



	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1日	2日	3日	4日
朝食				白飯 ごぼう天煮 南瓜味噌そぼろ 煮豆 味噌汁 466Kcal	白飯 つみれあんかけ 玉葱ツナソテー 焼しぐれ 味噌汁 445Kcal	白飯 炒り卵 キャベツの白だし煮 煮豆 味噌汁 450Kcal	白飯 たらの醤油焼 ピーマン金平 ポテトサラダ 味噌汁 424Kcal
昼食				白飯 あじの照煮 おほかゆめ マカロニサラダ 味噌汁 452Kcal	白飯 焼き餃子 野菜の中巻炒め ほうれん草サラダ 味噌汁 449Kcal	白飯 赤魚の塩こうじ焼 ポテトソテー 大根サラダ 味噌汁 449Kcal	白飯 玉子よせ なすの黒酢炒め キャベツ和え 味噌汁 487Kcal
夕食				白飯 木わかめご飯★ 鶏肉とキャベツのピリ辛味噌炒め 小松菜のごま煮 もやしとコーンサラダ 味噌汁 494Kcal	白飯 豆腐ハンバーグ 大豆の煮物 カリフラワーサラダ 味噌汁 488Kcal	白飯 和風鶏団子 野菜のコンソメ炒め チンゲン菜の和え物 味噌汁 482Kcal	白飯 メンチカツ 南瓜煮め煮 ほうれん草サラダ 味噌汁 545Kcal

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
朝食	白飯 厚焼玉子 かぶの煮物 しそ鶏布 味噌汁 417Kcal	白飯 厚揚げ煮 春雨炒め 金平れんこん 味噌汁 396Kcal	白飯 角揚げの和風煮 ピーマンしらす炒め 煮豆 味噌汁 417Kcal	白飯 白身魚と豆腐のしんじょう キャベツとワカメポン酢炒め 昆布ゆず風味 味噌汁 466Kcal	白飯 オムレツ じゃが芋炒め 一口サイズ 味噌汁 447Kcal	白飯 肉だんご ひじき大豆煮 焼しぐれ 味噌汁 421Kcal	白飯 ポイルソーセージ 玉ねぎ炒め 煮豆 味噌汁 449Kcal
昼食	白飯 あぶり焼きチキンステーキ(Ⅱ) 玉ねぎ中華炒め 小松菜のサラダ 味噌汁 474Kcal	白飯 豚かば焼丼 えびしゅうまい 味噌汁 561Kcal	白飯 ミートソーススパゲティ ポテトソテー キャベツサラダ コンソメスープ 味噌汁 535Kcal	白飯 鶏肉のおろし煮 南瓜の甘煮 玉ねぎサラダ 味噌汁 494Kcal	白飯 しゅうまい 小松菜のごま煮 かぶの和え物 味噌汁 432Kcal	白飯 しぐれ煮丼 大根サラダ 味噌汁 513Kcal	白飯 たらの照り焼き 玉子とじ 青梗菜サラダ 味噌汁 486Kcal
夕食	白飯 ぶりの味噌煮 さつま芋炒め 大根和え物 すまし汁 539Kcal	白飯 チーズ入りハンバーグ 野菜のトマト煮 チンゲン菜サラダ 味噌汁 468Kcal	白飯 かにのふわふわ煮・鶏肉煮 さつま芋炒め 大根サラダ 味噌汁 513Kcal	白飯 ポークカレー もやしサラダ コンソメスープ 523Kcal	白飯 ハムカツ マカロニウィンナーソテー カリフラワー・水菜サラダ 味噌汁 561Kcal	白飯 さばの船煮 かぶの煮物 さつま芋和え 味噌汁 502Kcal	白飯 グリルチキンステーキ かぶの煮物 インゲンサラダ 味噌汁 506Kcal

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
朝食	白飯 豆腐焼き照り煮 なすみぞれ和え しそ鶏布 味噌汁 429Kcal	白飯 ハムステーキ 福寿草炒め 煮豆 味噌汁 473Kcal	白飯 厚焼玉子 もやしと玉ねぎ中華炒め たらしりかけ 味噌汁 408Kcal	白飯 がんも煮物 かぶと人参の塩炒め 煮豆 味噌汁 461Kcal	白飯 オムレツ 大豆と切干の炒め物 しそ布 味噌汁 422Kcal	白飯 つみれあんかけ 小松菜ごま煮 ザルト 味噌汁 471Kcal	白飯 ごぼう天煮 カリフラワー・塩炒め ゆかりりかけ 味噌汁 373Kcal
昼食	白飯 鶏肉こしょう焼き さつま芋そぼろ煮 小松菜サラダ 味噌汁 495Kcal	白飯 ★ゆかりご飯★ 五目巾着煮 キャベツ白だし煮 大根和え 味噌汁 428Kcal	白飯 中華丼 スパゲティサラダ 味噌汁 452Kcal	白飯 赤魚の煮つけ 里芋そぼろ煮 小松菜サラダ 味噌汁 453Kcal	白飯 かにのふわふわ煮・ちくわ煮 南瓜バター煮 玉ねぎサラダ 味噌汁 437Kcal	白飯 さわらの生姜煮 金平ごぼう もやしサラダ 味噌汁 489Kcal	白飯 春巻き 野菜の中巻炒め (中華プレート) 味噌汁 537Kcal
夕食	白飯 白身魚フライ ビーフソテー キャベツサラダ 味噌汁 551Kcal	白飯 照り鶏団子 マカロニソテー ブロッコリーサラダ 味噌汁 556Kcal	白飯 ぶりの胡麻煮 ごぼうとひじきの炒り煮 玉ねぎサラダ 味噌汁 487Kcal	白飯 手作りハンバーグ ピーマンしらす炒め もやしとカマササラダ 味噌汁 500Kcal	白飯 とんかつ 青梗菜の炒め物 かぶ和え物 味噌汁 562Kcal	白飯 あぶり焼きチキンステーキ(Ⅱ) おほかゆめ 味噌汁 478Kcal	白飯 さばのみそ煮 ひじき炒め 玉ねぎサラダ すまし汁 489Kcal

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
朝食	白飯 角揚げの煮物 ザーサイの炒め物 納豆 味噌汁 452Kcal	白飯 肉だんご なすの揚げ出し煮 煮豆 味噌汁 442Kcal	白飯 バイクドエッグ 南瓜のみそそぼろ スパゲティサラダ 味噌汁 459Kcal	白飯 卵とじ さつま芋炒め 焼しぐれ 味噌汁 459Kcal	白飯 厚揚げ煮 大根と揚げの炒め煮 煮豆 味噌汁 443Kcal	白飯 豆腐のそぼろ煮 ピーマン炒め 金平れんこん 味噌汁 409Kcal	白飯 厚焼玉子 かぶの煮物 昆布ゆず風味 味噌汁 414Kcal
昼食	白飯 ネギ塩鶏炒め ビーフソテー 青梗菜和え 味噌汁 452Kcal	白飯 醤油ラーメン かにしゅうまい 味噌汁 481Kcal	白飯 ぶりの照り煮 小松菜和風ソテー 大根サラダ 味噌汁 487Kcal	白飯 メンチカツ なす煮付け ほうれん草和え 味噌汁 539Kcal	白飯 豚肉炒め ひじき入豆腐 チンゲン菜和え物 味噌汁 528Kcal	白飯 鶏肉ピリ辛みそ焼 キャベツ炒め スパゲティサラダ 味噌汁 519Kcal	白飯 白身魚フライ マカロニソテー (洋食プレート) コンソメスープ 味噌汁 518Kcal
夕食	白飯 玉子よせ じゃが芋ガーリックバター キャベツコンソメサラダ 味噌汁 482Kcal	白飯 ささみチーズフライ もやしと和え炒め さつま芋とレーズンサラダ 味噌汁 493Kcal	白飯 チキンカレー キャベツサラダ コンソメスープ 523Kcal	白飯 赤魚の塩焼き 大豆の煮物 もやし和え物 味噌汁 436Kcal	白飯 照焼ハンバーグ ポテトベーコンソテー カニカマサラダ 味噌汁 506Kcal	白飯 さばのおろし煮 鶏ごぼう炒め もやしサラダ 味噌汁 482Kcal	白飯 鶏つくね煮 さつま芋炒め 玉ねぎサラダ 味噌汁 551Kcal

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	26日	27日	28日	29日	30日		
朝食	白飯 豆腐ハンバーグ 竹輪ピーマン金平 マカロニサラダ 味噌汁 490Kcal	白飯 ごぼう天煮 南瓜の甘煮 焼しぐれ 味噌汁 427Kcal	白飯 白身魚と豆腐のしんじょう煮 キャベツとわかめポン酢炒め たらしりかけ 味噌汁 475Kcal	白飯 ポイルソーセージ 春雨炒め ポテトサラダ 味噌汁 468Kcal	白飯 オムレツ 玉ねぎの中巻炒め しそ鶏布 味噌汁 410Kcal		
昼食	白飯 焼き餃子 野菜の中巻炒め かぶ和え物 味噌汁 445Kcal	白飯 春巻き ビーフソテー さつま芋サラダ 味噌汁 558Kcal	白飯 鶏肉照り焼き 卵の花 もやしサラダ 味噌汁 513Kcal	白飯 しゅうまい 茄子の黒酢炒め かぶ和え 味噌汁 473Kcal	白飯 ポークカレー キャベツサラダ コンソメスープ 味噌汁 526Kcal		
夕食	白飯 あじの照煮 なすの味噌炒め キャベツサラダ 味噌汁 467Kcal	白飯 親子丼 フルーツ缶 味噌汁 471Kcal	白飯 五目巾着煮 じゃが芋炒め インゲン和え 味噌汁 456Kcal	白飯 ハムカツ 玉ねぎツナ炒め チンゲン菜のサラダ 味噌汁 532Kcal	白飯 かにのふわふわ煮 厚揚げそぼろ煮 小松菜和え 味噌汁 480Kcal		

※使用の魚はすべて「骨取り魚」となりますが、小骨が取り切れていない場合がございますのでご注意ください。

赤い点線枠はワンプレート盛付推奨メニューです。(別皿盛付けでも可)