



	日		月		火		水		木		金		土							
							1		2		3		4							
	『まごわやさしい』を意識してみましょう！																			
朝食	<p>ま まめ 豆製品…大豆、小豆、味噌、豆腐など</p>				<p>ごはん ポテトミンチ巻き 味噌汁 漬物</p>				<p>ごはん チキンナゲット 味噌汁 漬物</p>				<p>ごはん メヌケの山椒煮 味噌汁 漬物</p>				<p>ごはん 山芋の鶏そぼろ煮 味噌汁 漬物</p>			
昼食	<p>ご ごま ごまなどの種実類…ごま、ナッツなど</p> <p>わ わかめ 海藻類…わかめ、ひじき、海苔など</p> <p>や やさい 野菜類…葉野菜、根菜などできれば赤・緑・白の野菜</p>				<p>ごはん レモンチキン 絹揚げの煮物 隠元のピーナツ和え 味噌汁</p>				<p>ごはん 牛すき煮風 卵袱紗焼き キャベツの山葵和え 味噌汁</p>				<p>ごはん 高野の炊き合わせ 肉金平 大根の香味ドレサダ 味噌汁</p>				<p>ごはん 鶏の塩麴蒸し 切り干し大根の煮物 キャベツの和風ドレサダ 味噌汁</p>			
夕食	<p>さ さかな 魚類…切り身の他、小魚や貝類など丸ごと食べられるもの</p> <p>し しいたけ きのこ類…しいたけ、えのきたけ、マッシュルームなど</p> <p>い いも イモ類…ジャガイモ、サトイモ、かぼちゃなど</p>				<p>ごはん 白身魚の香草パン粉焼き 大豆のコンソメ煮 味噌汁 フルーツ</p>				<p>ごはん ハンバーグおろしソース 柘尾煮 玉葱とツナのマリネ 赤だし</p>				<p>ごはん 豚の和風炒め 一口がんもの煮物 味噌汁 はちみつ梅肉</p>				<p>ごはん 銀ひらすの照り焼き 蓮根の炒め生酢 法連草の練りゴマ和え 豚汁</p>			
	1344kcal				1504kcal				1373kcal				1409kcal							
	5		6		7		8		9		10		11							
朝食	パン だし巻き卵 ポターージュ フルーツ		ごはん 鶏のグリル 味噌汁 漬物		ごはん 干草焼き 味噌汁 漬物		ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁 佃煮		ごはん ひじきのマヨサラダ 味噌汁 漬物		ごはん さつま揚げの煮物 味噌汁 漬物		ごはん プレーンオムレツ 味噌汁 漬物							
昼食	ごはん 赤魚の煮付け キャベツの炒め物 胡瓜のゴマ酢 味噌汁		ごはん ミートローフ風 大根の塩だしトロミ炒め スパサラダ 味噌汁		サンマーメン(神奈川県) かにシューマイ ミルク寒天のマンゴーソースかけ		チキンカレー 漬物 イカドーナツフライ ブロッコリーの香味ドレ和え フルーツ		ごはん 白身魚のソテー 青梗菜の炒め煮 大根の和え物 味噌汁		親子丼 金時煮豆 キャベツの塩麴ドレサダ 味噌汁		ごはん 豚の野菜炒め 奴豆腐 胡瓜の酢の物 味噌汁							
夕食	ごはん 八宝菜 じゃが芋の煮物 味噌汁 杏仁豆腐とフルーツ缶		ごはん ホキの揚げ浸し ひじきの炒め煮 味噌汁 キャベツの浅漬風		ごはん 枝豆がんもの炊き合わせ カリフラワーのソテー ポテトサラダ 味噌汁		ごはん ホッケの塩麴焼き 小松菜の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁		ごはん 寄せ鍋風 牛蒡の味噌金平 漬物		ごはん シロガネダラの生姜煮 大根の炒め物 白菜の練りゴマ和え とろろ汁		ごはん メルのグリル もやしの炒め物 カリフラワーのバジルドレサダ 味噌汁							
	1379kcal		1395kcal		1344kcal		1540kcal		1305kcal		1356kcal		1351kcal							
	12		13		14		15		16		17		18							
朝食	パン かも団子 コンソメスープ フルーツ		ごはん 磯巻き卵 味噌汁 漬物		ごはん 大豆ミートバーグ 味噌汁 漬物		ごはん ハムチーズピカタ 味噌汁 漬物		ごはん ホッケのたれ焼き 味噌汁 梅くらげ		ごはん 野菜ミンチ巻き 味噌汁 漬物		ごはん 豚の和風炒め 味噌汁 漬物							
昼食	ごはん 鯖の味噌煮 ふろふき大根のなめ茸かけ 清汁 フルーツ		いなり寿司 わかめうどん 牛蒡と豚の炒り煮 大根の大葉ドレサダ		ごはん とんかつおろしあん 卵の花 春雨サラダ 味噌汁		ごはん かれないの魚田 里芋の煮物 白菜の麴ナムル 清汁		ごはん 鶏チリ 小松菜の炒め物 パンプキンサラダ 味噌汁		ごはん 鮭の若狭焼き 大豆煮 大根の香味だれ かきたま汁		ごはん 白身魚のカツ じゃが芋のそぼろ煮 キャベツの塩麴ドレサダ 味噌汁							
夕食	ごはん 鶏の豆鼓蒸し キャベツの煮浸し 玉子豆腐 味噌汁		ごはん 赤魚の焼き浸し 高野のそぼろ煮 法連草の塩ゴマダレ 味噌汁		ごはん 鯛の山椒煮 ふかしじゃが キャベツのピーナツドレサダ 味噌汁		ごはん 牛肉のオイスター炒め 黒豆がんもの煮物 胡瓜の甘酢和え 味噌汁		ごはん 擬製豆腐 大根の肉金平 味噌汁 のり佃煮		ごはん 肉じゃが 奴豆腐葱味噌だれ ブロッコリーの和え物 清汁		ごはん クリームチキン 一口がんもの煮物 玉葱とツナのマリネ 味噌汁							
	1289kcal		1348kcal		1450kcal		1394kcal		1479kcal		1336kcal		1495kcal							
	19		20		21		22		23		24		25							
朝食	パン ミートオムレツ コンソメスープ フルーツ		ごはん チキンピカタ 味噌汁 漬物		ごはん 洋風だし巻き 味噌汁 漬物		ごはん 鶏つみれの煮物 味噌汁 漬物		ごはん 筑前煮 味噌汁 漬物		ごはん プレーンオムレツ 味噌汁 佃煮		ごはん ホッケの塩麴焼き 味噌汁 漬物							
昼食	豚の生姜井 大根の利休煮 法連草のピリ辛和え 清汁		ごはん 鯖の香味焼き 切り干し大根の煮物 ブロッコリーのおから和え 味噌汁		ごはん 鶏の照り焼き 茶碗蒸し 青梗菜のお浸し 清汁		散らし寿司 茶碗蒸し 青梗菜のお浸し 清汁		あんかけ卵とじうどん 豚と絹揚げの煮物 白ナ練りゴマ和え		ごはん 鶏の野菜ソース焼き キャベツとツナのソテー ポターージュ 昆布佃煮		ポークカレー 漬物 カニクリームコロッケ カリフラワーの香味ドレサダ 抹茶ゼリーとフルーツ缶							
夕食	ごはん 白身魚のグリル 絹揚げの煮物 もやしの香味ドレサダ 味噌汁		ごはん 肉団子の和風あん 白菜の煮浸し 春雨の中華スープ フルーツ		ごはん ホキのソテー もやしの炒め物 マカロニサラダ 味噌汁		ごはん ポークチャップ 南瓜の含め煮 味噌汁 ヨーグルトのハチミツソースかけ		ごはん 牛肉と大根の煮込み 烏賊袱紗焼き さつま芋サラダ 味噌汁		ごはん 秋刀魚の山椒煮 白菜の塩だしトロミ炒め 味付き胡麻豆腐 味噌汁		ごはん おでん 金平牛蒡 高菜炒め							
	1401kcal		1418kcal		1377kcal		1351kcal		1344kcal		1420kcal		1556kcal							
	26		27		28		29		30		<p>11 / 8 は いい歯の日です。</p> <p>8020運動をご存じですか？80歳以上でも20歯以上の自分の歯を保ちご飯を美味しく食べられるようにしようという運動です。</p> <p>歯ごたえのあるものをしっかり噛んで食べるようにしましょう。</p> <p>健康的な歯を維持するためにも口内トラブルの予防が必要不可欠です。定期的に 歯科検診を受けると良いでしょう☆ </p>									
朝食	パン だし巻き卵 豆乳スープ フルーツ		ごはん さつま揚げの煮物 味噌汁 漬物		ごはん スクランブルエッグ 味噌汁 漬物		ごはん 海鮮豆腐ステーキ 味噌汁 漬物		ごはん お魚厚揚げの煮物 味噌汁 梅干し											
昼食	ごはん メルの香草焼き 大豆と海老の煮物 もやしのピリ辛和え 味噌汁		菜飯 お好み焼き 牛蒡の炒り煮 大根のごま酢 味噌汁		ねぎとろ井 ひじき煮 胡瓜の昆布和え 赤だし		ごはん 鯖の香味焼き 大根と豚の炒め物 パンプキンサラダ 味噌汁		炊き込みご飯 鯖の塩焼き 白菜の煮物 ブロッコリーの洋風お浸し 味噌汁											
夕食	ごはん ハンバーグ和風ソース うまい菜の炒め煮 味噌汁 ミルク寒天の杏ソースかけ		ごはん 鶏のやわらか煮 キャベツの炒め物 白ナのピーナツドレ和え 味噌汁		ごはん 合鴨スライスと擬製豆腐 白菜の炒め煮 スパサラダ 味噌汁		ごはん メンチカツとエビフライ キャベツの炒め物 味噌汁 高菜漬		ごはん 鶏のマリネソース焼き 奴豆腐のなめ茸あん 味噌汁 フルーツ											
	1410kcal		1590kcal		1357kcal		1420kcal		1358kcal											