

	23	24	25	26	27	28	29
朝食	ご飯 オムレツ 大根旨煮 じゃが芋の味噌汁	ご飯 魚河岸揚げの煮物 ほうれん草ピーナッツ和え 茄子の味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 サバの文化干し じゃが芋とウインナー炒め なめこの味噌汁 ヤクルト	ご飯 高野豆腐の卵とじ 大根のおかか和え 蒲鉾の味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 紅鮭の塩焼き ブロッコリー生姜醤油和え 玉葱と油揚げの味噌汁	ご飯 竹輪煮 青梗菜なめたけ和え 葱と卵の味噌汁 ヤクルト	トースト 棒棒鶏 ビーマンソテー キャベツスープ プレーンヨーグルト
昼食	ご飯 わかさぎの天ぷら 蕪の蟹あんかけ せりのおひたし しめじの味噌汁	ご飯 和風ハンバーグ パプリカのマリネ 南瓜のミルク煮 コンソメスープ	あさりのペペロンチーノ 温野菜オーロラソース りんごのコンポート 春キャベツのスープ	ねぎとろ丼 五目厚焼き卵 アボカドとトマトのサラダ とろろ昆布の清汁	ご飯 蒸し鶏の甘酢あんかけ なすの中華だれ 白菜の磯和え ワカメスープ	ご飯 豚肉のマスタード焼き アスパラサラダ 蕪の塩昆布和え さつま汁	ご飯 白身魚とチーズのホイル焼き ウドの酢味噌和え 南瓜の甘煮 大根のスープ
夕食	ご飯 チンジャオロース 胡瓜のピリ辛和え 金時豆煮 もやしのスープ	ご飯 ホキのバターソース 笹かまとインゲンの炒め煮 みぞれ和え にらの清汁	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 春雨サラダ さつまいもの茶巾しぼり 清汁（ユニット）	ご飯 豚キムチ ごぼうの金平 もやしと胡瓜の和風ドレ 中華風コーンスープ	ご飯 他人煮 人参のサラダ うぐいす煮豆 味噌汁（ユニット）	～今月のお魚～ ニジマスの塩焼 ご飯 野菜の炊き合わせ 菜の花のごま和え しじみの清汁	ご飯 炒り豆腐 胡瓜とミョウガの生姜風味 わかめの小鉢 味噌汁（ユニット）
	材料 - 1455kcal 蛋白質 41g 脂質 54.9g 食塩 8.3g	材料 - 1427kcal 蛋白質 52.2g 脂質 41.9g 食塩 8.5g	材料 - 1998kcal 蛋白質 50.1g 脂質 80.8g 食塩 6g	材料 - 1259kcal 蛋白質 55.2g 脂質 41.2g 食塩 10.3g	材料 - 1167kcal 蛋白質 56.5g 脂質 22g 食塩 7g	材料 - 1306kcal 蛋白質 52.8g 脂質 20.3g 食塩 9.3g	材料 - 1234kcal 蛋白質 57.4g 脂質 32.6g 食塩 15.8g
	30	31					
朝食	ご飯 鶏五目豆 しらすおろし 筍の味噌汁	ご飯 かじき鮪の甘露煮 きのこソテー お麴の清汁 プレーンヨーグルト					
昼食	ご飯 牛肉ときのこの炒め物 ごぼうサラダ ほうれん草と人参のナムル メカブの清汁	ご飯 ヒレカツ じゃがいもの白煮 白菜ゆかり和え しじみの味噌汁					
夕食	ご飯 カレイの幽庵焼き 根野菜煮物 春雨の辛子酢和え オクラの清汁	ご飯 サワラのオイル焼き 卵の福袋煮 胡瓜の酢の物 お麴の清汁					
	材料 - 1259kcal 蛋白質 54.7g 脂質 33.7g 食塩 8.7g	材料 - 1384kcal 蛋白質 67.9g 脂質 35.9g 食塩 7.2g					