



週間予定献立表 (常食)



期間： 2023年02月26日(日) ~ 2023年03月04日(土)

	2月26日(日)	2月27日(月)	2月28日(火)	3月1日(水)	3月2日(木)	3月3日(金)	3月4日(土)
朝	○ご飯 ○スクランブルエッグ ○つぼ漬け ○味噌汁(かぶ・長葱)	○ご飯 ○大根とツナの煮物 ○しば漬け ○味噌汁(茄子・玉葱)	○ロールパン ○野菜とウイナーのソテー ○*りんごジャム ○シラスoup(白菜・コーン)	○菜飯粥 ○豆腐チャンプル ○たくあん ○味噌汁(里芋・長葱)	○ご飯 ○大根と竹輪の炒め煮 ○つぼ漬け ○味噌汁(トウモロコシ・にら)	○ご飯 ○冬瓜と高野豆腐の煮物 ○しば漬け ○味噌汁(えのき・若布)	○ご飯 ○白菜と厚揚げの煮物 ○たくあん ○味噌汁(かぶ・貝割れ)
食	○.....おやつ..... ○牛乳	○.....おやつ..... ○牛乳	○.....おやつ..... ○牛乳	○.....おやつ..... ○牛乳	○.....おやつ..... ○牛乳	○.....おやつ..... ○牛乳	○.....おやつ..... ○牛乳
昼	○ご飯 ○家常豆腐 ○小松菜の煮びたし ○みかん缶 ○味噌汁(しめじ・さや)	○サンドイッチ ○ささみと野菜のサラダ ○ジャムヨーグルト(りんご) ○パンプキンポタージュ	○ご飯 ○親子煮 ○ピーマンソテー ○ぶどうムース ○味噌汁(キャベツ/青葱)	○ご飯 ○鮭のクリームシチュー ○そら豆のサラダ ○ジャムヨーグルト(いちご) ○コンソメスープ(椎茸・コーン)	○ソース焼きそば ○茄子の生姜和え ○メロンムース ○味噌汁(しめじ・白麩)	○ちらし寿司 ○白身魚の竜田揚げ ○新じゃがのたらこ和え ○和菓子 ○あさりのお吸い物	○ご飯 ○鶏のマヨソース ○ほうれん草とコーンのソテー ○バナナ ○コンソメスープ(シメジ)
食	○ばかうけ ○カフェオレ	○たいやき ○煎茶	○スナック菓子 ○レモンティー	○チョコバナバロア ○麦茶	○ミニクリームパン ○玄米茶	○バウムクーヘン ○麦茶	○青りんごゼリー ○玄米茶
夕	○ご飯 ○ホッケの磯焼き ○茄子と茸のポン酢和え ○つぼ漬け ○味噌汁(モロ・貝割)	○ご飯 ○豚肉の生姜焼き ○ひじきの煮物 ○赤かっぱ ○味噌汁(ホウレンソウ・ハンパ)	○ご飯 ○赤魚の柚子塩焼き ○ごぼうの金平 ○しば漬け ○味噌汁(白玉麩・若布)	○ご飯 ○鶏の照り焼き ○マスタードガリラワ ○青かっぱ ○味噌汁(小松菜・玉葱)	○ご飯 ○白身魚の葱ソース ○やわらか大学芋 ○納豆 ○すまし汁(とろろ昆布)	○ご飯 ○回鍋肉 ○れんこんの土佐煮 ○赤かっぱ ○すまし汁(蒲鉾/大根)	○ご飯 ○鯖の梅だれ焼き ○じゃが芋と椎茸のソテー ○つぼ漬け ○味噌汁(小松菜・麩)
食	○.....	○.....	○.....	○.....	○.....	○.....	○.....
栄養量目安	[エネルギー] 1678 kcal [タンパク質] 68.7 g [脂質] 57.8 g [炭水化物] 234.6 g [塩分] 6.9 g	[エネルギー] 1605 kcal [タンパク質] 63.1 g [脂質] 52.0 g [炭水化物] 215.2 g [塩分] 8.5 g	[エネルギー] 1667 kcal [タンパク質] 72.6 g [脂質] 50.9 g [炭水化物] 232.6 g [塩分] 6.8 g	[エネルギー] 1591 kcal [タンパク質] 67.9 g [脂質] 40.0 g [炭水化物] 239.0 g [塩分] 6.6 g	[エネルギー] 1667 kcal [タンパク質] 64.0 g [脂質] 42.1 g [炭水化物] 260.7 g [塩分] 7.8 g	[エネルギー] 1657 kcal [タンパク質] 69.7 g [脂質] 41.2 g [炭水化物] 265.1 g [塩分] 8.1 g	[エネルギー] 1601 kcal [タンパク質] 60.8 g [脂質] 47.6 g [炭水化物] 220.0 g [塩分] 6.3 g

*都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願い致します。



週間予定献立表 (常食)



期間：2023年03月05日(日) ~ 2023年03月11日(土)

	3月5日(日)	3月6日(月)	3月7日(火)	3月8日(水)	3月9日(木)	3月10日(金)	3月11日(土)
朝	○ご飯 ○かぼちゃのそぼろ煮 ○たくあん ○味噌汁(キャベツ/にら)	○ご飯 ○三色いなり煮 ○赤かっぱ ○味噌汁(豆腐・小松菜)	○ご飯 ○ブロッコリーと竹輪のソテー ○しば漬け ○味噌汁(もやし・三葉)	○ご飯 ○スクランブルエッグ ○たくあん ○味噌汁(白菜・長葱)	○食パン ○魚肉ソーセージと野菜ソテー ○*マーマレードジャム ○コンソメスープ(トマト・セロリ)	○ご飯 ○がんもとふきの煮物 ○赤かっぱ ○味噌汁(若布・白菜)	○梅粥 ○大根と豚肉の炒め煮 ○青かっぱ ○味噌汁(かぶ・にら)
食	○.....おやつ..... ○牛乳	○.....おやつ..... ○牛乳	○.....おやつ..... ○牛乳	○.....おやつ..... ○牛乳	○.....おやつ..... ○牛乳	○.....おやつ..... ○牛乳	○.....おやつ..... ○牛乳
昼	○ご飯 ○鶏と大豆の味噌煮 ○春雨サラダ ○パイナップル ○すまし汁(とろろ昆布)	○ご飯 ○白身魚のフライ ○里芋サラダ ○フルーツヨーグルト ○コンソメスープ(トマト・玉葱)	○ご飯 ○ヤンニョムチキン ○空豆と玉子のサラダ ○ストロベリームース ○味噌汁(じゃが・青葱)	○ご飯 ○豚と茸の生姜味噌炒め ○小松菜の煮びたし ○ジャムヨーグルト(ブルーベリー) ○すまし汁(半片/貝割れ)	○助六寿司 ○ねぎとろ・いくら ○黄桃缶 ○すまし汁(手毬麩/菜花)	○カレーうどん ○納豆のきなこ和え ○フルーツヨーグルト	○ご飯 ○海老カツ・コロケ ○卵の花 ○オレンジムース ○味噌汁(わかめ・玉葱)
食	○カルシウムせん ○ココア	○いちごスペシャル ○麦茶	○プリン ○玄米茶	○ソフトドーナツ ○レモネード	○黒糖まんじゅう ○煎茶	○ドームケーキ(加糖) ○玄米茶	○チョコワッフル OR レモンケーキ ○麦茶
夕	○ご飯 ○鰯の竜田焼き ○切干大根煮 ○しば漬け ○味噌汁(舞茸・青葱)	○ご飯 ○豚肉と野菜の醤油炒め ○白菜とわかめの酢の物 ○納豆 ○味噌汁(茄子・エノキ)	○ご飯 ○たらの柚子塩焼き ○蓮根と車麩の煮物 ○青かっぱ ○味噌汁(菜の花・さや)	○ご飯 ○カレイの五目あんかけ ○さつま芋のミルク茶巾 ○しば漬け ○味噌汁(キャベツ/玉葱)	○ご飯 ○鶏肉の治部煮 ○ポテトサラダ ○つぼ漬け ○味噌汁(茄子・青葱)	○ご飯 ○ぶりの照り焼き ○キャベツの酢味噌和え ○たくあん ○すまし汁(素麺・花麩)	○ご飯 ○鱈のトマト煮 ○大豆と椎茸のバター醤油 ○桜大根 ○味噌汁(もやし・隠元)
食	○.....	○.....	○.....	○.....	○.....	○.....	○.....
栄養量目安	[エネルギー] 1638 kcal [タンパク質] 68.4 g [脂質] 35.0 g [炭水化物] 255.6 g [塩分] 7.8 g	[エネルギー] 1747 kcal [タンパク質] 64.0 g [脂質] 45.6 g [炭水化物] 259.0 g [塩分] 7.1 g	[エネルギー] 1639 kcal [タンパク質] 70.5 g [脂質] 34.1 g [炭水化物] 239.5 g [塩分] 7.5 g	[エネルギー] 1687 kcal [タンパク質] 65.8 g [脂質] 44.1 g [炭水化物] 260.6 g [塩分] 7.2 g	[エネルギー] 1786 kcal [タンパク質] 68.3 g [脂質] 61.1 g [炭水化物] 235.3 g [塩分] 7.8 g	[エネルギー] 1601 kcal [タンパク質] 58.5 g [脂質] 51.1 g [炭水化物] 217.9 g [塩分] 8.3 g	[エネルギー] 1670 kcal [タンパク質] 60.2 g [脂質] 56.0 g [炭水化物] 220.8 g [塩分] 7.8 g

*都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願い致します。



週間予定献立表 (常食)



期間： 2023年03月12日(日) ~ 2023年03月18日(土)

	3月12日(日)	3月13日(月)	3月14日(火)	3月15日(水)	3月16日(木)	3月17日(金)	3月18日(土)
朝	○ご飯 ○冬瓜のかにかま煮 ○しば漬け ○味噌汁(南瓜・絹さや)	○ご飯 ○キャベツの卵炒め ○つぼ漬け ○味噌汁(茄子・揚げ)	○ロールパンとぶどうパン ○チリコンカン ○*りんごジャム ○ミルクスープ(トマト・コーン)	○ご飯 ○チキンボールのコンソメ煮 ○青かっぱ ○味噌汁(小松菜・長葱)	○食パン ○アスパラと卵のソテー ○*マーマレードジャム ○コンソメスープ(コーン/絹サヤ)	○ご飯 ○鶏五目豆 ○桜大根 ○味噌汁(玉葱・にら)	○ご飯 ○スクランブルエッグ ○つぼ漬け ○味噌汁(じゃが芋/若布)
食	○.....おやつ..... ○牛乳	○.....おやつ..... ○牛乳	○.....おやつ..... ○牛乳	○.....おやつ..... ○牛乳	○.....おやつ..... ○牛乳	○.....おやつ..... ○牛乳	○.....おやつ..... ○牛乳
昼	○ご飯 ○ポークチャップ ○胡瓜と竹輪のわか和え ○ジャムヨーグルト(いちご) ○コンソメスープ(白菜/カルシウム)	○麦飯 ○鶏の梅ごま焼き ○マカロニサラダ ○バナナ ○すまし汁(花麩・青葱)	○ご飯 ○えびクリームシチュー ○菜の花のサラダ ○黄桃缶 ○コンソメスープ(白菜・シメジ)	○ご飯 ○鱈の幽庵焼き ○里芋と車麩の煮物 ○ジャムヨーグルト(りんご) ○味噌汁(玉葱・隠元)	○ご飯 ○肉じゃが ○ピーナッツ和え ○メロンムース ○味噌汁(わかめ・油揚げ)	○中華丼 ○さつま芋のサラダ ○パイナップル ○すまし汁(花麩・青葱)	○ご飯 ○牛肉とビーマンの炒め物 ○焼き餃子 ○ぶどうムース ○中華スープ(春雨/かにかま)
食	○ハッピーターン ○アップルティー	○抹茶ババロア ○玄米茶	○チョコ蒸しケーキ ○レモンティー	○どら焼き ○煎茶	○プチシュークリーム ○玄米茶	○ロールケーキ(ヨーキー) ○麦茶	○ソフトクレープ ○玄米茶
夕	○ご飯 ○ツナと豆腐チャンプル ○里芋のそぼろあん ○たくあん ○味噌汁(ホウレンソウ・玉葱)	○ご飯 ○たらの西京焼き ○ジャーマンポテト ○赤かっぱ ○すまし汁(素麺・貝割)	○ご飯 ○豚肉の生姜焼き ○切干大根煮 ○つぼ漬け ○味噌汁(さつま・さや)	○ご飯 ○鶏のバター醤油焼き ○ブロッコリーのサラダ ○たくあん ○すまし汁(豆腐/三つ葉)	○ご飯 ○白身魚の葱ソース ○きのこのマリネ ○赤かっぱ ○味噌汁(小松菜・青葱)	○ご飯 ○ホッケの磯焼き ○揚げ茄子の青じそ和え ○しば漬け ○味噌汁(南瓜・隠元)	○ご飯 ○鯖の味噌煮 ○胡瓜とわかめの酢の物 ○青かっぱ ○すまし汁(豆腐・青葱)
食	○.....	○.....	○.....	○.....	○.....	○.....	○.....
栄養量目安	[エネルギー] 1719 kcal [タンパク質] 64.0 g [脂質] 49.3 g [炭水化物] 252.4 g [塩分] 7.0 g	[エネルギー] 1550 kcal [タンパク質] 57.5 g [脂質] 38.6 g [炭水化物] 243.2 g [塩分] 7.0 g	[エネルギー] 1726 kcal [タンパク質] 71.9 g [脂質] 43.1 g [炭水化物] 261.1 g [塩分] 6.8 g	[エネルギー] 1678 kcal [タンパク質] 73.4 g [脂質] 39.4 g [炭水化物] 256.8 g [塩分] 6.8 g	[エネルギー] 1576 kcal [タンパク質] 56.3 g [脂質] 51.1 g [炭水化物] 226.3 g [塩分] 7.2 g	[エネルギー] 1658 kcal [タンパク質] 65.1 g [脂質] 47.8 g [炭水化物] 233.7 g [塩分] 6.9 g	[エネルギー] 1660 kcal [タンパク質] 57.3 g [脂質] 56.7 g [炭水化物] 223.2 g [塩分] 7.1 g

*都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願い致します。

週間予定献立表 (常食)

期間：2023年03月19日(日) ~ 2023年03月25日(土)

	3月19日(日)	3月20日(月)	3月21日(火)	3月22日(水)	3月23日(木)	3月24日(金)	3月25日(土)
朝	<ul style="list-style-type: none"> ○ご飯 ○豚肉と野菜のキャップ炒 ○しば漬け ○味噌汁(玉葱・しめじ) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ご飯 ○はんぺんと大根の煮物 ○鯛味噌 ○味噌汁(さつま・ミツバ) 	<ul style="list-style-type: none"> ○中華粥 ○がんも煮 ○桜大根 ○味噌汁(小松菜・玉葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ○食パン ○野菜と肉団子のクリーム煮 ○*りんごジャム ○コンソメスープ(バジ・絹さや) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ご飯 ○里芋と薩摩揚げの煮物 ○たくあん ○味噌汁(もやし・長葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ご飯 ○車麩とふきの煮物 ○しば漬け ○味噌汁(小松菜・油揚げ) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ご飯 ○豆腐と野菜の卵とじ ○青かっぱ ○味噌汁(玉葱・隠元)
食	<ul style="list-style-type: none"> ○.....おやつ..... ○牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ○.....おやつ..... ○牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ○.....おやつ..... ○牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ○.....おやつ..... ○牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ○.....おやつ..... ○牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ○.....おやつ..... ○牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ○.....おやつ..... ○牛乳
昼	<ul style="list-style-type: none"> ○サンドイッチ ○キャベツの青じそサラダ ○みかん缶 ○ミルクスープ(モロヘイヤ・コーン) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ハヤシライス ○春雨サラダ ○ジャムヨーグルト(りんご) ○コンソメスープ(若布・貝割) 	<ul style="list-style-type: none"> ○岡山名物~ばら寿司~ ○菜の花とたけのこ ○ピーチムース ○宮城名物 おくずかけ 	<ul style="list-style-type: none"> ○ご飯 ○タラのムニエル レモン・ターソース ○アロココーとキャベツのサラダ ○バナナ ○コンソメスープ(小松菜/人参) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ご飯 ○麻婆茄子 ○菜の花のサラダ ○フルーツヨーグルト ○中華スープ(青梗菜/椎茸) 	<ul style="list-style-type: none"> ○野菜醤油ラーメン ○肉しゅうまい ○レアチーズムース 	<ul style="list-style-type: none"> ○ご飯 ○ヒレカツ&納豆クリームコロッケ ○切干大根のマスタードサラダ ○黄桃缶 ○コンソメスープ(若布・貝割)
食	<ul style="list-style-type: none"> ○せんべい 雪の宿 ○ココア 	<ul style="list-style-type: none"> ○クリームコンフェ ○麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ○おはぎ ○煎茶 	<ul style="list-style-type: none"> ○マーラーカオ ○玄米茶 	<ul style="list-style-type: none"> ○コーヒーゼリー ○麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ○マリービスケット ○アップルティー 	<ul style="list-style-type: none"> ○ドームケーキ(チョコ) ○麦茶
夕	<ul style="list-style-type: none"> ○ご飯 ○鶏の甘酢あん ○里芋のごま煮 ○納豆 ○味噌汁(玉葱・絹さや) 	<ul style="list-style-type: none"> ○麦飯 ○鰯のごまだれ焼き ○山芋おくら ○しば漬け ○味噌汁(キャベツ・長葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ご飯 ○ぶり大根 ○ツナひじきサラダ ○たくあん ○味噌汁(南瓜・青葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ご飯 ○鶏肉の辛味噌焼き ○さつま芋と油揚げの煮物 ○しば漬け ○すまし汁(花麩・三葉) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ご飯 ○えびと豆腐チャンプル ○白菜と胡瓜の酢の物 ○赤かっぱ ○味噌汁(若布・青葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ご飯 ○ハンバーグキャップソース ○カリフラワーとベーコンの加熱煮 ○ふりかけ ○すまし汁(白麩・さや) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ご飯 ○白身魚の大蒜味噌焼き ○ひじきの煮物 ○青かっぱ ○すまし汁(モロヘイヤ)
食	○.....	○.....	○.....	○.....	○.....	○.....	○.....
栄養量目安	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1550 kcal [タンパク質] 63.9 g [脂質] 46.4 g [炭水化物] 222.2 g [塩分] 7.6 g 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1628 kcal [タンパク質] 59.6 g [脂質] 37.6 g [炭水化物] 253.0 g [塩分] 7.5 g 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1550 kcal [タンパク質] 62.7 g [脂質] 35.5 g [炭水化物] 240.7 g [塩分] 7.8 g 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1572 kcal [タンパク質] 62.4 g [脂質] 40.5 g [炭水化物] 242.2 g [塩分] 6.5 g 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1640 kcal [タンパク質] 57.2 g [脂質] 45.3 g [炭水化物] 227.3 g [塩分] 6.2 g 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1744 kcal [タンパク質] 60.3 g [脂質] 38.0 g [炭水化物] 273.6 g [塩分] 7.6 g 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1723 kcal [タンパク質] 62.3 g [脂質] 53.2 g [炭水化物] 237.0 g [塩分] 7.5 g

*都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願い致します。



週間予定献立表 (常食)



期間：2023年03月26日(日) ~ 2023年04月01日(土)

	3月26日(日)	3月27日(月)	3月28日(火)	3月29日(水)	3月30日(木)	3月31日(金)	4月1日(土)
朝	<ul style="list-style-type: none"> ○ご飯 ○高野と椎茸の煮物 ○のりの佃煮 ○味噌汁(キャベツ/にら) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ロールパンとぶどうパン ○プレーンオムレツ ○*マーマレードジャム ○ミルクスープ(ツヤガ・エキ) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ご飯 ○三色稲荷と野菜の煮物 ○つぼ漬け ○味噌汁(モロ・玉葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ○食パン ○ポークビーンズ ○*イチゴジャム ○コンソメスープ(菜花) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ご飯 ○茄子と鶏肉の中華煮 ○つぼ漬け ○味噌汁(玉葱・若布) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ご飯 ○肉団子とじゃが芋煮 ○青かっぱ ○味噌汁(小松菜えのき) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ゆかり粥 ○スクランブルエッグ ○つぼ漬け ○味噌汁(かぶ・長葱)
食	<ul style="list-style-type: none"> ○.....おやつ..... ○牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ○.....おやつ..... ○牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ○.....おやつ..... ○牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ○.....おやつ..... ○牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ○.....おやつ..... ○牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ○.....おやつ..... ○牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ○.....おやつ..... ○牛乳
昼	<ul style="list-style-type: none"> ○ご飯 ○豚肉とピーマンの塩炒め ○白菜とかぶのクリーム煮 ○パイナップル ○味噌汁(豆腐・青葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ご飯 ○鶏肉のブラウソフュー ○菜の花のサラダ ○ジャムヨーグルト(いちご) ○コンソメスープ(若布・コーン) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ご飯 ○白身魚ムニエル オロソース ○キャベツのドレッシング和え ○メロンムース ○味噌汁(大根・油揚) 	<ul style="list-style-type: none"> ○麦飯 ○鶏の山椒焼き ○卵の花 ○すまし汁(素麺・三葉) ○ジャムヨーグルト(りんご) 	<ul style="list-style-type: none"> ○キーマカレー ○モロヘイヤのごまドレ和え ○バナナ ○コンソメスープ(椎茸・コーン) 	<ul style="list-style-type: none"> ○麦飯 ○鯖の西京焼き 切干 ○オクラのトロ和え ユズ風味 ○ピーチムース ○広島名物 呉汁 	<ul style="list-style-type: none"> ○ご飯 ○家常豆腐 ○小松菜の煮びたし ○みかん缶 ○味噌汁(しめじ・さや)
食	<ul style="list-style-type: none"> ○黒棒名門 ○カフェオレ 	<ul style="list-style-type: none"> ○チーズ蒸しケーキ ○玄米茶 	<ul style="list-style-type: none"> ○エクレア ○麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ○ロールケーキ ○玄米茶 	<ul style="list-style-type: none"> ○ぼたぼた焼き ○レモンティー 	<ul style="list-style-type: none"> ○マスカットゼリー ○麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ○桜カステラ ○玄米茶
夕	<ul style="list-style-type: none"> ○ご飯 ○鮭の粕漬け焼き ○金平れんこん ○ふりかけ ○味噌汁(茄子・しめじ) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ご飯 ○ホッケの塩麴焼き ○茄子のおろしポン酢 ○たくあん ○味噌汁(南瓜・絹さや) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ご飯 ○豚肉の大葉味噌炒め ○白菜とわかめの酢の物 ○桜大根 ○すまし汁(豆腐・貝割) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ご飯 ○シュウマイ盛り合わせ ○モヤと納豆のナムル ○たくあん ○味噌汁(里芋・青葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ご飯 ○鯖の竜田焼き ○さつま芋のいとこ煮 ○しば漬け ○味噌汁(花麴・長葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ご飯 ○鶏のマヨソース ○カリフラワーのゆかり和え ○たくあん ○味噌汁(もやし・にら) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ご飯 ○タラの生姜煮 ○春雨のマヨサラダ ○つぼ漬け ○味噌汁(モロ・貝割)
食	○.....	○.....	○.....	○.....	○.....	○.....	○.....
栄養量目安	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1691 kcal [タンパク質] 69.4 g [脂質] 49.6 g [炭水化物] 235.2 g [塩分] 6.9 g 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1714 kcal [タンパク質] 68.4 g [脂質] 49.0 g [炭水化物] 250.3 g [塩分] 6.8 g 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1618 kcal [タンパク質] 62.0 g [脂質] 40.1 g [炭水化物] 221.0 g [塩分] 7.6 g 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1613 kcal [タンパク質] 59.4 g [脂質] 34.3 g [炭水化物] 241.3 g [塩分] 6.8 g 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1686 kcal [タンパク質] 59.4 g [脂質] 46.0 g [炭水化物] 252.2 g [塩分] 6.6 g 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1560 kcal [タンパク質] 64.2 g [脂質] 41.3 g [炭水化物] 223.7 g [塩分] 7.2 g 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1589 kcal [タンパク質] 65.0 g [脂質] 54.8 g [炭水化物] 217.3 g [塩分] 7.1 g

*都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願い致します。