

	12	13	14	15	16	17	18
朝食	ご飯 厚揚げと舞茸の煮物 白菜のわさび和え ほうれん草の味噌汁	ご飯 鰯の塩焼き 魚河岸揚げの煮物 茄子の味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 サワラの西京漬焼き 野菜のコンソメ煮 大根の味噌汁 ヤクルト	ご飯 サバの味噌煮 白菜の塩昆布和え アオサの味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 炒り豆腐 里芋煮ころがし 小松菜の清汁	ご飯 大根と鯖缶の煮物 オクラおかか和え ワカメと豆腐味噌汁 ヤクルト	トースト ミートボールのコンソメ煮 トマトのふわふわ卵とじ 温ビシソワーズ プレーンヨーグルト
昼食	カレーライス（犂ン） コブサラダ 枝豆とクリームチーズのおかか和え トマトのスープ	ご飯 ワンプレートヒレカツ 胡瓜のゆかり和え キャロットスープ	ご飯 親子煮 よもぎ豆腐 ラディッシュのレモン和え 沢煮椀	鮭のピラフ ほうれん草のココット 胡瓜とトマトサラダ かぶのコンソメスープ	バターロール チキンクリームシチュー フルーツサラダ サーモンのマリネ	空豆と海老のかき揚げ蕎麦 茄子のずんだ和え ウドの酢味噌和え	しらす丼 筑前煮 ワカメと胡瓜の酢の物 しじみの味噌汁
夕食	ご飯 豚肉の味噌炒め 根野菜煮物 りんごのコンポート メカブの清汁	ご飯 牛肉オイスター炒め さつま芋の甘煮 キャベツの浅漬け ごぼうの味噌汁	ご飯 赤魚の煮付け 春雨サラダ 蕪のしその実和え 清汁（ユニット）	ご飯 豚肉のおろしポン酢 はんぺんの明太バター じゃがいもの白煮 お麩の味噌汁	ご飯 カマスの開き かぼちやのサラダ ふきの土佐煮 味噌汁（ユニット）	ご飯 プルコギ 切干大根煮 もやしのピーナッツ和え せんべい汁	ご飯 豚肉のマスタード炒め 卵の花炒り 白花福煮豆 清汁（ユニット）
	エネルギー 1611kcal 蛋白質 48.4g 脂質 55g 食塩 9.6g	エネルギー 1349kcal 蛋白質 52.8g 脂質 33g 食塩 10.6g	エネルギー 1469kcal 蛋白質 62.2g 脂質 40g 食塩 10.7g	エネルギー 1428kcal 蛋白質 53.8g 脂質 52.3g 食塩 8.6g	エネルギー 1535kcal 蛋白質 53.2g 脂質 51.1g 食塩 8.9g	エネルギー 1701kcal 蛋白質 49.1g 脂質 50.3g 食塩 10.2g	エネルギー 1719kcal 蛋白質 61.9g 脂質 60.4g 食塩 10.9g
	19	20	21	22	23	24	25
朝食	ご飯 鰯の生姜煮 大根の梅和え もやしの味噌汁	ご飯 車麩煮 オクラのなめたけ和え 豆腐の味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 太刀魚の塩焼き 白菜柚子風味 ネギと油揚げの味噌汁 ヤクルト	ご飯 焼き豆腐の煮物 ピーマンの塩昆布和え ワカメの味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 紅鮭の塩焼き コールスローサラダ 茗荷の味噌汁	ご飯 魚肉ソーセージ炒め ひじきの煮物 オクラの味噌汁 プレーンヨーグルト	バターロール ミネストローネ スパムの野菜炒め フルーツヨーグルト
昼食	～参加型～ 手作りメンチカツ 筍の煮物 アスパラ胡桃和え けんちん汁	ご飯 鶏肉の7ホﾞかつ野菜添え 南瓜の甘煮 紫キャベツのサラダ 水菜の味噌汁	ご飯 鶏肉のトマト煮 里芋マッシュ 蕪と甘夏のフレンチドレ オニオンスープ	ご飯 豚肉ときくらげの炒め物 胡瓜のナムル ブロッコリーのかあんかけ ザーサイスープ	～能登震災応援フェア～ 中島菜うどん 五郎島金時芋の甘煮 赤巻かまぼこ 味噌饅頭	ご飯 鶏肉の香草焼き 真砂和え 里芋ピーナッツ和え 花麩の清汁	豚肉のサラダライス 南瓜と海老の中華うま煮 金時豆煮 きのこの味噌汁
夕食	ご飯 鶏肉の塩麴焼き マカロニサラダ 青菜のソテー とろろ昆布の清汁	ご飯 牛肉とごぼうの炒め煮 卵豆腐 インゲンの生姜醤油和え ワカメの清汁	にゅうめん さつまいもとりんごの煮物 茄子の味噌炒め	ご飯 鱈の南部焼き 野菜の煮物 柴漬け 大根の味噌汁	ご飯 擬製豆腐 ほうれん草ごま和え 玉ねぎの酢の物 清汁（ユニット）	ご飯 鰯の塩焼き 胡麻豆腐 春雨サラダ あさりの清汁	ご飯 にしんの煮つけ 青菜のゆず浸し 茄子の漬物 清汁（ユニット）
	エネルギー 1356kcal 蛋白質 59.6g 脂質 40g 食塩 8.5g	エネルギー 1379kcal 蛋白質 50.4g 脂質 44.9g 食塩 8g	エネルギー 1604kcal 蛋白質 54.5g 脂質 40.1g 食塩 12.5g	エネルギー 1291kcal 蛋白質 49.2g 脂質 41.8g 食塩 11g	エネルギー 1588kcal 蛋白質 54.6g 脂質 24.6g 食塩 16.5g	エネルギー 1303kcal 蛋白質 56.3g 脂質 32.7g 食塩 8.6g	エネルギー 1483kcal 蛋白質 52.8g 脂質 50.1g 食塩 9.4g