

	ちようしょく 朝食	ちゆうしょく 昼食	ゆうしょく 夕食	えいようか 栄養価
1(月)	<p>ごはん 擬製豆腐 小松菜のお浸し 味噌汁(しろ菜・竹輪)</p>	<p>ごはん ブリの香味焼き(南瓜) 鶏ちゃん(岐阜県郷土料理) 塩ポン和え(チンゲン菜) 清汁(大根葉・しめじ)</p>	<p>ごはん 和風ハンバーグ 白才と糸昆布の煮物 味噌汁(豆腐・葱) フルーツ(パイナップル・桃)</p> 	<p>ねつりよう 熱量:1561kcal たんぱく質:62.4g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:7.6g</p>
2(火)	<p>むしパン ハムチーズピカタ コンソメスープ(豆・ベーコン) 牛乳</p>  	<p>ごはん シロガネダラの和風ソテー 和風煮(蓮根・油揚げ) コールスローサラダ 味噌汁(大根・浅利)</p> 	<p>ごはん 豚肉の生姜煮 松風焼き レモン酢和え(胡瓜) 味噌汁(じゃが芋・葱)</p>	<p>ねつりよう 熱量:1519kcal たんぱく質:66.6g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:7.3g</p>
3(水)	<p>ごはん かも団子 麦みそ和え(ほうれん草) 味噌汁(小松菜・絹揚げ)</p>	<p>ごはん 鶏肉のマリネソース焼き カレー炒め(大豆・豚肉) ツナマヨ和え(胡瓜) 味噌汁(椎茸・人参)</p> 	<p>ごはん 銀ひらすの照り煮(冬瓜) 塩だれとろみ炒め(大根) 香味ドレサラダ(カリフラワー) 味噌汁(ふわふわ卵)</p>	<p>ねつりよう 熱量:1608kcal たんぱく質:71.3g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:6.5g</p>
4(木)	<p>こしあんぱん ほうれん草オムレツ カレースープ(じゃが芋・豚肉) 牛乳</p>	<p>おにぎり 醤油ラーメン カニシューマイ フルーツ(マンゴー)</p>  	<p>ごはん 鯖の西京焼き(里芋) サイコロ煮(高野豆腐・鶏肉) 白才のレモン風味 清汁(玉葱・大根葉)</p>	<p>ねつりよう 熱量:1614kcal たんぱく質:68.7g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:9.9g</p>
5(金)	<p>ごはん ポロニアソーセージ 卵の花 味噌汁(じゃが芋・人参)</p>	<p>スクランブルエッグパン 鶏肉のマスタード焼き ポテトサラダ キャベツとツナの炒め物 洋風スープ(セロリ・ベーコン)</p>	<p>ごはん 三食稻荷の炊き合わせ 胡麻ドレサラダ(ブロッコリー) 味噌汁(大根・チンゲン菜) フルーツ(みかん)</p> 	<p>ねつりよう 熱量:1622kcal たんぱく質:54.1g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:7.5g</p>
6(土)	<p>クリームツイスト 洋風だし巻き卵 コンソメスープ(キャベツ) 牛乳</p>  	<p>ごはん ホキの香草パン粉焼き 金平ごぼう 豆乳和え(白才・油揚げ) 味噌汁(葱・わかめ)</p>	<p>ごはん 豚肉のピリ辛炒め 切干大根 奴豆腐(梅豆腐) 味噌汁(うまい菜・椎茸)</p>	<p>ねつりよう 熱量:1547kcal たんぱく質:67.5g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:7.2g</p>
7(日)	<p>ごはん 白身魚の柚子つみれ オクラのおかか和え 味噌汁(白才・油揚げ)</p>	<p>ごはん 牛肉のオイスター炒め 高野豆腐の煮物 山葵和え(隠元・竹輪) 味噌汁(里芋・大根葉)</p>	<p>ごはん 白身魚の生姜煮 大根と豚肉の炒め物 南瓜サラダ 赤だし(しめじ・人参)</p> 	<p>ねつりよう 熱量:1479kcal たんぱく質:62.3g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:7.1g</p>

	ちようしょく 朝食	ちゆうしょく 昼食	ゆうしょく 夕食	えいようか 栄養価
8(月)	<p>ごはん ごはん</p> <p>チキンナゲット</p> <p>ほうれん草の白和え</p> <p>みそしる ごぼう こまつな 味噌汁(牛蒡・小松菜)</p> 	<p>ごはん ごはん</p> <p>アブラガレイのタルタルグリル</p> <p>しお えだまめ 塩バターソテー(枝豆)</p> <p>みそしる なんきん ねぎ 味噌汁(南瓜・葱)</p> <p>フルーツ(みかん)</p> 	<p>ごはん ごはん</p> <p>りきゅうに ぶたにく だいこん 利休煮(豚肉・大根)</p> <p>いかふくさ焼き</p> <p>こんぶあ きゅうり 昆布和え(胡瓜)</p> <p>すましじる 清汁(キャベツ・椎茸)</p> 	<p>ねつりよう 熱量: 1585kcal</p> <p>たんぱく質: 64.5g</p> <p>しょくえんそうとうりよう 食塩相当量: 6.8g</p>
9(火)	<p>コーヒークリームパン</p> <p>アイランドドレスサラダ(キャベツ)</p> <p>コンソメスープ(里芋・豚肉)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>チキンカレー</p> <p>ミニオムレツ</p> <p>ヨーグルト和え(マンゴー)</p> <p>つけもの ふくしんづけ 漬物(福神漬)</p> 	<p>ごはん ごはん</p> <p>しろみぎかな からあ 白身魚の唐揚げ</p> <p>とうがん にもの 冬瓜の煮物</p> <p>しろ あ 白ごま和え(ほうれん草)</p> <p>みそしる あぶらあ ねぎ 味噌汁(油揚げ・葱)</p>	<p>ねつりよう 熱量: 1651kcal</p> <p>たんぱく質: 63.9g</p> <p>しょくえんそうとうりよう 食塩相当量: 7.8g</p>
10(水)	<p>ごはん ごはん</p> <p>ひんもくぐさい たまごや 5品目具材の玉子焼き</p> <p>はくさい だいこんば あ もの 白オと大根葉の和え物</p> <p>みそしる はくさい 味噌汁(白オ・もやし)</p>	<p>あじさいずし たまごおおば 紫陽花寿司(卵・大葉)</p> <p>れんこん ちくわ きんぴら 蓮根と竹輪の金平</p> <p>いんげん コールスローサラダ(隠元)</p> <p>みそしる だいこん こまつな 味噌汁(大根・小松菜)</p> 	<p>ごはん ごはん</p> <p>ほいこうろう 回鍋肉</p> <p>こんぶだいずに 昆布大豆煮</p> <p>ちゅうか 中華スープ(ザーサイ)</p> <p>あんにんどうふ もりあわ 杏仁豆腐とフルーツ盛合せ</p> 	<p>ねつりよう 熱量: 1480kcal</p> <p>たんぱく質: 48.9g</p> <p>しょくえんそうとうりよう 食塩相当量: 8.8g</p>
11(木)	<p>しょく 食パン</p> <p>て や ふうにくだんご 照り焼き風肉団子</p> <p>コンソメスープ(人参・セロリ)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>  	<p>うめ はん ひじょうしょく 梅ごはん(非常食)</p> <p>さんしょうに さといも アジの山椒煮(里芋)</p> <p>な とりにく いた もの しろ菜と鶏肉の炒め物</p> <p>こうみ 香味ドレスサラダ(キャベツ)</p> <p>みそしる あぶらあ だいこんば 味噌汁(油揚げ・大根葉)</p>	<p>ごはん ごはん</p> <p>わ どり ごま 蒸し鶏の胡麻ソースがけ</p> <p>ぶたにく きぬあ いた に 豚肉と絹揚げの炒め煮</p> <p>うめあ カツオ梅和え(とろろ)</p> <p>みそしる 味噌汁(ほうれん草・浅利)</p>	<p>ねつりよう 熱量: 1486kcal</p> <p>たんぱく質: 72.9g</p> <p>しょくえんそうとうりよう 食塩相当量: 7.1g</p>
12(金)	<p>ごはん ごはん</p> <p>だいず 大豆ミートハンバーグ</p> <p>バナナ</p> <p>みそしる いち 味噌汁(じゃが芋・キャベツ)</p> 	<p>おにぎり</p> <p>きつねうどん</p> <p>ひじきと豚肉の炒め煮</p> <p>マヨサラダ(カリフラワー)</p> 	<p>ごはん ごはん</p> <p>あ びた だいこん ホキの揚げ浸し(大根・オクラ)</p> <p>とりにく いた もの もやしと鶏肉の炒め物</p> <p>はくさい あ もの 白オとニラの和え物</p> <p>みそしる きぬあ 味噌汁(絹揚げ・しめじ)</p>	<p>ねつりよう 熱量: 1675kcal</p> <p>たんぱく質: 59.7g</p> <p>しょくえんそうとうりよう 食塩相当量: 9.7g</p>
13(土)	<p>レーズンロール</p> <p>ようふう 洋風ソテー(ほうれん草)</p> <p>とうにゅう 豆乳スープ(牛蒡・豚肉)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>  	<p>ごはん ごはん</p> <p>さば て や ごもく ばな 鯖の照り焼き(五目しんじょ花)</p> <p>だいこん とりにく いた もの 大根と鶏肉の炒め物</p> <p>たまご豆腐 玉子豆腐</p> <p>みそしる はくさい 味噌汁(白オ・えのき)</p> 	<p>ごはん ごはん</p> <p>とりにく しおや さといも いんげん 鶏肉の塩焼き(里芋・隠元)</p> <p>に こうや豆腐 ぶたにく サイコロ煮(高野豆腐・豚肉)</p> <p>みそしる たまねぎ にんじん 味噌汁(玉葱・人参)</p>	<p>ねつりよう 熱量: 1625kcal</p> <p>たんぱく質: 73.9g</p> <p>しょくえんそうとうりよう 食塩相当量: 8.0g</p>
14(日)	<p>ごはん ごはん</p> <p>オムレツ</p> <p>キャベツとツナの炒め物</p> <p>みそしる いち 味噌汁(じゃが芋・もやし)</p>	<p>ごはん ごはん</p> <p>ぶたにく さといも に こ 豚肉と里芋の煮込み</p> <p>オクラのおかか和え</p> <p>やっこ豆腐 しょうゆ 奴豆腐(醤油)</p> <p>みそしる だいこんば かまぼこ 味噌汁(大根葉・蒲鉾)</p>	<p>ごはん ごはん</p> <p>さいきょうや サワラの西京焼き(ピーマン)</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>すましじる 清汁(チンゲン菜)</p> <p>フルーツ(パイナップル)</p> 	<p>ねつりよう 熱量: 1606kcal</p> <p>たんぱく質: 66.6g</p> <p>しょくえんそうとうりよう 食塩相当量: 6.6g</p>

	ちょうしょく 朝食	ちゅうしょく 昼食	ゆうしょく 夕食	えいようか 栄養価
15(月)	ごはん ポロニアソーセージ 一口がんもの煮物 味噌汁(キャベツ・人参)	木の葉丼 和風煮(じゃが芋・豚肉) パンパンドレサラダ(人参) 味噌汁(白オ・わかめ)	ごはん 牛焼肉 大葉ドレサラダ(大根・人参) 味噌汁(牛蒡・椎茸) フルーツ(梨)	ねつりよう 熱量:1573kcal たんぱく質:52.8g 食塩相当量:8.2g
16(火)	こやまがた 小山型パン だし巻き卵 コンソメスープ(うまい菜) 牛乳	ごはん 野菜炒め 肉シューマイ コールスローサラダ(隠元) 赤だし(大根・大根葉)	ごはん 白身魚の味噌煮(はたけ菜) いかふくさ焼き りんごドレサラダ(もやし) 清汁(ソーマン・花麩)	ねつりよう 熱量:1578kcal たんぱく質:66.5g 食塩相当量:7.0g
17(水)	ごはん 干草焼 大根と小エビの煮物 味噌汁(里芋・もやし)	炊き込みごはん ホッケの塩麩焼き(蕎麦) 枝豆のそぼろ煮 ポテトサラダ 味噌汁(しろ菜・葱)	ごはん 鶏の唐揚げ 大根の金平 味噌汁(オクラ・麩) ヨーグルトはちみつがけ	ねつりよう 熱量:1512kcal たんぱく質:57.9g 食塩相当量:6.5g
18(木)	メロンパン ピーナツ和え(白オ・竹輪) クラムチャウダー(浅利) 牛乳	ごはん ハンバーグ(ヤングコーン) ひじき煮 胡麻ドレサラダ 味噌汁(大根・しめじ)	ごはん 枝豆がんもの炊き合わせ 炒め生酢(蓮根・人参) 胡瓜の浅漬け 味噌汁(玉葱・チンゲン菜)	ねつりよう 熱量:1513kcal たんぱく質:53.9g 食塩相当量:6.9g
19(金)	ごはん チキンピカタ 切干大根 味噌汁(えのき・人参)	選択メニュー ごはん チキンカツorクリームコロッケ たらこマヨサラダ・味噌汁 ヨーグルト風味パンナコッタ	ごはん 肉じゃが 奴豆腐(醤油) 土佐酢和え(もやし・人参) 味噌汁(白オ・大根葉)	ねつりよう 熱量:1638or1604kcal たんぱく質:60.0or53.9g 食塩相当量:7.1or7.2g
20(土)	ホワイトミルク かに玉 コンソメスープ(玉葱・豆) 牛乳	ごはん 豚の生姜焼き 牛蒡のの炒り煮 香味ドレサラダ(大根・ツナ) 味噌汁(もやし・人参)	ごはん 赤魚の焼き浸し(茄子) 絹揚げのそぼろ煮 白ごま和え(キャベツ・隠元) 味噌汁(じゃが芋・椎茸)	ねつりよう 熱量:1679kcal たんぱく質:77.0g 食塩相当量:9.5g
21(日)	ごはん 鶏つみれの煮物 辛子和え(しろ菜・竹輪) 味噌汁(大根・人参)	せきはん 赤飯 刺身盛り(鯛・マグロ・海老) サイコロ煮(高野豆腐) 茶碗蒸し 清汁(葱)	ごはん 豚肉の和風炒め 南瓜の含め煮 味噌汁(油揚げ・えのき) フルーツ(みかん)	ねつりよう 熱量:1525kcal たんぱく質:70.5g 食塩相当量:7.3g

食べたい方を  
選んでね!

	ちようしょく 朝食	ちゆうしょく 昼食	ゆうしょく 夕食	えいようか 栄養価
22(月)	<p>ごはん スクランブルエッグ </p> <p>バナナ</p> <p>みそしる たまねぎ 味噌汁(玉葱・わかめ)</p>	<p>ごはん むどり ゆーりん 蒸し鶏の油淋ソースがけ</p> <p>だいこん ぶたにく にもの 大根と豚肉の煮物</p> <p>わふうあ 和風和え(チンゲン菜・えのき)</p> <p>みそしる あさり あぶらあ 味噌汁(浅利・油揚げ)</p>	<p>ごはん さば て に いんげん しいたけ 鯖の照り煮(隠元・椎茸)</p> <p>れんこん ひらてん きんぴら 蓮根と平天の金平</p> <p>コールスローサラダ(コーン)</p> <p>みそしる とうふ ねぎ 味噌汁(豆腐・葱)</p>	<p>ねつりよう 熱量: 1566kcal</p> <p>たんぱく質: 69.6g</p> <p>しょくえんそうとうりよう 食塩相当量: 6.7g</p>
23(火)	<p>キャラメルコッペパン </p> <p>オレンジチキン</p> <p>カレースープ(ほうれん草)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>しゃげ どん 鮭そぼろ丼</p> <p>ふたにく いた に キャベツと豚肉の炒め煮</p> <p>みそしる きぬあ にんじん 味噌汁(絹揚げ・人参)</p> <p>フルーツ(桃ミックス)</p>	<p>ごはん にくだんご やさいあん 肉団子の野菜餡がけ</p> <p>だいず とりにく にやく にもの 大豆とこんにゃくの煮物</p> <p>バジルドレサラダ(パプリカ)</p> <p>みそしる ごぼう しいたけ 味噌汁(牛蒡・椎茸)</p>	<p>ねつりよう 熱量: 1510kcal</p> <p>たんぱく質: 60.3g</p> <p>しょくえんそうとうりよう 食塩相当量: 7.4g</p>
24(水)	<p>ごはん やさい とにゅうよ 野菜とわかめの豆乳寄せ</p> <p>わふう 和風ドレサラダ(キャベツ)</p> <p>みそしる だいこん あさり 味噌汁(大根・浅利)</p>	<p>ごはん ぶたにく 豚肉とニラのオイスター炒め</p> <p>にもの カニつみれの煮物</p> <p>あ きゅうり ツナマヨ和え(胡瓜)</p> <p>みそしる いも 味噌汁(じゃが芋・しめじ)</p>	<p>ごはん </p> <p>さんしょうに さとも いんげん イワシの山椒煮(里芋・隠元)</p> <p>とりにく いた もの もやしと鶏肉の炒め物</p> <p>スパゲティサラダ </p> <p>みそしる ほうさい ひらてん 味噌汁(白オ・平天)</p>	<p>ねつりよう 熱量: 1621kcal</p> <p>たんぱく質: 64.0g</p> <p>しょくえんそうとうりよう 食塩相当量: 6.8g</p>
25(木)	<p>こくとう 黒糖ロール</p> <p>ミートオムレツ</p> <p>コンソメスープ(しろ菜・豚肉)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳 </p>	<p>ごはん ホキのオニオングリル(南瓜)</p> <p>しお いた だいこん ぶたにく 塩とろみ炒め(大根・豚肉)</p> <p>マヨサラダ(カリフラワー)</p> <p>みそしる 味噌汁(キャベツ・チンゲン菜)</p>	<p>ごはん とりにく しおこうじむ こまつな 鶏肉の塩麴蒸し(小松菜)</p> <p>くき きぬあ いた に 茎わかめと絹揚げの炒め煮</p> <p>みそしる だいこん ぼ 味噌汁(もやし・大根葉)</p> <p>ミルク寒天のマンゴーソース</p>	<p>ねつりよう 熱量: 1491kcal</p> <p>たんぱく質: 63.3g</p> <p>しょくえんそうとうりよう 食塩相当量: 6.9g</p>
26(金)	<p>ごはん カニカマ入りだし巻き卵</p> <p>さとも に 里芋のそぼろ煮</p> <p>みそしる だいこん しろねぎ 味噌汁(大根・白葱)</p>	<p>たまねぎ 玉葱とツナのマリネ</p> <p>フルーツ(スイカ) </p> <p>つけもの ふくしんづけ 漬物(福神漬)</p>	<p>ごはん しろみぎかな に つ とうがん 白身魚の煮付け(冬瓜)</p> <p>に こうやどうふ にんじん そぼろ煮(高野豆腐・人参)</p> <p>きんぴら 金平ごぼう</p> <p>とんじる ぶたにく さとも たまねぎ 豚汁(豚肉・里芋・玉葱)</p>	<p>ねつりよう 熱量: 1547kcal</p> <p>たんぱく質: 64.3g</p> <p>しょくえんそうとうりよう 食塩相当量: 6.3g</p>
27(土)	<p>しょく 食パン</p> <p>ようふう いんげん 洋風ソテー(隠元・ウインナー)</p> <p>じゃが いも じゃが芋のポターージュ</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>ごはん しろみぎかな さんしょうに さとも ふき 白身魚の山椒煮(里芋・蒔)</p> <p>ふたにく いた に キャベツと豚肉の炒め煮</p> <p>す みそ あ ねぎ あさり 酢味噌和え(葱・浅利)</p> <p>すましじるしいたけ 清汁(椎茸・わかめ)</p>	<p>ごはん </p> <p>とん たまご 豚カツの卵とじ</p> <p>ほうさい ふうみ 白オのレモン風味</p> <p>みそしる だいこんば にんじん 味噌汁(大根葉・人参)</p> <p>フルーツ(みかん)</p>	<p>ねつりよう 熱量: 1585kcal</p> <p>たんぱく質: 64.1g</p> <p>しょくえんそうとうりよう 食塩相当量: 6.9g</p>
28(日)	<p>ごはん チキンナゲット</p> <p>さい とりにく いた もの チンゲン菜と鶏肉の炒め物</p> <p>みそしる 味噌汁(キャベツ・もやし)</p>	<p>ごはん ぎせいどうふ ぎんあん 擬製豆腐の銀餡がけ</p> <p>しおに ほうさい 塩煮(白オ・いか) </p> <p>みそしる だいこん たまねぎ 味噌汁(大根・玉葱)</p> <p>なし フルーツ(梨・パイン)</p>	<p>ごはん あかぎかな さいきょうや れんこん いんげん 赤魚の西京焼き(蓮根・隠元)</p> <p>ふたにく いた に ひじきと豚肉の炒め煮</p> <p>こうみ 香味ドレサラダ(カリフラワー)</p> <p>すましじる 清汁(チンゲン菜・白葱)</p>	<p>ねつりよう 熱量: 1494kcal</p> <p>たんぱく質: 64.1g</p> <p>しょくえんそうとうりよう 食塩相当量: 6.9g</p>
29(月)	<p>ごはん だし巻き卵</p> <p>なす みそした 茄子の味噌炒め</p>	<p>おむらかかず しべんとう ながさきけん 大村角寿司弁当(長崎県)</p> <p>おむらかかずし わふうあ ちくわ 大村角寿司・和風和え(竹輪)</p> <p>ぶたにく 豚肉と絹揚げの炒め煮</p>	<p>ごはん タンドリーチキン(レタス)</p> <p>なんきん 南瓜のサラダ </p>	<p>ねつりよう 熱量: 1683kcal</p> <p>たんぱく質: 59.2g</p>

	ちょうしょく 朝食	ちゅうしょく 昼食	ゆうしょく 夕食	えいようか 栄養価
	みそしる はくさい 味噌汁(白オ・わかめ)	えび やき 海老シュウマイ・たこふくさ焼 みそしる にんじん もも 味噌汁(人参)・フルーツ(桃)	すましじる はなふ 清汁(ソーメン・花麴) ヨーグルト	しょくえんそうとうりょう 食塩相当量:8.3g
30(火)	アップルデニッシュ パンバンドレサラダ(大根) ポトフ(チンゲン菜・ウインナー) ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん 合鴨スモークスライス キャベツと平天の煮浸し とろろ和え(オクラ) みそしる あぶらあ だいこんば 味噌汁(油揚げ・大根葉)	ごはん 豚肉のごま醤油炒め(葱) こうや豆腐 にも 高野豆腐の煮物 きゅうり すもの 胡瓜の酢の物 みそしる なす ふ 味噌汁(茄子・麴)	ねつりょう 熱量:1516kcal たんぱく質:61.7g しょくえんそうとうりょう 食塩相当量:6.9g

