

| | | | | | | | | | |
|---|---------|--|---|---|--|--|---------|---|---------|
| <div><div>●栄養成分(1ヶ月平均)</div><div><div>エネルギー</div><div>たんぱく質</div><div>脂質</div><div>炭水化物</div><div>塩分</div></div><div><div>667 kcal</div><div>24.6 g</div><div>22.0 g</div><div>96.6 g</div><div>3.8g</div></div></div> | | | 1日 (木) | 2日 (金) | | | | | |
| | | | 御飯 すまし汁 鶏肉ののり塩唐揚げ 蓮根のきんぴら カリフラワーの卵サラダ 菜花の辛子和え うずら煮豆 まんじゅう フルーツヨーグルト | 682kcal | 御飯 味噌汁 ハンバーグ ししゃも甘露煮 厚揚げ中華あんかけ たけのこの煮物 大根サラダ 漬物 エクレア せんべい | 624kcal | | | |
| 5日 (月) | 6日 (火) | 7日 (水) | 8日 (木) | 9日 (金) | | | | | |
| 御飯 すまし汁 さばの味噌煮 コロッケ ビーフンソテー ごま金平 味付け海苔 おからケーキ フルーツポンチ | 641kcal | 御飯 味噌汁 チキン南蛮タルタルソース 豆腐のそぼろ煮 海老蒸しシューマイ ひじきの炒り煮 グリーンサラダ チンゲン菜のピーナツ和え ロールケーキ フルーツ(バナナ) | 756kcal | 御飯 中華スープ 魚のムニエル レモンバターソース 松風焼き ポテトフライ かぼちゃのサラダ キャベツのゆかり和え 枝豆 水ようかん せんべい | 635kcal | 御飯 味噌汁 豆腐ステーキ 肉味噌がけ 魚の塩麹漬け焼き 野菜揚げ 切り干し大根のカレー風炒り煮 白菜と人参のけずり和え 漬物 いちごムース ウエハース | 631kcal | 御飯 味噌汁 鶏肉のごまだれ焼き 千草焼き 山菜和風ソテー マカロニサラダ ほうれん草のおひたし うずら煮豆 ゼリー フルーツ(オレンジ) | 615kcal |
| 12日 (月) | 13日 (火) | 14日 (水) | 15日 (木) | 16日 (金) | | | | | |
| 御飯 味噌汁 さばの照焼き メンチカツ ポトフ 春雨サラダ いんげんのごま和え 大根のレモン漬 ところてん せんべい | 667kcal | カレーライス コンソメスープ 洋風卵焼き 和風マカロニソテー 海藻サラダ ブロッコリーの昆布茶和え 福神漬 まんじゅう フルーツ(オレンジ) | 674kcal | 《 沖縄料理の日 》 ジュシー(沖縄炊き込みご飯) ソーキそば風うどん 魚の天ぷら ゴーヤチャンプルー 人参しりしり もずくの酢の物 甘らっきょう 黒糖ドーナツ パイナップルゼリー | 699kcal | 御飯 中華スープ 鶏肉のねぎ塩ダレ はんぺんの卵とじ ぜんまいの煮物 中華風豆腐サラダ もやしと人参の七味和え 漬物 うぐいす蒸しパン 丸ぼうろ | 631kcal | 御飯 中華スープ 焼肉 もろの煮魚 れんこん味噌炒め 蒸しシューマイ さつまいものバター醤油煮 白菜の磯辺和え ロールケーキ ほうじ茶プリン | 723kcal |
| 19日 (月) | 20日 (火) | 21日 (水) | 22日 (木) | 23日 (金) | | | | | |
| 御飯 コンソメスープ 豚肉のブルコギ風 スパニッシュオムレツ フレンチポテト こんにゃくのみそ田楽 ブロッコリーのマヨネーズ和え 昆布佃煮 ふのラスク コーヒゼリー | 712kcal | チャーハン 中華スープ 白身魚のフライ じゃが芋のおかか煮 棒棒鶏 煮浸し 大根のザーサイ和え きなこ蒸しパン フルーツ缶 | 587kcal | 御飯 味噌汁 親子煮 厚揚げ炒め 春巻き キャベツとわかめの韓国風サラダ オクラのけずり和え 味付け海苔 ごま団子 フルーツ(バナナ) | 749kcal | 御飯 豚汁 炒り豆腐 魚の味噌バター焼き ビーフン炒め 小松菜の煮浸し サラダ 珈琲煮豆 ミニどら焼き プリン | 707kcal | 御飯 ミニうどん 魚の焼き南蛮漬 春菊とベーコンの炒め物 さつま芋のサラダ カリフラワーの柚子胡椒風味ピクルス 漬物 杏仁フルーツ 肉まん | 677kcal |
| 26日 (月) | 27日 (火) | 28日 (水) | 29日 (木) | 30日 (金) | | | | | |
| 御飯 味噌汁 魚のピリ辛味噌焼き 豚肉のごまだれ焼 卵豆腐海藻添え 切干大根の炒り煮 チョレギサラダ 三色豆 ソフトクッキー フルーツ(パイナップル) | 645kcal | 御飯 コンソメスープ 魚のカレー風味焼き 鶏肉のから揚げ 味噌炒め かぼちゃの甘煮 ハム野菜サラダ 漬物 黒糖蒸しパン せんべい | 779kcal | 御飯 味噌汁 卵とじ煮 ケチャップ炒め じゃがいもの炒り煮 温野菜サラダ おろし和え 味付け海苔 ホットケーキ メロンムース | 627kcal | 御飯 春雨入り中華風スープ 鶏肉のレモン風味焼き 揚げ魚とカラフル野菜のバジル風味 エビと小松菜のペペロンチーノ ゆで野菜サラダ 枝豆 漬物 きなこトースト マスカットゼリー | 567kcal | 御飯 味噌汁 ミートローフ 里芋の味噌煮 マカロニサラダ 菜花のおひたし ザーサイ ふのラスク フルーツヨーグルト | 639kcal |

献立は都合により変更になることがあります