

<献立表>



号室

様

●魚料理の際、よりおいしく召し上がっていただくために魚屋から仕入れた切り身を使用しております。

そのため、魚の小骨が残留している場合があります。ご了承下さい。

●仕入れの都合により、献立・食材が変更になる場合があります。ご了承下さい。

●献立にはエネルギーと塩分を記載しています。

	日	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4
朝食				ロールパン 彩野菜のクリーム煮 サラダ コンソメスープ ヨーグルト	ご飯 目玉焼き 切り干し大根煮 みそ汁 ヨーグルト	クロワッサン ポトフ コールスローサラダ ヨーグルト	ご飯 赤魚みりん焼き 添え フキと湯葉の含め煮 みそ汁 ヨーグルト
				I献† - 343 kcal 食塩 2.0 g	I献† - 436 kcal 食塩 2.9 g	I献† - 424 kcal 食塩 1.5 g	I献† - 415 kcal 食塩 2.6 g
昼食				11周年お祝い膳 梅しらすご飯 天ぷら盛り合わせ 茶碗蒸し なます すまし汁 羊羹	ご飯 チキン南蛮 冬瓜の煮物 ほうれん草のおひたし みそ汁 焼きドーナツ ストロベリー	ご飯 鮭の西京焼き 添え 里芋の煮物 小松菜のだし和え すまし汁 ピーチゼリー	ご飯 デミグラスハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー レタスサラダ コンソメスープ フルーツカクテル
				I献† - 602 kcal 食塩 3.2 g	I献† - 557 kcal 食塩 3.1 g	I献† - 610 kcal 食塩 3.7 g	I献† - 648 kcal 食塩 2.9 g
夕食				ご飯 豚の生姜焼き ふきの煮物 春雨サラダ みそ汁	ご飯 ホッケの塩焼き 添え 茄子と挽肉炒め キャベツのおかか和え みそ汁	ご飯 牛肉の柳川風 山菜煮 わかめの酢の物 みそ汁	ご飯 黒ムツの煮つけ じゃがいもとベーコン炒め なすの煮浸し みそ汁
				I献† - 695 kcal 食塩 4.6 g	I献† - 443 kcal 食塩 4.0 g	I献† - 685 kcal 食塩 5.3 g	I献† - 488 kcal 食塩 2.6 g

〈献立表〉

	5	6	7	8	9	10	11
朝食	ご飯 厚焼き玉子（ひじき） 添え 小松菜のお浸し みそ汁 ヨーグルト	チーズロール 照り焼きチキン マカロニサラダ ポターシュ	ご飯 ホッケの塩焼き 添え キャベツの温サラダ みそ汁 ヨーグルト	いちごジャムロール オムレツのカルボソースがけ コールスローサラダ オニオンスープ ヨーグルト	ご飯 豆腐ハンバーグ もずく酢 みそ汁 ヨーグルト	デニッシュ粒あん スクランブルエッグほうれん草 スパゲティサラダ オニオンコンソメスープ ヨーグルト	ご飯 カレイの西京焼き 添え うのはな みそ汁 ヨーグルト
	I補給 - 575 kcal 食塩 3.1 g	I補給 - 388 kcal 食塩 2.2 g	I補給 - 451 kcal 食塩 2.9 g	I補給 - 438 kcal 食塩 2.8 g	I補給 - 424 kcal 食塩 3.0 g	I補給 - 448 kcal 食塩 2.5 g	I補給 - 444 kcal 食塩 2.4 g
昼食	ご飯 鶏肉の塩麹焼き 添え 海老真丈の煮物 大根とツナのさっぱり和え みそ汁 抹茶まんじゅう	ご飯 白身魚の野菜あんかけ かぼちゃの煮物 チンゲン菜のお浸し みそ汁 ほうじ茶プリン	ご飯 クリームコロッケ 添え ジャーマンポテト レタスサラダ コンソメスープ 青りんごゼリー	かしわめし かき揚げ 茶碗蒸し 大根なます すまし汁 水ようかん	ご飯 牛肉と大豆のトマト煮 マカロニグラタン フレンチサラダ コンソメスープ フルーツカクテル	ご飯 白身魚のフライ 添え がんもの含め煮 カブのゆかり和え みそ汁 コーヒーゼリー	ご飯 クリームシチュー アスパラとベーコン炒め キャベツサラダ コンソメスープ バウムクーヘン
	I補給 - 650 kcal 食塩 4.9 g	I補給 - 781 kcal 食塩 4.5 g	I補給 - 563 kcal 食塩 2.5 g	I補給 - 520 kcal 食塩 3.0 g	I補給 - 685 kcal 食塩 2.0 g	I補給 - 460 kcal 食塩 2.9 g	I補給 - 648 kcal 食塩 3.1 g
夕食	ご飯 ブリの醤油漬け焼き 添え 揚げ出し豆腐 さつまいもサラダ すまし汁	ご飯 豚肉のバター醤油炒め 金平ごぼう 茄子のポン酢和え みそ汁	ご飯 銀ヒラスの利休焼き 添え 高野豆腐卵とじ 菜の花のおかか和え みそ汁	ご飯 野菜巻き 竹輪の磯辺揚げ いんげんのお浸し みそ汁	ご飯 アジの塩焼き 添え さつまいもレモン煮 春菊のお浸し みそ汁	ご飯 回鍋肉 水餃子 焼きビーフン 中華スープ	ご飯 サバの味噌煮 ぜんまいの煮物 オクラの胡麻和え みそ汁
	I補給 - 640 kcal 食塩 2.9 g	I補給 - 514 kcal 食塩 3.5 g	I補給 - 610 kcal 食塩 4.8 g	I補給 - 655 kcal 食塩 4.6 g	I補給 - 436 kcal 食塩 2.0 g	I補給 - 611 kcal 食塩 3.2 g	I補給 - 602 kcal 食塩 4.7 g

＜献立表＞

	12	13	14	15	16	17	18
朝食	ご飯 ひじき入りたまごやき はくさいの塩昆布和え みそ汁 ヨーグルト	丸パン 7種野菜のキッシュ コールスローサラダ オニオンスープ	ご飯 豆腐挽肉包みの和風あんかけ なすとインゲンの和え物 みそ汁 ヨーグルト	クロワッサン オムレツのデミグラスソースかけ マカロニサラダ コンソメスープ ヨーグルト	ご飯 鮭の塩焼き たくあん納豆 みそ汁 ヨーグルト	ミルクパン ス克蘭ブルエッグほうれん草 ブロッコリーサラダ コンソメスープ ヨーグルト	ご飯 肉団子の甘酢 うのはな みそ汁 ヨーグルト
	I補給 - 582 kcal 食塩 2.9 g	I補給 - 434 kcal 食塩 2.2 g	I補給 - 539 kcal 食塩 3.0 g	I補給 - 366 kcal 食塩 3.1 g	I補給 - 489 kcal 食塩 2.9 g	I補給 - 327 kcal 食塩 1.9 g	I補給 - 472 kcal 食塩 2.7 g
昼食	ご飯 さわらのしそ香焼き 里芋の煮物 ほうれん草のおかかあえ みそ汁 バニラババロア	ご飯 親子煮 心きの煮物 菜の花の辛し和え みそ汁 ピーチゼリー 	ご飯 黒ムツの煮つけ 大根とちくわの煮物 もやしの磯和え みそ汁 今川焼	ご飯 牛皿 里芋の煮物 カリフラワーの味噌マヨ和え みそ汁 焼きドーナツ (いちご)	菜飯ご飯 白身魚のフライ 添え ひじき煮 切干大根と胡瓜の胡麻酢和え みそ汁 ぶどうゼリー	ご飯 豚の生姜焼き ほうれん草ソテー 胡瓜とわかめの酢の物 みそ汁 蒸しパン	ご飯 タラのマヨネーズ焼き 添え 高野豆腐の含め煮 いんげんごま和え みそ汁 プリン
	I補給 - 551 kcal 食塩 3.0 g	I補給 - 524 kcal 食塩 4.4 g	I補給 - 589 kcal 食塩 4.4 g	I補給 - 769 kcal 食塩 3.5 g	I補給 - 476 kcal 食塩 2.7 g	I補給 - 609 kcal 食塩 3.4 g	I補給 - 513 kcal 食塩 3.9 g
夕食	ご飯 豆腐のそぼろあんかけ 南瓜のいとこ煮 いんげんの白和え みそ汁	ご飯 白身魚の塩麹焼き 冬瓜のカニ餡掛け 春雨サラダ 豚汁	ご飯 豚肉野菜炒め 三色稲荷の煮物 カブの梅和え すまし汁	ご飯 サバの磯焼き 添え 厚揚げのそぼろ炒め モロヘイヤの和え物 すまし汁	ご飯 かに玉 小松菜の中華炒め じゃがいものたらこサラダ 中華スープ	ご飯 赤魚の葱味噌焼き 竹輪の磯辺揚げ チンゲン菜と柚子のお浸し すまし汁	ご飯 ロールキャベツ スッキーニときのこのソテー かぼちゃサラダ クラムチャウダー
	I補給 - 642 kcal 食塩 3.3 g	I補給 - 439 kcal 食塩 3.2 g	I補給 - 530 kcal 食塩 3.9 g	I補給 - 584 kcal 食塩 3.3 g	I補給 - 512 kcal 食塩 3.9 g	I補給 - 479 kcal 食塩 2.5 g	I補給 - 576 kcal 食塩 2.5 g

〈献立表〉

	19	20	21	22	23	24	25
朝食	ご飯 赤魚みりん焼き 添え 小松菜のお浸し みそ汁 ヨーグルト	ロールパン 目玉焼き キャベツのソテー ポタージュ	ご飯 サンマの甘露煮 菜の花の辛し和え みそ汁 ヨーグルト	丸ロール チキンと彩野菜のクリーム煮 コールスローサラダ コンソメスープ ヨーグルト	ご飯 さばの塩焼き もずく酢 みそ汁 ヨーグルト	ミルクパン 野菜キッシュ ブロッコリーサラダ コンソメスープ ヨーグルト	ご飯 鮭の塩焼き チンゲン菜のしらす和え みそ汁 ヨーグルト
	I補給 - 388 kcal 食塩 2.3 g	I補給 - 304 kcal 食塩 1.9 g	I補給 - 476 kcal 食塩 2.6 g	I補給 - 395 kcal 食塩 2.2 g	I補給 - 442 kcal 食塩 3.2 g	I補給 - 393 kcal 食塩 2.0 g	I補給 - 416 kcal 食塩 3.4 g
昼食	ご飯 鶏のチリソース 添え 春雨サラダ 中華スープ 杏仁豆腐	ご飯 鮭の和風ムニエル 添え ひじき煮 焼きなす すまし汁 バウムクーヘン	キーマカレー キャベツの温サラダ 温泉玉子 コンソメスープ ぶどうゼリー 	ご飯 アジの磯焼き 添え 揚げ出し豆腐 カリフラワーのたらこ和え みそ汁 水ようかん	ご飯 鶏のから揚げ 添え 筍の煮物 きゅうりとひじきのサラダ すまし汁 イチゴゼリー	ご飯 赤魚の煮つけ 大学芋 ほうれん草の沢庵和え みそ汁 今川焼	ご飯 トマトソースハンバーグ 添え じゃが芋たらこ炒め マカロニサラダ コンソメスープ ロールケーキ
	I補給 - 500 kcal 食塩 1.8 g	I補給 - 596 kcal 食塩 2.4 g	I補給 - 670 kcal 食塩 3.4 g	I補給 - 571 kcal 食塩 4.8 g	I補給 - 587 kcal 食塩 2.6 g	I補給 - 549 kcal 食塩 2.6 g	I補給 - 740 kcal 食塩 3.5 g
夕食	ご飯 サバの柚子風味焼き 冬瓜とつみれの炊き合わせ ブロッコリーのお浸し みそ汁	ご飯 牛肉とパプリカの炒め フキの煮物 冷奴 みそ汁	ご飯 ホッケの塩焼き 添え さつまいもサラダ ほうれん草のピーナツ和え みそ汁	ご飯 豚肉の焼肉風 厚揚げの煮物 小松菜のナムル みそ汁	ご飯 銀ヒラス京粕焼き 里芋田楽 大根とホタテのマヨサラダ みそ汁	ご飯 牛肉の葱塩炒め 高野豆腐と里芋の煮物 オクラおかか和え すまし汁	ご飯 ホキの幽庵焼き 添え 南瓜の煮物 山菜おろし みそ汁
	I補給 - 526 kcal 食塩 3.6 g	I補給 - 532 kcal 食塩 3.0 g	I補給 - 583 kcal 食塩 3.1 g	I補給 - 600 kcal 食塩 3.9 g	I補給 - 493 kcal 食塩 2.0 g	I補給 - 539 kcal 食塩 3.7 g	I補給 - 465 kcal 食塩 4.0 g

<献立表>

	26	27	28	29	30	
朝食	ご飯 ひじき厚焼き玉子 ほうれん草と竹輪のお浸し みそ汁 ヨーグルト	デニッシュ粒あん ポトフ マカロニサラダ ポタージュ	ご飯 野菜巻き 揚げじゃが みそ汁 ヨーグルト	ロールパン ミニハンバーグ 添え サラダスパゲティ トマトポタージュ ヨーグルト	ご飯 肉じゃが ひじき煮 みそ汁 ヨーグルト	
	I補給 - 428 kcal 食塩 2.7 g	I補給 - 312 kcal 食塩 1.6 g	I補給 - 502 kcal 食塩 2.7 g	I補給 - 490 kcal 食塩 2.9 g	I補給 - 431 kcal 食塩 2.4 g	
昼食	ご飯 ホッケの醤油焼き 添え 鶏肉とカブの煮物 小松菜となめ草の和え物 みそ汁 ミニたいやき	ご飯 豚肉のバター醤油炒め 大根とさつま揚げの煮物 ポテトサラダ みそ汁 オレンジゼリー	とろろうどん 筑前煮  温泉玉子 フルーツカクテル	ご飯 すき焼き風 南瓜のいとこ煮 胡瓜とわかめの酢の物 みそ汁 プリン	ご飯 タラのトマトソース マカロニサラダ ほうれん草ソテー クラムチャウダー ババロア (チョコレート)	
	I補給 - 524 kcal 食塩 4.6 g	I補給 - 665 kcal 食塩 4.0 g	I補給 - 388 kcal 食塩 4.0 g	I補給 - 762 kcal 食塩 3.6 g	I補給 - 751 kcal 食塩 2.3 g	
夕食	ご飯 厚揚げと挽肉のそぼろ煮 フキの煮物 キャベツのゆかり和え みそ汁	ご飯 ブリの照り焼き まいたけ天ぷら 卵豆腐 すまし汁	ご飯 鶏の西京焼き 添え 高野豆腐の含め煮 いんげんごま和え みそ汁	ご飯 赤魚の粕漬焼き 添え ぜんまいの煮物 オクラおかか和え みそ汁	ご飯 鶏の山賊焼き 添え 大学芋 チンゲン菜のお浸し みそ汁	
	I補給 - 565 kcal 食塩 2.9 g	I補給 - 552 kcal 食塩 3.1 g	I補給 - 497 kcal 食塩 2.9 g	I補給 - 474 kcal 食塩 3.4 g	I補給 - 617 kcal 食塩 3.1 g	