献　立　表

糖尿病1600kcal

		3/1	3/2	3/3	3/4	3/5	3/6	3/7
朝	A定食	ﾊﾟﾝ60g・ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ 野菜の炒め物(小松) 果物(オレンジ)D 牛乳	★ﾊﾟﾝ60g・ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ ミネストローネ(ｽﾋﾟﾝ) 果物(ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ5単位) 牛乳	ﾊﾟﾝ60g・ﾊﾞﾀｰ ｼｰﾌｰﾄﾞｻﾗﾀ 果物(オレンジ)D ジョア(ﾌﾟﾚｰﾝ)	★ﾊﾟﾝ60g・ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ ｺﾝｿﾒｽﾌﾟﾗﾝ 付)ケチャップ　ﾊﾟｯｸ 果物(キウイ) 牛乳	ﾊﾟﾝ60g・ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ-あんず ｶﾘﾌﾗﾜｰとﾋﾞのｿｰ 果物(ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ5単位) 牛乳	ﾊﾟﾝ60g・ﾊﾞﾀｰ 小松のクリーム煮 果物(ﾒﾛﾝ) ジョア(ﾌﾟﾚｰﾝ)	★ﾊﾟﾝ60g-ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ(ﾁｰｽﾞ) ｺｰﾝ仕立て 果物(オレンジ)D 牛乳
	B定食	ご飯　150g 鶏肉の治部煮(D) なす野味噌和え 果物(オレンジ)D 牛乳	ご飯　150g 酢の塩焼き(40) ﾋｯﾍﾟ70お浸し 果物(ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ5単位) 牛乳	ご飯　150g 鶏ささ肉表 果物(オレンジ)D ジョア(ﾌﾟﾚｰﾝ)	ご飯　150g ほっけの塩焼き 70 ｴﾘﾝｷの中華風和え 果物(キウイ) 牛乳	ご飯　150g 肉みそ豆腐 いんげんのナムル 果物(ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ5単位) 牛乳	ご飯　150g 鶏肉のおろし煮 とろろ芋 付)バック醤油 果物(ﾒﾛﾝ) ジョア(ﾌﾟﾚｰﾝ)	ご飯　150g 五目あんかけ豆腐 果物(オレンジ)D 牛乳
昼	A定食	焼きそば(160) エビ焼売② ごぼうサラダ(ドレ)	ご飯　200g シチュー9(カレー風味 野菜のマリネ 果物(キウイ)	ご飯　200g 鶏肉のﾄﾏﾄ煮(皮ﾅｼ90) 鍋しぎ 春雨サラダ	ご飯　200g ブリの照り焼き(80) 大根の煮物 ゆかり和え(ｷｬﾍﾞﾂ)	ご飯　200g 回鍋肉 大根とツナのｻﾗﾀﾞ 焼売②)	ご飯　200g 鮭の雲嶺ｿｰｽ(焼) 大豆とひじきの煮物 小松菜の土佐和え	肉うどん(16) めんかけつゆ(温) 付)一味唐辛子 竹輪とｷｬﾍﾞﾂの金平 煮豆(金時豆)D
	B定食	ご飯　200g ﾊﾏﾁの甘酢あんかけ(D エビ焼売② ごぼうサラダ(ドレ)	ご飯　200g 赤魚の照り煮(60) 野菜のマリネ 果物(キウイ)	ご飯　200g 酢の照り焼き 付)大根おろし 鍋しぎ 春雨サラダ	ご飯　200g 豚肉と厚揚げ炒め(D) 大根の煮物 ゆかり和え(ｷｬﾍﾞﾂ)	たらこｸﾘｰﾑｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰ80 クリームソース 大根とツナのｻﾗﾀﾞ 焼売②)	ご飯　200g 鶏肉の照り焼き 大豆とひじきの煮物 小松菜の土佐和え	ご飯　200g タラのムニエル(60) 付)ﾀﾙﾀﾙｿｰｽ･ｹｯﾁ 竹輪とｷｬﾍﾞﾂの金平 煮豆(金時豆)D
夕	A定食	ご飯　200g 鶏肉のパン粉焼(60) 付)バックソース ポーンズサラダ いり豆腐 果物(りんご)	ご飯　150g 煮豆腐 南瓜の甘辛煮 小松菜のお浸和え 浦しぼ(ﾂﾅﾏﾖ・ﾊﾟﾝﾍﾟﾝ)	行事食献立 お楽しみに！	ご飯　200g 鶏肉のオーブン焼き(90) ぜんまいの炒め煮 フクロウ大根ナムル 果物(オレンジ)D	ご飯　200g ﾊﾑｶﾂ(白身)ﾚﾓﾝﾊﾞﾀｰ焼 ﾎｳﾚﾝｿｳのｿﾃｰ ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ(ﾍﾞｰｺﾝ入り) 果物(オレンジ)D 味噌汁(ｶﾌ・ﾅﾎﾞ)	ご飯　150g ミートローフ ｺﾝﾃﾞｨｰｼｮﾝｻﾗﾀﾞ(マヨ) 果物(りんご) 味噌汁(ｽﾀﾐﾅ・豆腐)	ﾋﾞｰｽ御飯(200) 赤魚の西京焼き 牛蒡のしぐれ煮 ごま和え(ｷｬﾍﾞﾂ) 果物(ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ5単位)

		3/8	3/9	3/10	3/11	3/12	3/13	3/14
朝	A定食	ﾊﾟﾝ60g・ﾊﾞﾀｰ ｶﾚｰﾊﾟﾝとﾍﾞｰｺﾝ(D) 果物(キウイ) 牛乳	★ﾊﾟﾝ60g-ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ(ﾁｰｽﾞ) ｳﾅとｷｬﾍﾞﾂのｽｰﾌﾟ 果物(ﾒﾛﾝ) 牛乳	ﾊﾟﾝ60g-ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ-あんず ポークビーンズ 果物(ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ5単位) 牛乳	★ﾊﾟﾝ60g-ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ(ﾁｰｽﾞ) 鼻ごもり卵 付)ケチャップ　ﾊﾟｯｸ 果物(オレンジ)D 牛乳	ﾊﾟﾝ60g・ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ 鶏肉のﾄﾏﾄｿｰｽ煮 H 果物(キウイ) ジョア(ﾌﾟﾚｰﾝ)	★ﾊﾟﾝ60g-ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ(ﾁｰｽﾞ) 野菜ｿﾃｰ 果物(オレンジ)D 牛乳	ﾊﾟﾝ60g・ﾊﾞﾀｰ 卵サラダ 果物(ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ5単位) 牛乳
	B定食	高野豆腐の味噌煮 果物(キウイ) 牛乳	ご飯　150g 野菜豆腐の煮ごろも煮 果物(ﾒﾛﾝ) 牛乳	ご飯　150g ほっけの塩焼き 70 いんげんのナムル風 果物(ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ5単位) 牛乳	ご飯　150g 厚揚とｵﾝｶﾞﾝ蓋の煮物 果物(オレンジ)D 牛乳	ご飯　150g 豆腐の卵とじ 果物(キウイ) ジョア(ﾌﾟﾚｰﾝ)	ご飯　150g 鶏の塩焼き ﾔｻｲの和え物(ｷｳﾘ・ﾎｳﾚﾝ) 果物(オレンジ)D 牛乳	ご飯　150g 土佐納豆 大根の煮物 果物(ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ5単位) 牛乳
昼	A定食	ご飯　150g ｶﾚｰﾗｲｽの本製ﾄﾏﾄｿｰｽ60 南瓜の煮物 白菜のｻﾗﾀﾞ 和え	ご飯　150g タンドリーチキン さつま芋とりんご煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ(ﾁｰｽﾞ)	ご飯　200g 豚の目美焼き 金平ごぼう 春雨ｻﾗﾀﾞ(ﾀｲﾌｳ)	ご飯　150g 豚肉の生姜炒め 菜の花と干椎炒め サイコロサラダ	彩り野菜のｻｯﾎﾟﾛ麺160 サラダうどんつゆ 煮豆(金時豆)D エビ焼売③	ご飯　150g ﾊﾑのﾄﾏﾄｿｰｽ(80) ﾎﾟﾃﾄﾏﾘｰﾅ レタスサラダ(ﾊﾑ)	ご飯　150g ホキの味噌焼き 筍のそぼろあんかけ わさび和え(ｺｳﾀｹﾉｺﾞﾊﾞ)
	B定食	ご飯　150g 豚肉と木くらげ卵炒め 南瓜の煮物 白菜のｻﾗﾀﾞ 和え	ご飯　150g 友禅豆腐 さつま芋とりんご煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ(ﾁｰｽﾞ)	ご飯　200g 鶏肉の磯辺焼き 金平ごぼう 春雨ｻﾗﾀﾞ(ﾀｲﾌｳ)	ご飯　150g 鮭のムニエル(60) 菜の花と干椎炒め サイコロサラダ	ご飯　150g 鮭の味噌ﾏﾖﾈｰｽﾞ焼き 煮豆(金時豆)D エビ焼売③	ご飯　150g 豚肉のｽﾀﾐﾅｿｰｽ 付)ﾀﾙﾀﾙｿｰｽ･ｹｯﾁ ﾎﾟﾃﾄﾏﾘｰﾅ	ﾅﾀﾞﾁﾗﾝｽﾊﾟｹﾞﾃｨ(60) 筍のそぼろあんかけ わさび和え(ｺｳﾀｹﾉｺﾞﾊﾞ)
夕	A定食	ご飯　200g のし鶏 切干大根煮(薩摩揚げ) 果物(りんご) 清しぼ(ﾎﾟｰﾝﾗﾝﾀｳ)	若ごぼう (200) 鮭の塩焼き(80) 付)大根おろし 付)バック醤油 ぜんまいの炒め煮 果物(オレンジ)D	ご飯　200g 豚肉の甘辛焼き(80) ﾋﾞｰﾅﾂ和え(小松菜) 果物(りんご) 味噌汁(ﾅﾀｽ・ﾅﾎﾞ)	ご飯　200g 薬原はるさん監修の 魚ふんハンバーグ 白菜とﾍﾞｰｺﾝのソテー ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ｺﾝｿﾒ・ﾄﾏﾄ) 果物(ﾒﾛﾝ)	ご飯　200g ﾊﾑ 8のお和風ｿｰｽ(D) 野菜の炒め煮 長芋とオクラの梅和え 果物(りんご)	ご飯　200g 鶏肉の照り焼き(D) 大豆とひじきの煮物 D 菜の花の辛子和え 果物(ﾒﾛﾝ)	ご飯　200g 酢鯖 野菜の中華和え 果物(りんご) 中華ｽｰﾌﾟ(ﾀﾏﾈｷ・ねぎ)

		3/15	3/16	3/17	3/18	3/19	3/20	3/21
朝	A定食	ﾊﾟﾝ60g-ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ-あんず 鶏肉のクリーム煮 果物(キウイ) 牛乳	★ﾊﾟﾝ60g-ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ(ﾁｰｽﾞ) ハムエッグ 付)ケチャップ　ﾊﾟｯｸ 果物(ﾒﾛﾝ) 牛乳	ﾊﾟﾝ60g・ﾊﾞﾀｰ-あんず 豚しゃぶｻﾗﾀﾞ ﾉﾝｵｲﾙﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ減塩ｺﾞﾏ 果物(ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ5単位) 牛乳	ﾊﾟﾝ60g・ﾊﾞﾀｰ 豚肉と野菜のｿﾃｰ 果物(オレンジ)D ジョア(ﾌﾟﾚｰﾝ)	★ﾊﾟﾝ60g-ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ(ﾁｰｽﾞ) ﾐｽﾄﾗﾙｰﾄ(ﾍﾞｰｺﾝ) 果物(キウイ) 牛乳	ﾊﾟﾝ60g-ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ-あんず ハム野菜ｿﾃｰ 果物(ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ5単位) 牛乳	ﾊﾟﾝ60g・ﾊﾞﾀｰ ﾄﾏﾄｽｰﾌﾟ 煮(ﾁﾎﾟ) 果物(オレンジ)D 牛乳
	B定食	ご飯　150g メバルの煮付け ごま和え(ｲﾝｹﾞﾝ) 果物(キウイ) 牛乳	ご飯　150g 麸つみれの煮物 果物(ﾒﾛﾝ) 牛乳	ご飯　150g 焼き豆腐の煮物 とろろ芋 付)バック醤油 果物(ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ5単位) 牛乳	ご飯　150g 炒り卵 和え物(白菜・胡瓜) 果物(オレンジ)D ジョア(ﾌﾟﾚｰﾝ)	ご飯　150g 五目野菜煮 果物(キウイ) 牛乳	ご飯　150g 和風炒め(ﾚﾀｽﾋﾞｰﾙ) 果物(ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ5単位) 牛乳	ご飯　150g がんもと野菜の煮物 果物(オレンジ)D 牛乳
昼	A定食	ご飯　150g 八宝菜 焼売③ 彩ります	ビビンバ丼 (200) 竹輪と牛蒡の金平 果物(オレンジ)D	カレーピラフ(200) 花野菜サラダ 果物(ﾒﾛﾝ)	ご飯　200g ブリの照り焼き(80) 切干大根煮 お浸し(ﾎｳﾚﾝｿｳﾓﾔｼ)	ご飯　150g ﾎﾟﾝﾁｰﾕ一雲(酢ｰ風味) ごま和え(ｲﾝｹﾞﾝ) 果物(オレンジ)D	ｽﾊﾟｹﾞﾃｨﾐｰﾄｿｰｽ(80) コーンサラダ 白菜と小柱のｿﾃｰ	ご飯　200g ﾊﾑ&ｰ牛のムニエル(60) ごぼうとｺﾝﾆｬｸの煮物 白菜のｻﾗﾀﾞ 和え ふりかけ (Caｶﾙ)
	B定食	卵ときしめん 200 鮭かけつゆ(卵とじ) 焼売③ 彩ります	ご飯　200g ﾀｲのﾁﾘｿｰｽ焼き風 竹輪と牛蒡の金平 果物(オレンジ)D	ご飯　200g ｲｶの姿煮ﾁﾘ粉焼 花野菜サラダ 果物(ﾒﾛﾝ)	ご飯　200g 牛肉ﾃﾘﾔｷｿｰｽ煮込D 切干大根煮 お浸し(ﾎｳﾚﾝｿｳﾓﾔｼ)	ご飯　150g 鮭のﾚﾓﾝ焼き ごま和え(ｲﾝｹﾞﾝ) 果物(オレンジ)D	ご飯　200g ﾀﾗｺｻﾗﾀﾞ(ﾏﾖﾈｰｽﾞ) コーンサラダ 白菜と小柱のｿﾃｰ	ご飯　200g 鶏肉の姿味ｿｰｽ煮(60) ごぼうとｺﾝﾆｬｸの煮物 白菜のｻﾗﾀﾞ 和え ふりかけ (Caｶﾙ)
夕	A定食	年茸 (200) 小松菜の和え物 果物(オレンジ)D 味噌汁(ﾅﾏﾌｼ・豆腐)	ご飯　200g ﾁｷﾝのﾊﾝ粉焼 付)バックソース ﾎﾟﾃﾄﾏﾘｰﾅ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのエビあん	ご飯　200g アカウオの塩焼(80) 付)大根おろし 付)バック醤油 切り昆布の煮付け ポン酢和え(ﾎｳﾚﾝｿｳ,ﾄﾏﾄ) 卵ｽｰﾌﾟ	ご飯　200g 鶏肉のマスタード焼き ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｿﾃｰ 果物(りんご) 中華ｽｰﾌﾟ	ご飯　200g ｼﾙﾊﾞｰの磯辺焼き 炒り豆腐 海藻サラダ(ﾎｯﾄﾏﾘ) 果物(オレンジ)D	鶏しぞご飯(200) 鶏の照り煮 甘酢和え(ｷｬﾍﾞﾂ・ﾂﾅｷﾞ) おぼろ汁(つぶあん)	ご飯　200g ミートローフ ナスの炒め物 小松菜と卵の和え物 果物(ﾒﾛﾝ)

		3/22	3/23	3/24	3/25	3/26	3/27	3/28
朝	A定食	ﾊﾟﾝ60g-ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ(ﾁｰｽﾞ) 焼豆腐と挽肉のｽｰﾌﾟ 煮 果物(キウイ) 牛乳	ﾊﾟﾝ60g・ﾊﾞﾀｰ ハムのサラダ 果物(ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ5単位) ジョア(ﾌﾟﾚｰﾝ)	ﾊﾟﾝ60g-ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ-あんず ｽﾀﾐﾅｿﾃｰ&ｴｯｸﾞ 果物(ﾒﾛﾝ) 牛乳	★ﾊﾟﾝ60g-ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ(ﾁｰｽﾞ) 鶏肉と野菜のｺｰﾝ煮 果物(オレンジ)D ジョア(ﾌﾟﾚｰﾝ)	ﾊﾟﾝ60g・ﾊﾞﾀｰ 白菜と小柱のｽｰﾌﾟ 果物(ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ5単位) 牛乳	★ﾊﾟﾝ60g-ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ(ﾁｰｽﾞ) ポーンズ 果物(キウイ) 牛乳	ﾊﾟﾝ60g・ﾊﾞﾀｰ ｶﾘﾌﾗﾜｰとﾋﾞのｿﾃｰ 果物(ﾒﾛﾝ) 牛乳
	B定食	ご飯　150g 土佐納豆 大根とちくわの煮物 果物(キウイ) 牛乳	ご飯　150g ほっけの塩焼き50 ｴﾘﾝｷの中風和え 果物(ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ5単位) ジョア(ﾌﾟﾚｰﾝ)	ご飯　150g 筑前煮 果物(ﾒﾛﾝ) 牛乳	ご飯　150g ｲｶつみれの煮物(D) 浅漬三絲 果物(オレンジ)D ジョア(ﾌﾟﾚｰﾝ)	ご飯　150g メバルの煮付け ふきと筍の煮物 果物(ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ5単位) 牛乳	ご飯　150g 高野豆腐と星芋の煮物 果物(キウイ) 牛乳	ご飯　150g 節句(手作り) 魁の煮付 果物(ﾒﾛﾝ) 牛乳
昼	A定食	ご飯　150g ﾎﾞｰﾙｼﾞｬｰ 鮪にゃが芋の煮物 青梗菜のお浸し	ご飯　150g 牛焼肉 (D) 大豆とひじきの煮物 さつま芋ｻﾗﾀﾞ	ご飯　200g 鮪の梅風味照焼き100 青菜とｼﾗｽのおかめも ごぼうの胡麻和え	ｿﾞｰｷﾝｿﾞｰ麺(160) 焼売③ かぶのナムル	チキンライス(200) ツナサラダ(青じそ) ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ｽﾏﾀﾞﾁ)	ご飯　200g チンジャオロース 中華風炒り豆腐 ｷｬﾍﾞﾂのごま酢和え ふりかけ (Caｶﾙ)	ご飯　200g 鮪の南蛮漬け(焼-80) 筍木の芯豢炒め 海藻サラダ(ﾄﾏﾄ)
	B定食	ご飯　150g 鶏のチーズ焼き(60) 筍にゃが芋の煮物 青梗菜のお浸し	ご飯　150g メバルの味噌焼き 筍にゃが芋の煮物 さつま芋ｻﾗﾀﾞ	ご飯　200g 鶏肉のﾋﾟｶﾙｿｰｽ 青菜とｼﾗｽのおかめもの ごぼうの胡麻和え	ご飯　200g 鮭の春草焼き(60) かぶのナムル	ご飯　200g ﾊﾑ&ｰ牛(白身)旨ｰ風味焼 ツナサラダ(青じそ) ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ｽﾏﾀﾞﾁ)	きつねうどん(200) めんかけつゆ(温) 付)一味唐辛子 中華風炒り豆腐 ｷｬﾍﾞﾂのごま酢和え	ご飯　200g 豚肉の照り焼き(50 筍木の芯豢炒め 海藻サラダ(ﾄﾏﾄ)
夕	A定食	ご飯　200g 鶏子煮(D) 酢の物(ｷｭｳﾘ･ﾜｶﾒ)減塩 果物(りんご) 味噌汁(豆腐・ねぎ)	ご飯　200g 牛の野菜あんかけ 金平ごぼう 果物(キウイ) 味噌汁(ﾂﾅﾏ・タマネギ)	ご飯　200g 豆腐のﾍﾞｰｺﾞ 切干大根の生姜炒め 野味噌和え(ﾂﾅ) 果物(オレンジ)D	ご飯　150g ビーフシチュー(D) 盛合せｻﾗﾀﾞ(ﾌﾞﾛｯｺﾘｰﾄﾏﾄ 果物(りんご)	ご飯　200g 笠origｲ(P) 春雨ｻﾗﾀﾞ(ﾑｼﾞﾀﾞﾚ) 果物(ﾒﾛﾝ)	ご飯　200g 赤魚の西京焼き 豚肉と大根の炒め物 ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ(ﾀｺ･ｱﾙﾌﾚﾝﾁ) 果物(キウイ)	ご飯　200g コロッケロ(焼 付)バックソース ｶﾘﾌﾗﾜｻﾗﾀﾞ(ﾋﾞｰﾝｽﾞ) 果物(キウイ) ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ｺｺｱｻﾗ・ﾆﾝｼﾞﾝ)

		3/29	3/30	3/31				
朝	A定食	★ﾊﾟﾝ60g-ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ(ﾁｰｽﾞ3 スープ煮(トリ) 果物(オレンジ)D 牛乳	ﾊﾟﾝ60g-ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ-あんず ツナサラダ(ｽｲｰﾄｺｰﾝ) ドレッシング(ｻﾗﾀﾞ)ﾌﾚ 果物(ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ5単位) ジョア(ﾌﾟﾚｰﾝ)	ﾊﾟﾝ60g・ﾊﾞﾀｰ 南瓜のスープ煮 果物(ﾒﾛﾝ) 牛乳				
	B定食	ご飯　150g 鮭の塩焼き 50 大根とちくわの煮物 果物(オレンジ)D 牛乳	ご飯　150g 和風ｶﾚｰﾗｲｽ 果物(ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ5単位) ジョア(ﾌﾟﾚｰﾝ)	ご飯　150g 炒り卵 ゆかり和え (長芋) 果物(ﾒﾛﾝ) 牛乳				
昼	A定食	ご飯　200g 鶏肉の味噌焼き 厚揚げと青菜の煮物 白菜のｻﾗﾀﾞ 和え	ご飯　150g ﾀｲのﾄﾏﾄｿｰｽかけ じゃがいものそぼろ煮 ﾋﾞｰﾅﾂ和え(ｲﾝｹﾞﾝ)	ご飯　200g 松風焼き(D) 煮浸し(白菜・ﾆﾝｼﾞﾝ) ﾏﾖﾈｰｽﾞ 和え(ﾎｳﾚﾝｿｳ･ﾂﾅ)				
	B定食	ご飯　200g ﾂﾅの香草ﾊﾟﾝ粉焼 付)バックソース 厚揚げと青菜の煮物 白菜のｻﾗﾀﾞ 和え	ご飯　150g チキンソテー じゃがいものそぼろ煮 ﾋﾞｰﾅﾂ和え(ｲﾝｹﾞﾝ)	ご飯　200g ﾏｸﾛｳの酒蒸し 付)バック醤油 煮浸し(白菜・ﾆﾝｼﾞﾝ) ﾏﾖﾈｰｽﾞ 和え(ﾎｳﾚﾝｿｳ･ﾂﾅ) ふりかけ (Caｶﾙ)				
夕	A定食	ご飯　200g シルバーのレモン焼き(60 大豆とひじきの煮物 果物(ﾒﾛﾝ) 味噌汁(ﾂﾅﾏ・タマネギ)	ご飯　200g 麻婆豆腐 (D) ﾌﾞﾛｯｺﾘｰﾅﾂ(ﾍﾞｰｺﾝ) もやしナムル 果物(りんご)	ご飯　200g 鮭の野菜ｿｰｽ(80) 雲竹煮 ごま和え(ｷｬﾍﾞﾂ) 果物(キウイ) 味噌汁(大根・ﾜｶﾒ1/2)				

＊献立は都合により変更させていただくことがございます。