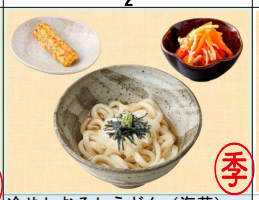
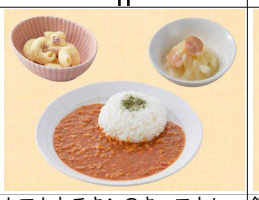
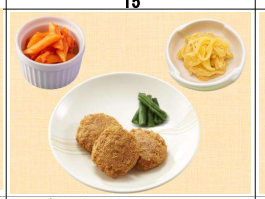
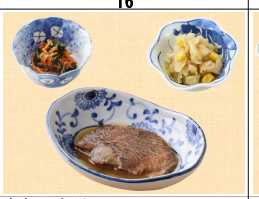
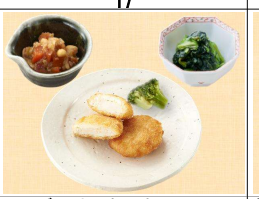
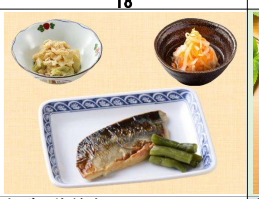
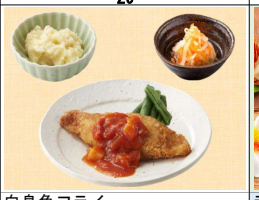
	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
昼食		 赤飯（北海道産小豆使用） 豚しゃぶまろやか梅肉ソース香味野菜添え 茄子の吉野煮 小松菜のわさび和え おついたち 汁物の具(えのき、人参) エネルギー 308 kcal 蛋白質 15.80 g 脂質 21.31 g 炭水化物 15.76 g 食塩 2.44 g	 冷やしおろしうどん（海苔） ちくわの磯辺揚げ 人参と蒸し鶏の和え物 うどんの日 ぶどうジュレ エネルギー 325 kcal 蛋白質 10.80 g 脂質 5.77 g 炭水化物 55.46 g 食塩 2.65 g	 カレイの中華あんかけ マカロニのトマトソース炒め かにかまと玉ねぎのサラダ 汁物の具（チンゲン菜、人参） エネルギー 258 kcal 蛋白質 12.43 g 脂質 13.30 g 炭水化物 22.79 g 食塩 1.54 g	 親子丼 人参とわかめの土佐煮 K カリフラワーのサラダ 汁物の具（ほうれん草、揚げ） エネルギー 169 kcal 蛋白質 9.96 g 脂質 6.89 g 炭水化物 15.05 g 食塩 2.41 g	 メンチカツ 茹でほうれん草（付け合わせ） なすのソテー風 レンコンの梅おかかマヨサラダ 汁物の具(もやし、椎茸) エネルギー 379 kcal 蛋白質 10.85 g 脂質 25.20 g 炭水化物 28.37 g 食塩 1.63 g
	月	火	水	木	金	土
	7	8	9	10	11	12
昼食		 にしんの蒲焼き 味付け花人参（付け合わせ） 豆乳がんもの含め煮 ほうれん草のお浸し 汁物の具(大根、玉ねぎ) エネルギー 214 kcal 蛋白質 15.28 g 脂質 12.49 g 炭水化物 12.40 g 食塩 1.83 g	 生姜香るタラの竜田揚げ 人参とわかめの土佐煮 K オクラとろろ 汁物の具(キャベツ、玉ねぎ) エネルギー 220 kcal 蛋白質 17.32 g 脂質 8.97 g 炭水化物 18.69 g 食塩 1.12 g	 チキンステーキ トマトソースのスパゲティ（付け合わせ） 小松菜と薄揚げの煮びたし ごぼうサラダ 汁物の具(もやし、椎茸)★ エネルギー 312 kcal 蛋白質 20.96 g 脂質 19.43 g 炭水化物 17.11 g 食塩 2.06 g	 ナガメヌケの酒蒸し 切干大根とベーコンのスープ煮 かにかまと玉ねぎのサラダ 汁物の具(キャベツ、揚げ) エネルギー 168 kcal 蛋白質 13.50 g 脂質 8.85 g 炭水化物 8.10 g 食塩 1.41 g	 トマトとチキンのキーマカレー マカロニのチーズクリーム キャベツとソーセージのフレンチサラダ 杏仁豆腐 エネルギー 238 kcal 蛋白質 8.66 g 脂質 10.97 g 炭水化物 27.78 g 食塩 3.05 g	 銀ひらすの西京焼き 甘酢しょうが（付け合わせ） きのこ入りひじき煮 おくらとモロヘイヤの和え物 汁物の具（ほうれん草、揚げ） エネルギー 150 kcal 蛋白質 13.78 g 脂質 6.08 g 炭水化物 11.54 g 食塩 1.27 g
	月	火	水	木	金	土
	14	15	16	17	18	19
昼食		 ちらし寿司 はんぺんの磯辺揚げ ほうれん草の胡麻和え 汁物の具(えのき、人参) エネルギー 222 kcal 蛋白質 6.90 g 脂質 10.21 g 炭水化物 26.74 g 食塩 2.58 g	 一口とんかつ 茹でいんげん(付け合わせ) マカロニのトマトソース炒め 切干大根のハニービクルス(カレー風味) 汁物の具(キャベツ、玉ねぎ)★ エネルギー 206 kcal 蛋白質 9.91 g 脂質 9.20 g 炭水化物 22.45 g 食塩 1.02 g	 赤魚の煮付け 人参とわかめの土佐煮 K キャベツとコーンのお浸し 汁物の具(もやし、椎茸) エネルギー 146 kcal 蛋白質 12.89 g 脂質 2.17 g 炭水化物 18.03 g 食塩 2.31 g	 チーズ入りチキンカツ 茹でブロッコリー（付け合わせ） さつま芋のそぼろ煮 小松菜のわさび和え 汁物の具(えのき、人参) エネルギー 182 kcal 蛋白質 11.47 g 脂質 6.18 g 炭水化物 22.48 g 食塩 1.05 g	 さばの塩焼き 茹でいんげん(付け合わせ) キャベツと薄揚げの煮びたし もやしの酢の物 汁物の具(大根、玉ねぎ) エネルギー 231 kcal 蛋白質 12.89 g 脂質 17.69 g 炭水化物 8.52 g 食塩 1.42 g	 穴子丼 豆腐けんちん煮 ほうれん草のお浸し 土用の丑の日 汁物の具(えのき、人参) エネルギー 149 kcal 蛋白質 8.25 g 脂質 4.62 g 炭水化物 17.65 g 食塩 1.92 g
	月	火	水	木	金	土
	21	22	23	24	25	26
昼食		 赤魚のトマトカレー煮 きんぴらごぼう ブロッコリーの胡麻和え 海の日 汁物の具（麩、わかめ） エネルギー 155 kcal 蛋白質 13.11 g 脂質 4.19 g 炭水化物 17.08 g 食塩 1.52 g	 冷やし中華(かにかま) しゅうまい キャベツとコーンのお浸し 大暑 ラムネジュレ エネルギー 438 kcal 蛋白質 14.67 g 脂質 5.26 g 炭水化物 81.15 g 食塩 3.77 g	 海老入りかき揚げ丼 クックデリの厚焼き卵 柚子白菜 天ぷらの日 汁物の具(大根、玉ねぎ)● エネルギー 269 kcal 蛋白質 6.93 g 脂質 15.31 g 炭水化物 27.25 g 食塩 1.79 g	 鮭の塩焼き 甘酢しょうが（付け合わせ） ビーフン おくらと長芋の和え物 汁物の具（ほうれん草、揚げ） エネルギー 153 kcal 蛋白質 16.21 g 脂質 5.93 g 炭水化物 10.66 g 食塩 2.26 g	 タンドリーチキン セロリと人参のごまきんぴら わかめと玉ねぎのツナサラダ 汁物の具(キャベツ、揚げ) エネルギー 216 kcal 蛋白質 14.48 g 脂質 14.03 g 炭水化物 10.72 g 食塩 2.16 g	 骨ごと食べられるさばのみぞれ煮 かぼちゃの含め煮 キャベツと青さのナムル 汁物の具(えのき、人参) エネルギー 257 kcal 蛋白質 17.51 g 脂質 23.99 g 炭水化物 18.12 g 食塩 1.42 g
	月	火	水	木		
	28	29	30	31		
昼食		 えび団子と白菜の中華あん カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し ハム入りマカロニサラダ 汁物の具（ほうれん草、揚げ） エネルギー 192 kcal 蛋白質 7.17 g 脂質 10.11 g 炭水化物 18.77 g 食塩 2.30 g	 白身魚フライ 温野菜ソース 茹でいんげん(付け合わせ) マッシュポテト もやしの酢の物 汁物の具(大根、玉ねぎ) エネルギー 232 kcal 蛋白質 9.59 g 脂質 10.17 g 炭水化物 26.64 g 食塩 1.13 g	 ラフテー ゴーヤチャンプルー パインアップル ほうれん草のピーナッツ和え ご当地グルメ 沖縄県 汁物の具(大根、玉ねぎ) エネルギー 433 kcal 蛋白質 13.44 g 脂質 33.84 g 炭水化物 23.26 g 食塩 1.88 g	 冷やしとろろそば(刻みのり) 豆乳がんもの含め煮 ごぼうサラダ 白桃ジュレ エネルギー 403 kcal 蛋白質 12.80 g 脂質 8.50 g 炭水化物 69.00 g 食塩 5.16 g	

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがありますのでご了承ください

おやつは日替わりで
提供させていただきます

麺の日以外には ご飯.汁物.
デザートが付きます

写真は盛り付け
参考例です