

月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	日 6
	ごはん すまし汁 赤魚の香味焼き 切干大根の煮物 チョコクレープ エネルギー 599kcal 蛋白質 22.4g 脂質 10.1g 食塩 2.5g	ごはん すまし汁 鶏肉のみそ焼き なすの煮浸し りんご缶 エネルギー 631kcal 蛋白質 20.8g 脂質 16.4g 食塩 2.0g	ごはん みそ汁 揚げ物 (メンカツ・コロッケ) 南瓜の煮付け 白桃缶 エネルギー 723kcal 蛋白質 13.5g 脂質 19.5g 食塩 2.3g	ごはん みそ汁 スタミナ炒め かぶのゆず風味和え イチゴババロア エネルギー 698kcal 蛋白質 21.3g 脂質 19.9g 食塩 2.3g	ごはん すまし汁 さばのみそ煮 豆腐のそぼろ炒め 杏仁豆腐 エネルギー 727kcal 蛋白質 27.9g 脂質 20.8g 食塩 2.3g	ごはん みそ汁 親子煮 大根きんぴら 黄桃缶 エネルギー 698kcal 蛋白質 32.2g 脂質 16.0g 食塩 3.0g
	7	8	9	10	11	12
ごはん すまし汁 チキンカツ 南瓜の煮物 チョコクレープ エネルギー 746kcal 蛋白質 19.2g 脂質 20.6g 食塩 2.2g	ごはん みそ汁 ほっけの塩焼き たたき胡瓜 バナラババロア エネルギー 547kcal 蛋白質 22.2g 脂質 8.4g 食塩 2.2g	ごはん 中華スープ 八宝菜 ナムル みかん缶 エネルギー 572kcal 蛋白質 17.1g 脂質 14.0g 食塩 2.6g	ごはん みそ汁 鶏肉の和風ソース ひじきの煮物 プリン エネルギー 635kcal 蛋白質 26.3g 脂質 12.0g 食塩 2.2g	ごはん みそ汁 たらの野菜あんかけ 小松菜のドレ和え ピーチゼリー エネルギー 609kcal 蛋白質 21.6g 脂質 9.8g 食塩 2.0g	ごはん みそ汁 インディアンポーク がんもの詰め煮 りんご缶 エネルギー 721kcal 蛋白質 23.4g 脂質 23.4g 食塩 2.4g	ごはん すまし汁 さわらのみりん焼 野菜炒め チョコババロア エネルギー 663kcal 蛋白質 28.4g 脂質 16.3g 食塩 2.3g
14	15	16	17	18	19	20
ごはん みそ汁 揚げ物 (メンカツ・コロッケ) 冬瓜のあんかけ 杏仁豆腐 エネルギー 744kcal 蛋白質 15.9g 脂質 21.2g 食塩 2.5g	ごはん みそ汁 豚肉の生姜炒め 煮奴 黄桃缶 エネルギー 703kcal 蛋白質 25.4g 脂質 21.0g 食塩 2.2g	ごはん みそ汁 さばの塩焼き 豚肉の炒めもの りんご缶 エネルギー 673kcal 蛋白質 25.5g 脂質 21.3g 食塩 2.5g	ごはん みそ汁 鶏肉の野菜あんかけ 切干大根の煮物 レアチーズムースケーキ エネルギー 714kcal 蛋白質 22.5g 脂質 22.9g 食塩 1.7g	ごはん すまし汁 肉豆腐 温泉たまご ピーチゼリー エネルギー 668kcal 蛋白質 27.1g 脂質 15.0g 食塩 1.7g	ごはん 中華スープ 八宝菜 焼売 シュークリーム エネルギー 699kcal 蛋白質 21.2g 脂質 22.9g 食塩 2.8g	ごはん みそ汁 豚ロースの塩麴焼き もやしとちくわの生姜和え ぶどうゼリー エネルギー 657kcal 蛋白質 22.6g 脂質 16.2g 食塩 2.4g
21	22	23	24	25	26	27
ごはん 中華スープ 肉団子の中華煮 たたき胡瓜 みかん缶 エネルギー 575kcal 蛋白質 17.1g 脂質 10.6g 食塩 2.8g	ごはん すまし汁 あじの焼き南蛮漬け 冬瓜のあんかけ チョコクレープ エネルギー 600kcal 蛋白質 23.4g 脂質 11.6g 食塩 2.7g	ごはん みそ汁 鶏肉の照焼き 野菜炒め りんご缶 エネルギー 581kcal 蛋白質 24.4g 脂質 8.2g 食塩 2.0g	ごはん すまし汁 白身魚のフライ なすの煮浸し チョコババロア エネルギー 691kcal 蛋白質 17.5g 脂質 21.0g 食塩 2.3g	ごはん 中華スープ 海老とチンゲン菜の炒め物 もやしのナムル 杏仁豆腐 エネルギー 550kcal 蛋白質 21.9g 脂質 7.0g 食塩 2.4g	ごはん みそ汁 ほっけの香味焼き ほうれん草とちくわの和え物 バナラババロア エネルギー 586kcal 蛋白質 24.4g 脂質 8.3g 食塩 2.5g	ごはん みそ汁 豚肉の生姜炒め がんもの詰め煮 みかん缶 エネルギー 737kcal 蛋白質 26.8g 脂質 23.4g 食塩 2.8g
28	29	30	31			
ごはん すまし汁 さわらのみそ焼き ひじきの煮物 レアチーズムースケーキ エネルギー 643kcal 蛋白質 24.7g 脂質 16.8g 食塩 2.8g	ごはん みそ汁 鶏肉の和風ソース 切干大根の煮物 りんご缶 エネルギー 579kcal 蛋白質 23.8g 脂質 8.4g 食塩 2.1g	ごはん みそ汁 肉豆腐 大芋 白桃缶 エネルギー 668kcal 蛋白質 21.8g 脂質 10.4g 食塩 1.6g	ごはん 中華スープ にら玉 水餃子 バナラババロア エネルギー 682kcal 蛋白質 22.7g 脂質 16.9g 食塩 2.4g			

※食材の都合により、一部献立を変更させていただく場合がございます。ご理解のほど、よろしく願いたします。