

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----------------------------------------------------------------------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 第一週 | | 2日 | 3日 | 4日 | 5日 | 6日 | 7日 |
| | 定休日 | ごはん 豆腐と三つ葉のみそ汁 サバのごまみそ焼き ほうれん草コーン かぼちゃミルク煮 メロン 牛乳の日 オレンジゼリー | とうもろこしごはん 大根とわかめの味噌汁 白身魚の甘酢あん コールスローサラダ 豆腐のごまみそ 梨 | ごはん にら玉汁 白身魚のトマトソース キャベツとカニカマサラダ きんぴら 梨 | 和風冷やし麺 オレンジジュース かぼちゃサラダ 山芋の湯葉あんかけ キウイ | ごはん 玉ねぎとわかめの味噌汁 タラの黒酢あん じゃがいも明太マヨ ほうれん草のおかか和え ぶどう 黒酢の日 カステラ | とろろごはん わかめと三つ葉の味噌汁 白身魚フライ 茄子といんげんのみそ和え メロン もみじ饅頭 |
| | | 熱量 581 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 11.4 g カルシウム 158 mg 食塩 2.0 g | 熱量 591 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 12.7 g カルシウム 89 mg 食塩 3.3 g | 熱量 522 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 19.4 g カルシウム 81 mg 食塩 2.7 g | 熱量 656 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 22.1 g カルシウム 103 mg 食塩 1.7 g | 熱量 639 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 18.9 g カルシウム 78 mg 食塩 2.3 g | 熱量 658 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 32.7 g カルシウム 154 mg 食塩 1.9 g |
| 第二週 | 8日 | 9日 | 10日 | 11日 | 12日 | 13日 | 14日 |
| | 定休日 | ごはん わかめとねぎのみそ汁 豆腐ハンバーグ 切り干し大根 春雨サラダ ぶどう クレープの日 クレープ | コッペパン コンソメスープ チキンフリッター マカロニサラダ ほうれん草ソテー キウイ コッペパンの日 クレープゼリー | チキンライス 野菜のスープ ハムサラダフライ 春雨和え物 メロン | ごはん わかめとねぎのみそ汁 かぼちゃ挟み揚げ くずし豆腐 いんげんソテー 梨 豆腐の日 クリームワッフル | お芋ごはん 豆腐と揚げのみそ汁 白身魚フライ ほうれん草胡麻和え 酢の物 オレンジ バウムクーヘン | 炊き込みご飯 大根と揚げの味噌汁 ホッケのみそ焼き わかめサラダ 黄桃缶 人形焼き |
| | | 熱量 654 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 11.5 g カルシウム 115 mg 食塩 3.4 g | 熱量 663 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 21.4 g カルシウム 202 mg 食塩 2.9 g | 熱量 642 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 24.7 g カルシウム 103 mg 食塩 3.2 g | 熱量 617 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 20.8 g カルシウム 136 mg 食塩 3.0 g | 熱量 522 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 9.4 g カルシウム 140 mg 食塩 3.6 g | 熱量 582 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 13.9 g カルシウム 107 mg 食塩 2.1 g |
| 第三週 | 15日 | 16日 | 17日 | 18日 | 19日 | 20日 | 21日 |
| | 定休日 |  <p>誕生会 敬老会</p> | | | ゆかりごはん とろろ汁 メンチカツ 大根サラダ オクラと長芋和え 黄桃缶 シュークリームの日 ムースシュー | カレーライス 牛乳 コロケ 豆腐サラダ 梨 カレーの日 ミニおはぎ | ごはん 三つ葉と豆腐のみそ汁 サバのおろし煮 厚焼き卵 コールスローサラダ 梨 ミニおはぎ |
| | | | | | 熱量 585 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 20.6 g カルシウム 89 mg 食塩 2.4 g | 熱量 659 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 16.4 g カルシウム 312 mg 食塩 3.3 g | 熱量 661 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 18.1 g カルシウム 119 mg 食塩 2.5 g |
| 第四週 | 22日 | 23日 | 24日 | 25日 | 26日 | 27日 | 28日 |
| | 定休日 | お芋ごはん 豆腐とわかめ味噌汁 白身魚揚げ焼き いんげんのソテー きゅうりの甘酢生姜 梨 ミニおはぎ | ふりかけご飯 なめこ汁 カレーの甘酢あん お芋のサラダ ほうれん草おかか 黄桃缶 削り節の日 クリームワッフル | ごはん 豆腐とわかめの味噌汁 豚の生姜焼き かぼちゃサラダ いんげんの胡麻和え 梨 プリンの日 プリン | ひじきご飯 豆腐とねぎのみそ汁 たらの揚げ焼き かぼちゃ煮 きゅうりの酢の物 梨 オレンジゼリー | ごはん 豚汁 サバのごまみそ焼き さつま芋のレモン煮 ほうれん草のツナ和え オレンジ バウムクーヘン | たぬきうどん カレーコロケ くずし豆腐 ほうれん草おひたし オレンジ 栗カステラ饅頭 |
| | | 熱量 654 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 11.5 g カルシウム 115 mg 食塩 3.4 g | 熱量 658 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 32.7 g カルシウム 54 mg 食塩 1.9 g | 熱量 585 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 9.8 g カルシウム 80 mg 食塩 2.4 g | 熱量 26 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 11.9 g カルシウム 125 mg 食塩 3.2 g | 熱量 654 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 11.5 g カルシウム 115 mg 食塩 3.4 g | 熱量 653 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 30.2 g カルシウム 177 mg 食塩 4.1 g |
| 第五週 | 29日 | 30日 |  | | | | |
| | 定休日 | ごはん わかめとねぎのみそ汁 ブリの甘酢あんかけ お芋のツナ和え ほうれん草なめ草和え バナナ クリームワッフル | | | | | |
| 熱量 656 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 16.5 g カルシウム 121 mg 食塩 2.1 g | | | | | | | |