

	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
1 (水) <b>元旦</b>	菜飯 お吸い物 おせち料理 (伊達巻、栗きんとん、 海老しんじょう、紅白かまぼこ、 煮豆、紅白なます)	ちらし寿司 みそ汁 茶碗蒸し ゼリー	親子丼 みそ汁 青梗菜のわさび和え ゼリー		ご飯 かきたま汁 豚と野菜の炒め物 じゃがいもの白煮 フルーツ
	663 kcal 蛋白質 31.9 g 脂質 13.4 g 塩分 2.6 g	516 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 10.3 g 塩分 2.6 g	614 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 20.9 g 塩分 2.6 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	461 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 10.6 g 塩分 1.7 g
おやつ	お汁粉 牛乳 173 kcal	蛋白質 5.8 g	脂質 5.0 g 塩分 0.1 g		
2 (木)	パン 牛乳 目玉焼き 玉ねぎとかにかまのサラダ フルーツ	ご飯 すまし汁 鶏の味噌漬け焼き おから生酢 ゼリー	ご飯 すまし汁 煮魚(ほっけ) おから生酢 ゼリー		ご飯 みそ汁 魚介オイスター炒め ひじき煮 青梗菜ナムル
	428 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 9.6 g 塩分 2.0 g	498 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 6.7 g 塩分 2.3 g	656 kcal 蛋白質 31.8 g 脂質 22.7 g 塩分 2.7 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	483 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 9.8 g 塩分 1.7 g
おやつ	人形焼き 179 kcal	蛋白質 7.3 g	脂質 8.6 g 塩分 0.1 g		
3 (金)	ご飯 みそ汁 大根とつみれの煮物 小松菜のお浸し しば漬け	ご飯 みそ汁 たらの天ぷら ほうれん草の白和え フルーツ	ご飯 みそ汁 じゃがいもと豚の炒め ほうれん草の白和え フルーツ		ご飯 わかめスープ 麻婆豆腐 白菜の浅漬け ゼリー
	381 kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 9.7 g 塩分 2.0 g	542 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 13.5 g 塩分 2.3 g	626 kcal 蛋白質 32.8 g 脂質 19.0 g 塩分 3.6 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	528 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 13.1 g 塩分 2.1 g
おやつ	あんずケーキ 牛乳 160 kcal	蛋白質 7.3 g	脂質 6.7 g 塩分 0.3 g		
4 (土)	ご飯 みそ汁 さばの塩焼き おでん風煮 もやしとささみのわさび和え	ご飯 すまし汁 ホイコーロー 野菜の甘酢和え ゼリー	ご飯 すまし汁 蒸し魚のきのこあん 野菜の甘酢和え ゼリー	かき揚げそば 野菜の甘酢和え ゼリー	ご飯 みそ汁 玉ねぎの卵とじ れんこん和風サラダ フルーツ
	454 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 14.8 g 塩分 2.0 g	547 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 14.4 g 塩分 2.1 g	464 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 9.9 g 塩分 3.4 g	411 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 4.2 g 塩分 3.7 g	513 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 8.8 g 塩分 1.6 g
おやつ	クッキー 牛乳 103 kcal	蛋白質 2.0 g	脂質 0.5 g 塩分 0.0 g		
5 (日)	ご飯 みそ汁 納豆 じゃが芋とひき肉炒め はんぺんと枝豆の胡麻和え	ご飯 コンソメスープ あじの香味焼き 茹で野菜ドレッシング和え ゼリー	ご飯 コンソメスープ チキン南蛮タルタル 茹で野菜ドレッシング和え ゼリー	カレーうどん 茹で野菜ドレッシング和え ゼリー	ご飯 みそ汁 蒸し鶏の梅ソース きのこ炒り 漬物
	448 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g	526 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 14.8 g 塩分 2.3 g	695 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 31.9 g 塩分 3.3 g	719 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 33.2 g 塩分 3.8 g	461 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 8.6 g 塩分 1.6 g
おやつ	せんべい 牛乳 183 kcal	蛋白質 7.3 g	脂質 6.7 g 塩分 0.3 g		
6 (月)	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	焼き鳥丼 みそ汁 大根ときゅうりのゆかり和え フルーツ	ご飯 みそ汁 エビカツ 大根ときゅうりのゆかり和え フルーツ	ご飯 みそ汁 豚のケチャップ炒め 大根ときゅうりのゆかり和え フルーツ	ご飯 すまし汁 たらの煮付け 小松菜のお浸し かぼちゃサラダ
	422 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 10.8 g 塩分 2.3 g	546 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 17.0 g 塩分 1.1 g	534 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 17.4 g 塩分 2.4 g	385 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 4.9 g 塩分 1.5 g	549 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 15.8 g 塩分 2.7 g
おやつ	ミニクリームパン 牛乳 165 kcal	蛋白質 5.0 g	脂質 9.3 g 塩分 0.2 g		
7 (火) <b>七草粥</b>	七草粥 すまし汁 五目卵焼き 里芋と椎茸の煮物 漬物	ご飯 コンソメスープ 豚の生姜焼き ほうれん草のわさび和え フルーツ牛乳寒天	ご飯 コンソメスープ かれの唐揚げ ほうれん草のわさび和え フルーツ牛乳寒天	中華丼 コンソメスープ ほうれん草のわさび和え フルーツ牛乳寒天	ご飯 みそ汁 豆腐の柚子胡椒炒め かぶのそぼろ煮 いんげんおかか和え
	421 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 13.0 g 塩分 2.5 g	469 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 9.0 g 塩分 1.7 g	619 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 25.3 g 塩分 1.8 g	540 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 10.8 g 塩分 2.8 g	463 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 7.1 g 塩分 1.8 g
おやつ	さつまいもケーキ 牛乳 203 kcal	蛋白質 7.3 g	脂質 7.0 g 塩分 0.2 g		
8 (水)	パン 牛乳 鶏と野菜のバター煮 トマトサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 さばの柚香焼き 白菜の和え物 ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏とねぎの塩炒め 白菜の和え物 ゼリー	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 もやしナムル フルーツ
	450 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 8.0 g 塩分 2.3 g	496 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 7.9 g 塩分 1.8 g	539 kcal 蛋白質 32.6 g 脂質 9.8 g 塩分 2.0 g	614 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 11.8 g 塩分 6.5 g	442 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 8.6 g 塩分 2.1 g
おやつ	ぜんざい 280 kcal	蛋白質 11.2 g	脂質 5.6 g 塩分 0.3 g		

	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
9 (木)	ご飯 みそ汁 鶏と野菜の炒め物 小松菜お浸し 佃煮	チャーハン わかめスープ しゅうまい フルーツ	ご飯 わかめスープ さわらの竜田揚げ いんげんの胡麻和え フルーツ	ご飯 わかめスープ 鶏のみりん醤油焼き いんげんの胡麻和え フルーツ	ご飯 みそ汁 豚のすき焼き風 なすの和え物 かぼちゃのオレンジ煮
	411 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 7.7 g 塩分 1.2 g	524 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 12.3 g 塩分 1.8 g	554 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 17.8 g 塩分 1.8 g	591 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 15.8 g 塩分 3.2 g	527 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 16.8 g 塩分 3.2 g
おやつ	苺パウムクーヘン 牛乳 142 kcal 蛋白質 5.8 g 脂質 6.8 g 塩分 0.4 g				
10 (金)	ご飯 みそ汁 納豆 絹さやとハムの卵炒め 白菜の当座煮	天丼 すまし汁 春雨の酢の物 ゼリー	ご飯 すまし汁 たちうおのマヨ焼き 春雨の酢の物 ゼリー	ご飯 すまし汁 ホイコーロー 春雨の酢の物 ゼリー	ご飯 みそ汁 ぶり大根 ほうれん草の辛子和え フルーツ
	441 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 14.4 g 塩分 2.1 g	543 kcal 蛋白質 29.2 g 脂質 12.6 g 塩分 2.4 g	571 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 20.6 g 塩分 4.3 g	669 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 18.0 g 塩分 3.3 g	552 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 12.8 g 塩分 1.7 g
おやつ	黒糖まんじゅう 牛乳 76 kcal 蛋白質 1.3 g 脂質 0.2 g 塩分 0.2 g				
11 (土)	ご飯 みそ汁 豆腐の五目旨煮 いんげんきんぴら 漬物	ご飯 みそ汁 鶏の梅風味照り焼き もやしナムル ゼリー	ご飯 みそ汁 白身魚フライタルタル もやしナムル ゼリー	ためきうどん もやしナムル ゼリー	ご飯 コンソメスープ 卵野菜炒め さつまいも甘煮 きゅうりの和風和え
	448 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 10.4 g 塩分 2.0 g	585 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 8.6 g 塩分 1.7 g	738 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 34.8 g 塩分 2.7 g	683 kcal 蛋白質 32.7 g 脂質 33.5 g 塩分 3.3 g	504 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 14.4 g 塩分 2.4 g
おやつ	ワッフル 牛乳 280 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 5.6 g 塩分 0.3 g				
12 (日)	ご飯 みそ汁 さわらの西京焼き キャベツの昆布和え 茄子の焼き浸し	ご飯 すまし汁 豚と野菜の炒め物 きのこ和え フルーチェ	ご飯 すまし汁 さけと野菜の蒸し物 きのこ和え フルーチェ	五目そば きのこ和え フルーチェ	中華丼 わかめスープ ブロッコリーの胡麻和え フルーツ
	330 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 4.3 g 塩分 1.4 g	643 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 17.6 g 塩分 2.5 g	690 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 26.9 g 塩分 2.5 g	613 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 16.8 g 塩分 2.2 g	484 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 15.8 g 塩分 2.2 g
おやつ	チョコドーナツ 牛乳 172 kcal 蛋白質 6.1 g 脂質 5.3 g 塩分 0.1 g				
13 (月)	ご飯 みそ汁 玉ねぎの卵とじ ほうれん草の磯辺和え ふりかけ	ハヤシライス コンソメスープ 茹で野菜サラダ ゼリー	ご飯 コンソメスープ あじの生姜蒲焼 茹で野菜サラダ ゼリー	ご飯 コンソメスープ 鶏のから揚げ 茹で野菜サラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ 小松菜のピーナツ和え 漬物
	407 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 7.4 g 塩分 2.3 g	483 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 11.5 g 塩分 2.4 g	492 kcal 蛋白質 34.2 g 脂質 7.5 g 塩分 2.8 g	513 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 6.5 g 塩分 1.7 g	549 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 17.9 g 塩分 1.7 g
おやつ	ミルクまんじゅう 牛乳 162 kcal 蛋白質 6.6 g 脂質 5.0 g 塩分 0.1 g				
14 (火)	ご飯 みそ汁 がんとどき煮 じゃがいもとウインナーの炒め 白菜の和え物	さけいくら丼 みそ汁 キャベツの浅漬け フルーツ牛乳寒天	ご飯 みそ汁 肉団子の酢豚風 キャベツの浅漬け フルーツ牛乳寒天	ご飯 みそ汁 ミックスフライ キャベツの浅漬け フルーツ牛乳寒天	ご飯 すまし汁 鶏と青梗菜の炒め なすの焼き浸し フルーツ
	376 kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 7.0 g 塩分 1.6 g	560 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 12.9 g 塩分 3.0 g	590 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 14.7 g 塩分 3.7 g	727 kcal 蛋白質 31.0 g 脂質 24.9 g 塩分 3.0 g	481 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 8.4 g 塩分 2.1 g
おやつ	大判焼き 牛乳 154 kcal 蛋白質 5.7 g 脂質 9.2 g 塩分 0.1 g				
15 (水)	パン 牛乳 ミートオムレツ かぼちゃとブロッコリーのサラダ フルーツ	わかめご飯 すまし汁 肉じゃが いんげんお浸し ゼリー	わかめご飯 すまし汁 さばのカレー風味焼き いんげんお浸し ゼリー	ラーメン ぎょうざ ゼリー	ご飯 みそ汁 ほっけ煮付け 野菜ソテー ほうれん草白和え
	399 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 9.0 g 塩分 1.6 g	550 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 18.0 g 塩分 2.5 g	650 kcal 蛋白質 31.9 g 脂質 22.7 g 塩分 1.8 g	516 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 7.6 g 塩分 2.6 g	469 kcal 蛋白質 28.9 g 脂質 10.8 g 塩分 2.2 g
おやつ	ババロア 172 kcal 蛋白質 5.9 g 脂質 5.7 g 塩分 0.1 g				
16 (木)	ご飯 みそ汁 豚血 小松菜の辛子和え たくあん	かき揚げうどん きゅうりとささみの胡麻和え フルーツ	ご飯 かきたま汁 たら味の味噌漬焼き きゅうりとささみの胡麻和え フルーツ	ご飯 かきたま汁 豚の中華炒め きゅうりとささみの胡麻和え フルーツ	ご飯 すまし汁 鶏の卵とじ キャベツの磯和え ゼリー
	446 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 12.4 g 塩分 1.8 g	551 kcal 蛋白質 35.9 g 脂質 4.9 g 塩分 1.8 g	486 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 8.1 g 塩分 3.1 g	509 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 12.8 g 塩分 2.2 g	451 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 2.5 g 塩分 2.7 g
おやつ	メープルケーキ 牛乳 143 kcal 蛋白質 4.5 g 脂質 5.1 g 塩分 0.1 g				

	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
17 (金)	ご飯 みそ汁 納豆 里芋のそぼろあん じゃこ和え	ご飯 みそ汁 蒸し魚のきのこあん かぼちゃ甘煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 とんかつ かぼちゃ甘煮 ゼリー	天津井 みそ汁 かぼちゃ甘煮 ゼリー	ご飯 すまし汁 肉豆腐 ごぼうサラダ 漬物
	475 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 16.7 g 塩分 2.1 g	537 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 11.4 g 塩分 2.1 g	573 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 18.3 g 塩分 2.4 g	544 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 14.4 g 塩分 3.7 g	569 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 15.3 g 塩分 2.0 g
おやつ	かりんとうまんじゅう 牛乳 99 kcal	蛋白質 3.2 g	脂質 1.9 g 塩分 0.2 g		
18 (土)	ご飯 みそ汁 さばの塩焼き ひじき煮 ほうれん草のなめ茸和え	えびピラフ すまし汁 鶏ときのこのサラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 豚の生姜焼き 鶏ときのこのサラダ ゼリー	きつねそば 鶏ときのこのサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏と玉ねぎのすき焼き いんげんのたらこ和え フルーツ
	414 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 6.0 g 塩分 1.5 g	537 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 18.1 g 塩分 2.0 g	698 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 28.9 g 塩分 2.1 g	574 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 8.8 g 塩分 2.3 g	497 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 9.6 g 塩分 2.0 g
おやつ	ミルククリームカステラ 牛乳 178 kcal	蛋白質 6.3 g	脂質 8.0 g 塩分 0.2 g		
19 (日)	ご飯 みそ汁 キャベツの卵とじ 切り干し大根煮 ふりかけ	ご飯 コンソメスープ 和風ハンバーグ もやしとニラの酢醤油 フルーツ	ご飯 コンソメスープ アジフライ もやしとニラの酢醤油 フルーツ	焼うどん コンソメスープ もやしとニラの酢醤油 フルーツ	ご飯 みそ汁 豚の甘辛煮 レモンさつまいも きゅうりの浅漬け
	424 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 9.6 g 塩分 1.9 g	478 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 8.9 g 塩分 2.0 g	560 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 18.9 g 塩分 3.7 g	595 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 20.3 g 塩分 1.9 g	540 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 11.7 g 塩分 2.0 g
おやつ	せんべい 牛乳 191 kcal	蛋白質 7.7 g	脂質 8.6 g 塩分 0.4 g		
20 (月)	ご飯 みそ汁 鶏とごぼうの煮物 ジャーマンポテト いんげん胡麻和え	鉄火丼 みそ汁 大根ときゅうりのゆかり和え ゼリー	ご飯 みそ汁 チーズメンチカツ 大根ときゅうりのゆかり和え ゼリー	ご飯 みそ汁 卵とニラの炒め物 大根ときゅうりのゆかり和え ゼリー	ご飯 中華スープ 豆腐とえびの煮物 白菜のおかか和え フルーツ
	447 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 10.9 g 塩分 1.6 g	451 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 3.0 g 塩分 2.2 g	637 kcal 蛋白質 31.5 g 脂質 9.6 g 塩分 2.3 g	665 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 17.4 g 塩分 1.8 g	505 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 6.2 g 塩分 1.7 g
おやつ	はちみつドーナツ 牛乳 234 kcal	蛋白質 10.2 g	脂質 10.3 g 塩分 0.9 g		
21 (火)	ご飯 みそ汁 肉だんご 生揚げといんげん炒め 枝豆とパプリカの和え物	きのこご飯 すまし汁 鶏ももの酢醤油煮 ブロッコリーの辛子和え フルーツ	きのこご飯 すまし汁 えびと青梗菜の炒め ブロッコリーの辛子和え フルーツ	味噌ラーメン しゅうまい フルーツ	ご飯 みそ汁 さばの柚香焼き もやしお浸し 佃煮
	375 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 4.6 g 塩分 2.3 g	598 kcal 蛋白質 32.5 g 脂質 14.7 g 塩分 2.1 g	633 kcal 蛋白質 35.2 g 脂質 14.7 g 塩分 3.5 g	576 kcal 蛋白質 37.5 g 脂質 11.2 g 塩分 3.2 g	500 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 12.8 g 塩分 1.6 g
おやつ	チーズケーキ 牛乳 180 kcal	蛋白質 6.0 g	脂質 6.2 g 塩分 0.1 g		
22 (水)	パン 牛乳 ソーセージスープ煮 コーンとトマトのサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 さわらの竜田揚げ きんぴらごぼう フルーツ	ご飯 みそ汁 豚と大豆のトマト煮込み きんぴらごぼう フルーツ	焼き鳥丼 みそ汁 きんぴらごぼう フルーツ	カレーライス コンソメスープ 温野菜サラダ ゼリー
	396 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 6.7 g 塩分 1.9 g	558 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 11.8 g 塩分 2.4 g	907 kcal 蛋白質 32.2 g 脂質 28.4 g 塩分 6.0 g	498 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 13.5 g 塩分 2.4 g	493 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 8.3 g 塩分 2.0 g
おやつ	胡麻プリン 168 kcal	蛋白質 4.6 g	脂質 6.6 g 塩分 0.1 g		
23 (木)	ご飯 みそ汁 納豆 かぼちゃとさつま揚げの甘辛炒め 長ねぎとささみの柚子胡椒和え	三色丼 すまし汁 小松菜の生姜和え ゼリー	ご飯 すまし汁 たらのおろし煮 小松菜の生姜和え ゼリー	ご飯 すまし汁 鶏のから揚げチリソース 小松菜の生姜和え ゼリー	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー 里芋そぼろ煮 漬物
	432 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 8.8 g 塩分 2.0 g	558 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 10.9 g 塩分 1.9 g	699 kcal 蛋白質 39.1 g 脂質 16.6 g 塩分 2.7 g	866 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 25.6 g 塩分 4.9 g	477 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 10.5 g 塩分 2.3 g
おやつ	いちごカステラ 牛乳 165 kcal	蛋白質 5.0 g	脂質 9.3 g 塩分 0.2 g		
24 (金)	ご飯 みそ汁 あまだいの西京焼き 白菜の煮浸し のり大豆佃煮	ご飯 コンソメスープ 麻婆豆腐 いんげんピーナツ和え フルーツ牛乳寒天	ご飯 コンソメスープ さばの味噌煮 いんげんピーナツ和え フルーツ牛乳寒天	オムライス コンソメスープ いんげんピーナツ和え フルーツ牛乳寒天	ご飯 すまし汁 豚の中華炒め ブロッコリーのおかか和え トマト和え物
	487 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 20.7 g 塩分 2.1 g	633 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 17.8 g 塩分 1.0 g	778 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 37.8 g 塩分 2.2 g	571 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 10.3 g 塩分 1.8 g	447 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 10.9 g 塩分 2.6 g
おやつ	サブレ 牛乳 113 kcal	蛋白質 0.4 g	脂質 0.3 g 塩分 0.0 g		



	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
25 (土)	ご飯 みそ汁 ほうれん草の卵とじ キャベツ胡麻和え しば漬け	ご飯 みそ汁 あじの香味焼き さつまいも甘煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 チキン南蛮漬けタルタル さつまいも甘煮 ゼリー	けんちんうどん さつまいも甘煮 ゼリー	中華丼 わかめスープ きのこ炒り フルーツ
	475 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 11.4 g 塩分 1.9 g	529 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 14.1 g 塩分 2.1 g	508 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 17.8 g 塩分 3.4 g	495 kcal 蛋白質 31.3 g 脂質 7.6 g 塩分 3.1 g	490 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 10.7 g 塩分 1.8 g
おやつ	あんぱん 牛乳 152 kcal	蛋白質 5.9 g	脂質 8.2 g 塩分 0.2 g		
26 (日)	ご飯 みそ汁 鶏のと玉ねぎのすき焼き 小松菜のわさび和え ふりかけ	ご飯 すまし汁 豚とキャベツの味噌炒め 春雨サラダ フルーツ	ご飯 すまし汁 煮魚(ぶり) 春雨サラダ フルーツ	ラーメン 春巻 フルーツ	ご飯 みそ汁 卵豆腐の野菜あんかけ なすの田舎煮 漬物
	447 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 12.9 g 塩分 1.9 g	534 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 7.8 g 塩分 2.7 g	725 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 20.6 g 塩分 1.9 g	575 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 9.6 g 塩分 2.5 g	481 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 11.3 g 塩分 1.6 g
おやつ	原宿ドッグ 牛乳 182 kcal	蛋白質 6.9 g	脂質 6.7 g 塩分 0.3 g		
27 (月)	ご飯 みそ汁 がんもどきと大根の煮物 いんげんおおか和え きのこソテー	ネギトロ丼 みそ汁 じゃがいも白煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 豚のオイスター炒め じゃがいも白煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 エビフライ じゃがいも白煮 ゼリー	ご飯 コンソメスープ 鶏の味噌漬け焼き かぶの甘酢和え スパゲティサラダ
	469 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 10.5 g 塩分 2.4 g	546 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 11.0 g 塩分 2.1 g	640 kcal 蛋白質 30.9 g 脂質 15.2 g 塩分 4.7 g	546 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 8.0 g 塩分 3.6 g	458 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 11.7 g 塩分 1.9 g
おやつ	黒糖まんじゅう 牛乳 177 kcal	蛋白質 5.3 g	脂質 8.1 g 塩分 0.1 g		
28 (火)	ご飯 みそ汁 納豆 切り干し大根 きゅうりの梅おおか和え	ご飯 コーンポターージュ 鶏の竜田揚げ 茹で野菜サラダ ゼリー	ご飯 コーンポターージュ 白身魚のけんちん焼き 茹で野菜サラダ ゼリー	ネギ塩豚丼 コーンポターージュ 茹で野菜サラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 さけのバター醤油焼き ほうれん草の白和え フルーツ
	413 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 9.1 g 塩分 2.1 g	536 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 16.5 g 塩分 1.8 g	510 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 9.9 g 塩分 2.8 g	545 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 15.5 g 塩分 3.0 g	445 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 6.2 g 塩分 2.0 g
おやつ	ドーナツ 牛乳 195 kcal	蛋白質 6.3 g	脂質 5.4 g 塩分 0.2 g		
29 (水)	パン 牛乳 トマトオムレツ かぼちゃとアスパラのサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 かれいの煮付け 白菜のお浸し フルーチェ	ご飯 みそ汁 麻婆茄子 白菜のお浸し フルーチェ	牛肉うどん 白菜のお浸し フルーチェ	ご飯 すまし汁 豆腐の五目旨煮 もやしソテー いんげん生姜和え
	407 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 8.4 g 塩分 1.6 g	556 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 18.1 g 塩分 2.5 g	666 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 18.8 g 塩分 2.9 g	653 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 25.2 g 塩分 1.6 g	426 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 2.4 g 塩分 2.1 g
おやつ	栗のハバロア 182 kcal	蛋白質 6.2 g	脂質 8.9 g 塩分 0.2 g		
30 (木)	ご飯 みそ汁 ほっけ焼き じゃがいもにんじん煮 ほうれん草の磯辺和え	菜飯 すまし汁 アスパラとえびの炒め 大根といかのマヨ和え ゼリー	菜飯 すまし汁 たらふくニエル 大根といかのマヨ和え ゼリー	カツ丼 すまし汁 大根といかのマヨ和え ゼリー	ご飯 みそ汁 豚の柳川風 ブロッコリーの胡麻和え フルーツ
	410 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 7.6 g 塩分 1.8 g	497 kcal 蛋白質 27.0 g 脂質 12.0 g 塩分 2.2 g	650 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 17.9 g 塩分 2.3 g	698 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 18.3 g 塩分 2.5 g	501 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 4.3 g 塩分 2.2 g
おやつ	バウムクーヘン 牛乳 162 kcal	蛋白質 6.6 g	脂質 5.0 g 塩分 0.1 g		
31 (金)	ご飯 みそ汁 ウイナー野菜炒め かぶの梅和え ふりかけ	カレーライス コンソメスープ レタスとトマトのサラダ フルーツ	ご飯 コンソメスープ さばの唐揚げみぞれソース レタスとトマトのサラダ フルーツ	ご飯 コンソメスープ かにたま レタスとトマトのサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 厚揚げのはさみ煮 かぼちゃ煮 漬物
	551 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 18.1 g 塩分 2.1 g	449 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 9.8 g 塩分 2.4 g	486 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 11.5 g 塩分 2.1 g	664 kcal 蛋白質 38.1 g 脂質 18.8 g 塩分 4.0 g	467 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 12.7 g 塩分 2.1 g
おやつ	まんじゅう 牛乳 74 kcal	蛋白質 1.8 g	脂質 1.8 g 塩分 0.2 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。

<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。

