脂質 44.5 g 塩分 6.2 g	エネルギー 1,538 kcal 蛋白質 60.9 g 脂質 48.9 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1,595 kcal 蛋白質 62.4 g 脂質 47.0 g 塩分 6.7 g	エネルギー 1,595 kcal 蛋白質 62.4 g 脂質 47.0 g 塩分 6.7 g	エネルギー 1,545 kcal 蛋白質 54.1 g 脂質 41.5 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1,688 kcal 蛋白質 60.4 g 脂質 53.2 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1,509 kcal 蛋白質 60.7 g 脂質 53.6 g 塩分 8.4 g	エネルギー 1,621 kcal 蛋白質 62.0 g 脂質 43.7 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1,480 kcal 蛋白質 67.4 g 脂質 44.5 g 塩分 6.2 g	エネルギー 1,538 kcal 蛋白質 60.9 g 脂質 48.9 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1,595 kcal 蛋白質 62.4 g 脂質 47.0 g 塩分 6.7 g
6月16日(日)		6月17日(月)		6月18日(火)		6月19日(水)		6月20日(木)		6月21日(金)		6月22日(土)			
朝食	ご飯 豚汁 きゅうりとわかめの酢の物 納豆 牛乳	ご飯 みそ汁 コンビネーションオムレツ れんこんとオクラの梅おかか和え 味付け海苔・牛乳	ご飯 みそ汁 筑前煮 温泉卵 漬物・牛乳	ご飯 みそ汁 ほうれん草グラタン グリーンサラダ バナナ・ジョア	ご飯 みそ汁 根菜のトマト煮 切干大根の和え物 漬物・牛乳	ご飯 みそ汁 小松菜と油揚げの煮浸し 漬物・牛乳	ご飯 みそ汁 鶏肉の旨味噌炒め 冬瓜のカニかまあんかけ 菜の花の辛し和え	ご飯 みそ汁 豆腐と野菜の中華炒め なすの柚子味噌田楽 ほうれん草の山吹和え	ご飯 みそ汁 食べるスープ白菜とつくねの中華スープ カリフラワーとぶきの酢みそ和え 昆布佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 ハヤシライス スープ カリフラワーサラダ イチゴヨーグルト	ご飯 みそ汁 スープ 餃子 麻婆春雨 キャベツ塩昆布和え グリーンピースご飯	ご飯 みそ汁 冷しゃぶおろしうどん さつま芋サラダ たけのこの土佐煮 緑茶ミルク寒天	ご飯 みそ汁 白身魚の子リソース 根菜の炒め煮 ニンジンラペ	ご飯 みそ汁 鶏肉の照焼き ガンモの煮物 ひじきサラダ	ご飯 みそ汁 豆腐と野菜の中華炒め なすの柚子味噌田楽 ほうれん草の山吹和え
昼食	ご飯 みそ汁 かき揚げ天丼 赤だし汁 高野豆腐と海老の玉子とじ 菊菜とゆばのお浸し	ご飯 みそ汁 さばの味噌煮 卵の花 モロヘイヤのお浸し	ご飯 みそ汁 煮込みハンバーグ じゃが芋の煮物 白菜のゆず和え	ご飯 みそ汁 ほうれん草グラタン グリーンサラダ バナナ・ジョア	ご飯 みそ汁 根菜のトマト煮 切干大根の和え物 漬物・牛乳	ご飯 みそ汁 小松菜と油揚げの煮浸し 漬物・牛乳	ご飯 みそ汁 鶏肉の旨味噌炒め 冬瓜のカニかまあんかけ 菜の花の辛し和え	ご飯 みそ汁 豆腐と野菜の中華炒め なすの柚子味噌田楽 ほうれん草の山吹和え	ご飯 みそ汁 食べるスープ白菜とつくねの中華スープ カリフラワーとぶきの酢みそ和え 昆布佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 ハヤシライス スープ カリフラワーサラダ イチゴヨーグルト	ご飯 みそ汁 スープ 餃子 麻婆春雨 キャベツ塩昆布和え グリーンピースご飯	ご飯 みそ汁 冷しゃぶおろしうどん さつま芋サラダ たけのこの土佐煮 緑茶ミルク寒天	ご飯 みそ汁 白身魚の子リソース 根菜の炒め煮 ニンジンラペ	ご飯 みそ汁 鶏肉の照焼き ガンモの煮物 ひじきサラダ	ご飯 みそ汁 豆腐と野菜の中華炒め なすの柚子味噌田楽 ほうれん草の山吹和え
夕食	ご飯 みそ汁 さわらのカレー風味焼き ぶきのおかか煮 菜の花ともやしナムル マンゴー	ご飯 みそ汁 スープ かに玉 里芋の煮物 しらすおろし 黒糖お餅	ご飯 みそ汁 雑穀米 あじの塩焼き さつま芋のレモン煮 カリフラワーマトサラダ ピーチゼリー	ご飯 みそ汁 鶏の唐揚げ こんにやくの炒め煮 ほうれん草のしらす和え 手作り漬物	ご飯 みそ汁 シーフードカレー チョップドサラダ 福神漬 フルーツヨーグルト	ご飯 みそ汁 鶏のネギソース なすの揚げ浸し もやしのにらぼん酢 アセロラゼリー	ご飯 みそ汁 スープ 身フライ 切干大根の煮物 春菊のゆず醤油和え パイナップル	ご飯 みそ汁 食べるスープ白菜とつくねの中華スープ カリフラワーとぶきの酢みそ和え 昆布佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 ハヤシライス スープ カリフラワーサラダ イチゴヨーグルト	ご飯 みそ汁 スープ 餃子 麻婆春雨 キャベツ塩昆布和え グリーンピースご飯	ご飯 みそ汁 冷しゃぶおろしうどん さつま芋サラダ たけのこの土佐煮 緑茶ミルク寒天	ご飯 みそ汁 白身魚の子リソース 根菜の炒め煮 ニンジンラペ	ご飯 みそ汁 鶏肉の照焼き ガンモの煮物 ひじきサラダ	ご飯 みそ汁 豆腐と野菜の中華炒め なすの柚子味噌田楽 ほうれん草の山吹和え	ご飯 みそ汁 鶏肉の照焼き ガンモの煮物 ひじきサラダ
成分	エネルギー 1,589 kcal 蛋白質 59.9 g 脂質 52.8 g 塩分 5.5 g	エネルギー 1,525 kcal 蛋白質 51.0 g 脂質 39.9 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1,482 kcal 蛋白質 62.6 g 脂質 31.1 g 塩分 6.1 g	エネルギー 1,531 kcal 蛋白質 60.4 g 脂質 40.0 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1,456 kcal 蛋白質 48.9 g 脂質 40.5 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1,457 kcal 蛋白質 63.8 g 脂質 39.3 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1,621 kcal 蛋白質 60.4 g 脂質 54.1 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1,621 kcal 蛋白質 60.4 g 脂質 54.1 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1,589 kcal 蛋白質 59.9 g 脂質 52.8 g 塩分 5.5 g	エネルギー 1,525 kcal 蛋白質 51.0 g 脂質 39.9 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1,482 kcal 蛋白質 62.6 g 脂質 31.1 g 塩分 6.1 g	エネルギー 1,531 kcal 蛋白質 60.4 g 脂質 40.0 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1,456 kcal 蛋白質 48.9 g 脂質 40.5 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1,457 kcal 蛋白質 63.8 g 脂質 39.3 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1,621 kcal 蛋白質 60.4 g 脂質 54.1 g 塩分 6.8 g
6月23日(日)		6月24日(月)		6月25日(火)		6月26日(水)		6月27日(木)		6月28日(金)		6月29日(土)			
朝食	ご飯 みそ汁 肉団子と茄子の甘辛煮 オクラなめ茸和え 漬物・牛乳	ご飯 みそ汁 ベーコン入りスクランブル 冷奴 漬物・牛乳	ご飯 みそ汁 さんまみぞれ煮 カリフラワーとほうれん草のお浸し 味付け海苔・牛乳	ご飯 みそ汁 ほうれん草グラタン グリーンサラダ バナナ・ジョア	ご飯 みそ汁 根菜のトマト煮 切干大根の和え物 漬物・牛乳	ご飯 みそ汁 小松菜と油揚げの煮浸し 漬物・牛乳	ご飯 みそ汁 鶏肉の旨味噌炒め 冬瓜のカニかまあんかけ 菜の花の辛し和え	ご飯 みそ汁 豆腐と野菜の中華炒め なすの柚子味噌田楽 ほうれん草の山吹和え	ご飯 みそ汁 食べるスープ白菜とつくねの中華スープ カリフラワーとぶきの酢みそ和え 昆布佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 ハヤシライス スープ カリフラワーサラダ イチゴヨーグルト	ご飯 みそ汁 スープ 餃子 麻婆春雨 キャベツ塩昆布和え グリーンピースご飯	ご飯 みそ汁 冷しゃぶおろしうどん さつま芋サラダ たけのこの土佐煮 緑茶ミルク寒天	ご飯 みそ汁 白身魚の子リソース 根菜の炒め煮 ニンジンラペ	ご飯 みそ汁 鶏肉の照焼き ガンモの煮物 ひじきサラダ	ご飯 みそ汁 豆腐と野菜の中華炒め なすの柚子味噌田楽 ほうれん草の山吹和え
昼食	ご飯 みそ汁 メバルのちゃんちゃん焼き 南瓜のそぼろあんかけ ツナとカリフラワーサラダ	ご飯 みそ汁 わかめご飯 鶏肉の南部焼き ソーミンチャンプルー とろろん	ご飯 みそ汁 チキンカレー チョップドサラダ 福神漬 いちごヨーグルト	ご飯 みそ汁 ほうれん草グラタン グリーンサラダ バナナ・ジョア	ご飯 みそ汁 根菜のトマト煮 切干大根の和え物 漬物・牛乳	ご飯 みそ汁 小松菜と油揚げの煮浸し 漬物・牛乳	ご飯 みそ汁 鶏肉の旨味噌炒め 冬瓜のカニかまあんかけ 菜の花の辛し和え	ご飯 みそ汁 豆腐と野菜の中華炒め なすの柚子味噌田楽 ほうれん草の山吹和え	ご飯 みそ汁 食べるスープ白菜とつくねの中華スープ カリフラワーとぶきの酢みそ和え 昆布佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 ハヤシライス スープ カリフラワーサラダ イチゴヨーグルト	ご飯 みそ汁 スープ 餃子 麻婆春雨 キャベツ塩昆布和え グリーンピースご飯	ご飯 みそ汁 冷しゃぶおろしうどん さつま芋サラダ たけのこの土佐煮 緑茶ミルク寒天	ご飯 みそ汁 白身魚の子リソース 根菜の炒め煮 ニンジンラペ	ご飯 みそ汁 鶏肉の照焼き ガンモの煮物 ひじきサラダ	ご飯 みそ汁 豆腐と野菜の中華炒め なすの柚子味噌田楽 ほうれん草の山吹和え
夕食	ご飯 みそ汁 タンドリーチキン ぶきとあさりの生姜煮 菜の花のごま和え はちみつモンゼリー	ご飯 みそ汁 鮭のムニエル さつま芋甘煮 きのこのサラダ アメリカンチェリー	ご飯 みそ汁 豚肉のおろしたれ ひじきの炒り煮 白菜の生姜醤油和え キウイ	ご飯 みそ汁 鶏の治部煮 白菜とさつま揚げ炒め煮 トマトサラダ 煮豆	ご飯 みそ汁 シーフードカレー チョップドサラダ 福神漬 フルーツヨーグルト	ご飯 みそ汁 鶏のネギソース なすの揚げ浸し もやしのにらぼん酢 アセロラゼリー	ご飯 みそ汁 スープ 身フライ 切干大根の煮物 春菊のゆず醤油和え パイナップル	ご飯 みそ汁 食べるスープ白菜とつくねの中華スープ カリフラワーとぶきの酢みそ和え 昆布佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 ハヤシライス スープ カリフラワーサラダ イチゴヨーグルト	ご飯 みそ汁 スープ 餃子 麻婆春雨 キャベツ塩昆布和え グリーンピースご飯	ご飯 みそ汁 冷しゃぶおろしうどん さつま芋サラダ たけのこの土佐煮 緑茶ミルク寒天	ご飯 みそ汁 白身魚の子リソース 根菜の炒め煮 ニンジンラペ	ご飯 みそ汁 鶏肉の照焼き ガンモの煮物 ひじきサラダ	ご飯 みそ汁 豆腐と野菜の中華炒め なすの柚子味噌田楽 ほうれん草の山吹和え	ご飯 みそ汁 鶏肉の照焼き ガンモの煮物 ひじきサラダ
成分	エネルギー 1,515 kcal 蛋白質 67.0 g 脂質 32.7 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1,522 kcal 蛋白質 69.8 g 脂質 44.0 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1,697 kcal 蛋白質 59.4 g 脂質 36.0 g 塩分 6.3 g	エネルギー 1,582 kcal 蛋白質 60.7 g 脂質 48.6 g 塩分 6.7 g	エネルギー 1,462 kcal 蛋白質 48.7 g 脂質 40.5 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1,462 kcal 蛋白質 62.3 g 脂質 40.4 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1,549 kcal 蛋白質 60.2 g 脂質 41.5 g 塩分 5.8 g	エネルギー 1,549 kcal 蛋白質 60.2 g 脂質 41.5 g 塩分 5.8 g	エネルギー 1,515 kcal 蛋白質 67.0 g 脂質 32.7 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1,522 kcal 蛋白質 69.8 g 脂質 44.0 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1,697 kcal 蛋白質 59.4 g 脂質 36.0 g 塩分 6.3 g	エネルギー 1,582 kcal 蛋白質 60.7 g 脂質 48.6 g 塩分 6.7 g	エネルギー 1,462 kcal 蛋白質 48.7 g 脂質 40.5 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1,462 kcal 蛋白質 62.3 g 脂質 40.4 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1,549 kcal 蛋白質 60.2 g 脂質 41.5 g 塩分 5.8 g

※ 仕入れ状況等の都合により献立を変更することがありますがご了承ください。

※ 当面の間、自室にお膳を持ち帰って召し上がっても構いません。食事時間内に召し上がり、食中毒にはお気を付けてください。



HOYUKAI