



	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
朝食	隠れ脱水に要注意！ 喉の渇きが感じられなくても、積極的に水分補給を心掛けましょう。冷たいものを飲みすぎてしま まうと食欲不振や倦怠感が起きます。<u>寝る前・起きた時に1杯！お風呂に入る前・入った後に1杯！お友達と話しているときにも水分を摂るなどして、細かく水分摂取しましょう！</u> 人は、飲み溜めができにくい体です。一度にたくさん飲むのではなく、細かく飲むことがポイント です(^^)／ ”食事以外で”コップ7杯を目安にしましょう。 水分補給の際は、白湯や常温の水を選び摂取するように 心掛けると良いでしょう☆				ごはん さつま揚げの煮物 味噌汁 漬物	ごはん ハムチーズピカタ 味噌汁 漬物	ごはん 里芋と豚の煮物 味噌汁 ちりめん佃煮
昼食					ごはん 鶏のねぎ焼き 豚と絹揚げの煮物 干瓢の卵とじ汁 フルーツ	ごはん ホキのグリル キャベツのソテー カリフラワーのスローサラダ 味噌汁	ごはん レモンチキン 切干大根の煮物 白ナンのピーナツドレ和え 味噌汁
夕食					ごはん 鰯の山椒煮 うまい菜の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁	ごはん 八宝菜 えびシューマイ 味噌汁 フルーツ	ごはん 鯖の照り焼き 牛蒡と鶏の炒り煮 もやしの白ゴマ和え 味噌汁
					1445kcal	1420kcal	1448kcal
	4	5	6	7	8	9	10
朝食	パン 磯巻き卵 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 玉子焼き 味噌汁 漬物	ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁 梅干し	ごはん ポテトミンチ巻き 味噌汁 漬物	ごはん ぎせい豆腐 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 赤魚の西京焼き 高野のサイコロ煮 ブロッコリーサラダ 清汁	オムライス エビフライ コンソメスープ メロンゼリー	ごはん 鰯の生姜煮 青梗菜の炒め物 大根の香味ドレサラダ 豚汁	キーマカレー 漬物 コーンクリームコロッケ もやしの塩麴ドレ和え フルーツ	ごはん ホッケのたれ焼き 大豆と鶏のトマト煮 マカロニサラダ 味噌汁	鶏そぼろと卵の二色丼 筍の炒り煮 胡瓜の甘酢和え 味噌汁	ごはん 豚大根 奴豆腐梅だれ コールスローサラダ 味噌汁
夕食	ごはん 豚の野菜炒め 松風焼き 大根生酢 味噌汁	ごはん 鰹の照り煮 ふかしじゃが キャベツのピリ辛和え 味噌汁	ごはん 鶏の梅風味焼き 絹揚げの煮物 白菜の麴ナムル和え 味噌汁	ごはん 枝豆がんもの炊き合わせ 大根とツナの炒め物 さつま芋サラダ 味噌汁	ごはん 豚の塩だれ炒め ひじきの煮物 冷やし冬瓜 味噌汁	ごはん 焼き肉風 烏賊袂紗焼き 味噌汁 フルーツ	ごはん 白身魚の唐揚げ もやしとニラの炒め物 うまい菜の和え物 味噌汁
	1333kcal	1492kcal	1410kcal	1490kcal	1402kcal	1443kcal	1397kcal
	11	12	13	14	15	16	17
朝食	パン 照り焼き風肉団子 クラムチャウダー フルーツ	ごはん チキンナゲット 味噌汁 漬物	ごはん かに玉 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 いかつみれ 味噌汁 梅干し	ごはん でんぶ入りだし巻き卵 味噌汁 漬物	ごはん 高野のサイコロ煮 味噌汁 漬物
昼食	赤飯 ぶりの照り揚げ 里芋と豚の煮物 白菜の柚子風味 かきたま汁	山菜天ぷら企画	ごはん とんかつ ひじき大豆 パンプキンサラダ 赤だし	鮭寿司 切干大根の煮物 茶碗蒸し 味噌汁	菜飯 お好み焼き 牛蒡の炒り煮 胡瓜のごま酢 味噌汁	ごはん ホッケの昆布藻塩焼き 大根と鶏の塩煮 ブロッコリーのピリ辛和え 味噌汁	ごはん 鯖の味噌煮 蓮根金平 もずく酢 清汁
夕食	ごはん 鶏のオニオンソース煮 蓮根の炒め生酢 ミルク寒天杏ソース 味噌汁	ごはん 三色稲荷の炊き合わせ 白菜と豚のトロミ炒め 味噌汁 フルーツ	ごはん アブラガレイの煮付け 青梗菜の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁	ごはん クリームチキン キャベツの炒め物 法連草の白ゴマ和え 味噌汁	ごはん メルの唐揚げ中華あん 絹揚げのそぼろ煮 ポテトサラダ 中華スープ	ごはん 肉じゃが 奴豆腐 もやしの麴ナムル和え 味噌汁	ごはん 蒸し鶏レモンバターソース 白ナとツナのソテー カリフラワーの香味ドレサラダ 味噌汁
	1451kcal	861kcal	1488kcal	1400kcal	1643kcal	1280kcal	1473kcal
	18	19	20	21	22	23	24
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 海老そぼろだし巻き卵 味噌汁 漬物	ごはん 大豆ミートバーグ 味噌汁 ちりめん佃煮	ごはん 法連草オムレツ 味噌汁 漬物	ごはん 筑前煮 味噌汁 漬物	ごはん 5品目具材の玉子焼き 味噌汁 漬物	ごはん メヌケの焼き浸し 味噌汁 梅干し
昼食	ごはん 豚の胡麻醬油炒め 一口がんもの煮物 白菜の梅和え 味噌汁	豆御飯 白身魚の生姜煮 キャベツの炒め物 もやしの和風ドレサラダ 味噌汁	ごはん 豚の山椒煮 卵の花 味噌汁 寒天とフルーツ缶	ごはん 赤魚の魚田 はたけ菜の炒め物 ゴマ豆腐 清汁	いなり寿司 あんかけ卵とじうどん 大根とイカの炒め物 南瓜サラダ	ごはん 鶏のから揚げ ひじきの炒り煮 小松菜の山葵和え 味噌汁	ポークカレー 漬物 ホタテフライ ブロッコリーサラダ フルーツ
夕食	ごはん 銀ひらすのグリル じゃが芋の煮物 味噌汁 フルーツ	ごはん 鶏の塩焼き 牛蒡と絹揚げの煮物 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁	ごはん 鰹の香味焼き 南瓜の含め煮 大根のパンパンドレサラダ 味噌汁	ごはん ミートローフ 大豆煮 カリフラワーのバジルドレサラダ 味噌汁	ごはん 豚のオイスター炒め 冬瓜と小えびの葛煮 キャベツの香味ドレサラダ 味噌汁	ごはん 焼き鰯の南蛮漬け 高野のそぼろ煮 味噌汁 漬物	ごはん おでん 蓮根の炒め生酢 胡瓜の昆布和え
	1384kcal	1398kcal	1504kcal	1417kcal	1408kcal	1399kcal	1533kcal
	25	26	27	28	29	30	31
朝食	パン 野菜ミンチ巻き スープ フルーツ	ごはん 鶏のグリル 味噌汁 漬物	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ 味噌汁 漬物	ごはん 鶏つみれの煮物 味噌汁 漬物	ごはん 千草焼き 味噌汁 漬物	ごはん 玉子焼き 味噌汁 漬物	ごはん 南瓜のホットマッシュ 味噌汁 漬物
昼食	ごはん メルの煮付け もやしの炒め物 マカロニサラダ 味噌汁	散らし寿司 高野のサイコロ煮 小松菜のパンパンドレサラダ 赤だし	親子丼 里芋の煮物 春雨サラダ 味噌汁	ごはん チーズメンチカツ 大豆と小えびの煮物 ブロッコリーのお浸し 味噌汁	ごはん ぶりの香味焼き 豚とパプリカの炒め物 うまい菜のおから和え 味噌汁	きつねそば ごぼうと豚の煮物 もやしの胡麻ドレサラダ	ごはん 肉団子の和風あん キャベツとツナのソテー カリフラワーの香味ドレサラダ 味噌汁
夕食	ごはん ハンバーグ野菜ソース ベーコンと枝豆のソテー 味噌汁 ヨーグルトハチミツソース	ごはん 豚のプルコギ 奴豆腐大葉味噌だれ キャベツの和風ドレサラダ 清汁	ごはん 鯖の西京焼き 三色稲荷の煮物 清汁 白菜の浅漬け	ごはん 鯖の山椒焼き ひじきの炒め煮 味噌汁 カツオ練り梅	ごはん 蒸し鶏油淋ソース キャベツのジャコ炒め ポテトサラダ 味噌汁	ごはん 合鴨スライスとシューマイ 絹揚げの煮物 オクラのとろろ和え 味噌汁	ごはん 白身魚の味噌煮 大根と鶏の炒め物 スパサラダ 清汁
	1408kcal	1414kcal	1438kcal	1538kcal	1426kcal	1435kcal	1454kcal