



	朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食
01 日	ミートボール 春雨サラダ ご飯 味噌汁 漬物 DHA+EPA3-グルト	I補計 - 529 kcal 食塩 2.8 g	I補計 - 527 kcal 食塩 2.6 g	16 月	卵の花 マカロニサラダ しらすのお粥 味噌汁 牛乳	I補計 - 425 kcal 食塩 2.5 g	I補計 - 567 kcal 食塩 3.4 g
02 月	厚揚げの煮物 玉ねぎの梅和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	I補計 - 435 kcal 食塩 2.1 g	I補計 - 506 kcal 食塩 3.0 g	17 火	瓜と野菜の洋風煮 ほうれん草のビ-ナッツ和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	I補計 - 425 kcal 食塩 2.2 g	I補計 - 605 kcal 食塩 3.4 g
03 火	魚肉ソーゼ-と野菜のソ- いんげんのごま和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	I補計 - 446 kcal 食塩 2.1 g	I補計 - 528 kcal 食塩 2.8 g	18 水	オムレツ もやしのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	I補計 - 444 kcal 食塩 1.6 g	I補計 - 500 kcal 食塩 3.0 g
04 水	炒り卵 大根サラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	I補計 - 477 kcal 食塩 2.3 g	I補計 - 540 kcal 食塩 2.5 g	19 木	竹輪のソテー スナッ えんどうの甘酢和え ご飯 味噌汁 ふりかけ 牛乳	I補計 - 460 kcal 食塩 2.5 g	I補計 - 535 kcal 食塩 2.7 g
05 木	鶏団子と野菜の炒め物 もやし中華和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	I補計 - 475 kcal 食塩 2.1 g	I補計 - 506 kcal 食塩 3.1 g	20 金	炒り卵 キャバツと干しエビの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 DHA+EPA3-グルト	I補計 - 511 kcal 食塩 2.7 g	I補計 - 592 kcal 食塩 4.4 g
06 金	ハ-ソと野菜のソ- なすの生姜醤油和え 菜の花と塩昆布のお粥 味噌汁 DHA+EPA3-グルト	I補計 - 466 kcal 食塩 2.6 g	I補計 - 524 kcal 食塩 2.7 g	21 土	厚揚げの味噌かけ オニオンサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	I補計 - 470 kcal 食塩 2.2 g	I補計 - 565 kcal 食塩 2.7 g
07 土	卵の花 カリフラワーのゆかり和え ご飯 味噌汁 ふりかけ 牛乳	I補計 - 443 kcal 食塩 2.2 g	I補計 - 504 kcal 食塩 3.5 g	22 日	鶏団子と野菜のソ- ブロccoliのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 DHA+EPA3-グルト	I補計 - 508 kcal 食塩 2.2 g	I補計 - 559 kcal 食塩 2.9 g
08 日	ハ-ソと野菜のソ- 切干大根のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 DHA+EPA3-グルト	I補計 - 505 kcal 食塩 2.3 g	I補計 - 638 kcal 食塩 3.0 g	23 月	魚肉ソーゼ-と野菜のソ- 春菊の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	I補計 - 445 kcal 食塩 2.1 g	I補計 - 520 kcal 食塩 3.5 g
09 月	炒り卵 おくらの辛子和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	I補計 - 460 kcal 食塩 2.6 g	I補計 - 548 kcal 食塩 3.9 g	24 火	高野豆腐の煮物 スパゲティサラダ ご飯 味噌汁 ふりかけ 牛乳	I補計 - 495 kcal 食塩 2.1 g	I補計 - 598 kcal 食塩 2.8 g
10 火	高野豆腐の煮物 いんげんの和風マヨ和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	I補計 - 465 kcal 食塩 2.1 g	I補計 - 558 kcal 食塩 2.9 g	25 水	目玉焼き 春雨サラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	I補計 - 414 kcal 食塩 1.8 g	I補計 - 597 kcal 食塩 4.2 g
11 水	瓜と野菜のソ-炒め スナッ えんどうのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	I補計 - 455 kcal 食塩 1.7 g	I補計 - 515 kcal 食塩 2.9 g	26 木	がんもの煮物 もやしのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	I補計 - 469 kcal 食塩 2.1 g	I補計 - 530 kcal 食塩 2.9 g
12 木	がんもの煮物 ピーマンの和え物 卵雑炊 漬物 牛乳	I補計 - 427 kcal 食塩 1.4 g	I補計 - 620 kcal 食塩 3.0 g	27 金	スクランブルエッグ チンゲン菜の辛子和え ご飯 味噌汁 漬物 DHA+EPA3-グルト	I補計 - 476 kcal 食塩 2.1 g	I補計 - 632 kcal 食塩 3.5 g
13 金	竹輪のソテー 切干大根のピリ辛和え ご飯 味噌汁 漬物 DHA+EPA3-グルト	I補計 - 469 kcal 食塩 2.4 g	I補計 - 516 kcal 食塩 2.8 g	28 土	鶏団子の煮物 ひじきとごぼうのサラダ 干しエビ雑炊 漬物 牛乳	I補計 - 414 kcal 食塩 1.9 g	I補計 - 577 kcal 食塩 2.9 g
14 土	じゃが芋とツナの炒め物 ブロccoliの和え物 ご飯 味噌汁 ふりかけ 牛乳	I補計 - 468 kcal 食塩 2.1 g	I補計 - 605 kcal 食塩 3.2 g	29 日	卵の花 マカロニサラダ しらすのお粥 味噌汁 牛乳	I補計 - 425 kcal 食塩 2.5 g	I補計 - 567 kcal 食塩 3.4 g
15 日	オムレツ 人参サラダ ご飯 味噌汁 漬物 DHA+EPA3-グルト	I補計 - 468 kcal 食塩 2.1 g	I補計 - 535 kcal 食塩 2.7 g	30 月	卵の花 マカロニサラダ しらすのお粥 味噌汁 牛乳	I補計 - 425 kcal 食塩 2.5 g	I補計 - 567 kcal 食塩 3.4 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

