

月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	日 6
	ごはん みそ汁 里芋のそぼろ煮 もやしのカニカマ和え ふりかけセレクト	ごはん みそ汁 五目揚げのあんかけ 温泉たまご ふりかけセレクト	ごはん みそ汁 フィッシュソーゼージと野菜炒め マカロニサラダ ふりかけセレクト	ごはん みそ汁 魚河岸揚げと野菜の煮物 キャベツサラダ ふりかけセレクト	ごはん みそ汁 ベーコンエッグ かぼちゃサラダ ふりかけセレクト	ごはん みそ汁 ハンバーグ もやしのカニカマ和え ふりかけセレクト
	エネルギー 527kcal 蛋白質 18.2g 脂質 6.1g 食塩 2.3g	エネルギー 645kcal 蛋白質 19.6g 脂質 20.8g 食塩 3.2g	エネルギー 571kcal 蛋白質 13.7g 脂質 11.8g 食塩 3.0g	エネルギー 547kcal 蛋白質 15.1g 脂質 11.6g 食塩 3.1g	エネルギー 690kcal 蛋白質 23.3g 脂質 25.6g 食塩 3.0g	エネルギー 568kcal 蛋白質 17.9g 脂質 10.8g 食塩 3.4g
7	8	9	10	11	12	13
ごはん みそ汁 五目揚げのあんかけ キャベツ和え ふりかけセレクト	ごはん みそ汁 さつま揚げの炒め煮 いんげんの錦糸和え ふりかけセレクト	ごはん みそ汁 豆腐のあんかけ しらすおろし ふりかけセレクト	ごはん みそ汁 車麩とかぶの煮物 かぼちゃサラダ ふりかけセレクト	食パン コーンポタージュ ハムエッグ カリフラワーとチーズのサラダ 牛乳	ごはん みそ汁 ウィンナーと野菜のソテー 温泉たまご ふりかけセレクト	ごはん みそ汁 五目揚げのあんかけ いんげんの錦糸和え ふりかけセレクト
エネルギー 590kcal 蛋白質 13.9g 脂質 15.9g 食塩 3.2g	エネルギー 495kcal 蛋白質 15.1g 脂質 5.3g 食塩 3.1g	エネルギー 552kcal 蛋白質 21.5g 脂質 8.6g 食塩 2.8g	エネルギー 557kcal 蛋白質 14.6g 脂質 9.9g 食塩 2.8g	エネルギー 695kcal 蛋白質 30.5g 脂質 29.4g 食塩 3.4g	エネルギー 541kcal 蛋白質 21.1g 脂質 11.9g 食塩 2.9g	エネルギー 586kcal 蛋白質 14.6g 脂質 16.4g 食塩 3.4g
14	15	16	17	18	19	20
ごはん みそ汁 野菜ハンバーグ もやしのカニカマ和え ふりかけセレクト	ごはん みそ汁 車麩とかぶの煮物 白菜のおかか和え ふりかけセレクト	ごはん みそ汁 魚河岸揚げと野菜の煮物 マカロニサラダ ふりかけセレクト	ごはん みそ汁 さつま揚げの炒め煮 白菜のごま和え ふりかけセレクト	ごはん すまし汁 里芋のそぼろ煮 キャベツ和え ふりかけセレクト	ごはん みそ汁 鶏つみれの煮物 インゲンサラダ ふりかけセレクト	ごはん みそ汁 さわらの塩焼き かぼちゃサラダ ふりかけセレクト
エネルギー 548kcal 蛋白質 17.1g 脂質 8.7g 食塩 3.6g	エネルギー 479kcal 蛋白質 14.4g 脂質 3.9g 食塩 3.0g	エネルギー 624kcal 蛋白質 14.7g 脂質 16.3g 食塩 3.0g	エネルギー 497kcal 蛋白質 14.0g 脂質 4.8g 食塩 3.0g	エネルギー 512kcal 蛋白質 16.8g 脂質 5.9g 食塩 2.2g	エネルギー 562kcal 蛋白質 17.7g 脂質 9.7g 食塩 3.1g	エネルギー 558kcal 蛋白質 20.3g 脂質 12.7g 食塩 2.4g
21	22	23	24	25	26	27
ごはん みそ汁 ハムエッグ 白菜のゆず醤油和え ふりかけセレクト	ごはん みそ汁 ウィンナーと野菜のソテー しらすおろし ふりかけセレクト	食パン コーンポタージュ スクランブルエッグ カリフラワーとチーズのサラダ 牛乳	ごはん みそ汁 野菜ハンバーグ 温泉たまご ふりかけセレクト	ごはん みそ汁 豆腐のあんかけ 大根のごま和え ふりかけセレクト	ごはん みそ汁 炒りたまご 白菜のおかか和え ふりかけセレクト	ごはん みそ汁 フィッシュソーゼージのソテー カリフラワーのくるみ ふりかけセレクト
エネルギー 588kcal 蛋白質 23.1g 脂質 14.6g 食塩 3.5g	エネルギー 522kcal 蛋白質 16.2g 脂質 6.7g 食塩 3.2g	エネルギー 667kcal 蛋白質 27.3g 脂質 27.5g 食塩 2.9g	エネルギー 604kcal 蛋白質 22.2g 脂質 13.9g 食塩 3.3g	エネルギー 547kcal 蛋白質 21.5g 脂質 9.7g 食塩 2.7g	エネルギー 568kcal 蛋白質 20.7g 脂質 11.6g 食塩 3.1g	エネルギー 515kcal 蛋白質 13.9g 脂質 7.9g 食塩 3.2g
28	29	30	31			
ごはん みそ汁 さつま揚げの炒め煮 マカロニサラダ ふりかけセレクト	ごはん みそ汁 五目揚げのあんかけ かぼちゃサラダ ふりかけセレクト	ごはん みそ汁 ハムエッグ もやしのカニカマ和え ふりかけセレクト	ごはん みそ汁 ハンバーグ キャベツ和え ふりかけセレクト			
エネルギー 593kcal 蛋白質 14.9g 脂質 10.1g 食塩 2.9g	エネルギー 645kcal 蛋白質 13.9g 脂質 21.5g 食塩 3.2g	エネルギー 570kcal 蛋白質 23.7g 脂質 13.6g 食塩 3.5g	エネルギー 551kcal 蛋白質 17.2g 脂質 10.6g 食塩 3.3g			

※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、よろしくお願いたします。