

	日 16	月 17	火 18	水 19	木 20	金 21	土 22
朝食	かおり御飯 青菜と揚げの煮浸し かぶと水菜の浅漬け 黄桃缶 牛乳	御飯 イワシ梅煮 白菜の酢味噌和え すまし汁(青梗菜) 洋梨缶	御飯 さつま揚げと野菜の煮物 納豆 みかん缶 ヨーグルト	麦御飯 切り昆布の炒め煮 とろろ汁 りんご缶 牛乳	御飯 魚河岸揚げ煮 ピーマンサラダ パイ缶 牛乳	わかめごはん 冬瓜とホタテの煮物 いんげんのごま醤油和え 味噌汁(白玉麩) 白桃缶	御飯 とろっと卵 大根たらこマヨ和え 味噌汁(さつまいも) フルーツカクテル缶
昼食	御飯 鱈のマリネ かぼちゃサラダ えび入り中華スープ りんご缶	御飯 卵とキクラゲのさっぱり炒め ゆでなすの中華風 パイ缶 牛乳	食パン クリームコロッケ 菜花のミモザサラダ コーンポタージュスープ 白桃缶	青菜御飯 鶏つくね甘辛煮 かぶとツナのサラダ 味噌汁(春菊) マンゴー	御飯 チキンのペッパーチーズ焼き アスパラとカニのサラダ 竹の子と葱のスープ 洋梨のコンポート	黒糖テーブルロール クリームシチュー シーザーサラダ バナナ 牛乳	鶏南蛮うどん 信田巻煮 ブロッコリーの和え物 黒糖プリン
夕食	御飯 肉味噌豆腐 里芋の甘辛煮 ブロッコリーおかか和え ザーサイ漬け	御飯 チンジャオロース もやしソテー 梅風味オクラサラダ のり佃煮	御飯 かじきの香味だれ きのことウィンナーのソテー 大根しらす和え 茄子の漬け物	御飯 赤魚の煮付け カラフルソテー 蓮根ごまサラダ ゆずみそ	御飯 穴子の卵とじ 里芋の磯まぶし もやしと鶏肉の和風サラダ 赤じその実漬け	御飯 海鮮豆腐旨煮 なすのピリ辛炒め トマトとカリフラワーのサラダ しば漬け	御飯 鮭の和風ムニエル オニオンソー きんぴらごぼう たくあん漬け 牛乳
3時	ゼリーカクテル	くずまんじゅう(さくら)	フルーチェピーチ	オレンジケーキ	星たべよ	杏仁豆腐~いちごソースかけ~	ビスコ
***	エネルギー 1522kcal 脂質 35.9g 炭水化物 234.3g 食塩 5.9g 蛋白質 53g	エネルギー 1503kcal 脂質 34.4g 炭水化物 232.8g 食塩 5.9g 蛋白質 51.5g	エネルギー 1531kcal 脂質 41.7g 炭水化物 225.9g 食塩 6g 蛋白質 52.6g	エネルギー 1532kcal 脂質 34.4g 炭水化物 235.4g 食塩 6.4g 蛋白質 55.4g	エネルギー 1519kcal 脂質 44.5g 炭水化物 213.9g 食塩 5.3g 蛋白質 52.5g	エネルギー 1501kcal 脂質 44.6g 炭水化物 214.4g 食塩 6.2g 蛋白質 51.3g	エネルギー 1529kcal 脂質 39.9g 炭水化物 225g 食塩 6.4g 蛋白質 55.4g