

栄養素単位  
 エネルギー Kcal 水分 g  
 たんぱく質 g カリウム mg  
 脂質 g リン mg  
 食塩 g

	日				月				火				水				木				金				土										
													1日				2日				3日				4日										
昼食													メンチカツ 三度豆浸し トマト フルーツ 中華和え ごぼうのピリ辛炒め 漬物				揚げだし豆腐おろしかけ 人参とE炒め フルーツ さつま芋とチーズのサラダ 一口がんと煮 オクラの煮つけ 漬物				ささみフライBBQソースかけ 三度豆汁 こふき芋 フルーツ 冬瓜なめこあん 法蓮草のナムル 漬物				あじ照り焼き 玉ねぎ土佐和え みそ味噌ね フルーツ かぶらの炒り煮 ブロッコリーそぼろマヨ和え 漬物										
													エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩			
	5日				6日				7日				8日				9日				10日				11日										
昼食	あんかけ豆腐ハンバーグ 筍しゅうまい フルーツ なすとピーマンの味噌炒め なます 漬物				白身魚のポワレ ブロッコリー和え フルーツ かぶのコンソメ煮 法蓮草ピリ辛和え 漬物				鶏肉と根菜の旨煮 野菜豆腐寄せ フルーツ ツナサラダ 竹の子おかか炒め 漬物				エビフライ パプリカソテー 南瓜バター フルーツ えんどうとウインナーのソテー 小松菜生姜醤油和え 漬物				法蓮草平焼き玉子 スパソテー ひとくち梅ささみフライ フルーツ 玉葱と竹輪のサラダ 白菜のゴマ和え 漬物				ピシソワーズ風フライ 小松菜お浸し さつま芋甘露煮 フルーツ ひじきの煮物 人参甘辛炒め 漬物				肉団子と里芋の治部煮風 おからポテト フルーツ 蓮根サラダ インゲンじゃこ和え 漬物										
													エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質
	12日				13日				14日				15日				16日				17日				18日										
昼食	南瓜挽肉フライ オニオンソテー ポイルカリフラワー フルーツ 野菜とパンの煮物 ふきおかか煮 漬物				五宝菜 蒸し焼売 フルーツ 細切り昆布炒め煮 くらげ酢 漬物				鮭の和風マヨネーズ焼き 小松菜お浸し 鶏と豆腐のちぎり揚げ フルーツ 三色和え ゴボウ天と人参の煮物 漬物				エビ天ぷら 茄子の天ぷら オクラ天ぷら かぼちゃ天ぷら 大根おろし 筑前煮風 じゃこ酢 漬物				牛肉コロケ 法蓮草のお浸し ポイルえんどう フルーツ カリフラワーサラダ 炒り豆腐 ごぼうピリ辛煮 漬物				ポークハンバーグのトマトソースかけ 欧風バイクドエッグ フルーツ カリフラワーサラダ 人参金平 漬物				鶏の唐揚げ酢豚風 ポイルブロッコリー フルーツ かぶの田舎煮 白菜レモン和え 漬物										
													エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質
	19日				20日				21日				22日				23日				24日				25日										
昼食	アスパラとパンのクリームフライ 青梗菜お浸し さつま芋煮 フルーツ 豚ミンチの甘辛炒め 小松菜ピリ辛和え 漬物				すき焼き風煮 花かまぼこ 椎茸煮 フルーツ ミニ栗かぼちゃコロケ 胡瓜酢 漬物				ポテトベーコンカツ 野菜汁 ポイルカリフラワー フルーツ 大豆のトマト煮込み 白菜柚子香和え 漬物				鯖のみりん焼き もやしソテー 人参煮 フルーツ 蓮根金平風 青梗菜辛子和え ごま昆布 漬物				豆腐ステーキあんかけ 里芋の柚子風味煮 フルーツ ピリ辛汁 じゃが芋のそぼろ炒め 漬物				イカキャベツカツ 法蓮草土佐和え ゆでたまご 白花生 南瓜のサウザンサラダ なめこ御 漬物				バーグピカタ(デミソース) オニオンソテー ピザポテト春巻き フルーツ ツナ入り洋風煮 フレンチ和え 漬物										
													エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質
	26日				27日				28日				29日				30日																		
昼食	ホキのきのこマヨ焼き ピーマンソテー ブロッコリー海苔和え フルーツ なすのトマト煮 青梗菜味噌和え 漬物				明太子オムレツ 二色和え 豆腐ナゲット フルーツ サモシトサラダ 春菊の七味煮 漬物				牛とゴボウの炒め炒 菜の花みりん和え シメジとコンニャクの甘辛煮 フルーツ コーンサラダ なすの生姜炒め 漬物				鶏の青しそソテー カニしぐれフライ 杏仁豆腐 ナムル 冬瓜ツナ煮 漬物				ハンバーグおろしソース 法蓮草浸し ポイルえんどう フルーツ 金平ごぼう 白菜とアスパラのサヤ酢 漬物																		
													エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩							

※材料入荷の都合により、メニューが変更になる場合があります。  
 ご了承ください。