

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
お昼ごはん		1	2	3	4
		ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
		鮭のパン粉焼き 添え野菜 鮭 かぼちゃ、いんげん ポテトサラダ ジャガイモ、ベーコン、きゅうり、玉ねぎ、卵	ハンバーグ 温野菜 合挽肉、玉ねぎ、卵、牛乳 ジャガイモ、人参 フレンチサラダ ハム、レタス、きゅうり、りんご、干しぶどう	リクエストメニュー	棒棒鶏 添え野菜 鶏肉、生姜、にんにく、白ごま リーフレタス、赤玉ねぎ、トマト 豚肉と小松菜 れんこんのマヨ炒め 豚肉、小松菜、れんこん
		エネルギー 747 kcal 水分 288 g たんぱく質 39.7 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 700 kcal 水分 316 g たんぱく質 30.4 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 652 kcal 水分 258 g たんぱく質 33.5 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 704 kcal 水分 256 g たんぱく質 36.7 g 食塩相当量 1.9 g
お昼ごはん	7	8	9	10	11
	ご飯	焼きうどん	たらこパン	ご飯	ハヤシライス
	焼きチキンカツ 添え野菜 鶏肉、卵、人参、玉ねぎ、水菜 切干大根の炒り煮 切干大根、人参、干しいたけ、 生揚げ、グリーンピース	うどん、豚肉、キャベツ、 玉ねぎ、青ピーマン、人参 白菜のおかか和え 白菜、ハム、きゅうり、もやし、人参 つみれ汁 フルーツヨーグルト エビ、はんぺん、生姜、玉ねぎ、卵、みつば パナナ、みかん、もも、ヨーグルト	たらこ、チーズ、焼きのり パンプキンサラダ かぼちゃ、ハム、玉ねぎ、レタス えびのチャウダー えび、じゃがいも、人参、 玉ねぎ、パセリ、牛乳	鶏肉のさっぱり焼き 焼き野菜 鶏肉、キャベツ、赤ピーマン、黄ピーマン 大根もち 大根、もやし、かいわれ	牛肉、玉ねぎ、人参、グリーンピース 豆サラダ 大豆、ハム、きゅうり、かいわれ、チーズ いちごヨーグルト
	エネルギー 718 kcal 水分 186 g たんぱく質 34.4 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 632 kcal 水分 478 g たんぱく質 26.3 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 698 kcal 水分 280 g たんぱく質 27.9 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 647 kcal 水分 307 g たんぱく質 29.0 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 738 kcal 水分 307 g たんぱく質 32.2 g 食塩相当量 4.4 g
お昼ごはん	14	15	16	17	18
	かぼちゃご飯 かす汁	ピーマンとひき肉の	ナポリタン	ご飯 かきたま汁	ご飯 味噌汁
	パイナップル かぼちゃ、鶏肉、人参、木綿豆腐、 大根、ねぎ、酒粕、パイナップル アジの塩焼き 酢の物 アジ、きゅうり、わかめ ほうれん草の ピーナッツ和え ほうれん草、ちくわ、ピーナッツ	合挽肉、青ピーマン、にんにく、生姜、卵 里芋サラダ 里芋、ハム、ブロッコリー、玉ねぎ 春雨スープ 春雨、えのき、しいたけ、卵、ねぎ	パスタ、ウインナー、青ピーマン、 玉ねぎ、人参、マッシュルーム、にんにく ツナサラダ ツナ、きゅうり、トマト、玉ねぎ、大根 ミルクココア キウイフルーツ ココア、牛乳	玉ねぎ、卵、みつば 回鍋肉 豚肉、ニラ、もやし、人参、 キャベツ、にんにく 蒸し餃子 添え野菜 ぎょうざ、サニーレタス、トマト	絹ごし豆腐、生揚げ、 わかめ、しいたけ 豚肉と大根の炒め煮 豚肉、大根、ねぎ、唐辛子 ブロッコリーとゆで卵 のサラダ ブロッコリー、卵、かにかま
	エネルギー 640 kcal 水分 360 g たんぱく質 41.3 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 750 kcal 水分 240 g たんぱく質 29.5 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 644 kcal 水分 406 g たんぱく質 29.4 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 722 kcal 水分 355 g たんぱく質 35.5 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 660 kcal 水分 315 g たんぱく質 37.0 g 食塩相当量 1.6 g
お昼ごはん	21	22	23	24	25
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	焼きそばパン
	ポークピカタ 温野菜 豚肉、粉チーズ、卵、パセリ カリフラワー、かぼちゃ かいわれサラダ かいわれ、はんぺん、玉ねぎ、わかめ	大根、人参、こんにゃく、木綿豆腐 さばのみそ焼き 白菜のポン酢和え さば、白菜、人参、ちりめん 小松菜の磯辺和え 手作りみかんゼリー 小松菜、人参、えのき、みかん	鶏肉のネギソースかけ 添え野菜 鶏肉、京ねぎ、にんにく、生姜、ねぎ キャベツ、玉ねぎ、もやし マカロニサラダ マカロニ、ハム、きゅうり、玉ねぎ、卵	パン、そば、キャベツ、紅生姜、青のり粉 ジャーマンポテト ジャガイモ、玉ねぎ、ベーコン、パセリ ミネストローネ 桃 ハム、トマト、玉ねぎ、人参、キャベツ、 グリーンピース、にんにく、桃	
	エネルギー 700 kcal 水分 226 g たんぱく質 35.9 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 720 kcal 水分 357 g たんぱく質 38.7 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 669 kcal 水分 370 g たんぱく質 38.7 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 750 kcal 水分 271 g たんぱく質 35.2 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 651 kcal 水分 281 g たんぱく質 20.2 g 食塩相当量 6.8 g
お昼ごはん	28	2月3日 利用者さんリクエストメニュー テーマ「厄除け」 ご飯 いわしのかば焼き 酢の物 五目煮 生姜湯			
	豚肉ときのこの カレーライス 合挽肉、大豆、玉ねぎ、しめじ、 しいたけ、まいたけ、らっきょ、福神漬 コールスロー キャベツ、コーン、玉ねぎ、人参 カフェオレ りんご 牛乳、りんご				
	エネルギー 698 kcal 水分 271 g たんぱく質 26.4 g 食塩相当量 3.4 g	「富山県」 2月22日 富山県 富山県 ご当地メニュー			
					