



	朝 食	昼 食	夕 食		朝 食	昼 食	夕 食
1	焼き魚 カリフラワーの炒め物 煮物・焼き海苔 厚揚げのさっぱり生姜風味 味噌汁・御飯 ヨーグルトドリンク 793kcal	ガバオライス 魚のコナッツフライ 野菜スティック 果物 中華スープ 905kcal	【松花堂弁当】 豚肉のナッツ餡 白身魚の蒸し物 さつま芋と大豆の胡麻からめ こんにゃくの味噌田楽・お浸し お吸い物・赤米御飯 626kcal	11	焼き魚 カリフラワーの炒め物 煮物・焼き海苔 厚揚げのさっぱり生姜風味 味噌汁・御飯 ヨーグルトドリンク 793kcal	スバゲティーマートソース 魚介のガーリック炒め フレッシュサラダ 果物 スープ 689kcal	【松花堂弁当】 さばバーグ 牛肉沢煮 みぞれかけ ちぐさ卵・和え物 さつま芋のナッツ味噌田楽 お吸い物・赤米御飯 839kcal
2	根菜の豆乳リゾット キンシュ風卵の焼き物 サラダ 果物 紅茶 636kcal	【郷土料理ランチ】 魚の鍋照り焼き 芋煮(山形県郷土料理) 白菜のわさび和え 漬物 味噌汁・御飯 723kcal	【本格カレーディナー】 ブラックカレー いかのガーリックソテー サラダ・ドゥ・セゾン 果物 スープ 904kcal	12	根菜の豆乳リゾット キンシュ風卵の焼き物 サラダ 果物 紅茶 636kcal	【郷土料理ランチ】 焼き魚の南蛮漬け とり天(大分県郷土料理) 青菜のきなこ和え すまし汁 こうし飯(高知県郷土料理) 710kcal	【本格カレーディナー】 ブラックカレー いかのガーリックソテー サラダ・ドゥ・セゾン 果物 スープ 887kcal
3	【WA御膳】 焼き魚 野菜の白味噌ごま風味 三種盛り合わせ 香の物・味噌汁・御飯 季節のジュース 647kcal	鶏肉のホワイトソースかけ アスパラのワインソテー クルミとチーズのサラダ 果物 スープ 御飯 852kcal	キンバ(韓国風のり巻き) 豚肉の中華風味噌炒め 里芋の麻辣風味 切干大根と桜えびのピリ辛和え くこの実の生姜ゼリー 白玉の中華スープ 708kcal	13	【WA御膳】 焼き魚 野菜の白味噌ごま風味 三種盛り合わせ 香の物・味噌汁・御飯 季節のジュース 647kcal	鶏肉のソテー 柚子胡椒風味のソース アボカドのチーズ焼き ツナともち麦のサラダ 果物 御飯 906kcal	キンバ(韓国風のり巻き) 豚肉の中華風味噌炒め 里芋の麻辣風味 切干大根と桜えびのピリ辛和え くこの実の生姜ゼリー 白玉の中華スープ 708kcal
4	桃風味のフレンチトースト ウインナーのリヨン風 果物 スープ ヨーグルト 746kcal	魚の和風ムニエル 揚げだし豆腐 もやしと海苔の和え物 果物 味噌汁 御飯 689kcal	【ハンバーグディナー】 煮込みハンバーグ 大根のミルフィーユ グリーンサラダ 果物 スープ・御飯 810kcal	14	桃風味のフレンチトースト ウインナーのリヨン風 果物 スープ ヨーグルト 746kcal	魚の味噌バターソース 豚肉とごぼうの梅煮 白菜の即席漬け とろろ お吸い物 麦御飯 705kcal	【ハンバーグディナー】 煮込みハンバーグ 大根のミルフィーユ グリーンサラダ 果物 スープ・御飯 810kcal
5	魚と野菜の和風炒め さつま揚げと野菜の炒め煮 青菜の辛子和え 煮豆・焼き海苔 お吸い物・御飯 季節のジュース 737kcal	サンドイッチ2種 根菜のオープン焼き フレッシュサラダ 果物 スープ 722kcal	魚の香港風 はんぺんと海老のふわふわ春巻 オリエンタルサラダ 果物 中華スープ 御飯 668kcal	15	魚と野菜の和風炒め さつま揚げと野菜の炒め煮 青菜の辛子和え 煮豆・焼き海苔 お吸い物・御飯 季節のジュース 751kcal	ベーグルサンド えびと豆のサンドイッチ ナッツサラダ ～りんごドレッシング～ 果物 スープ 806kcal	魚の香港風 はんぺんと海老のふわふわ春巻 オリエンタルサラダ 果物 中華スープ 御飯 668kcal
6	エッグスラット 温野菜サラダ・果物 焼き立てパン 黒豆と鶏ひき肉の豆乳スープ おさつ人参×ヨーグルトの Wカラスムージー 645kcal	けんちん汁つけそば 白滝とごぼうのいり煮 水菜と油揚げの生姜風味サラダ 果物 ひじきご飯 769kcal	【松花堂弁当】 豚肉のソテー味噌クリームソース さけマヨ・和え物 さつま芋とアボカドの白和え 茄子の柚子胡椒ポン酢ソース お吸い物・赤米御飯 893kcal	16	エッグスラット 温野菜サラダ・果物 焼き立てパン 黒豆と鶏ひき肉の豆乳スープ おさつ人参×ヨーグルトの Wカラスムージー 645kcal	肉うどん 根菜の煮物 白菜の甘酢漬け 果物 ごきつねご飯 807kcal	【松花堂弁当】 かぶと豚肉の旨煮 魚の辛味噌焼き いが揚げ・くりの松風 薬膳 秋の果物のコンポート お吸い物・赤米御飯 893kcal
7	【朝粥セット】 中華風野菜粥 彩り卵 青菜のお浸し 薬味盛り合わせ 果物 446kcal	鶏のまるやか醤油焼き丼 こんにゃくピリ辛煮 もやしのサラダ 果物 れんこんのすり流し五目汁 818kcal	揚げ魚の甘酢からめ 肉じゃが オクラともずくの酢の物 果物 味噌汁 栗御飯 767kcal	17	【朝粥セット】 中華風野菜粥 彩り卵 青菜のお浸し 薬味盛り合わせ 果物 446kcal	焼き肉ビビンバ丼 野菜の炒め吹きよせ もやしの風味和え 果物 わかめスープ 898kcal	揚げ魚の甘酢からめ 肉じゃが オクラともずくの酢の物 果物 味噌汁 栗御飯 767kcal
8	フルーツパンケーキ ハムと野菜のボリュームサラダ もち麦と野菜のスープ 季節のジュース 727kcal	魚の博多焼き お芋とれんこんのピリ辛炒め キャベツの生姜和え 果物 お吸い物 御飯 849kcal	ごま風味の麻婆茄子 大根の中華煮 春雨の和え物 果物 中華スープ 御飯 815kcal	18	フルーツパンケーキ ハムと野菜のボリュームサラダ もち麦と野菜のスープ 季節のジュース 727kcal	さんまと秋野菜の焼き浸し キャベツチャンプルー はりはり水菜とささみのサラダ 果物 味噌汁 御飯 751kcal	ごま風味の麻婆茄子 大根の中華煮 春雨の和え物 果物 中華スープ 御飯 815kcal
9	【WA御膳】 焼き魚 卵とじ・金平ごぼう 煮豆・かまぼこ・香の物 味噌汁・御飯 季節のジュース 735kcal	オムライス 帆立のコーンソテー くるみとりんごのサラダ 果物 スープ 753kcal	鶏肉のごまソース さつまいものスコップコロッケ 豆サラダ 果物 スープ 御飯 847kcal	19	【WA御膳】 焼き魚 卵とじ・金平ごぼう 煮豆・かまぼこ・香の物 味噌汁・御飯 季節のジュース 782kcal	シーフードドリア かぶとバジルのマリネ コールスローサラダ 果物 ハーブティ 696kcal	鶏肉のごまソース さつまいものスコップコロッケ 豆サラダ 果物 スープ 御飯 844kcal
10	スクランブルエッグ & サラダ ヨーグルト 果物 焼き立てパン コーンチャウダー 733kcal	中華丼 小籠包 中華風ピクルス 果物 中華スープ 741kcal	ポークソテー クリームソース・カレー風味 ジンジャー根菜蒸し リーフサラダ 果物 スープ・御飯 688kcal	20	スクランブルエッグ & サラダ ヨーグルト 果物 焼き立てパン コーンチャウダー 733kcal	ちらし寿司丼 ふわふわ豆腐のたけのこあんかけ 海藻サラダ 果物 すまし汁 705kcal	ポークソテー クリームソース・カレー風味 ジンジャー根菜蒸し リーフサラダ 果物 スープ・御飯 688kcal