献　立　表

減塩食1800kcal

		3/1	3/2	3/3	3/4	3/5	3/6	3/7
朝	A定食	無塩ﾊﾝ 290g:ﾊﾟﾗｰ 野菜の炒め物(小松) 果物(オレンジ)D 牛乳	無塩ﾊﾝ 290g:ﾏｰﾋﾞｰｲﾁｺ ミネストローネ(ｽﾋﾟﾉ) 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) 牛乳	無塩ﾊﾝ 290g:ﾊﾟﾗｰ シーフードｸﾞﾗﾀﾝ 果物(オレンジ)D ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	無塩ﾊﾝ 290g:ﾏｰﾋﾞｰｲﾁｺ ｺﾝｿﾒｽﾋﾟｱﾝｸ 付）ケチャップ　ﾊﾟｯｸ 果物(キウイ) 牛乳	無塩ﾊﾝ 290:ﾏｰﾋﾞ あんず ﾀﾙﾀﾙﾌｨｯｼｭとﾋﾞの ﾌﾗｲ 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) 牛乳	無塩ﾊﾝ 290g:ﾊﾟﾗｰ 小松菜のクリーム煮 果物(ﾒﾛﾝ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	無塩ﾊﾝ 290g:ﾏｰﾋﾞｰｲﾁｺ ﾌﾟﾚｰﾄ 仕立て 減塩 果物(オレンジ)D 牛乳
	B定食	ご飯 200g 鶏肉の治部煮 なす野味噌和え 果物(オレンジ)D 牛乳	ご飯 200g 鯵の塩焼き(80) ﾋｷﾅﾍﾟの お浸し 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) 牛乳	ご飯 200g 鶏つくね野菜煮 果物(オレンジ)D ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ご飯 200g ほっけの塩焼き 70 ｴﾉｷの中華風和え 果物(キウイ) 牛乳	ご飯 200g 肉みそ豆腐(D) いんげんのｶﾚﾙ(減塩) 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) 牛乳	ご飯 200g 鶏肉のおろし煮 とろろ芋 果物(ﾒﾛﾝ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ご飯 200g 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(減塩) エビ焼売② ごぼうサラダ(ドレ)	ご飯 200g シチュー(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 銀しぎ 春雨サラダ	ご飯 200g ブリの照り焼き(80) 大根のあまから 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 ｷﾅｺ(白身)ﾚﾓﾝﾊﾞﾀｰ焼 ﾎﾟﾀｰﾁｯﾌﾟ(ﾍﾞｰｺﾝ入り) 大根とツナのｻﾗﾀﾞ 焼売②)	肉うどん めんかけつゆ温　減塩 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8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 野菜のマリネ 果物(キウイ)	ご飯 200g 鯵の照り焼き(80)減塩 付）大根おろし 銀しぎ 春雨サラダ	ご飯 200g 豚肉と厚揚げの炒め物 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減 クリームソース(減) 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）ﾀﾙﾀﾙｿｰｽﾊﾟｯｸ 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 付）パックソース ポーンズサラダ いり豆腐 果物（りんご）	ご飯 150g 煮豆 南瓜の甘辛煮 小松菜のお浸和え 清し汁(ﾜｶﾒ・ﾊﾟﾝﾍﾟﾝ)	行事食献立 お楽しみに！	ご飯 200g 鶏肉の生姜焼き(90) ぜんまいの炒め煮 ﾌﾟﾛｯｺﾘｰのｺﾞﾏﾏﾖﾈｰｽﾞ 果物(オレンジ)D	ご飯 200g ｱﾙﾊｰﾁ(白身)ﾚﾓﾝﾊﾞﾀｰ焼 ﾎﾟﾀｰﾁｯﾌﾟ(ﾍﾞｰｺﾝ入り) ﾌﾟﾛｯｺﾘｰのｺﾞﾏﾏﾖﾈｰｽﾞ 味噌汁(ﾌｽﾞ・ﾎﾈﾌﾞﾄ)1/2	ご飯 150g ﾐｰﾄﾛｰﾌ H ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰﾎﾟﾃﾞﾄ(ﾏﾖﾈ) 果物（りんご）	ﾋﾞｰﾙ樹脂(200) 赤魚の西京焼き 牛蒡のしぐれ煮 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位)

		3/8	3/9	3/10	3/11	3/12	3/13	3/14
朝	A定食	無塩ﾊﾝ 290g:ﾊﾟﾗｰ ｶﾚｰﾗｲｽと野菜の炒め物 果物(キウイ) 牛乳	無塩ﾊﾝ 290g:ﾏｰﾋﾞｰｲﾁｺ ﾂﾅとｷｬﾍﾞﾂのｽｰﾌﾟ 果物(ﾒﾛﾝ) 牛乳	無塩ﾊﾝ 290:ﾏｰﾋﾞ あんず ポークビーンズ(H) 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) 牛乳	無塩ﾊﾝ 290g:ﾏｰﾋﾞｰｲﾁｺ 鼻こも り卵 付）ケチャップ　ﾊﾟｯｸ 果物(オレンジ)D 牛乳	無塩ﾊﾝ 290g:ﾊﾟﾗｰ 鶏肉のﾄﾏﾄｽｰﾌﾟ 煮 H 果物(キウイ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	無塩ﾊﾝ 290g:ﾏｰﾋﾞｰｲﾁｺ 野菜ｿﾃｰ 果物(オレンジ)D 牛乳	無塩ﾊﾝ 290g:ﾊﾟﾗｰ 卵サラダ 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) 牛乳
	B定食	ご飯 200g 高野豆腐の味噌煮 果物(キウイ) 牛乳	ご飯 200g 野菜の煮ごぼう煮 果物(ﾒﾛﾝ) 牛乳	ご飯 200g ほっけの塩焼き 70 いんげんのナムル風 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) 牛乳	ご飯 200g 厚揚とｵﾝﾊﾞﾝ蓋の煮物 果物(オレンジ)D 牛乳	ご飯 200g 豆腐の卵とじ 果物(キウイ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ご飯 200g 鯵の塩焼き ﾔﾅｷの和え物(ｷﾅｺ・ﾎﾈｳﾘ) 果物(オレンジ)D 牛乳	ご飯 200g 土佐納豆 大根の煮物 減 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5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 白菜のｳﾏﾋﾞ 和え	ご飯 150g ｶﾚｰﾁｷﾝ さつま芋とりんご煮 ﾌﾟﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ(ﾁｰｽﾞ)	ご飯 200g 鶏の田楽焼き 100(減) 金平ごぼう 春雨ｻﾗﾀﾞ(ﾀｲﾌｳ)	ご飯 150g 豚肉のｷﾑﾁ炒め 温の花と 千歳炒め サイコロサラダ	彩り野菜のｻｯﾎﾟﾛ麺(減 サラダうどんつゆ(減 煮豆(金時豆) エビ焼売③	ご飯 150g ﾊｲﾎﾟﾄﾏﾄｿｰｽ(100) ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ レタスサラダ(ﾊﾑ)	ご飯 200g ホキの味噌焼き 初のそぼろあんかけ わさび和え(ｺｳﾀﾞﾝｼﾞﾝﾞ)
	B定食	ご飯 150g 豚肉と木くらげ卵炒め 南瓜の煮物 白菜のｳﾏﾋﾞ 和え	ご飯 150g 友禅豆腐 さつま芋とりんご煮 ﾌﾟﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ(ﾁｰｽﾞ)	ご飯 200g 鶏肉の磯辺焼き(90) 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) 温の花と 千歳炒め サイコロサラダ	ご飯 150g 鯵の味噌ﾏﾖﾈｰｽﾞ焼き 煮豆(金時豆) エビ焼売③	ご飯 150g 豚肉のｽﾀﾐﾅｿｰｽ 付）ﾀﾙﾀﾙｿｰｽﾊﾟｯｸ ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ レタスサラダ(ﾊﾑ)	ﾅﾀﾞﾁﾗﾝｽﾊﾟｹﾞﾃｨ 減 初のそぼろあんかけ わさび和え(ｺｳﾀﾞﾝｼﾞﾝﾞ)
夕	A定食	ご飯 200g のし昆 切干大根煮(藤摩編げ) 果物（りんご） 清し汁(ﾎﾈﾌﾞ・ｼﾗﾀﾏﾌｼ)1/2	粕ごはん (200) 鮭の塩焼き(80) 付）大根おろし 付）パック減塩醤油 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) 付）大根おろし 付）パック減塩醤油 味噌汁(ﾅﾀﾏﾒﾅﾌﾞ)	ご飯 200g 薬原はるみさん監修の 煮込みハンバーグ 白菜とﾍﾞｰｺﾝのツﾅｰ 果物(ﾒﾛﾝ) ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ﾆﾝｼﾞﾝ・ﾀﾏﾈｷﾞ	ご飯 200g ﾊﾏﾁ8の和風ｿｰｽ(10減 野菜の甘みそ炒め 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 大豆とひじきの煮物 温の花の辛子和え 果物(ﾒﾛﾝ)	ご飯 200g 酢豚 野菜の中華和え 果物（りんご）

		3/15	3/16	3/17	3/18	3/19	3/20	3/21
朝	A定食	無塩ﾊﾝ 290:ﾏｰﾋﾞ あんず 鶏肉のクリーム煮 果物(キウイ) 牛乳	無塩ﾊﾝ 290g:ﾏｰﾋﾞｰｲﾁｺ ハムエッグ 付）ケチャップ　ﾊﾟｯｸ 果物(ﾒﾛﾝ) 牛乳	無塩ﾊﾝ 290:ﾏｰﾋﾞ 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(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) 牛乳	無塩ﾊﾝ 290g:ﾊﾟﾗｰ ミネストローネ(ｽﾋﾟﾉ) 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) 牛乳	無塩ﾊﾝ 290g:ﾏｰﾋﾞｰｲﾁｺ 豚肉と野菜のｿﾃｰ 果物(オレンジ)D ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	無塩ﾊﾝ 290:ﾏｰﾋﾞ あんず ハム野菜ｿﾃｰ 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) 牛乳	無塩ﾊﾝ 290g:ﾏｰﾋﾞｰｲﾁｺ ﾄﾏﾄｽｰﾌﾟ 煮(ｽﾋﾟﾉ) 果物(オレンジ)D 牛乳
	B定食	ご飯 200g 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 200g 麩つみれの煮物 果物(ﾒﾛﾝ) 牛乳	ご飯 200g 焼き豆腐の煮物 とろろ芋 付）パック醤油 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) 牛乳	ご飯 200g 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 200g 五目野菜煮 減 果物(キウイ) 牛乳	ご飯 200g 和風炒め(ﾚﾀｽﾋﾞｰﾝｽﾞ) 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) 牛乳	ご飯 200g がんもと野菜の煮物 果物(オレンジ)D 牛乳
昼	A定食	ご飯 200g 八宝菜 焼売③ 彩りなます減	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(ｺﾏﾂﾅ・ﾋﾒｼﾞ)	ご飯 200g ﾎﾟﾝﾁｰ一雲(酢ー風味) ごま和え(ｲﾝｹﾞﾝ) 果物(オレンジ)D	薬原はるみさん監修の ﾊﾏﾁ8のムニエル(60) ごぼうとｺﾝﾆｬｸの煮物 白菜のｳﾏﾋﾞ和え	ご飯 200g ﾎﾀﾙｰ牛のムニエル(60) ごぼうとｺﾝﾆｬｸの煮物 白菜のｳﾏﾋﾞ和え コーンサラダ
	B定食	卵ときしめん 250 鶏かやくつゆ　卵とじ減 焼売③ 彩りなます減	ご飯 200g 鶏のﾁｬﾝｼﾞｬｰ焼き風 竹輪と牛蒡の金平 果物(オレンジ)D	ご飯 200g ｱｲﾅﾒの蒲焼ﾂﾞ粉焼 花野菜サラダ 果物(ﾒﾛﾝ)	ご飯 200g 牛肉ﾋﾟｰﾏﾝ煮込み 切干大根煮 お浸し(ｺﾏﾂﾅ・ﾋﾒｼﾞ)	ご飯 200g 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 ﾎﾟﾀｰﾁｯﾌﾟ(ﾍﾞｰｺﾝ入り) 鶏肉のおろし煮 白菜と小柱のｻﾗﾀﾞ コーンサラダ	ご飯 200g 鶏肉の蒲焼ｿｰｽ(焼90③ ごぼうとｺﾝﾆｬｸの煮物 白菜のｳﾏﾋﾞ和え
夕	A定食	年蕎(200) 小松菜の和え物 果物(オレンジ)D	ご飯 200g ﾁｷﾝのパン粉焼き(H) 付）パックソース なすと生姜和え ﾌﾟﾛｺﾘｰのエビあん	ご飯 200g アカウオの塩焼(80) 付）大根おろし 付）パック醤油 切り昆布の煮付け ポン酢和え(ｷｭｳﾘ,ﾄﾏﾄ) 卵ｽｰﾌﾟ1/2	ご飯 200g 鶏肉のマスタード焼き ﾌﾟﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ 果物（りんご） 中華ｽｰﾌﾟ1/2	ご飯 200g ｼﾙﾊﾞｰの磯辺焼き 炒り豆腐 海藻サラダ(ｷｭｳﾘ) 果物(オレンジ)D	梅しそご飯(200) 鯵の照り煮 甘酢和え(ｷｬﾍﾞﾂ・ﾜｶﾒ) おはぎ(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	無塩ﾊﾝ 290g:ﾏｰﾋﾞｰｲﾁｺ 南瓜と挽肉のｽｰﾌﾟ 煮 果物(キウイ) 牛乳	無塩ﾊﾝ 290g:ﾊﾟﾗｰ ハムのサラダ 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	無塩ﾊﾝ 290:ﾏｰﾋﾞ あんず ｽﾀﾐﾅﾌﾞ ｶﾚｰﾗｲｽ（減塩） 果物(ﾒﾛﾝ) 牛乳	無塩ﾊﾝ 290g:ﾏｰﾋﾞｰｲﾁｺ 豚肉と野菜のｿﾃｰ 果物(オレンジ)D ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	無塩ﾊﾝ 290g:ﾏｰﾋﾞｰｲﾁｺ 白菜と小柱のｽｰﾌﾟ 減塩 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) 牛乳	無塩ﾊﾝ 290:ﾏｰﾋﾞ あんず ポークビーンズ 果物(キウイ) 牛乳	無塩ﾊﾝ 290g:ﾊﾟﾗｰ ﾎﾟﾀｰﾁｯﾌﾟ(ﾍﾞｰｺﾝ 付）一味唐辛子 果物(ﾒﾛﾝ) 牛乳
	B定食	ご飯 200g 土佐納豆 大根とｷﾉｺの煮物(減) 果物(キウイ) 牛乳	ご飯 200g ほっけの塩焼き 70 ｴﾉｷの中風和え 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ご飯 200g 筑前煮 果物(ﾒﾛﾝ) 牛乳	ご飯 200g ｲﾜﾂみれの煮物(D) 浅漬三絲 果物(オレンジ)D ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ご飯 200g メバルの煮付け ふきと筍の煮物 減 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) 牛乳	ご飯 200g 高野豆腐と星芋の煮物 果物(キウイ) 牛乳	ご飯 200g 卵焼(手作り) 魁の煮付 果物(ﾒﾛﾝ) 牛乳
昼	A定食	ご飯 200g ﾎﾟｰﾀｰｼﾞｬｰ(H) 新じゃが芋の煮物 青梗菜のお浸し	ご飯 200g 牛焼肉 ひじきの煮物　減塩 さつま芋ｻﾗﾀﾞ	ご飯 200g 鯵の梅風味照焼き100 青菜とｼﾗｽのおめものの ごぼうの胡麻和え	ご飯 200g 焼売③ かぶのナムル（減	チキンライス(200) ツナサラダ(青じそ) ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ﾎﾈﾌﾞﾄ) 1/2	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（Cｶﾙｼｳﾑ）	ご飯 200g 鯵の南蛮漬け(焼-80) 筍木の芯春炒め 海藻サラダ（ﾄﾏﾄ）
	B定食	ご飯 200g 鶏のチーズ焼き(80)減 新じゃが芋の煮物 青梗菜のお浸し	ご飯 200g メバルの味噌焼き ひじきの煮物　減塩 さつま芋ｻﾗﾀﾞ	ご飯 200g 豚肉のﾋﾟｸﾙｽｿｰｽ 青菜とｼﾗｽのおめものの ごぼうの胡麻和え	ご飯 200g 鮭の春草焼き(80) 焼売③ かぶのナムル（減	ご飯 200g ﾎﾀﾙｰ牛(白身)彩ー風味焼 ツナサラダ(青じそ) ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ﾎﾈﾌﾞﾄ) 1/2	きつねうどん(250) めんつゆ(温) 減② 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 筍木の芯春炒め 海藻サラダ（ﾄﾏﾄ）
夕	A定食	ご飯 200g 親子煮 鯖の物（ﾅｽﾋﾞﾂﾀﾏ）減塩 果物（りんご）	ご飯 200g ﾎｷの野菜あんかけ 金平ごぼう ごま味噌和え(ﾌﾟﾛｯｺﾘ) 果物(キウイ)	ご飯 200g 豚肉のﾍﾟｰﾊﾟｰ 切干大根の生姜炒め 野菜味噌和え(ﾏﾀﾀﾋﾞ) 果物(オレンジ)D	ご飯 150g ビーフシチュー 盛合せｻﾗﾀﾞ(ﾌﾟﾛ・ﾄﾏﾄH) 果物（りんご）	ご飯 200g 笠丸 春雨ｻﾗﾀﾞ(ﾊﾑﾄﾞﾘ) 果物(ﾒﾛﾝ)	ご飯 150g 赤魚の西京焼き 豚肉と大根の炒め物 ポテトサラダ(ﾀﾏ) 果物（りんご）	ご飯 200g コロッケ 付）パックソース ﾀﾏﾈｷｻﾗﾀﾞ(ﾋﾟｰﾝﾂﾞ) 果物(キウイ) ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ｺｺﾅｯﾂ・ﾆﾝｼﾞ

		3/29	3/30	3/31
朝	A定食	無塩ﾊﾝ 290g:ﾏｰﾋﾞｰｲﾁｺ スープ煮(トリ)H 果物(オレンジ) 牛乳	無塩ﾊﾝ 290:ﾏｰﾋﾞ あんず ツナサラダ(ｽｲｰﾄｺｰﾝ) ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(ｻﾗﾀﾞ)Hと 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	無塩ﾊﾝ 290g:ﾊﾟﾗｰ 南瓜のスープ煮 果物(ﾒﾛﾝ) 牛乳
	B定食	ご飯 200g 鮭の塩焼き 50 大根の煮物（D）減 果物(オレンジ) 牛乳	ご飯 200g 和風ｵﾑﾚﾂﾍﾟﾂ 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ご飯 200g 炒り卵 ゆかり和え（長芋） 果物(ﾒﾛﾝ) 牛乳
昼	A定食	ご飯 200g 豚肉の味噌焼き 厚揚げと青菜の煮物 白菜のｳﾏﾋﾞ 和え	ご飯 150g ﾅｽのﾏﾘﾅｰｽかけ じゃがいものそぼろ煮 ﾋﾞｰﾅﾝ和え(ｲﾝｹﾞﾝ)	ご飯 200g 松風焼き H 煮浸し(白菜・ｺﾝﾆｬｸ) ﾏﾖﾈｰｽﾞ 和え(ｷｭｳﾘ・ﾂﾅ)
	B定食	ご飯 200g ｻﾂﾏの香草ﾊﾟﾝ粉焼 付）減塩ﾊﾝﾊﾞｰｸｿｰｽ 5g 厚揚げと青菜の煮物 白菜のｳﾏﾋﾞ 和え	ご飯 150g チキンソテー じゃがいものそぼろ煮 ﾋﾞｰﾅﾝ和え(ｲﾝｹﾞﾝ)	ご飯 200g ﾏﾀﾀｲの酒蒸し 付）パック減塩醤油 煮浸し(白菜・ｺﾝﾆｬｸ) ﾏﾖﾈｰｽﾞ 和え(ｷｭｳﾘ・ﾂﾅ)
夕	A定食	ご飯 200g シルバーのレモン焼き 大豆とひじきの煮物 果物(ﾒﾛﾝ) 味噌汁(ﾜｶﾒ・タマネギ)	ご飯 200g 麻婆豆腐 ﾌﾟﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ(ﾍﾞｰｺﾝ) もやしナムル 果物（りんご）	ご飯 200g ﾎｷの野菜ｿｰｽ(80) 春竹煮 ごま和え(ｷｬﾍﾞﾂ) 果物(キウイ)

＊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。