

	30日	31日	1日	2日	3日	4日	5日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ご飯 みそ汁(さつまいも) えび茶巾の煮物 ひじき煮 卵ふりかけ 468kcal	レーズンロール ミニチョコレートパン 牛乳(冷) チキンボールトマト煮 ほうれん草ソテー 441kcal	ご飯 みそ汁(おつゆ麩) 黒酢肉団子 白菜のお浸し たらこふりかけ 403kcal	ご飯 みそ汁(油揚げ) ハンペンと野菜煮 大根のゆかり和え 鮭ふりかけ 418kcal	ご飯 みそ汁(キャベツ) 豆腐しんじょうの とろみあんかけ インゲンごま和え 梅干し 457kcal	黒糖ロール ミニチーズ蒸パン 牛乳(冷) スクランブルエッグ ピーマンソテー 509kcal	ご飯 みそ汁(豆腐) がんも煮 もやし和え ゆずみそ 499kcal
昼	ご飯 みそ汁(大根・花麩) 鶏の生姜煮 コールスローサラダ 青菜のお浸し  405kcal	ご飯 すまし汁 (オクラ・ネギ) チンジャオロースー 里芋そぼろ煮 モロヘイヤ和え 497kcal	生姜焼き丼 みそ汁(もやし) なすの涼拌風 マンゴー  510kcal	キーマカレー わかめスープ 三色ナムル レタスサラダ  561kcal	ご飯 みそ汁(南瓜) 鮭フライ 切り干し大根煮 オクラとみょうが和え  559kcal	ご飯 みそ汁(玉ネギ) 銀ヒラスの磯辺焼 マーボー春雨 ぶどう  520kcal	かけ茶そば ゴボウと 豚肉の甘辛煮 とろろ和え  455kcal
おやつ	ゆずあん人形焼 79kcal	マンゴーゼリー 47kcal	レモンケーキ 111kcal	青りんごゼリー 62kcal	チーズケーキ 58kcal	杏仁豆腐 34kcal	小倉あんパイ 119kcal
夕	ご飯 すまし汁(かまぼこ) 揚げ出し豆腐 ブロッコリーサラダ なめ茸  459kcal	ご飯 みそ汁(わかめ) ほっけの塩焼 もやしカレー炒め 洋梨缶  438kcal	ご飯 すまし汁(人参・ネギ) カレイのマヨ焼き 冷奴 小松菜たくあん和え 496kcal	ご飯 みそ汁(じゃが芋) えびと卵ときくらげ の中華炒め 里芋煮 洋梨缶 540kcal	ご飯 すまし汁(花麩) 鱈の南蛮漬け さつまいもの バターしょう油煮 しば漬  600kcal	ご飯 すまし汁(小松菜) 炒り豆腐 ひじき煮 モロヘイヤの ポン酢和え 472kcal	ご飯 みそ汁(畑菜) 鶏肉ゴマ香焼き 大根のあんかけ 黄桃缶 576kcal

