

日	月	火	水	木	金	土								
第一週				1日	2日	3日								
				ご飯 中華スープ とんかつ かぼちゃ煮 モロヘイヤの和え物 キウイ	グリーンピースご飯 すまし汁 オムレツ 里芋と鶏肉のごま味噌煮 きゅうりのツナマヨコーン 黄桃缶	ご飯 菜の花変わり汁 肉団子和風うま煮 とろろ芋 ブロッコリーガーリック風 バナナ								
				乳菓饅頭	柏餅	柏餅								
熱量	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩	熱量	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩	熱量	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩
				515 kcal 10.9 g 14.7 g 27 mg 2.3 g			454 kcal 13.6 g 10.2 g 20 mg 2.1 g			462 kcal 10.6 g 10.2 g 24 mg 2.6 g				

4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日										
第二週	休館日	チキンステーキピラ スープ じゃがもろこし アセロラゼリー	新潟風醤油赤飯 味噌汁 ねぎ入り卵巻き 高野の含め煮 黄桃缶	ご飯 わかめスープ 豚しゃぶと野菜サラダ 鶏レバーオイスターソース いんげんと木耳炒め煮 オレンジ	ご飯 オニオンスープ さきみフライとイカすり身カツ ジャーマンポテト ピーマンナムル パインmix		ふりかけご飯 かきたま汁 ポークソテー甘辛ソース 人参とかぶのスープ もやしの和え物 オレンジ									
		柏餅	バウムクーヘン	もみじ饅頭	レモン風味ケーキ		どら焼き									
		熱量	たんぱく質	脂質	カルシウム		食塩	熱量	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩	熱量	たんぱく質	脂質	カルシウム
				474 kcal 9.9 g 10.1 g 30 mg 2.9 g			478 kcal 12.5 g 7.1 g 34 mg 3.1 g			505 kcal 11.1 g 19.1 g 13 mg 3.5 g			491 kcal 8.7 g 14.7 g 25 mg 2.5 g			413 kcal 10.0 g 8.7 g 14 mg 2.9 g

11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日													
第三週	定休日	わかめご飯 すまし汁 メバル西京焼き さつま芋と豚肉煮 イタリアンサラダ オレンジ	ご飯 味噌汁 十勝風豚血 かきあげ 白和え キウイ	ご飯 味噌汁 チキンカツ南蛮 高野豆腐煮 青梗菜ナムル 黄桃缶	ゆかりご飯 すまし汁 ニシンごま味噌煮 カリフラワークリーム かぼちゃサラダ バナナ	お芋ご飯 味噌汁 コンビオムレツ 青梗菜とペンネのツナ和え ゴーヤ浅漬け風 バナナ	ご飯 味噌汁 チーズコロケ ほうれん草と玉子のソテー 切り干し大根としば漬け和え バナナ												
		ケーキバイキング	ケーキバイキング	栗カステラ饅頭	バウムクーヘン	人形焼き	ドームケーキ												
		熱量	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩	熱量	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩	熱量	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩			
				454 kcal 17.2 g 7.2 g 22 mg 1.5 g			598 kcal 12.9 g 23.9 g 24 mg 2.7 g			585 kcal 14.2 g 21.4 g 26 mg 3.1 g			471 kcal 9.7 g 11.9 g 22 mg 2.2 g			442 kcal 10.1 g 6.4 g 30 mg 2.9 g			504 kcal 8.7 g 16.2 g 24 mg 2.1 g

18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日													
第四週	定休日	コーンご飯 お吸い物 照り焼きバーグ キャベツと彩り野菜ソテー スパゲッティサラダ 黄桃缶	発芽玄米ご飯 味噌汁 白身魚の南蛮漬け おからと竹輪の炒り煮 根菜和風サラダ オレンジ	グリーンピースご飯 味噌汁 ぶり照り揚げ いんげんと豚肉の炒め風 野菜マリネ バナナ	ご飯 味噌汁 肉じゃが 焼き餃子 ほうれん草胡麻浸し バナナ	ご飯 すまし汁 さばの塩焼き ふきと豚肉の味噌煮 青梗菜のピーナッツ和え 黄桃缶	炊き込みパエリア オニオンスープ さつま芋のレーズン煮 キウイ												
		もみじ饅頭	カステラ	ムースシュー	ヨーグルト	くずまんじゅう	栗カステラ饅頭												
		熱量	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩	熱量	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩	熱量	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩			
				507 kcal 10.4 g 14.6 g 272 mg 4.7 g			451 kcal 10.3 g 8.3 g 25 mg 1.8 g			543 kcal 11.9 g 20.2 g 20 mg 2.1 g			508 kcal 11.1 g 11.6 g 35 mg 2.7 g			482 kcal 15.1 g 17.1 g 8 mg 2.7 g			418 kcal 9.8 g 0.8 g 37 mg 2.0 g

25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日													
第五週	定休日	ご飯 味噌汁 牛焼肉皿 里芋の鶏そぼろあんかけ 春菊の中華和え バナナ	五目ご飯 味噌汁 ニシン照り煮 きんぴらごぼう 白菜と彩り野菜の塩煮 フルーツmix	お芋ご飯 味噌汁 ホッケ塩焼き リボンペンネアラビアータ ポテトサラダ キウイ	わかめご飯 味噌汁 チキンクリーム煮 たけのこ煮物 春菊信田和え オレンジ	ふりかけご飯 味噌汁 ピーマンの肉詰め キャベツとベーコンソテー わかめとオクラ酢の物 バナナ	ご飯 かきたま汁 焼き鳥皿 ごぼうの旨辛煮 なすのなめ茸かけ 黄桃缶												
		人形焼き	プリン	ドームケーキ	今川焼	レモンケーキ	カステラ												
		熱量	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩	熱量	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩	熱量	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩			
				513 kcal 12.6 g 13.2 g 26 mg 3.2 g			610 kcal 31.3 g 24.1 g 178 mg 3.4 g			436 kcal 13.3 g 8.5 g 19 mg 1.8 g			421 kcal 10.9 g 8.7 g 17 mg 2.2 g			408 kcal 12.6 g 7.1 g 19 mg 2.4 g			472 kcal 19.8 g 9.2 g 19 mg 3.1 g



※白米の時のみのカロリー表示となっております  
※味噌汁・果物・おやつは栄養価に含まれません

