

2024年11月01日(金)		2024年11月02日(土)		2024年11月03日(日)		2024年11月04日(月)		2024年11月05日(火)	
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
朝食	全粥 250g 味噌スープ2具ナ マクドナルド 1/8 フンゲイ煮浸し ジャコズミ(袋)	全粥 250g 味噌スープ2具ナ マクドナルド 1/8 フンゲイ煮浸し ジャコズミ(袋)	全粥 250g 味噌スープ2具ナ かに入り卵蒸し 和風あん 小松菜煮浸しm ねり梅(袋)	全粥 250g 味噌スープ2具ナ 白身魚と豆腐のふんわりシジヤ キャベツ煮浸し いりこみそ(袋)	全粥 250g 味噌スープ2具ナ ブレンオムレツ 小松菜コンソメ煮m(小皿) ジャコズミ(袋)	全粥 250g 味噌スープ2具ナ ブレンオムレツ ハットマトキヤップ 小松菜コンソメ煮m(小皿) ジャコズミ(袋)	全粥 250g 味噌スープ2具ナ 豆腐ミート含め煮 フンゲイ煮浸し ねり梅(袋)	全粥 250g 味噌スープ2具ナ 豆腐ミート含め煮 フンゲイ煮浸し ねり梅(袋)	全粥 250g 味噌スープ2具ナ 豆腐ミート含め煮 フンゲイ煮浸し ねり梅(袋)
昼食	全粥 250g チキンチャップ かけ m コンビュレ キャベツ練ごま和え m 牛乳	全粥 250g 和風ハバーグ 煮60 コンビュレ キャベツ練ごま和え m 牛乳	全粥 250g ミルクハゲ煮70g 野菜旨煮白菜1m 納豆草煮浸し 牛乳	全粥 250g 照焼サシ(ミキヤ) カボチャサラダ(ミ) アロココー練りごま和 s 牛乳	全粥 250g 豚肉のやわらか煮(ミキヤ) さつま芋リコ 煮 1m 白菜の煮浸し 牛乳	全粥 250g たらふく ランゾーsm 70g さつま芋リコ 煮 1m 白菜の煮浸し 牛乳	全粥 250g 牛肉のワウ煮 m 豆腐野菜アガ(充填豆腐)1/4 納豆草練ごま和え m 牛乳	全粥 250g つくね3コ 豆腐野菜アガ(充填豆腐)1/4 納豆草練ごま和え m 牛乳	全粥 250g つくね3コ 豆腐野菜アガ(充填豆腐)1/4 納豆草練ごま和え m 牛乳
おやつ	なめらかプリン 筋ジミキヤ	なめらかプリン 筋ジミキヤ	ハニョーグルト 筋ジミキヤ	ジョアストパリー 筋ジミキヤ	ソフール(ブレン) 筋ジミキヤ	ソフール(ブレン) 筋ジミキヤ	ワホクいちごオレ 筋ジミキヤ	ワホクいちごオレ 筋ジミキヤ	ワホクいちごオレ 筋ジミキヤ
夕食	全粥 250g さんま蒲焼 2/3 大根含め煮1m ナスのジュレカ s 洋梨缶(1/5)	全粥 250g 赤魚立田揚煮70g(ミ) 大根含め煮1m ナスのジュレカ s 洋梨缶(1/5)	全粥 250g 牛血燗m かぶ炒め煮 1m かたろろ練りカミ和 s ハインアップル缶 1/10	全粥 250g 鯖煮魚70g フンゲイ煮 1m 茄子アガ1/2s 黄桃缶	全粥 250g 鯖煮魚70g 和風醤油あん 大根かあんかけ 1m 納豆70g フリドレツシ白(ハキヤ) みかん(ミキヤ)	全粥 250g 鯖煮魚70g 大根かあんかけ 1m 納豆70g フリドレツシ白(ハキヤ) みかん(ミキヤ)	全粥 250g 鯖煮魚70g 大根かあんかけ 1m 納豆70g フリドレツシ白(ハキヤ) みかん(ミキヤ)	全粥 250g 鯖煮魚70g 大根かあんかけ 1m 納豆70g フリドレツシ白(ハキヤ) みかん(ミキヤ)	全粥 250g 鯖煮魚70g 大根かあんかけ 1m 納豆70g フリドレツシ白(ハキヤ) みかん(ミキヤ)
	1426 kcal タンパク質 52.6 g 脂質 34.2 g 炭水化物 220.7 g 食塩 5.7 g	1523 kcal タンパク質 57.2 g 脂質 43.3 g 炭水化物 216.0 g 食塩 6.1 g	1370 kcal タンパク質 57.5 g 脂質 31.4 g 炭水化物 208.6 g 食塩 5.7 g	1391 kcal タンパク質 53.9 g 脂質 30.0 g 炭水化物 218.8 g 食塩 5.3 g	1466 kcal タンパク質 55.2 g 脂質 35.0 g 炭水化物 225.2 g 食塩 6.1 g	1418 kcal タンパク質 57.0 g 脂質 26.6 g 炭水化物 227.7 g 食塩 6.4 g	1605 kcal タンパク質 69.4 g 脂質 39.2 g 炭水化物 232.8 g 食塩 6.4 g	1550 kcal タンパク質 66.9 g 脂質 36.5 g 炭水化物 232.2 g 食塩 6.5 g	1550 kcal タンパク質 66.9 g 脂質 36.5 g 炭水化物 232.2 g 食塩 6.5 g
2024年11月06日(水)		2024年11月07日(木)		2024年11月08日(金)		2024年11月09日(土)		2024年11月10日(日)	
朝食	全粥 250g 味噌スープ2具ナ ツナあんかけ s アロココー煮浸し たいみそ(袋)	全粥 250g 味噌スープ2具ナ ツナあんかけ s アロココー煮浸し たいみそ(袋)	全粥 250g 味噌スープ2具ナ 鯖フレーク 35g フンゲイ煮浸し えびみそ(袋)	全粥 250g 味噌スープ2具ナ 鯖フレーク 35g フンゲイ煮浸し えびみそ(袋)	全粥 250g 味噌スープ2具ナ エビサド あんかけ2個 m 白菜の煮浸し ジャコズミ(袋)	全粥 250g 味噌スープ2具ナ エビサド あんかけ2個 m 白菜の煮浸し ジャコズミ(袋)	全粥 250g 味噌スープ2具ナ はんぺん煮付30g 茄子アガ1/2s ジャコズミ(袋)	全粥 250g 味噌スープ2具ナ かに入り卵蒸し 和風あん 二色煮浸し(納/人 たいみそ(袋)	全粥 250g 味噌スープ2具ナ かに入り卵蒸し 和風あん 二色煮浸し(納/人 たいみそ(袋)
昼食	全粥 250g 八宝菜m 卵豆腐 1/4 ナスのジュレカ s 牛乳	全粥 250g カサカサ 煮魚70g 卵豆腐 1/4 ナスのジュレカ s 牛乳	全粥 250g 舌平目トマトソース煮 60g m 冬瓜うすくず煮1m かたろろ練りカミ和え m 牛乳	全粥 250g ミンチカツ ソース煮2個 冬瓜うすくず煮1m かたろろ練りカミ和え m 牛乳	全粥 250g ビーフカツ煮m キャベツ煮1m 納豆草煮浸し 牛乳	全粥 250g 肉団子付5コ キャベツ煮1m 納豆草煮浸し 牛乳	全粥 250g 非)鯖と野菜(ミキヤ) 大根エビ 付くず煮1m フンゲイ煮浸し 牛乳	全粥 250g 鶏の照り煮 m かたろろ煮 1m トマト(ミ) ヨーグルト	全粥 250g 鶏の照り煮 m かたろろ煮 1m トマト(ミ) ヨーグルト
おやつ	紅茶のムス 筋ジミキヤ	紅茶のムス 筋ジミキヤ	ヨーグリー 筋ジミキヤ	ヨーグリー 筋ジミキヤ	粟ムス 筋ジミキヤ	粟ムス 筋ジミキヤ	飲むヨーグルト100 筋ジミキヤ	飲むヨーグルト100 筋ジミキヤ	飲むヨーグルト100 筋ジミキヤ
夕食	全粥 250g あじ煮魚 大根含め煮1m 小松菜練ごま和え m おろしりんご1/17	全粥 250g 牛肉炒め煮 m 大根含め煮1m 小松菜練ごま和え m おろしりんご1/17	全粥 250g 鶏胸肉ソースかけm コンビュレ 非)白花煮(ミキヤ) ぶどう(ミキヤ)	全粥 250g エビカツ煮 m コンビュレ 非)白花煮(ミキヤ) ぶどう(ミキヤ)	全粥 250g ほき煮魚70g アロココーあんかけ 1m 小松菜練ごま和え m カットマンゴー	全粥 250g ほき煮魚70g アロココーあんかけ 1m 小松菜練ごま和え m カットマンゴー	全粥 250g さばの煮付 骨ナ60g アロココーあんかけ 1m 卵豆腐 1/4 うぐいす豆 s ハインアップル缶 1/10	全粥 250g しいら野菜アガ70g かたろろ煮(納) 1m 小松菜煮浸しm ハインアップル缶 1/10	全粥 250g しいら野菜アガ70g かたろろ煮(納) 1m 小松菜煮浸しm ハインアップル缶 1/10
	1331 kcal タンパク質 61.7 g 脂質 27.1 g 炭水化物 202.2 g 食塩 6.2 g	1380 kcal タンパク質 61.8 g 脂質 33.4 g 炭水化物 200.0 g 食塩 5.7 g	1517 kcal タンパク質 60.3 g 脂質 30.0 g 炭水化物 243.7 g 食塩 5.1 g	1624 kcal タンパク質 57.0 g 脂質 36.6 g 炭水化物 259.1 g 食塩 6.7 g	1285 kcal タンパク質 57.9 g 脂質 26.5 g 炭水化物 200.7 g 食塩 5.7 g	1454 kcal タンパク質 55.3 g 脂質 43.4 g 炭水化物 207.0 g 食塩 6.6 g	1370 kcal タンパク質 48.9 g 脂質 28.5 g 炭水化物 221.5 g 食塩 6.0 g	1285 kcal タンパク質 56.5 g 脂質 20.9 g 炭水化物 210.8 g 食塩 5.1 g	1285 kcal タンパク質 56.5 g 脂質 20.9 g 炭水化物 210.8 g 食塩 5.1 g
2024年11月11日(月)		2024年11月12日(火)		2024年11月13日(水)		2024年11月14日(木)		2024年11月15日(金)	
朝食	全粥 250g 味噌スープ2具ナ 温泉卵1個+だし醤油P 白菜人参煮浸し ねり梅(袋)	全粥 250g 味噌スープ2具ナ 温泉卵1個+だし醤油P 白菜人参煮浸し ねり梅(袋)	全粥 250g 味噌スープ2具ナ ツナあんかけ s かたろろ練りカミ和 s いりこみそ(袋)	全粥 250g 味噌スープ2具ナ ツナあんかけ s かたろろ練りカミ和 s いりこみそ(袋)	全粥 250g 味噌スープ2具ナ はんぺん煮付30g 白菜の煮浸し ねり梅(袋)	全粥 250g 味噌スープ2具ナ はんぺん煮付30g 白菜の煮浸し ねり梅(袋)	全粥 250g 味噌スープ2具ナ エビサド あんかけ2個 m 小松菜煮浸しm たいみそ(袋)	全粥 250g 味噌スープ2具ナ エビサド あんかけ2個 m 小松菜煮浸しm たいみそ(袋)	全粥 250g 味噌スープ2具ナ エビサド あんかけ2個 m 小松菜煮浸しm たいみそ(袋)
昼食	全粥 250g 鯖煮魚70g 人参・ケリサダ(ビュレ) 納豆草煮浸し ヨーグルト	全粥 250g ミンチカツ ソース煮1個 人参・ケリサダ(ビュレ) 納豆草煮浸し ヨーグルト	全粥 250g フンゲイソース風m 南瓜煮 1m 小松菜コンソメ煮m(小皿) ヨーグルト	全粥 250g えびのケチャップ 煮 m 南瓜煮 1m 小松菜コンソメ煮m(小皿) ヨーグルト	全粥 250g おろし甘酢アガ ホトのズ 煮 1m きんとき豆 s ヨーグルト	全粥 250g おろし甘酢アガ ホトのズ 煮 1m きんとき豆 s ヨーグルト	全粥 250g 牛肉のやわ煮 M ホトのズ 煮 1m きんとき豆 s ヨーグルト	全粥 250g ミルクワレ和風ソース煮m かたろろ煮 1m 納豆草人練ごま和 m ヨーグルト	全粥 250g ミルクワレ和風ソース煮m かたろろ煮 1m 納豆草人練ごま和 m ヨーグルト
おやつ	お米のムス 筋ジミキヤ	お米のムス 筋ジミキヤ	ミルミル 筋ジミキヤ	ミルミル 筋ジミキヤ	ソフール(期間限定) 筋ジミキヤ	ソフール(期間限定) 筋ジミキヤ	ワホク コーヒー牛乳 筋ジミキヤ	ワホク コーヒー牛乳 筋ジミキヤ	ワホク コーヒー牛乳 筋ジミキヤ
夕食	全粥 250g とんてき風煮(ミ) 冷奴 1/4 減塩醤油3ml(袋) フンゲイ煮浸し みかん(ミキヤ)	全粥 250g 舌平目ハゲ煮 60g 冷奴 1/4 減塩醤油3ml(袋) フンゲイ煮浸し みかん(ミキヤ)	全粥 250g カサカサ 煮魚70g 大根人参ウズ 煮 1m 杏仁豆腐 1	全粥 250g ササギホワイトソース60g 大根人参ウズ 煮 1m 杏仁豆腐 1	全粥 250g スタミナソース(ハースト) 温野菜アガ(エビ) 1s ソノルサアガ(袋) 納豆草煮浸し 黄桃缶	全粥 250g スタミナソース(ハースト) 温野菜アガ(エビ) 1s ソノルサアガ(袋) 納豆草煮浸し 黄桃缶	全粥 250g 赤魚煮魚 70g 温野菜アガ(エビ) 1s ソノルサアガ(袋) 納豆草煮浸し 黄桃缶	全粥 250g 豚ロース生姜煮 煮物 M(茶巾) 大豆煮豆(小皿) s ハインアップル缶 1/10	全粥 250g 豚ロース生姜煮 煮物 M(茶巾) 大豆煮豆(小皿) s ハインアップル缶 1/10
	1402 kcal タンパク質 56.3 g 脂質 39.8 g 炭水化物 194.0 g 食塩 5.8 g	1293 kcal タンパク質 46.5 g 脂質 33.4 g 炭水化物 194.1 g 食塩 5.1 g	1401 kcal タンパク質 58.0 g 脂質 23.8 g 炭水化物 230.8 g 食塩 5.6 g	1335 kcal タンパク質 59.7 g 脂質 18.0 g 炭水化物 225.4 g 食塩 6.0 g	1269 kcal タンパク質 45.6 g 脂質 17.7 g 炭水化物 226.8 g 食塩 5.1 g	1359 kcal タンパク質 57.8 g 脂質 20.9 g 炭水化物 228.6 g 食塩 5.1 g	1333 kcal タンパク質 48.9 g 脂質 27.5 g 炭水化物 207.5 g 食塩 5.6 g	1509 kcal タンパク質 55.2 g 脂質 35.6 g 炭水化物 238.2 g 食塩 7.6 g	1509 kcal タンパク質 55.2 g 脂質 35.6 g 炭水化物 238.2 g 食塩 7.6 g
2024年11月15日(金)		2024年11月15日(金)		2024年11月15日(金)		2024年11月15日(金)		2024年11月15日(金)	
朝食	全粥 250g 味噌スープ2具ナ 煮奴 1/3(充填豆腐) アロココー煮浸し ジャコズミ(袋)	全粥 250g 味噌スープ2具ナ 煮奴 1/3(充填豆腐) アロココー煮浸し ジャコズミ(袋)							
昼食	全粥 250g ビーフシチュー(ミ) ケリサダ(ビュレ) 納豆草練ごま和え m ヨーグルト	全粥 250g 蒸豚野菜アガ m ケリサダ(ビュレ) 納豆草練ごま和え m ヨーグルト							
おやつ	なめらかプリン 筋ジミキヤ	なめらかプリン 筋ジミキヤ							
夕食	全粥 250g ねり梅(袋) えび天ぶら煮 2本 野菜旨煮白菜1m 茄子アガ1/2s 洋梨缶(1/5)								
	1571 kcal タンパク質 54.2 g 脂質 39.6 g 炭水化物 241.5 g 食塩 6.7 g	930 kcal タンパク質 41.1 g 脂質 18.5 g 炭水化物 144.8 g 食塩 3.4 g							