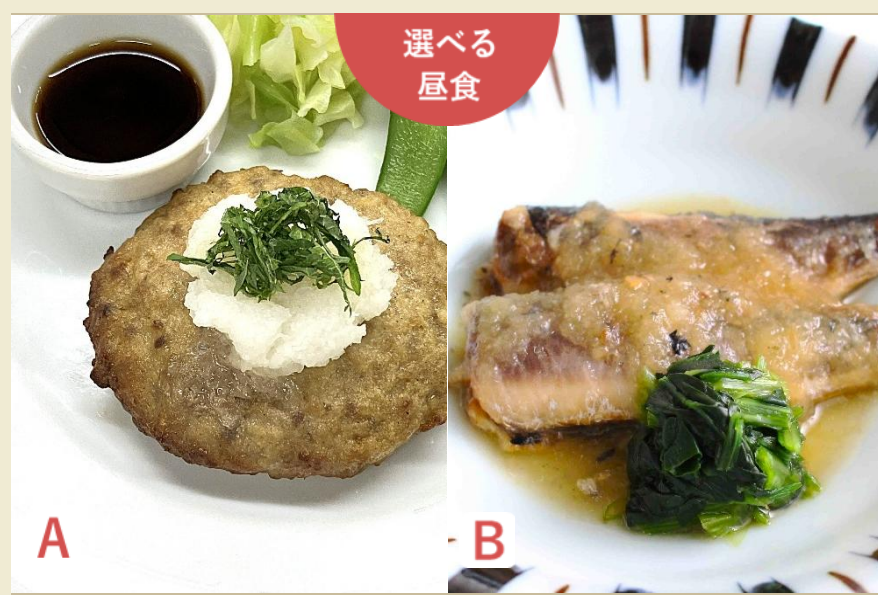


1
(金)
FRI



和朝食	玉子焼き ●ごぼうサラダ●えびみそ	洋朝食	ハムチーズピカタ ●ごぼうサラダ●洋梨缶●食パン●スープ
昼食	A 和風ハンバーグ 春野菜添え ●ちくわと昆布の煮物 ●野沢菜漬 ●ご飯 ●味噌汁	B いわしのみぞれ煮	デザート みたらし白玉
夕食	シイラの山椒焼き ●金平ポテト ●いんげんの白和え ●赤飯 ●味噌汁		

エネルギー：1,567kcal たんぱく質：59.2g 脂質：33.3g 食塩相当量：9.3g

2
(土)
SAT



和朝食	豆腐ローフ ●さつま芋甘露煮●味海苔	洋朝食	豆腐ローフ ●ポターージュ ●さつま芋甘露煮●トマトパスタ●食パン
昼食	A 親子丼 ●揚げなすの田楽 ●オクラのお浸し (B ご飯) ●味噌汁	B アブラカレイの西京焼き	デザート いちごゼリー
夕食	刺身盛り合わせ ●牛肉の煮物 ●しば漬 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー：1,531kcal たんぱく質：65.6g 脂質：34.9g 食塩相当量：7.8g

3
(日)
SUN
憲法記念日



和朝食	あじのみりん焼き ●人参しりしり ●うぐいす豆 ●ヨーグルト	洋朝食	サンドイッチ ●ヨーグルト ●チキンフリット ●マカロニサラダ ●スープ
昼食	A 麻婆豆腐 ●海老シューマイ ●ほうれん草ナムル (A ご飯・スープ)	B ちゃんぽん	デザート カスタードケーキ
夕食	金目鯛の煮付け ●鶏とれんこんの煮物 ●バナナ ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー：1,578kcal たんぱく質：59.2g 脂質：33.9g 食塩相当量：7.9g

4
(月)
MON
みどりの日



和朝食	白身魚の西京焼き ●ほうれん草洋風和え ●タラモサラダ ●納豆	洋朝食	マトウダイのバター焼き ●ポターージュ ●ほうれん草洋風和え ●タラモサラダ ●食パン
昼食	A 季節の天ぷら ●里芋の含め煮 ●ふき味噌 ●ご飯 ●味噌汁	B トンテキ	デザート 抹茶大納言パウンドケーキ
夕食	鶏の塩こうじ焼き ●いんげんの胡麻和え ●オレンジ ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー：1,608kcal たんぱく質：59.8g 脂質：41.0g 食塩相当量：7.2g

5
(火)
TUE
こどもの日



和朝食	スペイン風オムレツ ●金平ごぼう ●ヨーグルト	洋朝食	スペイン風オムレツ ●ごぼうサラダ ●ヨーグルト ●食パン ●スープ
昼食	A 焼きうどん ●にしん甘露煮 ●さつま芋の甘煮 (B ご飯) ●味噌汁	B 鶏もも肉の唐揚げ	デザート 練り切り (柏餅)
夕食	タラのグリル ねぎとトマトのソース ●ポテトサラダ ●白桃缶 ●ご飯 ●スープ		

エネルギー：1,551kcal たんぱく質：56.9g 脂質：41.1g 食塩相当量：9.2g

6
(水)
WED
振替休日



和朝食	豆腐のそぼろあん ●カリフラワー酢の物 ●ふりかけ	洋朝食	ミートボール ●ポターージュ ●カリフラワー酢の物 ●みかん缶 ●食パン
昼食	A 豚ロースの塩こうじ焼き ●マカロニサラダ ●野菜ジュース ●ご飯 (A 味噌汁) (B スープ)	B 白身魚のソテーレモン風味	デザート プリン
夕食	穴子ちらし寿司 ●大根と鶏の煮物 ●ほうれん草のお浸し ●味噌汁		

エネルギー：1,622kcal たんぱく質：58.9g 脂質：43.7g 食塩相当量：8.1g

7
(木)
THU



和朝食	ねぎ入り玉子焼き ●オクラの胡麻和え ●梅干 ●ヨーグルト	洋朝食	根菜トマトスープ ●かぼちゃサラダ ●ヨーグルト ●クロワッサン
昼食	A 牛肉炒め ●揚げなすの柚子胡椒和え ●たくあん ●ご飯 ●味噌汁	B 銀ダラの煮付け	デザート バームクーヘン
夕食	刺身盛り合わせ ●擬製豆腐 ●バイン缶 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー：1,566kcal たんぱく質：56.3g 脂質：33.1g 食塩相当量：7.5g



御献立表

OKONDATE

2026
5月
1日~7日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

季節デザート Seasonal Dessert

5日
(火)

練り切り

柏餅を模した練り切りをご用意いたしました。柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、家系が途切れない”子孫繁栄”の縁起物とされ、端午の節句に柏餅を食べる習わしが生まれました。



季節メニュー Seasonal Menu

6日
(水)

夕食

刻んだ焼き穴子を散りばめたちらし寿司です。穴子にはビタミンAが豊富で、目の健康を保ち、皮膚や粘膜の抵抗力を強める効果があります。

… 穴子ちらし寿司 …

7日
(木)

擬製豆腐

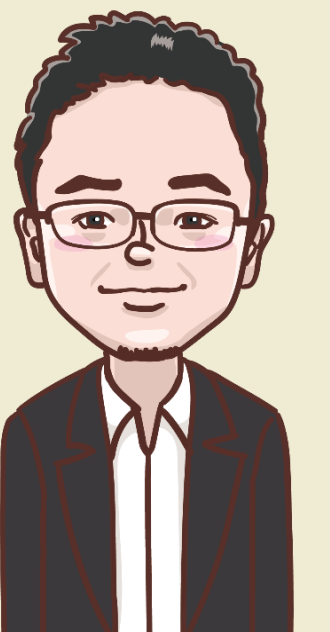
豆腐とすり身を混ぜた生地に3種の野菜を加えた、彩り鮮やかな擬製豆腐です。精進料理の一つで、肉や卵の代わりに豆腐を使って、おいしく食べようと考えた、昔のお坊さんの知恵が詰まった一品です。



バイヤーのひとこと



5月【鯛(たい)】お祝いの席に欠かせない高級魚の代名詞「鯛」。古くから珍重されてきた魚です。昔、鯛とフグが網にかかり、閻魔様のところへ行った際、鯛はめでたい魚なので天国へ、とお墨付きを貰ったという話もあるようです。平均寿命はエサや生活環境で変化しますが、20~40年と大変長生きする魚です。この寿命の長さも、鯛が長寿祈願の縁起の良い魚として扱われる一因です。年齢は鱗の輪紋で調べますが、長生きするほど大きく成長し、中には120cmを超える“つわもの”もいるようです。



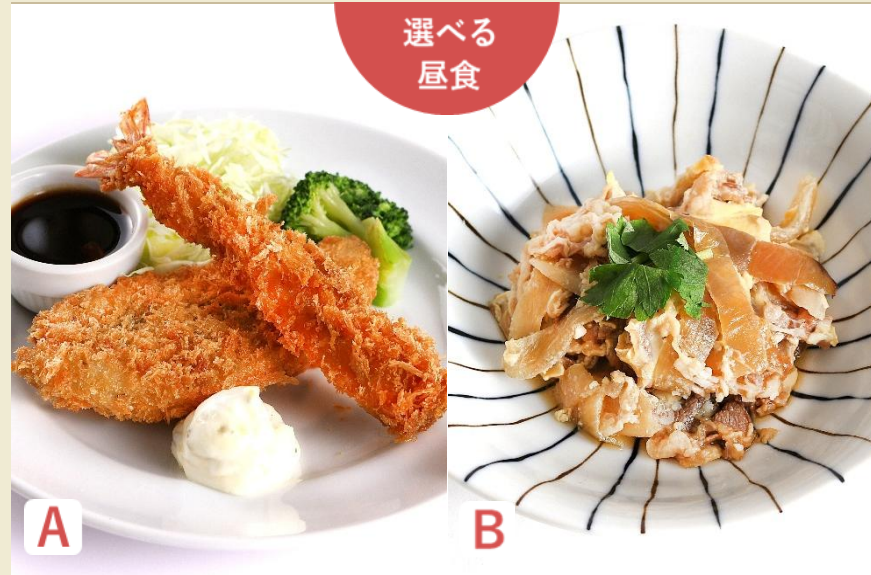
担当 今村

※都合により献立を変更する場合があります。写真はイメージです。また、食器はホームによって異なる場合があります。
※和朝食のご飯と汁物は省略しております。 ※栄養価は和朝食・セレクトAを召し上がった場合の1日分合計値です。
※朝食のドリンクは月・水・金曜日は牛乳、火・日曜日はりんごジュース、木曜日はオレンジジュース、土曜日は野菜ジュースを提供いたします。
※衛生管理上、7月~9月、12月~2月の期間の刺身の提供を控えていただいております。
※当社WEBサイトの「お知らせ」欄に、毎月15日頃、次月の献立表を掲載しております。 ※当社のご飯は国産米を使用しています。

8

(金)

FRI



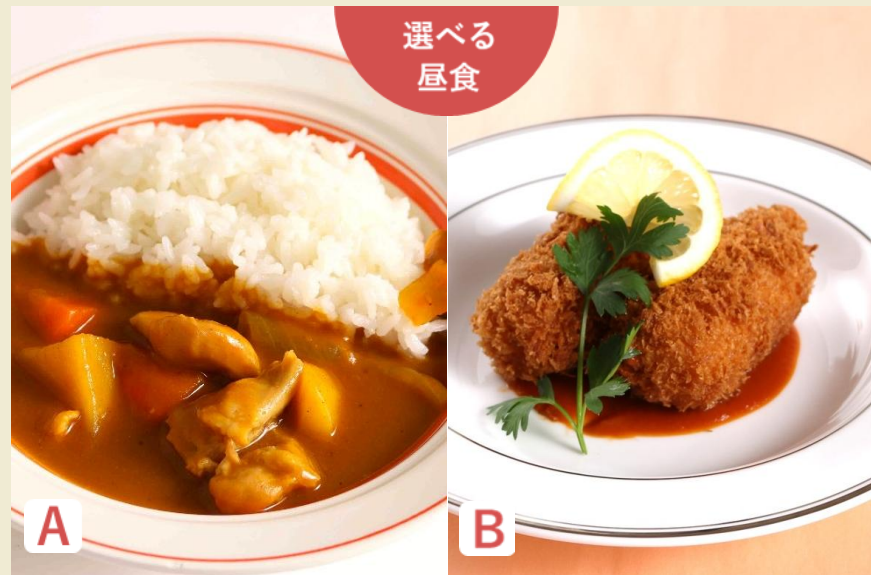
和朝食	ハーブチキン ●いりこみそ ●ほうれん草洋風和え●さつま芋甘露煮	洋朝食	ハーブチキン ●食パン●ポターージュ ●ほうれん草洋風和え●さつま芋甘露煮●洋梨缶
昼食	A 海老フライと白身フライ ●大根の柚子味噌 ●高菜漬 ●ご飯 ●味噌汁	B 牛肉とごぼうの柳川風	デザート デザートムース (オレンジ)
夕食	豚角煮 ●切昆布大豆 ●マンゴー ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー：1,623kcal たんぱく質：53.2g 脂質：42.0g 食塩相当量：8.5g

9

(土)

SAT



和朝食	スクランブルエッグ ●ウインナー●味海苔	洋朝食	スクランブルエッグ ●ウインナー●ポテトサラダ●食パン●スープ
昼食	A チキンカレー ●コールスロー ●トマトパスタ (Bパン2種) ●スープ	B カニクリームコロッケ	デザート アーモンドケーキ
夕食	あじの塩焼き ●揚げなすの肉味噌がけ ●きんぴられんこん ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー：1,615kcal たんぱく質：54.4g 脂質：49.0g 食塩相当量：9.5g

10

(日)

SUN



和朝食	いわしの蒲焼き ●人参しりしり●うぐいす豆●ヨーグルト	洋朝食	サンドイッチ ●ヨーグルト ●チキンフリット●マカロニサラダ●スープ
昼食	鯛のポワレ ●キッシュ ●生ハムアスパラ ●カプレーゼ ●パン ●赤ピーマンポターージュ ●あじさい杏仁		
夕食	肉じゃが ●ほうれん草の白和え ●金山寺みそ ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー：1,561kcal たんぱく質：54.0g 脂質：49.1g 食塩相当量：6.8g

11

(月)

MON



和朝食	つくねの照り焼き ●納豆	洋朝食	つくねの照り焼き ●タラモサラダ●食パン●ポターージュ
昼食	A きつねそば ●鯛立しんじょう ●さつま芋とれんこんの和え物 (Bご飯・スープ)	B 海老チリ	デザート 大納言ようかん
夕食	豚の生姜焼き ●豆腐干の中華あん ●オレンジ ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー：1,547kcal たんぱく質：54.4g 脂質：36.8g 食塩相当量：9.4g

12

(火)

TUE



和朝食	タラの粕漬焼き ●ヨーグルト ●キャベツとウインナーの炒め煮●かぼちゃサラダ	洋朝食	タラのクリーム煮 ●ヨーグルト●スープ ●キャベツとウインナーの炒め煮●かぼちゃサラダ●食パン
昼食	A ねぎとろ丼 ●きんぴらごぼう ●バナナ ●味噌汁	B 牛丼	デザート なめらかわらび
夕食	鶏ももの照り焼き ●炒り豆腐いなり ●ほうれん草の辛子和え ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー：1,578kcal たんぱく質：59.4g 脂質：34.2g 食塩相当量：7.9g

13

(水)

WED



和朝食	オムレツ ●ポテトサラダ●ふりかけ	洋朝食	オムレツ ●ポテトサラダ●みかん缶●食パン●ポターージュ
昼食	A 牛肉野菜炒め ●揚げなすの南蛮漬 ●金時豆 (Aご飯・味噌汁)	B 醤油ラーメン	デザート 人形焼
夕食	鯖の味噌煮 ●もやしとハムのお浸し ●味付とろろ ●麦ご飯 ●吸い物		

エネルギー：1,584kcal たんぱく質：53.7g 脂質：41.3g 食塩相当量：7.4g

14

(木)

THU



和朝食	銀ヒラスの照り焼き ●オクラの胡麻和え●梅干●ヨーグルト	洋朝食	ポトフ ●クロワッサン ●根菜と大豆のトマト煮●ヨーグルト
昼食	A 和風ミルフィーユカツ ●いんげんのおかか和え ●なら漬 ●ご飯 ●味噌汁	B 鮭の塩焼き	デザート デザートムース (りんご)
夕食	カレーの煮付け ●ブロッコリーの白和え ●黄桃缶 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー：1,606kcal たんぱく質：53.5g 脂質：44.5g 食塩相当量：7.2g



御献立表

OKONDATE

2026
5月
8日~14日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

新メニュー New Menu

8日 (金) 昼食 海老フライと白身フライ

フライの定番である海老フライと、ふっくらやわらかい白身魚のフライの盛り合わせです。お好みでタルタルソースを付けてお召し上がりください。



HAPPY MOTHER'S DAY

10日 (日) 昼食 行事食 母の日

日頃の感謝を込めてお洒落な洋食ランチをお届けします。



● 鯛のポワレ
新鮮な鯛の表面をカリッと焼きました。風味豊かな白ワインソースでどうぞ。

● 前菜三種
カプレーゼ・キッシュ・生ハムアスパラの三種です。

● 赤ピーマンポターージュ
赤ピーマンの素材をいかした色鮮やかなポターージュです。

● パン

● あじさい杏仁
杏仁豆腐にあじさいの花に見立てたゼリーをのせました。近年、母の日の贈り花として人気のあじさいをイメージしたデザートです。

おすすめメニュー Recommended Menu

13日 (水) 夕食 鯖の味噌煮

炙り焼きした鯖を味噌だれでじっくり低温で煮込み、ふっくらやわらかく仕上げました。味噌だれには、炙った骨と昆布でとったこだわりの「だし」を使用しています。



15

(金)

FRI



和朝食	玉子焼き ●ごぼうサラダ●えびみそ	洋朝食	ハムチーズピカタ ●ごぼうサラダ●洋梨缶●食パン●スープ
昼食	A 舌平目のムニエルバター醤油ソース ●ジャーマンポテト●人参トマトジュース●パン2種 (A スープ)	B チキンと野菜のコンソメ煮 ●ごぼうプリン	デザート
夕食	青椒肉絲 ●海老シューマイ●ほうれん草のピーナツ和え●ご飯●スープ		

エネルギー：1,539kcal たんぱく質：56.5g 脂質：49.8g 食塩相当量：7.3g

16

(土)

SAT



和朝食	豆腐ローフ ●さつま芋甘露煮●味海苔	洋朝食	豆腐ローフ ●ポターージュ ●さつま芋甘露煮●トマトパスタ●食パン
昼食	A 鶏もも肉の唐揚げ ●大豆の五目煮●ピーマン炒め煮●ご飯●味噌汁	B シイラの山椒焼き かすてら饅頭	デザート
夕食	握り寿司 ●かぼちゃのそぼろあん●れんこんとブロッコリーの和え物●味噌汁		

エネルギー：1,643kcal たんぱく質：53.9g 脂質：39.4g 食塩相当量：8.3g

17

(日)

SUN



和朝食	あじのみりん焼き ●人参しりしり●うぐいす豆●ヨーグルト	洋朝食	サンドイッチ ●ヨーグルト ●チキンフリット●マカロニサラダ●スープ
昼食	A ハンバーグ デミグラスソース ●コールスロー●パン缶 (A ご飯) ●スープ	B そんぼのナポリタン クッキー	デザート
夕食	沖目鯛の塩こうじ焼き ●卵の花●オクラのお浸し●ご飯●味噌汁		

エネルギー：1,633kcal たんぱく質：54.1g 脂質：44.7g 食塩相当量：6.4g

18

(月)

MON



和朝食	白身魚の西京焼き ●ほうれん草洋風和え●タラモサラダ●納豆	洋朝食	マトウダイのバター焼き ●ポターージュ ●ほうれん草洋風和え●タラモサラダ●食パン
昼食	A 天丼 ●いんげんの胡麻和え●昆布巻 (B ご飯) ●味噌汁	B 豚角煮 黒みつゼリー	デザート
夕食	チキンソテー シャルキュティエール風 ●サラダ●バナナ●ご飯●スープ		

エネルギー：1,596kcal たんぱく質：61.3g 脂質：38.6g 食塩相当量：7.4g

19

(火)

TUE



和朝食	スペイン風オムレツ ●金平ごぼう●ヨーグルト	洋朝食	スペイン風オムレツ ●ごぼうサラダ●ヨーグルト●食パン●スープ
昼食	A サーモンのクリーム煮 ●キャベツと蒸し鶏のサラダ●ピーツといちごのジュース (A 神戸屋クロワッサン) ●スープ	B 100時間カレー ふんわりシフォンケーキ	デザート
夕食	トンテキ ●里芋の含め煮●白桃缶●ご飯●味噌汁		

エネルギー：1,558kcal たんぱく質：56.5g 脂質：49.8g 食塩相当量：6.8g

20

(水)

WED



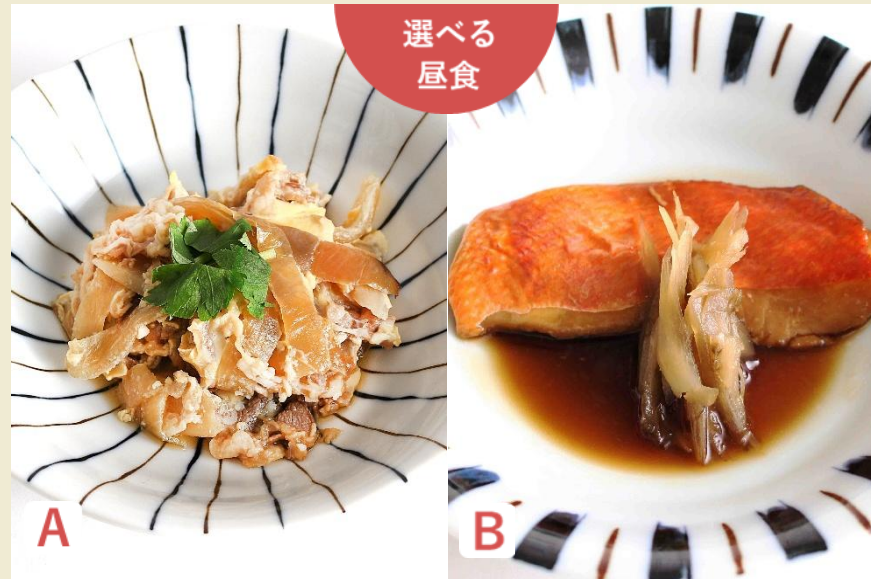
和朝食	豆腐のそぼろあん ●カリフラワー酢の物●ふりかけ	洋朝食	ミートボール ●ポターージュ ●カリフラワー酢の物●みかん缶●食パン
昼食	メカジキのカットマトソース ●だしとろろ●大根のかにあん●麦ご飯●グリーンピースのすり流し汁●チョコバナナプリン		
夕食	じゃが芋と鶏の煮物 ●ほうれん草の白和え●山椒ちりめん●ご飯●味噌汁		

エネルギー：1,565kcal たんぱく質：57.1g 脂質：38.4g 食塩相当量：6.4g

21

(木)

THU



和朝食	ねぎ入り玉子焼き ●オクラの胡麻和え●梅干●ヨーグルト	洋朝食	根菜トマトスープ ●かぼちゃサラダ●ヨーグルト●クロワッサン
昼食	A 牛肉とごぼうの柳川風 ●金平ポテト●高菜漬●ご飯●味噌汁	B 金目鯛の煮付け デザートムース (ピーチ)	デザート
夕食	鯖の塩焼き ●海老ときゅうりの辛子酢味噌●キャベツのお浸し●ご飯●味噌汁		

エネルギー：1,634kcal たんぱく質：53.7g 脂質：48.2g 食塩相当量：9.8g



御献立表

OKONDATE

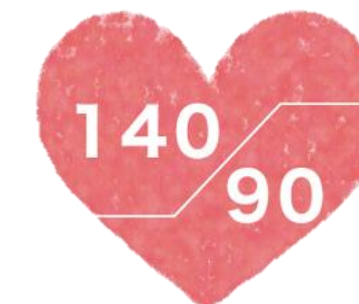
2026
5月
15日~21日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

20日 (水)

昼食

食べる健康
高血圧



塩分 2g 以下でもしっかりおいしい減塩食

1食あたりの栄養価

エネルギー：692 kcal
たんぱく質：27.3g 脂質：21.0g
食塩相当量：1.9g カリウム：642mg



● メカジキのカットマトソース

メカジキをサクッとやわらかいカツに仕上げました。トマトソースに赤ピーマンのペーストを加えることで塩分を抑えて味に深みをプラスしました。

● 大根のかにあん

やわらかく煮込んだ大根に、生姜をきかせた かにあんをかけました。

● だしとろろ

山形県の郷土料理「だし」と、とろろを合わせました。刻んだ大葉やみょうが、ねぎの香りがよい一品です。お好みで麦ご飯にかけてお召上がりください。

● 麦ご飯

ミネラルと食物繊維を豊富に含む押し麦を混ぜたご飯です。

● グリンピースのすり流し汁

旬のグリーンピースを使った和風のポターージュです。かつおと昆布のだしで味を整えました。グリーンピースの鮮やかな色合いとほんのり甘い香りをお楽しみください。

● チョコバナナプリン



「世界高血圧デー」は、高血圧およびその管理に関する啓発を目的として、2005年に創設されました。高血圧は、日本では4,300万人という、もっとも患者数の多い生活習慣病です。高血圧は自覚症状がほとんど現れませんが、長い時間をかけて動脈硬化を進行させます。心筋梗塞や腎臓病などの重大な病気になることもあるため、注意が必要です。

(参考文献：一般向け「高血圧治療ガイドライン」解説冊子)

改良メニュー Renewal Menu

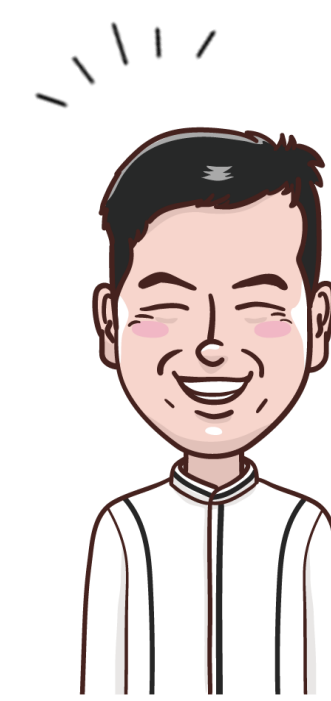
21日 (木)

昼食

牛肉と
ごぼうの柳川風

料亭出身! **開発者のこだわり**

ごぼうと山椒が織りなす、
香りの調和をお楽しみください!



担当 君島



爽やかな山椒の香りを効かせて、最後まで食べ飽きない味わいに仕上げました。ごぼうの風味と山椒の香りは、昔から「出会いもの」と言われるほど相性が良く、お互いのおいしさを引き立て合います。ぜひ、この香りの調和をご堪能ください。

22

(金)

FRI



和朝食	ハーブチキン ●いりこみそ ●ほうれん草洋風和え●さつま芋甘露煮	洋朝食	ハーブチキン ●食パン●ポターージュ ●ほうれん草洋風和え●さつま芋甘露煮●洋梨缶	
昼食	A ミートソーススパゲティ ●タラモサラダ ●いんげんのバターソテー (A スープ) (B ご飯・味噌汁)	B 牛肉炒め	デザート	レアチーズケーキ
夕食	銀ひらすの西京焼き ●ごぼうと豚肉の旨煮 ●マンゴー ●ご飯 ●吸い物			

エネルギー：1,546kcal たんぱく質：59.8g 脂質：41.5g 食塩相当量：7.9g

23

(土)

SAT



和朝食	スクランブルエッグ ●ウインナー●味海苔	洋朝食	スクランブルエッグ ●ウインナー●ポテトサラダ●食パン●スープ	
昼食	A チキン南蛮 ●ひじきの煮物 ●つば漬 ●ご飯 ●味噌汁	B 鯛の塩焼き	デザート	グレープゼリー
夕食	刺身盛り合わせ ●長芋の肉味噌がけ ●オレンジ ●ご飯 ●味噌汁			

エネルギー：1,593kcal たんぱく質：57.0g 脂質：40.6g 食塩相当量：8.4g

24

(日)

SUN



和朝食	いわしの蒲焼き ●人参しりしり●うぐいす豆●ヨーグルト	洋朝食	サンドイッチ ●ヨーグルト ●チキンフリット●マカロニサラダ●スープ	
昼食	A 牛丼 ●かぼちゃの煮物 ●チンゲン菜のおかか (B ご飯) ●味噌汁	B さつま芋と鶏の煮込み わさび風味	デザート	水ようかん
夕食	赤魚の塩こうじ焼き ●鶏とれんこんの煮物 ●パイナップル ●ご飯 ●味噌汁			

エネルギー：1,548kcal たんぱく質：53.5g 脂質：28.4g 食塩相当量：7.2g

25

(月)

MON



和朝食	つくねの照り焼き ●納豆	洋朝食	つくねの照り焼き ●タラモサラダ●食パン●ポターージュ	
昼食	A オムライス ハヤシソース ●ジャーマンポテト ●トマトパスタ (B ご飯) ●スープ	B あじの洋風竜田揚げポン酢ソース	デザート	デザートムース (チョコ)
夕食	さわらの西京焼き ●豆腐のふわふわ蒸し ●さつま芋とブロッコリーの和え物 ●ご飯 ●吸い物			

エネルギー：1,566kcal たんぱく質：54.3g 脂質：43.5g 食塩相当量：8.2g

26

(火)

TUE



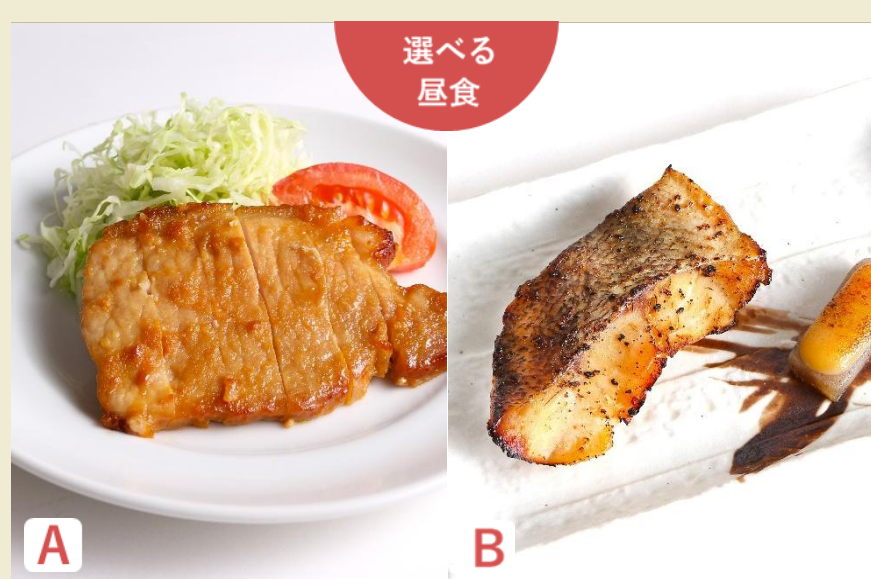
和朝食	タラの粕漬焼き ●ヨーグルト ●キャベツとウインナーの炒め煮●かぼちゃサラダ	洋朝食	タラのクリーム煮 ●ヨーグルト●スープ ●キャベツとウインナーの炒め煮●かぼちゃサラダ●食パン	
昼食	A 白身魚のチリソース ●ねぎ焼きポン酢 ●金時豆 ●ご飯 ●スープ	B 青椒肉絲	デザート	抹茶プリン
夕食	豆腐ハンバーグ 春野菜添え ●海老と野菜の塩炒め ●黄桃缶 ●ご飯 ●味噌汁			

エネルギー：1,560kcal たんぱく質：53.1g 脂質：32.9g 食塩相当量：7.2g

27

(水)

WED



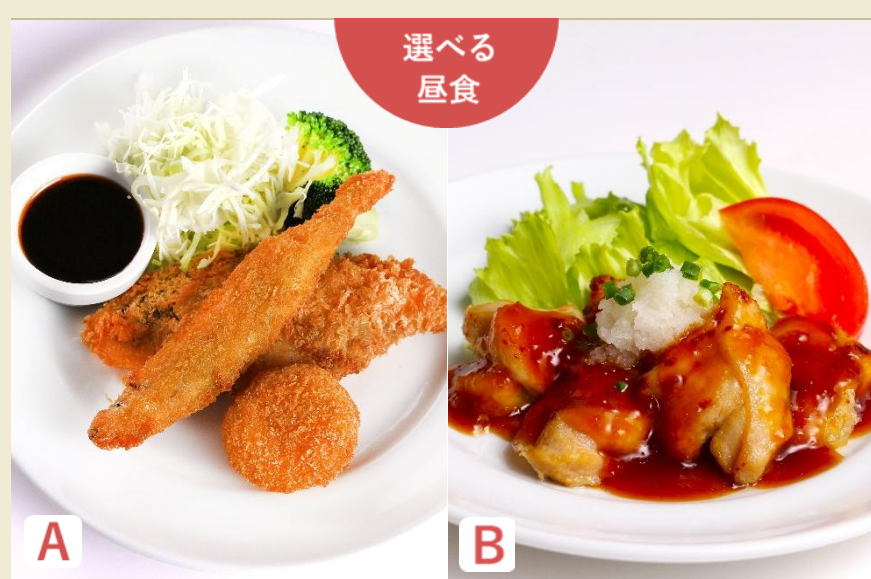
和朝食	オムレツ ●ポテトサラダ●ふりかけ	洋朝食	オムレツ ●ポテトサラダ●みかん缶●食パン●ポターージュ	
昼食	A 豚ロース肉の味噌漬け焼き ●カリフラワーの柚子胡椒 ●ピーマン炒め煮 ●ご飯 ●吸い物	B メヌケの焼き漬け 柚子風味	デザート	シュークリーム
夕食	巻き寿司 ●レバーの甘辛煮 ●マンゴー ●味噌汁			

エネルギー：1,616kcal たんぱく質：55.3g 脂質：43.5g 食塩相当量：10.4g

28

(木)

THU



和朝食	銀ヒラスの照り焼き ●オクラの胡麻和え●梅干●ヨーグルト	洋朝食	ポトフ ●クロワッサン ●根菜と大豆のトマト煮●ヨーグルト	
昼食	A ミックスフライ ●ほうれん草の辛子和え ●金山寺みそ ●ご飯 ●味噌汁	B 鶏の大根おろしダレ	デザート	どら焼き
夕食	牛肉と野菜のオイスター炒め ●豆腐のかにあんかけ ●バナナ ●ご飯 ●スープ			

エネルギー：1,663kcal たんぱく質：54.1g 脂質：37.5g 食塩相当量：8.8g



御献立表

OKONDATE

2026 5月 22日~31日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

おすすめデザート Recommended Dessert



22日 (金)

デザート

レアチーズケーキ

北海道産クリームチーズを使った、口溶けなめらかなケーキです。甘酸っぱいいちごソースが、味わいのアクセントとなります。

肉の日 Meat Day

29日 (金)

昼食

合鴨和風ロースト

柔らかな合鴨を炙り焼きにしました。合鴨と相性の良いネギとともに、和風ソースでお召し上がりください。



29

(金)

FRI



和朝食	玉子焼き ●ごぼうサラダ●えびみそ	洋朝食	ハムチーズピカタ ●ごぼうサラダ●洋梨缶●食パン●スープ
昼食	合鴨和風ロースト ●切昆布大豆 ●たくあん ●ご飯 ●味噌汁	デザート	カステラ
夕食	がんもと春野菜の炊き合わせ ●にしん甘露煮 ●味付とろろ ●麦ご飯 ●味噌汁		

エネルギー：1,561kcal たんぱく質：55.3g 脂質：39.0g 食塩相当量：7.5g

30

(土)

SAT



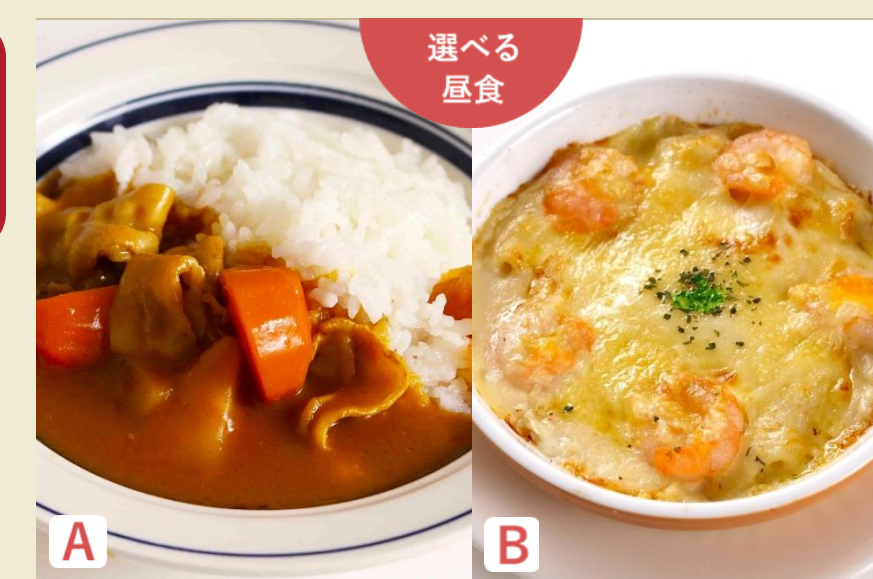
和朝食	豆腐ローフ ●さつま芋甘露煮●味海苔	洋朝食	豆腐ローフ ●ポターージュ ●さつま芋甘露煮●トマトパスタ●食パン	
昼食	A 醤油ラーメン ●シューマイ ●ほうれん草のピーナツ和え (B ご飯・スープ)	B 麻婆なす	デザート	レモンゼリー
夕食	刺身盛り合わせ ●牛肉の煮物 ●白桃缶 ●ご飯 ●味噌汁			

エネルギー：1,552kcal たんぱく質：61.8g 脂質：43.2g 食塩相当量：9.9g

31

(日)

SUN



和朝食	あじのみりん焼き ●人参しりしり●うぐいす豆●ヨーグルト	洋朝食	サンドイッチ ●ヨーグルト ●チキンフリット●マカロニサラダ●スープ	
昼食	A ポークカレー ●コールスロー ●野菜ジュース (B パン2種) ●スープ	B 海老マカロニグラタン	デザート	エクレー
夕食	鮭の塩焼き ●筑前煮 ●ブロッコリーの胡麻和え ●ご飯 ●味噌汁			

エネルギー：1,609kcal たんぱく質：56.1g 脂質：40.5g 食塩相当量：8.2g