



日付	1	2	3	4	5	6	7	8
曜日	月	火	水	木	金	土	日	月
朝食	ご飯 海老カツ&干切りキャベツ ホットコーンポテト みそ汁 牛乳 生たまご	ご飯 豆腐ハンバーグ&レタス きんぴらごぼう みそ汁 牛乳 納豆	ベーコンとアスパラのパスタ ミートオムレツ スープ フライドオニオンサラダ 牛乳	ご飯 豚バラ照り焼き 肉団子 みそ汁 ごぼうサラダ 牛乳	ご飯 鯖の塩焼き 厚焼き玉子 みそ汁 切り干し大根 牛乳	ご飯 鶏肉のトマトソース ハッシュドポテト 生野菜サラダ スープ 牛乳 ゆでたまご	ご飯 サーモンフライ ほうれん草のお浸し ウィンナー みそ汁 牛乳	ご飯 豚バラともやしの柚子胡椒炒め コーンマカロニサラダ みそ汁 牛乳 納豆
	986 kcal 34.6 g 335 mg 3.3 mg 3.7 g 29.7 g	902 kcal 32.3 g 606 mg 9.7 mg 3.6 g 22.9 g	1241 kcal 46.0 g 336 mg 4.8 mg 3.5 g 36.6 g	1205 kcal 38.9 g 333 mg 3.6 mg 4.1 g 55.7 g	1265 kcal 48.5 g 596 mg 5.6 mg 3.5 g 48.0 g	976 kcal 38.5 g 315 mg 3.5 mg 3.1 g 29.9 g	894 kcal 39.8 g 358 mg 4.5 mg 2.7 g 23.3 g	1179 kcal 39.8 g 314 mg 3.9 mg 3.6 g 54.9 g
夕食	ご飯 鶏ももとじゃが芋の辛マヨ炒め ソーセージカツ グリル野菜 スープ ヨーグルト	[節分メニュー] 鶏ごぼうの炊き込みご飯 天ぷら3点盛 茶碗蒸し けんちん汁 節分豆 ヨーグルト	ご飯 とんかつ 肉団子入り白菜のクリーム煮 パンプキンサラダ スープ ヨーグルト	ご飯 鶏肉の中華蒸し 中華クラゲ ごま団子 スープ ヨーグルト	ご飯 豚バラ焼き肉 小松菜ともやしの和え物 中華ポテト スープ ヨーグルト	ご飯 豚ロースの生姜焼き&生野菜サラダ 塩だれナムル マカロニサラダ スープ ヨーグルト	ご飯 麻婆豆腐 焼売 梅ザーサイときゅうりの和え物 スープ ヨーグルト	ご飯 ジャンボチキンカツ&干切りキャベツ れんこんのきんぴら ポテトサラダ みそ汁 ヨーグルト
	924 kcal 34.2 g 172 mg 2.7 mg 2.7 g 27.8 g	1317 kcal 64.9 g 385 mg 6.5 mg 6.2 g 43.6 g	1196 kcal 45.8 g 209 mg 3.2 mg 5.5 g 39.2 g	1183 kcal 52.6 g 185 mg 3.4 mg 2.2 g 45.1 g	1159 kcal 30.6 g 255 mg 3.5 mg 2.0 g 50.8 g	984 kcal 37.6 g 167 mg 2.4 mg 4.0 g 34.3 g	966 kcal 39.6 g 362 mg 4.8 mg 8.7 g 24.9 g	1207 kcal 40.8 g 215 mg 3.6 mg 4.8 g 44.3 g

\*感染症予防のためにスタッフが配膳しております。  
 \*仕入状況により、食材・メニューに変更がある場合がございます。



日付	9	10	11	12	13	14	15
曜日	火	水	木	金	土	日	月
朝食	ご飯 鶏葱味噌焼き&レタス ブロccoliのマヨ和え ウィンナー みそ汁 牛乳	ご飯 野菜炒め 玉子焼き みそ汁 牛乳 のり佃煮	ご飯 メンチカツ スクランブルエッグ みかん ふりかけ みそ汁 牛乳	ご飯 和風おろしハンバーグ 筑前煮 みそ汁 牛乳 味付け海苔	ご飯 豚肉と青梗菜の炒め物 揚げだし豆腐 みそ汁 牛乳 味付けたまご	ご飯 鯖の味噌煮&レタス 切り干し大根 みそ汁 牛乳 納豆	ご飯 ササミチーズフライ&千切りキャベツ 根菜の煮物 みそ汁 牛乳 生たまご
	927 kcal 37.3 g 294 mg 2.9 mg 3.0 g 31.8 g	1038 kcal 36.2 g 314 mg 3.8 mg 4.5 g 36.3 g	1012 kcal 27.6 g 313 mg 3.3 mg 4.3 g 34.3 g	1204 kcal 45.8 g 361 mg 5.1 mg 3.7 g 44.9 g	977 kcal 34.1 g 326 mg 3.7 mg 4.7 g 32.7 g	1207 kcal 49.3 g 652 mg 6.5 mg 3.8 g 38.7 g	893 kcal 37.2 g 358 mg 2.8 mg 3.5 g 23.4 g
夕食	ご飯 牛ブルコギ キムチ餃子 ワカメともやしのナムル スープ ヨーグルト	あんかけ焼きそば 春巻 ハンパングー スープ ヨーグルト	キーマカレー カニクリームコロッケ カリフラワーと生野菜の サラダ スープ ヨーグルト	和風豚丼 鰯梅シソフライ 生野菜サラダ みそ汁 生卵 ヨーグルト	ご飯 鶏肉とキャベツのガリバ タソテー ジャーマンポテト ほぐし鶏のサラダ スープ ヨーグルト	ご飯 ビーフストロガノフ チキンピカタ コールスロー スープ ヨーグルト	ご飯 豚バラの山賊焼き 油揚げと小松菜の和え物 玉子サラダ みそ汁 ヨーグルト
	1096 kcal 33.7 g 229 mg 4.0 mg 3.1 g 46.5 g	924 kcal 45.9 g 258 mg 2.5 mg 6.4 g 31.8 g	1120 kcal 37.3 g 223 mg 4.5 mg 4.4 g 36.2 g	1316 kcal 46.4 g 263 mg 4.8 mg 5.8 g 57.9 g	1133 kcal 38.9 g 175 mg 2.5 mg 3.3 g 48.1 g	1369 kcal 51.8 g 244 mg 5.7 mg 4.7 g 64.1 g	1275 kcal 46.1 g 328 mg 5.3 mg 3.8 g 62.4 g



\*感染症予防のためにスタッフが配膳しております。  
 \*仕入状況により、食材・メニューに変更がある場合がございます。



日付	16	17	18	19	20	21	22	23
曜日	火	水	木	金	土	日	月	火
朝食	ご飯 豚肉のごぼう炒め オクラのサラダ マカロニサラダ みそ汁 牛乳 ぶりかけ	ご飯 海老カツ コーンサラダ ポテトサラダ スープ 漬物 牛乳	ご飯 鯖塩焼き 厚焼き玉子 みそ汁 ひじき煮 牛乳	ご飯 ウインナーと野菜カレー 炒め きんぴら蓮根 みそ汁 牛乳 ぶりかけ	ご飯 ハムカツ&キャベツ スパサラ みそ汁 牛乳 ゆでたまご	ご飯 若鶏のごま照り焼き 大根サラダ ブロッコリーとハムのマ ヨ和え みそ汁 牛乳 納豆	ご飯 メンチカツ&白身魚フラ イ 生野菜サラダ ひじき煮 みそ汁 牛乳 味付け海苔	ご飯 ニラとキャベツのひき肉 ピリ辛炒め 大根とツナのサラダ みそ汁 牛乳 ぶりかけ
	1030 kcal 31.6 g 356 mg 32.832 g 42.0 g	1283 kcal 36.3 g 294 mg 3.1 mg 3.4 g 62.8 g	942 kcal 44.4 g 379 mg 3.8 mg 3.3 g 29.1 g	866 kcal 24.9 g 336 mg 3.1 mg 3.6 g 27.3 g	1146 kcal 42.0 g 337 mg 4.0 mg 8.2 g 40.3 g	963 kcal 35.0 g 351 mg 4.1 mg 3.0 g 33.6 g	957 kcal 33.2 g 402 mg 3.0 mg 4.1 g 25.8 g	889 kcal 39.2 g 395 mg 3.6 mg 3.1 g 37.4 g
夕食	ご飯 油淋鶏&もやし 厚揚げと白菜の中華煮 春雨サラダ スープ ヨーグルト	他人丼 串カツ 生野菜サラダ 切り干し大根 みそ汁 ヨーグルト	ご飯 デミソースチーズinハン バーク チキン竜田 ポテトサラダ スープ ヨーグルト	麻婆焼きそば 焼き餃子 ほぐし鶏ともやしの中華 和え スープ ヨーグルト	ご飯 回鍋肉 揚げ焼売 ザーサイときゅうりの和 え物 みそ汁 ヨーグルト	豚キムチ丼 小籠包 春巻 スープ ヨーグルト	ご飯 鰯のカレー粉焼き コロッケ パンネサラダ みそ汁 ヨーグルト	ご飯 鶏肉のトマトソースがけ ロールキャベツ パンプキンサラダ スープ ヨーグルト
	1034 kcal 40.1 g 263 mg 4.0 mg 3.3 g 35.8 g	1309 kcal 43.6 g 269 mg 4.5 mg 4.4 g 47.9 g	1253 kcal 49.3 g 327 mg 4.1 mg 3.9 g 49.0 g	1063 kcal 51.2 g 272 mg 3.3 mg 17.3 g 31.0 g	1262 kcal 38.4 g 241 mg 3.9 mg 6.6 g 57.7 g	1131 kcal 28.4 g 218 mg 3.2 mg 3.6 g 37.4 g	1201 kcal 48.0 g 230 mg 5.4 mg 3.7 g 42.6 g	1065 kcal 42.2 g 185 mg 3.1 mg 3.6 g 28.9 g

\*感染症予防のため、スタッフが配膳しております。  
 \*仕入状況により、食材・メニューに変更がある場合がございます。

日付	24	25	26	27	28
曜日	水	木	金	土	日
朝食	ご飯 ほっけ塩焼き 切り干し大根 みそ汁 牛乳 納豆	ご飯 鶏肉のピリ辛炒め 肉団子 スープ トマトスライス 牛乳	ご飯 チキンオムレツ ツナスパサラ ソーセージ スープ バナナ 牛乳	ごはん 牛肉と牛蒡炒め 厚焼き玉子 みそ汁 生野菜 漬物 牛乳	ご飯 きのこあんかけハンバー グ 笹かまの胡瓜和え スープ 牛乳 ゆでたまご
	940 kcal	983 kcal	935 kcal	1208 kcal	907 kcal
	35.1 g	39.2 g	33.4 g	40.5 g	37.5 g
	361 mg	287 mg	281 mg	330 mg	305 mg
	3.9 mg	3.0 mg	2.7 mg	4.6 mg	3.4 mg
	3.3 g	3.4 g	3.0 g	3.8 g	4.5 g
	28.4 g	33.2 g	22.0 g	52.4 g	24.0 g
夕食	ご飯 チキンカツ 生野菜サラダ 明太パンネ かぼちゃの煮物 みそ汁 ヨーグルト	ご飯 牛肉とアスパラのガー リック炒め ミニメンチカツ 金平ごぼう スープ ヨーグルト	ご飯 鮭のチャンチャン焼き 鶏の唐揚げ じゃがコーン みそ汁 ヨーグルト	天丼 かぶと鶏肉の煮物 ほうれん草とじゃこの和 え物 みそ汁 ヨーグルト	ご飯 豚肉とピーマンのテンメ ンジャン炒め 中華春巻き スパゲッティサラダ スープ ヨーグルト
	1216 kcal	1175 kcal	993 kcal	969 kcal	1232 kcal
	44.3 g	37.8 g	526 g	44.2 g	29.0 g
	223 mg	209 mg	195 mg	316 mg	194 mg
	3.8 mg	4.7 mg	3.0 mg	4.2 mg	2.6 mg
	6.8 g	3.1 g	5.2 g	4.9 g	3.6 g
	33.7 g	5.6 g	26.4 g	25.8 g	53.1 g



\*感染症予防のため、スタッフが配膳しております。  
\*仕入状況により、食材・メニューに変更がある場合がございます。