



献立表



いこい

		木	金	土
		1	2	3
朝食		クリームエスカルゴ 魚肉ソーセージの 塩胡椒炒め かぼちゃサラダ 洋梨缶 牛乳	ちりめん雑炊 はんぺんと野菜の 炒め物 マカロニサラダ 黄桃缶 漬物	御飯 炒り卵 野菜添え 味噌汁 味付海苔
		***- 364kcal 蛋白質 11.1g 脂質 15.4g 食塩 1.3g	***- 304kcal 蛋白質 9.1g 脂質 7g 食塩 2.6g	***- 352kcal 蛋白質 11.6g 脂質 7.3g 食塩 2g
昼食		♪お祝い膳♪ 赤飯 カレイの五目あんかけ ほうれん草の錦糸和え なすの酢味噌かけ すまし汁 フルーチェ	御飯 回鍋肉 ブロッコリーの 中華和え シューマイ 中華スープ	御飯 エビフライ きんぴらごぼう 味噌汁 金時煮豆
		***- 585kcal 蛋白質 23.6g 脂質 11.8g 食塩 4.3g	***- 640kcal 蛋白質 18.8g 脂質 26.9g 食塩 3.3g	***- 655kcal 蛋白質 26.3g 脂質 18.5g 食塩 2.9g
夕食		御飯 肉豆腐 しろなのわさび和え れんこんのバター炒め 味噌汁	御飯 鶏肉の照り焼き ちんげん菜の炒め物 だいこんの酢の物 味噌汁	御飯 豚肉と野菜の ケチャップ炒め あんかけ豆腐 おくらの醤油和え 味噌汁
		***- 632kcal 蛋白質 24.6g 脂質 22.8g 食塩 3.2g	***- 595kcal 蛋白質 22.2g 脂質 21.1g 食塩 3.5g	***- 649kcal 蛋白質 19.1g 脂質 25.2g 食塩 3.5g

※ 仕入れの都合により、献立を変更させていただく場合がございます。ご了承の程、よろしくお願い致します。





いこい



献立表



	日	月	火	水	木	金	土
	4	5	6	7	8	9	10
朝食	りんりんりんご オムレツ ブロッコリー添え パイナップル 牛乳	かに雑炊 野菜のカレーソテー ポテトサラダ 白桃缶 漬物	ミニいちご食パン& 北海道ミルク 魚肉ソーセージの 塩胡椒炒め マカロニサラダ フルーツカクテル 牛乳	御飯 野菜のマヨ醤油炒め スパゲティサラダ 味噌汁 味噌海苔	抹茶ツイスト ウインナーの炒め物 ポテトサラダ りんご缶 牛乳	わかめ雑炊 野菜のソース炒め かぼちゃサラダ みかん缶 漬物	御飯 肉団子 野菜添え 味噌汁 味噌海苔
	***- 449kcal 蛋白質 17.3g 脂質 17.5g 食塩 2g	***- 305kcal 蛋白質 8.3g 脂質 8.8g 食塩 1.9g	***- 399kcal 蛋白質 13g 脂質 16.9g 食塩 1.8g	***- 366kcal 蛋白質 8.9g 脂質 8.6g 食塩 2.3g	***- 455kcal 蛋白質 14.5g 脂質 22.6g 食塩 2g	***- 312kcal 蛋白質 7.8g 脂質 9.8g 食塩 3.2g	***- 328kcal 蛋白質 9.6g 脂質 4.9g 食塩 2g
昼食	御飯 ポトフ カリフラワーの サワークラフト ピーマンの卵ソテー	ふりかけ御飯 焼きそば なすのそぼろあん 味噌汁 みかん缶	御飯 鯖の味噌煮 さつま芋のバター焼き きやべつとわかめの 酢の物 すまし汁	♪郷土料理♪ 御飯 天ぷら盛り合わせ ほうれん草の柚子風味 青森県 八戸せんべい汁 黄桃缶	御飯 鶏肉と野菜の甘酢 ブロッコリーの 胡麻和え ひじきの煮物 味噌汁	カレーライス コールスローサラダ 福神漬 フルーツヨーグルト	炊き込み御飯 月見そば さと芋の炊き合わせ おやつ
	***- 571kcal 蛋白質 22.5g 脂質 18.9g 食塩 2.3g	***- 622kcal 蛋白質 18.6g 脂質 21.1g 食塩 3.3g	***- 582kcal 蛋白質 18.4g 脂質 19g 食塩 2.9g	***- 573kcal 蛋白質 17.2g 脂質 13.3g 食塩 2.3g	***- 546kcal 蛋白質 19.6g 脂質 16.1g 食塩 3.1g	***- 683kcal 蛋白質 15.6g 脂質 27.5g 食塩 3.1g	***- 577kcal 蛋白質 21.4g 脂質 10.4g 食塩 4.3g
夕食	御飯 たらのフライ ちんげん菜の煮浸し 春雨サラダ 味噌汁	御飯 牛肉の柳川風煮 しろなの オイスターソース炒め いんげんの ピーナツ和え 味噌汁	御飯 厚揚げの五目あんかけ こまつ菜の炒め物 カリフラワーのサラダ 味噌汁	御飯 ロールキャベツ おくらのおかか和え れんこんの甘辛炒め 味噌汁	御飯 赤魚のソテー とうがんのそぼろ煮 ちんげん菜の辛子和え 味噌汁	御飯 鶏肉の 味噌マヨネーズ焼き なすの煮物 しろなのポン酢和え すまし汁	御飯 豚肉の冷しゃぶサラダ がんもの煮物 こまつ菜の わさびマヨ和え 味噌汁
	***- 611kcal 蛋白質 22.5g 脂質 16.3g 食塩 3.6g	***- 613kcal 蛋白質 22.5g 脂質 24.1g 食塩 3.1g	***- 630kcal 蛋白質 20g 脂質 27.4g 食塩 3.1g	***- 612kcal 蛋白質 20.1g 脂質 18.5g 食塩 4.2g	***- 507kcal 蛋白質 21.2g 脂質 9.6g 食塩 3.4g	***- 616kcal 蛋白質 23.4g 脂質 25.4g 食塩 3.4g	***- 671kcal 蛋白質 19.3g 脂質 32g 食塩 3.3g

※ 仕入れの都合により、献立を変更させていただく場合がございます。ご了承の程、よろしくお願い致します。



PlanttoCreate
heartfull carefood service



いこい



献立表



	日	月	火	水	木	金	土
	11	12	13	14	15	16	17
朝食	黒糖食パン かにかまロール カリフラワー添え 洋梨缶 牛乳	ちりめん雑炊 野菜の オイスターソース炒め スパゲティサラダ 黄桃缶 漬物	カスタードロール& ベジロール ウインナーの炒め物 ポテトサラダ パイナップル 牛乳	御飯 厚焼たまご ちんげん菜の和え物 味噌汁 味付海苔	ストロベリーツイスト 魚肉ソーセージの 塩胡椒炒め かぼちゃサラダ みかん缶 牛乳	きつね雑炊 はんぺんと野菜の 炒め物 マカロニサラダ 白桃缶 漬物	御飯 炒り卵 野菜添え 味噌汁 味付海苔
	エネルギー 334kcal 蛋白質 13.1g 脂質 10g 食塩 1.5g	エネルギー 315kcal 蛋白質 9g 脂質 9.2g 食塩 2.2g	エネルギー 440kcal 蛋白質 12.7g 脂質 22.3g 食塩 1.1g	エネルギー 321kcal 蛋白質 10.1g 脂質 3.9g 食塩 2.3g	エネルギー 392kcal 蛋白質 13.7g 脂質 16.3g 食塩 1.8g	エネルギー 325kcal 蛋白質 9.8g 脂質 9.7g 食塩 2.9g	エネルギー 342kcal 蛋白質 11.6g 脂質 6.2g 食塩 2.1g
昼食	御飯 鶏肉の治部煮 ちんげん菜の柚子風味 なすの田楽 すまし汁	御飯 豚肉と大豆の トマト煮込み かぼちゃの バターソテー こまつ菜のお浸し 味噌汁	ゆかり御飯 かき揚げうどん 高野豆腐の卵とじ おくらの胡麻和え	照焼チキンサンド ブロッコリーのサラダ 野菜スープ カスタードプリン	御飯 豚肉の生姜炒め 切干大根の煮物 ほうれん草の湯葉和え 味噌汁	御飯 鮭の塩焼き いんげんのわさび和え さと芋の煮物 すまし汁	御飯 肉じゃが だいこんの酢の物 こまつ菜の煮浸し 味噌汁
	エネルギー 568kcal 蛋白質 22.5g 脂質 15.9g 食塩 4.2g	エネルギー 615kcal 蛋白質 21.8g 脂質 23g 食塩 3.2g	エネルギー 708kcal 蛋白質 17.6g 脂質 28.3g 食塩 5.6g	エネルギー 567kcal 蛋白質 27.2g 脂質 27.6g 食塩 2.8g	エネルギー 613kcal 蛋白質 18.2g 脂質 24.7g 食塩 3g	エネルギー 509kcal 蛋白質 22.9g 脂質 7.6g 食塩 3.7g	エネルギー 559kcal 蛋白質 15.2g 脂質 14.8g 食塩 3.3g
夕食	ふりかけ御飯 お好み焼き 春雨の酢の物 ピーマンの炒め煮 味噌汁	御飯 ハンバーグ おろしポン酢がけ いんげんの マヨネーズ和え ビーフンの炒め物 味噌汁	御飯 カレーの煮付け しろなの炒め物 カリフラワーの 甘酢和え 味噌汁	御飯 牛肉の有馬煮 揚げ出し豆腐 こまつ菜の 竹輪マヨ和え 味噌汁	御飯 麻婆なす 春雨サラダ おくらの醤油和え 中華スープ	御飯 チキン南蛮 とうがんのうすくず煮 ちんげん菜のお浸し 味噌汁	御飯 豚肉の照り焼き れんこんのごま味噌煮 しろなの辛子和え すまし汁
	エネルギー 720kcal 蛋白質 23.5g 脂質 31.3g 食塩 4.9g	エネルギー 630kcal 蛋白質 20.1g 脂質 21.9g 食塩 4.2g	エネルギー 454kcal 蛋白質 21.6g 脂質 6.1g 食塩 3.7g	エネルギー 712kcal 蛋白質 21g 脂質 31.9g 食塩 2.9g	エネルギー 545kcal 蛋白質 14g 脂質 19.5g 食塩 2.8g	エネルギー 595kcal 蛋白質 21.2g 脂質 21.2g 食塩 3.4g	エネルギー 644kcal 蛋白質 18.6g 脂質 27.8g 食塩 3.1g

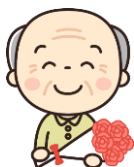
※ 仕入れの都合により、献立を変更させていただく場合もございます。ご了承の程、よろしくお願い致します。



Plan to Create
heartfull carefood service



いこい



献立表



	日	月	火	水	木	金	土
	18	19 	20	21	22	23	24
朝食	季節のジャムパン オムレツ ブロッコリー添え りんご缶 牛乳	わかめ雑炊 野菜のカレーソテー スパゲティサラダ フルーツカクテル 漬物	季節のミニ食パン& 練乳いちご 魚肉ソーセージの 塩胡椒炒め ポテトサラダ 洋梨缶 牛乳	御飯 目玉焼き いんげんの和え物 味噌汁 味付海苔	黒糖食パン ウインナーの炒め物 マカロニサラダ 黄桃缶 牛乳	中華雑炊 野菜のソース炒め かぼちゃサラダ パイナップル 漬物	御飯 スクランブルエッグ 野菜添え 味噌汁 味付海苔
	エネルギー 438kcal 蛋白質 13.5g 脂質 13.5g 食塩 1.2g	エネルギー 293kcal 蛋白質 7.8g 脂質 7.9g 食塩 2.1g	エネルギー 392kcal 蛋白質 12.9g 脂質 16g 食塩 1.8g	エネルギー 340kcal 蛋白質 11.5g 脂質 4.9g 食塩 2.7g	エネルギー 427kcal 蛋白質 13.3g 脂質 19.2g 食塩 1.6g	エネルギー 299kcal 蛋白質 7.9g 脂質 7.9g 食塩 2.4g	エネルギー 372kcal 蛋白質 10.6g 脂質 9.7g 食塩 2.2g
昼食	菜飯 冷やし中華 ちんげん菜の ピーナツ和え 肉団子	♪敬老の日♪ 散らし寿司 野菜の天ぷら 茶碗蒸し 赤だし オレンジ	御飯 鶏肉のクリームソース さと芋の煮物 ほうれん草の柚子風味 味噌汁	御飯 餘の野菜あんかけ れんこんのそぼろ煮 こまつ菜の辛子和え 味噌汁	ハヤシライス 野菜サラダ コンソメスープ フルーツヨーグルト	ふりかけ御飯 たぬきそば いんげんの 胡麻マヨ和え ちくわの磯辺揚げ	御飯 とんかつ ちんげん菜の湯葉和え じゃが芋の バター醤油炒め 味噌汁
	エネルギー 571kcal 蛋白質 20.1g 脂質 13.2g 食塩 2.5g	エネルギー 577kcal 蛋白質 23.1g 脂質 15g 食塩 5.2g	エネルギー 679kcal 蛋白質 27.8g 脂質 22.8g 食塩 5.2g	エネルギー 578kcal 蛋白質 21.8g 脂質 13.7g 食塩 3.4g	エネルギー 593kcal 蛋白質 14.2g 脂質 19.8g 食塩 2.9g	エネルギー 629kcal 蛋白質 20.3g 脂質 22g 食塩 3.4g	エネルギー 604kcal 蛋白質 20.2g 脂質 16.1g 食塩 3.8g
夕食	御飯 鯖の塩焼き 高野豆腐の含め煮 いんげんの酢味噌和え すまし汁	御飯 牛肉の甘辛炒め なすの煮物 おくらの胡麻和え 味噌汁	御飯 豚肉の五目野菜炒め ひじきの煮物 カレー風味 マカロニサラダ 味噌汁	御飯 鶏肉の照り焼き きやべつとわかめの 酢の物 だいこんの旨煮 味噌汁	御飯 カニ玉 がんもの煮物 ブロッコリーの ポン酢和え 味噌汁	御飯 鶏肉の塩麹炒め しろなの煮浸し もやしの甘酢和え 味噌汁	御飯 赤魚の煮付け おくらのおかか和え なすの オイスターソース炒め 味噌汁
	エネルギー 548kcal 蛋白質 20.5g 脂質 18.8g 食塩 3.8g	エネルギー 623kcal 蛋白質 17.4g 脂質 24.1g 食塩 3.1g	エネルギー 647kcal 蛋白質 18.2g 脂質 26.5g 食塩 3g	エネルギー 578kcal 蛋白質 22.6g 脂質 16.9g 食塩 3.3g	エネルギー 543kcal 蛋白質 23g 脂質 15.7g 食塩 3.6g	エネルギー 576kcal 蛋白質 25.7g 脂質 16.7g 食塩 3.8g	エネルギー 463kcal 蛋白質 20.3g 脂質 8.6g 食塩 2.9g

※ 仕入れの都合により、献立を変更させていただく場合もございます。ご了承の程、よろしくお願い致します。



PlanDoCreate
heartfull carefood service



いこい



献立表



	日	月	火	水	木	金
	25	26	27	28	29	30
朝食	あんぱん かにかまロール カリフラワー添え 白桃缶 牛乳	菜粥 野菜の オイスターソース炒め マカロニサラダ りんご缶 漬物	ベジロール人参& 黒糖ロール ウインナーの炒め物 ポテトサラダ みかん缶 牛乳	御飯 野菜のマヨ醤油炒め かぼちゃサラダ 味噌汁 味付海苔	はちみつブンブン 魚肉ソーセージの 塩胡椒炒め ポテトサラダ 洋梨缶 牛乳	味噌雑炊 はんぺんと野菜の 炒め物 スパゲティサラダ フルーツカクテル 漬物
	エネルギー 384kcal 蛋白質 14g 脂質 10.9g 食塩 1.1g	エネルギー 306kcal 蛋白質 7.7g 脂質 8.2g 食塩 2.2g	エネルギー 438kcal 蛋白質 13.2g 脂質 21.4g 食塩 1.3g	エネルギー 361kcal 蛋白質 8.8g 脂質 7.6g 食塩 2.3g	エネルギー 407kcal 蛋白質 13.5g 脂質 16.5g 食塩 1.9g	エネルギー 303kcal 蛋白質 7.8g 脂質 8.1g 食塩 2.5g
昼食	御飯 タンドリーチキン 春雨サラダ こまつ菜の煮浸し 味噌汁	御飯 たらのムニエル トマトソース カリフラワーの サワークラフト ほうれん草の バターソテー コンソメスープ	三色丼 とうがんの中華煮 いんげんの胡麻和え 味噌汁 抹茶ロール	御飯 すき焼き煮 なすのごま油炒め おくらのおかか和え 味噌汁	わかめ御飯 サラダうどん しろなと豚肉の煮物 味噌汁	オムライス ちんげん菜の炒め物 おくらのポン酢和え 味噌汁
	エネルギー 587kcal 蛋白質 24g 脂質 18.8g 食塩 4.1g	エネルギー 555kcal 蛋白質 20g 脂質 14.6g 食塩 2.4g	エネルギー 589kcal 蛋白質 22.6g 脂質 18.6g 食塩 4.3g	エネルギー 619kcal 蛋白質 20.3g 脂質 21.6g 食塩 3.3g	エネルギー 530kcal 蛋白質 16.3g 脂質 17.1g 食塩 4.8g	エネルギー 538kcal 蛋白質 21.6g 脂質 16.2g 食塩 3.8g
夕食	御飯 八宝菜 いんげんの中華和え シューマイ 中華スープ	御飯 鶏肉の唐揚げ れんこんのバター炒め こまつ菜の胡麻和え 味噌汁	御飯 豚肉と野菜の味噌煮 ビーフンの炒め物 しろなの柚子風味 すまし汁	御飯 鰹のカレーフライ ブロッコリーの 洋風ソテー だいこんの酢の物 味噌汁	御飯 筑前煮 いんげんのわさび和え かぼちゃの煮物 味噌汁	御飯 コロッケ 切干大根の煮物 カリフラワーの 甘酢和え 味噌汁
	エネルギー 578kcal 蛋白質 19.5g 脂質 19.5g 食塩 4g	エネルギー 660kcal 蛋白質 23.5g 脂質 26g 食塩 3.4g	エネルギー 551kcal 蛋白質 14.6g 脂質 17.7g 食塩 3.4g	エネルギー 663kcal 蛋白質 25.1g 脂質 23.8g 食塩 3.1g	エネルギー 558kcal 蛋白質 21.7g 脂質 11.6g 食塩 3.8g	エネルギー 689kcal 蛋白質 14.8g 脂質 20.7g 食塩 3g



※ 仕入れの都合により、献立を変更させていただく場合がございます。ご了承の程、よろしくお願致します。

