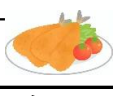


		朝食		昼食		夕食			朝食		昼食		夕食	
01	金	卵の花 チンゲン菜の辛子マヨ和え ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	エネルギー 457 kcal 食塩 2.3 g	冷やし中華 かぼちゃの煮物 ピーマンのごま和え 	エネルギー 581 kcal 食塩 3.1 g	鶏肉の生姜醤油炒め れんこんの煮物 オニオンサラダ ご飯 すまし汁	エネルギー 588 kcal 食塩 2.6 g	16 土	ハムステーキ スパゲティサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 499 kcal 食塩 2.2 g	鶏肉の塩ダレ炒め 切干大根煮 春雨サラダ ご飯 味噌汁	エネルギー 577 kcal 食塩 3.3 g	いか団子と野菜の甘酢炒め じゃが芋の洋風煮 チンゲン菜のピーナツ和え ご飯 けんちん汁	エネルギー 519 kcal 食塩 3.2 g
02	土	ハムと野菜のクリーム煮 カリフラワーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 397 kcal 食塩 2.3 g	メバルの煮付け きんぴらごぼう 黒豆もやしのピリ辛和え ご飯 味噌けんちん汁	エネルギー 509 kcal 食塩 2.8 g	メンチカツ 大豆の煮物 白菜の和え物 ご飯 かきたま汁	エネルギー 587 kcal 食塩 3.3 g	17 日	竹輪のソテー 海藻サラダ ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	エネルギー 406 kcal 食塩 2.7 g	煮込みハンバーグ きのこソテー 黒豆もやしのサラダ ご飯 コンソメスープ	エネルギー 572 kcal 食塩 3.9 g	豆腐と汁の炒め物 麩の卵とじ ほうれん草のナムル ご飯 味噌汁	エネルギー 536 kcal 食塩 2.9 g
03	日	ウィンナーと野菜のソテー わかめのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	エネルギー 439 kcal 食塩 2.6 g	鶏肉の甘酢炒め なすの土佐煮 小松菜の和え物 ご飯 和風スープ	エネルギー 594 kcal 食塩 2.8 g	たらこのムニエル・バター醤油 麩と里芋の煮物 春雨の中華和え ご飯 味噌汁	エネルギー 476 kcal 食塩 2.8 g	18 月	ウィンナーと野菜のクリーム煮 いんげんの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	エネルギー 435 kcal 食塩 2.4 g	たらのごま焼き なすの生姜あんかけ おぐらのサラダ ご飯 豚汁	エネルギー 551 kcal 食塩 2.6 g	チキンライス ミニコロケ ブロッコリーのサラダ ポタージュスープ 	エネルギー 575 kcal 食塩 2.8 g
04	月	炒り卵 玉ねぎの和え物 枝豆と塩昆布のお粥 味噌汁 牛乳	エネルギー 411 kcal 食塩 3.0 g	おろしハンバーグ じゃが芋の洋風煮 キャベツとチーズのサラダ ご飯 味噌汁	エネルギー 636 kcal 食塩 3.8 g	厚揚げと野菜の味噌炒め 筑前煮 ほうれん草のごま和え ご飯 和風スープ	エネルギー 601 kcal 食塩 2.7 g	19 火	卵の花 キャベツのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 402 kcal 食塩 2.1 g	豚肉の味噌漬け焼き ひじきの煮物 冷奴 ご飯 和風スープ	エネルギー 560 kcal 食塩 3.2 g	あじの蒲焼き 白菜の煮びたし ポテトサラダ ご飯 味噌汁	エネルギー 507 kcal 食塩 2.7 g
05	火	がんもの煮物 ピーマンのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 432 kcal 食塩 2.2 g	海鮮中華丼 春巻き 切干大根のナムル 中華スープ フルーツ(オレンジ) 	エネルギー 548 kcal 食塩 3.1 g	鶏肉の塩麩焼き さつま揚げの煮物 おぐらのサラダ ご飯 味噌汁	エネルギー 571 kcal 食塩 2.9 g	20 水	目玉焼き カリフラワーのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 368 kcal 食塩 1.9 g	海鮮と春雨の炒め物 かぼちゃの煮物 切干大根のサラダ ご飯 味噌汁	エネルギー 509 kcal 食塩 3.3 g	タンダーリーチキン ピーマンと竹輪の炒め物 なすのおかか和え ご飯 味噌汁	エネルギー 653 kcal 食塩 2.8 g
06	水	ジャーマンポテト 春雨サラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 406 kcal 食塩 2.1 g	赤魚の野菜あんかけ 鶏レバーの甘辛煮 なすのボン酢和え ご飯 味噌汁	エネルギー 551 kcal 食塩 3.1 g	豚肉と冬瓜の煮物 チンゲン菜の炒め物 たぬき冷奴 ご飯 味噌汁	エネルギー 555 kcal 食塩 2.6 g	21 木	厚揚げのそぼろあん マカロニサラダ ツナととうもろこしのお粥 味噌汁 牛乳	エネルギー 460 kcal 食塩 2.3 g	白身魚のフライ 大豆の煮物 もやしのゆかり和え ご飯 味噌汁	エネルギー 537 kcal 食塩 3.1 g	豚肉のオイスター炒め チンゲン菜の中華煮 わかめの酢の物 ご飯 中華スープ	エネルギー 556 kcal 食塩 3.1 g
07	木	竹輪のソテー 大根サラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	エネルギー 450 kcal 食塩 2.3 g	鶏南蛮そば 里芋の味噌かけ 黒豆もやしの和え物 バナナ 	エネルギー 534 kcal 食塩 3.7 g	さわらの照り焼き ピーマンソテー 玉ねぎのゆかり和え ご飯 味噌汁	エネルギー 496 kcal 食塩 2.2 g	22 金	ベーコンと野菜のクリーム煮 人参の和え物 玉ねぎのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	エネルギー 440 kcal 食塩 2.5 g	チキンカレーライス れんこんきんぴら スナッペンどうのサラダ 福神漬 フルーツ(パイナップル) 	エネルギー 623 kcal 食塩 3.6 g	大豆ミートのハンバーグ きのこの卵とじ 大根サラダ ご飯 味噌汁	エネルギー 552 kcal 食塩 3.3 g
08	金	高野豆腐の煮物 マカロニサラダ ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	エネルギー 462 kcal 食塩 2.2 g	豚肉の生姜焼き風 根菜の煮物 白菜の塩昆布和え ご飯 味噌汁	エネルギー 598 kcal 食塩 3.1 g	オムレツのミートソースかけ 春雨の炒め物 小松菜のナムル ご飯 コンソメスープ	エネルギー 554 kcal 食塩 3.7 g	23 土	白はんぺんのソテー ほうれん草と干しエビの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 429 kcal 食塩 2.6 g	焼きそば 里芋の煮物 コーンサラダ 汁物 白桃缶 	エネルギー 576 kcal 食塩 3.4 g	赤魚の煮付け 鶏レバーの味噌煮 ひじきとごぼうのサラダ ご飯 和風スープ	エネルギー 535 kcal 食塩 2.9 g
09	土	ベーコンと野菜のクリーム煮 なすのピリ辛和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 471 kcal 食塩 2.3 g	揚げ出し豆腐 大根のそぼろあん 海藻サラダ ご飯 和風スープ	エネルギー 501 kcal 食塩 2.6 g	鶏肉のオイスター炒め 竹輪の煮物 もやしと干しエビの和え物 ご飯 味噌汁	エネルギー 590 kcal 食塩 3.3 g	24 日	ハムと野菜のソテー 春雨サラダ ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	エネルギー 448 kcal 食塩 2.4 g	干草焼き 鶏肉と大根の甘辛煮 わかめのサラダ ご飯 味噌汁	エネルギー 539 kcal 食塩 3.7 g	麻婆豆腐 さつま揚げの炒め物 もやしのごま和え ご飯 中華スープ	エネルギー 537 kcal 食塩 3.4 g
10	日	魚肉ソーセージと野菜のソテー 豆サラダ ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	エネルギー 440 kcal 食塩 2.4 g	ぶりの幽庵焼き れんこんきんぴら ブロッコリーの和風マヨ和え ご飯 味噌汁	エネルギー 567 kcal 食塩 2.6 g	キーマカレー キャベツのソテー スナッペンどうのサラダ 福神漬 	エネルギー 559 kcal 食塩 3.0 g	25 月	厚揚げの葱ダレ おぐらのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	エネルギー 461 kcal 食塩 2.2 g	味噌カツ ブロッコリーの和風煮 豆サラダ ご飯 すまし汁 フルーツカクテル	エネルギー 609 kcal 食塩 3.1 g	いか団子と野菜の塩炒め 玉ねぎの卵とじ スナッペンどうの和え物 ご飯 味噌汁	エネルギー 525 kcal 食塩 3.1 g
11	月	ハムと野菜の洋風煮 切干大根の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	エネルギー 425 kcal 食塩 2.3 g	鶏肉のガリパタ炒め 冬瓜の煮物 チンゲン菜のなめ茸和え 山菜ご飯 味噌汁	エネルギー 605 kcal 食塩 3.8 g	カレイの漬け焼き 焼売 人参サラダ ご飯 和風スープ	エネルギー 545 kcal 食塩 3.1 g	26 火	スクランブルエッグ 切干大根のピリ辛和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 423 kcal 食塩 2.1 g	なすと鶏肉の冷やしそうめん 根菜の煮物 ほうれん草のサラダ 	エネルギー 548 kcal 食塩 2.9 g	豆腐と夏野菜の甘辛炒め かぼちゃの煮物 ピーマンのナムル ご飯 和風スープ	エネルギー 515 kcal 食塩 3.1 g
12	火	厚揚げの煮物 ほうれん草のごま和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 396 kcal 食塩 2.1 g	豚肉の山椒焼き 大学芋 糖しぼり大根 ご飯 味噌汁	エネルギー 644 kcal 食塩 2.8 g	海鮮塩炒め 高野豆腐の煮物 ひじきとれんこんのサラダ ご飯 中華スープ	エネルギー 478 kcal 食塩 3.3 g	27 水	ジャーマンポテト いんげんのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 403 kcal 食塩 1.9 g	さばの梅煮 厚揚げの炒め物 小松菜のピーナツ和え ご飯 味噌汁	エネルギー 525 kcal 食塩 3.1 g	鶏肉と夏野菜の甘辛炒め 冬瓜の煮物 もやしの和え物 ご飯 味噌汁	エネルギー 595 kcal 食塩 2.7 g
13	水	炒り卵 もやしのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 401 kcal 食塩 2.6 g	きつねうどん さつま揚げの炒め物 オニオンサラダ マンゴー缶 	エネルギー 541 kcal 食塩 4.6 g	鶏つくね かぼちゃの煮物 春雨の和え物 ご飯 味噌汁	エネルギー 543 kcal 食塩 3.0 g	28 木	高野豆腐の煮物 わかめの和風マヨ和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	エネルギー 465 kcal 食塩 2.2 g	ロコモコ風洋風そぼろ丼 きのこソテー 春雨の酢の物 コンソメスープ フルーツヨーグルト	エネルギー 539 kcal 食塩 3.2 g	ぶりの塩麩焼き チンゲン菜の煮びたし 切干大根のサラダ ご飯 味噌汁	エネルギー 522 kcal 食塩 2.4 g
14	木	がんもの煮物 おぐらのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	エネルギー 500 kcal 食塩 2.2 g	牛丼 いんげんと卵の炒め物 大根サラダ 味噌汁 バナナ 	エネルギー 636 kcal 食塩 3.0 g	さばの味噌煮 きのこのバター醤油炒め 小松菜の辛子和え ご飯 すまし汁	エネルギー 475 kcal 食塩 2.5 g	29 金	竹輪の煮物 ひじきとれんこんのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	エネルギー 446 kcal 食塩 2.7 g	肉豆腐 人参しりしり 糖しぼり大根 ご飯 味噌汁 	エネルギー 550 kcal 食塩 3.1 g	中華風玉子焼き カリフラワーの中華煮 おからと柴漬けのサラダ ご飯 中華スープ	エネルギー 568 kcal 食塩 3.9 g
15	金	ベーコンと野菜の洋風煮 スナッペンどうのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	エネルギー 434 kcal 食塩 2.5 g	天ぷら盛り合わせ なすのそぼろあん わかめときゅうりの酢味噌和え ご飯 そうめん汁 	エネルギー 639 kcal 食塩 2.9 g	ポークチャップ 五目豆 カリフラワーのサラダ ご飯 かきたま味噌汁	エネルギー 638 kcal 食塩 3.0 g	30 土	鶏団子の煮物 ブロッコリーのごま和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 418 kcal 食塩 2.1 g	さわらのムニエル・トマトソース なすの煮びたし かぼちゃサラダ バターライス コンソメスープ	エネルギー 641 kcal 食塩 3.5 g	豚肉とごぼうのしぐれ煮 いんげんのソテー キャベツのサラダ ご飯 味噌汁	エネルギー 574 kcal 食塩 2.8 g
*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります								31 日	ベーコンと野菜のソテー スパゲティサラダ ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	エネルギー 534 kcal 食塩 2.3 g	鶏肉の塩昆布炒め 大根の煮物 白菜のサラダ ご飯 味噌汁	エネルギー 587 kcal 食塩 3.1 g	アジフライ じゃが芋の煮物 春雨の中華和え ご飯 かきたま汁 	エネルギー 507 kcal 食塩 2.6 g

