

| | 朝食 | 昼A | 昼B | 昼C | 夕食 |
|----------|---|--|--|--|---|
| 1 (火) | ご飯 みそ汁 焼き豆腐のごま煮 なすの味ぼんかけ にんじんとじゃこの炒め | ご飯 すまし汁 チンジャオロースー 小松菜の辛子和え ゼリー | ご飯 すまし汁 ぶりの味噌焼き 小松菜の辛子和え ゼリー | けんちんそば 小松菜の辛子和え ゼリー | ご飯 コンソメスープ 白身魚のムニエル カリフラワーとパプリカの和え物 さつまいもの甘煮 |
| | 432 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 12.1 g 塩分 2.3 g | 472 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 8.4 g 塩分 2.4 g | 500 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 14.0 g 塩分 1.8 g | 432 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 8.8 g 塩分 2.1 g | 507 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 8.9 g 塩分 1.9 g |
| おやつ | バウムクーヘン 牛乳 203 kcal 蛋白質 7.3 g 脂質 7.0 g 塩分 0.2 g | | | | |
| 2 (水) | パン 牛乳 目玉焼き トマトとツナのサラダ フルーツ | ご飯 みそ汁 さばの香味ソース焼き 白菜のお浸し いんげんの胡麻和え ゼリー | ご飯 みそ汁 豚と野菜の炒め物 いんげんの胡麻和え ゼリー | 焼き鳥丼 みそ汁 白菜のお浸し ゼリー | ご飯 すまし汁 くずし豆腐の鍋炒り はんぺんの明太子和え フルーツ |
| | 453 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 15.0 g 塩分 1.8 g | 693 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 29.2 g 塩分 2.1 g | 623 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 22.3 g 塩分 2.0 g | 523 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 8.5 g 塩分 1.9 g | 474 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 8.1 g 塩分 2.2 g |
| おやつ | クリームコンフェ 94 kcal 蛋白質 2.2 g 脂質 3.2 g 塩分 0.3 g | | | | |
| 3 (木) | ご飯 みそ汁 じゃがいもとさつま揚げの煮物 ささみの酢の物 ふりかけ | 天丼 すまし汁 ひじきサラダ フルーツ | ご飯 すまし汁 蒸し魚のきのこあん ひじきサラダ フルーツ | ご飯 すまし汁 鶏の生姜煮 ひじきサラダ フルーツ | ご飯 すまし汁 キャベツの卵炒め れんこんのきんぴら 漬物 |
| | 434 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 5.5 g 塩分 2.3 g | 535 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 12.2 g 塩分 2.0 g | 560 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 17.4 g 塩分 1.7 g | 508 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 11.3 g 塩分 2.7 g | 430 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 12.4 g 塩分 1.9 g |
| おやつ | マドレーヌ 牛乳 217 kcal 蛋白質 5.8 g 脂質 12.4 g 塩分 0.3 g | | | | |
| 4 (金) | ご飯 みそ汁 納豆 なすの味噌炒め ほうれん草の白和え | えびピラフ コンソメスープ じゃがいものタルタル和え ゼリー | ご飯 コンソメスープ たちうおの和風ステーキ じゃがいものタルタル和え ゼリー | ご飯 コンソメスープ チキンカツ じゃがいものタルタル和え ゼリー | ご飯 すまし汁 鶏の照り焼き トマトの和え物 いんげんの生姜和え |
| | 556 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 22.4 g 塩分 2.3 g | 442 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 8.9 g 塩分 2.0 g | 496 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 11.0 g 塩分 2.0 g | 674 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 30.0 g 塩分 2.0 g | 502 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 15.6 g 塩分 1.9 g |
| おやつ | 大判焼き 牛乳 195 kcal 蛋白質 6.4 g 脂質 5.3 g 塩分 0.2 g | | | | |
| 5 (土) | ご飯 みそ汁 あかうお粕漬け焼き 切り干し大根煮 漬物 | ご飯 すまし汁 豚の柳川風 ブロッコリーの昆布和え フルーツ | ご飯 すまし汁 さばの竜田揚げ ブロッコリーの昆布和え フルーツ | たらこスパゲッティ ブロッコリーの昆布和え フルーツ | ご飯 すまし汁 豆腐の柚子胡椒炒め 小松菜のナムル もやしとにらの酢醤油 |
| | 572 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 24.8 g 塩分 2.3 g | 543 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 12.2 g 塩分 1.9 g | 623 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 15.0 g 塩分 1.9 g | 637 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 8.5 g 塩分 2.0 g | 486 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 13.0 g 塩分 2.3 g |
| おやつ | ようかん 牛乳 202 kcal 蛋白質 5.5 g 脂質 4.9 g 塩分 0.1 g | | | | |
| 6 (日) | ご飯 みそ汁 鶏と玉ねぎのすき焼き ツナにんじん炒め オクラと大豆の和え物 | 三色丼 中華スープ いんげんピーナツ和え ゼリー | ご飯 中華スープ 白身魚のマヨ焼き いんげんピーナツ和え ゼリー | ご飯 中華スープ 鶏のから揚げ いんげんピーナツ和え ゼリー | ご飯 たらのスープ煮 カボチャとさつま揚げの炒め物 フルーツヨーグルト |
| | 378 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 3.6 g 塩分 2.5 g | 581 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 16.2 g 塩分 2.0 g | 579 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 19.0 g 塩分 1.8 g | 504 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 20.0 g 塩分 2.4 g | 506 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 3.9 g 塩分 2.1 g |
| おやつ | 抹茶ムース 牛乳 198 kcal 蛋白質 6.6 g 脂質 6.6 g 塩分 0.1 g | | | | |
| 7 (月) | ご飯 みそ汁 肉団子の野菜あんかけ キャベツの磯和え ふりかけ | 栗ご飯 みそ汁 さけの漬け焼き もやしのお浸し ゼリー  | 栗ご飯 みそ汁 鶏とねぎの塩炒め もやしのお浸し ゼリー | ラーメン しゅうまい ゼリー | ご飯 わかめスープ 鶏の卵とじ ごぼうおかか煮 きゅうりのキムチ風味 |
| | 447 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 10.8 g 塩分 2.3 g | 437 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 5.7 g 塩分 2.1 g | 523 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 10.0 g 塩分 1.7 g | 558 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 10.3 g 塩分 2.9 g | 645 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 27.0 g 塩分 2.0 g |
| おやつ | ミニエクレア 牛乳 179 kcal 蛋白質 5.4 g 脂質 3.3 g 塩分 0.1 g | | | | |
| 8 (火) | ご飯 みそ汁 納豆 野菜ソテー はんぺんといんげんの胡麻和え | 天津丼 コンソメスープ 小松菜のわさび和え フルーチェ | ご飯 コンソメスープ アジフライ 小松菜のわさび和え フルーチェ | ご飯 コンソメスープ 鶏のレモンバジル焼き 小松菜のわさび和え フルーチェ | ご飯 みそ汁 かれいの煮付け 白菜のお浸し 漬物 |
| | 598 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 27.4 g 塩分 2.3 g | 459 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 9.4 g 塩分 2.3 g | 531 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 13.0 g 塩分 2.4 g | 583 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 22.5 g 塩分 2.7 g | 353 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 1.8 g 塩分 2.3 g |
| おやつ | レモンタルト 牛乳 200 kcal 蛋白質 6.5 g 脂質 5.1 g 塩分 0.1 g | | | | |



| | 朝食 | 昼A | 昼B | 昼C | 夕食 |
|-----------|---|--|--|---|---|
| 9 (水) | パン 牛乳 トマトオムレツ きのこサラダ フルーツ | ご飯 すまし汁 ぶりの西京焼き いんげんのおかか和え ゼリー | ご飯 すまし汁 豚の中華炒め いんげんのおかか和え ゼリー | ためぎうどん いんげんのおかか和え ゼリー | ご飯 すまし汁 えびのチリソース もやしときゅうりのナムル さつまもれモン煮 |
| | 493 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 18.0 g 塩分 1.6 g | 496 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 14.7 g 塩分 3.0 g | 447 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 6.9 g 塩分 2.4 g | 481 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 6.7 g 塩分 2.3 g | 471 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 2.9 g 塩分 2.7 g |
| おやつ | カステラ 96 kcal | 蛋白質 1.4 g | 脂質 1.9 g 塩分 0.1 g | | |
| 10 (木) | ご飯 みそ汁 豆腐と春雨の煮物 長芋の梅和え ふりかけ | ネギ塩豚丼 かきたま汁 にんじんの胡麻和え ゼリー | ご飯 かきたま汁 白身魚のおろしソース にんじんの胡麻和え ゼリー | ご飯 かきたま汁 鶏のカレー竜田揚げ にんじんの胡麻和え ゼリー | ご飯 みそ汁 鶏の生姜焼き 青菜としめじのポン酢和え 刻みたくあん |
| | 524 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 11.4 g 塩分 2.0 g | 455 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 10.4 g 塩分 1.8 g | 596 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 20.0 g 塩分 1.9 g | 599 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 20.8 g 塩分 2.4 g | 489 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 16.5 g 塩分 2.0 g |
| おやつ | チーズケーキ 牛乳 143 kcal | 蛋白質 4.5 g | 脂質 5.9 g 塩分 0.1 g | | |
| 11 (金) | ご飯 みそ汁 大根とつみれの煮物 オクラとささみの和え物 鯛みそ | ご飯 みそ汁 鶏のみりん醤油焼き 玉ねぎとかにかまのサラダ ゼリー | ご飯 みそ汁 エビフライ 玉ねぎとかにかまのサラダ ゼリー | ペンネきのこグラタン 紅茶 玉ねぎとかにかまのサラダ ゼリー | ご飯 すまし汁 卵炒め(豚、もやし) 枝豆とパプリカの和え物 フルーツ |
| | 386 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 3.9 g 塩分 2.5 g | 399 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 7.1 g 塩分 2.0 g | 610 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 16.2 g 塩分 1.7 g | 765 kcal 蛋白質 35.9 g 脂質 30.8 g 塩分 2.0 g | 583 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 21.1 g 塩分 2.4 g |
| おやつ | 黒糖まんじゅう 牛乳 237 kcal | 蛋白質 9.3 g | 脂質 10.3 g 塩分 0.2 g | | |
| 12 (土) | ご飯 みそ汁 さばの塩焼き おから炒り煮 きゅうりの昆布和え | 牛丼 すまし汁 なすの中華サラダ ゼリー | ご飯 すまし汁 かれいの唐揚げ なすの中華サラダ ゼリー | ご飯 すまし汁 鶏のオイスター炒め なすの中華サラダ ゼリー | ご飯 すまし汁 豆腐とえびの煮物 じゃこ和え 漬物 |
| | 522 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 14.5 g 塩分 1.9 g | 484 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 15.5 g 塩分 2.2 g | 525 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 7.2 g 塩分 2.0 g | 563 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 14.4 g 塩分 2.4 g | 412 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 6.7 g 塩分 2.3 g |
| おやつ | ワッフル 牛乳 160 kcal | 蛋白質 6.3 g | 脂質 7.2 g 塩分 0.3 g | | |
| 13 (日) | ご飯 みそ汁 卵とじ(ほうれん草) ツナじゃが ふりかけ | ご飯 コンソメスープ 照り焼きハンバーグ ブロッコリーサラダ フルーツ | ご飯 コンソメスープ 白身魚のパター醤油ステーキ ブロッコリーサラダ フルーツ | 塩焼きそば コンソメスープ ブロッコリーサラダ フルーツ | ご飯 すまし汁 鶏と里芋の旨煮 いんげんお浸し かぶの和風和え |
| | 502 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 11.9 g 塩分 1.9 g | 624 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 23.0 g 塩分 2.1 g | 573 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 22.0 g 塩分 1.6 g | 532 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 11.5 g 塩分 2.5 g | 500 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 13.4 g 塩分 2.6 g |
| おやつ | カフェーニ 牛乳 129 kcal | 蛋白質 6.0 g | 脂質 8.9 g 塩分 0.1 g | | |
| 14 (月) | ご飯 みそし 納豆 炒め(キャベツとフランク) ピーマンの当座煮 | 五目うどん もやしの辛子和え ゼリー | ご飯 すまし汁 さわらの煮付け もやしの辛子和え きゅうりナムル ゼリー | ご飯 すまし汁 豚の生姜焼き きゅうりナムル ゼリー | ご飯 かきたま汁 あじのオープン焼き 小松菜の胡麻和え フルーツ |
| | 406 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 8.8 g 塩分 2.4 g | 489 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 8.6 g 塩分 2.6 g | 478 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 9.7 g 塩分 2.0 g | 455 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 8.0 g 塩分 1.9 g | 457 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 11.5 g 塩分 2.0 g |
| おやつ | ミニクリームパン 牛乳 237 kcal | 蛋白質 9.3 g | 脂質 10.3 g 塩分 0.6 g | | |
| 15 (火) | ご飯 みそ汁 春雨とつみれのスープ煮 ブロッコリーのおかか和え しば漬け | チャーハン わかめスープ ぎょうざ フルーツヨーグルト | ご飯 わかめスープ ぶりのねぎ醤油焼き キャベツの甘酢 フルーツヨーグルト | ご飯 わかめスープ トンカツ キャベツの甘酢 フルーツヨーグルト | ご飯 すまし汁 豆腐と挽肉のチリソース炒め ごぼうとれんこんのマヨサラ フルーツ |
| | 345 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 2.8 g 塩分 2.3 g | 477 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 12.8 g 塩分 3.3 g | 557 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 14.8 g 塩分 2.5 g | 424 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 6.0 g 塩分 2.0 g | 621 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 19.2 g 塩分 2.3 g |
| おやつ | 蒸しケーキ 牛乳 154 kcal | 蛋白質 5.7 g | 脂質 9.2 g 塩分 0.1 g | | |
| 16 (水) | パン 牛乳 鶏と野菜のバター煮 レタスサラダ フルーツ | ご飯 コンソメスープ たらの味噌漬け焼き カボチャ煮 いんげんのピーナツ和え ゼリー | ご飯 コンソメスープ 豚キムチ カボチャ煮 ゼリー | ナポリタン コンソメスープ いんげんのピーナツ和え ゼリー | ご飯 すまし汁 アスパラの卵炒め なすの田舎煮 漬物 |
| | 523 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 23.4 g 塩分 1.9 g | 454 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 4.4 g 塩分 2.1 g | 499 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 11.3 g 塩分 1.6 g | 647 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 14.1 g 塩分 2.8 g | 422 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 11.9 g 塩分 2.4 g |
| おやつ | パンナコッタ 229 kcal | 蛋白質 2.9 g | 脂質 5.7 g 塩分 0.1 g | | |

| | 朝食 | 昼A | 昼B | 昼C | 夕食 |
|-----------|--|---|--|---|---|
| 17 (木) | ご飯 みそ汁 豆腐のえびあんかけ 切り干し大根炒り ふりかけ | ご飯 すまし汁 鶏の竜田揚げ スイートポテトサラダ ゼリー | ご飯 すまし汁 白身魚ソテーきのこソース スイートポテトサラダ ゼリー | 豚丼 すまし汁 スイートポテトサラダ ゼリー | ご飯 すまし汁 肉団子の酢豚風 キャベツの胡麻和え フルーツ |
| | 461 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 10.5 g 塩分 2.4 g | 674 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 23.9 g 塩分 2.0 g | 601 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 24.1 g 塩分 2.1 g | 545 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 11.5 g 塩分 3.0 g | 548 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 15.7 g 塩分 2.3 g |
| おやつ | 卵ボーロ 牛乳 143 kcal 蛋白質 4.5 g 脂質 5.1 g 塩分 0.2 g | | | | |
| 18 (金) | ご飯 みそ汁 さわらの粕漬け焼き にんじんとれんこんの煮物 長芋の酢の物 | 卵あんかけ丼 みそ汁 青梗菜の生姜醤油 牛乳寒天 | ご飯 すまし汁 さけのチーズパン粉焼き 青梗菜の生姜醤油 牛乳寒天 | ご飯 すまし汁 豚の野菜炒め 青梗菜の生姜醤油 牛乳寒天 | ご飯 コンソメスープ 鶏とカリフラワーの炒め物 にんじんといんげんの金平 トマト和え |
| | 536 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 11.4 g 塩分 2.0 g | 487 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 11.2 g 塩分 3.0 g | 498 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 16.2 g 塩分 1.8 g | 558 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 21.3 g 塩分 2.2 g | 567 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 15.2 g 塩分 1.8 g |
| おやつ | ロールカステラ 牛乳 212 kcal 蛋白質 6.6 g 脂質 6.6 g 塩分 0.5 g | | | | |
| 19 (土) | ご飯 みそ汁 豚とかぶの煮物 ブロッコリーの辛子和え 漬物 | ご飯 コンソメスープ さばの柚香焼き もやしときゅうりのナムル ゼリー | ご飯 コンソメスープ チキン南蛮タルタル もやしときゅうりのナムル ゼリー | ピザトースト コンソメスープ ブロッコリーサラダ フルーツ | ご飯 すまし汁 豆腐チャンプルー 春雨サラダ フルーツ |
| | 381 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 6.4 g 塩分 2.0 g | 570 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 17.5 g 塩分 2.0 g | 631 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 25.4 g 塩分 2.7 g | 535 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 18.0 g 塩分 3.0 g | 460 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 11.2 g 塩分 2.0 g |
| おやつ | どら焼き 牛乳 167 kcal 蛋白質 6.2 g 脂質 8.8 g 塩分 0.1 g | | | | |
| 20 (日) | ご飯 みそ汁 納豆 なすと厚揚げの炒め物 キャベツのツナ煮 | カレーライス コーンスープ レタスサラダ フルーツ | ご飯 コーンスープ エビカツ レタスサラダ フルーツ | ご飯 コーンスープ 鶏の酒蒸しネギソース レタスサラダ フルーツ | ご飯 みそ汁 ぶり大根 白菜の浅漬け 小松菜のわさび和え |
| | 453 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 10.7 g 塩分 2.3 g | 555 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 16.9 g 塩分 2.2 g | 706 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 19.0 g 塩分 1.9 g | 529 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 28.1 g 塩分 3.0 g | 573 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 14.0 g 塩分 2.0 g |
| おやつ | 栗のハバロア 牛乳 193 kcal 蛋白質 6.9 g 脂質 9.3 g 塩分 0.1 g | | | | |
| 21 (月) | ご飯 みそ汁 焼き豆腐の野菜あん ひじき炒り 鯛みそ | さつまいもご飯 すまし汁 鶏の照り焼き いんげんのお浸し ゼリー  | さつまいもご飯 すまし汁 ほっけ焼き れんこんの金平 いんげんのお浸し | 野菜タンメン 春巻 ゼリー | ご飯 すまし汁 卵とニラの炒め物 なすの酢醤油 フルーツ |
| | 418 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 10.6 g 塩分 2.2 g | 555 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 10.9 g 塩分 3.3 g | 438 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 6.2 g 塩分 2.1 g | 706 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 18.3 g 塩分 4.5 g | 471 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 12.0 g 塩分 2.2 g |
| おやつ | 中華まん 牛乳 179 kcal 蛋白質 5.5 g 脂質 11.7 g 塩分 0.1 g | | | | |
| 22 (火) | ご飯 みそ汁 豚血 だいこんときゅうりのゆかり和え 佃煮 | ご飯 すまし汁 さばの味噌煮 小松菜のお浸し 水ようかん | ご飯 すまし汁 鶏とねぎの塩炒め 小松菜のお浸し 水ようかん | 天丼 すまし汁 小松菜のお浸し 水ようかん | ご飯 すまし汁 えびのチリソース ブロッコリーのおかか和え ジャーマンポテト |
| | 508 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 18.6 g 塩分 2.7 g | 568 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 14.4 g 塩分 1.8 g | 521 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 11.9 g 塩分 2.0 g | 593 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 10.4 g 塩分 4.8 g | 443 kcal 蛋白質 28.9 g 脂質 7.3 g 塩分 2.5 g |
| おやつ | ドーナツ 牛乳 197 kcal 蛋白質 6.6 g 脂質 8.3 g 塩分 0.1 g | | | | |
| 23 (水) | パン 牛乳 ツナオムレツ おからとかにかまのサラダ フルーツ | 焼き鳥丼 みそ汁 枝豆とパプリカの和え物 ゼリー | ご飯 みそ汁 あまだいの西京焼き 枝豆とパプリカの和え物 ゼリー | ご飯 みそ汁 肉団子の酢豚風 枝豆とパプリカの和え物 ゼリー | ご飯 すまし汁 豆腐ハンバーグ もやしときゅうりのナムル 野沢菜漬け |
| | 533 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 20.1 g 塩分 2.6 g | 554 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 16.9 g 塩分 2.0 g | 496 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 11.0 g 塩分 1.9 g | 562 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 25.5 g 塩分 2.0 g | 495 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 16.2 g 塩分 2.2 g |
| おやつ | ビスケット 217 kcal 蛋白質 6.3 g 脂質 7.2 g 塩分 0.1 g | | | | |
| 24 (木) | ご飯 みそ汁 卵とじ(厚揚げ、ほうれん草) にんじんじゃこ炒め ふりかけ | ご飯 すまし汁 ぶりの柚子胡椒焼き キャベツの磯和え フルーツ | ご飯 すまし汁 青梗菜と豚の炒め物 キャベツの磯和え フルーツ | かき揚げそば キャベツ磯和え ゼリー | ご飯 すまし汁 鶏ももの酢醤油煮 ごぼうとれんこんのマヨサラ いんげんの辛子和え |
| | 492 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 16.0 g 塩分 2.4 g | 509 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 8.1 g 塩分 2.9 g | 575 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 25.0 g 塩分 2.0 g | 536 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 12.7 g 塩分 2.9 g | 570 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 22.1 g 塩分 2.0 g |
| おやつ | レアチーズケーキ 牛乳 201 kcal 蛋白質 6.5 g 脂質 6.0 g 塩分 0.1 g | | | | |

献立表 令和6年10月

特別養護老人ホーム 微笑の里

| | 朝食 | 昼A | 昼B | 昼C | 夕食 |
|-----------|--|---|---|--|---|
| 25 (金) | ご飯 みそ汁 納豆 大根とつみれの煮物 小松菜炒め | ご飯 コンソメスープ 焼肉 ブロッコリーサラダ ゼリー | ご飯 コンソメスープ アジフライ ブロッコリーサラダ ゼリー | オムライス コンソメスープ ブロッコリーサラダ ゼリー | ご飯 すまし汁 かれいのおろし煮 オクラのおかか和え フルーツ |
| | 450 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 8.6 g 塩分 2.6 g | 629 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 26.4 g 塩分 1.8 g | 527 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 15.3 g 塩分 2.0 g | 532 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 20.4 g 塩分 2.5 g | 428 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 7.8 g 塩分 2.4 g |
| おやつ | 原宿ドッグミニ 牛乳 208 kcal 蛋白質 7.5 g 脂質 8.1 g 塩分 0.1 g | | | | |
| 26 (土) | ご飯 みそ汁 キャベツと魚肉ソーセージの炒め もやしの胡麻和え 漬物 | 親子丼 すまし汁 ピーマンとじゃこの炒め物 ゼリー | ご飯 すまし汁 白身魚の蒸し焼き ピーマンとじゃこの炒め物 ゼリー | ベーコンとしめじの Pasta すまし汁 ピーマンとじゃこの炒め物 ゼリー | ご飯 みそ汁 麻婆豆腐 小松菜とささみの和え物 フルーツヨーグルト |
| | 388 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 5.8 g 塩分 2.2 g | 597 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 19.0 g 塩分 2.0 g | 688 kcal 蛋白質 35.2 g 脂質 18.6 g 塩分 2.0 g | 666 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 28.0 g 塩分 2.0 g | 476 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 14.8 g 塩分 1.8 g |
| おやつ | ミニあんパン 牛乳 252 kcal 蛋白質 4.9 g 脂質 6.7 g 塩分 0.3 g | | | | |
| 27 (日) | ご飯 みそ汁 たちうおの塩焼き いんげんのくるみみね 焼きなすだし浸し | ご飯 かきたま汁 ホイコーロー じゃがいもそぼろ煮 フルーチェ | ご飯 かきたま汁 揚げあじのねぎだれ じゃがいもそぼろ煮 フルーチェ | きつねうどん じゃがいもそぼろ煮 フルーチェ | 中華丼 すまし汁 キャベツの浅漬け フルーツ |
| | 485 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 18.0 g 塩分 2.1 g | 556 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 6.8 g 塩分 1.9 g | 580 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 13.4 g 塩分 2.4 g | 611 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 19.0 g 塩分 2.0 g | 428 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 7.4 g 塩分 2.6 g |
| おやつ | クッキー 牛乳 260 kcal 蛋白質 7.7 g 脂質 8.6 g 塩分 0.1 g | | | | |
| 28 (月) | ご飯 みそ汁 目玉焼き 切り干し大根煮 しば漬け | ちらしずし わかめスープ かぶのくず煮 フルーツ |  | | ご飯 すまし汁 えびと青梗菜の中華炒め にんじんといんげんの金平 きゅうりの柚子胡椒風味 |
| |  452 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 13.8 g 塩分 1.8 g | 550 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 14.2 g 塩分 2.0 g | | | 442 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 13.0 g 塩分 2.0 g |
| おやつ | スイートポテト 牛乳 147 kcal 蛋白質 5.7 g 脂質 6.6 g 塩分 0.1 g | | | | |
| 29 (火) | ご飯 みそ汁 煮物(里芋、小判揚げ) きゅうりとキャベツの浅漬け ふりかけ | 菜飯 みそ汁 チキンソテーマトソース ブロッコリーの辛子和え ゼリー | 菜飯 みそ汁 ほっけとねぎの甘辛煮 ブロッコリーの辛子和え ゼリー | 天津丼 みそ汁 ブロッコリーの辛子和え ゼリー | ご飯 コンソメスープ はんぺんのチーズフライ 大根とにんじんのゆかり和え フルーツ |
| | 374 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 3.5 g 塩分 2.9 g | 640 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 26.1 g 塩分 2.0 g | 413 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 4.5 g 塩分 1.8 g | 447 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 16.0 g 塩分 1.8 g | 468 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 10.5 g 塩分 2.2 g |
| おやつ | 大判焼き 牛乳 195 kcal 蛋白質 6.4 g 脂質 5.4 g 塩分 0.2 g | | | | |
| 30 (水) | パン 牛乳 ソーセージスープ煮 温野菜サラダ フルーツ | ご飯 すまし汁 豚の生姜焼き ほうれん草の白和え ゼリー | ご飯 すまし汁 さばの竜田揚げ ほうれん草の白和え ゼリー | 味噌ラーメン ぎょうざ ゼリー | ごはん みそ汁 ぶりの照り焼き 小松菜のわさび和え 漬物 |
| | 497 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 15.2 g 塩分 2.3 g | 478 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 9.0 g 塩分 3.0 g | 677 kcal 蛋白質 29.8 g 脂質 21.5 g 塩分 1.7 g | 780 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 13.2 g 塩分 2.1 g | 450 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 13.3 g 塩分 2.0 g |
| おやつ | ミニエクレア 95 kcal 蛋白質 1.3 g 脂質 6.9 g 塩分 0.1 g | | | | |
| 31 (木) | ご飯 みそ汁 五目卵焼き キャベツのおかか和え 佃煮 | バターライス カボチャシチュー コーンとツナのサラダ ロールケーキ | | ごはん すまし汁 豆腐の五目旨煮 にんじんの胡麻和え フルーツ | |
| |  407 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 11.2 g 塩分 1.9 g | 714 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 21.0 g 塩分 2.3 g | | 424 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 8.6 g 塩分 2.4 g | |
| おやつ | 冷やしぜんざい 牛乳 185 kcal 蛋白質 3.0 g 脂質 19.0 g 塩分 0.3 g | | | | |

仕入れ状況により、献立内容が変更となる場合がございます。
特養に入所されている方は昼Aを提供させていただきます。

<1日の目標栄養量(1600kcal)>
エネルギー 1600kcal
たんぱく質 60g~75g(240~300kcal)
脂質 33g~42g(297kcal~378kcal)
食塩 7g未満

※()内の数値はエネルギー量に換算した値です。