

	26	27	28	29	30	31	
朝食	ご飯 がんも煮 たらもサラダ もやしの味噌汁	ご飯 ウインナー炒め ミモザサラダ キャベツの味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 鰯の塩焼き いんげんのピーナッツ和え ごぼうの味噌汁 ヤクルト	ご飯 はんぺんのバター焼き なめたけおろし 蕪の味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 えびつみれ煮 小松菜のソテー ワカメの味噌汁	ご飯 ホキのムニエル ひじきのサラダ 舞茸の赤だし ヤクルト	
昼食	ご飯 ピーマンの肉詰め焼き 人参のごま和え ほうれん草のココット なめこの味噌汁	ご飯 鶏つくね 長芋千切り 菜の花辛子和え 里芋の味噌汁	豚丼 きのこの養老蒸し 蕪の甘酢生姜和え 豆腐の赤だし	ご飯 白身魚のネギソース トマトのふわふわ卵とじ 卵の花炒り 中華スープ	ご飯 ヒレカツ カリフラワーオーロラソース 吉野汁	野菜たっぷりあんかけ焼きそば 餃子 マンゴープリン 中華スープ	
夕食	ご飯 鶏肉の治部煮 南瓜いとこ煮 茄子の柚子味噌田楽 白菜の清汁	ご飯 サバの味噌煮 春雨サラダ 胡瓜のしば漬け和え 清汁（ユニット）	ご飯 金目鯛の煮付け パプリカのピクルス じゃがいものミルク風味 蓮根のすり流し汁	ご飯 水炊き鍋 胡瓜の浅漬け さつまいもサラダ 蒲鉾の清汁	ご飯 太刀魚のホイル蒸し スパゲッティサラダ トマトとアボガドの味噌和え 清汁（ユニット）	ご飯 にしんの甘露煮 塩肉じゃが キャベツの辛し和え 茄子の味噌汁	
	エネルギー - 1605kcal 蛋白質 59.5g 脂質 56.1g 食塩 9.5g	エネルギー - 1469kcal 蛋白質 54.1g 脂質 56.4g 食塩 8.8g	エネルギー - 1653kcal 蛋白質 54.6g 脂質 49.1g 食塩 10.4g	エネルギー - 1385kcal 蛋白質 57.1g 脂質 44.8g 食塩 9.7g	エネルギー - 1365kcal 蛋白質 45.8g 脂質 45.2g 食塩 6.3g	エネルギー - 1734kcal 蛋白質 72.2g 脂質 39g 食塩 14.6g	