



	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
朝食						デミハンバーグ えんどうのコンソメ煮 味噌汁	グリルチキン アップルポテト ヨーグルト 食パン 牛乳
昼食						123kcal 食塩 2.3g 鶏の唐揚げ香味だれ 冬瓜の煮付 いんげんとツナの炒め物◇☆ 漬物 味噌汁	515kcal 食塩 2.2g かに玉あんかけ☆ 大豆煮☆ 小松菜のごま和え▲●☆ 中華スープ
夕食						477kcal 食塩 4.4g カレイの煮付☆ 付け合せ(うぐいす豆) 大根の柚子風味煮 ピーマンの金平☆ 味噌汁	242kcal 食塩 3.7g つくね塩ちゃんこ☆ じゃが芋の甘辛炒め ブロッコリーの和え物☆ 漬物 味噌汁
						212kcal 食塩 3.6g	341kcal 食塩 3.8g
朝食	スクランブルエッグ スパサラダ クリームエスカルゴ 牛乳	厚揚げの生姜煮 茄子の煮浸し 味噌汁	ロールキャベツコンソメ煮 かぼちゃの炒め物 レーズンドッグ 牛乳	赤魚の照焼 菜の花の煮付 味噌汁	ブレンオムレツ ポテトサラダ シュガーバターコッペ 牛乳	デミハンバーグ 切干大根の煮付 味噌汁	グリルチキン えんどうのソテー ヨーグルト ミニストロベリーツイスト 牛乳
昼食	548kcal 食塩 2g 赤魚の煮付☆ 付け合せ(赤板) 南瓜の煮物☆ 枝豆のふんわり天▲●☆ 味噌汁	209kcal 食塩 2.5g 豚とキャベツのみそ炒め☆ ちくわの磯辺焼き からし菜の炒め物▲●☆ 味噌汁	373kcal 食塩 1.3g 鮭の幽庵焼◇☆ 付け合せ(フキ煮) 切干大根の煮付▲☆ 胡瓜の塩昆布和え 漬物 味噌汁	98kcal 食塩 2.3g カレーうどん かぼちゃコロッケ☆ ピーマンの金平☆	488kcal 食塩 2.1g 雑穀ごはん 蒸し鶏のニラだれ☆ 薬膳の日 人参とごぼうのクルミみそ和え☆ 黒ゴマプリン 味噌汁	159kcal 食塩 2.3g 親子丼☆ 花型豆腐の煮付▲●☆ ブロッコリーの和え物☆ 味噌汁	457kcal 食塩 2.4g 肉じゃが●☆ がんも煮▲☆ 菜の花の和え物▲●☆ 漬物 味噌汁
夕食	247kcal 食塩 3.9g メンチカツ● 付け合せ(ポイルキャベツ) 貝柱の香味炒め 菜の花の和え物▲●☆ 味噌汁	309kcal 食塩 4.1g シーフードクリームシチュー▲☆ オムレツ☆ えんどうのゴマドレがけ☆ 漬物	193kcal 食塩 3.7g 鶏入り筑前煮☆ さつま芋の煮付 春菊のお浸し☆ 味噌汁	353kcal 食塩 4.6g 豆腐のきのこあんかけ▲☆ 茄子の煮浸し チンゲン菜のおかか和え▲☆ 漬物 味噌汁	452kcal 食塩 3.4g 海鮮の和風煮込み●☆ 冬瓜の煮付 いんげんとコーンの炒め物☆ 味噌汁	292kcal 食塩 3.8g 白身魚の野菜あん☆ 大根の柚子風味煮 小松菜のごま和え▲●☆ 漬物 中華スープ	385kcal 食塩 3.2g ロールキャベツマトソース☆ マカロニカレーソテー 胡瓜とツナのサラダ☆ コンソメスープ
朝食	358kcal 食塩 3.4g	264kcal 食塩 3.4g	313kcal 食塩 3.5g	357kcal 食塩 4g	171kcal 食塩 3.6g	218kcal 食塩 2.8g	198kcal 食塩 2.8g
朝食	ジャーマンポテト ほうれん草のコンソメ煮 黒糖食パン 牛乳	厚揚げの生姜煮 ブロッコリーの炒め物 味噌汁	ロールキャベツコンソメ煮 スパサラダ クリームエスカルゴ 牛乳	デミハンバーグ 茄子の煮浸し 味噌汁	スクランブルエッグ 小松菜のソテー レーズンドッグ 牛乳	白身魚のおろし煮 えんどうのソテー 味噌汁	ジャーマンポテト ほうれん草のコンソメ煮 ヨーグルト シュガーバターコッペ 牛乳
昼食	407kcal 食塩 1.8g えびフライ 付け合せ(ポイルキャベツ) ヒジキ煮▲●☆ カリフラワーの煮付 味噌汁	123kcal 食塩 2.3g 照焼チキン 付け合せ(しめじ) さつま芋の甘煮 キャベツの塩昆布炒め 味噌汁	455kcal 食塩 1.5g シーフードカレー●☆ コーンフライ チンゲン菜のおかか和え▲☆ 漬物	214kcal 食塩 2.5g 詐豚☆ きのこ玉子焼☆ 冬瓜の煮付 中華スープ	461kcal 食塩 1.7g ハム入り味噌ラーメン ぎょうざ 春菊のお浸し☆ 漬物	83kcal 食塩 2.6g 和風豆腐ハンバーグ▲☆ 南瓜の煮物☆ ピーマンの金平☆ 味噌汁	506kcal 食塩 2.4g 鶏と厚揚げのオイスター煮▲●☆ もやしの塩炒め☆ 小松菜のお浸し☆ 漬物 味噌汁
夕食	357kcal 食塩 3.2g 鯖の味噌煮◇☆ 付け合せ(筍煮) 里芋の含め煮 彩り野菜(花型人参)☆ 枝豆のふんわり天▲●☆ 味噌汁	264kcal 食塩 2.9g オムレツデミソース☆ 貝柱の旨煮 からし菜の炒め物▲●☆ 漬物 コンソメスープ	276kcal 食塩 3.2g すき焼風煮▲●☆ ちくわの磯辺焼き えんどうの炒め物☆ 味噌汁	330kcal 食塩 3.2g 赤魚の煮付☆ 付け合せ(うぐいす豆) 金平ごぼう☆ ほうれん草のお浸し☆ 漬物 味噌汁	336kcal 食塩 7.5g コロッケ二種盛☆ 付け合せ(ポイルブロッコリー)☆ ヒジキ煮▲●☆ 大根の柚子風味煮 味噌汁	341kcal 食塩 3.5g 豚丼☆ がんも煮▲☆ 彩り野菜(花型人参)☆ いんげんとツナの炒め物◇☆ 漬物 味噌汁	263kcal 食塩 3.9g ポトフ☆ かぼちゃコロッケ☆ ブロッコリーのごまドレがけ☆
朝食	309kcal 食塩 3.9g	264kcal 食塩 4.5g	324kcal 食塩 3.5g	230kcal 食塩 3.2g	303kcal 食塩 3.2g	364kcal 食塩 4g	314kcal 食塩 2.4g
朝食	グリルチキン かぼちゃのコンソメ煮 ミニストロベリーツイスト 牛乳	赤魚の照焼 茄子の煮浸し 味噌汁	ブレンオムレツ スパサラダ 食パン 牛乳	デミハンバーグ 小松菜のソテー 味噌汁	ジャーマンポテト えんどうのコンソメ煮 クリームエスカルゴ 牛乳	和風ロールキャベツ ヒジキの炒め煮 味噌汁	白身魚のムニエル アップルポテト ヨーグルト レーズンドッグ 牛乳
昼食	404kcal 食塩 2.2g 白身魚の南蛮漬☆ じゃが芋の甘辛炒め 胡瓜の塩昆布和え 味噌汁	177kcal 食塩 2.7g かに玉あんかけ☆ 麩のだし煮☆ キャベツとしめじの炒め物 味噌汁	438kcal 食塩 1.9g 中華丼●☆ 金平ごぼう☆ からし菜の炒め物▲●☆ 漬物 中華スープ	115kcal 食塩 2.1g はんぺんチーズサンド 付け合せ(ポイルブロッコリー)☆ ヒジキ煮▲●☆ カリフラワーの煮付 味噌汁	399kcal 食塩 1.2g 照焼チキン 付け合せ(しめじ) 花型豆腐の煮付▲●☆ ピーマンの金平☆ 漬物 味噌汁	115kcal 食塩 2.8g カレイの煮付☆ 付け合せ(赤板) 大根の柚子風味煮 えんどうの炒め物☆ 味噌汁	476kcal 食塩 1.2g きつねうどん ぎょうざ 菜の花の和え物▲●☆ 漬物
夕食	245kcal 食塩 3.2g 照焼ハンバーグ●☆ 付け合せ(スナップエンドウ)☆ 高野の含め煮▲●☆ 菜の花の和え物▲●☆ 味噌汁	216kcal 食塩 3.5g チキンカレー 枝豆のふんわり天▲●☆ ほうれん草のお浸し☆ 漬物	212kcal 食塩 4g 鯖の照焼◇☆ 付け合せ(うぐいす豆) 里芋の含め煮 彩り野菜(花型人参)☆ チンゲン菜のおかか和え▲☆ 味噌汁	234kcal 食塩 2.9g 豚の生姜焼き☆ 冬瓜の煮付 春菊のお浸し☆ 漬物 味噌汁	273kcal 食塩 3.4g 豆腐ナゲット▲☆ 付け合せ(ナポリタン) 茄子の煮浸し いんげんとツナの炒め物◇☆ 味噌汁	191kcal 食塩 3.5g つくね塩ちゃんこ☆ 大豆煮☆ 小松菜のごま和え▲●☆ 漬物 味噌汁	313kcal 食塩 4.5g メンチカツ● 付け合せ(ポイルキャベツ) 南瓜の煮物☆ 胡瓜のなめたけ和え 味噌汁
朝食	308kcal 食塩 3.8g	305kcal 食塩 3.4g	310kcal 食塩 3.1g	282kcal 食塩 3.1g	401kcal 食塩 3.3g	336kcal 食塩 4.2g	356kcal 食塩 3.3g
朝食	グリルチキン ポテトサラダ シュガーバターコッペ 牛乳	厚揚げの生姜煮 菜の花の煮付 味噌汁	スクランブルエッグ マカロニサラダ ミニストロベリーツイスト 牛乳	赤魚の照焼 ほうれ			