

		朝食				昼食				夕食				朝食		昼食		夕食	
01	木	雑煮風 糸昆布煮 紅白なます ご飯 牛乳	1杯目 - 425 kcal 食塩 1.6 g	刺身 野菜の炊き合わせ おせち盛り合わせ 赤飯風小豆ご飯 味噌汁	1杯目 - 518 kcal 食塩 3.4 g	鶏肉の幽庵焼き かぼちゃの煮物 なすの生姜醤油和え ご飯 すまし汁	1杯目 - 582 kcal 食塩 2.4 g	16	金	厚揚げの葱タレ カリフラワーのビーツ和え ご飯 味噌汁 漬物 加ゆりヨーグルト	1杯目 - 454 kcal 食塩 1.6 g	たらの塩レタス きのこの洋風煮 ポテトサラダ ご飯 卵スープ	1杯目 - 566 kcal 食塩 2.8 g	鶏肉の甘辛炒め 麩と野菜の煮物 海藻サラダ ご飯 味噌汁	1杯目 - 592 kcal 食塩 2.1 g				
																			
02	金	白身魚のしんじょう ほうれん草のごま和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳 乳酸菌飲料	1杯目 - 513 kcal 食塩 2.6 g	大ぶら盛り合わせ 白菜の煮びたし 卵豆腐 ご飯 鶏団子汁	1杯目 - 542 kcal 食塩 2.8 g	豚肉とごぼうのしぐれ煮 さつま芋の甘煮 ブロッコリーのサラダ ご飯 味噌汁	1杯目 - 615 kcal 食塩 2.6 g	17	土	炒り卵 大根の甘酢和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	1杯目 - 481 kcal 食塩 2.6 g	揚げ出し豆腐 いわしつみれの煮物 黒豆もやしの和え物 ご飯 味噌汁	1杯目 - 521 kcal 食塩 3.2 g	ビビンバ丼 なすのあんかけ オニオンサラダ 中華スープ	1杯目 - 581 kcal 食塩 2.2 g				
																			
03	土	ひじきのそぼろ煮 切干大根のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	1杯目 - 508 kcal 食塩 2.1 g	ちらし寿司 肉じゃが チンゲン菜のサラダ 茶碗蒸し フルーツ(みかん)	1杯目 - 507 kcal 食塩 3.1 g	ぶりの照り焼き 厚揚げの煮物 春雨の和え物 ご飯 味噌汁	1杯目 - 554 kcal 食塩 2.7 g	18	日	ウィンナーと野菜の加ゆり炒め ブロッコリーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 加ゆりヨーグルト	1杯目 - 439 kcal 食塩 2.5 g	鶏肉の味噌炒め 里芋の煮物 ほうれん草のお浸し ご飯 和風スープ	1杯目 - 631 kcal 食塩 2.9 g	さばのごま焼き 大豆の煮物 おくら和風マヨ和え ご飯 味噌汁	1杯目 - 559 kcal 食塩 2.4 g				
																			
04	日	ウィンナーと野菜の洋風煮 キャベツのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	1杯目 - 442 kcal 食塩 2.2 g	鶏肉の味噌漬け焼き 麩と野菜の煮物 わかめのサラダ ご飯 和風スープ	1杯目 - 538 kcal 食塩 3.1 g	豆腐ステーキに風味あんかけ なすの土佐煮 小松菜の辛子和え ご飯 豚汁	1杯目 - 569 kcal 食塩 2.1 g	19	月	魚肉ソーセージと野菜の加ゆり切干大根のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	1杯目 - 459 kcal 食塩 2.0 g	干草焼き じゃが芋のそぼろ煮 わかめのサラダ ご飯 豚汁	1杯目 - 539 kcal 食塩 3.2 g	鶏団子鍋風 きんぴらごぼう 小松菜と干しエビの和え物 ご飯	1杯目 - 549 kcal 食塩 2.8 g				
																			
05	月	卵の花 マカロニサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	1杯目 - 509 kcal 食塩 2.0 g	ハハガーにオリーブ 大豆の煮物 春菊の和え物 かきたま汁	1杯目 - 565 kcal 食塩 3.4 g	海鮮中華炒め 春巻き カリフラワーの甘酢和え ご飯 中華スープ	1杯目 - 513 kcal 食塩 2.5 g	20	火	卵の花 なすのボン酢和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	1杯目 - 489 kcal 食塩 2.2 g	豚肉の山椒焼き さつま揚げの煮物 大根サラダ ご飯 すまし汁	1杯目 - 569 kcal 食塩 3.2 g	カレーの煮付け 高野豆腐の卵とし 玉ねぎのゆかり和え ご飯 味噌汁	1杯目 - 451 kcal 食塩 3.0 g				
																			
06	火	ウィンナーと野菜の加ゆり 春雨の中華和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	1杯目 - 472 kcal 食塩 2.3 g	年明けうどん きんぴらごぼう かぼちゃとチーズのサラダ 黄桃缶	1杯目 - 547 kcal 食塩 4.3 g	鶏肉の塩昆布炒め 里芋の味噌かけ ブロッコリーの和え物 ご飯 和風スープ	1杯目 - 598 kcal 食塩 2.6 g	21	水	ハムと野菜のトマト煮 豆サラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	1杯目 - 474 kcal 食塩 2.1 g	アジフライ 豆腐のそぼろあん チンゲン菜のなめ茸和え ご飯 味噌汁	1杯目 - 525 kcal 食塩 2.7 g	豚肉のオイスター炒め かぼちゃの中華煮 もやしのピリ辛和え ご飯 中華スープ	1杯目 - 562 kcal 食塩 1.9 g				
																			
07	水	がんもの煮物 なすのおかか和え 大根とかぶのお粥 味噌汁 乳酸菌飲料	1杯目 - 456 kcal 食塩 2.2 g	豚肉の生姜焼き風 根菜の煮物 ほうれん草のごま和え ご飯 味噌汁	1杯目 - 595 kcal 食塩 2.7 g	さばのカレームニエル きのこソテー ひじきと豆のサラダ ご飯 ポタージュスープ	1杯目 - 564 kcal 食塩 1.7 g	22	木	ポトフ スッパ えんどうのごま和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	1杯目 - 459 kcal 食塩 2.2 g	にゅう麺 ビーマンの炒め物 きらずサラダ バナナ	1杯目 - 654 kcal 食塩 4.1 g	厚揚げとかぶの味噌煮 豚レバーの炒め物 カリフラワーのマリネ ご飯 すまし汁	1杯目 - 485 kcal 食塩 2.4 g				
																			
08	木	ハムステーキ 人参サラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	1杯目 - 488 kcal 食塩 2.3 g	鶏肉の唐揚げ かぶの生姜あんかけ 黒豆もやしのゆかり和え ご飯 すまし汁	1杯目 - 508 kcal 食塩 2.4 g	炒り豆腐 ビーマンの和風煮 玉ねぎの和え物 ご飯 かきたま味噌汁	1杯目 - 524 kcal 食塩 2.5 g	23	金	ミートボール 春雨の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 加ゆりヨーグルト	1杯目 - 462 kcal 食塩 2.9 g	豚肉のオニオンソース れんこんの煮物 糖しほり大根 ご飯 和風スープ	1杯目 - 532 kcal 食塩 2.9 g	たらのバター焼きおろし酢かけ がんもの煮物 ブロッコリーのサラダ ご飯 味噌汁	1杯目 - 554 kcal 食塩 3.0 g				
																			
09	金	えび団子と野菜のクリーム煮 海藻サラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	1杯目 - 453 kcal 食塩 2.4 g	和風あんかけ玉子焼き 春雨の炒め物 チンゲン菜のナムル ご飯 味噌汁 バナナ	1杯目 - 564 kcal 食塩 3.1 g	豚丼 なすのそぼろ煮 大根と干しエビの和え物 すまし汁	1杯目 - 640 kcal 食塩 2.5 g	24	土	厚揚げの煮物 ほうれん草の辛子マヨ和え 卵雑炊 漬物 牛乳	1杯目 - 428 kcal 食塩 1.7 g	さわらの加ゆり風味あんかけ ポテトフライ 海藻サラダ ご飯 味噌汁	1杯目 - 572 kcal 食塩 2.6 g	鶏つくね 豚肉と大根の煮物 キャベツのサラダ ご飯 和風スープ	1杯目 - 584 kcal 食塩 2.1 g				
																			
10	土	高野豆腐の煮物 おくら和風マヨ和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	1杯目 - 474 kcal 食塩 2.1 g	あじの蒲焼き じゃが芋の煮物 ご飯 いか団子汁 プリン	1杯目 - 517 kcal 食塩 3.4 g	鶏肉と根菜の甘辛煮 いんげんのソテー もやしのピリ辛和え ご飯 味噌汁	1杯目 - 535 kcal 食塩 2.5 g	25	日	炒り卵 人参サラダ ご飯 味噌汁 漬物 加ゆりヨーグルト	1杯目 - 452 kcal 食塩 2.9 g	中華風炊き込みご飯 ひじきと大豆の煮物 さつま芋のサラダ 中華スープ 白桃缶	1杯目 - 591 kcal 食塩 2.3 g	豆腐の五目うま煮 なすの炒め物 黒豆もやしのナムル ご飯 味噌汁	1杯目 - 551 kcal 食塩 2.9 g				
																			
11	日	炒り卵 白菜のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	1杯目 - 477 kcal 食塩 2.8 g	回鍋肉 小松菜の中華煮 切干大根の和え物 ご飯 中華スープ	1杯目 - 551 kcal 食塩 2.4 g	赤魚の塩レタスバター醤油 ひじきの煮物 きらずサラダ ご飯 味噌汁	1杯目 - 535 kcal 食塩 2.9 g	26	月	高野豆腐の煮物 オニオンサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	1杯目 - 463 kcal 食塩 1.9 g	さばの味噌煮 れんこんの炒め物 チンゲン菜のごま和え ご飯 すまし汁	1杯目 - 549 kcal 食塩 2.5 g	照り焼きハンバーグ ビーマンソテー 春雨サラダ ご飯 かきたま味噌汁	1杯目 - 564 kcal 食塩 3.5 g				
																			
12	月	竹輪のソテー スナッペンえんどうのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	1杯目 - 461 kcal 食塩 2.3 g	シーフードカレーライス ビーマンソテー カリフラワーのサラダ 福神漬け フルーツヨーグルト	1杯目 - 544 kcal 食塩 3.7 g	鶏肉の生姜醤油炒め かぼちゃの煮物 チンゲン菜のごま和え ご飯 味噌汁	1杯目 - 598 kcal 食塩 2.7 g	27	火	竹輪の煮物 マカロニサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	1杯目 - 503 kcal 食塩 2.3 g	鶏肉の香味ソースかけ 切干大根煮 卵豆腐 ご飯 味噌汁	1杯目 - 550 kcal 食塩 3.0 g	白身魚のフライ 里芋の煮物 小松菜の辛子和え ご飯 味噌汁	1杯目 - 489 kcal 食塩 2.2 g				
																			
13	火	大豆と野菜のトマト煮 なすの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	1杯目 - 493 kcal 食塩 1.8 g	カレーの甘酢照り焼き 鶏レバーの味噌煮 人参の白和え ご飯 のっぺい汁	1杯目 - 559 kcal 食塩 2.8 g	カツの卵とし きのこの和風炒め 大根のゆかり和え ご飯 味噌汁	1杯目 - 612 kcal 食塩 3.4 g	28	水	目玉焼き ブロッコリーのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	1杯目 - 418 kcal 食塩 1.9 g	豚肉と大豆のトマト煮 きのこソテー キャベツとチーズのサラダ ご飯 ポタージュスープ	1杯目 - 601 kcal 食塩 2.5 g	いか団子の野菜あんかけ なすの土佐煮 ひじきの白和え ご飯 味噌汁	1杯目 - 529 kcal 食塩 2.9 g				
																			
14	水	スクランブルエッグ もやしのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	1杯目 - 470 kcal 食塩 2.0 g	味噌ラーメン さつま芋の煮物 わかめと干しエビの和え物 マンゴー缶	1杯目 - 597 kcal 食塩 4.5 g	いか団子と野菜の中華炒め 焼売 ほうれん草のおかか和え ご飯 中華スープ	1杯目 - 582 kcal 食塩 3.3 g	29	木	厚揚げの味噌かけ いんげんの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	1杯目 - 466 kcal 食塩 2.0 g	チキンカレーライス チンゲン菜のソテー 大根サラダ 福神漬け みかん缶	1杯目 - 575 kcal 食塩 3.8 g	たらのタルタル焼き かぼちゃの煮物 もやしのサラダ ご飯 豚汁	1杯目 - 570 kcal 食塩 2.5 g				
																			
15	木	ハムと野菜の加ゆり スパゲティサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	1杯目 - 509 kcal 食塩 2.1 g	豚肉と白菜のうま煮 れんこんきんぴら 春菊のゆず風味和え 小豆粥 味噌汁	1杯目 - 533 kcal 食塩 2.9 g	さわらの野菜あんかけ がんもの煮物 いんげんのサラダ ご飯 すまし汁	1杯目 - 556 kcal 食塩 2.6 g	30	金	ウィンナーと野菜の加ゆり カリフラワーのおかか和え しらす雑炊 漬物 加ゆりヨーグルト	1杯目 - 393 kcal 食塩 2.3 g	豆腐と野菜のそぼろあん ミニコロッケ 玉ねぎのボン酢和え ご飯 味噌汁	1杯目 - 536 kcal 食塩 3.0 g	豚肉のブルコギ さつま揚げの煮物 わかめのサラダ ご飯 中華スープ	1杯目 - 586 kcal 食塩 2.9 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	土	スクランブルエッグ 白菜のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	1杯目 - 455 kcal 食塩 2.3 g	鶏ごぼうそば 麩と野菜の煮物 ほうれん草と干しエビの和え物 フルーツ(バナナ)	1杯目 - 501 kcal 食塩 3.7 g	ぶりの漬け焼き なすの生姜あんかけ もやしのゆかり和え ご飯 すまし汁	1杯目 - 535 kcal 食塩 2.2 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

