献　立　表

糖尿病1600kcal

		11/1	11/2	11/3	11/4	11/5	11/6	11/7
朝	A定食	ﾊﾟﾝ60g・ﾊﾞﾀｰ 野菜のおかず無(小柱) 果物(オレンジ)D 牛乳	★ﾊﾟﾝ60g・ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ(ﾁｰｽﾞ) ミネストローネ(ﾁｷﾝ) 果物(ﾊﾟﾅｯﾌﾟ0.5単位) 牛乳	ﾊﾟﾝ60g・ﾊﾞﾀｰ ｴﾋﾞﾌﾗｲ 果物(ﾒﾛﾝ) ジュア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	★ﾊﾟﾝ60g・ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ(ﾁｰｽﾞ) ﾊﾑ ｺﾝｿﾒｽﾗｲｽ 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→あんず ｶﾎﾞﾁｬｰとｴﾋﾞのﾌﾘｰ 果物(キウイ) 牛乳	ﾊﾟﾝ60g・ﾊﾞﾀｰ 小柱のクリーム煮 果物(ﾒﾛﾝ) ジュア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	★ﾊﾟﾝ60g・ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ(ﾁｰｽﾞ) ｽｰﾌﾟ 仕立て 果物(キウイ) 牛乳
	B定食	ご飯　150g 鶏肉の治部煮(D) なす酢味噌和え 果物(オレンジ)D 牛乳	ご飯　150g 鰆の塩焼き(80) ｷｬﾍﾞﾂのお浸し 果物(ﾊﾟﾅｯﾌﾟ0.5単位) 牛乳	ご飯　150g 鶏つくね野菜煮 果物(ﾒﾛﾝ) ジュア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ご飯　150g ほっけの塩焼き 70 お浸し（ｵｸﾗ） 果物(オレンジ)D 牛乳	ご飯　150g 肉みそ豆腐 いんげんのナムル 果物(キウイ) 牛乳	ご飯　150g 鶏肉のおろし煮 とろろ芋 付）ﾊﾟｸﾁｰ醤油 果物(ﾒﾛﾝ) ジュア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ご飯　150g 五目あんかけ豆腐 果物(キウイ) 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(D(カレー風味 野菜のマリネ 果物(キウイ)	ご飯　200g ブリの照り焼き(80) 切干大根煮(薩摩揚げ) ゆかり和え（ｷｬﾍﾞﾂ）	ご飯　200g 鶏肉のﾄﾏﾄ煮(皮ﾅｼ60) 錦しぎ 春雨サラダ	ご飯　200g 回鍋肉 大根とツナのｻﾗﾀﾞ 焼売② 小松菜の土佐和え	ご飯　200g 鮭の香草焼ｿｰｽ（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 ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ粉焼あんかけ(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 豚肉と揚麩ｷﾑﾁ炒め(D) 切干大根煮(薩摩揚げ) ゆかり和え（ｷｬﾍﾞﾂ）	ご飯　200g 鰤の照り焼き 付）大根おろし 錦しぎ 春雨サラダ	たらこﾏﾖﾈｰｽﾞｿｰｽ80 クリームソース 大根とツナのｻﾗﾀﾞ 焼売② 小松菜の土佐和え	ご飯　200g 鮭の香草焼き 大豆とひじきの煮物 小松菜の土佐和え	ご飯　200g 鮭の香草焼き(80) 竹輪とｷｬﾍﾞﾂの金平 煮豆(金時豆)D
夕	A定食	ご飯　200g ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ粉焼(60) 付）バックソース ビーンズサラダ いり豆腐 果物（りんご）	ご飯　150g 肉豆腐 南瓜の甘辛煮 小松菜のお浸和え 漬し汁ｳﾒﾎﾞｼ・ﾊﾟﾍﾝｼ）	ご飯　200g 鶏肉の生姜焼き ぜんまいの炒め煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾅﾑﾙ 果物(ﾊﾟﾅｯﾌﾟ0.5単位)	ご飯　150g メバルの梅焼き 五目豆 南瓜サラダ 果物（りんご）	ご飯　200g ﾒﾊﾞﾙ･ｵｲﾙ(ﾚﾓﾝﾊﾞﾀｰ焼き ﾎﾀﾃｻﾗﾀﾞ(ﾊﾟﾍﾝｼ入り) 果物(ﾊﾟﾅｯﾌﾟ0.5単位) 味噌汁（ﾌｽ・ﾈｷﾞ）	ご飯　150g ミートローフ ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｻﾗﾀﾞ（ﾌﾚﾝﾁﾄﾞﾚ 果物(オレンジ)D 味噌汁(ﾌｽﾞ・豆腐）	ご飯　200g 赤魚の西京焼き(60 牛蒡のしぐれ煮 ごま和え（ﾊﾟﾝﾁﾝ） 果物（りんご）

		11/8	11/9	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14
朝	A定食	ﾊﾟﾝ60g・ﾊﾞﾀｰ ｳｲﾝﾅｰとｷｬﾍﾞﾂの炒め物 果物（ﾊﾟﾅｯﾌﾟ0.5単位） 牛乳	★ﾊﾟﾝ60g・ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ(ﾁｰｽﾞ) ｱﾋﾞ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(オレンジ)D 牛乳	ﾊﾟﾝ60g・ﾊﾞﾀｰ 巣ごもり卵 付）ケチャップ　ﾊﾟｯｸ 果物(ﾊﾟﾅｯﾌﾟ0.5単位) 牛乳	★ﾊﾟﾝ60g・ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ(ﾁｰｽﾞ) 鶏肉のﾄﾏﾄｽｰﾌﾟ煮 H 果物(キウイ) ジュア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾟﾝ60g・ﾊﾞﾀｰ 野菜ソテー 果物(ﾒﾛﾝ) 牛乳	★ﾊﾟﾝ60g・ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ(ﾁｰｽﾞ) 野菜の炒め物(小柱) 果物(オレンジ)D 牛乳
	B定食	ご飯　150g 高野豆腐の味噌煮 果物(ﾊﾟﾅｯﾌﾟ0.5単位) 牛乳	ご飯　150g 野菜のそぼろ煮 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(オレンジ)D 牛乳	ご飯　150g 豆腐の卵とじ 果物(キウイ) ジュア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ご飯　150g 豆腐の卵とじ ｻﾔｲﾝの和え物(ｷｻﾞ・ﾎｲﾙ 果物(ﾒﾛﾝ) 牛乳	ご飯　150g 鰤の塩焼き ｻﾔｲﾝの和え物(ｷｻﾞ・ﾎｲﾙ 果物(ﾒﾛﾝ) 牛乳	ご飯　150g 赤魚の塩焼き 大根の煮物 果物(オレンジ)D 牛乳
昼	A定食	ご飯　150g ﾂｲの野菜あん(60) じゃが芋の煮物 白菜のｻﾗﾀﾞ和え	ご飯　150g タンドリーチキン きつま芋とりんご煮D ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ（ﾁｰｽﾞ）	ご飯　200g 鰆の田楽焼き 金平ごぼう 春雨ｻﾗﾀﾞ（ﾄﾏﾄ%）	ご飯　200g 豚肉の生姜炒め ごま和え（ﾋﾞﾝﾁﾝ） 白菜とﾍﾟｰﾝのｿﾃｰ	けんちんうどん　160 けんちんつゆ ｷﾞﾘﾁｬ 煮豆(金時豆)D 甘酢和え（鶏・薫）	ご飯　150g ﾂｲのﾄﾏﾄｿｰｽ(80) ｷﾞﾘﾁｬ レタスサラダ(ﾊﾑ)	ご飯　150g ホキの味噌焼き 里芋の煮物 わさび和え（ｺｺｱﾁﾝﾒﾝﾀﾞ） ふりかけ（Caｶﾙ）
	B定食	ご飯　150g 豚肉と木くらげ卵炒め じゃが芋の煮物 白菜のｻﾗﾀﾞ和え	ご飯　150g 友禅豆腐 きつまとりんご煮D 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（ﾄﾏﾄ%）	ご飯　200g 鰆のムニエル ご羊和え（ﾋﾞﾝﾁﾝ） 白菜とﾍﾟｰﾝのｿﾃｰ	ご飯　150g 鰤の味噌ﾏﾖﾈｰｽﾞ焼き 煮豆(金時豆)D 甘酢和え（鶏・薫）	ご飯　150g 豚肉のﾏﾙﾁﾙｿｰｽ ｷﾞﾘﾁｬ ﾏﾙﾁﾙｿｰｽ･ｻﾗﾀﾞ ﾎﾀﾃｻﾗﾀﾞ ﾚﾀｽｻﾗﾀﾞ(ﾊﾑ)	ﾌﾗﾝｽﾊﾝ ﾃﾞﾃｨ(60) 里芋の煮物 わさび和え（ｺｺｱﾁﾝﾒﾝﾀﾞ）
夕	A定食	ご飯　200g のし鶏 切干大根煮(薩摩揚げ) 果物(オレンジ)D 漬し汁（ｳﾒﾎﾞｼﾜｶﾒ）	きのこごはん（200） 鮭の塩焼き(80) ﾋﾞｰﾅｯﾂ和え（小松菜） 付）バック醤油 ぜんまいの炒め煮 果物(ﾊﾟﾅｯﾌﾟ0.5単位)	ご飯　200g 豚肉の甘辛焼き(80) ﾋﾞｰﾅｯﾂ和え（小松菜） 果物（りんご） 味噌汁（ﾅﾒｺ・ﾈｷﾞ）	ご飯　150g 菓匠はるみさん監修の 煮込みハンバーグ ﾃﾘﾏﾖｿｰｽ'T ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（ﾎﾀﾃﾞﾀﾏﾈｷﾞ） 果物(ﾒﾛﾝ)	ご飯　200g ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞの和風ソース(D) 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(D) 大豆とひじきの煮物 D 白菜の酢の物 果物(ﾊﾟﾅｯﾌﾟ0.5単位)	ご飯　200g 鮭の ﾄﾏﾄｽｰﾌﾟ煮(ﾁｷﾝ 果物(ﾒﾛﾝ) 牛乳

		11/15	11/16	11/17	11/18	11/19	11/20	11/21
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(オレンジ)D 牛乳	ﾊﾟﾝ60g・ﾊﾞﾀｰ ｳｲﾝﾅｰと野菜の炒め物 果物(キウイ) 牛乳	ﾊﾟﾝ60g・ﾊﾞﾀｰ 豚肉と野菜のｿﾃｰ 果物(ﾊﾟﾅｯﾌﾟ0.5単位) ジュア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	★ﾊﾟﾝ60g・ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ(ﾁｰｽﾞ) ﾐﾈｽﾄﾛｰﾈ(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(ﾊﾟﾅｯﾌﾟ0.5単位) 牛乳	ﾊﾟﾝ60g・ﾊﾞﾀｰ ﾄﾏﾄｽｰﾌﾟ煮(ﾁｷﾝ 果物(ﾒﾛﾝ) 牛乳
	B定食	ご飯　150g ﾒﾊﾙの煮付け ご羊和え(ｲﾝｹﾞﾝ) 果物(キウイ) 牛乳	ご飯　150g 揚ごみれの煮物 果物(オレンジ)D 牛乳	ご飯　150g 焼き豆腐の煮物 長芋の和え物 果物(キウイ) 牛乳	ご飯　150g 炒り卵 和え物(白菜・胡瓜) 果物(ﾊﾟﾅｯﾌﾟ0.5単位) ジュア（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(ふりﾋﾞ) 果物(ﾊﾟﾅｯﾌﾟ0.5単位) 牛乳	ご飯　150g がんもと野菜の煮物 果物(ﾒﾛﾝ) 牛乳
昼	A定食	ご飯　150g 八宝菜 焼売③ 彩りなます	ヒビンバ丼（200） 竹輪と牛蒡の金平 果物(ﾒﾛﾝ)	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(ｺｳﾀｹ・ｼﾒｼﾞ)	ご飯　150g ﾒﾝﾁｭｰ⑤(ｶﾚｰ風味) ご羊和え（ﾋﾞﾝﾁﾝ） 果物(オレンジ)D	某旅ほみさん監修 ﾒﾊﾞﾙ･ｵｲﾙﾊﾑｴﾙ(60) ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ 白菜とﾍﾟｰﾝのｿﾃｰ	ご飯　200g ﾒﾊﾞﾙ･ｵｲﾙﾊﾑｴﾙ(60) ごぼうとﾍﾟｰﾝの煮物 白菜のｻﾗﾀﾞ和え ふりかけ（Caｶﾙ）
	B定食	卵とじきしめん 200 鰆かけつゆ（卵とじ 焼売② 彩りなます	ご飯　200g 鮭のﾁｬﾝﾌﾟﾙ焼き風 竹輪と牛蒡の金平 果物(ﾒﾛﾝ)	ご飯　200g ﾂｲの香草ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ粉焼 花野菜サラダ 果物(ﾒﾛﾝ)	ご飯　200g 牛肉ﾃﾞﾐｿｰｽ煮込D 切干大根煮 お浸し(ｺｳﾀｹ・ｼﾒｼﾞ)	ご飯　150g 鮭のﾚﾓﾝ焼き ご羊和え（ﾋﾞﾝﾁﾝ） 果物(オレンジ)D	ご飯　200g ｶﾙｺﾋﾞﾀﾝのおろし煮 ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ 白菜とﾍﾟｰﾝのｿﾃｰ	ご飯　200g 鶏肉の香味ﾏﾖｿｰｽ(焼90⑤ ごぼうとﾍﾟｰﾝの煮物 白菜のｻﾗﾀﾞ和え ふりかけ（Caｶﾙ）
夕	A定食	牛丼（200） 小松菜の和え物 果物(オレンジ)D 味噌汁（ﾅﾒｺﾞ・豆腐）	ご飯　200g ﾁｷﾝのﾊﾞｼﾞﾙ粉焼 付）ケチャップ　ﾊﾟｯｸ 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（ｷｭｳﾘ､ﾄﾏﾄ） 卵ｽｰﾌﾟ	ご飯　200g 鶏肉のマスタード焼き ポテト豆腐 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（ｷｭｳﾘ） 果物(オレンジ)D	行事食献立 お楽しみに！	ご飯　200g ミートローフ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの炒め物 小松菜と卵の和え物 果物（りんご）

		11/22	11/23	11/24	11/25	11/26	11/27	11/28
朝	A定食	★ﾊﾟﾝ60g・ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ(ﾁｰｽﾞ) ｼﾞｬｶﾞｲﾓと挽肉のｽｰﾌﾟ煮 果物(オレンジ)D 牛乳	ﾊﾟﾝ60g・ﾊﾞﾀｰ 野菜ソテー 果物(ﾊﾟﾅｯﾌﾟ0.5単位) ジュア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾟﾝ60g・ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ→あんず ｽﾗｲｽﾞﾊﾑｴｯｸﾞ 果物(キウイ) 牛乳	★ﾊﾟﾝ60g・ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ(ﾁｰｽﾞ) 鶏肉と野菜のｺﾝｿﾒ煮 果物(ﾒﾛﾝ) ジュア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾟﾝ80g・ﾏｰｶﾞﾘﾝ 白菜とｶﾎﾞﾁｬのｽｰﾌﾟ 果物(キウイ) 牛乳	★ﾊﾟﾝ60g・ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ(ﾁｰｽﾞ) ポークビーンズ 果物(ﾒﾛﾝ) 牛乳	ﾊﾟﾝ60g・ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ→あんず ｶﾎﾞﾁｬｰとｴﾋﾞのﾌﾘｰ 果物(ﾊﾟﾅｯﾌﾟ0.5単位) 牛乳
	B定食	ご飯　150g 土佐納豆 大根とちくわの煮物 果物(オレンジ)D 牛乳	ご飯　150g ほっけの塩焼き50 ｴﾘﾝｷの華風和え 果物(ﾊﾟﾅｯﾌﾟ0.5単位) ジュア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ご飯　150g 筑前煮 果物(キウイ) 牛乳	ご飯　150g パプリカつみれの煮物(D) ご羊和え（ﾋﾞﾝﾁﾝ） 果物(ﾒﾛﾝ) ジュア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ご飯　150g ﾒﾊﾞﾙの煮付け 煮浸し(ｺｳﾀｹ・ｺﾝﾆｬﾝ) 果物(キウイ) 牛乳	ご飯　150g 高野豆腐と里芋の煮物 果物(ﾒﾛﾝ) 牛乳	ご飯　150g 卵焼(牛作り) 酒饅三種 果物(ﾊﾟﾅｯﾌﾟ0.5単位) 牛乳
昼	A定食	ご飯　150g ﾁｬﾝｼｬｵｰ 南瓜の煮物 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 鰆の梅風味照焼き100 青菜とｴﾘﾝｷの炒めもの ごぼうの胡麻和え	ご飯　200g 鰆の梅風味照焼き100 青菜とｴﾘﾝｷの炒めもの ごぼうの胡麻和え	五目ｱﾝ酢焼きそば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（ｽﾗｲｽﾞﾄﾏﾄ）	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 鰆の甘酢あん(焼)80) 茄子の生姜炒め 海藻サラダ（ﾄﾏﾄ）
	B定食	ご飯　150g 鰆のチーズ焼き(60) 南瓜の煮物 青梗菜のお浸し	ご飯　150g 秋刀魚の塩焼き(1尾) 付）大根おろし 付）バック醤油 大豆とひじきの煮物 さつま芋ｻﾗﾀﾞ	ご飯　200g 鶏肉のﾋﾟﾘｶｽｰｽ 青菜とｴﾘﾝｷの炒めもの ごぼうの胡麻和え	ご飯　200g 鮭の香草焼き(80) 焼売③ かぶのナムル	ご飯　200g ﾒﾊﾞﾙ･ｵｲﾙ(白身)ｶﾚｰ風味焼 ツナサラダ(青じそ) ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（ｽﾗｲｽﾞﾄﾏﾄ）	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(ｽﾗｲｽﾞ ｷｬﾍﾞﾂのごま酢和え	ご飯　200g 豚肉の照り焼き(50 茄子の生姜炒め 海藻サラダ（ﾄﾏﾄ）
夕	A定食	ご飯　200g 鮒子煮(D) 卵の物（ｶﾆ･ﾅﾙ） 果物（りんご） 味噌汁（豆腐・ねぎ）	ご飯　200g ホキの野菜あんかけ 金平ごぼう 果物(キウイ) 味噌汁（ﾜｶﾒ・ﾀﾏﾈｷﾞ）	ご飯　200g 豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 切干大根の生姜炒め 醉味増和え（ﾜｶﾒ） 果物（りんご）	ご飯　150g ビーフシチュー 焼含せ竹ﾀﾞ(ﾌﾞﾛｯｺﾘｰﾄﾏﾄ) 果物(オレンジ)D	ご飯　200g 蟹玉(P) 春雨ｻﾗﾀﾞ(ﾑﾝｼﾞｰ) 果物（りんご）	ご飯　150g 赤魚の西京焼き(60 豚肉と大根の炒め物 ポテトサラダ(ﾘﾝｺﾞ)⑤ 果物(オレンジ)D	ご飯　200g コロッケ(D(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（ｺｺｱﾁﾝﾒﾝﾀﾞ

		11/29	11/30
朝	A定食	★ﾊﾟ60g・ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ(ﾁｰｽﾞ) ｽｰﾌﾟ煮(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 ｶﾋﾞとｷｬﾍﾞﾂのｽｰﾌﾟ 果物(キウイ) 牛乳
	B定食	ご飯　150g 銚の塩焼き 50 大根とちくわの煮物 果物(オレンジ)D 牛乳	ご飯　150g 和風ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 果物(キウイ) 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 ﾂｲのﾄﾏﾄｿｰｽのかけ じゃがいものそぼろ煮 ﾋﾞｰﾅｯﾂ和え（ｲﾝｹﾞﾝ）
	B定食	ご飯　200g ｻﾉの香草ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ粉焼 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 ﾋﾞｰﾅｯﾂ和え（ｲﾝｹﾞﾝ）
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（ﾜｶﾒ・ﾀﾏﾈｷﾞ）	ご飯　200g 麻婆豆腐（D) ﾌﾞﾛｯｺﾘｰﾅﾑ ちやしナムル 果物(ﾒﾛﾝ)

＊　献立は都合により変更する場合があります。