



●栄養成分(1ヶ月平均)

エネルギー	667 kcal
たんぱく質	24.6 g
脂質	22.0 g
炭水化物	96.6 g
塩分	3.8g



1日 (木)

御飯	682kcal
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	

2日 (金)

御飯	624kcal
味噌汁	
ハンバーグ	
ししやも甘露煮	
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	

5日 (月)

御飯	641kcal
すまし汁	
さばの味噌煮	
コロッケ	
ビーフソテー	
ごま金平	
味付け海苔	
おからケーキ	
フルーツポンチ	

6日 (火)

御飯	756kcal
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)	

7日 (水)

御飯	635kcal
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	

8日 (木)

御飯	631kcal
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	

9日 (金)

御飯	615kcal
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)	

12日 (月)

御飯	667kcal
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	

13日 (火)

カレーライス	674kcal
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	
福神漬け	
まんじゅう	
フルーツ(オレンジ)	

14日 (水)

『沖縄料理の日』	699kcal
ジューシー(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	

15日 (木)

御飯	631kcal
中華スープ	
鶏肉のねぎ塩ダレ	
はんぺんの卵とじ	
せんまいの煮物	
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	

16日 (金)

御飯	723kcal
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	

19日 (月)

御飯	712kcal
コンソメスープ	
豚肉のフルコギ風	
スペニッシュオムレツ	
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	
コーヒーゼリー	

20日 (火)

チャーハン	587kcal
中華スープ	
白身魚のフライ	
じやが芋のおかか煮	
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	

21日 (水)

御飯	749kcal
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)	

22日 (木)

御飯	707kcal
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	

23日 (金)

御飯	677kcal
ミニうどん	
魚の焼き南蛮漬け	
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	

26日 (月)

御飯	645kcal
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(パインアップル)	

27日 (火)

御飯	779kcal
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	

28日 (水)

御飯	627kcal
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	

29日 (木)

御飯	567kcal
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	

30日 (金)

御飯	639kcal
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	

献立は都合により変更になることがあります。