

	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
1 (日)	ご飯 みそ汁 五目卵焼き ごぼうのおかか煮 ほうれん草のわさび和え	ご飯 すまし汁 鶏とキャベツの味噌炒め もやしとニラの酢醤油 ゼリー	ご飯 すまし汁 さばの生姜煮 もやしとニラの酢醤油 ゼリー	きつねうどん もやしとニラの酢醤油 ゼリー	あんかけご飯 すまし汁 小松菜のお浸し カボチャサラダ
	432 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 9.2 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 15.3 g 脂質 8.8 g 塩分 2.1 g	459 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 8.9 g 塩分 1.9 g
おやつ	せんべい 牛乳 160 kcal 蛋白質 7.3 g 脂質 7.0 g 塩分 0.2 g				
2 (月)	ご飯 みそ汁 大根とつみれの煮物 キャベツナムル ふりかけ	ご飯 すまし汁 さけのソテーきのこソース ほうれん草の胡麻和え フルーツ	ご飯 すまし汁 チーズトンカツ ほうれん草の胡麻和え フルーツ	三色丼 すまし汁 ほうれん草の胡麻和え フルーツ	ご飯 みそ汁 親子煮 いんげんのピーナツ和え 佃煮
	416 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 8.5 g 塩分 2.5 g	479 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 10.8 g 塩分 2.1 g	704 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 31.3 g 塩分 2.0 g	478 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 12.9 g 塩分 1.9 g	526 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 16.3 g 塩分 2.2 g
おやつ	抹茶ドーナツ 牛乳 197 kcal 蛋白質 2.2 g 脂質 3.2 g 塩分 0.3 g				
3 (火)	ご飯 みそ汁 豆腐のえびあんかけ 梅おかか白菜 刻みたくあん	牛丼 コンソメスープ コーンとツナのサラダ 牛乳寒天	ご飯 コンソメスープ たらの蒸し焼き コーンとツナのサラダ 牛乳寒天	ご飯 コンソメスープ 麻婆茄子 コーンとツナのサラダ 牛乳寒天	ご飯 すまし汁 あじの南蛮漬け じゃがいものなめ茸和え ゼリー
	402 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 6.2 g 塩分 2.3 g	535 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 12.2 g 塩分 2.0 g	560 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 17.4 g 塩分 1.7 g	508 kcal 蛋白質 19.3 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	スイスバウム 牛乳 217 kcal 蛋白質 5.8 g 脂質 12.4 g 塩分 0.3 g				
4 (水)	パン 牛乳 キャベツとフランクの炒め ブロッコリーサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 鶏とねぎの甘辛煮 いんげん生姜和え ゼリー	ご飯 みそ汁 ぶりの西京焼き いんげん生姜和え ゼリー	天津丼 みそ汁 いんげん生姜和え ゼリー	ご飯 コンソメスープ 豆腐チャンプルー ピーマン当座煮 フルーツ
	464 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 16.6 g 塩分 2.3 g	536 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 16.2 g 塩分 2.0 g	502 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 13.5 g 塩分 2.0 g	674 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 6.2 g 塩分 2.0 g	486 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 13.6 g 塩分 1.9 g
おやつ	胡麻プリン 95 kcal 蛋白質 6.4 g 脂質 5.3 g 塩分 0.2 g				
5 (木)	ご飯 みそ汁 納豆 里芋そぼろあん 春雨の卵とじ	鉄火丼 すまし汁 わかめと長芋のサラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 揚げ鶏のねぎだれ わかめと長芋のサラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 豚の生姜焼き わかめと長芋のサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏のカレー炒め さつまいも甘煮 小松菜としめじのおかか和え
	572 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 10.0 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	586 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 9.5 g 塩分 2.0 g
おやつ	ミニクリームパン 牛乳 202 kcal 蛋白質 5.5 g 脂質 4.9 g 塩分 0.1 g				
6 (金)	ご飯 みそ汁 ほっけ焼き きんぴら人参 いんげんお浸し	菜飯 コンソメスープ 豚と大豆のトマト煮込み ごぼうとれんこんのマヨサラ フルーツ	菜飯 コンソメスープ 白身魚の山椒焼き ごぼうとれんこんのマヨサラ フルーツ	たらこスパゲッティ コンソメスープ ごぼうとれんこんのマヨサラ フルーツ	ご飯 すまし汁 玉ねぎの卵とじ もやし炒め 漬物
	404 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 8.1 g 塩分 2.5 g	581 kcal 蛋白質 29.5 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	445 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 12.0 g 塩分 2.1 g
おやつ	蒸しパン 牛乳 198 kcal 蛋白質 6.6 g 脂質 6.6 g 塩分 0.1 g				
7 (土)	ご飯 みそ汁 豆腐の五目旨煮 きのこ和え ふりかけ	ご飯 みそ汁 さわらの竜田揚げ ブロッコリーの胡麻和え ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏のみりん醤油焼き ブロッコリーの胡麻和え ゼリー	けんちんうどん ブロッコリーの胡麻和え ゼリー	ご飯 すまし汁 鶏と玉ねぎのすき焼き はんぺんと枝豆の和え物 たたききゅうり
	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 29.0 g 脂質 23.0 g 塩分 2.0 g
おやつ	クッキー 牛乳 183 kcal 蛋白質 5.4 g 脂質 3.3 g 塩分 0.1 g				
8 (日)	ご飯 みそ汁 目玉焼き がんとどき煮 白菜の辛子醤油	ご飯 コンソメスープ デミハンバーグ サニーレタスサラダ フルーツ	ご飯 コンソメスープ 揚げあじの蒲焼風 サニーレタスサラダ フルーツ	肉そば サニーレタスサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 豆腐の柚子胡椒炒め 大根のゆかり和え わかめ酢の物
	472 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 13.9 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	442 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 10.3 g 塩分 2.3 g
おやつ	ワッフル 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 (月)	ご飯 みそ汁 納豆 キャベツとソーセージ炒め ささみのポン酢和え	五目チャーハン すまし汁 ぎょうざ ゼリー	ご飯 すまし汁 たらの天ぷら いんげんのピーナツ和え ぎょうざ ゼリー	ご飯 すまし汁 鶏とカリフラワーの塩炒め いんげんのピーナツ和え ゼリー	ご飯 すまし汁 さばの味噌煮 小松菜としめじの中華和え フルーツ
	475 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 12.8 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 25.0 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	マドレーヌ 牛乳 217 kcal 蛋白質 1.4 g 脂質 1.9 g 塩分 0.1 g				
10 (火)	ご飯 みそ汁 鶏とごぼうの煮物 ひじき炒り 野沢菜漬け	ご飯 すまし汁 かれのい西京焼き 青梗菜の生姜醤油 フルーチェ	ご飯 すまし汁 酢豚 青梗菜の生姜醤油 フルーチェ	野菜タンメン 青梗菜の生姜醤油 フルーチェ	ご飯 みそ汁 えびとブロッコリーの炒め もやしナムル キャベツ浅漬け
	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 19.0 g 脂質 13.5 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	チョコドーナツ 牛乳 197 kcal 蛋白質 4.5 g 脂質 5.9 g 塩分 0.1 g				
11 (水)	パン 牛乳 ミートオムレツ 大根とハムのサラダ フルーツ	ネギトロ丼 みそ汁 もやしとイカのわさび和え ゼリー	ご飯 みそ汁 豚の柳川風 もやしとイカのわさび和え ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏のマヨネーズ焼き もやしとイカのわさび和え ゼリー	ご飯 かきたま汁 鶏と里芋の煮物 なすのなべしぎ れんこんの枝豆和え
	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	和風ムース 83 kcal 蛋白質 9.3 g 脂質 10.3 g 塩分 0.2 g				
12 (木)	ご飯 みそ汁 ぶりの照り焼き 小松菜としらすの煮浸し 佃煮	ご飯 すまし汁 麻婆豆腐 白菜の和え物 ゼリー	ご飯 すまし汁 たちうおの酒蒸しネギソース 白菜の和え物 ゼリー	ためきうどん 白菜の和え物 ゼリー	ご飯 コンソメスープ かにたま ほうれん草の磯辺和え フルーツ
	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	いちごミルクカステラ 牛乳 160 kcal 蛋白質 6.3 g 脂質 7.2 g 塩分 0.3 g				
13 (金)	ご飯 みそ汁 豆腐と春雨の旨煮 きゅうりの梅かつお ふりかけ	わかめご飯 コンソメスープ 鶏とブロッコリーの塩炒め さつまいもサラダ フルーツ	わかめご飯 コンソメスープ さわらの粕漬け焼き さつまいもサラダ フルーツ	チキンドリア コンソメスープ さつまいもサラダ フルーツ	ご飯 すまし汁 たらのちゃんちゃん焼き風 大根の胡麻和え 漬物
	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 21.0 g 塩分 2.5 g	500 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 13.4 g 塩分 2.6 g
おやつ	もみじまんじゅう 牛乳 172 kcal 蛋白質 6.0 g 脂質 8.9 g 塩分 0.1 g				
14 (土)	ご飯 みそ汁 納豆 ペーコンソティ ほうれん草のちくわ和え	肉うどん 枝豆とパプリカの和え物 ゼリー	ご飯 わかめスープ 白身魚のねぎ醤油 枝豆とパプリカの和え物 ゼリー	ご飯 わかめスープ ミックスフライ 枝豆とパプリカの和え物 ゼリー	ご飯 コンソメスープ 八宝菜 ブロッコリーおかか和え フルーツ
	406 kcal 蛋白質 18.0 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	フレンチクルーラー 牛乳 237 kcal 蛋白質 9.3 g 脂質 10.3 g 塩分 0.6 g				
15 (日)	ご飯 みそ汁 キャベツの卵とじ きのこ和え 花しば	ご飯 みそ汁 あじの生姜蒲焼 ポテトサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 チキントマト煮 ポテトサラダ ゼリー	味噌ラーメン しゅうまい ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏と青梗菜の炒め煮 きんぴらレンコン いんげんお浸し
	345 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 2.8 g 塩分 2.3 g	477 kcal 蛋白質 23.0 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	512 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 19.2 g 塩分 2.3 g
おやつ	原宿ドッグミニ 牛乳 154 kcal 蛋白質 5.7 g 脂質 9.2 g 塩分 0.1 g				
16 (月)	ご飯 みそ汁 さけの塩焼き 切り干し大根煮 もやしともやしのわさび和え	カレーライス コンソメスープ 茹で野菜サラダ 牛乳寒天	ご飯 コンソメスープ 白身魚フライタルタル 茹で野菜サラダ 牛乳寒天	とろろそば かき揚げ 牛乳寒天	ご飯 すまし汁 肉豆腐 白菜の浅漬け フルーツ
	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	カフィーニ 牛乳 129 kcal 蛋白質 6.0 g 脂質 5.7 g 塩分 0.1 g				

	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
17 (火)	ご飯 みそ汁 つみれの和風あんかけ ブロッコリーのピーナツ和え ふりかけ	ご飯 すまし汁 鶏のみりん醤油焼き いんげんお浸し キャベツ磯和え フルーツ	ご飯 すまし汁 たらのおろし煮 キャベツの磯和え フルーツ	天井 すまし汁 いんげんお浸し ゼリー	ご飯 コンソメスープ 豚ともやしの卵炒め 小松菜のナムル さつまいも甘煮
	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 19.8 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 23.9 g 脂質 15.7 g 塩分 2.3 g
おやつ	せんべい 牛乳 143 kcal	蛋白質 4.5 g	脂質 5.1 g 塩分 0.2 g		
18 (水)	パン 牛乳 ソーセージスープ煮 枝豆ツナマヨサラダ フルーツ	えびピラフ みそ汁 トマトとわかめのポン酢和え ゼリー	ご飯 みそ汁 さばの粒マスタード焼き トマトとわかめのポン酢和え ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏とねぎの塩炒め トマトとわかめのポン酢和え ゼリー	ご飯 すまし汁 肉団子の酢豚風 きのご炒り たたききゅうり
	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 16.0 g 脂質 15.2 g 塩分 1.8 g
おやつ	胡麻プリン 96 kcal	蛋白質 6.6 g	脂質 6.6 g 塩分 0.5 g		
19 (木)	ご飯 みそ汁 鶏と玉ねぎのすき焼き なすの和え物 漬物	ご飯 コーンポターージュ エビカツ 小松菜のわさび和え ゼリー	ご飯 コーンポターージュ 豚の生姜焼き 小松菜のわさび和え ゼリー	ナポリタン コーンポターージュ 小松菜のわさび和え ゼリー	ご飯 かきたま汁 ぶり大根 もやしとイカの辛子和え 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 26.6 g 脂質 11.2 g 塩分 2.0 g
おやつ	ほっくほっく焼き 牛乳 172 kcal	蛋白質 6.2 g	脂質 8.8 g 塩分 0.1 g		
20 (金)	ご飯 みそ汁 大根とかまぼこ卵とじ いんげんの金平 玉ねぎの昆布和え	ネギ塩豚丼 すまし汁 にんじんしりしり フルーツ	ご飯 すまし汁 さばカレー竜田揚げ にんじんしりしり フルーツ	ご飯 すまし汁 鶏ももの照り煮 にんじんしりしり フルーツ	ご飯 みそ汁 鶏のオイスター炒め ごぼうとれんこんのマヨサラ キャベツの浅漬け
	453 kcal 蛋白質 17.0 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 24.3 g 脂質 28.1 g 塩分 3.0 g	573 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 14.0 g 塩分 2.0 g
おやつ	チョコバウムクーヘン 牛乳 203 kcal	蛋白質 6.9 g	脂質 9.3 g 塩分 0.1 g		
21 (土)	ご飯 みそ汁 納豆 里芋とさつまいもの煮物 ささみときゅうりの梅かつお	ご飯 みそ汁 さけの漬け焼き かぼちゃサラダ しゅうまい ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏のから揚げチリソース かぼちゃサラダ ゼリー	きつねうどん しゅうまい ゼリー	ご飯 コンソメスープ 豚と野菜の炒め物 青梗菜と油揚げ煮 フルーツ
	409 kcal 蛋白質 21.8 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 27.3 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	ぜんざい 牛乳 179 kcal	蛋白質 5.5 g	脂質 11.7 g 塩分 0.1 g		
22 (日)	ご飯 みそ汁 あかうおの西京焼き ひじき炒り かぶの甘酢和え	ご飯 コンソメスープ ブルコギ カニポテトサラダ フルーツ	ご飯 コンソメスープ アジフライ カニポテトサラダ フルーツ	山菜そば カニポテトサラダ フルーツ	卵あんかけ丼 中華スープ いんげんピーナツ和え 漬物
	508 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 18.6 g 塩分 2.7 g	568 kcal 蛋白質 22.0 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	492 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 7.3 g 塩分 2.5 g
おやつ	ゆずまんじゅう 牛乳 172 kcal	蛋白質 6.6 g	脂質 8.3 g 塩分 0.1 g		
23 (月)	ご飯 みそ汁 がんも煮 ブロッコリーとえびの炒め トマト和え	マグロ漬け丼 すまし汁 もやしとほうれん草のナムル ゼリー	ご飯 すまし汁 チキン南蛮タルタル もやしとほうれん草のナムル ゼリー	焼うどん すまし汁 もやしとほうれん草のナムル ゼリー	ご飯 すまし汁 豆腐と挽肉のチリソース炒め 白菜の和え物 フルーツ
	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	黒糖ロールケーキ 牛乳 217 kcal	蛋白質 6.3 g	脂質 7.2 g 塩分 0.1 g		
24 (火)	ご飯 みそ汁 豚血 小松菜としめじのおかか和え ふりかけ	ご飯 みそ汁 蒸し鶏のきのこあん いんげんお浸し フルーツ	ご飯 みそ汁 さわらの柚子胡椒焼き いんげんお浸し フルーツ	中華丼 みそ汁 いんげんお浸し フルーツ	ご飯 みそ汁 さばの香味ソース焼き ブロッコリー胡麻和え ゼリー
	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 24.0 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	みるくまんじゅう 牛乳 201 kcal	蛋白質 6.5 g	脂質 6.0 g 塩分 0.1 g		



	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
25 (水)	パン 牛乳 スクランブルエッグ 鶏ときのこのサラダ フルーツ	ケチャップライス コンソメスープ チーズハンバーグ レタスサラダ ババロア			ご飯 すまし汁 大根と生揚げの煮物 もやしとツナの炒め物 佃煮
	450 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 8.6 g 塩分 2.6 g	629 kcal 蛋白質 28.0 g 脂質 26.4 g 塩分 1.8 g			428 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 7.8 g 塩分 2.4 g
おやつ	ようかん 118 kcal	蛋白質 7.5 g	脂質 8.1 g	塩分 0.1 g	
26 (木)	ご飯 みそ汁 納豆 小松菜の炒め物 大根梅しらす和え	ご飯 みそ汁 たらの野菜あんかけ 白菜の浅漬け ゼリー	ご飯 みそ汁 ミルフィーユカツ 白菜の浅漬け ゼリー	けんちんそば 白菜の浅漬け ゼリー	ご飯 わかめスープ 卵とニラの炒め物 カボチャ甘煮 きゅうりキムチ風
	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 18.3 g 脂質 14.8 g 塩分 1.8 g
おやつ	レモンケーキ 牛乳 252 kcal	蛋白質 4.9 g	脂質 6.7 g	塩分 0.3 g	
27 (金)	ご飯 みそ汁 たちうおの塩焼き 青梗菜と油揚げ煮 きのこ和え	カレーライス かきたま汁 コーンとトマトのサラダ フルーチェ	ご飯 かきたま汁 白身魚のねぎ醤油 コーンとトマトのサラダ フルーチェ	ご飯 かきたま汁 エビフライ コーンとトマトのサラダ フルーチェ	ご飯 コンソメスープ 鶏とブロッコリーの炒め もやしお浸し 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	あん入りみそパン 牛乳 172 kcal	蛋白質 7.7 g	脂質 8.6 g	塩分 0.1 g	
28 (土)	ご飯 みそ汁 肉団子 きんぴらごぼう 大根ときゅうりのゆかり和え	ご飯 すまし汁 さばの味噌煮 ほうれん草とえのきの胡麻和え フルーツ	ご飯 すまし汁 フライドチキン ほうれん草とえのきの胡麻和え フルーツ	ラーメン ぎょうざ フルーツ	ご飯 みそ汁 豚の柳川風 モロヘイヤ辛子和え ゼリー
	452 kcal 蛋白質 12.0 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	600 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 24.9 g 塩分 2.0 g	641 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 9.8 g 塩分 6.5 g	442 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 13.0 g 塩分 2.0 g
おやつ	ドーナツ 牛乳 197 kcal	蛋白質 5.7 g	脂質 6.6 g	塩分 0.1 g	
29 (日)	ご飯 みそ汁 五目卵焼き ひじき炒り なすのおろし和え	豚丼 みそ汁 枝豆とパプリカの和え物 ゼリー	ご飯 みそ汁 揚げあじのねぎだれ 枝豆とパプリカの和え物 ゼリー	五目うどん 枝豆とパプリカの和え物 ゼリー	ご飯 すまし汁 かれいの味噌マヨ焼き いんげんのたらこ和え 漬物
	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	409 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 10.5 g 塩分 2.2 g
おやつ	サブレ 牛乳 177 kcal	蛋白質 6.4 g	脂質 5.4 g	塩分 0.2 g	
30 (月)	ご飯 みそ汁 厚揚げのあんかけ煮 白菜のお浸し ふりかけ	ゆかりご飯 コンソメスープ 白身魚のチーズパン粉焼き いんげんピーナツ和え ゼリー	ゆかりご飯 コンソメスープ 豚の中華炒め いんげんピーナツ和え ゼリー	肉みそ丼 コンソメスープ いんげんピーナツ和え ゼリー	ごはん みそ汁 小松菜と舞茸の卵とじ キャベツ浅漬け さつまいもレモン煮
	454 kcal 蛋白質 16.0 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	レモンタルト 牛乳 201 kcal	蛋白質 1.3 g	脂質 6.9 g	塩分 0.1 g	
31 (火)	ご飯 みそ汁 鶏とごぼうの煮物 ほうれん草の磯辺和え 漬物	年越しそば キャベツと竹輪の胡麻酢 ババロア	ごはん すまし汁 ぶりの照り焼き キャベツと竹輪の胡麻酢 ババロア	ごはん すまし汁 トンカツ キャベツと竹輪の胡麻酢 ババロア	ごはん すまし汁 豆腐の柚子胡椒炒め 青梗菜のカニあん 佃煮
	407 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 11.2 g 塩分 1.9 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	424 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 8.6 g 塩分 2.4 g
おやつ	抹茶小豆カステラ 牛乳 185 kcal	蛋白質 3.0 g	脂質 19.0 g	塩分 0.3 g	



<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。

良いお年を  お迎え下さい



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。