



献立表



いこい

朝食		土 1
昼食		御飯 炒り卵 野菜添え 味噌汁 味付海苔 <small>エネルギー 335kcal 蛋白質 11.2g 脂質 5.2g 食塩 2.1g</small>
夕食		♪お祝い膳♪ 赤飯 鯨の塩焼き ほうれん草のきのこ和え さつま芋の甘煮 けんちん汁 ぶどうのゼリー <small>エネルギー 532kcal 蛋白質 22.9g 脂質 9.9g 食塩 3.8g</small>
		御飯 ポトフ カレー風味 マカロニサラダ ピーマンの卵炒め <small>エネルギー 594kcal 蛋白質 19.5g 脂質 21.1g 食塩 2.4g</small>

※ 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。



いこい



献立表



	日	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7	8
朝食	黒糖食パン オムレツ いんげん添え 洋梨缶 牛乳	かに雑炊 野菜のソース炒め マカロニサラダ りんご缶 漬物	ミルク食パン& シヨコラロール 魚肉ソーセージの 塩胡椒炒め ポテトサラダ パイナップル缶 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	レーズンドッグ ウインナーの炒め物 スパゲティサラダ フルーツカクテル 牛乳	きつね雑炊 野菜のカレーソテー かぼちゃサラダ 白桃缶 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 365kcal 蛋白質 13.7g 脂質 12.8g 食塩 1.5g	エネルギー 321kcal 蛋白質 8.1g 脂質 10g 食塩 2.8g	エネルギー 398kcal 蛋白質 11.3g 脂質 19.4g 食塩 1.5g	エネルギー 321kcal 蛋白質 10.1g 脂質 3.9g 食塩 2.3g	エネルギー 452kcal 蛋白質 14.5g 脂質 22.6g 食塩 2g	エネルギー 323kcal 蛋白質 9.7g 脂質 9.8g 食塩 2.2g	エネルギー 382kcal 蛋白質 12g 脂質 10.5g 食塩 2.3g
昼食	ふりかけ御飯 焼きそば がんもの煮物 味噌汁 黄桃缶	カレーライス卵のせ コールスローサラダ 福神漬 フルーツヨーグルト	御飯 鯡のフライ こまつ菜の柚子風味 高野豆腐の含め煮 味噌汁	御飯 牛肉の甘辛炒め なすの生姜あんかけ ブロッコリーの ボン酢和え 味噌汁	わかめ御飯 山菜そば 牛肉のしぐれ煮 カリフラワーの マヨネーズ和え くず饅頭	御飯 鶏肉のピザ風焼き ハムとコーンの マカロニサラダ ほうれん草のソテー コンソメスープ	御飯 天ぷら盛り合わせ あんかけ豆腐 ちんげん菜の錦糸和え 味噌汁
	エネルギー 590kcal 蛋白質 18.4g 脂質 19.2g 食塩 3.4g	エネルギー 739kcal 蛋白質 21.5g 脂質 33.4g 食塩 3.3g	エネルギー 604kcal 蛋白質 20.4g 脂質 26.3g 食塩 3g	エネルギー 612kcal 蛋白質 18.4g 脂質 24.8g 食塩 2.9g	エネルギー 555kcal 蛋白質 18g 脂質 12.4g 食塩 4.4g	エネルギー 610kcal 蛋白質 23.7g 脂質 22.8g 食塩 2.5g	エネルギー 531kcal 蛋白質 17.3g 脂質 13.3g 食塩 3.3g
夕食	御飯 たらと湯葉の 豆乳あんかけ なすの煮物 ブロッコリーの 辛子和え 味噌汁	御飯 鶏肉の照り焼き だいこんの旨煮 しろなの酢味噌和え すまし汁	御飯 ロールキャベツ さと芋の煮物 いんげんの胡麻和え 味噌汁	御飯 かにクリームコロッケ しろなのわさび和え 大豆の煮物 味噌汁	御飯 鶏肉の塩麹炒め ひじきの煮物 おくらのおかか和え 味噌汁	御飯 鯖の味噌煮 きゃべつとわかめの 酢の物 とうがんのうすくず煮 すまし汁	御飯 豚肉の生姜炒め おくらの胡麻和え なが芋の煮物 味噌汁
	エネルギー 522kcal 蛋白質 22.4g 脂質 10.3g 食塩 3.2g	エネルギー 545kcal 蛋白質 22.2g 脂質 16.8g 食塩 3.6g	エネルギー 516kcal 蛋白質 18g 脂質 12.7g 食塩 3.9g	エネルギー 636kcal 蛋白質 15.4g 脂質 22.1g 食塩 3.3g	エネルギー 559kcal 蛋白質 25.3g 脂質 16.8g 食塩 3.9g	エネルギー 546kcal 蛋白質 19.7g 脂質 18.4g 食塩 3.9g	エネルギー 594kcal 蛋白質 17g 脂質 23.4g 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がございます。ご了承の程、よろしくお願致します。





いこい



献立表



	日	月	火	水	木	金	土
	9	10	11	12	13	14	15
朝食	りんりんりんご かにかまロール カリフラワー添え りんご缶 牛乳	味噌雑炊 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	ミニいちご食パン& 北海道ミルク ウインナーの炒め物 ポテトサラダ 洋梨缶 牛乳	御飯 野菜のマヨ醤油炒め マカロニサラダ 味噌汁 味付海苔	抹茶ツイスト 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	菜粥 はんぺんと野菜の 炒め物 ポテトサラダ パイナップル缶 漬物	御飯 炒り卵 野菜添え 味噌汁 味付海苔
	114kcal - 424kcal 蛋白質 16.4g 脂質 15.1g 食塩 1.9g	114kcal - 325kcal 蛋白質 7.8g 脂質 10.9g 食塩 2.1g	114kcal - 459kcal 蛋白質 13.9g 脂質 23.3g 食塩 1.6g	114kcal - 359kcal 蛋白質 8.5g 脂質 7.6g 食塩 2.2g	114kcal - 392kcal 蛋白質 13.6g 脂質 16.2g 食塩 1.8g	114kcal - 295kcal 蛋白質 8g 脂質 7g 食塩 2.6g	114kcal - 335kcal 蛋白質 11.2g 脂質 5.2g 食塩 2g
昼食	御飯 揚げ鶏の香味だれ こまつ菜の 辛子マヨ和え かぼちゃの煮物 味噌汁	ハンバーガーサンド カリフラワーの サワークラフト 豆と野菜の彩り煮 野菜のコンソメスープ オレンジ	♪郷土料理♪ 御飯 鶏肉の山椒焼き 炒り豆腐 ほうれん草のお浸し 北海道 三平汁	御飯 肉じゃが こまつ菜のソース炒め なすの青じそ和え 味噌汁	御飯 メンチカツ きやべつとにんじんの 酢の物 とうがんのあんかけ 味噌汁	御飯 チキンピカタ こまつ菜のソテー マリネサラダ コンソメスープ	御飯 豚肉の五目野菜炒め ほうれん草の柚子風味 がんもの煮物 味噌汁 苺のロールケーキ
	114kcal - 638kcal 蛋白質 22.6g 脂質 22.8g 食塩 4g	114kcal - 535kcal 蛋白質 23.4g 脂質 23.6g 食塩 3.5g	114kcal - 588kcal 蛋白質 29.4g 脂質 21.2g 食塩 1.6g	114kcal - 543kcal 蛋白質 15.2g 脂質 17.4g 食塩 3.9g	114kcal - 558kcal 蛋白質 15.9g 脂質 14.3g 食塩 3.8g	114kcal - 632kcal 蛋白質 24.8g 脂質 24.8g 食塩 1.8g	114kcal - 645kcal 蛋白質 19g 脂質 26.9g 食塩 3g
夕食	御飯 肉団子と野菜の煮物 ブロッコリーの あんかけ 切干大根のおかか和え 味噌汁	御飯 スペイン風オムレツ れんこんの甘辛炒め いんげんの胡麻和え 味噌汁	御飯 カレーうどん しろなとかにかまの 和え物 うぐいす煮豆	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 豆腐チャンプルー おくらの胡麻和え さと芋の煮物 味噌汁	御飯 豚肉と野菜の蒸し煮 なす田楽 ちんげん菜の わさび和え すまし汁	御飯 カジキマグロのフライ しろなの オイスターソース炒め 春雨サラダ 味噌汁
	114kcal - 544kcal 蛋白質 17.4g 脂質 11.4g 食塩 4.2g	114kcal - 620kcal 蛋白質 25g 脂質 20.8g 食塩 4.2g	114kcal - 544kcal 蛋白質 15.7g 脂質 16.9g 食塩 2.9g	114kcal - 618kcal 蛋白質 18g 脂質 26.5g 食塩 3.1g	114kcal - 596kcal 蛋白質 23.4g 脂質 20.8g 食塩 4g	114kcal - 612kcal 蛋白質 18.4g 脂質 26.7g 食塩 4.1g	114kcal - 643kcal 蛋白質 14.2g 脂質 25g 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、よろしくお願い致します。





いこい



献立表



	日	月	火	水	木	金	土
	16	17	18	19	20	21	22
朝食	黒糖食パン オムレツ ブロッコリー添え フルーツカクテル 牛乳	ちりめん雑炊 野菜のカレーソテー マカロニサラダ 白桃缶 漬物	カスタードロール& ベジロール 魚肉ソーセージの 塩胡椒炒め ポテトサラダ みかん缶 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	レーズンドッグ ウインナーの炒め物 かぼちゃサラダ 黄桃缶 牛乳	かに雑炊 野菜のソース炒め スパゲティサラダ 洋梨缶 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 360kcal 蛋白質 14.2g 脂質 12.8g 食塩 1.4g	エネルギー 302kcal 蛋白質 9.1g 脂質 7.1g 食塩 2.1g	エネルギー 370kcal 蛋白質 12g 脂質 15g 食塩 1.3g	エネルギー 321kcal 蛋白質 10.1g 脂質 3.9g 食塩 2.3g	エネルギー 466kcal 蛋白質 14.4g 脂質 23.5g 食塩 1.6g	エネルギー 318kcal 蛋白質 8.1g 脂質 9.8g 食塩 3g	エネルギー 378kcal 蛋白質 11.6g 脂質 9.9g 食塩 2.2g
昼食	散らし寿司 なすのそぼろ煮 いんげんの ピーナツ和え 味噌汁 漬物	菜飯 かやくそば さと芋と豚肉の煮物 しろなの マヨネーズ和え どら焼き	御飯 豚肉と野菜の ケチャップ炒め ほうれん草の胡麻和え がんもの煮物 味噌汁	栗御飯 鶏肉の照り焼き なすの生姜和え こまつ菜の煮浸し 味噌汁	御飯 鯡の野菜あんかけ しろなの炒め物 春雨サラダ 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 きつねうどん いんげんと鶏肉の 味噌炒め 金時煮豆
	エネルギー 484kcal 蛋白質 20.4g 脂質 12.7g 食塩 3.6g	エネルギー 688kcal 蛋白質 22.5g 脂質 17.5g 食塩 4.3g	エネルギー 681kcal 蛋白質 21.3g 脂質 31.1g 食塩 3.6g	エネルギー 580kcal 蛋白質 23.1g 脂質 19.9g 食塩 3.5g	エネルギー 581kcal 蛋白質 20.2g 脂質 17.9g 食塩 3.4g	エネルギー 600kcal 蛋白質 15.4g 脂質 23.7g 食塩 3g	エネルギー 502kcal 蛋白質 19.1g 脂質 13.2g 食塩 3.8g
夕食	御飯 鶏肉の 味噌マヨネーズ焼き ちんげん菜の ポン酢和え ビーフンの炒め物 すまし汁	御飯 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーの和え物 高野豆腐の含め煮 味噌汁	御飯 赤魚の幽庵焼き おくらのおかか和え かぼちゃのあんかけ 味噌汁	御飯 和風おろしハンバーグ ピーマンの炒め煮 もやしの辛子和え 味噌汁	御飯 親子煮 とうがんの 柚子風味あん いんげんの胡麻和え 味噌汁	御飯 カレイのムニエル ちんげん菜の煮浸し だいこんの酢の物 味噌汁	御飯 豚肉と野菜の オイスターソース炒め ひじきの煮物 こまつ菜の湯葉和え 味噌汁
	エネルギー 608kcal 蛋白質 22.6g 脂質 24.4g 食塩 4.1g	エネルギー 676kcal 蛋白質 25.7g 脂質 29.3g 食塩 4.1g	エネルギー 430kcal 蛋白質 20.3g 脂質 4.5g 食塩 3g	エネルギー 560kcal 蛋白質 21g 脂質 17g 食塩 3.8g	エネルギー 538kcal 蛋白質 21.4g 脂質 12.4g 食塩 3.8g	エネルギー 556kcal 蛋白質 22.2g 脂質 14.3g 食塩 3.2g	エネルギー 502kcal 蛋白質 19.6g 脂質 24.2g 食塩 3.4g

※ 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、よろしくお願ひ致します。



PlanttoCreate
heartfull carefood service



いこい



献立表



	日	月	火	水	木	金	土
	23	24	25	26	27	28	29
朝食	季節のジャムパン かにかまロール カリフラワー添え りんご缶 牛乳	中華雑炊 野菜の オイスターソース炒め かぼちゃサラダ パイナップル缶 漬物	季節のミニ食パン& 練乳いちご ウインナーの炒め物 ポテトサラダ フルーツカクテル 牛乳	御飯 野菜のマヨ醤油炒め マカロニサラダ 味噌汁 味付海苔	黒糖食パン 魚肉ソーセージの 塩胡椒炒め ポテトサラダ 白桃缶 牛乳	わかめ雑炊 はんぺんと野菜の 炒め物 スパゲティサラダ みかん缶 漬物	御飯 炒り卵 野菜添え 味噌汁 味付海苔
	<small>エネルギー 424kcal 蛋白質 12.4g 脂質 13.1g 食塩 0.9g</small>	<small>エネルギー 283kcal 蛋白質 8.3g 脂質 6.1g 食塩 1.8g</small>	<small>エネルギー 457kcal 蛋白質 14g 脂質 23.3g 食塩 1.6g</small>	<small>エネルギー 366kcal 蛋白質 8g 脂質 9.4g 食塩 2.1g</small>	<small>エネルギー 374kcal 蛋白質 12.4g 脂質 12.9g 食塩 1.7g</small>	<small>エネルギー 289kcal 蛋白質 8.1g 脂質 6.9g 食塩 2.9g</small>	<small>エネルギー 335kcal 蛋白質 11.2g 脂質 5.2g 食塩 2.1g</small>
昼食	御飯 麻婆豆腐 ちんげん菜の中華和え シューマイ 中華スープ	木の葉丼 ふろふきだいこん おくらの胡麻和え すまし汁 プリン	御飯 天ぷら盛り合わせ きゃべつとわかめの 酢の物 しろなの生姜和え 味噌汁	御飯 焼き肉風 さと芋の煮物 こまつ菜のわさび和え 味噌汁	チャーハン 味噌ラーメン ブロッコリーの ピーナツ和え 肉団子	御飯 たらのフライ 切干大根の煮物 ほうれん草の柚子風味 味噌汁	御飯 鶏肉の マヨマスタード焼き ちんげん菜の湯葉和え じゃが芋の塩炒め 味噌汁
	<small>エネルギー 530kcal 蛋白質 22.6g 脂質 17.8g 食塩 3.3g</small>	<small>エネルギー 540kcal 蛋白質 20.3g 脂質 10.4g 食塩 4.7g</small>	<small>エネルギー 508kcal 蛋白質 16.1g 脂質 11.8g 食塩 3.5g</small>	<small>エネルギー 616kcal 蛋白質 19.8g 脂質 26.2g 食塩 2.8g</small>	<small>エネルギー 586kcal 蛋白質 22.3g 脂質 15.8g 食塩 4g</small>	<small>エネルギー 687kcal 蛋白質 24.3g 脂質 24.1g 食塩 3.5g</small>	<small>エネルギー 591kcal 蛋白質 23.3g 脂質 25.6g 食塩 3.4g</small>
夕食	御飯 チキンカツ なすのごま油炒め いんげんのおかか和え 味噌汁	御飯 揚げ鯖の中華風 れんこんのそぼろ煮 こまつ菜の辛子和え 味噌汁	御飯 豚肉の甘辛漬け焼き とうがんの水晶煮 菜種和え 味噌汁	御飯 おでん カリフラワーの ゆかり和え 味噌汁 うぐいす煮豆	御飯 鶏肉の治部煮 かぼちゃの バターソテー おくらのボン酢和え 味噌汁	御飯 厚揚げの五目あんかけ なすのカレー炒め もやしの甘酢和え 味噌汁	御飯 豚肉と大豆の トマト煮込み こまつ菜のお浸し ビーフンの炒め物 味噌汁
	<small>エネルギー 622kcal 蛋白質 21.4g 脂質 24.9g 食塩 3.5g</small>	<small>エネルギー 712kcal 蛋白質 22.1g 脂質 31.4g 食塩 4.3g</small>	<small>エネルギー 542kcal 蛋白質 17g 脂質 19.2g 食塩 4.4g</small>	<small>エネルギー 545kcal 蛋白質 20.8g 脂質 9.9g 食塩 4.1g</small>	<small>エネルギー 535kcal 蛋白質 21.3g 脂質 14.1g 食塩 4.1g</small>	<small>エネルギー 579kcal 蛋白質 19.6g 脂質 22g 食塩 2.6g</small>	<small>エネルギー 618kcal 蛋白質 21.7g 脂質 23.6g 食塩 3.7g</small>

※ 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。



Plant to Create
heartfull carefood service



いこい



献立表



	日	月
	30	31
朝食	あんぱん オムレツ ブロッコリー添え 黄桃缶 牛乳 <small>1人分* - 418kcal 蛋白質 15g 脂質 13.7g 食塩 1.1g</small>	菜粥 野菜のカレーソテー マカロニサラダ 洋梨缶 漬物 <small>1人分* - 293kcal 蛋白質 7.5g 脂質 7.9g 食塩 1.9g</small>
	御飯 鯖の煮付け れんこんのバター炒め ちんげん菜の辛子和え 味噌汁 <small>1人分* - 558kcal 蛋白質 18.9g 脂質 19.3g 食塩 3g</small>	ハロウィン♪ 御飯 かぼちゃの豆乳シチュー ミモザサラダ ミニハンバーグ ヨーグルト <small>1人分* - 715kcal 蛋白質 25.6g 脂質 25.5g 食塩 3.8g</small>
夕食	御飯 カニ玉 おくらの胡麻和え がんもの煮物 味噌汁 <small>1人分* - 538kcal 蛋白質 22.4g 脂質 15.9g 食塩 3.6g</small>	御飯 豚肉の生姜炒め 春雨のごま酢和え ひじきの煮物 味噌汁 <small>1人分* - 618kcal 蛋白質 16.1g 脂質 23.7g 食塩 3g</small>



※ 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