

日付	朝 食 ※大食堂:7:30～9:00 ※ケア食堂:7:30～9:00		昼 食 ※大食堂:12:00～13:30 ※ケア食堂:11:45～13:00		夕 食 ※大食堂:17:00～19:00 ※ケア食堂:16:45～18:00	
	通常	選択	通常	通常	通常	選択
1日 (木)	鶏笹身の天ぷら ずいきの煮物 白菜の柚子浸し みそ汁(キャベツ) ゆかり粥220g	ホットケーキ レタスの彩りサラダ(ハム/玉子)	親子丼(ご飯180g) 五目金平ごぼう イカの酢の物 清まし汁(しめじ)	【幕の内弁当】 カツオのたたき 野菜の炊き合わせ(大根/南瓜/茄子) 鶏の野菜巻き 出し巻き ほうれん草と焼茸のお浸し フルーツ(柿) ご飯180g		
	エネルギー=353kcal たんばく質=18g 脂質=7.5g 炭水化物=57.4g 食塩相当量=2.0g	エネルギー=284kcal たんばく質=12g 脂質=8.4g 炭水化物=43.4g 食塩相当量=0.9g	エネルギー=578kcal たんばく質=28g 脂質=14.5g 炭水化物=83.7g 食塩相当量=2.6g	エネルギー=536kcal たんばく質=29g 脂質=9.0g 炭水化物=83.4g 食塩相当量=2.3g		
2日 (金)	和風ロールキャベツ 金時煮豆 春雨サラダ みそ汁(小松菜) ご飯180g	エビグラタン ポイル野菜(カイワレ) 春雨サラダ(朝) ロールパン(2個)	ニシン茄子 冬瓜の生姜あん もずく酢 豚汁 ご飯180g	四日市トンテキ 添えの生野菜(キャベツ) 鶏のちゃんこ風煮 ごま豆腐 豆のスープ ご飯180g		
	エネルギー=471kcal たんばく質=13g 脂質=6.2g 炭水化物=91.8g 食塩相当量=1.9g	エネルギー=357kcal たんばく質=12g 脂質=11.3g 炭水化物=56.1g 食塩相当量=1.7g	エネルギー=712kcal たんばく質=29g 脂質=28.2g 炭水化物=96.7g 食塩相当量=2.6g	エネルギー=793kcal たんばく質=33g 脂質=33.9g 炭水化物=91.9g 食塩相当量=2.6g		
3日 (土)	目玉焼き ちくわとピーマンの煮物 もやしナムル みそ汁(若布) ご飯180g	ツナマヨコーントースト ミックスサラダ(マカロニ)	ボロネーゼ エビの彩りサラダ りんごゼリー	タイのみぞれ蒸し柚子あん じゃが芋とちくわの煮物 青梗菜としめじのお浸し みそ汁(もやし/揚) ご飯180g		
	エネルギー=467kcal たんばく質=16g 脂質=11.5g 炭水化物=79.2g 食塩相当量=1.9g	エネルギー=557kcal たんばく質=20g 脂質=35.1g 炭水化物=46.2g 食塩相当量=2.4g	エネルギー=555kcal たんばく質=23g 脂質=10.1g 炭水化物=96.7g 食塩相当量=2.9g	エネルギー=571kcal たんばく質=32g 脂質=9.4g 炭水化物=91.4g 食塩相当量=2.1g		
4日 (日)	サケの塩焼き 田舎煮 青菜のごま和え みそ汁(玉ねぎ) ご飯180g	ハッシュドポテト ポイル野菜(ブロッコリー) ヨーグルトフルーツソース(いちご) トースト(5枚切)	【食物繊維たっぷりメニュー】 和風オムレツの茸ソース 温野菜(人参/青菜/コーン) レンコンとこんにやくの煮物 おからのポテトサラダ風 野菜のみそ汁 さつま芋 ご飯180g	北海道名物 ごろっと野菜のスープカレー カニカマのマリネ ハムの彩りサラダ みかん寒天 ご飯180g		
	エネルギー=488kcal たんばく質=21g 脂質=10.5g 炭水化物=79.6g 食塩相当量=1.8g	エネルギー=407kcal たんばく質=12g 脂質=12.7g 炭水化物=64.8g 食塩相当量=1.9g	エネルギー=692kcal たんばく質=26g 脂質=25.4g 炭水化物=95.9g 食塩相当量=2.8g	エネルギー=687kcal たんばく質=26g 脂質=19.8g 炭水化物=108.7g 食塩相当量=2.6g		
5日 (月)	厚揚げの生姜焼き 里芋のみそ煮 インゲンのかか和え みそ汁(なめこ) ご飯180g	照り焼きハンバーグ ミックスサラダ(ツナ) レーズンパン	鶏だしの中華粥300g 豆腐焼売 パンバンジー風サラダ ごま団子	シーフードグラタン 春菊のくるみ和え アボカドの彩りサラダ		
	エネルギー=440kcal たんばく質=15g 脂質=7.7g 炭水化物=79.0g 食塩相当量=1.6g	エネルギー=378kcal たんばく質=18g 脂質=11.9g 炭水化物=52.7g 食塩相当量=2.1g	エネルギー=683kcal たんばく質=34g 脂質=21.7g 炭水化物=93.5g 食塩相当量=2.7g	エネルギー=504kcal たんばく質=36g 脂質=26.0g 炭水化物=41.1g 食塩相当量=2.9g		
6日 (火)	巣ごもり玉子 かんぴょうの煮物 ポテトサラダ みそ汁(ほうれん草) ご飯180g	焼売 ポイル野菜(胡瓜) ポテトサラダ トースト(5枚切)	手作り濃厚豆腐 サバのさずし エビ団子と小松菜の煮物 くらげの錦和え みそ汁(茄子) ご飯180g	ポークソテー わさびしょうゆソース 添えの生野菜(キャベツ) さつま芋のコンポート ゴーヤと蒸し鶏のごま和え みそ汁(大根/若布) ご飯180g		
	エネルギー=532kcal たんばく質=18g 脂質=12.9g 炭水化物=88.1g 食塩相当量=1.9g	エネルギー=335kcal たんばく質=12g 脂質=10.6g 炭水化物=51.4g 食塩相当量=1.5g	エネルギー=626kcal たんばく質=28g 脂質=22.2g 炭水化物=81.0g 食塩相当量=2.8g	エネルギー=716kcal たんばく質=25g 脂質=21.6g 炭水化物=105.9g 食塩相当量=2.3g		
7日 (水)	レンコンの挟み焼き 黒花煮豆 カリフラワーのマリネ みそ汁(白菜) ご飯180g	マカロニのトマトチーズ焼き ポイル野菜(カイワレ) カリフラワーのマリネ ロールパン(2個)	明石焼きとぼっかけ 五目ひじきの煮物 豆苗ともやしのポン酢和え みそ汁(じゃがいも) ご飯180g	【お勧めメニュー】 瀬戸内海産カキフライ タルタルソース 添えの生野菜(キャベツ) 大豆と野菜のトマト煮 モロヘイヤのお浸し 洋風スープ(玉ねぎ/しめじ) ご飯180g		
	エネルギー=514kcal たんばく質=12g 脂質=7.3g 炭水化物=98.9g 食塩相当量=1.9g	エネルギー=312kcal たんばく質=11g 脂質=7.8g 炭水化物=53.0g 食塩相当量=1.3g	エネルギー=623kcal たんばく質=33g 脂質=11.1g 炭水化物=99.5g 食塩相当量=3.2g	エネルギー=685kcal たんばく質=17g 脂質=25.3g 炭水化物=98.5g 食塩相当量=2.1g		
8日 (木)	子持ちシシャモ 南瓜の含め煮 納豆 みそ汁(もやし) ご飯180g	フレンチトースト レタスの彩りサラダ(ツナ・ハム)	クロックパンと玉子ロールパン グリーンサラダ フルーツポンチ ドリンクサービス	【二十四節気:寒露メニュー】 サワラの信州蒸し 大根と豚肉の旨煮 玉子豆腐 清まし汁(湯葉) 茸の炊き込みご飯180g		
	エネルギー=457kcal たんばく質=20g 脂質=6.8g 炭水化物=81.3g 食塩相当量=1.4g	エネルギー=374kcal たんばく質=17g 脂質=14.7g 炭水化物=45.0g 食塩相当量=1.4g	エネルギー=591kcal たんばく質=20g 脂質=18.9g 炭水化物=92.9g 食塩相当量=2.4g	エネルギー=772kcal たんばく質=41g 脂質=24.1g 炭水化物=100.2g 食塩相当量=2.9g		
9日 (金)	エビしんじょうの煮物 白菜の煮浸し レンコンのゆかり和え みそ汁(焼き麩) ご飯180g	魚肉ソーセージのケチャップ炒め(朝) ポイル野菜(ブロッコリー) レンコンのマヨ和え ロールパン(2個)	群馬名物 おきりこみ ブロッコリーのピーナッツ和え 蒸しケーキ	黄金カレイの塩焼き 魚の添え(味付け玉子) 茄子の揚げ煮 小柱の酢の物 みそ汁(キャベツ/もやし) ご飯180g	【海鮮散らし寿司 2,200円】 海鮮散らし寿司(寿司飯250g) (マグロ・タイ・ブリ・サーモン・ カツオ・イカ・海老・イクラ) 茄子の揚げ煮 小柱の酢の物 みそ汁(キャベツ/もやし)	
	エネルギー=482kcal たんばく質=14g 脂質=10.7g 炭水化物=81.7g 食塩相当量=1.8g	エネルギー=413kcal たんばく質=15g 脂質=14.7g 炭水化物=59.3g 食塩相当量=1.7g	エネルギー=523kcal たんばく質=20g 脂質=16.1g 炭水化物=76.5g 食塩相当量=3.6g	エネルギー=521kcal たんばく質=28g 脂質=12.2g 炭水化物=75.0g 食塩相当量=2.2g	エネルギー=782kcal たんばく質=44g 脂質=21.2g 炭水化物=107.1g 食塩相当量=3.5g	
10日 (土)	豆腐のそぼろあん さつま芋の煮物 胡瓜と若布の酢の物 みそ汁(しめじ) ご飯180g	ベーコン茸トースト ミックスサラダ(玉子)	サーモンの西京焼き 魚の添え(あчыら胡瓜) 鶏のすき焼き風煮 オクラの卸し和え かき玉汁 ご飯180g	【亜鉛たっぷりメニュー】 牛しゃぶ鉢 ごまダレ 鶏レバーとごぼうのしぐれ煮 長芋と胡瓜の梅肉和え みそ汁(若布/花麩) ご飯180g		
	エネルギー=498kcal たんばく質=18g 脂質=7.4g 炭水化物=90.1g 食塩相当量=1.9g	エネルギー=353kcal たんばく質=19g 脂質=14.9g 炭水化物=39.1g 食塩相当量=2.3g	エネルギー=565kcal たんばく質=28g 脂質=14.6g 炭水化物=82.4g 食塩相当量=2.1g	エネルギー=584kcal たんばく質=29g 脂質=11.6g 炭水化物=91.9g 食塩相当量=2.8g		

*献立の申し込み及び取り消しは、前日の14時00分までにお願い致します。

*食堂のご飯は山形県産おきたま地区指定ひとめぼれ(金芽米)を使用しております。

*朝の通常食はメインの料理を「甘塩鮭」「目玉焼き」「納豆」のどれかひとつと交換できる【選べます献立】をご利用いただくことができます。

*栄養バランスに配慮した献立を作成しておりますが、申し込みの仕方によってはカルシウムが不足するため、牛乳を購入して飲んでいただくことをお勧めします。