## 献立表 令和7年1月 💸

	朝食	₽A	昼B	昼C	夕食
	ご飯 みそ汁			<del></del>	ご飯
	おせち盛り合わせ	たらの西京焼き			みそ汁
1	伊達巻 紅白かまぼこ	天ぷら(野菜)			すき焼き風
	アきんとん 数の子	紅白なます			
(水)		私日なまり   ゼリー			胡瓜の梅肉和え
	おたふく豆煮煮しめ				フルーツ
	501 kcal 蛋白質 21.6 g	526 kcal 蛋白質 19.4 g	kcal 蛋白質 g	kcal 蛋白質 g	546 kcal 蛋白質 18.8 g
おやつ				脂質 g 塩分 g	脂質 23.1 g 塩分 1.8 g
20.62		kcal 蛋白質 4.0 g	脂質 1.4 g 塩分 0.0 g		 ご飯
	ご飯 みそ汁	生ちらし寿司			
	鮭の照り焼き	清汁 茶碗蒸し			みそ汁
2	祝い高野の含め煮	かぶのくず煮			鶏のおろし醤油焼き
(木)	長芋となめこのポン酢和え	ほうれん草のピーナッツ和え			おかず金平
		フルーツみつ豆			あみの佃煮
	366 kcal 蛋白質 22.9 g	522 kcal 蛋白質 26.4 g	kcal 蛋白質 g	kcal 蛋白質 g	482 kcal 蛋白質 18.7 g
45.14				脂質 g 塩分 g	脂質 16.8 g 塩分 2.2 g
おやつ		kcal 蛋白質 1.5 g	脂質 0.0 g 塩分 0.0 g	1	N=
	ご飯みそ汁	ご飯 みそ汁			ご飯 清汁
	寿 厚焼き卵	松風焼き			太刀魚の揚げ浸し
3	厚揚げの煮物	刺身盛り合わせ			胡瓜としらすの酢の物
(金)	塩昆布和え	南瓜の煮物			フルーツ
		ゼリー			
	382 kcal 蛋白質 14.8 g	675 kcal 蛋白質 37.9 g	kcal 蛋白質 g	kcal 蛋白質 g	481 kcal 蛋白質 14.8 g
			脂質 g 塩分 g	脂質 g 塩分 g	脂質 17.0 g 塩分 1.7 g
おやつ	くず饅頭 109		脂質 0.5 g 塩分 0.1 g	T .	
	ご飯 みそ汁	ご飯 みそ汁	ご飯 みそ汁	ビーフカレー	ご飯
	ベーコンエッグ	鮭のソテーきのこソース	鶏肉のチーズマヨネーズ焼き	みそ汁	清汁
4	いんげんのおかか和え	根菜炒り煮	根菜炒り煮	ほうれん草のナムル	豚バラ大根
(土)	ヨーグルト	ほうれん草のナムル	牛乳寒天	牛乳寒天	オニオンサラダ
		牛乳寒天			フルーツ
	313 kcal 蛋白質 10.3 g	589 kcal 蛋白質 20.6 g	558 kcal 蛋白質 16.3 g	556 kcal 蛋白質 14.8 g	514 kcal 蛋白質 20.1 g
	脂質 5.0 g 塩分 2.2 g	脂質 21.3 g 塩分 2.3 g	21.7 g 塩分 1.9 g	脂質 30.3 g 塩分 3.4 g	脂質 18.4 g 塩分 2.5 g
おやつ		kcal 蛋白質 2.0 g	脂質 3.4 g 塩分 0.1 g		
	AA A1	> A= 1 <del></del> 0			
	ご飯 みそ汁	こ飯 中華ス一フ	ご飯 中華スープ	五目炒飯	ご飯
	ご飯 みそ汁 鮭缶おろし	ご飯 中華スープ 赤魚の甘酢あんかけ	ご飯 中華ス一ブ   八宝菜	五目炒飯 中華スープ	ご飯 みそ汁
5	鮭缶おろし	赤魚の甘酢あんかけ	八宝菜	中華スープ	みそ汁
	鮭缶おろし 豆腐チャンプルー	赤魚の甘酢あんかけ さつま芋のマスタードサラダ	八宝菜	中華スープ	みそ汁 鶏肉のごまだれ焼き
5 (日)	鮭缶おろし	赤魚の甘酢あんかけ さつま芋のマスタードサラダ 揚げ茄子の甘味噌掛け	八宝菜 揚げ茄子の甘味噌掛け	中華スープ さつま芋のマスタードサラダ	みそ汁 鶏肉のごまだれ焼き めかぶの和え物
	鮭缶おろし 豆腐チャンプルー	赤魚の甘酢あんかけ さつま芋のマスタードサラダ	八宝菜 揚げ茄子の甘味噌掛け	中華スープ さつま芋のマスタードサラダ	みそ汁 鶏肉のごまだれ焼き
	鮭缶おろし 豆腐チャンプルー 焼きたらこ 387 kcal 蛋白質 15.6 g	赤魚の甘酢あんかけ さつま芋のマスタードサラダ 揚げ茄子の甘味噌掛け ゼリー 534 kcal 蛋白質 26.3 g	八宝菜 揚げ茄子の甘味噌掛け ゼリー 575 kcal 蛋白質 21.8 g	中華スープ さつま芋のマスタードサラダ ゼリー 428 kcal 蛋白質 18.4 g	みそ汁 鶏肉のごまだれ焼き めかぶの和え物 フルーツ 428 kcal 蛋白質 18.4 g
	鮭缶おろし 豆腐チャンプルー 焼きたらこ 387 kcal 蛋白質 15.6 g	赤魚の甘酢あんかけ さつま芋のマスタードサラダ 揚げ茄子の甘味噌掛け ゼリー 534 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 7.5 g 塩分 2.3 g	八宝菜 揚げ茄子の甘味噌掛け ゼリー 575 kcal 蛋白質 21.8 g	中華スープ さつま芋のマスタードサラダ ゼリー 428 kcal 蛋白質 18.4 g	みそ汁 鶏肉のごまだれ焼き めかぶの和え物 フルーツ
(日)	鮭缶おろし 豆腐チャンプルー 焼きたらこ 387 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 8.0 g 塩分 1.3 g	赤魚の甘酢あんかけ さつま芋のマスタードサラダ 揚げ茄子の甘味噌掛け ゼリー 534 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 7.5 g 塩分 2.3 g	八宝菜 揚げ茄子の甘味噌掛け ゼリー 575 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 21.7 g 塩分 2.4 g	中華スープ さつま芋のマスタードサラダ ゼリー 428 kcal 蛋白質 18.4 g	みそ汁 鶏肉のごまだれ焼き めかぶの和え物 フルーツ 428 kcal 蛋白質 18.4 g
(日)	鮭缶おろし 豆腐チャンプルー 焼きたらこ 387 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 8.0 g 塩分 1.3 g たい焼き 113 ご飯	赤魚の甘酢あんかけ さつま芋のマスタードサラダ 揚げ茄子の甘味噌掛け ゼリー 534 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 7.5 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 3.1 g	八宝菜 揚げ茄子の甘味噌掛け ゼリー 575 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 21.7 g 塩分 2.4 g 脂質 5.7 g 塩分 0.1 g	中華スープ さつま芋のマスタードサラダ ゼリー 428 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 13.7 g 塩分 1.6 g	みそ汁 鶏肉のごまだれ焼き めかぶの和え物 フルーツ 428 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 13.7 g 塩分 1.6 g
おやつ	鮭缶おろし 豆腐チャンプルー 焼きたらこ 387 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 8.0 g 塩分 1.3 g たい焼き 113 ご飯 みそ汁	赤魚の甘酢あんかけ さつま芋のマスタードサラダ 揚げ茄子の甘味噌掛け ゼリー 534 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 7.5 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 3.1 g ご飯 みそ汁 メバルの煮付け	八宝菜 揚げ茄子の甘味噌掛け ゼリー 575 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 21.7 g 塩分 2.4 g 脂質 5.7 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 手作りコロッケ	中華スープ さつま芋のマスタードサラダ ゼリー 428 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 13.7 g 塩分 1.6 g たぬきうどん・そば ひじきの白和え	みそ汁 鶏肉のごまだれ焼き めかぶの和え物 フルーツ 428 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 13.7 g 塩分 1.6 g ご飯 清汁 豚肉のトマト煮
(日) おやつ 6	鮭缶おろし 豆腐チャンプルー 焼きたらこ 387 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 8.0 g 塩分 1.3 g たい焼き 113 ご飯 みそ汁 炒り卵	赤魚の甘酢あんかけ さつま芋のマスタードサラダ 揚げ茄子の甘味噌掛け ゼリー 534 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 7.5 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 3.1 g ご飯 みそ汁 メバルの煮付け ひじきの白和え	八宝菜 揚げ茄子の甘味噌掛け ゼリー 575 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 21.7 g 塩分 2.4 g 脂質 5.7 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 手作りコロッケ ひじきの白和え	中華スープ さつま芋のマスタードサラダ ゼリー 428 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 13.7 g 塩分 1.6 g	みそ汁 鶏肉のごまだれ焼き めかぶの和え物 フルーツ 428 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 13.7 g 塩分 1.6 g ご飯 清汁 豚肉のトマト煮 白菜のレモン和え
おやつ	鮭缶おろし 豆腐チャンプルー 焼きたらこ 387 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 8.0 g 塩分 1.3 g たい焼き 113 ご飯 みそ汁 炒り卵 里芋のそぼろあん	赤魚の甘酢あんかけ さつま芋のマスタードサラダ 揚げ茄子の甘味噌掛け ゼリー 534 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 7.5 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 3.1 g ご飯 みそ汁 メバルの煮付け ひじきの白和え 春雨のピリ辛炒め	八宝菜 揚げ茄子の甘味噌掛け ゼリー 575 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 21.7 g 塩分 2.4 g 脂質 5.7 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 手作りコロッケ	中華スープ さつま芋のマスタードサラダ ゼリー 428 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 13.7 g 塩分 1.6 g たぬきうどん・そば ひじきの白和え	みそ汁 鶏肉のごまだれ焼き めかぶの和え物 フルーツ 428 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 13.7 g 塩分 1.6 g ご飯 清汁 豚肉のトマト煮
(日) おやつ 6	鮭缶おろし 豆腐チャンプルー 焼きたらこ  387 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 8.0 g 塩分 1.3 g たい焼き 113 ご飯 みそ汁 炒り卵 里芋のそぼろあん ねりうめ	赤魚の甘酢あんかけ さつま芋のマスタードサラダ 揚げ茄子の甘味噌掛け ゼリー 534 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 7.5 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 3.1 g ご飯 みそ汁 メバルの煮付け ひじきの白和え 春雨のピリ辛炒め ゼリー	八宝菜 揚げ茄子の甘味噌掛け ゼリー 575 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 21.7 g 塩分 2.4 g 脂質 5.7 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 手作りコロッケ ひじきの白和え ゼリー	中華スープ さつま芋のマスタードサラダ ゼリー 428 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 13.7 g 塩分 1.6 g たぬきうどん・そば ひじきの白和え ゼリー	みそ汁 鶏肉のごまだれ焼き めかぶの和え物 フルーツ 428 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 13.7 g 塩分 1.6 g ご飯 清汁 豚肉のトマト煮 白菜のレモン和え フルーツ
(日) おやつ 6	鮭缶おろし 豆腐チャンプルー 焼きたらこ 387 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 8.0 g 塩分 1.3 g たい焼き 113 ご飯 みそ汁 炒り卵 里芋のそぼろあん ねりうめ 367 kcal 蛋白質 15.2 g	赤魚の甘酢あんかけ さつま芋のマスタードサラダ 揚げ茄子の甘味噌掛け ゼリー 534 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 7.5 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 3.1 g ご飯 みそ汁 メバルの煮付け ひじきの白和え 春雨のピリ辛炒め ゼリー 500 kcal 蛋白質 20.7 g	八宝菜 揚げ茄子の甘味噌掛け ゼリー 575 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 21.7 g 塩分 2.4 g 脂質 5.7 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 手作りコロッケ ひじきの白和え ゼリー	中華スープ さつま芋のマスタードサラダ ゼリー  428 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 13.7 g 塩分 1.6 g  たぬきうどん・そば ひじきの白和え ゼリー  557 kcal 蛋白質 22.4 g	みそ汁 鶏肉のごまだれ焼き めかぶの和え物 フルーツ 428 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 13.7 g 塩分 1.6 g ご飯 清汁 豚肉のトマト煮 白菜のレモン和え フルーツ
(日) おやつ 6 (月)	鮭缶おろし 豆腐チャンプルー 焼きたらこ  387 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 8.0 g 塩分 1.3 g たい焼き 113 ご飯 みそ汁 炒り卵 里芋のそぼろあん ねりうめ  367 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 9.4 g 塩分 1.9 g	赤魚の甘酢あんかけ さつま芋のマスタードサラダ 揚げ茄子の甘味噌掛け ゼリー 534 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 7.5 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 3.1 g ご飯 みそ汁 メバルの煮付け ひじきの白和え 春雨のピリ辛炒め ゼリー 500 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 14.9 g 塩分 2.5 g	八宝菜 揚げ茄子の甘味噌掛け ゼリー 575 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 21.7 g 塩分 2.4 g 脂質 5.7 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 手作りコロッケ ひじきの白和え ゼリー 480 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 16.1 g 塩分 2.0 g	中華スープ さつま芋のマスタードサラダ ゼリー  428 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 13.7 g 塩分 1.6 g  たぬきうどん・そば ひじきの白和え ゼリー  557 kcal 蛋白質 22.4 g	みそ汁 鶏肉のごまだれ焼き めかぶの和え物 フルーツ 428 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 13.7 g 塩分 1.6 g ご飯 清汁 豚肉のトマト煮 白菜のレモン和え フルーツ
(日) おやつ 6	鮭缶おろし 豆腐チャンプルー 焼きたらこ  387 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 8.0 g 塩分 1.3 g たい焼き 113 ご飯 みそ汁 炒り卵 里芋のそぼろあん ねりうめ  367 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 9.4 g 塩分 1.9 g チョコケーキ 106	赤魚の甘酢あんかけ さつま芋のマスタードサラダ 揚げ茄子の甘味噌掛け ゼリー 534 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 7.5 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 3.1 g ご飯 みそ汁 メバルの煮付け ひじきの白和え 春雨のピリ辛炒め ゼリー 500 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 14.9 g 塩分 2.5 g kcal 蛋白質 1.5 g	八宝菜 揚げ茄子の甘味噌掛け ゼリー 575 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 21.7 g 塩分 2.4 g 脂質 5.7 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 手作りコロッケ ひじきの白和え ゼリー 480 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 16.1 g 塩分 2.0 g 脂質 5.1 g 塩分 0.1 g	中華スープ さつま芋のマスタードサラダ ゼリー  428 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 13.7 g 塩分 1.6 g  たぬきうどん・そば ひじきの白和え ゼリー  557 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 14.3 g 塩分 3.1 g	みそ汁 鶏肉のごまだれ焼き めかぶの和え物 フルーツ 428 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 13.7 g 塩分 1.6 g ご飯 清汁 豚肉のトマト煮 白菜のレモン和え フルーツ 482 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 15.5 g 塩分 1.4 g
(日) おやつ 6 (月)	鮭缶おろし 豆腐チャンプルー 焼きたらこ  387 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 8.0 g 塩分 1.3 g たい焼き 113  ご飯 みそ汁 炒り卵 里芋のそぼろあん ねりうめ  367 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 9.4 g 塩分 1.9 g チョコケーキ 106 七草粥	赤魚の甘酢あんかけ さつま芋のマスタードサラダ 揚げ茄子の甘味噌掛け ゼリー 534 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 7.5 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 3.1 g ご飯 みそ汁 メバルの煮付け ひじきの白和え 春雨のピリ辛炒め ゼリー 500 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 14.9 g 塩分 2.5 g kcal 蛋白質 1.5 g	八宝菜 揚げ茄子の甘味噌掛け ゼリー 575 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 21.7 g 塩分 2.4 g 脂質 5.7 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 手作りコロッケ ひじきの白和え ゼリー 480 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 16.1 g 塩分 2.0 g 脂質 5.1 g 塩分 0.1 g	中華スープ さつま芋のマスタードサラダ ゼリー  428 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 13.7 g 塩分 1.6 g  たぬきうどん・そば ひじきの白和え ゼリー  557 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 14.3 g 塩分 3.1 g	みそ汁 鶏肉のごまだれ焼き めかぶの和え物 フルーツ 428 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 13.7 g 塩分 1.6 g ご飯 清汁 豚肉のトマト煮 白菜のレモン和え フルーツ 482 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 15.5 g 塩分 1.4 g
(日) おやつ (月) おやつ	鮭缶おろし 豆腐チャンプルー 焼きたらこ  387 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 8.0 g 塩分 1.3 g たい焼き 113  ご飯 みそ汁 炒り卵 里芋のそぼろあん ねりうめ  367 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 9.4 g 塩分 1.9 g チョコケーキ 106  七草粥 みそ汁	赤魚の甘酢あんかけ さつま芋のマスタードサラダ 揚げ茄子の甘味噌掛け ゼリー 534 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 7.5 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 3.1 g ご飯 みそ汁 メバルの煮付け ひじきの白和え 春雨のピリ辛炒め ゼリー 500 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 14.9 g 塩分 2.5 g kcal 蛋白質 1.5 g ご飯 清汁 鯖の味噌煮	八宝菜 揚げ茄子の甘味噌掛け ゼリー 575 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 21.7 g 塩分 2.4 g 脂質 5.7 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 手作りコロッケ ひじきの白和え ゼリー 480 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 16.1 g 塩分 2.0 g 脂質 5.1 g 塩分 0.1 g ご飯 清汁 ハンバーグ(トマトソース)	中華スープ さつま芋のマスタードサラダ ゼリー  428 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 13.7 g 塩分 1.6 g  たぬきうどん・そば ひじきの白和え ゼリー  557 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 14.3 g 塩分 3.1 g  サンドイッチ(卵・ハム・あん) 南瓜のポタージュ	みそ汁 鶏肉のごまだれ焼き めかぶの和え物 フルーツ 428 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 13.7 g 塩分 1.6 g ご飯 清汁 豚肉のトマト煮 白菜のレモン和え フルーツ 482 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 15.5 g 塩分 1.4 g ご飯 みそ汁
(日) おやつ (月) おやつ	鮭缶おろし 豆腐チャンプルー 焼きたらこ  387 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 8.0 g 塩分 1.3 g たい焼き 113  ご飯 みそ汁 炒り卵 里芋のそぼろあん ねりうめ 367 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 9.4 g 塩分 1.9 g チョコケーキ 106 七草粥 みそ汁 ウインナー野菜の炒め物	赤魚の甘酢あんかけ さつま芋のマスタードサラダ 揚げ茄子の甘味噌掛け ゼリー 534 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 7.5 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 3.1 g ご飯 みそ汁 メバルの煮付け ひじきの白和え 春雨のピリ辛炒め ゼリー 500 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 14.9 g 塩分 2.5 g kcal 蛋白質 1.5 g ご飯 清汁 鯖の味噌煮 ブロッコリーとえびのサラダ	八宝菜 揚げ茄子の甘味噌掛け ゼリー 575 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 21.7 g 塩分 2.4 g 脂質 5.7 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 手作りコロッケ ひじきの白和え ゼリー 480 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 16.1 g 塩分 2.0 g 脂質 5.1 g 塩分 0.1 g ご飯 清汁 ハンバーグ(トマトソース) ブロッコリーとえびのサラダ	中華スープ さつま芋のマスタードサラダ ゼリー  428 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 13.7 g 塩分 1.6 g  たぬきうどん・そば ひじきの白和え ゼリー  557 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 14.3 g 塩分 3.1 g  サンドイツチ(卵・ハム・あん) 南瓜のポタージュ ブロッコリーとえびのサラダ	みそ汁 鶏肉のごまだれ焼き めかぶの和え物 フルーツ 428 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 13.7 g 塩分 1.6 g ご飯 清汁 豚肉のトマト煮 白菜のレモン和え フルーツ 482 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 15.5 g 塩分 1.4 g ご飯 みそ汁 鶏肉と野菜の塩麴焼き
(日) おやつ (月) おやつ	鮭缶おろし 豆腐チャンプルー 焼きたらこ  387 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 8.0 g 塩分 1.3 g たい焼き 113 ご飯 みそ汁 炒り卵 里芋のそぼろあん ねりうめ 367 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 9.4 g 塩分 1.9 g チョコケーキ 106 七草粥 みそ汁 ウインナー野菜の炒め物 たまご 豆腐	赤魚の甘酢あんかけ さつま芋のマスタードサラダ 揚げ茄子の甘味噌掛け ゼリー 534 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 7.5 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 3.1 g ご飯 みそ汁 メバルの煮付け ひじきの白和え 春雨のピリ辛炒め ゼリー 500 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 14.9 g 塩分 2.5 g kcal 蛋白質 1.5 g ご飯 清汁 鯖の味噌煮 ブロッコリーとえびのサラダ もやしの炒め物	八宝菜 揚げ茄子の甘味噌掛け ゼリー 575 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 21.7 g 塩分 2.4 g 脂質 5.7 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 手作りコロッケ ひじきの白和え ゼリー 480 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 16.1 g 塩分 2.0 g 脂質 5.1 g 塩分 0.1 g ご飯 清汁 ハンバーグ(トマトソース)	中華スープ さつま芋のマスタードサラダ ゼリー  428 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 13.7 g 塩分 1.6 g  たぬきうどん・そば ひじきの白和え ゼリー  557 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 14.3 g 塩分 3.1 g  サンドイッチ(卵・ハム・あん) 南瓜のポタージュ	みそ汁 鶏肉のごまだれ焼き めかぶの和え物 フルーツ 428 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 13.7 g 塩分 1.6 g ご飯 清汁 豚肉のトマト煮 白菜のレモン和え フルーツ 482 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 15.5 g 塩分 1.4 g ご飯 みそ汁 鶏肉と野菜の塩麴焼き 春菊のくるみ和え
(日) おやつ (月) おやつ	鮭缶おろし 豆腐チャンプルー 焼きたらこ  387 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 8.0 g 塩分 1.3 g たい焼き 113 ご飯 みそ汁 炒り卵 里芋のそぼろあん ねりうめ  367 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 9.4 g 塩分 1.9 g チョコケーキ 106 七草粥 みそ汁 ウインナー野菜の炒め物 たまご豆腐 煮豆	赤魚の甘酢あんかけ さつま芋のマスタードサラダ 揚げ茄子の甘味噌掛け ゼリー 534 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 7.5 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 3.1 g ご飯 みそ汁 メバルの煮付け ひじきの白和え 春雨のピリ辛炒め ゼリー 500 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 14.9 g 塩分 2.5 g kcal 蛋白質 1.5 g ご飯 清汁 鯖の味噌煮 ブロッコリーとえびのサラダ もやしの炒め物 デザートムース	八宝菜 揚げ茄子の甘味噌掛け ゼリー  575 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 21.7 g 塩分 2.4 g 脂質 5.7 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 手作りコロッケ ひじきの白和え ゼリー  480 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 16.1 g 塩分 0.1 g ご飯 清汁 ハンバーグ(トマトソース) ブロッコリーとえびのサラダ デザートムース	中華スープ さつま芋のマスタードサラダ ゼリー  428 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 13.7 g 塩分 1.6 g  たぬきうどん・そば ひじきの白和え ゼリー  557 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 14.3 g 塩分 3.1 g  サンドイッチ(卵・ハム・あん) 南瓜のポタージュ ブロッコリーとえびのサラダ デザートムース	みそ汁 鶏肉のごまだれ焼き めかぶの和え物 フルーツ 428 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 13.7 g 塩分 1.6 g ご飯 清汁 豚肉のトマト煮 白菜のレモン和え フルーツ 482 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 15.5 g 塩分 1.4 g ご飯 みそ汁 鶏肉と野菜の塩麴焼き 春菊のくるみ和え フルーツ
(日) おやつ (月) おやつ	鮭缶おろし 豆腐チャンプルー 焼きたらこ  387 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 8.0 g 塩分 1.3 g たい焼き 113  ご飯 みそ汁 炒り卵 里芋のそぼろあん ねりうめ  367 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 9.4 g 塩分 1.9 g チョコケーキ 106  七草粥 みそ汁 ウインナー野菜の炒め物 たまご豆腐 煮豆  374 kcal 蛋白質 15.0 g	赤魚の甘酢あんかけ さつま芋のマスタードサラダ 揚げ茄子の甘味噌掛け ゼリー 534 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 7.5 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 3.1 g ご飯 みそ汁 メバルの煮付け ひじきの白和え 春雨のピリ辛炒め ゼリー 500 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 14.9 g 塩分 2.5 g kcal 蛋白質 1.5 g ご飯 清汁 鯖の味噌煮 ブロッコリーとえびのサラダ もやしの炒め物 デザートムース 585 kcal 蛋白質 25.5 g	八宝菜 揚げ茄子の甘味噌掛けゼリー 575 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 21.7 g 塩分 2.4 g 脂質 5.7 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 手作りコロッケ ひじきの白和え ゼリー 480 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 16.1 g 塩分 2.0 g 脂質 5.1 g 塩分 0.1 g ご飯 清汁 ハンバーグ(トマトソース) ブロッコリーとえびのサラダ デザートムース	中華スープ さつま芋のマスタードサラダ ゼリー  428 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 13.7 g 塩分 1.6 g  たぬきうどん・そば ひじきの白和え ゼリー  557 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 14.3 g 塩分 3.1 g  サンドイッチ(卵・ハム・あん) 南瓜のポタージュ ブロッコリーとえびのサラダ デザートムース  525 kcal 蛋白質 22.4 g	みそ汁 鶏肉のごまだれ焼き めかぶの和え物 フルーツ 428 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 13.7 g 塩分 1.6 g ご飯 清汁 豚肉のトマト煮 白菜のレモン和え フルーツ 482 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 15.5 g 塩分 1.4 g ご飯 みそ汁 鶏肉と野菜の塩麴焼き 春菊のくるみ和え フルーツ 465 kcal 蛋白質 17.3 g
(日) おやつ (月) ボやつ (火)	鮭缶おろし 豆腐チャンプルー 焼きたらこ  387 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 8.0 g 塩分 1.3 g たい焼き 113 ご飯 みそ汁 炒り卵 里芋のそぼろあん ねりうめ  367 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 9.4 g 塩分 1.9 g チョコケーキ 106 七草粥 みそ汁 ウインナー野菜の炒め物 たまご豆腐 煮豆  374 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 8.1 g 塩分 2.3 g	赤魚の甘酢あんかけ さつま芋のマスタードサラダ 揚げ茄子の甘味噌掛け ゼリー 534 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 7.5 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 3.1 g ご飯 みそ汁 メバルの煮付け ひじきの白和え 春雨のピリ辛炒め ゼリー 500 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 14.9 g 塩分 2.5 g kcal 蛋白質 1.5 g ご飯 清汁 鯖の味噌煮 ブロッコリーとえびのサラダ もやしの炒め物 デザートムース 585 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 17.3 g 塩分 2.1 g	八宝菜 揚げ茄子の甘味噌掛けゼリー 575 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 21.7 g 塩分 2.4 g 脂質 5.7 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 手作りコロッケ ひじきの白和え ゼリー 480 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 16.1 g 塩分 2.0 g 脂質 5.1 g 塩分 0.1 g ご飯 清汁 ハンバーグ(トマトソース) ブロッコリーとえびのサラダ デザートムース 632 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 17.2 g 塩分 1.9 g	中華スープ さつま芋のマスタードサラダ ゼリー  428 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 13.7 g 塩分 1.6 g  たぬきうどん・そば ひじきの白和え ゼリー  557 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 14.3 g 塩分 3.1 g  サンドイッチ(卵・ハム・あん) 南瓜のポタージュ ブロッコリーとえびのサラダ デザートムース  525 kcal 蛋白質 22.4 g	みそ汁 鶏肉のごまだれ焼き めかぶの和え物 フルーツ 428 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 13.7 g 塩分 1.6 g ご飯 清汁 豚肉のトマト煮 白菜のレモン和え フルーツ 482 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 15.5 g 塩分 1.4 g ご飯 みそ汁 鶏肉と野菜の塩麴焼き 春菊のくるみ和え フルーツ
(日) おやつ (月) おやつ	鮭缶おろし 豆腐チャンプルー 焼きたらこ  387 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 8.0 g 塩分 1.3 g たい焼き 113  ご飯 みそ汁 炒り卵 里芋のそぼろあん ねりうめ  367 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 9.4 g 塩分 1.9 g チョコケーキ 106  七草粥 みそ汁 ウインナー野菜の炒め物 たまご豆腐 煮豆  374 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 8.1 g 塩分 2.3 g クレープ(ジャム) 85	赤魚の甘酢あんかけ さつま芋のマスタードサラダ 揚げ茄子の甘味噌掛け ゼリー 534 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 7.5 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 3.1 g ご飯 みそ汁 メバルの煮付け ひじきの白和え 春雨のピリー 500 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 14.9 g 塩分 2.5 g kcal 蛋白質 1.5 g ご飯 清汁 鯖の味噌煮 ブロッコリーとえびのサラダ もやしの炒め物 デザートムース 585 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 17.3 g 塩分 2.1 g kcal 蛋白質 2.3 g	八宝菜 揚げ茄子の甘味噌掛けゼリー 575 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 21.7 g 塩分 2.4 g 脂質 5.7 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 手作りコロッケ ひじきの白和え ゼリー 480 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 16.1 g 塩分 0.1 g ご飯 清汁 ハンバーグ(トマトソース) ブロッコリーとえびのサラダ デザートムース 632 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 17.2 g 塩分 1.9 g 脂質 5.2 g 塩分 0.1 g	中華スープ さつま芋のマスタードサラダ ゼリー  428 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 13.7 g 塩分 1.6 g  たぬきうどん・そば ひじきの白和え ゼリー  557 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 14.3 g 塩分 3.1 g  サンドイッチ(卵・ハム・あん) 南瓜のポタージュ ブロッコリーとえびのサラダ デザートムース  525 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 19.5 g 塩分 2.0 g	みそ汁 鶏肉のごまだれ焼き めかぶの和え物 フルーツ 428 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 13.7 g 塩分 1.6 g ご飯 清汁 豚肉のトマト煮 白菜のレモン和え フルーツ 482 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 15.5 g 塩分 1.4 g ご飯 みそ汁 鶏肉と野菜の塩麴焼き 春菊のくるみ和え フルーツ 465 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 13.9 g 塩分 1.3 g
(日) おやつ (月) ボやつ (火)	鮭缶おろし 豆腐チャンプルー 焼きたらこ  387 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 8.0 g 塩分 1.3 g たい焼き 113  こが飯 みそ汁 炒り卵 里芋のそぼろあん ねりうめ 367 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 9.4 g 塩分 1.9 g チョコケーキ 106  七草粥 みそ汁 ウインナー野菜の炒め物 たまご豆腐 煮豆 374 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 8.1 g 塩分 2.3 g クレープ(ジャム) 85	赤魚の甘酢あんかけ さつま芋のマスタードサラダ 揚げ茄子の甘味噌掛け ゼリー 534 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 7.5 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 3.1 g ご飯 みそ汁 メバルの高田和え 春雨のピリー 500 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 14.9 g 塩分 2.5 g kcal 蛋白質 1.5 g ご飯 清汁 鯖の味噌煮 ブロッコリーとえびのサラダ もやしの炒め物 デザートムース 585 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 17.3 g 塩分 2.1 g kcal 蛋白質 2.3 g には みそ汁	八宝菜 揚げ茄子の甘味噌掛けゼリー 575 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 21.7 g 塩分 2.4 g 脂質 5.7 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 手作りコロッケ ひじきの白和え ゼリー 480 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 16.1 g 塩分 2.0 g 脂質 5.1 g 塩分 0.1 g ご飯 清汁 ハンバーグ(トマトソース) ブロッコリーとえびのサラダ デザートムース 632 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 17.2 g 塩分 0.1 g 脂質 17.2 g 塩分 0.1 g	中華スープ さつま芋のマスタードサラダ ゼリー  428 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 13.7 g 塩分 1.6 g  たぬきうどん・そば ひじきの白和え ゼリー  557 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 14.3 g 塩分 3.1 g  サンドイッチ(卵・ハム・あん) 南瓜のポタージュ ブロッコリーとえびのサラダ デザートムース  525 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 19.5 g 塩分 2.0 g  ビビンバ丼	みそ汁 鶏肉のごまだれ焼き めかぶの和え物 フルーツ 428 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 13.7 g 塩分 1.6 g ご飯 清汁 豚肉のトモン和え フルーツ 482 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 15.5 g 塩分 1.4 g ご飯 みそ汁 鶏肉と野菜の塩麴焼き 春菊のくるみ和え フルーツ 465 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 13.9 g 塩分 1.3 g
(日) おやつ (月) おやつ 大やつ	鮭缶おろし 豆腐チャンプルー 焼きたらこ  387 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 8.0 g 塩分 1.3 g たい焼き 113  こ飯 みそ汁 炒り卵 里芋のそぼろあん ねりうめ 367 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 9.4 g 塩分 1.9 g チョコケーキ 106 七草粥 みそ汁 ウインナー野菜の炒め物 たまご豆腐 煮蛋白質 15.0 g 脂質 8.1 g 塩分 2.3 g クレープ(ジャム) 85 ご飯 みそ汁	赤魚の甘酢あんかけ さつま芋のマスタードサラダ 揚げ茄子の甘味噌掛け ゼリー 534 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 7.5 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 3.1 g ご飯 みそ汁 メバルの面白和え 春雨のピリー 500 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 14.9 g 塩分 2.5 g kcal 蛋白質 1.5 g ご飯 清汁 鯖の味噌煮 ブロッコリーとえびのサラダ もやしの炒め物 デザートムース 585 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 17.3 g 塩分 2.1 g kcal 蛋白質 2.3 g に飯 みそ汁 鰆の照り焼き	八宝菜 揚げ茄子の甘味噌掛けゼリー 575 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 21.7 g 塩分 2.4 g 脂質 5.7 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 手作りコロッケ ひじきの白和え ゼリー 480 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 16.1 g 塩分 2.0 g 脂質 5.1 g 塩分 0.1 g ご飯 清汁 ハンバーグ(トマトソース) ブロッコリーとえびのサラダ デザートムース 632 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 17.2 g 塩分 1.9 g 脂質 5.2 g 塩分 0.1 g	中華スープ さつま芋のマスタードサラダ ゼリー  428 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 13.7 g 塩分 1.6 g  たぬきうどん・そば ひじきの白和え ゼリー  557 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 14.3 g 塩分 3.1 g  サンドイツチ(卵・ハム・あん) 南瓜のポタージュ ブロッコリーとえびのサラダ デザートムース  525 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 19.5 g 塩分 2.0 g  ビビンバ丼 みそ汁	みそ汁 鶏肉のごまだれ焼き めかぶの和え物 フルーツ 428 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 13.7 g 塩分 1.6 g ご飯 清汁 豚肉のトモン和え フルーツ 482 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 15.5 g 塩分 1.4 g ご飯 みそ汁 鶏肉と野菜の塩麴焼き 春菊のくるみれえ フルーツ 465 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 13.9 g 塩分 1.3 g ご飯 清汁 豚肉の味噌炒め
(日) おやつ (月) おやつ (火)	鮭缶おろし 豆腐チャンプルー 焼きたらこ  387 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 8.0 g 塩分 1.3 g たい焼き 113  こ飯 みそり卵 里芋のそぼろあん ねりうめ 367 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 9.4 g 塩分 1.9 g チョコケーキ 106  七草粥 みそ汁 ウインナー野菜の炒め物 たまご豆腐 煮蛋白質 15.0 g 脂質 8.1 g 塩分 2.3 g クレープ(ジャム) 85 こご飯 みそ汁 五目玉子焼き	赤魚の甘酢あんかけ さつま芋のマスタードサラダ 揚げ茄子の甘味噌掛け ゼリー 534 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 7.5 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 3.1 g ご飯 みそ汁 メバルのあ白和え 春雨のピリー 500 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 14.9 g 塩分 2.5 g kcal 蛋白質 1.5 g ご飯 清汁 鯖の味えのサラダ もやしの炒め デザートムース 585 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 17.3 g 塩分 2.1 g kcal 蛋白質 23.3 g には みそ汁 齢の照り まなのサラダ もやしの炒め デザートムース	八宝菜 揚げ茄子の甘味噌掛けゼリー 575 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 21.7 g 塩分 2.4 g 脂質 5.7 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 手作りコロッケ ひじきの白和え ゼリー 480 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 16.1 g 塩分 0.1 g ご飯 清汁 ハンバーグ(トマトソース) ブロッコリーとえびのサラダ デザートムース 632 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 17.2 g 塩分 0.1 g 脂質 17.2 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 乳店揚げ(葱塩おろし) ポテトサラダ	中華スープ さつま芋のマスタードサラダ ゼリー  428 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 13.7 g 塩分 1.6 g  たぬきうどん・そば ひじきの白和え ゼリー  557 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 14.3 g 塩分 3.1 g  サンドイツチ(卵・ハム・あん) 南瓜のポタージュ ブロッコリーとえびのサラダ デザートムース  525 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 19.5 g 塩分 2.0 g  ビビンバ井 みそ汁 ポテトサラダ	みそ汁 鶏肉のごまだれ焼き めかぶの和え物 フルーツ 428 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 13.7 g 塩分 1.6 g ご飯 清汁 豚肉のトマン和え フルーツ 482 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 15.5 g 塩分 1.4 g ご飯 みそ汁 鶏肉と野菜の塩麴焼き 春菊のくるみみコス フルーツ 465 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 13.9 g 塩分 1.3 g 脂質 13.9 g 塩分 1.3 g
(日) おやつ 6 (月) おやつ 7 (火)	鮭缶おろし 豆腐チャンプルー 焼きたらこ  387 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 8.0 g 塩分 1.3 g たい焼き 113  この 大い焼き 119  里芋のそぼろあん わりうち 15.2 g 脂質 9.4 g 塩分 1.9 g 生分 1.9 g 生力 1.9 g 生力 1.9 を 大き である から かったま 高国 15.0 g 脂質 8.1 g 塩分 2.3 g クレープ(ジャム) 85  この よう はいたい 大き 大り かいま 大き 大り かいま 大き 大り カーナ にます の炒め物 たま子 焼き ままとしらす の炒め物	赤魚の甘酢あんかけってスタードサラダ揚げ茄子のマスタードサラダ 揚げ茄子の甘味噌掛け ゼリー 534 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 7.5 g 塩分 2.3 g 塩白質 3.1 g ご飯 みそ汁メバルの高白和え春雨のピリー 500 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 14.9 g 塩白質 2.5 g kcal ゴ飯 清汁 鯖の味っていめ物デザートムのかりかりがサートムのかりがです。 または 蛋白質 25.5 g 脂質 17.3 g 塩分 2.1 g kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 17.3 g 塩分 2.1 g kcal 蛋白質 2.3 g ボテトサラダがんもの煮物	八宝菜 揚げ茄子の甘味噌掛けゼリー 575 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 21.7 g 塩分 2.4 g 脂質 5.7 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 手作りコロッケ ひじきの白和え ゼリー 480 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 16.1 g 塩分 2.0 g 脂質 5.1 g 塩分 0.1 g ご飯 清汁 ハンバーグ(トマトソース) ブロッコリーとえびのサラダ デザートムース 632 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 17.2 g 塩分 1.9 g 脂質 5.2 g 塩分 0.1 g	中華スープ さつま芋のマスタードサラダ ゼリー  428 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 13.7 g 塩分 1.6 g  たぬきうどん・そば ひじきの白和え ゼリー  557 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 14.3 g 塩分 3.1 g  サンドイツチ(卵・ハム・あん) 南瓜のポタージュ ブロッコリーとえびのサラダ デザートムース  525 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 19.5 g 塩分 2.0 g  ビビンバ丼 みそ汁	みそ汁 鶏肉のごまだれ焼き めかぶの和え物 フルーツ 428 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 13.7 g 塩分 1.6 g ご飯 清汁 豚肉のトモン和え フルーツ 482 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 15.5 g 塩分 1.4 g ご飯 みそ汁 鶏肉と野菜の塩麴焼き 春菊のくるみれえ フルーツ 465 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 13.9 g 塩分 1.3 g ご飯 清汁 豚肉の味噌炒め
(日) おやつ 6 (月) おやつ 7 (火)	鮭缶おろし 豆腐チャンプルー 焼きたらこ  387 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 8.0 g 塩分 1.3 g たい焼き 113  こ飯 みそり卵 里芋のそぼろあん ねりうめ 367 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 9.4 g 塩分 1.9 g チョコケーキ 106  七草粥 みそ汁 ウインナー野菜の炒め物 たまご豆腐 煮蛋白質 15.0 g 脂質 8.1 g 塩分 2.3 g クレープ(ジャム) 85 こご飯 みそ汁 五目玉子焼き	赤魚の甘酢あんかけ さつま芋のマスタードサラダ 揚げ茄子の甘味噌掛け ゼリー 534 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 7.5 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 3.1 g ご飯 みそ汁 メバルのあ白和え 春雨のピリー 500 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 14.9 g 塩分 2.5 g kcal 蛋白質 1.5 g ご飯 清汁 鯖の味えのサラダ もやしの炒め デザートムース 585 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 17.3 g 塩分 2.1 g kcal 蛋白質 23.3 g には みそ汁 齢の照り まなのサラダ もやしの炒め デザートムース	八宝菜 揚げ茄子の甘味噌掛けゼリー 575 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 21.7 g 塩分 2.4 g 脂質 5.7 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 手作りコロッケ ひじきの白和え ゼリー 480 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 16.1 g 塩分 0.1 g ご飯 清汁 ハンバーグ(トマトソース) ブロッコリーとえびのサラダ デザートムース 632 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 17.2 g 塩分 0.1 g 脂質 17.2 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 乳店揚げ(葱塩おろし) ポテトサラダ	中華スープ さつま芋のマスタードサラダ ゼリー  428 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 13.7 g 塩分 1.6 g  たぬきうどん・そば ひじきの白和え ゼリー  557 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 14.3 g 塩分 3.1 g  サンドイツチ(卵・ハム・あん) 南瓜のポタージュ ブロッコリーとえびのサラダ デザートムース  525 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 19.5 g 塩分 2.0 g  ビビンバ井 みそ汁 ポテトサラダ	みそ汁 鶏肉のごまだれ焼き めかぶの和え物 フルーツ 428 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 13.7 g 塩分 1.6 g ご飯 清汁 豚肉のトマン和え フルーツ 482 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 15.5 g 塩分 1.4 g ご飯 みそ汁 鶏肉と野菜の塩麴焼き 春菊のくるみみコス フルーツ 465 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 13.9 g 塩分 1.3 g 脂質 13.9 g 塩分 1.3 g
(日) おやつ (月) おやつ (火)	鮭缶おろし 豆腐チャンプルー 焼きたらこ  387 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 8.0 g 塩分 1.3 g たい焼き 113  この 大い焼き 119  里芋のそぼろあん わりうち 15.2 g 脂質 9.4 g 塩分 1.9 g 生分 1.9 g 生力 1.9 g 生力 1.9 を 大き である から かったま 高国 15.0 g 脂質 8.1 g 塩分 2.3 g クレープ(ジャム) 85  この よう はいたい 大き 大り かいま 大き 大り かいま 大き 大り カーナ にます の炒め物 たま子 焼き ままとしらす の炒め物	赤魚の甘酢あんかけってスタードサラダ揚げ茄子のマスタードサラダ 揚げ茄子の甘味噌掛け ゼリー 534 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 7.5 g 塩分 2.3 g 塩白質 3.1 g ご飯 みそ汁メバルの高白和え春雨のピリー 500 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 14.9 g 塩白質 2.5 g kcal ゴ飯 清汁 鯖の味っていめ物デザートムのかりかりがサートムのかりがです。 または 蛋白質 25.5 g 脂質 17.3 g 塩分 2.1 g kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 17.3 g 塩分 2.1 g kcal 蛋白質 2.3 g ボテトサラダがんもの煮物	八宝菜 揚げ茄子の甘味噌掛けゼリー 575 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 21.7 g 塩分 2.4 g 脂質 5.7 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 手作りコロッケ ひじきの白和え ゼリー 480 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 16.1 g 塩分 0.1 g ご飯 清汁 ハンバーグ(トマトソース) ブロッコリーとえびのサラダ デザートムース 632 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 17.2 g 塩分 0.1 g 脂質 17.2 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 乳店揚げ(葱塩おろし) ポテトサラダ	中華スープ さつま芋のマスタードサラダ ゼリー  428 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 13.7 g 塩分 1.6 g  たぬきうどん・そば ひじきの白和え ゼリー  557 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 14.3 g 塩分 3.1 g  サンドイツチ(卵・ハム・あん) 南瓜のポタージュ ブロッコリーとえびのサラダ デザートムース  525 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 19.5 g 塩分 2.0 g  ビビンバ井 みそ汁 ポテトサラダ	みそ汁 鶏肉のごまだれ焼き めかぶの和え物 フルーツ 428 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 13.7 g 塩分 1.6 g ご飯 清汁 豚肉のトモン和え フルーツ 482 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 15.5 g 塩分 1.4 g ご飯 みそ汁 鶏肉と野菜の塩麴焼き 春菊のくるみれえ フルーツ 465 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 13.9 g 塩分 1.3 g 脂質 13.9 g 塩分 1.3 g
(日) おやつ 6 (月) おやつ 7 (火)	鮭缶おろし 豆腐チャンプルー 焼きたらこ  387 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 8.0 g 塩分 1.3 g たい焼き 113  こ飯 みそけり卵 里芋のそりうめ 367 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 9.4 g 塩分 1.9 g チョコケーキ 106 七草粥 みそ子 東豆豆 374 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 8.1 g 塩分 2.3 g クレーブ(ジャム) 85  コインナー野菜豆飯 みそ子 焼き カーブ(ジャム) 85  ローブ(ジャム) 85  コイン・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・	赤魚の甘酢あんかけってスタードサラダ揚げ茄子のサスタードサラダ揚げ茄子の甘味噌掛けゼリー 534 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 7.5 g 塩分 2.3 g 塩白質 3.1 g 一	八宝菜 揚げ茄子の甘味噌掛けゼリー 575 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 21.7 g 塩分 0.1 g 脂質 5.7 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 手作りコロッケ ひじきの白和え ゼリー 480 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 16.1 g 塩分 0.1 g 脂質 5.1 g 塩分 0.1 g 『飯 清汁 ハンバーグ(トマトソース) ブロッコリーとえびのサラダ デザートムース 632 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 17.2 g 塩分 1.9 g 脂質 5.2 g 塩分 0.1 g 脂質 5.2 g 塩分 0.1 g	中華スープ さつま芋のマスタードサラダ ゼリー  428 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 13.7 g 塩分 1.6 g  たぬきうどん・そば ひじきの白和え ゼリー  557 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 14.3 g 塩分 3.1 g  サンドイツチ(卵・ハム・あん) 南瓜のポタージュ ブロッコリーとえびのサラダ デザートムース  525 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 19.5 g 塩分 2.0 g  ビビンバ丼 みそ汁 ポテトサラダ ゼリー  618 kcal 蛋白質 18.5 g	みそ汁 鶏肉のごまだれ焼き めかぶの和え物 フルーツ 428 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 13.7 g 塩分 1.6 g ご飯 清汁 豚肉のトモン和 フルーツ 482 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 15.5 g 塩分 1.4 g ご飯 みそ汁 鶏肉と野の塩麹焼き 春菊のくるみツ 465 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 13.9 g 塩分 1.3 g 脂質 13.9 g 塩分 1.3 g
(日) おやつ 6 (月) おやつ 7 (火)	鮭缶おろし 豆腐チャンプルー 焼きたらこ  387 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 8.0 g 塩分 1.3 g たい焼き 113  この 大い焼き 110  まつ 大い焼き 106  おり はい	赤魚の甘酢あんかけってますのマスタードサラダ揚げ茄子の甘味噌掛けでリー  534 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 7.5 g 塩分 2.3 g 塩白質 3.1 g  こ飯 み者付けひじきの自和え春雨のピリー  500 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 14.9 g 塩分 2.5 g kcal 蛋白質 1.5 g  ご飯 味噌 田田 でいます ではのサラダもでザートムのサームのサームのサームのサームのサームのサームのサームのサームのサームのサー	八宝菜 揚げ茄子の甘味噌掛けゼリー 575 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 21.7 g 塩分 0.1 g 脂質 5.7 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 手作りコロッケ ひじきの白和え ゼリー 480 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 16.1 g 塩分 0.1 g 脂質 5.1 g 塩分 0.1 g 『飯 清汁 ハンバーグ(トマトソース) ブロッコリーとえびのサラダ デザートムース 632 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 17.2 g 塩分 1.9 g 脂質 5.2 g 塩分 0.1 g 脂質 5.2 g 塩分 0.1 g	中華スープ さつま芋のマスタードサラダ ゼリー  428 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 13.7 g 塩分 1.6 g  たぬきうどん・そば ひじきの白和え ゼリー  557 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 14.3 g 塩分 3.1 g  サンドイツチ(卵・ハム・あん) 南瓜のポタージュ ブロッコリーとえびのサラダ デザートムース  525 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 19.5 g 塩分 2.0 g  ビビンバ丼 みそ汁 ポテトサラダ ゼリー  618 kcal 蛋白質 18.5 g	みそ汁 鶏肉のごまだれ焼き めかぶの和え物 フルーツ 428 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 13.7 g 塩分 1.6 g ご飯 清汁 豚肉のトモン和え フルーツ 482 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 15.5 g 塩分 1.4 g ご飯 みそう 1.4 g ご飯 みその塩麴焼き 春菊のくるみツ 465 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 13.9 g 塩分 1.3 g 脂質 13.9 g 塩分 1.3 g に動かでリネ フルーツ

## 献立表 令和7年1月



			I	1	
	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
	ぶどうパン	ご飯 みそ汁	ご飯 みそ汁	マカロニえびグラタン	ご飯 みそ汁
	コンソメス一プ	白身魚のチリソース	豚肉とピーマンの細切り炒め	みそ汁	厚揚げの肉詰め煮
9	オムレツ	さつま芋と切昆布煮	さつま芋と切昆布煮	さつま芋と切昆布煮	キムチ和え
(木)	和風サラダ	茄子の生姜炒め	ゼリー	ゼリー	フルーツ
(> \)	ヨーグルト	ゼリー			]
	339 kcal 蛋白質 14.2 g	560 kcal 蛋白質 16.7 g	497 kcal 蛋白質 19.0 g	572 kcal 蛋白質 20.9 g	482 kcal 蛋白質 19.8 g
		脂質 16.2 g 塩分 1.9 g		脂質 18.1 g 塩分 2.3 g	脂質 14.4 g 塩分 2.0 g
おやつ	おしるこ 122		脂質 2.7 g 塩分 0.2 g	T	T
	ご飯	ご飯 みそ汁	ご飯 みそ汁	太巻き(五目)	ご飯
	みそ汁	鯖の生姜煮	鶏肉の葱塩焼き	いなり寿司	清汁
10	だし巻卵	春菊と玉ねぎのかき揚げ	ブロッコリーとツナのサラダ	みそ汁	牛肉のしぐれ煮
(金)	竹輪ともやしの炒め物	ブロッコリーとツナのサラダ	ゼリー	春菊と玉ねぎのかき揚げ	ほうれん草のわさび和え
	昆布佃煮	ゼリー		ゼリー	フルーツ
	351 kcal 蛋白質 12.7 g	523 kcal 蛋白質 29.0 g	586 kcal 蛋白質 19.4 g	502 kcal 蛋白質 12.7 g	525 kcal 蛋白質 16.9 g
	脂質 8.0 g 塩分 2.4 g	脂質 15.2 g 塩分 2.3 g	脂質 26.2 g 塩分 2.1 g	脂質 14.5 g 塩分 2.7 g	脂質 21.4 g 塩分 1.5 g
おやつ	きなこプリン 105		脂質 3.5 g 塩分 0.1 g		
	ご飯	ご飯みそ汁	ご飯 みそ汁	山菜うどん・そば	ご飯
	みそ汁	カレイのごま煮	ミックスフライ(かに・海老フライ)	揚げ出し豆腐	ワンタンスープ
11	あてハ 高野豆腐の卵とじ	揚げ出し豆腐	胡瓜と竹輪の和え物	あり出し立腐 ゼリー	豚ニラもやし炒め
11 (土)		物け出し豆腐   胡瓜と竹輪の和え物	胡瓜と竹輪の和え物   ゼリー	- E-7-	
(1)	いんげんのツナマヨ和え		セリー		デザート南瓜サラダ
	ふりかけCa&Fe	ゼリー			オクラ塩昆布和え
	367 kcal 蛋白質 12.0 g	536 kcal 蛋白質 20.0 g	533 kcal 蛋白質 17.6 g	508 kcal 蛋白質 18.9 g	544 kcal 蛋白質 22.6 g
	脂質 11.4 g 塩分 1.8 g	脂質 11.3 g 塩分 2.7 g	脂質 22.4 g 塩分 2.1 g	脂質 18.3 g 塩分 3.5 g	脂質 20.0 g 塩分 2.4 g
おやつ	オレンジケーキ 106		脂質 4.5 g 塩分 0.1 g	T	T
	ご飯	ご飯 みそ汁	ご飯 みそ汁	親子ちらし(サーモン・いくら)	ご飯
	みそ汁	赤魚の葱ソースかけ	豚肉の照り焼き	みそ汁	清汁
12	具入り卵焼き	コーンサラダ	コーンサラダ	コーンサラダ	鶏肉のクリーム煮
(日)	白菜の煮浸し	揚げ茄子のおろしのせ	ゼリー	ゼリー	春菊のごま和え
	鯛みそ	ゼリー			フルーツ
	372 kcal 蛋白質 9.5 g	508 kcal 蛋白質 21.8 g	559 kcal 蛋白質 16.7 g	4747 kcal 蛋白質 19.9 g	511 kcal 蛋白質 29.0 g
	=	脂質 13.7 g 塩分 2.6 g			脂質 16.9 g 塩分 2.2 g
おやつ		kcal 蛋白質 2.2 g	脂質 0.6 g 塩分 0.0 g	[30.52	[ALIZE 150 8 - 1277 - 1 - 8
	ご飯	ご飯 みそ汁	ご飯 みそ汁	ミートドリア	ご飯
	みそ汁	メバルの漬け煮	場げ鶏の野菜甘酢あん	みそ汁	清汁
13	中着の煮物	マカロニサラダ	マカロニサラダ	マカロニサラダ	豚肉のソース炒め
(月)	ひじきとじゃこの炒め物	焼き豆腐のそぼろあん	ゼリー	ゼリー	かぶのゆかり和え
	ヨーグルト	ゼリー			フルーツ
	330 kcal 蛋白質 14.1 g	547 kcal 蛋白質 21.0 g	647 kcal 蛋白質 19.7 g	554 kcal 蛋白質 12.7 g	534 kcal 蛋白質 18.4 g
	_	脂質 18.8 g 塩分 1.9 g	脂質 24.6 g 塩分 2.8 g	脂質 22.4 g 塩分 2.5 g	脂質 21.1 g 塩分 2.2 g
おやつ		kcal 蛋白質 2.4 g	脂質 3.0 g 塩分 0.1 g	T	T
	ご飯	ご飯 中華スープ	ご飯 中華スープ	醤油ラーメン	ご飯
	みそ汁	煮魚(太刀魚)	麻婆茄子	春巻き	みそ汁
14	えび茶巾	春巻き	春巻き	ゼリー	豆腐のステーキ
(火)	はんぺんの煮物	蒸し鶏と野菜の中華サラダ	ゼリー		さつま芋のレモン煮
	のり佃煮	ゼリー			漬物
	368 kcal 蛋白質 12.5 g	495 kcal 蛋白質 23.0 g	429 kcal 蛋白質 21.3 g	572 kcal 蛋白質 21.7 g	492 kcal 蛋白質 19.8 g
	=	脂質 12.3 g 塩分 2.7 g	脂質 13.5 g 塩分 2.1 g	脂質 15.8 g 塩分 3.6 g	脂質 16.4 g 塩分 1.8 g
おやつ	_	kcal 蛋白質 1.1 g	脂質 2.2 g 塩分 0.1 g	4 S	4
		ご飯みそ汁	ご飯みそ汁	かつ丼	シーフードカレー
	みそ汁	ほっけの山椒焼き	豚肉の生姜焼き	みそ汁	清汁
15	鶏つくねの煮物	胡瓜の甘酢和え	胡瓜の甘酢和え	胡瓜の甘酢和え	キャベツとツナのサラダ
(水)	場ってはの点物 人参のごま和え		ガルの日野和え	ガルの古野和え	みかん
(//\/		序物けのあかか点   ゼリー	L.7—	L.)—	טינודש 📗
	納豆		F07	F70	400
	373 kcal 蛋白質 13.7 g	529 kcal 蛋白質 22.7 g	537 kcal 蛋白質 16.6 g	576 kcal 蛋白質 22.5 g	482 kcal 蛋白質 19.4 g
	脂質 12.7 g 塩分 2.4 g			脂質 19.0 g 塩分 1.7 g	脂質 14.7 g 塩分 1.9 g
おやり		kcal 蛋白質 1.1 g	脂質 1.2 g 塩分 0.1 g	_ 0.1%=	**-
	パン	ご飯 みそ汁	ご飯	スパゲティナポリタン	ご飯
	コンソメスープ	白身魚のクリームソース	みそ汁	みそ汁	みそ汁
16	スクランブルエッグ	かぼちゃサラダ	鶏肉の香草パン粉焼き	かぼちゃサラダ	煮豚
(木)	温野菜サラダ	きんぴらごぼう	かぼちゃサラダ	ゼリー	茄子のオイスター炒め
	ヨーグルト	ゼリー	ゼリー		フルーツ
	394 kcal 蛋白質 13.1 g	501 kcal 蛋白質 16.8 g	578 kcal 蛋白質 17.2 g	624 kcal 蛋白質 18.9 g	435 kcal 蛋白質 19.7 g
<u> </u>	脂質 14.1 g 塩分 2.1 g	脂質 14.2 g 塩分 2.2 g	脂質 25.7 g 塩分 1.9 g	脂質 19.3 g 塩分 2.3 g	脂質 11.7 g 塩分 1.8 g
おやつ		kcal 蛋白質 3.1 g	脂質 5.7 g 塩分 0.1 g		

## 献立表 令和7年1月 💸



		Something of the same of the s			
	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
	ご飯	ご飯 すまし汁	ご飯	サンドイッチ	ご飯
	みそ汁	鯖のゴマ味噌焼き	すまし汁	コーンスープ	みそ汁
4.7					
17	厚焼き玉子	春雨サラダ	照り焼きハンバーグ	春雨サラダ	入り鳥
(金)	えびと白菜の旨煮	大豆入りひじき煮	春雨サラダ	ゼリー	春菊のしらす和え
	ふりかけCa&Fe	ゼリー	ゼリー		フルーツ
	343 kcal 蛋白質 14.0 g	559 kcal 蛋白質 23.2 g	538 kcal 蛋白質 18.5 g	636 kcal 蛋白質 15.1 g	435 kcal 蛋白質 19.6 g
	脂質 6.9 g 塩分 1.4 g	脂質 20.2 g 塩分 2.7 g	脂質 19.3 g 塩分 2.6 g	脂質 24.9 g 塩分 3.8 g	脂質 13.0 g 塩分 1.8 g
おやつ		kcal 蛋白質 1.5 g	脂質 0.4 g 塩分 0.0 g		
	ご飯	ご飯みそ汁	ご飯	オムライス	あさりごはん
	みそ汁	赤魚の粕漬け焼き	みそ汁	みそ汁	すまし汁
10					
18	厚揚げの甘辛炒め	キャベツサラダ	とんかつ	キャベツサラダ	豚肉の塩だれ炒め
(土)	とうがんのくず煮	ぜんまいの煮物	ぜんまいの煮物	フルーツ牛乳寒	マッシュポテト
	ねりうめ	フルーツ牛乳寒	フルーツ牛乳寒		フルーツ
	386 kcal 蛋白質 13.9 g	463 kcal 蛋白質 20.8 g	5 <b>44</b> kcal 蛋白質 18.8 g	574 kcal 蛋白質 20.8 g	491 kcal 蛋白質 21.0 g
	脂質 11.2 g 塩分 1.4 g	脂質 10.5 g 塩分 2.1 g	脂質 21.5 g 塩分 1.9 g	脂質 14.8 g 塩分 2.3 g	脂質 14.8 g 塩分 2.3 g
おやつ		kcal 蛋白質 2.8 g	脂質 5.2 g 塩分 0.1 g		
	ご飯	ご飯 みそ汁	ご飯	やまかけ丼	ご飯
	みそ汁	メバルの煮付け	みそ汁	みそ汁	すまし汁
10					1
19	目玉焼き&ハム	五目白和え	豚肉の炒め焼肉風	五目白和え	鶏もも肉の照煮
(日)	なすのおろし煮	カニ焼売	カニ焼売	ムース	魚肉ソーセージ炒め
	ヨーグルト	ムース	ムース		フルーツ
	335 kcal 蛋白質 12.6 g	509 kcal 蛋白質 22.5 g	548 kcal 蛋白質 23.8 g	462 kcal 蛋白質 24.0 g	437 kcal 蛋白質 16.6 g
<u> </u>	脂質 5.2 g 塩分 1.8 g	脂質 12.0 g 塩分 2.2 g	脂質 18.8 g 塩分 2.4 g	脂質 7.3 g 塩分 1.8 g	脂質 14.7 g 塩分 1.6 g
おやつ		kcal 蛋白質 2.1 g	脂質 0.5 g 塩分 0.1 g		
	ご飯	ご飯 すまし汁	ご飯	けんちんうどん・そば	ご飯
	みそ汁	煮魚(カレイ)	すまし汁	かぼちゃのかき揚げ	みそ汁
20	ホタテの卵焼き	かぼちゃのかき揚げ	鶏肉のタルタルソース	ゼリー	ポークビーンズ
				[ E-)—	
(月)	ほうれん草のくるみ和え	人参とツナのサラダ	人参とツナのサラダ		蒸し鶏と春雨のサラダ
	焼きたらこ	ゼリー	ゼリー		フルーツ
	347 kcal 蛋白質 14.4 g	536 kcal 蛋白質 20.8 g	522 kcal 蛋白質 18.6 g	534 kcal 蛋白質 18.9 g	531 kcal 蛋白質 23.6 g
	脂質 10.3 g 塩分 1.9 g	脂質 16.1 g 塩分 1.9 g	脂質 22.6 g 塩分 1.9 g	脂質 18.1 g 塩分 1.5 g	脂質 13.8 g 塩分 1.8 g
おやつ	きなこ豆乳プリン 89	kcal 蛋白質 5.7 g	脂質 2.6 g 塩分 0.0 g		
	ご飯	ご飯 みそ汁	ご飯	鶏そぼろ丼	ご飯
	みそ汁	白身魚の天ぷらみぞれかけ	みそ汁	みそ汁	すまし汁
21	チキンオムレツ	五目炒め煮	和風ポークソテー	五目炒め煮	肉豆腐
(火)	野菜の煮物	胡瓜と蒸し鶏の和え物	きゅりと蒸し鶏の和え物	ゼリー	白菜とりんごサラダ
()()	あみの佃煮		ゼリー		もずく酢
	347 kcal 蛋白質 11.2 g	536 kcal 蛋白質 20.4 g	533 kcal 蛋白質 17.2 g	519 kcal 蛋白質 20.2 g	526 kcal 蛋白質 20.7 g
おやつ				脂質 23.2 g 塩分 1.6 g	加貝 Z3.Z g 塩ガ 1.0 g
85 (- )		kcal 蛋白質 2.6 g ご飯 みそ汁	脂質 2.8 g 塩分 0.1 g <b>ご飯</b>	1 # + ( 1)	
	ご飯		∟姒		—°&⊏
		J.ジェク服サナノム!!		太巻き(ツナマヨ)	ご飯
22	みそ汁	メバルの野菜あんかけ	みそ汁	いなり寿司	すまし汁
	さつま揚げの生姜焼き	切り干し大根炒り	みそ汁 牛肉コロッケ	いなり寿司 みそ汁	すまし汁 鶏肉のねぎ味噌焼き
(水)	さつま揚げの生姜焼き ほうれん草の錦糸和え	切り干し大根炒り ポテトたまごサラダ	みそ汁 牛肉コロッケ 切り干し大根炒り	いなり寿司	すまし汁 鶏肉のねぎ味噌焼き かぶのかにあんかけ
(水)	さつま揚げの生姜焼き	切り干し大根炒り	みそ汁 牛肉コロッケ	いなり寿司 みそ汁	すまし汁 鶏肉のねぎ味噌焼き
(水)	さつま揚げの生姜焼き ほうれん草の錦糸和え	切り干し大根炒り ポテトたまごサラダ	みそ汁 牛肉コロッケ 切り干し大根炒り	いなり寿司 みそ汁	すまし汁 鶏肉のねぎ味噌焼き かぶのかにあんかけ
(水)	さつま揚げの生姜焼き ほうれん草の錦糸和え 納豆	切り干し大根炒り ポテトたまごサラダ りんご寒天 544 kcal 蛋白質 19.7 g	みそ汁 牛肉コロッケ 切り干し大根炒り りんご寒天	いなり寿司 みそ汁 ポテト卵サラダ 533 kcal 蛋白質 13.6 g	すまし汁 鶏肉のねぎ味噌焼き かぶのかにあんかけ うぐいす豆煮
(水) おやつ	さつま揚げの生姜焼き ほうれん草の錦糸和え 納豆 354 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 6.0 g 塩分 1.5 g	切り干し大根炒り ポテトたまごサラダ りんご寒天 544 kcal 蛋白質 19.7 g	みそ汁 牛肉コロッケ 切り干し大根炒り りんご寒天 589 kcal 蛋白質 12.9 g	いなり寿司 みそ汁 ポテト卵サラダ 533 kcal 蛋白質 13.6 g	すまし汁 鶏肉のねぎ味噌焼き かぶのかにあんかけ うぐいす豆煮 459 kcal 蛋白質 19.8 g
	さつま揚げの生姜焼き ほうれん草の錦糸和え 納豆 354 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 6.0 g 塩分 1.5 g クレープ 85	切り干し大根炒り ポテトたまごサラダ りんご寒天 544 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 17.9 g 塩分 2.1 g kcal 蛋白質 2.3 g	みそ汁 牛肉コロッケ 切り干し大根炒り りんご寒天 589 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 22.4 g 塩分 1.6 g 脂質 5.2 g 塩分 0.1 g	いなり寿司 みそ汁 ポテト卵サラダ 533 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 19.6 g 塩分 2.1 g	すまし汁 鶏肉のねぎ味噌焼き かぶのかにあんかけ うぐいす豆煮 459 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 19.7 g 塩分 2.4 g
	さつま揚げの生姜焼き ほうれん草の錦糸和え 納豆 354 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 6.0 g 塩分 1.5 g クレープ 85 黒糖&ロールパン	切り干し大根炒り ポテトたまごサラダ りんご寒天 544 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 17.9 g 塩分 2.1 g kcal 蛋白質 2.3 g	みそ汁 牛肉コロッケ 切り干し大根炒り りんご寒天 589 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 22.4 g 塩分 1.6 g 脂質 5.2 g 塩分 0.1 g ご飯	いなり寿司 みそ汁 ポテト卵サラダ 533 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 19.6 g 塩分 2.1 g	すまし汁 鶏肉のねぎ味噌焼き かぶのかにあんかけ うぐいす豆煮 459 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 19.7 g 塩分 2.4 g
おやつ	さつま揚げの生姜焼き ほうれん草の錦糸和え 納豆 354 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 6.0 g 塩分 1.5 g クレープ 85 黒糖&ロールパン コンソメスープ	切り干し大根炒り ポテトたまごサラダ りんご寒天 544 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 17.9 g 塩分 2.1 g kcal 蛋白質 2.3 g ご飯 みそ汁 赤魚の塩焼き	みそ汁 牛肉コロッケ 切り干し大根炒り りんご寒天 589 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 22.4 g 塩分 1.6 g 脂質 5.2 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁	いなり寿司 みそ汁 ポテト卵サラダ 533 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 19.6 g 塩分 2.1 g 焼きそば みそ汁	すまし汁 鶏肉のねぎ味噌焼き かぶのかにあんかけ うぐいす豆煮 459 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 19.7 g 塩分 2.4 g さつま芋ご飯 おでん風
おやつ	さつま揚げの生姜焼き ほうれん草の錦糸和え 納豆 354 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 6.0 g 塩分 1.5 g クレープ 85 黒糖&ロールパン コンソメスープ オムレツ	切り干し大根炒り ポテトたまごサラダ りんご寒天 544 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 17.9 g 塩分 2.1 g kcal 蛋白質 2.3 g ご飯 みそ汁 赤魚の塩焼き 揚げ茄子のそぼろあん	みそ汁 牛肉コロッケ 切り干し大根炒り りんご寒天 589 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 22.4 g 塩分 1.6 g 脂質 5.2 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 鶏ささみチーズフライ	いなり寿司 みそ汁 ポテト卵サラダ 533 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 19.6 g 塩分 2.1 g 焼きそば みそ汁 揚げ茄子のそぼろあん	すまし汁 鶏肉のねぎ味噌焼き かぶのかにあんかけ うぐいす豆煮 459 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 19.7 g 塩分 2.4 g さつま芋ご飯 おでん風 ブロッコリーとホタテの炒め
おやつ	さつま揚げの生姜焼き ほうれん草の錦糸和え 納豆 354 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 6.0 g 塩分 1.5 g クレープ 85 黒糖 &ロールパン コンソメスープ オムレツ アスパラソテー	切り干し大根炒り ポテトたまごサラダ りんご寒天 544 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 17.9 g 塩分 2.1 g kcal 蛋白質 2.3 g ご飯 みそ汁 赤魚の塩焼き 揚げ茄子のそぼろあん もやしの胡麻酢和え	みそ汁 牛肉コロッケ 切り干し大根炒り りんご寒天 589 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 22.4 g 塩分 1.6 g 脂質 5.2 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 鶏ささみチーズフライ もやしの胡麻酢和え	いなり寿司 みそ汁 ポテト卵サラダ 533 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 19.6 g 塩分 2.1 g 焼きそば みそ汁	すまし汁 鶏肉のねぎ味噌焼き かぶのかにあんかけ うぐいす豆煮 459 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 19.7 g 塩分 2.4 g さつま芋ご飯 おでん風
おやつ	さつま揚げの生姜焼き ほうれん草の錦糸和え 納豆 354 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 6.0 g 塩分 1.5 g クレープ 85 黒糖&ロールパン コンソメスープ オムレツ アスパラソテー ョーグルト	切り干し大根炒りポテトたまごサラダりんご寒天  544 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 17.9 g 塩分 2.1 g kcal 蛋白質 2.3 g ご飯 みそ汁赤魚の塩焼き 揚げ茄子のそぼろあんもやしの胡麻酢和え ゼリー	みそ汁 牛肉コロッケ 切り干し大根炒り りんご寒天 589 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 22.4 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 鶏ささみチーズフライ もやしの胡麻酢和え ゼリー	いなり寿司 みそ汁 ポテト卵サラダ 533 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 19.6 g 塩分 2.1 g 焼きそば みそ汁 揚げ茄子のそぼろあん ゼリー	すまし汁 鶏肉のねぎ味噌焼き かぶのかにあんかけ うぐいす豆煮 459 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 19.7 g 塩分 2.4 g さつま芋ご飯 おでん風 ブロッコリーとホタテの炒め フルーツ
おやつ	さつま揚げの生姜焼き ほうれん草の錦糸和え 納豆 354 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 6.0 g 塩分 1.5 g クレープ 85 黒糖&ロールパン コンソメスープ オムレツ アスパラソテー ョーグルト 438 kcal 蛋白質 16.3 g	切り干し大根炒りポテトたまごサラダりんご寒天  544 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 17.9 g 塩分 2.1 g kcal 蛋白質 2.3 g ご飯 みそ汁赤魚の塩焼き 揚げ茄子のそぼろあんもやしの胡麻酢和えゼリー  458 kcal 蛋白質 18.8 g	みそ汁 牛肉コロッケ 切り干し大根炒り りんご寒天 589 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 22.4 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 鶏ささみチーズフライ もやしの胡麻酢和え ゼリー 527 kcal 蛋白質 21.7 g	いなり寿司 みそ汁 ポテト卵サラダ 533 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 19.6 g 塩分 2.1 g 焼きそば みそ汁 揚げ茄子のそぼろあん ゼリー	すまし汁 鶏肉のねぎ味噌焼き かぶのかにあんかけ うぐいす豆煮 459 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 19.7 g 塩分 2.4 g さつま芋ご飯 おでん風 ブロッコリーとホタテの炒め
おやつ 23 (木)	さつま揚げの生姜焼き ほうれん草の錦糸和え 納豆 354 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 6.0 g 塩分 1.5 g クレープ 85 黒糖&ロールパン コンソメスープ オムレツ アスパラソテー ヨーグルト 438 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 17.4 g 塩分 1.8 g	切り干し大根炒りポテトたまごサラダりんご寒天 544 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 17.9 g 塩分 2.1 g kcal 蛋白質 2.3 g ご飯 みそ汁赤魚の塩焼き揚げ茄子のそぼろあんもやしの胡麻酢和えゼリー 458 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 11.3 g 塩分 1.9 g	みそ汁 牛肉コロッケ 切り干し大根炒り りんご寒天 589 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 22.4 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 鶏ささみチーズフライ もやしの胡麻酢和え ゼリー	いなり寿司 みそ汁 ポテト卵サラダ 533 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 19.6 g 塩分 2.1 g 焼きそば みそ汁 揚げ茄子のそぼろあん ゼリー	すまし汁 鶏肉のねぎ味噌焼き かぶのかにあんかけ うぐいす豆煮 459 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 19.7 g 塩分 2.4 g さつま芋ご飯 おでん風 ブロッコリーとホタテの炒め フルーツ
おやつ	さつま揚げの生姜焼き ほうれん草の錦糸和え 納豆 354 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 6.0 g 塩分 1.5 g クレープ 85 黒糖&ロールパン コンソメスープ オムレツ アスパラソテー ヨーグルト 438 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 17.4 g 塩分 1.8 g マンゴープリン 99	切り干し大根炒りポテトたまごサラダりんご寒天  544 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 17.9 g 塩分 2.1 g kcal 蛋白質 2.3 g ご飯 みそ汁赤魚の塩焼き 揚げ茄子のそぼろあんもやしの胡麻酢和えゼリー  458 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 11.3 g 塩分 1.9 g kcal 蛋白質 2.9 g	みそ汁 牛肉コロッケ 切り干し大根炒り りんご寒天 589 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 22.4 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 鶏ささみチーズフライ もやしの胡麻酢和え ゼリー 527 kcal 蛋白質 21.7 g	いなり寿司 みそ汁 ポテト卵サラダ 533 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 19.6 g 塩分 2.1 g 焼きそば みそ汁 揚げ茄子のそぼろあん ゼリー	すまし汁 鶏肉のねぎ味噌焼き かぶのかにあんかけ うぐいす豆煮 459 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 19.7 g 塩分 2.4 g さつま芋ご飯 おでん風 ブロッコリーとホタテの炒め フルーツ
おやつ 23 (木)	さつま揚げの生姜焼き ほうれん草の錦糸和え 納豆 354 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 6.0 g 塩分 1.5 g クレープ 85 黒糖&ロールパン コンソメスープ オムレツ アスパラソテー ヨーグルト 438 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 17.4 g 塩分 1.8 g	切り干し大根炒りポテトたまごサラダりんご寒天 544 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 17.9 g 塩分 2.1 g kcal 蛋白質 2.3 g ご飯 みそ汁赤魚の塩焼き揚げ茄子のそぼろあんもやしの胡麻酢和えゼリー 458 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 11.3 g 塩分 1.9 g	みそ汁 牛肉コロッケ 切り干し大根炒り りんご寒天 589 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 22.4 g 塩分 1.6 g 脂質 5.2 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 鶏ささみチーズフライ もやしの胡麻酢和え ゼリー 527 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 16.7 g 塩分 1.9 g	いなり寿司 みそ汁 ポテト卵サラダ 533 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 19.6 g 塩分 2.1 g 焼きそば みそ汁 揚げ茄子のそぼろあん ゼリー	すまし汁 鶏肉のねぎ味噌焼き かぶのかにあんかけ うぐいす豆煮 459 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 19.7 g 塩分 2.4 g さつま芋ご飯 おでん風 ブロッコリーとホタテの炒め フルーツ
おやつ 23 (木)	さつま揚げの生姜焼き ほうれん草の錦糸和え 納豆 354 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 6.0 g 塩分 1.5 g クレープ 85 黒糖&ロールパン コンソメスープ オムレツ アスパラソテー ヨーグルト 438 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 17.4 g 塩分 1.8 g マンゴープリン 99	切り干し大根炒りポテトたまごサラダりんご寒天  544 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 17.9 g 塩分 2.1 g kcal 蛋白質 2.3 g ご飯 みそ汁赤魚の塩焼き 揚げ茄子のそぼろあんもやしの胡麻酢和えゼリー  458 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 11.3 g 塩分 1.9 g kcal 蛋白質 2.9 g	みそ汁 牛肉コロッケ 切り干し大根炒り りんご寒天 589 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 22.4 g 塩分 1.6 g 脂質 5.2 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 鶏ささみチーズフライ もやしの胡麻酢和え ゼリー 527 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 16.7 g 塩分 1.9 g 脂質 3.2 g 塩分 0.1 g	いなり寿司 みそ汁 ポテト卵サラダ 533 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 19.6 g 塩分 2.1 g 焼きそば みそ汁 揚げ茄子のそぼろあん ゼリー 546 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 20.8 g 塩分 2.2 g	すまし汁 鶏肉のねぎ味噌焼き かぶのかにあんかけ うぐいす豆煮 459 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 19.7 g 塩分 2.4 g さつま芋ご飯 おでん風 ブロッコリーとホタテの炒め フルーツ 430 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 7.9 g 塩分 2.3 g
おやつ 23 (木)	さつま揚げの生姜焼き ほうれん草の錦糸和え 納豆 354 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 6.0 g 塩分 1.5 g クレープ 85 黒糖 &ロールパン コンソメスープ オムレツ アスパラソテー ヨーグルト 438 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 17.4 g 塩分 1.8 g マンゴープリン 99 ご飯 みそ汁	切り干し大根炒りポテトたまごサラダりんご寒天  544 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 17.9 g 塩分 2.1 g kcal 蛋白質 2.3 g ご飯 みそ汁 赤魚の塩焼き 揚げ茄子のそぼろあん もやしの胡麻酢和え ゼリー 458 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 11.3 g 塩分 1.9 g kcal 蛋白質 2.9 g ご飯 みそ汁 鯖のネギ味噌焼き	みそ汁 牛肉コロッケ 切り干し大根炒り りんご寒天 589 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 22.4 g 塩分 1.6 g 脂質 5.2 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 鶏ささみチーズフライ もやしの胡麻酢和え ゼリー 527 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 16.7 g 塩分 0.1 g 脂質 3.2 g 塩分 0.1 g	いなり寿司 みそ汁 ポテト卵サラダ 533 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 19.6 g 塩分 2.1 g 焼きそば みそ汁 揚げ茄子のそぼろあん ゼリー 546 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 20.8 g 塩分 2.2 g	すまし汁 鶏肉のねぎ味噌焼き かぶのかにあんかけ うぐいす豆煮 459 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 19.7 g 塩分 2.4 g 造つま芋ご飯 おでん風 ブロッコリーとホタテの炒め フルーツ 430 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 7.9 g 塩分 2.3 g
おやつ 23 (木) おやつ	さつま揚げの生姜焼き ほうれん草の錦糸和え 納豆 354 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 6.0 g 塩分 1.5 g クレープ 85 黒糖&ロールパン コンソメスープ オムレツ アスパラソテー ョーグルト 438 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 17.4 g 塩分 1.8 g マンゴープリン 99 ご飯 みそ汁 肉団子の甘酢あん	切り干し大根炒りポテトたまごサラダリんご寒天  544 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 17.9 g 塩分 2.1 g kcal 蛋白質 2.3 g ご飯 みそ汁赤魚の塩焼き 揚げ茄子のそぼろあんもやしの胡麻酢和えゼリー 458 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 11.3 g 塩分 1.9 g kcal 蛋白質 2.9 g ご飯 みそ汁 鯖のネギ味噌焼き さつまいもサラダ	みそ汁 牛肉コロッケ 切り干し大根炒り りんご寒天 589 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 22.4 g 塩分 1.6 g 脂質 5.2 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 鶏ささみチーズフライ もやしの胡麻酢和え ゼリー 527 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 16.7 g 塩分 1.9 g 脂質 3.2 g 塩分 0.1 g 親子丼 みそ汁 さつまいもサラダ	いなり寿司 みそ汁 ポテト卵サラダ 533 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 19.6 g 塩分 2.1 g 焼きそば みそ汁 揚げ茄子のそぼろあん ゼリー 546 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 20.8 g 塩分 2.2 g 野菜入りワンタンメン さつまいもサラダ	すまし汁 鶏肉のねぎ味噌焼き かぶのかにあんかけ うぐいす豆煮 459 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 19.7 g 塩分 2.4 g さつま芋ご飯 おでん風 ブロッコリーとホタテの炒め フルーツ 430 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 7.9 g 塩分 2.3 g ハヤシライス すまし汁 春菊のおかか和え
おやつ 23 (木) おやつ	さつま揚げの生姜焼き ほうれん草の錦糸和え 納豆 354 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 6.0 g 塩分 1.5 g クレープ 85 黒糖 & ロールパン コンソメスープ オムレツ アスパラソテー ョーグルト 438 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 17.4 g 塩分 1.8 g マンゴープリン 99 ご飯 みそ汁 肉団子の梅肉和え	切り干し大根炒りポテトたまごサラダリんご寒天  544 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 17.9 g 塩分 2.1 g kcal 蛋白質 2.3 g ご飯 みそ汁赤魚の塩焼き 揚げ茄子のそぼろあんもやしの胡麻酢和えゼリー 458 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 11.3 g 塩分 1.9 g kcal 蛋白質 2.9 g ご飯 みそ汁 鯖のネギ味噌焼き さつまいもサラダ	みそ汁 牛肉コロッケ 切り干し大根炒り りんご寒天 589 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 22.4 g 塩分 1.6 g 脂質 5.2 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 鶏ささみチーズフライ もやしの胡麻酢和え ゼリー 527 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 16.7 g 塩分 0.1 g 脂質 3.2 g 塩分 0.1 g	いなり寿司 みそ汁 ポテト卵サラダ 533 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 19.6 g 塩分 2.1 g 焼きそば みそ汁 揚げ茄子のそぼろあん ゼリー 546 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 20.8 g 塩分 2.2 g 野菜入りワンタンメン さつまいもサラダ	すまし汁 鶏肉のねぎ味噌焼き かぶのかにあんかけ うぐいす豆煮 459 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 19.7 g 塩分 2.4 g 造つま芋ご飯 おでん風 ブロッコリーとホタテの炒め フルーツ 430 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 7.9 g 塩分 2.3 g
おやつ 23 (木) おやつ	さつま揚げの生姜焼き ほうれん草の錦糸和え 納豆 354 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 6.0 g 塩分 1.5 g クレープ 85 黒糖&ロールパン コンソメスープ オムレツ アスパラソテー ョーグルト 438 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 17.4 g 塩分 1.8 g マンゴープリン 99 ご飯 みそ汁 肉団子の梅肉和え ふりかけCa&Fe	切り干し大根炒りポテトたまごサラダりんご寒天  544 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 17.9 g 塩分 2.1 g kcal 蛋白質 2.3 g ご飯 みそ汁赤魚の塩焼き 揚げ茄子のそぼろあんもやしの胡麻酢和えゼリー  458 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 11.3 g 塩分 1.9 g kcal 蛋白質 2.9 g ご飯 みそ汁 鯖のネギ汁 鯖のネギ汁 鯖のネギ汁 動のキャナ	みそ汁 牛肉コロッケ 切り干し大根炒り りんご寒天  589 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 22.4 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 鶏ささみチーズフライ もやしの胡麻酢和え ゼリー  527 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 16.7 g 塩分 0.1 g 脂質 3.2 g 塩分 0.1 g 親子丼 みそ汁 さつまいもサラダ ゼリー	いなり寿司 みそ汁 ポテト卵サラダ  533 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 19.6 g 塩分 2.1 g  焼きそば みそ汁 揚げ茄子のそぼろあん ゼリー  546 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 20.8 g 塩分 2.2 g  野菜入りワンタンメン さつまいもサラダ ゼリー	すまし汁 鶏肉のねぎ味噌焼き かぶのかにあんかけ うぐいす豆煮 459 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 19.7 g 塩分 2.4 g さつま芋ご飯 おでん風 ブロッコリーとホタテの炒め フルーツ 430 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 7.9 g 塩分 2.3 g ハヤシライス すまし汁 春菊のおかか和え フルーツ
おやつ 23 (木) おやつ	さつま揚げの生姜焼き ほうれん草の錦糸和え 納豆 354 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 6.0 g 塩分 1.5 g クレープ 85 黒糖&ロールパン コンソメスープ オムレツ アスパラソテー ヨーグルト 438 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 17.4 g 塩分 1.8 g マンゴープリン 99 ご飯 みそ汁 肉団子の甘酢あん 白菜の梅肉和え ふりかけCa&Fe 333 kcal 蛋白質 10.9 g	切り干し大根炒りポテトたまごサラダりんご寒天  544 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 17.9 g 塩分 2.1 g kcal 蛋白質 2.3 g ご飯 みそ汁赤魚の塩焼き 揚げ茄子のそぼろあんもやしの胡麻酢和えゼリー  458 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 11.3 g 塩分 1.9 g kcal 蛋白質 2.9 g ご飯 みそ汁鯖のネギ汁 鯖のネギ汁 鯖のネギ汁 鯖のネギ汁 動のネギ汁 動のより は ひょう は ひょう は ひょう は ひょう は ひょう は ひょう に ひょう は な は しゅう は ひょう は な は しゅう は な は しゅう は な は しゅう ま な な は は な は な は な な は な な は な な は な	みそ汁 牛肉コロッケ 切り干し大根炒り りんご寒天  589 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 22.4 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 鶏ささみチーズフライ もやしの胡麻酢和え ゼリー  527 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 16.7 g 塩分 0.1 g 脂質 3.2 g 塩分 0.1 g 親子丼 みそ汁 さつまいもサラダ ゼリー  628 kcal 蛋白質 21.5 g	いなり寿司 みそ汁 ポテト卵サラダ 533 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 19.6 g 塩分 2.1 g 焼きそば みそ汁 揚げ茄子のそぼろあん ゼリー 546 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 20.8 g 塩分 2.2 g 野菜入りワンタンメン さつまいもサラダ ゼリー	すまし汁 鶏肉のねぎ味噌焼き かぶのかにあんかけ うぐいす豆煮 459 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 19.7 g 塩分 2.4 g 造つま芋ご飯 おでん風 ブロッコリーとホタテの炒め フルーツ 430 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 7.9 g 塩分 2.3 g バヤシライス すまし汁 春菊のおかか和え フルーツ
おやつ 23 (木) おやつ	さつま揚げの生姜焼き ほうれん草の錦糸和え 納豆  354 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 6.0 g 塩分 1.5 g クレープ 85 黒糖 &ロールパン コンソメスープ オムレツ アスパラソテー ヨーグルト 438 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 17.4 g 塩分 1.8 g マンゴープリン 99 ご飯 みそ汁 肉団子の甘酢あん 白菜の梅肉和え ふりかけCa & Fe 333 kcal 蛋白質 10.9 g 脂質 5.2 g 塩分 1.8 g	切り干し大根炒りポテトたまごサラダりんご寒天  544 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 17.9 g 塩分 2.1 g kcal 蛋白質 2.3 g ご飯 みそ汁赤魚の塩焼き 揚げ茄子のそぼろあんもやしの胡麻酢和えゼリー  458 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 11.3 g 塩分 1.9 g kcal 蛋白質 2.9 g ご飯 みそ汁鯖のネギ汁 鯖のネギ汁 鯖のネギ汁 鯖のネギ汁 動のネギ汁 動のより は ひょう は ひょう は ひょう は ひょう は ひょう は ひょう に ひょう は な は しゅう は ひょう は な は しゅう は な は しゅう は な は しゅう ま な な は は な は な は な な は な な は な な は な	みそ汁 牛肉コロッケ 切り干し大根炒り りんご寒天  589 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 22.4 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 鶏ささみチーズフライ もやしの胡麻酢和え ゼリー  527 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 16.7 g 塩分 0.1 g 脂質 3.2 g 塩分 0.1 g 親子丼 みそ汁 さつまいもサラダ ゼリー	いなり寿司 みそ汁 ポテト卵サラダ 533 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 19.6 g 塩分 2.1 g 焼きそば みそ汁 揚げ茄子のそぼろあん ゼリー 546 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 20.8 g 塩分 2.2 g 野菜入りワンタンメン さつまいもサラダ ゼリー	すまし汁 鶏肉のねぎ味噌焼き かぶのかにあんかけ うぐいす豆煮 459 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 19.7 g 塩分 2.4 g さつま芋ご飯 おでん風 ブロッコリーとホタテの炒め フルーツ 430 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 7.9 g 塩分 2.3 g ハヤシライス すまし汁 春菊のおかか和え フルーツ

## 献立表 令和7年1月

<b>10</b> 0 0	

	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
	ご飯	ご飯 すまし汁	ご飯	揚げパン	ご飯
	みそ汁	白身魚の味噌マヨ焼き	すまし汁	クリームシチュー	ワカメスープ
25	ひじき入り卵焼き	カリフラワーサラダ	おろしポン酢ハンバーグ	カリフラワーサラダ	豚肉の中華炒め
(土)	ピーマンきんぴら	がんもと野菜煮	カリフラワーサラダ	もも寒天	かぼちゃのいとこ煮
(1)	鯛みそ	もも寒天	もも寒天	00&7	清物
		509 kcal 蛋白質 23.4 g	542 kcal 蛋白質 8.4 g	615 kcal 蛋白質 20.4 g	/貝1/// 477 kcal 蛋白質 18.1 g
		脂質 12.9 g 塩分 2.1 g	18.7 g 塩分 2.0 g	脂質 26.5 g 塩分 1.6 g	477 KCal 蛋白貝 10.1 g  脂質 11.1 g 塩分 2.9 g
おやつ	しっとりケーキ 101		<u>I加負 10.7 g 塩ガ 2.0 g</u> 脂質 6.1 g 塩分 0.1 g	加貝 20.0 g 塩刀 1.0 g	阳貝   11.1 g 塩刀 2.3 g
00 ( -	ご飯	ご飯野菜スープ	ご飯	卵あんかけチャーハン	ご飯
	みそ汁	カレイの南蛮漬け	すまし汁	野菜スープ	みそ汁
26	炒り豆腐	もやしとハムのサラダ	おろしポン酢ハンバーグ	もやしとハムのサラダ	鶏肉のきのこソースかけ
(日)	さつま揚げと野菜煮	えびシュウマイ	カリフラワーサラダ	ゼリー	キャベツの塩昆布和え
(1)	のり佃煮	ゼリー	もも寒天	E-)—	フルーツ
				470   平方桥 100	
	395 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 9.9 g 塩分 1.5 g	536 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 16.6 g 塩分 2.9 g	542 kcal 蛋白質 18.4 g	479 kcal 蛋白質 18.2 g	460 kcal 蛋白質 16.7 g
おやつ			脂質 18.7 g 塩分 2.0 g  脂質 0.3 g 塩分 0.1 g	脂質 17.1 g 塩分 3.5 g	脂質 16.3 g 塩分 1.9 g
85 (- )	ご飯	kcal         蛋白質 1.7 g           ご飯 みそ汁	脂質 0.3 g 塩分 0.1 g ポークカレー	ご飯	ご飯
0.7	みそ汁	赤魚の塩こうじ焼き	みそ汁	みそ汁	すまし汁
27	だし巻き	えびと春雨のサラダ	えびと春雨のサラダ	コロッケ	高野豆腐のはさみ煮
(月)	ひじき煮	ごぼうの炒め煮	ゼリー	えびと春雨のサラダ	胡瓜の酢味噌かけ
	とろろ芋	ゼリー		ゼリー	フルーツ
	368 kcal 蛋白質 12.4 g	452 kcal 蛋白質 20.3 g	577 kcal 蛋白質 22.3	575 kcal 蛋白質 14.8 g	549 kcal 蛋白質 30.0 g
حدادا		脂質 6.6 g 塩分 2.1 g	脂質 19.8 g 塩分 2.6 g	脂質 18.0 g 塩分 2.4 g	脂質 17.1 g 塩分 0.3 g
おやつ		kcal 蛋白質 3.8 g	脂質 1.8 g 塩分 0.2 g		T
	ご飯	ご飯 みそ汁	ご飯	天ぷらそば・うどん	ご飯
	みそ汁	さわらのネギソースかけ	みそ汁	ツナサラダ	すまし汁
28	かに風味卵焼き	ツナサラダ	鶏肉の照り焼き	ゼリー	豚肉と揚げ茄子のおろし煮
(火)	ほうれん草ソテー	さつま芋の甘煮	ツナサラダ		ジャガイモのたらこ炒め
	ねりうめ	カップゼリー	ゼリー		フルーツ
	319 kcal 蛋白質 12.4 g	602 kcal 蛋白質 22.7 g	564 kcal 蛋白質 20.0 g	580 kcal 蛋白質 23.3 g	463 kcal 蛋白質 19.8 g
1	脂質 6.4 g 塩分 1.9 g	脂質 17.6 g 塩分 2.1 g	脂質 24.8 g 塩分 1.7 g	脂質 16.2 g 塩分 2.7 g	脂質 14.0 g 塩分 1.8 g
おやつ	クレープ 104		脂質 6.2 g 塩分 0.1 g	1	1
	ご飯	ご飯 みそ汁	ご飯	牛丼(温玉のせ)	ご飯
	みそ汁	鮭のピカタ	みそ汁	みそ汁	すまし汁
29	車麩の卵とじ	ほうれん草の辛子和え	揚げ鶏のチリソース	ほうれん草の辛子和え	とり大根
(水)	かぶの酢の物	切り干し大根の炒め煮	ほうれん草の辛子和え	ゼリー	白菜の炒め物
	納豆	ゼリー	ゼリー		フルーツ
	395 kcal 蛋白質 17.2 g	553 kcal 蛋白質 25.9 g	547 kcal 蛋白質 18.7 g	577 kcal 蛋白質 19.3 g	463 kcal 蛋白質 16.6 g
1	脂質 8.6 g 塩分 1.9 g	脂質 16.0 g 塩分 2.3 g	脂質 20.9 g 塩分 2.0 g	脂質 24.7 g 塩分 2.2 g	脂質 16.0 g 塩分 1.5 g
おやつ		kcal 蛋白質 2.6 g	脂質 0.1 g 塩分 0.1 g	ı	T
	ロールパン	ご飯 みそ汁	ご飯	タンメン	ご飯
	ほうれん草シチュー	蒸しカレイのおろし煮	みそ汁	シュウマイ	みそ汁
30	キャベツのツナ和え	シュウマイ	チキン南蛮	ゼリー	豚肉のネギ塩炒め
(木)	ヨーグルト	ブロッコリーサラダ	ブロッコリーサラダ		ジャガイモのうま煮
		ゼリー	ゼリー		フルーツ
[	420 kcal 蛋白質 12.8 g	507 kcal 蛋白質 22.8 g	589 kcal 蛋白質 19.1 g	589 kcal 蛋白質 18.6 g	468 kcal 蛋白質 17.2 g
	<b>}</b>	脂質 13.4 g 塩分 2.7 g	脂質 26.4 g 塩分 2.5 g	脂質 19.1 g 塩分 2.5 g	脂質 13.3 g 塩分 1.5 g
おやつ	きなこ豆乳プリン 89	kcal 蛋白質 5.7 g	脂質 2.6 g 塩分 0.0 g	1	T
	ご飯	ご飯 みそ汁	ご飯	三色丼	ご飯
	みそ汁	白身魚のピカタ	みそ汁	みそ汁	すまし汁
31	かに風味卵焼き	蒸し鶏の中華サラダ	メンチカツ	昆布豆煮	鶏肉の梅みそ焼き
					1 1-1 - 1 - 10-
(金)	車麩と野菜の炒め煮	昆布豆煮	蒸し鶏の中華サラダ	ゼリー	大根きんぴら
(金)			蒸し鶏の中華サラダ ゼリー	ゼリー	大根きんびら フルーツ
(金)	車麩と野菜の炒め煮	昆布豆煮		ゼリー 527 kcal 蛋白質 22.9 g	
(金)	車麩と野菜の炒め煮 ふりかけCa&Fe 340 kcal 蛋白質 <sup>11.8</sup> g	昆布豆煮 ゼリー	ゼリー	_ ,	フルーツ
	車麩と野菜の炒め煮 ふりかけCa&Fe 340 kcal 蛋白質 <sup>11.8</sup> g 脂質 6.8 g 塩分 <sup>1.4</sup> g	昆布豆煮 ゼリー 520 kcal 蛋白質 26.5 g	ゼリー 605 kcal 蛋白質 15.0 g	527 kcal 蛋白質 22.9 g	フルーツ 476 kcal 蛋白質 18.5 g

<1日の目標栄養量(1500kcal) > エネルギー 1500kcal たんぱく質 49~75g(147~225kcal) 脂質 33~50g(297~450kcal)

6.5g 未満 食塩

※()内の数値はエネルギー量に換算した値です。

