献立表 令和7年2月 🕚 🔈

	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
	ご飯	ご飯 みそ汁	ご飯	鶏肉カレーうどん	ご飯
	味噌汁	メバルのパン粉焼き	みそ汁	かぼちゃの甘煮	みそ汁
1 1	肉詰めいなり	春雨サラダ	手づくりキャベツメンチ	カップゼリー	豚にらたま
(土)	長芋とめかぶの和え物	かぼちゃの甘煮	春雨サラダ	7377 27	豆腐のあんかけ
(1)	ふりかけ	カップゼリー	カップゼリー		みかん
	322 kcal 蛋白質 11.7 g	506 kcal 蛋白質 19.1 g	575 kcal 蛋白質 16.3 g	562 kcal 蛋白質 19.3 g	502 kcal 蛋白質 24.7 g
		脂質 13.3 g 塩分 2.2 g	脂質 21.0 g 塩分 2.3 g		脂質 17.9 g 塩分 1.4 g
おやつ		kcal 蛋白質 2.0 g	脂質 0.0 g 塩分 0.5 g	, and	1,112,20 1.1.0 8 -22,7 1.1.0
	ご飯	ご飯 すまし汁	ご飯	恵方巻き風	ご飯
	みそ汁	鯖のねぎ味噌焼き	すまし汁	すまし汁	すまし汁
2	鳥つくね焼き	五目煮豆	鶏肉のマヨネーズ焼き	五目煮豆	肉じゃが
(日)	野菜炒め	ブロッコリーサラダ	五目煮豆	カップゼリー	春菊のくるみ和え
,,,,	ねりうめ	カップゼリー	カップゼリー		フルーツ
節分	371 kcal 蛋白質 9.9 g	557 kcal 蛋白質 25.8 g	589 kcal 蛋白質 21.1 g	504 kcal 蛋白質 23.1 g	580 kcal 蛋白質 14.8 g
	脂質 12.2 g 塩分 1.8 g	脂質 15.4 g 塩分 2.8 g	脂質 26.1 g 塩分 2.0 g	脂質 11.1 g 塩分 2.8 g	脂質 25.6 g 塩分 1.4 g
おやつ	横綱まんじゅう 103	kcal 蛋白質 2.2 g	脂質 0.6 g 塩分 0.0 g		
	ご飯	ご飯 みそ汁	中華丼	ロールパンサンド(卵、ツナ、ハム)	ご飯
	みそ汁	カレイのおろし煮	みそ汁	コーンスープ	すまし汁
3	高野豆腐の卵とじ	えびと野菜の中華サラダ	やわらか豆腐シュウマイ	えびと野菜の中華サラダ	鶏肉の塩麹焼き
(月)	和風ドレッシング和え	やわらか豆腐シュウマイ	カップゼリー	カップゼリー	さつま揚げと大根の煮物
	昆布佃煮	カップゼリー			フルーツ
	364 kcal 蛋白質 15.2 g	501 kcal 蛋白質 21.6 g	476 kcal 蛋白質 13.4 g	644 kcal 蛋白質 22.0 g	466 kcal 蛋白質 18.5 g
	脂質 8.3 g 塩分 2.2 g	脂質 14.2 g 塩分 2.0 g	脂質 17.2 g 塩分 2.1 g	脂質 29.2 g 塩分 3.7 g	脂質 14.5 g 塩分 2.3 g
おやつ		kcal 蛋白質 3.7 g	脂質 5.3 g 塩分 0.1 g	Τ	T .
	ご飯	ご飯 みそ汁	ご飯	スパゲティミートソース	ご飯
	みそ汁	鮭の照り焼き	みそ汁	みそ汁	中華スープ
4	目玉焼き	いんげんのツナマヨ和え	鶏ささみ梅フライ	いんげんのツナマヨ和え	ホイコーロー風
(火)	ほうれん草炒め	がんもと冬瓜の煮物	いんげんのツナマヨ和え	デザートムース	ブロッコリーの帆立あんかけ
	ヨーグルト	デザートムース	デザートムース		漬物
	356 kcal 蛋白質 12.5 g	539 kcal 蛋白質 26.2 g	535 kcal 蛋白質 21.6 g	637 kcal 蛋白質 25.4 g	448 kcal 蛋白質 21.3 g
4340	脂質 4.4 g 塩分 1.7 g	脂質 18.0 g 塩分 2.2 g	19.9 g 塩分 2.5 g	脂質 22.0 g 塩分 2.6 g	脂質 14.9 g 塩分 3.0 g
おやつ	トキャラメルプリン 113	kcal 蛋白質 3.1 g	脂質 5.7 g 塩分 0.1 g		
	- `&⊏			4、2 +目 / 単 + +	+ 0 = -`AF
	ご飯	ご飯 みそ汁	ご飯	から揚げ丼	きのこご飯
	みそ汁	ご飯 みそ汁 白身魚のバター醤油焼き	ご飯 みそ汁	みそ汁	すまし汁
5	みそ汁 つみれと野菜の煮物	ご飯 みそ汁 白身魚のバター醤油焼き かにとわかめの酢の物	ご飯 みそ汁 煮込みハンバーグ	みそ汁 かにとわかめの酢の物	すまし汁 千草焼き
5 (水)	みそ汁 つみれと野菜の煮物 粉ふき芋	ご飯 みそ汁 白身魚のバター醤油焼き かにとわかめの酢の物 茄子の味噌炒め	ご飯 みそ汁 煮込みハンバーグ かにとわかめの酢の物	みそ汁	すまし汁 千草焼き さつま芋の白和え
_	みそ汁 つみれと野菜の煮物 粉ふき芋 納豆	ご飯 みそ汁 白身魚のバター醤油焼き かにとわかめの酢の物 茄子の味噌炒め カップゼリー	ご飯 みそ汁 煮込みハンバーグ かにとわかめの酢の物 カップゼリー	みそ汁 かにとわかめの酢の物 カップゼリー	すまし汁 千草焼き さつま芋の白和え フルーツ
(水)	みそ汁 つみれと野菜の煮物 粉ふき芋 納豆 334 kcal 蛋白質 13.3 g	ご飯 みそ汁 白身魚のバター醤油焼き かにとわかめの酢の物 茄子の味噌炒め カップゼリー 480 kcal 蛋白質 20.3 g	ご飯 みそ汁 煮込みハンバーグ かにとわかめの酢の物 カップゼリー 530 kcal 蛋白質 18.7 g	みそ汁 かにとわかめの酢の物 カップゼリー 560 kcal 蛋白質 19.0 g	すまし汁 干草焼き さつま芋の白和え フルーツ 552 kcal 蛋白質 21.2 g
(水)	みそ汁 つみれと野菜の煮物 粉ふき芋 納豆 334 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 4.4 g 塩分 1.7 g	ご飯 みそ汁 白身魚のバター醤油焼き かにとわかめの酢の物 茄子の味噌炒め カップゼリー 480 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 14.1 g 塩分 2.9 g	ご飯 みそ汁 煮込みハンバーグ かにとわかめの酢の物 カップゼリー 530 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 16.5 g 塩分 3.0 g	みそ汁 かにとわかめの酢の物 カップゼリー 560 kcal 蛋白質 19.0 g	すまし汁 千草焼き さつま芋の白和え フルーツ
(水)	みそ汁 つみれと野菜の煮物 粉ふき芋 納豆 334 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 4.4 g 塩分 1.7 g かぼちゃプリン 78	ご飯 みそ汁 白身魚のバター醤油焼き かにとわかめの酢の物 茄子の味噌炒め カップゼリー 480 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 14.1 g 塩分 2.9 g kcal 蛋白質 1.9 g	ご飯 みそ汁 煮込みハンバーグ かにとわかめの酢の物 カップゼリー 530 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 16.5 g 塩分 3.0 g 脂質 4.0 g 塩分 0.0 g	みそ汁 かにとわかめの酢の物 カップゼリー 560 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 23.3 g 塩分 1.9 g	すまし汁 干草焼き さつま芋の白和え フルーツ 552 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 15.5 g 塩分 1.9 g
(水)	みそ汁 つみれと野菜の煮物 粉ふき芋 納豆 334 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 4.4 g 塩分 1.7 g かぼちゃプリン 78 食パン	ご飯 みそ汁 白身魚のバター醤油焼き かにとわかめの酢の物 茄子の味噌炒め カップゼリー 480 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 14.1 g 塩分 2.9 g kcal 蛋白質 1.9 g	ご飯 みそ汁 煮込みハンバーグ かにとわかめの酢の物 カップゼリー 530 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 16.5 g 塩分 3.0 g 脂質 4.0 g 塩分 0.0 g	みそ汁 かにとわかめの酢の物 カップゼリー 560 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 23.3 g 塩分 1.9 g	すまし汁 千草焼き さつま芋の白和え フルーツ 552 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 15.5 g 塩分 1.9 g
(水)	みそ汁 つみれと野菜の煮物 粉ふき芋 納豆 334 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 4.4 g 塩分 1.7 g かぼちゃプリン 78	ご飯 みそ汁 白身魚のバター醤油焼き かにとわかめの酢の物 茄子の味噌炒め カップゼリー 480 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 14.1 g 塩分 2.9 g kcal 蛋白質 1.9 g	ご飯 みそ汁 煮込みハンバーグ かにとわかめの酢の物 カップゼリー 530 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 16.5 g 塩分 3.0 g 脂質 4.0 g 塩分 0.0 g	みそ汁 かにとわかめの酢の物 カップゼリー 560 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 23.3 g 塩分 1.9 g	すまし汁 千草焼き さつま芋の白和え フルーツ 552 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 15.5 g 塩分 1.9 g ご飯 みそ汁
(水) おやつ 6	みそ汁 つみれと野菜の煮物 粉ふき芋 納豆 334 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 4.4 g 塩分 1.7 g かぼちゃプリン 78 食パン コンソメスープ オムレツ	ご飯 みそ汁 白身魚のバター醤油焼き かにとわかめの酢の物 茄子の味噌炒め カップゼリー 480 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 14.1 g 塩分 2.9 g kcal 蛋白質 1.9 g ご飯 みそ汁 蒸し赤魚の野菜あんかけ	ご飯 みそ汁 煮込みハンバーグ かにとわかめの酢の物 カップゼリー 530 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 16.5 g 塩分 3.0 g 脂質 4.0 g 塩分 0.0 g ご飯 みそ汁	みそ汁 かにとわかめの酢の物 カップゼリー 560 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 23.3 g 塩分 1.9 g 味噌ラーメン 春巻き	すまし汁 千草焼き さつま芋の白和え フルーツ 552 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 15.5 g 塩分 1.9 g
おやつ	みそ汁 つみれと野菜の煮物 粉ふき芋 納豆 334 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 4.4 g 塩分 1.7 g かぼちゃプリン 78 食パン コンソメスープ オムレツ 人参サラダ	ご飯 みそ汁 白身魚のバター醤油焼き かにとわかめの酢の物 茄子の味噌炒め カップゼリー 480 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 14.1 g 塩分 2.9 g kcal 蛋白質 1.9 g ご飯 みそ汁 蒸し赤魚の野菜あんかけ 春巻き	ご飯 みそ汁 煮込みハンバーグ かにとわかめの酢の物 カップゼリー 530 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 16.5 g 塩分 3.0 g 脂質 4.0 g 塩分 0.0 g ご飯 みそ汁 牛肉の細きり炒め	みそ汁 かにとわかめの酢の物 カップゼリー 560 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 23.3 g 塩分 1.9 g 味噌ラーメン 春巻き	すまし汁 ・ 千草焼き さつま芋の白和え ・ フルーツ ・ 552 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 15.5 g 塩分 1.9 g ・ ご飯 みそ汁 鶏肉の梅肉ソースかけ
(水) おやつ 6	みそ汁 つみれと野菜の煮物 粉ふき芋 納豆 334 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 4.4 g 塩分 1.7 g かぼちゃプリン 78 食パン コンソメスープ オムレツ	ご飯 みそ汁 白身魚のバター醤油焼き かにとわかめの酢の物 茄子の味噌炒め カップゼリー 480 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 14.1 g 塩分 2.9 g kcal 蛋白質 1.9 g ご飯 みそ汁 蒸し赤魚の野菜あんかけ 春巻き コーンサラダ	ご飯 みそ汁 煮込みハンバーグ かにとわかめの酢の物 カップゼリー 530 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 16.5 g 塩分 3.0 g 脂質 4.0 g 塩分 0.0 g ご飯 みそ汁 牛肉の細きり炒め 春巻き	みそ汁 かにとわかめの酢の物 カップゼリー 560 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 23.3 g 塩分 1.9 g 味噌ラーメン 春巻き	すまし汁 ・ 干草焼き さつま芋の白和え ・ フルーツ 552 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 15.5 g 塩分 1.9 g ご飯 みそ汁 鶏肉の梅肉ソースかけ 厚揚げのおかか煮
(水) おやつ 6 (木)	みそ汁 つみれと野菜の煮物 粉ふき芋 納豆 334 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 4.4 g 塩分 1.7 g かぼちゃプリン 78 食パン コンソメスープ オムレツ 人参サラダ ョーグルト	ご飯 みそ汁 白身魚のバター醤油焼き かにとわかめの酢の物 茄子の味噌炒め カップゼリー 480 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 14.1 g 塩分 2.9 g kcal 蛋白質 1.9 g ご飯 みそ汁 蒸し赤魚の野菜あんかけ 春巻き コーンサラダ りんご寒天	ご飯 みそ汁 煮込みハンバーグ かにとわかめの酢の物 カップゼリー 530 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 16.5 g 塩分 3.0 g 脂質 4.0 g 塩分 0.0 g ご飯 みそ汁 牛肉の細きり炒め 春巻き りんご寒天	みそ汁 かにとわかめの酢の物 カップゼリー 560 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 23.3 g 塩分 1.9 g 味噌ラーメン 春巻き りんご寒天	すまし汁 ・ 干草焼き さつま芋の白和え ・ フルーツ 552 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 15.5 g 塩分 1.9 g ご飯 みそ汁 鶏肉の梅肉ソースかけ 厚揚げのおかか煮 ・ 即席漬け
(水) おやつ 6	みそ汁 つみれと野菜の煮物 粉ふき芋 納豆 334 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 4.4 g 塩分 1.7 g かぼちゃプリン 78 食パン コンソメスープ オムレツ 人参サラダ ヨーグルト 399 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 13.4 g 塩分 2.4 g	ご飯 みそ汁 白身魚のバター醤油焼き かにとわかめの酢の物 茄子の味噌炒め カップゼリー 480 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 14.1 g 塩分 2.9 g kcal 蛋白質 1.9 g ご飯 みそ汁 蒸し赤魚の野菜あんかけ 春巻き コーンサラダ りんご寒天 486 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 18.1 g 塩分 2.3 g	ご飯 みそ汁 煮込みハンバーグ かにとわかめの酢の物 カップゼリー 530 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 16.5 g 塩分 3.0 g 脂質 4.0 g 塩分 0.0 g ご飯 みそ汁 牛肉の細きり炒め 春巻き りんご寒天 541 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 19.2 g 塩分 2.2 g 脂質 g 塩分 g	みそ汁 かにとわかめの酢の物 カップゼリー 560 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 23.3 g 塩分 1.9 g 味噌ラーメン 春巻き りんご寒天 516 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 20.6 g 塩分 3.6 g	すまし汁 干草焼き さつま芋の白和え フルーツ 552 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 15.5 g 塩分 1.9 g ご飯 みそ汁 鶏肉の梅肉ソースかけ 厚揚げのおかか煮 即席漬け 466 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 18.1 g 塩分 2.3 g
(水) おやつ 6 (木)	みそ汁 つみれと野菜の煮物 粉ふき芋 納豆 334 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 4.4 g 塩分 1.7 g かぼちゃプリン 78 食パン コンソメスープ オムレツ 人参サラダ ヨーグルト 399 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 13.4 g 塩分 2.4 g	で飯 みそ汁 白身魚のバター醤油焼き かにとわかめの酢の物 茄子の味噌炒め カップゼリー 480 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 14.1 g 塩分 2.9 g kcal 蛋白質 1.9 g ご飯 みそ汁 蒸し赤魚の野菜あんかけ 春巻き コーンサラダ りんご寒天 486 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 18.1 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 g	ご飯 みそ汁 煮込みハンバーグ かにとわかめの酢の物 カップゼリー 530 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 16.5 g 塩分 3.0 g 脂質 4.0 g 塩分 0.0 g ご飯 みそ汁 牛肉の細きり炒め 春巻き りんご寒天 541 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 19.2 g 塩分 2.2 g 脂質 g 塩分 g	みそ汁 かにとわかめの酢の物 カップゼリー 560 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 23.3 g 塩分 1.9 g 味噌ラーメン 春巻き りんご寒天 516 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 20.6 g 塩分 3.6 g	すまし汁 ・
(水) おやつ 6 (木)	みそ汁 つみれと野菜の煮物 粉ふき芋 納豆 334 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 4.4 g 塩分 1.7 g かぼちゃプリン 78 食パン コンソメスープ オムレツ 人参サラダ ヨーグルト 399 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 13.4 g 塩分 2.4 g ご飯 みそ汁	で飯 みそ汁 白身魚のバター醤油焼き かにとわかめの酢の物 茄子の味噌炒め カップゼリー 480 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 14.1 g 塩分 2.9 g kcal 蛋白質 1.9 g ご飯 みそ汁 蒸し赤魚の野菜あんかけ 春巻き コーンサラダ りんご寒天 486 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 18.1 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 g	ご飯 みそ汁 煮込みハンバーグ かにとわかめの酢の物 カップゼリー 530 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 16.5 g 塩分 3.0 g 脂質 4.0 g 塩分 0.0 g ご飯 みそ汁 牛肉の細きり炒め 春巻き りんご寒天 541 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 19.2 g 塩分 g ご飯	みそ汁 かにとわかめの酢の物 カップゼリー 560 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 23.3 g 塩分 1.9 g 味噌ラーメン 春巻き りんご寒天 516 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 20.6 g 塩分 3.6 g	すまし汁 ・
(水) おやつ 6 (木)	みそ汁 つみれと野菜の煮物 粉ふき芋 納豆 334 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 4.4 g 塩分 1.7 g かぼちゃプリン 78 食パン コンソメスープ オムレツ 人参サラダ ヨーグルト 399 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 13.4 g 塩分 2.4 g ご飯 みそ汁 卵入り野菜炒め	ご飯 みそ汁 白身魚のバター醤油焼き かにとわかめの酢の物 茄子の味噌炒め カップゼリー 480 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 14.1 g 塩分 2.9 g kcal 蛋白質 1.9 g ご飯 みそ汁 蒸し赤魚の野菜あんかけ 春巻き コーンごをあるかけ ・ 大豆入りひじき煮	ご飯 みそ汁 煮込みハンバーグ かにとわかめの酢の物 カップゼリー 530 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 16.5 g 塩分 3.0 g 脂質 4.0 g 塩分 0.0 g ご飯 みそ汁 牛肉の細きり炒め 春巻き りんご寒天 541 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 19.2 g 塩分 2.2 g 脂質 19.2 g 塩分 g	みそ汁 かにとわかめの酢の物 カップゼリー 560 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 23.3 g 塩分 1.9 g 味噌ラーメン 春巻き りんご寒天 516 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 20.6 g 塩分 3.6 g やきとり丼 みそ汁 大豆入りひじき煮	すまし汁 ・
(水) おやつ 6 (木) おやつ	みそ汁 つみれと野菜の煮物 粉ふき芋 納豆 334 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 4.4 g 塩分 1.7 g かぼちゃプリン 78 食パン コンソメスープ オムレツ 人参サラダ ヨーグルト 399 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 13.4 g 塩分 2.4 g ご飯 みそ汁 卵入り野菜炒め 焼き豆腐のそぼろあん	で飯 みそ汁 白身魚のバター醤油焼き かにとわかめの酢の物 茄子の味噌炒め カップゼリー 480 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 14.1 g 塩分 2.9 g kcal 蛋白質 1.9 g ご飯 みそ汁 蒸し赤魚の野巻き コーンご表子 りんごま白質 22.0 g 脂質 18.1 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 18.1 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 18.1 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 18.1 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 18.1 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 18.1 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 30.0 g	ご飯 みそ汁 煮込みハンバーグ かにとわかめの酢の物 カップゼリー 530 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 16.5 g 塩分 3.0 g 脂質 4.0 g 塩分 0.0 g ご飯 みそ汁 牛肉の細きり炒め 春巻き りんご寒天 541 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 19.2 g 塩分 2.2 g 脂質 19.2 g 塩分 2.2 g 脂質 マケ(野菜・かに) 素し鶏のサラダ	みそ汁 かにとわかめの酢の物 カップゼリー 560 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 23.3 g 塩分 1.9 g 味噌ラーメン 春巻き りんご寒天 516 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 20.6 g 塩分 3.6 g	すまし汁 ・
(水) おやつ 6 (木) おやつ	みそ汁 つみれと野菜の煮物 粉ふき芋 納豆 334 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 4.4 g 塩分 1.7 g かぼちゃプリン 78 食パン コンソメスープ オムレツ 人参サラダ ヨーグルト 399 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 13.4 g 塩分 2.4 g ご飯 みそ汁 卵入り野菜炒め 焼き豆腐のそぼろあん ふりかけ	ご飯 みそ汁 白身魚のバター醤油焼き かにとわかめの酢の物 茄子の味噌炒め カップゼリー 480 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 14.1 g 塩分 2.9 g kcal 蛋白質 1.9 g ご飯 みそ汁 蒸し赤魚の野巻き コーンサラダ りんご寒天 486 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 18.1 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 18.1 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 次元 3 g kcal 蛋白質 カップ・シー・ 大豆入りひじき煮 蒸し鶏のサラダ カップゼリー	で飯 みそ汁 煮込みハンバーグ かにとわかめの酢の物 カップゼリー 530 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 16.5 g 塩分 3.0 g 脂質 4.0 g 塩分 0.0 g ご飯 みそ汁 牛肉の細きり炒め 春巻き りんご寒天 541 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 19.2 g 塩分 2.2 g 脂質 19.2 g 塩分 g ご飯 みそ汁 コロッケ(野菜・かに) 蒸し鶏のサラダ カップゼリー	みそ汁 かにとわかめの酢の物 カップゼリー 560 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 23.3 g 塩分 1.9 g 味噌ラーメン 春巻き りんご寒天 516 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 20.6 g 塩分 3.6 g やきとり井 みそ汁 大豆入りひじき煮 カップゼリー	すまし汁 干草焼き さつま芋の白和え フルーツ 552 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 15.5 g 塩分 1.9 g ご飯 みそ汁 鶏肉の梅肉ソースかけ 厚揚げのおかか煮 即席漬け 466 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 18.1 g 塩分 2.3 g ご飯 すまし汁 豚肉のしぐれ煮 ほうれん草のカニカマ和え フルーツ
(水) おやつ (木) おやつ (金)	みそ汁 つみれと野菜の煮物 粉ふき芋 納豆 334 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 4.4 g 塩分 1.7 g かぼちゃプリン 78 食パン コンソメスープ オムレツ 人参サラダ ヨーグルト 399 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 13.4 g 塩分 2.4 g ご飯 みそ汁 卵入り野菜炒め 焼き豆腐のそぼろあん ふりかけ 403 kcal 蛋白質 15.9 g	ご飯 みそ汁 白身魚のバター醤油焼き かにとわかめの酢の物 茄子の味噌炒め カップゼリー 480 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 14.1 g 塩分 2.9 g kcal 蛋白質 1.9 g ご飯 みそ汁 蒸し赤魚の野菜あんかけ 春巻き コーンサラダ りんご寒天 486 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 18.1 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 18.1 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 18.1 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 22.1 g は みそ汁 メバルのレモン焼き 大豆入鶏のサラダ カップゼリー 486 kcal 蛋白質 22.1 g	で飯 みそ汁 煮込みハンバーグ かにとわかめの酢の物 カップゼリー 530 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 16.5 g 塩分 3.0 g 脂質 4.0 g 塩分 0.0 g ご飯 みそ汁 牛肉の細きり炒め 春巻き りんご裏天 541 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 19.2 g 塩分 2.2 g 脂質 19.2 g 塩分 2.2 g 脂質 マチャンで カップゼリー 572 kcal 蛋白質 13.5 g	みそ汁 かにとわかめの酢の物 カップゼリー 560 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 23.3 g 塩分 1.9 g 味噌ラーメン 春巻き りんご寒天 516 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 20.6 g 塩分 3.6 g やきとり丼 みそ汁 大豆入りひじき煮 カップゼリー	すまし汁 干草焼き さつま芋の白和え フルーツ 552 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 15.5 g 塩分 1.9 g ご飯 みそ汁 鶏肉の梅肉ソースかけ 厚揚げのおかか煮 即席漬け 466 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 18.1 g 塩分 2.3 g ご飯 すまし汁 豚肉のしぐれ煮 ほうれん草のカニカマ和え フルーツ 438 kcal 蛋白質 5.8 g
(水) おやつ (木) おやつ (金)	みそ汁 つみれと野菜の煮物 粉ふき芋 納豆 334 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 4.4 g 塩分 1.7 g かぼちゃプリン 78 食パン コンソメスープ オムレツ 人参サラダ ヨーグルト 399 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 13.4 g 塩分 2.4 g ご飯 みそ汁 卵入り野菜炒め 焼き豆腐のそぼろあん ふりかけ 403 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 14.1 g 塩分 1.8 g	ご飯 みそ汁 白身魚のバター醤油焼き かにとわかめの酢の物 茄子の味噌炒め カツプゼリー 480 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 14.1 g 塩分 2.9 g kcal 蛋白質 1.9 g ご飯 みそ汁 蒸し赤魚の野巻き コーンサラダ りんご案天 486 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 18.1 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 18.1 g 塩分 2.3 g	で飯 みそ汁 煮込みハンバーグ かにとわかめの酢の物 カップゼリー 530 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 16.5 g 塩分 3.0 g 脂質 4.0 g 塩分 0.0 g ご飯 みそ汁 牛肉の細きり炒め 春巻き りんご寒天 541 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 19.2 g 塩分 2.2 g 脂質 19.2 g 塩分 g ご飯 みそ汁 コロッケ(野菜・かに) 蒸し鶏のサラダ カップゼリー 572 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 20.2 g 塩分 2.2 g	みそ汁 かにとわかめの酢の物 カップゼリー 560 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 23.3 g 塩分 1.9 g 味噌ラーメン 春巻き りんご寒天 516 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 20.6 g 塩分 3.6 g やきとり丼 みそ汁 大豆入りひじき煮 カップゼリー	すまし汁 干草焼き さつま芋の白和え フルーツ 552 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 15.5 g 塩分 1.9 g ご飯 みそ汁 鶏肉の梅肉ソースかけ 厚揚げのおかか煮 即席漬け 466 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 18.1 g 塩分 2.3 g ご飯 すまし汁 豚肉のしぐれ煮 ほうれん草のカニカマ和え フルーツ
(水) おやつ (木) おやつ (金)	みそ汁 つみれと野菜の煮物 粉ふき芋 納豆 334 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 4.4 g 塩分 1.7 g かぼちゃプリン 78 食パン コンソメスープ オムレツ 人参サラダ ヨーグルト 399 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 13.4 g 塩分 2.4 g ご飯 みそ汁 卵入り野菜炒め 焼き豆腐のそぼろあん ふりかけ 403 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 14.1 g 塩分 1.8 g いもよーかん 103	で飯 みそ汁 白身魚のバター醤油焼き かにとわかめの酢の物 茄子の味噌炒め カップゼリー 480 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 14.1 g 塩分 2.9 g kcal 蛋白質 1.9 g ご飯 みそ汁 蒸し赤魚の野菜あんかけ 春巻き コーンサラダ りんご寒天 486 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 18.1 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 18.1 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 18.1 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 カップゼリー 486 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 14.0 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 22.1 g	で飯 みそ汁 煮込みハンバーグ かにとわかめの酢の物 カップゼリー 530 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 16.5 g 塩分 3.0 g 脂質 4.0 g 塩分 0.0 g ご飯 みそ汁 牛肉の細きり炒め 春巻き りんご寒天 541 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 19.2 g 塩分 2.2 g 脂質 19.2 g 塩分 g ご飯 みそ汁 コロッケ(野菜・かに) 蒸し鶏のサラダ カップゼリー 572 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 20.2 g 塩分 2.2 g 脂質 20.2 g 塩分 2.2 g	みそ汁 かにとわかめの酢の物 カップゼリー 560 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 23.3 g 塩分 1.9 g 味噌ラーメン 春巻き りんご寒天 516 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 20.6 g 塩分 3.6 g やきとり丼 みそ汁 大豆入りひじき煮 カップゼリー 520 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 12.8 g 塩分 3.6 g	すまし汁 干草焼き さつま芋の白和え フルーツ 552 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 15.5 g 塩分 1.9 g ご飯 みそ汁 鶏肉の梅肉ソースかけ 厚揚げのおかか煮 即席漬け 466 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 18.1 g 塩分 2.3 g ご飯 すまし汁 豚肉のしぐれ煮 ほうれん草のカニカマ和え フルーツ 438 kcal 蛋白質 5.8 g 脂質 11.8 g 塩分 1.6 g
(水) おやつ (木) おやつ (金)	みそ汁 つみれと野菜の煮物 粉ふき芋 納豆 334 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 4.4 g 塩分 1.7 g かぼちゃプリン 78 食パン コンソメスープ オムレツ 人参サラダ ヨーグルト 399 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 13.4 g 塩分 2.4 g ご飯 みそ汁 卵入り野菜炒め 焼き豆腐のそぼろあん ふりかけ 403 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 14.1 g 塩分 1.8 g いもよーかん 103	で飯 みそ汁 白身魚のバター醤油焼き かにとわかめの酢の物 茄子の味噌炒め カツプゼリー 480 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 14.1 g 塩分 2.9 g kcal 蛋白質 1.9 g ご飯 みそ汁 蒸し赤魚の野巻き コーンご裏方 りんごま 第18.1 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 18.1 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 18.1 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 22.1 g 素しみサラダ カップゼリー 486 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 14.0 g 塩分 2.3 g 蛋白質 0.5 g	で飯 みそ汁 煮込みハンバーグ かにとわかめの酢の物 カップゼリー 530 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 16.5 g 塩分 3.0 g 脂質 4.0 g 塩分 0.0 g ご飯 みそ汁 牛肉の細きり炒め 春巻き りんご寒天 541 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 19.2 g 塩分 2.2 g 脂質 19.2 g 塩分 g ご飯 みそ汁 コロッケ(野菜・かに) 蒸し乳のサラダ カップゼリー 572 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 20.2 g 塩分 0.0 g	みそ汁 かにとわかめの酢の物 カップゼリー 560 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 23.3 g 塩分 1.9 g 味噌ラーメン 春巻き りんご寒天 516 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 20.6 g 塩分 3.6 g やきとり井 みそ汁 大豆入りひじき煮 カップゼリー 520 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 12.8 g 塩分 3.6 g	すまし汁 ・
(水) おやつ 6 (木) おやつ 7 (金)	みそ汁 つみれと野菜の煮物 粉ふき芋 納豆 334 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 4.4 g 塩分 1.7 g かぼちゃプリン 78 食パン コンソメスープ オムレツ 人参サラダ ヨーグルト 399 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 13.4 g 塩分 2.4 g ご飯 みそ汁 卵入り野菜炒め 焼き豆腐のそぼろあん ふりかけ 403 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 14.1 g 塩分 1.8 g いもよーかん 103 ご飯 みそ汁	で飯 みそ汁 白身魚のバター酸酸の 茄子の味噌炒め カツプゼリー 480 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 14.1 g 塩分 2.9 g kcal 蛋白質 1.9 g ご飯 野巻きラボールかけ 春ンサミラボールがけ 春ンサミラボールがは 486 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 18.1 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 2.3 g kcal 蛋白質 2.0 g 脂質 18.1 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 2.1 g 脂質 14.0 g 塩分 2.3 g 木田のサラー 486 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 14.0 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 1.0.5 g おおいの西京焼き	でしている。 では、	みそ汁 かにとわかめの酢の物 カップゼリー 560 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 23.3 g 塩分 1.9 g 味噌ラーメン 春巻き りんご寒天 516 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 20.6 g 塩分 3.6 g やきとり丼 みそ汁 大豆入りひじき煮 カップゼリー 520 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 12.8 g 塩分 3.6 g きつねうどん又はそば 紅ショウガ入りかき揚げ	すまし汁 ・
(水) おやつ 6 (木) おやつ 7 (金)	みそ汁 つみれと野菜の煮物 粉ふき芋 納豆 334 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 4.4 g 塩分 1.7 g かぼちゃプリン 78 食パン コンソメスープ オムレツ 人参サラダ ヨーグルト 399 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 13.4 g 塩分 2.4 g ご飯 みそ汁 卵入り野菜炒め 焼き豆腐のそぼろあん ふりかけ 403 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 14.1 g 塩分 1.8 g いもよーかん 103 ご飯 みそ汁 厚焼き玉子	で飯 みそ汁 白身魚のバターの階の物 茄子の味噌炒め カツプゼリー 480 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 14.1 g 塩分 2.9 g kcal 蛋白質 1.9 g ご飯 野菜あんかけ 春巻サまラダ りんご塞白質 22.0 g 脂質 18.1 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 18.1 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 18.1 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 5 g ご飯 サーンプモビきラダ カップゼリー 486 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 14.0 g 塩白質 23. g 太し乳のサラダ カップゼリー 486 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 14.0 g 塩白質 0.5 g ご飯 す西京焼き 紅ショウガ入りかき揚げ	でしている。 では、	みそ汁 かにとわかめの酢の物 カップゼリー 560 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 23.3 g 塩分 1.9 g 味噌ラーメン 春巻き りんご寒天 516 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 20.6 g 塩分 3.6 g やきとり井 みそ汁 大豆入りひじき煮 カップゼリー 520 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 12.8 g 塩分 3.6 g	すまし汁 ・
(水) おやつ 6 (木) おやつ 7 (金)	みそ汁 つみれと野菜の煮物 粉ふき芋 納豆 334 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 4.4 g 塩分 1.7 g かぼちゃプリン 78 食パン コンソメスープ オムレツ 人参サグルト 399 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 13.4 g 塩分 2.4 g ご飯 みチ野菜炒め 焼き豆腐のかけ 403 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 14.1 g 塩分 1.8 g いもよーかん 103 ごち飯 みた汁 厚焼き玉子 竹輪ともやしの炒め物	で飯 みそ汁 白身魚のバターの酢の物 茄子の味噌炒め カップゼリー 480 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 14.1 g 塩分 2.9 g kcal 蛋白質 1.9 g ご飯 野菜あんかけ 春巻サまま 22.0 g 脂質 18.1 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 18.1 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 18.1 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 14.0 g 塩白質 22.1 g 素し鶏のサーニー 486 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 14.0 g 塩白質 23. g kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 14.0 g 塩白質 5 g	でしている。 では、	みそ汁 かにとわかめの酢の物 カップゼリー 560 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 23.3 g 塩分 1.9 g 味噌ラーメン 春巻き りんご寒天 516 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 20.6 g 塩分 3.6 g やきとり丼 みそ汁 大豆入りひじき煮 カップゼリー 520 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 12.8 g 塩分 3.6 g きつねうどん又はそば 紅ショウガ入りかき揚げ	すまし汁 ・
(水) おやつ 6 (木) おやつ 7 (金)	みそ汁 つみれと野菜の煮物 粉ふき芋 納豆 334 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 4.4 g 塩分 1.7 g かぼちゃプリン 78 食パン コンソメスープ オナムレツ 人参サラダ ヨーグルト 399 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 13.4 g 塩分 2.4 g ご飯 みそ計 卵豆腐のかけ 403 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 14.1 g 塩分 1.8 g いもよーかん 103 ご飯 みそそれ 厚焼きしの炒め物 鯛みそ	で飯 みそ汁 白身魚のバターの酢の物 茄子の味噌炒め カツプゼリー 480 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 14.1 g 塩分 2.9 g kcal 蛋白質 1.9 g ご飯 野巻サラギ りんご白白 22.0 g 脂質 18.1 g 塩白質 22.0 g 脂質 18.1 g 塩白質 23. g kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 18.1 g 塩白質 23. g kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 18.1 g 塩白質 23. g kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 14.0 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 0.5 g で飯ののよりがサラー 486 kcal 蛋白質 0.5 g についていたました。 本のもガスのよりが表しまであらが大き場である。 でいるもいでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これ	でしている。 では、	みそ汁 かにとわかめの酢の物 カップゼリー 560 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 23.3 g 塩分 1.9 g 味噌ラーメン 春巻き りんご寒天 516 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 20.6 g 塩分 3.6 g やきとり井 みそ汁 大豆入りひじき煮 カップゼリー 520 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 12.8 g 塩分 3.6 g きつねうどん又はそば 紅ショウガ入りかき揚げ カップゼリー	すまし汁 ・
(水) おやつ 6 (木) おやつ 7 (金)	みそ汁 つみれと野菜の煮物 粉ふき芋 納豆 334 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 4.4 g 塩分 1.7 g かぼちゃプリン 78 食パン コンソメスープ オムレツ 人参サラト 399 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 13.4 g 塩分 2.4 g ご飯 みそ計 卵入り野菜がめ 焼き豆腐のかけ 403 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 14.1 g 塩分 1.8 g いもよーかん 103 ご飯 みそ子玉子 竹輪ともしの炒め物 網みそ 358 kcal 蛋白質 12.9 g	ご飯 みそ汁 白身魚のバターの酢の物 茄子の味噌炒め カツプゼリー 480 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 14.1 g 塩分 2.9 g kcal 蛋白質 1.9 g ご飯 み手 表し赤魚の野巻きライ りんご自自分 2.3 g kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 18.1 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 18.1 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 14.0 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 14.0 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 0.5 g	でしている。 では、	みそ汁 かにとわかめの酢の物 カップゼリー 560 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 23.3 g 塩分 1.9 g 味噌ラーメン 春巻き りんご寒天 516 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 20.6 g 塩分 3.6 g やきとり井 みそ汁 大豆入りひじき煮 カップゼリー 520 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 12.8 g 塩分 3.6 g きつねうどん又はそば 紅ショウガ入りかき揚げ カップゼリー	すまし汁 ・
(水) おやつ (木) おやつ (金)	みそ汁 つみれと野菜の煮物 粉ふき芋 納豆 334 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 4.4 g 塩分 1.7 g かぼちゃプリン 78 食パン コンソメスープ オムレツ 人参サラダ ヨーグルト 399 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 13.4 g 塩分 2.4 g ご飯 みそ野菜がめめた。 外野菜がりかけ 403 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 14.1 g 塩分 1.8 g いもよーかん 103 ご飯 みそ汁 厚焼き玉子 竹輪ともやしの炒め物 組みそ 358 kcal 蛋白質 12.9 g	で飯 みそ汁 白身魚のバターの酢の物 茄子の味噌炒め カツプゼリー 480 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 14.1 g 塩分 2.9 g kcal 蛋白質 1.9 g ご飯 野巻サラギ りんご白白 22.0 g 脂質 18.1 g 塩白質 22.0 g 脂質 18.1 g 塩白質 23. g kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 18.1 g 塩白質 23. g kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 18.1 g 塩白質 23. g kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 14.0 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 0.5 g で飯ののよりがサラー 486 kcal 蛋白質 0.5 g についていたました。 本のもガスのよりが表しまであらが大き場である。 でいるもいでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これ	でしている。 では、	みそ汁 かにとわかめの酢の物 カップゼリー 560 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 23.3 g 塩分 1.9 g 味噌ラーメン 春巻き りんご寒天 516 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 20.6 g 塩分 3.6 g やきとり井 みそ汁 大豆入りひじき煮 カップゼリー 520 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 12.8 g 塩分 3.6 g きつねうどん又はそば 紅ショウガ入りかき揚げ カップゼリー	すまし汁 ・

献立表 令和7年2月 🕚 🕚

	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
	ご飯	ご飯 みそ汁	ご飯	ローパン	ご飯
	みそ汁	鮭のクリームソースかけ	みそ汁	ビーフシチュー	すまし汁
9	厚揚げの生姜焼き	キャベツとツナのサラダ	揚鶏の中華ネギソース	キャベツとツナのサラダ	豚肉の味噌炒め
(日)	春菊の辛子和え	五目金平	五目金平	カップゼリー	昆布豆煮
	あみの佃煮	カップゼリー	カップゼリー		フルーツ
	353 kcal 蛋白質 14.9 g	569 kcal 蛋白質 25.3 g	654 kcal 蛋白質 19.8 g	687 kcal 蛋白質 17.9 g	483 kcal 蛋白質 20.5 g
た か か		脂質 18.5 g 塩分 2.4 g	h	脂質 39.1 g 塩分 3.0 g	脂質 14.7 g 塩分 1.5 g
おでン	しあわせまんじゅう 99 ご飯	kcal 蛋白質 0.2 g ご飯 みそ汁	脂質 0.2 g 塩分 0.0 g ご飯	とろろネギトロ丼	 ご飯
	みそ汁	あじの揚げびたし	みそ汁	とつつイキャロ弁	すまし汁
10	五目卵焼き	温野菜サラダ	豚肉のピカタ	切干大根の磯煮	異肉の漬け焼き
(月)	じゃが芋のたらこ炒め	切干大根の磯煮	温野菜サラダ	デザートムース	春雨のうま煮
1,7,7	ふりかけ	デザートムース	デザートムース		フルーツ
	324 kcal 蛋白質 11.0 g	627 kcal 蛋白質 23.1 g	580 kcal 蛋白質 20.2 g	489 kcal 蛋白質 30.2 g	470 kcal 蛋白質 17.1 g
	脂質 4.9 g 塩分 2.1 g	脂質 21.0 g 塩分 2.1 g	脂質 22.9 g 塩分 1.9 g	脂質 5.2 g 塩分 2.0 g	脂質 15.3 g 塩分 1.4 g
おやつ		kcal 蛋白質 1.6 g	脂質 2.8 g 塩分 0.1 g	T	
	ご飯	ご飯	ご飯	五目チャーハン	チキンカレー みそ汁
11	みそ汁	中華スープ	中華スープ	中華スープ	
(火)	さんまかば焼き キャベツの煮浸し	かに玉風 さつま芋のマスタードサラダ		さつま芋のマスタードサラダ カップゼリー	フルーツ
	ヨーグルト	カップゼリー	カップゼリー	777267	
建国		541 kcal 蛋白質 15.5 g	577 kcal 蛋白質 18.3 g	560 kcal 蛋白質 18.5 g	567 kcal 蛋白質 18.8 g
	脂質 7.5 g 塩分 1.5 g	脂質 18.6 g 塩分 2.1 g	_		脂質 21.6 g 塩分 2.7 g
		kcal 蛋白質 1.5 g	脂質 1.0 g 塩分 0.1 g		
	ご飯	ご飯 みそ汁	ご飯	天井	ご飯
	みそ汁	赤魚のネギソースかけ	みそ汁	みそ汁	すまし汁
12	具入り卵焼き	和風サラダ	鶏のおろし醤油焼き	和風サラダ	豚バラ大根
(水)	ピーマンとじゃこの炒め	揚げ茄子の生姜醤油和え カップゼリー	和風サラダ カップゼリー	カップゼリー	ほうれん草の胡麻和え
	<u>納豆</u> 383 kcal 蛋白質 18.3 g			491 kcal 蛋白質 12.4 g	フルーツ 524 kcal 蛋白質 14.4 g
		指質 12.0 g 塩分 1.8 g			指質 24.8 g 塩分 1.4 g
おやつ	ホットケーキ 121		脂質 4.5 g 塩分 0.2 g	1/11/2	100 A 100 B 100 A 100 B
	ぶどう&ロールパン	ご飯 みそ汁	ご飯	とろろ山菜うどん又はそば	ご飯
	コンソメスープ	鯖の塩焼き	みそ汁	かしわ天	みそ汁
13	スクランブルエッグ	かしわ天	カツ煮	カップゼリー	鶏の山椒焼き
(木)	蒸し鶏ときのこのサラダ	きゅうりと竹輪の和え物 カップゼリー	きゅうりと竹輪の和え物		ジャーマンポテト 漬物
	ヨーグルト 384 kcal 蛋白質 14.0 g		カップゼリー 581 kcal 蛋白質 23.7 g	466 kcal 蛋白質 21.1 g	/貝 7/0 443 kcal 蛋白質 17.5 g
		脂質 19.2 g 塩分 2.8 g	_		脂質 17.3 g 塩分 1.6 g
おやつ		kcal 蛋白質 1.1 g	脂質 2.2 g 塩分 0.1 g		
	ご飯	ご飯 すまし汁	三色丼	五目太巻き	ご飯
	みそ汁	みかつ フェジタ はたも			
14		鮭のみそバター焼き	すまし汁	いなり寿司	みそ汁
(金)	ベーコンエッグ	里芋のそぼろあん	春菊のナムル	すまし汁	豆腐ハンバーグ
	ベーコンエッグ 白菜とツナの炒め物	里芋のそぼろあん 春菊のナムル		すまし汁 里芋のそぼろあん	豆腐ハンバーグ 大根とほたてのサラダ
100	ベーコンエッグ 白菜とツナの炒め物 うぐいす豆煮	里芋のそぼろあん 春菊のナムル カップゼリー	春菊のナムル カップゼリー	すまし汁 里芋のそぼろあん カップゼリー	豆腐ハンバーグ 大根とほたてのサラダ フルーツ
バレン タイン	ベーコンエッグ 白菜とツナの炒め物 うぐいす豆煮 420 kcal 蛋白質 14.8 g	里芋のそぼろあん 春菊のナムル カップゼリー 577 kcal 蛋白質 31.7 g	春菊のナムル カップゼリー 505 kcal 蛋白質 20.6 g	すまし汁 里芋のそぼろあん カップゼリー 486 kcal 蛋白質 15.0 g	豆腐ハンバーグ 大根とほたてのサラダ フルーツ 459 kcal 蛋白質 17.9 g
バレン タイン おやつ	ベーコンエッグ 白菜とツナの炒め物 うぐいす豆煮 420 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 14.2 g 塩分 1.9 g	里芋のそぼろあん 春菊のナムル カップゼリー	春菊のナムル カップゼリー 505 kcal 蛋白質 20.6 g	すまし汁 里芋のそぼろあん カップゼリー 486 kcal 蛋白質 15.0 g	豆腐ハンバーグ 大根とほたてのサラダ フルーツ
タイン	ベーコンエッグ 白菜とツナの炒め物 うぐいす豆煮 420 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 14.2 g 塩分 1.9 g	里芋のそぼろあん 春菊のナムル カップゼリー 577 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 19.2 g 塩分 2.2 g	春菊のナムル カップゼリー 505 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 14.4 g 塩分 2.8 g	すまし汁 里芋のそぼろあん カップゼリー 486 kcal 蛋白質 15.0 g	豆腐ハンバーグ 大根とほたてのサラダ フルーツ 459 kcal 蛋白質 17.9 g
タイン	ベーコンエッグ 白菜とツナの炒め物 うぐいす豆煮 420 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 14.2 g 塩分 1.9 g チョコケーキ 106	里芋のそぼろあん 春菊のナムル カップゼリー 577 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 19.2 g 塩分 2.2 g kcal 蛋白質 1.5 g ご飯 みそ汁 めばるの香草焼き	春菊のナムル カップゼリー 505 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 14.4 g 塩分 2.8 g 脂質 5.1 g 塩分 0.3 g	すまし汁 里芋のそぼろあん カップゼリー 486 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 10.8 g 塩分 3.0 g	豆腐ハンバーグ 大根とほたてのサラダ フルーツ 459 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 14.0 g 塩分 1.4 g ご飯 すまし汁
タイン おやつ	ベーコンエッグ 白菜とツナの炒め物 うぐいす豆煮 420 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 14.2 g 塩分 1.9 g チョコケーキ 106 ご飯 みそ汁 肉団子の照り煮	里芋のそぼろあん 春菊のナムル カップゼリー 577 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 19.2 g 塩分 2.2 g kcal 蛋白質 1.5 g ご飯 みそ汁 めばるの香草焼き シュウマイ	春菊のナムル カップゼリー 505 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 14.4 g 塩分 2.8 g 脂質 5.1 g 塩分 0.3 g ご飯 みそ汁 メンチカツ	すまし汁 里芋のそぼろあん カップゼリー 486 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 10.8 g 塩分 3.0 g	豆腐ハンバーグ 大根とほたてのサラダ フルーツ 459 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 14.0 g 塩分 1.4 g ご飯 すまし汁 牛皿
タイン おやつ	ベーコンエッグ 白菜とツナの炒め物 うぐいす豆煮 420 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 14.2 g 塩分 1.9 g チョコケーキ 106 ご飯 みそ汁 肉団子の照り煮 ほうれん草ソテー	里芋のそぼろあん 春菊のナムル カップゼリー 577 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 19.2 g 塩分 2.2 g kcal 蛋白質 1.5 g ご飯 みそ汁 めばるの香草焼き シュウマイ えびと春雨の中華サラダ	春菊のナムル カップゼリー 505 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 14.4 g 塩分 2.8 g 脂質 5.1 g 塩分 0.3 g ご飯 みそ汁 メンチカツ えびと春雨の中華サラダ	すまし汁 里芋のそぼろあん カップゼリー 486 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 10.8 g 塩分 3.0 g 醤油ラーメン シュウマイ	豆腐ハンバーグ 大根とほたてのサラダ フルーツ 459 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 14.0 g 塩分 1.4 g ご飯 すまし汁 牛皿 キャベツのごま酢和え
タイン おやつ	ベーコンエッグ 白菜とツナの炒め物 うぐいす豆煮 420 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 14.2 g 塩分 1.9 g チョコケーキ 106 ご飯 みそ汁 肉団子の照り煮 ほうれん草ソテー ねりうめ	里芋のそぼろあん 春菊のナムル カップゼリー 577 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 19.2 g 塩分 2.2 g kcal 蛋白質 1.5 g ご飯 みそ汁 めばるの香草焼き シュウマイ えびと春雨の中華サラダ	春菊のナムル カップゼリー 505 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 14.4 g 塩分 2.8 g 脂質 5.1 g 塩分 0.3 g ご飯 みそ汁 メンチカツ えびと春雨の中華サラダ デザートムース	すまし汁 里芋のそぼろあん カップゼリー 486 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 10.8 g 塩分 3.0 g 醤油ラーメン シュウマイ デザートムース	豆腐ハンバーグ 大根とほたてのサラダ フルーツ 459 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 14.0 g 塩分 1.4 g ご飯 すまし汁 牛皿 キャベツのごま酢和え フルーツ
タイン おやつ	ベーコンエッグ 白菜とツナの炒め物 うぐいす豆煮 420 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 14.2 g 塩分 1.9 g チョコケーキ 106 ご飯 みそ汁 肉団子の照り煮 ほうれん草ソテー ねりうめ 323 kcal 蛋白質 11.4 g	里芋のそぼろあん 春菊のナムル カップゼリー 577 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 19.2 g 塩分 2.2 g kcal 蛋白質 1.5 g ご飯 みそ汁 めばるの香草焼き シュウマイ えびと春雨の中華サラダ デザートムース 547 kcal 蛋白質 26.1 g	春菊のナムル カップゼリー 505 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 14.4 g 塩分 2.8 g 脂質 5.1 g 塩分 0.3 g ご飯 みそ汁 メンチカツ えびと春雨の中華サラダ デザートムース 617 kcal 蛋白質 24.0 g	すまし汁 里芋のそぼろあん カップゼリー 486 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 10.8 g 塩分 3.0 g 醤油ラーメン シュウマイ デザートムース	豆腐ハンバーグ 大根とほたてのサラダ フルーツ 459 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 14.0 g 塩分 1.4 g ご飯 すまし汁 牛皿 キャベツのごま酢和え フルーツ 525 kcal 蛋白質 14.3 g
タイン おやつ 15 (土)	ベーコンエッグ 白菜とツナの炒め物 うぐいす豆煮 420 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 14.2 g 塩分 1.9 g チョコケーキ 106 ご飯 みそ汁 肉団子の照り煮 ほうれん草ソテー ねりうめ 323 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 5.7 g 塩分 1.6 g	里芋のそぼろあん 春菊のナムル カップゼリー 577 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 19.2 g 塩分 2.2 g kcal 蛋白質 1.5 g ご飯 みそ汁 めばるの香草焼き シュウマイ えびと春雨の中華サラダ デザートムース 547 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 15.3 g 塩分 3.3 g	春菊のナムル カップゼリー 505 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 14.4 g 塩分 2.8 g 脂質 5.1 g 塩分 0.3 g ご飯 みそ汁 メンチカツ えびと春雨の中華サラダ デザートムース 617 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 21.2 g 塩分 3.3 g	すまし汁 里芋のそぼろあん カップゼリー 486 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 10.8 g 塩分 3.0 g 醤油ラーメン シュウマイ デザートムース	豆腐ハンバーグ 大根とほたてのサラダ フルーツ 459 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 14.0 g 塩分 1.4 g ご飯 すまし汁 牛皿 キャベツのごま酢和え フルーツ
タイン おやつ	ベーコンエッグ 白菜とツナの炒め物 うぐいす豆煮 420 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 14.2 g 塩分 1.9 g チョコケーキ 106 ご飯 みそ汁 肉団子の照り煮 ほうれん草ソテー ねりうめ 323 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 5.7 g 塩分 1.6 g 原宿ドック 121	里芋のそぼろあん 春菊のナムル カップゼリー 577 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 19.2 g 塩分 2.2 g kcal 蛋白質 1.5 g ご飯 みそ汁 めばるの香草焼き シュウマイ えびと春雨の中華サラダ デザートムース 547 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 15.3 g 塩分 3.3 g kcal 蛋白質 3.3 g	春菊のナムル カップゼリー 505 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 14.4 g 塩分 2.8 g 脂質 5.1 g 塩分 0.3 g ご飯 みそ汁 メンチカツ えびと春雨の中華サラダ デザートムース 617 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 21.2 g 塩分 3.3 g 脂質 3.5 g 塩分 0.0 g	すまし汁 里芋のそぼろあん カップゼリー 486 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 10.8 g 塩分 3.0 g 醤油ラーメン シュウマイ デザートムース 584 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 14.4 g 塩分 5.3 g	豆腐ハンバーグ 大根とほたてのサラダ フルーツ 459 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 14.0 g 塩分 1.4 g ご飯 すまし汁 牛皿 キャベツのごま酢和え フルーツ 525 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 20.6 g 塩分 1.8 g
タイン おやつ 15 (土)	ベーコンエッグ 白菜とツナの炒め物 うぐいす豆煮 420 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 14.2 g 塩分 1.9 g チョコケーキ 106 ご飯 みそ汁 肉団子の照り煮 ほうれん草ソテー ねりうめ 323 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 5.7 g 塩分 1.6 g	里芋のそぼろあん 春菊のナムル カップゼリー 577 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 19.2 g 塩分 2.2 g kcal 蛋白質 1.5 g ご飯 みそ汁 めばるの香草焼き シュウマイ えびと春雨の中華サラダ デザートムース 547 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 15.3 g 塩分 3.3 g	春菊のナムル カップゼリー 505 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 14.4 g 塩分 2.8 g 脂質 5.1 g 塩分 0.3 g ご飯 みそ汁 メンチカツ えびと春雨の中華サラダ デザートムース 617 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 21.2 g 塩分 3.3 g	すまし汁 里芋のそぼろあん カップゼリー 486 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 10.8 g 塩分 3.0 g 醤油ラーメン シュウマイ デザートムース	豆腐ハンバーグ 大根とほたてのサラダ フルーツ 459 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 14.0 g 塩分 1.4 g ご飯 すまし汁 牛皿 キャベツのごま酢和え フルーツ 525 kcal 蛋白質 14.3 g
タイン おやつ 15 (土)	ベーコンエッグ 白菜とツナの炒め物 うぐいす豆煮 420 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 14.2 g 塩分 1.9 g チョコケーキ 106 ご飯 みそ汁 肉団子の照り煮 ほうれん草ソテー ねりうめ 323 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 5.7 g 塩分 1.6 g 原宿ドック 121	里芋のそぼろあん 春菊のナムル カップゼリー 577 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 19.2 g 塩分 2.2 g kcal 蛋白質 1.5 g ご飯 みそ汁 めばるの香草焼き シュウマイ えびと春雨の中華サラダ デザートムース 547 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 15.3 g 塩分 3.3 g kcal 蛋白質 3.3 g	春菊のナムル カップゼリー 505 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 14.4 g 塩分 2.8 g 脂質 5.1 g 塩分 0.3 g ご飯 みそ汁 メンチカツ えびと春雨の中華サラダ デザートムース 617 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 21.2 g 塩分 3.3 g 脂質 3.5 g 塩分 0.0 g	すまし汁 里芋のそぼろあん カップゼリー 486 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 10.8 g 塩分 3.0 g 醤油ラーメン シュウマイ デザートムース 584 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 14.4 g 塩分 5.3 g	豆腐ハンバーグ 大根とほたてのサラダ フルーツ 459 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 14.0 g 塩分 1.4 g ご飯 すまし汁 牛皿 キャベツのごま酢和え フルーツ 525 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 20.6 g 塩分 1.8 g
タイン おやつ 15 (土)	ベーコンエッグ 白菜とツナの炒め物 うぐいす豆煮 420 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 14.2 g 塩分 1.9 g チョコケーキ 106 ご飯 みそ汁 肉団子の照り煮 ほうれん草ソテー ねりうめ 323 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 5.7 g 塩分 1.6 g 原宿ドック 121 ご飯 みそ汁 えび茶巾 人参炒め	里芋のそぼろあん春菊のナムルカップゼリー577 kcal 蛋白質 31.7 g脂質 192 g 塩分 22 gkcal 蛋白質 1.5 gご飯 みそ汁めばるの香草焼きシュウマイえびと春雨の中華サラダデザートムース547 kcal 蛋白質 26.1 g脂質 15.3 g 塩分 3.3 gkcal 蛋白質 3.3 gご飯 みそ汁煮魚(カレイ)かぽちゃサラダがんもの煮物	春菊のナムル カップゼリー 505 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 14.4 g 塩分 2.8 g 脂質 5.1 g 塩分 0.3 g ご飯 みそ汁 メンチカツ えびと春雨の中華サラダ デザートムース 617 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 21.2 g 塩分 3.3 g 脂質 21.2 g 塩分 0.0 g ご飯 みそ汁 鶏肉のソテー(玉葱ソース) がんもの煮物	すまし汁 里芋のそぼろあん カップゼリー 486 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 10.8 g 塩分 3.0 g 醤油ラーメン シュウマイ デザートムース 584 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 14.4 g 塩分 5.3 g まぐろ二色井 みそ汁	豆腐ハンバーグ 大根とほたてのサラダ フルーツ 459 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 14.0 g 塩分 1.4 g ご飯 すまし汁 牛皿 キャベツのごま酢和え フルーツ 525 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 20.6 g 塩分 1.8 g ご飯 すまし汁
タイン おやつ 15 (土) おやつ	ベーコンエッグ 白菜とツナの炒め物 うぐいす豆煮 420 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 14.2 g 塩分 1.9 g チョコケーキ 106 ご飯 みそ汁 肉団子の照り煮 ほうれん草ソテー ねりうめ 323 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 5.7 g 塩分 1.6 g 原宿ドック 121 ご飯 みそ汁	里芋のそぼろあん 春菊のナムルカップゼリー 577 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 192 g 塩分 22 g kcal 蛋白質 1.5 g ご飯 みそ汁めばるの香草焼きシュウマイえびと春雨の中華サラダデザートムース 547 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 15.3 g 塩分 3.3 g kcal 蛋白質 3.3 g ゴ飯 みそ汁煮魚(カレイ)かぽちゃサラダ	春菊のナムル カップゼリー 505 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 14.4 g 塩分 2.8 g 脂質 5.1 g 塩分 0.3 g ご飯 みそ汁 メンチカツ えびと春雨の中華サラダ デザートムース 617 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 21.2 g 塩分 0.0 g ご飯 みそ汁 鶏肉のソテー(玉葱ソース)	すまし汁 里芋のそぼろあん カップゼリー 486 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 10.8 g 塩分 3.0 g 醤油ラーメン シュウマイ デザートムース 584 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 14.4 g 塩分 5.3 g まぐろ二色丼 みそ汁 かぼちゃサラダ カップゼリー	豆腐ハンバーグ 大根とほたてのサラダ フルーツ 459 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 14.0 g 塩分 1.4 g ご飯 すまし汁 牛皿 キャベツのごま酢和え フルーツ 525 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 20.6 g 塩分 1.8 g ご飯 すまし汁 豚肉の生姜炒め 揚げ出し豆腐 フルーツ
タイン おやつ 15 (土) おやつ	ベーコンエッグ 白菜とツナの炒め物 うぐいす豆煮 420 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 14.2 g 塩分 1.9 g チョコケーキ 106 ご飯 みそ汁 肉団子の照り煮 ほうれん草ソテー ねりうめ 323 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 5.7 g 塩分 1.6 g 原宿ドック 121 ご飯 みそ汁 えび茶巾 人参りかけ 307 kcal 蛋白質 9.7 g	里芋のそぼろあん 春菊のナムル カップゼリー 577 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 19.2 g 塩分 2.2 g kcal 蛋白質 1.5 g ご飯 みそ汁 めばるの香草焼き シュウマイ えびと春雨の中華サラダ デザートムース 547 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 15.3 g 塩分 3.3 g kcal 蛋白質 3.3 g kcal 蛋白質 3.3 g がんもの煮物 カップゼリー 575 kcal 蛋白質 26.4 g	春菊のナムル カップゼリー 505 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 14.4 g 塩分 2.8 g 脂質 5.1 g 塩分 0.3 g ご飯 みそ汁 メンチカツ えびと春雨の中華サラダ デザートムース 617 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 21.2 g 塩分 3.3 g 脂質 3.5 g 塩分 0.0 g ご飯 みそ汁 鶏肉のソテー(玉葱ソース) がんもの煮物 カップゼリー 589 kcal 蛋白質 22.8 g	すまし汁 里芋のそぼろあん カップゼリー 486 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 10.8 g 塩分 3.0 g 醤油ラーメン シュウマイ デザートムース 584 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 14.4 g 塩分 5.3 g まぐろ二色丼 みそ汁 かぼちゃサラダ カップゼリー 479 kcal 蛋白質 27.1 g	豆腐ハンバーグ 大根とほたてのサラダ フルーツ 459 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 14.0 g 塩分 1.4 g ご飯 すまし汁 牛皿 キャベツのごま酢和え フルーツ 525 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 20.6 g 塩分 1.8 g ご飯 すまし汁 豚肉の生姜炒め 揚げ出し豆腐 フルーツ 501 kcal 蛋白質 19.5 g
タイン おやつ 15 (土) おやつ	ベーコンエッグ 白菜とツナの炒め物 うぐいす豆煮 420 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 14.2 g 塩分 1.9 g チョコケーキ 106 ご飯 みそ汁 肉団子の照り煮 ほうれん草ソテー ねりうめ 323 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 5.7 g 塩分 1.6 g 原宿ドック 121 ご飯 みそ汁 えび茶巾 人参炒め ふりかけ 307 kcal 蛋白質 9.7 g 脂質 5.9 g 塩分 2.1 g	里芋のそぼろあん 春菊のナムル カップゼリー 577 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 19.2 g 塩分 2.2 g kcal 蛋白質 1.5 g ご飯 みそ汁 めばるの香草焼き シュウマイ えびと春雨の中華サラダ デザートムース 547 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 15.3 g 塩分 3.3 g kcal 蛋白質 3.3 g kcal 蛋白質 3.3 g がんもの煮物 カップゼリー 575 kcal 蛋白質 26.4 g	春菊のナムル カップゼリー 505 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 14.4 g 塩分 2.8 g 脂質 5.1 g 塩分 0.3 g ご飯 みそ汁 メンチカツ えびと春雨の中華サラダ デザートムース 617 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 21.2 g 塩分 3.3 g 脂質 3.5 g 塩分 0.0 g ご飯 みそ汁 鶏肉のソテー(玉葱ソース) がんもの煮物 カップゼリー 589 kcal 蛋白質 22.8 g	すまし汁 里芋のそぼろあん カップゼリー 486 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 10.8 g 塩分 3.0 g 醤油ラーメン シュウマイ デザートムース 584 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 14.4 g 塩分 5.3 g まぐろ二色丼 みそ汁 かぼちゃサラダ カップゼリー	豆腐ハンバーグ 大根とほたてのサラダ フルーツ 459 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 14.0 g 塩分 1.4 g ご飯 すまし汁 牛皿 キャベツのごま酢和え フルーツ 525 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 20.6 g 塩分 1.8 g ご飯 すまし汁 豚肉の生姜炒め 揚げ出し豆腐 フルーツ 501 kcal 蛋白質 19.5 g

献立表 令和7年2月 🕚 🕚

	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
	ご飯	 ご飯 みそ汁	 ご飯	オムライス	ひじきご飯
	みそ汁	白身魚のピカタ	みそ汁	みそ汁	すまし汁
17			· - · ·		りょう ましん 鶏肉のさっぱり煮
17	巾着の煮物	胡瓜としらすの酢の物	肉豆腐	きゅうりとしらすの酢の物	
(月)	もやしのゆかり和え	はんぺん磯辺揚げ	胡瓜としらすの酢の物	カップゼリー	魚肉ソーセージ炒め
	焼きたらこ	カップゼリー	カップゼリー		フルーツ
	328 kcal 蛋白質 10.2 g	511 kcal 蛋白質 22.8 g	581 kcal 蛋白質 22.0 g	537 kcal 蛋白質 19.2 g	472 kcal 蛋白質 18.2 g
	脂質 5.0 g 塩分 2.1 g	脂質 13.1 g 塩分 2.9 g	脂質 25.0 g 塩分 1.5 g	脂質 21.2 g 塩分 2.2 g	脂質 15.3 g 塩分 2.2 g
おやつ	抹茶プリン 111		脂質 3.0 g 塩分 0.1 g	T	.
	ご飯	ご飯 みそ汁	チャーシュ一丼	やきそば	ご飯
	みそ汁	赤魚の唐揚げ〜おろしポン酢〜	みそ汁	みそ汁	春雨スープ
18	帆立入り卵焼き	フレンチサラダ	フレンチサラダ	さつま芋のバター煮	麻婆茄子
(火)	厚揚げと野菜の煮物	さつま芋のバター煮	牛乳寒天	牛乳寒天	トマトとオクラの和え物
	鯛みそ	牛乳寒天			フルーツ
	364 kcal 蛋白質 15.4 g	552 kcal 蛋白質 17.1 g	548 kcal 蛋白質 13.8 g	573 kcal 蛋白質 21.6 g	489 kcal 蛋白質 16.9 g
	脂質 10.0 g 塩分 2.0 g	脂質 13.9 g 塩分 1.9 g	脂質 26.7 g 塩分 1.7 g		脂質 17.5 g 塩分 1.8 g
おやつ		kcal 蛋白質 2.6 g	脂質 1.5 g 塩分 0.3 g		
	ご飯	ご飯 みそ汁	ご飯	キーマカレー	ご飯
	みそ汁	鮭の塩焼き	みそ汁	みそ汁	すまし汁
19	筑前煮	いんげんのゴママヨ和え	揚げ鶏のみぞれソース	 いんげんのゴママヨ和え	豚肉と白菜のクリーム煮
(zk)			13000000000000000000000000000000000000	カップゼリー	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ
()()	納豆	カップゼリー	カップゼリー	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	のり佃煮
	iャソユ 396 kcal 蛋白質 17.6 g	フラフ ピリー 525 kcal 蛋白質 23.2 g	フラフ ピリー 616 kcal 蛋白質 21.8 g	590 kcal 蛋白質 19.3 g	リージャ (ログランド) ロカス (ロッカン)
おやつ	脂質 7.6 g 塩分 1.3 g	脂質 18.7 g 塩分 2.0 g		脂質 25.7 g 塩分 2.2 g	脂質 17.6 g 塩分 1.5 g
05 (-)	大納言羊かん35黒糖&ロールパン	kcal 蛋白質 0.2 g ご飯 みそ汁	脂質 0.0 g 塩分 0.0 g ご飯	たぬきうどん又はそば	ご飯
	まなストローネスープ ミネストローネスープ	こ飯 みて川 ぶり大根	みそ汁	菜の花のからし和え	しい みそ汁
20	オニオンサラダ	五目炒め	サーズハンバーグ	カップゼリー	みてバ 鶏肉の塩炒め
				カックセリー	
(木)	ヨーグルト	菜の花のからし和え	菜の花のからし和え		里芋とちくわの煮物
		カップゼリー	カップゼリー		
	436 kcal 蛋白質 13.6 g	498 kcal 蛋白質 20.2 g	566 kcal 蛋白質 21.7 g	454 kcal 蛋白質 15.2 g	463 kcal 蛋白質 17.9 g
		脂質 13.6 g 塩分 1.7 g	脂質 20.6 g 塩分 2.6 g	脂質 13.3 g 塩分 2.5 g	脂質 14.3 g 塩分 2.1 g
ーだわつ	1 1 2.75. 10E	I I TELEFOO	TISSE OF ISO OF		
おやつ	きなこプリン 105 ーベロ		脂質 3.5 g 塩分 0.1 g	海来ビリフ	—`&⊑
おやつ	ご飯	ご飯 すまし汁	ご飯	海老ドリア	ご飯
	ご飯 みそ汁	ご飯 すまし汁 鯖のゴマ味噌煮	ご飯 すまし汁	すまし汁	みそ汁
21	ご飯 みそ汁 だし巻き卵	ご飯 すまし汁 鯖のゴマ味噌煮 ブロッコリーサラダ	ご飯 すまし汁 鶏肉のパン粉焼き	すまし汁 ブロッコリーサラダ	みそ汁 厚揚げと豚肉の中華炒め
	ご飯 みそ汁 だし巻き卵 はんぺんの煮物	ご飯 すまし汁 鯖のゴマ味噌煮 ブロッコリーサラダ 揚げ茄子のおろしのせ	ご飯 すまし汁 鶏肉のパン粉焼き ブロッコリーサラダ	すまし汁	みそ汁 厚揚げと豚肉の中華炒め じゃが芋のうま煮
21	ご飯 みそ汁 だし巻き卵 はんぺんの煮物 ふりかけ	ご飯 すまし汁 鯖のゴマ味噌煮 ブロッコリーサラダ 揚げ茄子のおろしのせ カップゼリー	ご飯 すまし汁 鶏肉のパン粉焼き ブロッコリーサラダ カップゼリー	すまし汁 ブロッコリーサラダ カップゼリー	みそ汁 厚揚げと豚肉の中華炒め じゃが芋のうま煮 フルーツ
21	ご飯 みそ汁 だし巻き卵 はんぺんの煮物 ふりかけ 351 kcal 蛋白質 14.9 g	ご飯 すまし汁 鯖のゴマ味噌煮 ブロッコリーサラダ 揚げ茄子のおろしのせ カップゼリー 558 kcal 蛋白質 22.6 g	ご飯 すまし汁 鶏肉のパン粉焼き ブロッコリーサラダ カップゼリー 535 kcal 蛋白質 19.4 g	すまし汁 ブロッコリーサラダ カップゼリー 551 kcal 蛋白質 17.5 g	みそ汁 厚揚げと豚肉の中華炒め じゃが芋のうま煮 フルーツ 495 kcal 蛋白質 20.4 g
21 (金)	ご飯 みそ汁 だし巻き卵 はんぺんの煮物 ふりかけ 351 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 5.5 g 塩分 2.7 g	ご飯 すまし汁 鯖のゴマ味噌煮 ブロッコリーサラダ 揚げ茄子のおろしのせ カップゼリー 558 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 20.5 g 塩分 2.3 g	ご飯 すまし汁 鶏肉のパン粉焼き ブロッコリーサラダ カップゼリー 535 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 21.7 g 塩分 2.1 g	すまし汁 ブロッコリーサラダ カップゼリー 551 kcal 蛋白質 17.5 g	みそ汁 厚揚げと豚肉の中華炒め じゃが芋のうま煮 フルーツ
21	ご飯 みそ汁 だし巻き卵 はんぺんの煮物 ふりかけ 351 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 5.5 g 塩分 2.7 g 大判焼 109	ご飯 すまし汁 鯖のゴマ味噌煮 ブロッコリーサラダ 揚げ茄子のおろしのせ カップゼリー 558 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 20.5 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 2.1 g	ご飯 すまし汁 鶏肉のパン粉焼き ブロッコリーサラダ カップゼリー 535 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 21.7 g 塩分 2.1 g 脂質 0.5 g 塩分 0.1 g	すまし汁 ブロッコリーサラダ カップゼリー 551 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 24.4 g 塩分 3.4 g	みそ汁 厚揚げと豚肉の中華炒め じゃが芋のうま煮 フルーツ 495 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 14.9 g 塩分 1.5 g
21 (金)	ご飯 みそ汁 だし巻き卵 はんぺんの煮物 ふりかけ 351 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 5.5 g 塩分 2.7 g 大判焼 109	ご飯 すまし汁 鯖のゴマ味噌煮 ブロッコリーサラダ 揚げ茄子のおろしのせ カップゼリー 558 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 20.5 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 2.1 g	ご飯 すまし汁 鶏肉のパン粉焼き ブロッコリーサラダ カップゼリー 535 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 21.7 g 塩分 2.1 g 脂質 0.5 g 塩分 0.1 g	すまし汁 ブロッコリーサラダ カップゼリー 551 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 24.4 g 塩分 3.4 g	みそ汁 厚揚げと豚肉の中華炒め じゃが芋のうま煮 フルーツ 495 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 14.9 g 塩分 1.5 g
21 (金)	ご飯 みそ汁 だし巻き卵 はんぺんの煮物 ふりかけ 351 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 5.5 g 塩分 2.7 g 大判焼 109 ご飯 みそ汁	ご飯 すまし汁 鯖のゴマ味噌煮 ブロッコリーサラダ 揚げ茄子のおろしのせ カップゼリー 558 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 20.5 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 2.1 g ご飯 みそ汁 白身魚のマヨネーズ焼き	ご飯 すまし汁 鶏肉のパン粉焼き ブロッコリーサラダ カップゼリー 535 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 21.7 g 塩分 2.1 g 脂質 0.5 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁	すまし汁 ブロッコリーサラダ カップゼリー 551 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 24.4 g 塩分 3.4 g 生ちらしずし みそ汁	みそ汁 厚揚げと豚肉の中華炒め じゃが芋のうま煮 フルーツ 495 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 14.9 g 塩分 1.5 g ご飯 すまし汁
21 (金) おやつ	ご飯 みそ汁 だし巻き卵 はんぺんの煮物 ふりかけ 351 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 5.5 g 塩分 2.7 g 大判焼 109 ご飯 みそ汁 目玉焼き&ハム	ご飯 すまし汁 鯖のゴマ味噌煮 ブロッコリーサラダ 揚げ茄子のおろしのせ カップゼリー 558 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 20.5 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 2.1 g ご飯 みそ汁 白身魚のマヨネーズ焼き 根菜炒り煮	ご飯 すまし汁 鶏肉のパン粉焼き ブロッコリーサラダ カップゼリー 535 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 21.7 g 塩分 2.1 g 脂質 0.5 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 手づくりコロッケ	すまし汁 ブロッコリーサラダ カップゼリー 551 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 24.4 g 塩分 3.4 g 生ちらしずし みそ汁 根菜炒り煮	みそ汁 厚揚げと豚肉の中華炒め じゃが芋のうま煮 フルーツ 495 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 14.9 g 塩分 1.5 g ご飯 すまし汁 鶏肉の治部煮
21 (金)	ご飯 みそ汁 だし巻き卵 はんぺんの煮物 ふりかけ 351 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 5.5 g 塩分 2.7 g 大判焼 109 ご飯 みそ汁 目玉焼き&ハム ピーマンきんぴら	ご飯 すまし汁 鯖のゴマ味噌煮 ブロッコリーサラダ 揚げ茄子のおろしのせ カップゼリー 558 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 20.5 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 2.1 g ご飯 みそ汁 白身魚のマヨネーズ焼き 根菜炒り煮 蒸し鶏の中華サラダ	ご飯 すまし汁 鶏肉のパン粉焼き ブロッコリーサラダ カップゼリー 535 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 21.7 g 塩分 2.1 g 脂質 0.5 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 手づくりコロッケ 蒸し鶏の中華サラダ	すまし汁 ブロッコリーサラダ カップゼリー 551 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 24.4 g 塩分 3.4 g 生ちらしずし みそ汁	みそ汁 厚揚げと豚肉の中華炒め じゃが芋のうま煮 フルーツ 495 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 14.9 g 塩分 1.5 g ご飯 すまし汁 鶏肉の治部煮 キムチ和え
21 (金) おやつ	ご飯 みそ汁 だし巻き卵 はんぺんの煮物 ふりかけ 351 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 5.5 g 塩分 2.7 g 大判焼 109 ご飯 みそ汁 目玉焼き&ハム ピーマンきんぴら ョーグルト	ご飯 すまし汁 鯖のゴマ味噌煮 ブロッコリーサラダ 揚げ茄子のおろしのせ カップゼリー 558 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 20.5 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 2.1 g ご飯 みそ汁 白身魚のマヨネーズ焼き 根菜炒り煮 蒸し鶏の中華サラダ カップゼリー	ご飯 すまし汁 鶏肉のパン粉焼き ブロッコリーサラダ カップゼリー 535 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 21.7 g 塩分 2.1 g 脂質 0.5 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 手づくりコロッケ 蒸し鶏の中華サラダ カップゼリー	すまし汁 ブロッコリーサラダ カップゼリー 551 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 24.4 g 塩分 3.4 g 生ちらしずし みそ汁 根菜炒り煮 カップゼリー	みそ汁 厚揚げと豚肉の中華炒め じゃが芋のうま煮 フルーツ 495 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 14.9 g 塩分 1.5 g ご飯 すまし汁 鶏肉の治部煮 キムチ和え フルーツ
21 (金) おやつ	ご飯 みそ汁 だし巻き卵 はんぺんの煮物 ふりかけ 351 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 5.5 g 塩分 2.7 g 大判焼 109 ご飯 みそ汁 目玉焼き&ハム ピーマンきんぴら ョーグルト	ご飯 すまし汁 鯖のゴマ味噌煮 ブロッコリーサラダ 揚げ茄子のおろしのせ カップゼリー 558 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 20.5 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 2.1 g ご飯 みそ汁 白身魚のマヨネーズ焼き 根菜炒り煮 蒸し鶏の中華サラダ カップゼリー 536 kcal 蛋白質 22.4 g	ご飯 すまし汁 鶏肉のパン粉焼き ブロッコリーサラダ カップゼリー 535 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 21.7 g 塩分 2.1 g 脂質 0.5 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 手づくりコロッケ 蒸し鶏の中華サラダ カップゼリー 603 kcal 蛋白質 21.5 g	すまし汁 ブロッコリーサラダ カップゼリー 551 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 24.4 g 塩分 3.4 g 生ちらしずし みそ汁 根菜炒り煮 カップゼリー	みそ汁 厚揚げと豚肉の中華炒め じゃが芋のうま煮 フルーツ 495 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 14.9 g 塩分 1.5 g ご飯 すまし汁 鶏肉の治部煮 キムチ和え フルーツ 453 kcal 蛋白質 16.9 g
21 (金) おやつ 22 (土)	ご飯 みそ汁 だし巻き卵 はんぺんの煮物 ふりかけ 351 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 5.5 g 塩分 2.7 g 大判焼 109 ご飯 みそ汁 目玉焼き&ハム ピーマンきんぴら ョーグルト 352 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 7.4 g 塩分 2.2 g	ご飯 すまし汁 鯖のゴマ味噌煮 ブロッコリーサラダ 揚げ茄子のおろしのせ カップゼリー 558 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 20.5 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 2.1 g ご飯 みそ汁 白身魚のマヨネーズ焼き 根菜炒り煮 蒸し鶏の中華サラダ カップゼリー 536 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 15.2 g 塩分 2.4 g	ご飯 すまし汁 鶏肉のパン粉焼き ブロッコリーサラダ カップゼリー 535 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 21.7 g 塩分 2.1 g 脂質 0.5 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 手づくりコロッケ 蒸し鶏の中華サラダ カップゼリー 603 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 22.1 g 塩分 2.3 g	すまし汁 ブロッコリーサラダ カップゼリー 551 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 24.4 g 塩分 3.4 g 生ちらしずし みそ汁 根菜炒り煮 カップゼリー	みそ汁 厚揚げと豚肉の中華炒め じゃが芋のうま煮 フルーツ 495 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 14.9 g 塩分 1.5 g ご飯 すまし汁 鶏肉の治部煮 キムチ和え フルーツ 453 kcal 蛋白質 16.9 g
21 (金) おやつ	ご飯 みそ汁 だし巻き卵 はんぺんの煮物 ふりかけ 351 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 5.5 g 塩分 2.7 g 大判焼 109 ご飯 みそ汁 目玉焼き&ハム ピーマンきんぴら ョーグルト 352 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 7.4 g 塩分 2.2 g オレンジケーキ 106	ご飯 すまし汁 鯖のゴマ味噌煮 ブロッコリーサラダ 揚げ茄子のおろしのせ カップゼリー 558 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 20.5 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 2.1 g ご飯 みそ汁 白身魚のマヨネーズ焼き 根菜炒り煮 蒸し鶏の中華サラダ カップゼリー 536 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 15.2 g 塩分 2.4 g kcal 蛋白質 0.2 g	ご飯 すまし汁 鶏肉のパン粉焼き ブロッコリーサラダ カップゼリー 535 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 21.7 g 塩分 2.1 g 脂質 0.5 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 手づくりコロッケ 蒸し鶏の中華サラダ カップゼリー 603 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 22.1 g 塩分 2.3 g 脂質 22.1 g 塩分 1.9 g	すまし汁 ブロッコリーサラダ カップゼリー 551 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 24.4 g 塩分 3.4 g 生ちらしずし みそ汁 根菜炒り煮 カップゼリー 475 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 11.7 g 塩分 2.0 g	みそ汁 厚揚げと豚肉の中華炒め じゃが芋のうま煮 フルーツ 495 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 14.9 g 塩分 1.5 g ご飯 すまし汁 鶏肉の治部煮 キムチ和え フルーツ 453 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 14.2 g 塩分 1.9 g
21 (金) おやつ 22 (土)	ご飯 みそ汁 だし巻き卵 はんぺんの煮物 ふりかけ 351 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 5.5 g 塩分 2.7 g 大判焼 109 ご飯 みそ汁 目玉焼き&ハム ピーマンきんぴら ョーグルト 352 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 7.4 g 塩分 2.2 g オレンジケーキ 106 ご飯	ご飯 すまし汁 鯖のゴマ味噌煮 ブロッコリーサラダ 揚げ茄子のおろしのせ カップゼリー 558 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 20.5 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 2.1 g ご飯 みそ汁 白身魚のマヨネーズ焼き 根菜炒り煮 蒸し鶏の中華サラダ カップゼリー 536 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 15.2 g 塩分 2.4 g kcal 蛋白質 0.2 g	ご飯 すまし汁 鶏肉のパン粉焼き ブロッコリーサラダ カップゼリー 535 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 21.7 g 塩分 2.1 g 脂質 0.5 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 手づくりコロッケ 蒸し鶏の中華サラダ カップゼリー 603 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 22.1 g 塩分 2.3 g 脂質 14.2 g 塩分 1.9 g	すまし汁 ブロッコリーサラダ カップゼリー 551 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 24.4 g 塩分 3.4 g 生ちらしずし みそ汁 根菜炒り煮 カップゼリー 475 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 11.7 g 塩分 2.0 g	みそ汁 厚揚げと豚肉の中華炒め じゃが芋のうま煮 フルーツ 495 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 14.9 g 塩分 1.5 g ご飯 すまし汁 鶏肉の治部煮 キムチ和え フルーツ 453 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 14.2 g 塩分 1.9 g
21 (金) おやつ 22 (土)	ご飯 みそ汁 だし巻き卵 はんぺんの煮物 ふりかけ 351 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 5.5 g 塩分 2.7 g 大判焼 109 ご飯 みそ汁 目玉焼き&ハム ピーマンきんぴら ョーグルト 352 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 7.4 g 塩分 2.2 g オレンジケーキ 106 ご飯 みそ汁	ご飯 すまし汁 鯖のゴマ味噌煮 ブロッコリーサラダ 揚げ茄子のおろしのせ カップゼリー 558 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 20.5 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 2.1 g ご飯 みそ汁 白身魚のマヨネーズ焼き 根菜炒り煮 蒸し鶏の中華サラダ カップゼリー 536 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 15.2 g 塩分 2.4 g kcal 蛋白質 0.2 g ご飯 みそ汁 赤魚のレモン焼き	で飯 すまし汁 鶏肉のパン粉焼き ブロッコリーサラダ カップゼリー 535 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 21.7 g 塩分 2.1 g 脂質 0.5 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 手づくりコロッケ 蒸し鶏の中華サラダ カップゼリー 603 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 22.1 g 塩分 2.3 g 脂質 14.2 g 塩分 1.9 g 親子丼 みそ汁	すまし汁 ブロッコリーサラダ カップゼリー 551 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 24.4 g 塩分 3.4 g 生ちらしずし みそ汁 根菜炒り煮 カップゼリー 475 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 11.7 g 塩分 2.0 g ミックスサンド(ハムカッ、卵、ピーナッツ) 南瓜のポタージュ	みそ汁 厚揚げと豚肉の中華炒め じゃが芋のうま煮 フルーツ 495 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 14.9 g 塩分 1.5 g ご飯 すまし汁 鶏肉の治部煮 キムチ和え フルーツ 453 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 14.2 g 塩分 1.9 g
21 (金) おやつ 22 (土) おやつ	ご飯 みそ汁 だし巻き卵 はんぺんの煮物 ふりかけ 351 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 5.5 g 塩分 2.7 g 大判焼 109 ご飯 みそ汁 目玉焼き&ハム ピーマンきんぴら ヨーグルト 352 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 7.4 g 塩分 2.2 g オレンジケーキ 106 ご飯 みそ汁	ご飯 すまし汁 鯖のゴマ味噌煮 ブロッコリーサラダ 揚げ茄子のおろしのせ カップゼリー 558 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 20.5 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 2.1 g ご飯 みそ汁 白身魚のマヨネーズ焼き 根菜炒り煮 蒸し鶏の中華サラダ カップゼリー 536 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 15.2 g 塩分 2.4 g 脂質 15.2 g 塩分 2.4 g kcal 蛋白質 7.2 g 上野のレモン焼き ブロッコリーとほたてサラダ	で飯すまし汁 鶏肉のパン粉焼き ブロッコリーサラダ カップゼリー 535 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 21.7 g 塩分 2.1 g 脂質 0.5 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 手づくりコロッケ 蒸し鶏の中華サラダ カップゼリー 603 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 22.1 g 塩分 2.3 g 脂質 22.1 g 塩分 1.9 g 親子丼 みそ汁 ブロッコリーとホタテのサラダ	すまし汁 ブロッコリーサラダ カップゼリー 551 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 24.4 g 塩分 3.4 g 生ちらしずし みそ汁 根菜炒り煮 カップゼリー 475 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 11.7 g 塩分 2.0 g ミックスサンド(ハムカッ、卵、ピーナッツ) 南瓜のポタージュ ブロッコリーとホタテのサラダ	みそ汁 厚揚げと豚肉の中華炒め じゃが芋のうま煮 フルーツ 495 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 14.9 g 塩分 1.5 g ご飯 すまし汁 鶏肉の治部煮 キムチ和え フルーツ 453 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 14.2 g 塩分 1.9 g ご飯 すまし汁
21 (金) おやつ 22 (土)	ご飯 みそ汁 だし巻き卵 はんぺんの煮物 ふりかけ 351 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 5.5 g 塩分 2.7 g 大判焼 109 ご飯 みそ汁 目玉焼き&ハム ピーマンきんぴら ヨーグルト 352 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 7.4 g 塩分 2.2 g オレンジケーキ 106 ご飯 みそ汁	ご飯 すまし汁 鯖のゴマ味噌煮 ブロッコリーサラダ 揚げ茄子のおろしのせ カップゼリー 558 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 20.5 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 2.1 g ご飯 みそ汁 白身魚のマヨネーズ焼き 根菜炒り煮 蒸し鶏の中華サラダ カップゼリー 536 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 15.2 g 塩分 2.4 g 脂質 15.2 g 塩分 2.4 g kcal 蛋白質 7.4 g kcal 蛋白質 7.5 g 上野のレモン焼き ブロッコリーとほたてサラダ 厚揚げと青菜の煮浸し	で飯 すまし汁 鶏肉のパン粉焼き ブロッコリーサラダ カップゼリー 535 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 21.7 g 塩分 2.1 g 脂質 0.5 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 手づくりコロッケ 蒸し鶏の中華サラダ カップゼリー 603 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 22.1 g 塩分 2.3 g 脂質 14.2 g 塩分 1.9 g 親子丼 みそ汁	すまし汁 ブロッコリーサラダ カップゼリー 551 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 24.4 g 塩分 3.4 g 生ちらしずし みそ汁 根菜炒り煮 カップゼリー 475 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 11.7 g 塩分 2.0 g	みそ汁 厚揚げと豚肉の中華炒め じゃが芋のうま煮 フルーツ 495 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 14.9 g 塩分 1.5 g ご飯 すまし汁 鶏肉の治部煮 キムチ和え フルーツ 453 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 14.2 g 塩分 1.9 g ご飯 すまし汁 肉団子のケチャップ煮 さつまいもサラダ
21 (金) おやつ 22 (土) おやつ	ご飯 みそ汁 だし巻き卵 はんぺんの煮物 ふりかけ 351 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 5.5 g 塩分 2.7 g 大判焼 109 ご飯 みそ汁 目玉焼き&ハム ピーマンきんぴら ョーグルト 352 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 7.4 g 塩分 2.2 g オレンジケーキ 106 ご飯 みそ汁 かに風味卵焼き キャベツ炒り 昆布佃煮	ご飯 すまし汁 鯖のゴマ味噌煮 ブロッコリーサラダ 揚げ茄子のおろしのせ カップゼリー 558 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 20.5 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 2.1 g ご飯 みそ汁 白身魚のマヨ炒り煮 蒸し鶏の中華サラダ カップゼリー 536 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 15.2 g 塩分 2.4 g kcal 蛋白質 0.2 g に飯 みそ汁 赤魚のレモン焼き ブロッコリーとほたてサラダ 厚揚げと青菜の煮浸し デザートムース	で飯 すまし汁 鶏肉のパン粉焼き ブロッコリーサラダ カップゼリー 535 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 21.7 g 塩分 2.1 g 脂質 0.5 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 手づくりコロッケ 蒸し鶏の中華サラダ カップゼリー 603 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 22.1 g 塩分 1.9 g 親子丼 みそ汁	すまし汁 ブロツコリーサラダ カップゼリー 551 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 24.4 g 塩分 3.4 g 生ちらしずし みそ汁 根菜炒り煮 カップゼリー 475 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 11.7 g 塩分 2.0 g ミックスサンド(ハムカツ、卵、ピーナッツ) 南瓜のポタージュ ブロツコリーとホタテのサラダ デザートムース	みそ汁 厚揚げと豚肉の中華炒め じゃが芋のうま煮 フルーツ 495 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 14.9 g 塩分 1.5 g ご飯 すまし汁 鶏肉の治部煮 キムチ和え フルーツ 453 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 14.2 g 塩分 1.9 g ご飯 すまし汁 カルーツ ないました。
21 (金) おやつ 22 (土) おやつ	ご飯 みそ汁 だし巻き卵 はんぺんの煮物 ふりかけ 351 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 5.5 g 塩分 2.7 g 大判焼 109 ご飯 みそ汁 目玉焼き&ハム ピーマンきんぴら ョーグルト 352 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 7.4 g 塩分 2.2 g オレンジケーキ 106 ご飯 みそ汁 かに風味卵焼き キャベツ炒り 昆布佃煮 333 kcal 蛋白質 11.5 g	ご飯 すまし汁 鯖のゴマ味噌煮 ブロッコリーサラダ 揚げ茄子のおろしのせ カップゼリー 558 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 20.5 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 2.1 g ご飯 みそ汁 白身魚のマヨネーズ焼き 根菜炒り煮 蒸し鶏の中華サラダ カップゼリー 536 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 15.2 g 塩分 2.4 g 脂質 15.2 g 塩分 2.4 g kcal 蛋白質 0.2 g ご飯 みそ汁 赤魚のレモン焼き ブロッコリーとほたてサラダ 厚揚げと青菜の煮 デザートムース 521 kcal 蛋白質 25.3 g	で飯 すまし汁 鶏肉のパン粉焼き ブロッコリーサラダ カップゼリー 535 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 21.7 g 塩分 2.1 g 脂質 0.5 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 手づくりコロッケ 蒸し鶏の中華サラダ カップゼリー 603 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 22.1 g 塩分 2.3 g 脂質 22.1 g 塩分 1.9 g 親子丼 みそ汁 ブロッコリーとホタテのサラダ デザートムース	すまし汁 ブロツコリーサラダ カップゼリー 551 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 24.4 g 塩分 3.4 g 生ちらしずし みそ汁 根菜炒り煮 カップゼリー 475 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 11.7 g 塩分 2.0 g ミックスサンド(ハムカツ、卵、ピーナッツ) 南瓜のポタージュ ブロツコリーとホタテのサラダ デザートムース 680 kcal 蛋白質 22.2 g	みそ汁 厚揚げと豚肉の中華炒め じゃが芋のうま煮 フルーツ 495 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 14.9 g 塩分 1.5 g ご飯 すまし汁 鶏肉の治部煮 キムチ和え フルーツ 453 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 14.2 g 塩分 1.9 g ご飯 すまし汁サラダフルーツ 495 kcal 蛋白質 13.8 g
21 (金) おやつ 22 (土) おやつ	ご飯 みそ汁 だし巻き卵 はんぺんの煮物 ふりかけ 351 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 5.5 g 塩分 2.7 g 大判焼 109 ご飯 みそ汁 目玉焼き&ハム ピーマンきんぴら ヨーグルト 352 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 7.4 g 塩分 2.2 g オレンジケーキ 106 ご飯 みそ汁 かに風味卵焼き キャベツ炒り 昆布 エッ炒り 昆布 エッ炒り 見布 田 11.5 g 脂質 6.4 g 塩分 2.4 g	ご飯 すまし汁 鯖のゴマ味噌煮 ブロッコリーサラダ 揚げ茄子のおろしのせ カップゼリー 558 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 20.5 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 2.1 g ご飯 みそ汁 白身魚のマヨネーズ焼き 根菜炒り煮 蒸し鶏の中華サラダ カップゼリー 536 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 15.2 g 塩分 2.4 g kcal 蛋白質 0.2 g ご飯 みそ汁 赤魚のレモン焼き ブロッコリーとほたてサラダ 厚揚げと青菜の煮浸 デザートムース 521 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 17.3 g 塩分 2.5 g	で飯すまし汁 鶏肉のパン粉焼き ブロッコリーサラダ カップゼリー 535 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 21.7 g 塩分 2.1 g 脂質 0.5 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 手づくりコロッケ 蒸し鶏の中華サラダ カップゼリー 603 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 22.1 g 塩分 2.3 g 脂質 22.1 g 塩分 1.9 g 親子丼 みそ汁 ブロッコリーとホタテのサラダ デザートムース 599 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 23.7 g 塩分 3.1 g	すまし汁 ブロツコリーサラダ カップゼリー 551 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 24.4 g 塩分 3.4 g 生ちらしずし みそ汁 根菜炒り煮 カップゼリー 475 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 11.7 g 塩分 2.0 g ミックスサンド(ハムカツ、卵、ピーナッツ) 南瓜のポタージュ ブロツコリーとホタテのサラダ デザートムース 680 kcal 蛋白質 22.2 g	みそ汁 厚揚げと豚肉の中華炒め じゃが芋のうま煮 フルーツ 495 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 14.9 g 塩分 1.5 g ご飯 すまし汁 鶏肉の治部煮 キムチ和え フルーツ 453 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 14.2 g 塩分 1.9 g ご飯 すまし汁 カルーツ ないました。
21 (金) おやつ 22 (土) おやつ	ご飯 みそ汁 だし巻き卵 はんぺんの煮物 ふりかけ 351 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 5.5 g 塩分 2.7 g 大判焼 109 ご飯 みそ汁 目玉焼き&ハム ピーマンきんぴら ョーグルト 352 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 7.4 g 塩分 2.2 g オレンジケーキ 106 ご飯 みそ汁 かに風味卵焼き キャベツ炒り 昆布佃煮 333 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 6.4 g 塩分 2.4 g 人形焼 126	ご飯 すまし汁 鯖のゴマ味噌煮 ブロッコリーサラダ 揚げ茄子のおろしのせ カップゼリー 558 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 20.5 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 2.1 g ご飯 みそ汁 白身魚のマヨネーズ焼き 根菜炒り煮 蒸し鶏の中華サラダ カップゼリー 536 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 15.2 g 塩分 2.4 g kcal 蛋白質 0.2 g ご飯 みそ汁 赤魚のレモン焼き ブロッコリーとほたてサラダ 厚揚げと青菜の煮浸し デザートムース 521 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 17.3 g 塩分 2.5 g kcal 蛋白質 2.7 g	で飯すまし汁 鶏肉のパン粉焼き ブロッコリーサラダ カップゼリー 535 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 21.7 g 塩分 2.1 g 脂質 0.5 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 手づくりコロッケ 蒸し鶏の中華サラダ カップゼリー 603 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 22.1 g 塩分 2.3 g 脂質 22.1 g 塩分 1.9 g 親子丼 みそ汁 ブロッコリーとホタテのサラダ デザートムース 599 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 23.7 g 塩分 3.1 g 脂質 2.4 g 塩分 0.1 g	すまし汁 ブロッコリーサラダ カップゼリー 551 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 24.4 g 塩分 3.4 g 生ちらしずし みそ汁 根菜炒り煮 カップゼリー 475 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 11.7 g 塩分 2.0 g ミックスサンド(ハムカッ、卵、ピーナッツ) 南瓜のポタージュ ブロッコリーとホタテのサラダ デザートムース 680 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 31.1 g 塩分 4.1 g	みそ汁 厚揚げと豚肉の中華炒め じゃが芋のうま煮 フルーツ 495 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 14.9 g 塩分 1.5 g ご飯 すまの治部煮 キムチ和え フルーツ 453 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 14.2 g 塩分 1.9 g ご飯 すまいもサラダ フルーツ 495 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 12.4 g 塩分 2.1 g
21 (金) おやつ 22 (土) おやつ	ご飯 みそ汁 だし巻き卵 はんぺんの煮物 ふりかけ 351 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 5.5 g 塩分 2.7 g 大判焼 109 ご飯 みそ汁 目玉焼き&ハム ピーマンきんぴら ョーグルト 352 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 7.4 g 塩分 2.2 g オレンジケーキ 106 みそ汁 かに風味卵焼き キャベツ炒り 昆布田質 11.5 g 脂質 6.4 g 塩分 2.4 g 人形焼 126	ご飯 すまし汁 鯖のゴマ味噌煮 ブロッコリーサラダ 揚げ茄子のおろしのせ カップゼリー 558 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 20.5 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 2.1 g ご飯 みそ汁 白身魚のマヨネーズ焼き 根類のマゼリー 536 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 152 g 塩分 2.4 g kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 152 g 塩分 2.4 g ドカップゼリー 536 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 152 g 塩分 2.4 g ドカップ・サートンではまたでは、カーとほたでサラダ 厚揚げと青菜の煮ス デザートムース 521 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 17.3 g 塩分 2.5 g kcal 蛋白質 2.7 g	で飯すまし汁 鶏肉のパン粉焼き ブロッコリーサラダ カップゼリー 535 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 21.7 g 塩分 2.1 g 脂質 0.5 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 手づくりコロッケ 蒸し鶏の中華サラダ カップゼリー 603 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 22.1 g 塩分 2.3 g 脂質 22.1 g 塩分 1.9 g 親子丼 みそ汁 ブロッコリーとホタテのサラダ デザートムース 599 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 23.7 g 塩分 3.1 g 脂質 24 g 塩分 0.1 g	すまし汁 ブロッコリーサラダ カップゼリー 551 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 24.4 g 塩分 3.4 g 生ちらしずし みそ汁 根菜炒り煮 カップゼリー 475 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 11.7 g 塩分 2.0 g ミックスサンド(ハムカツ、卵、ピーナッツ) 南瓜のポタージュ ブロッコリーとホタテのサラダ デザートムース 680 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 31.1 g 塩分 4.1 g	みそ汁 厚揚げと豚肉の中華炒め じゃが芋のうま煮 フルーツ 495 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 14.9 g 塩分 1.5 g ご飯 すまい汁 鶏肉の治部煮 キムチ和え フルーツ 453 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 14.2 g 塩分 1.9 g ご飯 すまいもサラダ フルーツ 495 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 12.4 g 塩分 2.1 g
21 (金) おやつ 22 (土) おやつ 23 (日)	ご飯 みそ汁 だし巻き卵 はんぺんの煮物 ふりかけ 351 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 5.5 g 塩分 2.7 g 大判焼 109 ご飯 みそ汁 目玉焼き&ハム ピーマンきんぴら ヨーグルト 352 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 7.4 g 塩分 2.2 g オレンジケーキ 106 ご飯 みそ汁 かに風味卵焼き キャベツ炒り 昆布田質 11.5 g 脂質 6.4 g 塩分 2.4 g 人形焼 126	ご飯 すまし汁 鯖のゴマ味噌煮 ブロッコリーサラダ 揚げ茄子のおうしのせ カップゼリー 558 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 20.5 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 2.1 g ご飯 みネーズ焼き 根薬の中ゼリー 536 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 15.2 g 塩分 2.4 g 脂質 15.2 g 塩分 2.4 g 上野のレゼリー 536 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 15.2 g 塩分 2.4 g 上野のレゼリー 536 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 15.2 g 塩分 2.4 g 上野のレゼリー 536 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 15.2 g 塩分 2.5 g 大田ツコリーと目 英の大け、 ボートムース 521 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 17.3 g 塩分 2.5 g kcal 2.7 g ご飯 みそ汁 さわらの漬け焼き	で飯すまし汁 鶏肉のパン粉焼き ブロッコリーサラダ カップゼリー 535 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 21.7 g 塩分 0.1 g 脂質 0.5 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 手づくりコロッケ 蒸し鶏の中華サラダ カップゼリー 603 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 22.1 g 塩分 2.3 g 脂質 22.1 g 塩分 1.9 g 親子丼 みそ汁 ブロッコリーとホタテのサラダ デザートムース 599 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 23.7 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁	すまし汁 ブロッコリーサラダ カップゼリー 551 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 24.4 g 塩分 3.4 g 生ちらしずし みそ汁 根菜炒り煮 カップゼリー 475 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 11.7 g 塩分 2.0 g ミックスサンド(ハムカッ、卵、ピーナッツ) 南瓜のポタージュ ブロッコリーとホタテのサラダ デザートムース 680 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 31.1 g 塩分 4.1 g タンメン えびシュウマイ	みそ汁 厚揚げと豚肉の中華炒め じゃが芋のうま煮 フルーツ 495 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 14.9 g 塩分 1.5 g ご飯 すまい治・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
21 (金) おやつ 22 (土) おやつ 23 (日)	で飯 みそ汁 だし巻き卵 はんぺんの煮物 ふりかけ 351 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 5.5 g 塩分 2.7 g 大判焼 109 ご飯 みそきをハム ピーマンジケーキ 106 352 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 7.4 g 塩分 2.2 g オレンジケーキ 106 みそいいに風味が明焼き キャベツリ 昆布 エッツリ 昆布 エッツリ に変し またいのでは、カー・シャン・シャー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ご飯 すまし汁 鯖のゴマ味噌煮 ブロッコリーサラダ 揚げ茄子のおろしのせ カップゼリー 558 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 20.5 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 21.1 g ご飯 みそ十 白身魚のマヨネリ素 蒸し鶏の中ゼリー 536 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 15.2 g 塩分 2.4 g 脂質 15.2 g 塩分 2.4 g 脂質 15.2 g 塩分 2.4 g 上野のレモリーとでは、 で飯のレモにてサラダ アッコリーとは、 デザートムース 521 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 17.3 g 塩分 2.5 g 上田 エートムース 521 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 17.3 g 塩分 2.5 g 上田 エートムース 521 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 17.3 g 塩分 2.5 g 上田 エートムース 521 kcal 蛋白質 25.3 g	で飯すまし汁 鶏肉のパン粉焼き ブロッコリーサラダ カップゼリー 535 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 21.7 g 塩分 2.1 g 脂質 0.5 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 手づくりコロッケ 蒸し鶏の中華サラダ カップゼリー 603 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 22.1 g 塩分 2.3 g 脂質 22.1 g 塩分 1.9 g 親子丼 みそ汁 ブロッコリーとホタテのサラダ デザートムース 599 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 23.7 g 塩分 0.1 g 脂質 24 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 がある ボザートムース 599 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 23.7 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 酢豚	すまし汁 ブロッコリーサラダ カップゼリー 551 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 24.4 g 塩分 3.4 g 生ちらしずし みそ汁 根菜炒り煮 カップゼリー 475 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 11.7 g 塩分 2.0 g ミックスサンド(ハムカツ、卵、ピーナッツ) 南瓜のポタージュ ブロッコリーとホタテのサラダ デザートムース 680 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 31.1 g 塩分 4.1 g	みそ汁 厚揚げと豚肉の中華炒め じゃが芋のうま煮 フルーツ 495 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 14.9 g 塩分 1.5 g ご飯 すあの治・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
21 (金) おやつ 22 (土) おやつ 33 (日)	でした。 おいま はいま はいま はいま はいま はいま はいま はいかけ はいま	ご飯 すまし汁 鯖のゴマ中サラダ 揚げ茄子のおろしのせ カツブゼリー 558 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 20.5 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 21. g ご飯 マモーン (大)	で飯すまし汁 鶏肉のパン粉焼き ブロッコリーサラダ カップゼリー 535 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 21.7 g 塩分 2.1 g 脂質 0.5 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 手づくりコロッケ 蒸し鶏の中華サラダ カップゼリー 603 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 22.1 g 塩分 2.3 g 脂質 22.1 g 塩分 1.9 g 親子 井 みそ汁 ブロッコリーとホタテのサラダ デザートムース 599 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 23.7 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 酢豚 えびシュウマイ	すまし汁 ブロッコリーサラダ カップゼリー 551 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 24.4 g 塩分 3.4 g 生ちらしずし みそ汁 根菜炒り煮 カップゼリー 475 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 11.7 g 塩分 2.0 g ミックスサンド(ハムカッ、卵、ピーナッツ) 南瓜のポタージュ ブロッコリーとホタテのサラダ デザートムース 680 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 31.1 g 塩分 4.1 g タンメン えびシュウマイ	みそ汁 厚揚げと豚肉の中華炒め じゃが芋のうま煮 フルーツ 495 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 14.9 g 塩分 1.5 g ご飯 すまのの治・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
21 (金) おやつ 22 (土) おやつ 23 (日)	で飯のよう さいできる では できまり はんぺんの 素物 いけ はんぺんの 素物 いけ はんぺんの 素物 いりかけ 351 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 5.5 g 塩分 2.7 g 大判焼 109 で	ご飯 すまし汁 鯖のゴマ味噌煮 ブロッコリーサラダ 揚げ茄子のおろしのせ カップゼリー 558 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 20.5 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 21.1 g ご飯 みそ十 白身魚のマヨネリ素 蒸し鶏の中ゼリー 536 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 15.2 g 塩分 2.4 g 脂質 15.2 g 塩分 2.4 g 脂質 15.2 g 塩分 2.4 g 上野のレモリーとでは、 で飯のレモにてサラダ アッコリーとは、 デザートムース 521 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 17.3 g 塩分 2.5 g 上田 エートムース 521 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 17.3 g 塩分 2.5 g 上田 エートムース 521 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 17.3 g 塩分 2.5 g 上田 エートムース 521 kcal 蛋白質 25.3 g	で飯すました。 またい では では では できます できます できます できます できます できます できます できます	すまし汁 ブロッコリーサラダ カップゼリー 551 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 24.4 g 塩分 3.4 g 生ちらしずし みそ汁 根菜炒り煮 カップゼリー 475 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 11.7 g 塩分 2.0 g ミックスサンド(ハムカッ、卵、ピーナッツ) 南瓜のポタージュ ブロッコリーとホタテのサラダ デザートムース 680 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 31.1 g 塩分 4.1 g タンメン えびシュウマイ	みそ汁 厚揚げと豚肉の中華炒め じゃが芋のうま煮 フルーツ 495 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 14.9 g 塩分 1.5 g ご飯 すまのの治・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
21 (金) おやつ 22 (土) おやつ 23 (日)	で飯 みそ汁 だし巻き卵 はんぺんの煮物 ふりかけ 351 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 5.5 g 塩分 2.7 g 大判焼 109 で 大判焼 109 で 大判焼 109 で かそうけいト 352 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 7.4 g 塩分 2.2 g オレンジケーキ 106 で みそ汁 かに風味ツツリ 昆布・マン・の を おいに は 11.5 g 脂質 6.4 g 塩分 2.4 g 大りはおいた 126 の は 11.5 g 脂質 6.4 g 塩分 2.4 g 大りはおかた 126 で かけい 126 で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	ご飯 すまし汁 鯖のゴマ味噌煮 ブロッコリーサラダ 揚げ茄子のおうしの世 カップゼリー 558 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 20.5 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 2.1 g ご飯 マネーズ焼き 根のマ菜炒華サート も身無のでもでリー 536 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 15.2 g 塩白質 0.2 g に飯 みそンサートでである。 下魚のレとほかでは、カーとはたで表え、アッコリーと青菜のよりでは、サートには、カーとは、サートには、カーとは、サートには、カーとは、サートには、カーとは、カーとは、カーとは、カーとは、カーとは、カーとは、カーとは、カーと	で飯 すまし汁 鶏肉のパン粉焼き ブロツコリーサラダ カツプゼリー 535 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 21.7 g 塩分 2.1 g 脂質 0.5 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 手づくり中華サラダ カツプゼリー 603 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 22.1 g 塩分 2.3 g 脂質 22.1 g 塩分 1.9 g 親子丼 みそ汁 ブロツコリーとホタテのサラダ デザートムース 599 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 23.7 g 塩分 3.1 g 脂質 24 g 塩分 0.1 g	すまし汁 ブロツコリーサラダ カップゼリー 551 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 24.4 g 塩分 3.4 g 生ちらしずし みそ汁 根菜炒り煮 カップゼリー 475 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 11.7 g 塩分 2.0 g ミックスサンド(ハムカツ、卵、ピーナッツ) 南瓜のポタージュ ブロツコリーとホタテのサラダ デザートムース 680 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 31.1 g 塩分 4.1 g タンメン えびシュウマイ カップゼリーゼリー 590 kcal 蛋白質 19.3 g	みそ汁 厚揚げと豚肉の中華炒め じゃが芋のうま煮 フルーツ 495 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 14.9 g 塩分 1.5 g
21 (金) おやつ 22 (土) おやつ 23 (日)	で飯 みそ汁 だし巻き卵 はんぺんの煮物 ふりかけ 351 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 5.5 g 塩分 2.7 g 大判焼 109 で飯 みそ汁 目玉焼ききんぴら ヨーグルト 352 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 7.4 g 塩分 2.2 g オレンジケーキ 106 みそ汁 かに風味ツ炒煮 上中マンジケーキ の格計 11.5 g 脂質 6.4 g 塩分 2.4 g 人形焼 126 みそ豆かかし 記載 2.4 g 上中マングリウ素 126 の格があるし 333 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 6.4 g 塩分 2.4 g 人形焼 126	ご飯 すまし汁 鯖のゴマ味噌煮 ブロッコリーサラダ 揚げ茄子のおうしの世 カップゼリー 558 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 20.5 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 2.1 g ご飯 マネーズ焼き 根のマ菜炒華サート も身無のでもでリー 536 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 15.2 g 塩白質 0.2 g に飯 みそンサートでである。 下魚のレとほかでは、カーとはたで表え、アッコリーと青菜のよりでは、サートには、カーとは、サートには、カーとは、サートには、カーとは、サートには、カーとは、カーとは、カーとは、カーとは、カーとは、カーとは、カーとは、カーと	で飯 すまし汁 鶏肉のパン粉焼き ブロツコリーサラダ カツプゼリー 535 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 21.7 g 塩分 2.1 g 脂質 0.5 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 手づくり中華サラダ カツプゼリー 603 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 22.1 g 塩分 2.3 g 脂質 22.1 g 塩分 1.9 g 親子丼 みそ汁 ブロツコリーとホタテのサラダ デザートムース 599 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 23.7 g 塩分 3.1 g 脂質 24 g 塩分 0.1 g	すまし汁 ブロッコリーサラダ カップゼリー 551 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 24.4 g 塩分 3.4 g 生ちらしずし みそ汁 根菜炒り煮 カップゼリー 475 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 11.7 g 塩分 2.0 g ミックスサンド(ハムカッ、卵、ピーナッツ) 南瓜のポタージュ ブロッコリーとホタテのサラダ デザートムース 680 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 31.1 g 塩分 4.1 g タンメン えびシュウマイ カップゼリーゼリー	みそ汁 厚揚げと豚肉の中華炒め じゃが芋のうま煮 フルーツ 495 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 14.9 g 塩分 1.5 g 飯 すまのかチーツ 453 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 14.2 g 塩分 1.9 g 鉱 ナーツ 495 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 12.4 g 塩分 2.1 g 鉱 すまでリースかけ 春雨の中で豆煮 532 kcal 蛋白質 19.0 g

1	+n &				
	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
	ご飯	ご飯 すまし汁	ご飯	卵巻き	ご飯
	みそ汁	鮭のソテーきのこクリーム	すまし汁	いなり寿司	みそ汁
25	チキンオムレツ	かぼちゃのそぼろあん	鶏肉のごまみそ焼き	すまし汁	豆腐の肉野菜あんかけ
(火)	ひじきとじゃこの炒め物	胡瓜のみぞれ和え	胡瓜のみぞれ和え	かぼちゃのそぼろあん	オクラのワサビ和え
	鯛みそ	カップゼリー	カップゼリー	カップゼリー	フルーツ
	344 kcal 蛋白質 11.0 g	583 kcal 蛋白質 26.2 g	517 kcal 蛋白質 20.7 g	526 kcal 蛋白質 17.2 g	496 kcal 蛋白質 22.6 g
	脂質 5.5 g 塩分 2.3 g	脂質 14.1 g 塩分 2.6 g	脂質 20.6 g 塩分 2.2 g	脂質 10.0 g 塩分 3.2 g	脂質 16.0 g 塩分 1.2 g
おやつ	·	kcal 蛋白質 1.2 g	脂質 1.5 g 塩分 0.1 g		T
	ご飯	ご飯 みそ汁	ご飯	スパゲティナポリタン	せりごはん
	みそ汁	鯵の南蛮漬け	みそ汁	みそ汁	おでん風
26	厚焼き玉子	菜の花のくるみあえ	和風ポークソテー	菜の花のくるみ和え	ツナサラダ
(水)	えびと青菜の旨煮	ポテトチーズ焼き	菜の花のくるみ和え	カップゼリー	フルーツ
	納豆	カップゼリー	カップゼリー		
ľ	413 kcal 蛋白質 18.9 g	612 kcal 蛋白質 23.8 g	549 kcal 蛋白質 17.3 g	598 kcal 蛋白質 21.0 g	432 kcal 蛋白質 16.7 g
	脂質 10.7 g 塩分 2.2 g	_	脂質 22.4 g 塩分 1.6 g	脂質 16.1 g 塩分 2.5 g	脂質 10.1 g 塩分 2.4 g
おやつ		kcal 蛋白質 2.9 g	脂質 3.2 g 塩分 0.1 g	<u> </u>	4
	ぶどうパン	ご飯みそ汁	ご飯	えびピラフ	ご飯
	野菜のスープ煮	ほっけの塩焼き	みそ汁	みそ汁	みそ汁
27	エ子サラダ	南瓜グラタン	豚肉のねぎ塩焼き	棒棒鶏サラダ	
(木)	・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	棒棒鶏サラダ	トレート トレート トレート トレート トレート トレート トレート トレート	かりプゼリー	豚肉のケテャックがの ブロッコリーのかにかま和え
(不)	コーグルト			カックセリー	
ŀ	004 ####		カップゼリー	000 # + # + = +	白花豆煮
	384 kcal 蛋白質 12.4 g	510 kcal 蛋白質 22.8 g	534 kcal 蛋白質 18.6 g	630 kcal 蛋白質 17.4 g	475 kcal 蛋白質 20.6 g
	脂質 16.4 g 塩分 2.0 g		脂質 20.8 g 塩分 1.5 g	脂質 9.9 g 塩分 4.0 g	脂質 12.9 g 塩分 2.0 g
おやつ	C 0'	kcal 蛋白質 5.7 g	脂質 2.6 g 塩分 0.0 g	14 4 4 11	
	ご飯	ご飯みそ汁	ご飯	焼き肉丼	ご飯
	みそ汁	煮魚(赤魚)	みそ汁	みそ汁	すまし汁
28	しらすの炒り卵	マカロニサラダ	チキンカツ	揚げ茄子のおかか和え	鶏の八幡巻き
(金)	きのこの和風和え	揚げ茄子のおかか和え	マカロニサラダ	みかん寒天	じゃが芋のカレー炒め
	のり佃煮	みかん寒天	みかん寒天		フルーツ
	349 kcal 蛋白質 15.6 g	472 kcal 蛋白質 #### g	598 kcal 蛋白質 20.1 g	565 kcal 蛋白質 14.3 g	502 kcal 蛋白質 20.6 g
	脂質 9.0 g 塩分 1.7 g	脂質 13.7 g 塩分 1.6 g	脂質 24.6 g 塩分 2.0 g	脂質 28.2 g 塩分 2.1 g	脂質 15.1 g 塩分 2.5 g
おやつ	チョコプリン 115	kcal 蛋白質 2.6 g	脂質 7.0 g 塩分 0.1 g		
	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g
おやつ		kcal 蛋白質 g	脂質 g 塩分 g		
	kcal 蛋白質 g	kcal 蛋白質 g	kcal 蛋白質 g	kcal 蛋白質 g	kcal 蛋白質 g
	脂質 g 塩分 g	脂質 g 塩分 g	脂質 g 塩分 g	脂質 g 塩分 g	脂質 g 塩分 g
おやつ	MAR. 5 塩/J 5	<u>I加良 ち 塩ノ ち</u> kcal 蛋白質 g	脂質 g 塩分 g	mia 5 恒/1 5	I/NIス 5 塩ハ 5
		200 500 200	0 m2		
	kcal 蛋白質 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g th C g	kcal 蛋白質 g 彫筒 a tack a	kcal 蛋白質 g 脂質 g 梅公 g	kcal 蛋白質 g 影響 g 物公 g
ŀ	脂質 g 塩分 g	脂質 g 塩分 g kcal 蛋白質 g	脂質 g 塩分 g	脂質 g 塩分 g	脂質 g 塩分 g
おやつ			脂質 g 塩分 g	1	

<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)

食塩 6.5g 未満

※()内の数値はエネルギー量に換算した値です。

