

日					1日(木)	2日(金)	3日(土)
朝食					ご飯 味噌汁 きんぴら牛蒡 ふりかけ・牛乳	ご飯 豚汁 チキンナゲット ヤクルト	ご飯 味噌汁 塩さば・大根おろし 納豆
昼食					ご飯 豚肉の生姜焼き 里芋のそぼろ煮 すまし汁	ご飯 お好み焼き わかめスープ	ご飯 塩豚丼 コールスローサラダ すまし汁
夕食					ご飯 あじフライ スパゲティサラダ 味噌汁・りんご	ご飯 鶏のから揚げ 炒り豆腐 すまし汁	ご飯 鶏肉の中華炒め 棒餃子 中華スープ
cal					2,783 kcal	3,000 kcal	2,724 kcal
日	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
朝食	ご飯 さつま汁 目玉焼き・ウインナー 味付けのり	ご飯 味噌汁 野菜炒め 味付けのり・牛乳	ご飯・しそ昆布 味噌汁 肉きんぴら ヤクルト・パン缶	ご飯・明太マヨ 味噌汁 チキンボール 牛乳	パン 野菜スープ ウインナーカツ バナナ・牛乳	ご飯 味噌汁 ベーコンエッグ のり佃煮・ヤクルト	ご飯 味噌汁 きんぴら牛蒡 チーズ
昼食	ご飯 メンチカツ 春雨の酢の物 味噌汁	ご飯 皿うどん キャベツのサラダ プリン	ご飯 とり照りタルタル 切干大根の炒り煮 すまし汁	ご飯 鮭フライ 野菜炒め スープ	ご飯 チキン南蛮 蓮根肉きんぴら 味噌汁	ご飯 キーマカレー サラダ フルーツヨーグルト	🌸お祝い弁当🌸
夕食	ご飯 鮭のクリームソースがけ ポテトサラダ すまし汁	ご飯 チーズインハンバーグ 高野豆腐の卵とじ スープ	ご飯 ポークチャップ マカロニサラダ スープ	ご飯 鶏のレモンペッパー焼き 野菜の卵とじ すまし汁	ご飯 回鍋肉 華風和え かき玉スープ	ご飯 イカフライチリソース 肉豆腐 すまし汁・りんご	ご飯 サーモンチーズフライ ポテトサラダ 味噌汁
cal	2,697 kcal	3,616 kcal	2,748 kcal	2,860 kcal	3,075 kcal	2,587 kcal	2,395 kcal
日	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
朝食	ご飯 味噌汁 さつま揚げ・厚焼き卵 ふりかけ	ご飯 味噌汁 ミートボール ふりかけ・牛乳	ご飯 味噌汁 スクランブルエッグ 花見昆布・ヤクルト	ご飯 味噌汁 厚焼き卵・バナナ ひじき煮・牛乳	パン スープ ベーコンエッグ 牛乳・バナナ	ご飯 具だくさん鶏団子スープ 納豆 ヤクルト	ご飯 味噌汁 サバの照焼き 味付けのり
昼食	ご飯 かりん漬け 豚汁 もやしのナムル	ご飯 鶏のマヨコーン焼き 春雨和え すまし汁	ご飯 焼肉丼 フルーツポンチ すまし汁	ご飯 麻婆豆腐 練りごま和え 中華スープ	ご飯 ハンバーグハヤシ フルーツサラダ コンソメスープ	ご飯 ちゃんぽん ギョーザ ヨーグルト	ご飯 鶏のから揚げ 春雨の酢の物 味噌汁
夕食	ご飯 鶏のごま照り焼き 切干大根煮 すまし汁	ご飯 とんかつ 煮物 味噌汁	ご飯 白身フライ ビーフソテー 味噌汁	ご飯 とり天 ほうれん草の卵とじ すまし汁	ご飯 魚の明太マヨソース 筑前煮 味噌汁	ご飯 チーズささみフライ ポテトサラダ すまし汁	ご飯 チキンカレー スパゲティサラダ 黄桃缶 中華スープ
cal	2,727 kcal	2,647 kcal	2,604 kcal	2,521 kcal	2,921 kcal	2,926 kcal	2,497 kcal
日	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
朝食	ご飯 味噌汁 小松菜の卵とじ しそ昆布	ご飯 味噌汁 鶏のつまみ揚げ のり佃煮・牛乳	ご飯 味噌汁 肉団子・ゆで野菜 高菜炒め・ヤクルト	ご飯 味噌汁 ハムの野菜炒め 豚みそ・牛乳	パン スープ ハムエッグフライ 牛乳・バナナ	ご飯 味噌汁 サンマのカツオ煮 ふりかけ・ヤクルト	ご飯 味噌汁 温泉卵 味の花
昼食	ご飯 魚の南蛮漬け けんちん汁	ご飯 豚キムチ ナムル 味噌汁	ご飯 鶏の炭火焼き 揚げ里芋のあんがらめ すまし汁	ご飯 タコライス サラダ フルーツヨーグルト	ご飯 中華丼 スープ 杏仁豆腐	ご飯 ポークカレー コールスローサラダ ヨーグルト	ご飯 ナポリタン かりかりじゃこサラダ スープ
夕食	ご飯 鶏肉のケチャップ煮 ポテトサラダ コンソメスープ	ご飯 フライ レンコンサラダ すまし汁	ご飯 豚テキおろしソース 昆布和え すまし汁	ご飯 魚のコーンマヨ焼き ひじき豆腐 味噌汁	ご飯 鶏肉の韓国風照り焼き ごま和え すまし汁	ご飯 鶏のピーナッツがらめ 五目煮 味噌汁	ご飯 揚げ魚の野菜あんかけ 錦糸和え 味噌汁
cal	2,821 kcal	2,591 kcal	2,553 kcal	2,623 kcal	2,722 kcal	2,649 kcal	2,764 kcal
日	25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	
朝食	ご飯 味噌汁 きんぴらごぼう 味付けのり	ご飯 味噌汁 さつま揚げ・厚焼き卵 ごぼうサラダ・牛乳	ご飯 味噌汁 さわらの西京焼き 納豆・ヤクルト	ご飯 味噌汁 スクランブルエッグ 味付けのり・牛乳	ご飯 味噌汁 ちぎり揚げ・バナナ しそ昆布・牛乳	ご飯 味噌汁 ナゲット・ゆで野菜 味の花・ヤクルト	
昼食	ご飯 鶏のねぎみそ焼き 揚げ出し豆腐 すまし汁・バナナ	ご飯 豚肉のごまだれ 酢の物 すまし汁	ご飯 白身魚とエビフライ マカロニサラダ 味噌汁	ご飯 炊き込みご飯 きつねうどん ピーナツ和え ヨーグルト	ご飯 シーフードカレー サラダ ヨーグルト	ご飯 バジルチキン 野菜ソテー 味噌汁	
夕食	ご飯 豚チゲ煮 大根サラダ 味噌汁	ご飯 シチュー 鶏の照り焼き りんご	ご飯 鶏のみそマスタード焼き かぼちゃサラダ スープ	ご飯 和風ハンバーグ スパソテー すまし汁	ご飯 鶏のおろしソース 根菜煮 かき玉汁	ご飯 豚肉のみそ焼き サラダ 味噌汁	
cal	2,471 kcal	2,661 kcal	2,657 kcal	2,650 kcal	2,648 kcal	2,570 kcal	

※都合により献立変更する場合がありますのでご了承ください。