

昼食	ご飯 アジフライ 野菜のカレー炒め トマトのコンポート 蒲鉾の清汁	～熊本震災応援フェア～ 南関揚げ丼 阿蘇の高菜と豚肉ごま炒め タイピーエン 豆酪（豆腐の味噌漬け） 熊本の銘菓	ねぎとろ丼 茄子の煮浸し 南瓜いとこ煮 けんちん汁	ご飯 麻婆豆腐 根野菜煮物 青菜のお浸し ワカメスープ	オムライス 温野菜のバーニャカウダー キャベツスープ デコポン	焼きそば 焼売 胡瓜のナムル ザーサイの中華スープ	～春御膳～ ご飯 カリ・明日葉の天ぷら 空豆とえびのかき揚げ ふきの青煮 白花福煮豆 あさりの潮汁
夕食	ご飯 鶏肉の幽庵焼き 小松菜お浸し もやしの梅風味 若竹汁	ご飯 肉野菜炒め 大根の蟹あんかけ なめたけおろし オクラの清汁	ご飯 豚肉のピリ辛炒め 胡瓜の生姜和え 白菜のクリーム煮 味噌汁（ユニット）	ご飯 他人煮 春雨の酢の物 黒豆 もやしの味噌汁	ご飯 鶏肉の照り焼き さつま芋の甘煮 蕪のしば漬け和え 味噌汁（ユニット）	ご飯 豆腐ハンバーグ 金平ゴボウ 茗荷の酢の物 玉葱の味噌汁	ご飯 鶏肉の香草焼き 春菊の柚子和え しらすおろし 味噌汁（ユニット）
	エネルギー 1302kcal 蛋白質 60.3g 脂質 33.2g 食塩 8.4g	エネルギー 1289kcal 蛋白質 41.2g 脂質 40.8g 食塩 10.9g	エネルギー 1806kcal 蛋白質 63g 脂質 67g 食塩 10.8g	エネルギー 1177kcal 蛋白質 53.4g 脂質 21.3g 食塩 7g	エネルギー 1619kcal 蛋白質 57g 脂質 64.4g 食塩 9g	エネルギー 1354kcal 蛋白質 42.8g 脂質 35.7g 食塩 15.2g	エネルギー 1966kcal 蛋白質 67.2g 脂質 84.5g 食塩 10g
	20	21	22	23	24	25	26
朝食	ご飯 えびつみれ煮 ほうれん草のバターコーン さつま芋の味噌汁	ご飯 魚河岸揚げの煮物 インゲンの生姜醤油和え 玉葱の味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 スパムの炒め物 カリフラワーサラダ じゃが芋の味噌汁 ヤクルト	ご飯 紅鮭の塩焼き ポテトサラダ なめこの味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 生揚げ煮 キャベツのゆかり和え 豆苗の味噌汁	ご飯 和風オムレツ 水菜のお浸し 白菜の味噌汁 ヤクルト	トースト ポトフ ピーマンソテー プレーンヨーグルト
昼食	～穀雨のお献立～ 16穀ご飯 豚肉の3色巻き 里芋田楽 千切り沢庵 セリの清まし汁	ご飯 牛肉のすき焼き かぶと甘夏の酢の物 ピーマンの塩昆布炒め はんぺんの清汁	ご飯 豚肉とごぼうのおろし煮 白菜浅漬け 伴三スウ 卵スープ	海老ピラフ ほうれん草のキッシュ 棒々鶏風サラダ いちご	ご飯 鶏肉の甘酢あん チョレギレタス 胡瓜の酢の物 具だくさん味噌汁	ご飯 豚肉の生姜焼き 青菜の白和え 山芋とおくらのサラダ お麴の清汁	五目炊き込みご飯 天ぷら盛り合わせ 若竹煮 うぐいす煮豆 卵豆腐と三つ葉のお吸い物
夕食	ご飯 赤魚の煮付け スパゲッティサラダ とまとときゅうりの二杯酢 ワカメの味噌汁	ご飯 鰯の西京味噌焼き 菜果なます かぼちゃのサラダ 沢煮椀	ご飯 サバの文化干し 大根ツナの煮物 里芋田楽 清汁（ユニット）	ご飯 サワラのホイル焼き 筑前煮 青梗菜の炒め物 しめじの清汁	ご飯 カマスの開き ふきの土佐煮 マカロニあべかわ 味噌汁（ユニット）	ご飯 ほきの蒲焼き りんごのレーズン煮 野菜の煮物 しじみの味噌汁	ご飯 カレイの煮付け もやしのごま和え カニ風味サラダ 味噌汁（ユニット）
	エネルギー 1369kcal 蛋白質 44.9g 脂質 40.2g 食塩 8.4g	エネルギー 1355kcal 蛋白質 50g 脂質 39.2g 食塩 8.3g	エネルギー 1559kcal 蛋白質 49.8g 脂質 55g 食塩 10.7g	エネルギー 1511kcal 蛋白質 72.4g 脂質 52.3g 食塩 6.1g	エネルギー 1186kcal 蛋白質 44.9g 脂質 30.6g 食塩 7.3g	エネルギー 1521kcal 蛋白質 55.4g 脂質 33.5g 食塩 8.4g	エネルギー 1337kcal 蛋白質 52.3g 脂質 35.8g 食塩 10.7g
	27	28	29	30			
朝食	ご飯 竹輪と野菜の煮物 蕪の甘酢生姜和え 大根の味噌汁	ご飯 豚肉の野菜炒め 白菜おかか和え ワカメの味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 玉葱とハムの炒め 人参しりしり ごぼうの味噌汁 ヤクルト	ご飯 メルーサの塩焼き 春雨サラダ 南瓜の味噌汁 プレーンヨーグルト			
昼食	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 さつまいもサラダ 菊花お浸し アオサの清汁	山菜そば 温野菜のオーロラソース 空也蒸し	～昭和の日御膳～ お赤飯 鯛の塩焼き 高野豆腐と野菜の含め煮 茄子の柚子風味 あさりの清汁	ナシゴレン トマトのヨーグルトサラダ アボカドのコンソメスープ マンゴーフルーツ			
夕食	ご飯 にしんの生姜煮 きのこのおろしポン酢 ブロッコリーの辛子和え せんべい汁	ご飯 鱈のパン粉焼き がんもとさつま揚げの煮物 長芋千切りサラダ お麴の清汁	牛丼 茄子の田楽 はくさいの漬物 清汁（ユニット）	ご飯 鰯の味噌焼き じゃがいものミルク煮 人参の白ごま和え はんぺんの味噌汁			
	エネルギー 1264kcal 蛋白質 48.7g 脂質 24.1g 食塩 9.5g	エネルギー 1507kcal 蛋白質 59.2g 脂質 49.4g 食塩 12.9g	エネルギー 1573kcal 蛋白質 47.7g 脂質 44.4g 食塩 11.9g	エネルギー 1364kcal 蛋白質 49.5g 脂質 35.8g 食塩 7g			