



	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
1 (火)	ご飯 みそ汁 豚の柳川風 白菜のお浸し のり大豆佃煮	利用者様 あさりご飯 すまし汁 天ぷら(えび・野菜) 菜の花の辛子和え ケーキ	職員 あさりご飯 すまし汁 鶏の西京焼き 菜の花の辛子和え ケーキ		中華丼 すまし汁 おろしきのこ いんげんたらこ和え
	431 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 13.4 g 塩分 2.6 g	610 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 15.5 g 塩分 2.6 g	588 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 20.9 g 塩分 2.6 g	501 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 15.2 g 塩分 4.5 g	437 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 10.6 g 塩分 1.7 g
おやつ	丸ぼうろ 牛乳 173 kcal	蛋白質 5.8 g	脂質 5.0 g 塩分 0.1 g		
2 (水)	パン 牛乳 ベーコンエッグ コーンとツナのサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 あじの柚香焼き もやしソティ きゅうりの浅漬け ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏とブロッコリーの塩炒め きゅうりの浅漬け ゼリー	ラーメン きゅうりの浅漬け ゼリー	ご飯 すまし汁 肉団子の酢豚風 小松菜のナムル かぼちゃサラダ
	547 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 9.6 g 塩分 2.0 g	491 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 6.7 g 塩分 2.3 g	556 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 13.2 g 塩分 2.0 g	663 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 6.5 g 塩分 3.4 g	613 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 9.8 g 塩分 1.7 g
おやつ	チョコパバロア 179 kcal	蛋白質 7.3 g	脂質 8.6 g 塩分 0.1 g		
3 (木)	ご飯 みそ汁 さけの塩焼き ほうれん草としめじ煮 ひじきの白和え	ご飯 すまし汁 鶏の五目煮 ブロッコリーの辛子和え フルーツ	ご飯 すまし汁 さわらの照り焼き ブロッコリーの辛子和え フルーツ	肉みそ丼 すまし汁 ブロッコリーの辛子和え フルーツ	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー じゃがいものなめ茸和え ゼリー
	430 kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 9.7 g 塩分 2.0 g	563 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 13.5 g 塩分 2.3 g	445 kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	535 kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	536 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 13.1 g 塩分 2.1 g
おやつ	今川焼 牛乳 160 kcal	蛋白質 7.3 g	脂質 6.7 g 塩分 0.3 g		
4 (金)	ご飯 みそ汁 納豆 さつま揚げ煮 なすと豚の和え物	カツ丼 みそ汁 はんぺんと枝豆のごま和え ゼリー	ご飯 みそ汁 白身魚のマヨ焼き はんぺんと枝豆のごま和え ゼリー	鶏の照り焼きサンド 紅茶 はんぺんと枝豆のごま和え ゼリー	ご飯 たらのスープ煮 なすの焼き浸し トマトの和え物
	456 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 14.8 g 塩分 2.0 g	677 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 14.4 g 塩分 2.1 g	682 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 9.9 g 塩分 3.4 g	641 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 4.2 g 塩分 3.7 g	353 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 8.8 g 塩分 2.0 g
おやつ	しっとりソフトクッキー 牛乳 103 kcal	蛋白質 2.0 g	脂質 0.5 g 塩分 0.0 g		
5 (土)	ご飯 みそ汁 豆腐のえびあんかけ 小松菜のごま和え ふりかけ	ご飯 コンソメスープ さばの味噌煮 たたききゅうり フルーツ	ご飯 コンソメスープ えびカツ たたききゅうり フルーツ	きつねそば たたききゅうり フルーツ	ご飯 みそ汁 かにたま もやしのお浸し ゼリー
	424 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g	568 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 14.8 g 塩分 2.3 g	663 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 31.9 g 塩分 3.3 g	407 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 33.2 g 塩分 3.8 g	584 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 8.6 g 塩分 1.6 g
おやつ	柚子まんじゅう 牛乳 183 kcal	蛋白質 7.3 g	脂質 6.7 g 塩分 0.3 g		
6 (日)	ご飯 みそ汁 つみれのあんかけ煮 いんげんのきんぴら 白菜の浅漬け	ご飯 みそ汁 豚と野菜の炒め物 ごぼうサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 蒸したらのきのこあん ごぼうサラダ ゼリー	天ぷらうどん ごぼうサラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 鶏の生姜焼き ほうれん草の磯辺和え 漬物
	529 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 10.8 g 塩分 2.3 g	635 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 17.0 g 塩分 1.1 g	472 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 17.4 g 塩分 2.4 g	552 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 4.9 g 塩分 1.5 g	334 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 15.8 g 塩分 2.7 g
おやつ	抹茶ロールケーキ 牛乳 165 kcal	蛋白質 5.0 g	脂質 9.3 g 塩分 0.2 g		
7 (月)	ご飯 みそ汁 ほうれん草の卵とじ 切り干し大根とあさりの煮物 もやしとにらの酢醤油	ちらし寿司 すまし汁 じゃがいもの白煮 ゼリー	ご飯 すまし汁 鶏の竜田揚げ じゃがいもの白煮 ゼリー	ご飯 すまし汁 麻婆豆腐 じゃがいもの白煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏と玉ねぎのすき焼き 枝豆のツナマヨ和え フルーツ
	462 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 13.0 g 塩分 2.5 g	491 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 9.0 g 塩分 1.7 g	673 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 25.3 g 塩分 1.8 g	578 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 10.8 g 塩分 2.8 g	644 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 7.1 g 塩分 1.8 g
おやつ	チーズケーキ 牛乳 203 kcal	蛋白質 7.3 g	脂質 7.0 g 塩分 0.2 g		
8 (火)	ご飯 みそ汁 がんもどき煮 さつまいもサラダ 漬物	菜飯 みそ汁 鶏とキャベツの中華炒め いんげんのわさび和え フルーツ	菜飯 みそ汁 さわらの天ぷら いんげんのわさび和え フルーツ	たらこスパゲッティ 野菜ジュース いんげんのわさび和え フルーツ	ご飯 コンソメスープ 豚の生姜焼き アスパラ炒め なすの和え物
	560 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 8.0 g 塩分 2.3 g	472 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 7.9 g 塩分 1.8 g	536 kcal 蛋白質 32.6 g 脂質 9.8 g 塩分 2.0 g	601 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 11.8 g 塩分 6.5 g	437 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 8.6 g 塩分 2.1 g
おやつ	チョコパウム 牛乳 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 (水)	パン 牛乳 トマトオムレツ ソーセージポテトサラダ フルーツ	豚の甘辛煮 すまし汁 もやしときゅうりのナムル ゼリー	ご飯 すまし汁 あじの梅風味焼き もやしときゅうりのナムル ゼリー	ご飯 すまし汁 鶏とねぎの塩炒め もやしときゅうりのナムル ゼリー	ご飯 みそ汁 さばの香味ソース 青梗菜ときこのこのソテー 漬物
	559 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 7.7 g 塩分 1.2 g	491 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 12.3 g 塩分 1.8 g	459 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 17.8 g 塩分 1.8 g	449 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 15.8 g 塩分 3.2 g	492 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 16.8 g 塩分 3.2 g
おやつ	ゴマプリン 牛乳 142 kcal 蛋白質 5.8 g				
10 (木)	ご飯 みそ汁 あかうおの粕漬け焼き 切り干し大根煮 キャベツのおかか和え	やしそば わかめスープ ブロッコリーのごま和え フルーチェ	ご飯 わかめスープ たらのちゃんちゃん焼き ブロッコリーのごま和え フルーチェ	ご飯 わかめスープ チーズメンチカツ ブロッコリーのごま和え フルーチェ	ご飯 みそ汁 卵とニラの炒め物 炊き合わせ フルーツ
	445 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 14.4 g 塩分 2.1 g	645 kcal 蛋白質 29.2 g 脂質 12.6 g 塩分 2.4 g	435 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 20.6 g 塩分 4.3 g	595 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 18.0 g 塩分 3.3 g	527 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 12.8 g 塩分 1.7 g
おやつ	ミニエクレア 牛乳 76 kcal 蛋白質 1.3 g				
11 (金)	ご飯 みそ汁 納豆 じゃがいもとツナの炒め物 長ねぎとささみの柚子胡椒和え	親子丼 みそ汁 枝豆の和え物 ゼリー	ご飯 みそ汁 さわらの竜田揚げ 枝豆の和え物 ゼリー	ご飯 みそ汁 豚と青梗菜の炒め 枝豆の和え物 ゼリー	ご飯 すまし汁 豆腐ハンバーグ 玉ねぎの昆布和え パンプキンサラダ
	466 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 10.4 g 塩分 2.0 g	563 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 8.6 g 塩分 1.7 g	576 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 34.8 g 塩分 2.7 g	515 kcal 蛋白質 32.7 g 脂質 33.5 g 塩分 3.3 g	489 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 14.4 g 塩分 2.4 g
おやつ	オレンジケーキ 牛乳 280 kcal 蛋白質 11.2 g				
12 (土)	ご飯 みそ汁 豚と里芋の煮込み ほうれん草のお浸し ふりかけ	ご飯 すまし汁 さけのソテーきのこソース きゅうりとカニカマの酢の物 ゼリー	ご飯 すまし汁 トンカツ きゅうりとカニカマの酢の物 ゼリー	カレーうどん きゅうりとカニカマの酢の物 ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏のみりん醤油焼き おから炒り煮 もやしのごま和え
	542 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 4.3 g 塩分 1.4 g	508 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 17.6 g 塩分 2.5 g	665 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 26.9 g 塩分 2.5 g	550 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 16.8 g 塩分 2.2 g	542 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 15.8 g 塩分 2.2 g
おやつ	黒糖まんじゅう 牛乳 172 kcal 蛋白質 6.1 g				
13 (日)	ご飯 みそ汁 魚河岸の煮物 トマトの和え物 いんげんピーナツ和え	ご飯 みそ汁 ホイコーロー ほうれん草の辛子和え フルーツ	ご飯 みそ汁 かれいの煮付け ほうれん草の辛子和え フルーツ	味噌ラーメン ほうれん草の辛子和え フルーツ	ご飯 すまし汁 白身魚の蒸し焼き カリフラワーの和え物 ゼリー
	452 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 7.4 g 塩分 2.3 g	547 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 11.5 g 塩分 2.4 g	373 kcal 蛋白質 34.2 g 脂質 7.5 g 塩分 2.8 g	566 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 6.5 g 塩分 1.7 g	587 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 17.9 g 塩分 1.7 g
おやつ	ドーナツ 牛乳 162 kcal 蛋白質 6.6 g				
14 (月)	ご飯 みそ汁 豆腐と春雨の旨煮 いんげんの昆布和え 刻みたくあん	たけのご飯 コンソメスープ さばのマヨマスタード焼き 茹で野菜サラダ ゼリー	たけのご飯 コンソメスープ ミックスフライ 茹で野菜サラダ ゼリー	卵サンド コンソメスープ 茹で野菜サラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 豚と大豆のトマト煮込み 長芋とささみのわさび和え 漬物
	408 kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 7.0 g 塩分 1.6 g	579 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 12.9 g 塩分 3.0 g	599 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 14.7 g 塩分 3.7 g	484 kcal 蛋白質 31.0 g 脂質 24.9 g 塩分 3.0 g	594 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 8.4 g 塩分 2.1 g
おやつ	蒸しパン 牛乳 154 kcal 蛋白質 5.7 g				
15 (火)	ご飯 みそ汁 玉ねぎの卵とじ ひじき煮 たたききゅうり	ご飯 みそ汁 蒸し鶏の梅ソース 白菜の煮浸し みかん牛乳寒天	ご飯 みそ汁 揚げさば ねぎだれ 白菜の煮浸し みかん牛乳寒天	肉そば 白菜の煮浸し みかん牛乳寒天	ご飯 すまし汁 麻婆豆腐 なすの中華サラダ フルーツ
	486 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 9.0 g 塩分 1.6 g	516 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 18.0 g 塩分 2.5 g	602 kcal 蛋白質 31.9 g 脂質 22.7 g 塩分 1.8 g	414 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 7.6 g 塩分 2.6 g	521 kcal 蛋白質 28.9 g 脂質 10.8 g 塩分 2.2 g
おやつ	みそパン 牛乳 172 kcal 蛋白質 5.9 g				
16 (水)	パン 牛乳 鶏と野菜のバター煮 マカロニサラダ フルーツ	天津井 すまし汁 いんげんのおかか和え ゼリー	ご飯 すまし汁 白身魚のチーズパン粉焼き いんげんのおかか和え ゼリー	ご飯 すまし汁 鶏のから揚げ いんげんのおかか和え ゼリー	ご飯 みそ汁 豚と野菜の炒め物 じゃがいものそぼろ煮 きのご和え物
	510 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 12.4 g 塩分 1.8 g	525 kcal 蛋白質 35.9 g 脂質 4.9 g 塩分 1.8 g	586 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 8.1 g 塩分 3.1 g	701 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 12.8 g 塩分 2.2 g	602 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 2.5 g 塩分 2.7 g
おやつ	冷やしぜんざい 143 kcal 蛋白質 4.5 g				

	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
17 (木)	ご飯 みそ汁 納豆 もやしと豚の炒め物 ツナとアスパラのわさび和え	ご飯 コンソメスープ 鶏の味噌煮 ブロッコリーのサラダ フルーツ	ご飯 コンソメスープ あじの生姜蒲焼き ブロッコリーのサラダ フルーツ	ピザトースト コンソメスープ ブロッコリーのサラダ フルーツ	ご飯 春雨と肉団子のスープ煮 小松菜とささみのごま和え 漬物
	539 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 16.7 g 塩分 2.1 g	557 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 11.4 g 塩分 2.1 g	530 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 18.3 g 塩分 2.4 g	514 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 14.4 g 塩分 3.7 g	466 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 15.3 g 塩分 2.0 g
おやつ	黒糖ロールケーキ 牛乳 132	kcal 蛋白質 3.2 g	脂質 1.9 g 塩分 0.2 g		
18 (金)	ご飯 みそ汁 さばの塩焼き 里芋とがんとどきの煮物 大根ときゅうりのゆかり和え	きつねうどん キャベツの磯和え ゼリー	ご飯 すまし汁 たらと野菜の蒸し煮 キャベツの磯和え ゼリー	ご飯 すまし汁 鶏とブロッコリーの塩炒め キャベツの磯和え ゼリー	ご飯 みそ汁 アスパラの卵炒め 枝豆のツナマヨ和え フルーツ
	543 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 6.0 g 塩分 1.5 g	412 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 18.1 g 塩分 2.0 g	440 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 28.9 g 塩分 2.1 g	536 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 8.8 g 塩分 2.3 g	558 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 9.6 g 塩分 2.0 g
おやつ	黒糖ロールケーキ 牛乳 178	kcal 蛋白質 6.3 g	脂質 8.0 g 塩分 0.2 g		
19 (土)	ご飯 みそ汁 鶏ももの照り煮 ほうれん草のしそ和え しば漬け	ご飯 みそ汁 さけのチーズ蒸し 菜の花のくるみ和え フルーチェ 	ご飯 みそ汁 フライドチキン 菜の花のくるみ和え フルーチェ 	けんちんそば 菜の花のくるみ和え フルーチェ	カレーライス コンソメスープ コーンとツナのサラダ 小松菜のお浸し
	477 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 9.6 g 塩分 1.9 g	513 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 8.9 g 塩分 2.0 g	652 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 18.9 g 塩分 3.7 g	431 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 20.3 g 塩分 1.9 g	538 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 11.7 g 塩分 2.0 g
おやつ	ソフトクッキー 牛乳 124	kcal 蛋白質 7.7 g	脂質 8.6 g 塩分 0.4 g		
20 (日)	ご飯 みそ汁 五目卵焼き 切り干し大根煮 長芋の酢の物	ご飯 わかめスープ 肉じゃが もやしといかの辛子和え フルーツ	ご飯 わかめスープ ぶりの柚子胡椒焼き もやしといかの辛子和え フルーツ	なすとベーコンのトマトパスタ わかめスープ もやしといかの辛子和え フルーツ	ご飯 みそ汁 白身魚のちゃんちゃん焼き 白菜の浅漬け ゼリー
	496 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 10.9 g 塩分 1.6 g	550 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 3.0 g 塩分 2.2 g	662 kcal 蛋白質 31.5 g 脂質 9.6 g 塩分 2.3 g	754 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 17.4 g 塩分 1.8 g	476 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 6.2 g 塩分 1.7 g
おやつ	チーズケーキ 牛乳 234	kcal 蛋白質 10.2 g	脂質 10.3 g 塩分 0.9 g		
21 (月)	ご飯 みそ汁 豚皿 オクラと大豆の和え物 漬物	三色丼 みそ汁 いんげんのごま和え ゼリー	ご飯 みそ汁 あじの照り焼き いんげんのごま和え ゼリー	ご飯 みそ汁 コロッケ いんげんのごま和え ゼリー	ご飯 すまし汁 鶏と野菜の味噌炒め 茹で野菜サラダ きのこ和え
	478 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 4.6 g 塩分 2.3 g	531 kcal 蛋白質 32.5 g 脂質 14.7 g 塩分 2.1 g	405 kcal 蛋白質 35.2 g 脂質 14.7 g 塩分 3.5 g	478 kcal 蛋白質 37.5 g 脂質 11.2 g 塩分 3.2 g	550 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 12.8 g 塩分 1.6 g
おやつ	どら焼き 牛乳 180	kcal 蛋白質 6.0 g	脂質 6.2 g 塩分 0.1 g		
22 (火)	ご飯 みそ汁 さつま揚げ煮 ひじき炒り なすのおろし和え	わかめご飯 かきたま汁 天ぷら(白身魚・野菜) キャベツのお浸し ゼリー	わかめご飯 かきたま汁 鶏のみりん醤油焼き キャベツのお浸し ゼリー	野菜タンメン 春巻 ゼリー	ご飯 みそ汁 豆腐の挽肉チリソース もやしとほうれん草のナムル フルーツ
	405 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 6.7 g 塩分 1.9 g	606 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 11.8 g 塩分 2.4 g	514 kcal 蛋白質 32.2 g 脂質 28.4 g 塩分 6.0 g	450 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 13.5 g 塩分 2.4 g	569 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 8.3 g 塩分 2.0 g
おやつ	ワッフル 牛乳 168	kcal 蛋白質 4.6 g	脂質 6.6 g 塩分 0.1 g		
23 (水)	パン 牛乳 ツナオムレツ 鶏と温野菜のサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 チンジャオロース たたききゅうり ゼリー	ご飯 みそ汁 さばのごま煮 たたききゅうり ゼリー	ねぎ塩豚丼 みそ汁 たたききゅうり ゼリー	ご飯 コンソメスープ えびとブロッコリーの炒め かぼちゃのそぼろあん トマト和え物
	462 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 8.8 g 塩分 2.0 g	591 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 10.9 g 塩分 1.9 g	584 kcal 蛋白質 39.1 g 脂質 16.6 g 塩分 2.7 g	484 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 25.6 g 塩分 4.9 g	573 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 10.5 g 塩分 2.3 g
おやつ	栗ババロア 165	kcal 蛋白質 5.0 g	脂質 9.3 g 塩分 0.2 g		
24 (木)	ご飯 みそ汁 納豆 煮物(がんとどき・大根) 枝豆のツナマヨ和え	ご飯 すまし汁 鶏のすき焼き風 ほうれん草のしめじ和え フルーチェ	ご飯 すまし汁 さわらのカレーソーテー ほうれん草のしめじ和え フルーチェ	天丼 すまし汁 ほうれん草のしめじ和え フルーチェ	ご飯 みそ汁 豚の生姜焼き おから炒り煮 フルーツ
	555 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 20.7 g 塩分 2.1 g	543 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 17.8 g 塩分 1.0 g	533 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 37.8 g 塩分 2.2 g	522 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 10.3 g 塩分 1.8 g	480 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 10.9 g 塩分 2.6 g
おやつ	大判焼き 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 (金)	ご飯 みそ汁 たちうおの塩焼き ピーマンの味噌炒め きゅうりの酢の物	卵あんかけ丼 みそ汁 いんげんのお浸し フルーツ	ご飯 みそ汁 エビフライ いんげんのお浸し フルーツ	ご飯 みそ汁 鶏の香味ソース焼き いんげんのお浸し フルーツ	ご飯 すまし汁 豆腐チャンプルー なすの焼き浸し マカロニサラダ
	558 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 11.4 g 塩分 1.9 g	433 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 14.1 g 塩分 2.1 g	512 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 17.8 g 塩分 3.4 g	552 kcal 蛋白質 31.3 g 脂質 7.6 g 塩分 3.1 g	552 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 10.7 g 塩分 1.8 g
おやつ	原宿ドッグミニ 牛乳 152 kcal 蛋白質 5.9 g 脂質 8.2 g 塩分 0.2 g				
26 (土)	ご飯 みそ汁 豚とごぼうの煮物 青梗菜の生姜醤油 ふりかけ	ご飯 すまし汁 さばの味噌煮 ブロッコリー炒め 白菜の浅漬け ゼリー	ご飯 すまし汁 ささみカツ(梅しそ・チーズ) ブロッコリー炒め ゼリー	たぬきうどん 白菜の浅漬け ゼリー	ご飯 みそ汁 デミグラスハンバーグ もやしごま和え トマトサラダ
	454 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 12.9 g 塩分 1.9 g	531 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 7.8 g 塩分 2.7 g	647 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 20.6 g 塩分 1.9 g	369 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 9.6 g 塩分 2.5 g	588 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 11.3 g 塩分 1.6 g
おやつ	みかんポーロ 牛乳 106 kcal 蛋白質 6.9 g 脂質 6.7 g 塩分 0.3 g				
27 (日)	ご飯 みそ汁 目玉焼き きんぴらごぼう きゅうりとささみのわさび和え	ご飯 みそ汁 鶏とねぎの甘辛煮 小松菜としめじのおかか和え ゼリー	ご飯 みそ汁 白身魚のまヨ焼き 小松菜としめじのおかか和え ゼリー	山菜そば 小松菜としめじのおかか和え ゼリー	ご飯 わかめスープ あじの梅風味照り焼き かぼちゃのあんかけ煮 漬物
	449 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 10.5 g 塩分 2.4 g	553 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 11.0 g 塩分 2.1 g	472 kcal 蛋白質 30.9 g 脂質 15.2 g 塩分 4.7 g	494 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 8.0 g 塩分 3.6 g	462 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 11.7 g 塩分 1.9 g
おやつ	チョコチップクッキー 牛乳 177 kcal 蛋白質 5.3 g 脂質 8.1 g 塩分 0.1 g				
28 (月)	ご飯 みそ汁 さつま揚げと里芋の煮物 カリフラワーとパプリカの和え物 キャベツの昆布和え	カレーライス コンソメスープ 大根とハムのサラダ みかん牛乳寒天	ご飯 コンソメスープ さけフライ 大根とハムのサラダ みかん牛乳寒天	ご飯 コンソメスープ 豚の野菜ロール焼き 大根とハムのサラダ みかん牛乳寒天	ご飯 みそ汁 卵とニラの炒め物 白菜のそぼろ煮 ゼリー
	456 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 9.1 g 塩分 2.1 g	639 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 16.5 g 塩分 1.8 g	557 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 9.9 g 塩分 2.8 g	621 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 15.5 g 塩分 3.0 g	564 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 6.2 g 塩分 2.0 g
おやつ	せんべい 牛乳 195 kcal 蛋白質 6.3 g 脂質 5.4 g 塩分 0.2 g				
29 (火)	ご飯 みそ汁 納豆 魚肉ソーセージ炒め 茹で豚の和え物	ご飯 すまし汁 ほっけの辛味噌焼き いんげんのごま和え フルーツ	ご飯 すまし汁 豚と野菜の炒め物 いんげんのごま和え フルーツ	ソースチキンカツ丼 すまし汁 いんげんのごま和え フルーツ	五目チャーハン みそ汁 ツナじゃが 大根ときゅうりのゆかり和え
	477 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 9.1 g 塩分 2.1 g	519 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 16.5 g 塩分 1.8 g	625 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 9.9 g 塩分 2.8 g	690 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 15.5 g 塩分 3.0 g	543 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 6.2 g 塩分 2.0 g
おやつ	チョコドーナツ 牛乳 195 kcal 蛋白質 6.3 g 脂質 5.4 g 塩分 0.2 g				
30 (水)	パン 牛乳 スクランブルエッグ 玉ねぎとカニカマのサラダ フルーツ	鶏のみりん醤油焼き丼 みそ汁 ほうれん草の磯辺和え ゼリー	ご飯 みそ汁 蒸し魚のきのこあん ほうれん草の磯辺和え ゼリー	やきそば みそ汁 ほうれん草の磯辺和え ゼリー	ご飯 すまし汁 麻婆茄子 もやしのお浸し さつまいもの甘煮
	504 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 9.1 g 塩分 2.1 g	595 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 16.5 g 塩分 1.8 g	428 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 9.9 g 塩分 2.8 g	511 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 15.5 g 塩分 3.0 g	499 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 6.2 g 塩分 2.0 g
おやつ	マンゴープリン 105 kcal 蛋白質 6.3 g 脂質 5.4 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。

