献立表 令和7年5月🏂

特別養護老人ホーム 微笑の里

		_	_	_	
	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
	ご飯 みそ汁	ミートソーススパゲッティ	菜飯 コンソメスープ	菜飯 コンソメスープ	ご飯 みそ汁
	さばの塩焼き	コンソメス一プ	かれいの唐揚げ	豚と里芋の煮込み	鶏の味噌マヨ焼き
1	アスパラの炒め物	キャベツのおかか和え	キャベツのおかか和え	キャベツのおかか和え	いんげんのピーナツ和え
	ブロッコリーの辛子和え	ゼリー	ゼリー	ゼリー	
(木)	ノロツコリーの辛子和え	- 2 9-	セリー	2 9-	漬物
	453 kcal 蛋白質 16.9 g	518 kcal 蛋白質 23.9 g	457 kcal 蛋白質 25.1 g	563 kcal 蛋白質 24.8 g	582 kcal 蛋白質 21.8 g
	· · · · · · · -				
		脂質 15.5 g 塩分 2.6 g	脂質 20.9 g 塩分 2.6 g	脂質 15.2 g 塩分 2.3 g	脂質 10.6 g 塩分 2.0 g
おやつ	ミルクまんじゅう 牛乳 173	kcal 蛋白質 5.8 g	脂質 5.0 塩分 0.1 g		
	ご飯 みそ汁	牛丼	ご飯 みそ汁	ご飯 みそ汁	ご飯 みそ汁
	豆腐の五目旨煮	みそ汁	天ぷら(えび・野菜)	鶏の酒蒸しねぎソース	豚肉の中華炒め
2	なすの味ぽんかけ	かぼちゃサラダ	かぼちゃサラダ	かぼちゃサラダ	ひじき煮
(金)	佃煮	フルーツ	フルーツ	フルーツ	ゼリー
(並)	1111.111.1111.1111.1111.1111.1111.1111.1111	Jル ー ラ	フルーフ	Jw-9	2.7—
	394 kcal 蛋白質 15.7 g	536 kcal 蛋白質 25.7 g	556 kcal 蛋白質 24.0 g	530 kcal 蛋白質 18.2 g	477 kcal 蛋白質 24. 5 g
	脂質 9.6 g 塩分 2.0 g	脂質 6.7 g 塩分 2.3 g	脂質 13.2 g 塩分 2.0 g	脂質 6.5 g 塩分 2.1 g	脂質 9.8 g 塩分 1.9 g
おやつ	ドーナツ 牛乳 179	kcal 蛋白質 7.3 g	脂質 8.6 g 塩分 0.1 g		
	ご飯 みそ汁	ご飯 みそ汁	ご飯 みそ汁	味噌ラーメン	ご飯 すまし汁
	鶏の味噌漬け焼き	卵炒め(豚・もやし)	さわらの竜田揚げ	しゅうまい	かれいの煮付け
3	長芋の梅和え	白菜と生揚げ煮	白菜と生揚げ煮	ゼリー	きのこ炒り
(±)	小松菜のお浸し	ゼリー	ゼリー		オクラと大豆の和え物
(1)	小仏米のの次し		-2·)—		オフノC人豆の相え物
憲法記念日	502 kcal 蛋白質 10.8 g	470 kcal 蛋白質 24.7 g	528 kcal 蛋白質 22.3 g	530 kcal 蛋白質 17.6 g	424 kcal 蛋白質 27.9 g
		脂質 13.5 g 塩分 2.3 g		脂質 10.4 g 塩分 4.3 g	脂質 13.1 g 塩分 2.1 g
おやつ	ミニクリームパン 牛乳 160	kcal 蛋白質 7.3 g	脂質 6.7 g 塩分 0.3 g	,	
	ご飯 みそ汁	ご飯 すまし汁	ご飯 すまし汁	きつねうどん	ご飯 みそ汁
	納豆	あじの生姜蒲焼	豚と青梗菜の炒め	枝豆とパプリカの和え物	親子煮
4	切り干し大根煮	枝豆とパプリカの和え物	枝豆とパプリカの和え物	フルーツ	ピーマンとじゃこの炒め物
(日)	いんげんとささみのごま和え	フルーツ	フルーツ		キャベツの浅清け
(ロ)	いんけんとさらかのこま相え	JN-J	フルー フ		イヤベノの浅頂口
2 Day Frak					
みどりの目	416 kcal 蛋白質 22.8 g	451 kcal 蛋白質 20.2 g	486 kcal 蛋白質 24.7 g	415 kcal 蛋白質 166 g	521 kcal 蛋白質 25.2 g
		脂質 14.4 g 塩分 2.1 g	脂質 9.9 g 塩分 2.0 g	脂質 4.2 g 塩分 3.7 g	脂質 8.8 g 塩分 2.0 g
+> 14 ~			相貝 5.5 g 塩ガ 2.0 g	加貝 4.2 g 塩ガ 3.7 g	相貝 0.0 g 塩ガ 2.0 g
おやつ	黒糖ケーキ 牛乳 103	kcal 蛋白質 2.0 g	脂質 0.5 g 塩分 0.0 g		
® 14 J	<u>黒糖ケーキ 牛乳 103</u> ご飯 みそ汁	kcal 蛋白質 2.0 g バターライス	脂質 0.5 g 塩分 0.0 g		ご飯 みそ汁
® 10 J	ご飯 みそ汁	バターライス	脂質 0.5 g 塩分 0.0 g		ご飯 みそ汁
	ご飯 みそ汁 肉団子の野菜あんかけ	バターライス コンソメスープ	脂質 0.5 g 塩分 0.0 g		豆腐と春雨の煮物
5	ご飯 みそ汁	バターライス	脂質 0.5 g 塩分 0.0 g		
5	ご飯 みそ汁 肉団子の野菜あんかけ かぶとあさり煮	バターライス コンソメスープ お子様ランチ風プレート			豆腐と春雨の煮物 ほうれん草の卵とじ
	ご飯 みそ汁 肉団子の野菜あんかけ	バターライス コンソメスープ お子様ランチ風プレート コーンとツナのサラダ			豆腐と春雨の煮物
5	ご飯 みそ汁 肉団子の野菜あんかけ かぶとあさり煮	バターライス コンソメスープ お子様ランチ風プレート コーンとツナのサラダ ゼリー	脂質 0.5 g 塩分 0.0 g		豆腐と春雨の煮物 ほうれん草の卵とじ 漬物
5	ご飯 みそ汁 肉団子の野菜あんかけ かぶとあさり煮	バターライス コンソメスープ お子様ランチ風プレート コーンとツナのサラダ		kcal 蛋白質 g	豆腐と春雨の煮物 ほうれん草の卵とじ
5	ご飯 みそ汁 肉団子の野菜あんかけ かぶとあさり煮 ふりかけ	バターライス コンソメスープ お子様ランチ風プレート コーンとツナのサラダ ゼリー 680 kcal 蛋白質 26.1 g	kcal 蛋白質 g	kcal 蛋白質 g	豆腐と春雨の煮物 ほうれん草の卵とじ 漬物 489 kcal 蛋白質 26.4 g
5 (月)	ご飯 みそ汁 肉団子の野菜あんかけ かぶとあさり煮 ふりかけ 438 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g	バターライス コンソメスープ お子様ランチ風プレート コーンとツナのサラダ ゼリー 680 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 14.8 g 塩分 2.3 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g		豆腐と春雨の煮物 ほうれん草の卵とじ 漬物
5	ご飯 みそ汁 肉団子の野菜あんかけ かぶとあさり煮 ふりかけ 438 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g 人形焼き 牛乳 183	バターライス コンソメスープ お子様ランチ風プレート コーンとツナのサラダ ゼリー 680 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 14.8 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 7.3 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g 脂質 6.7 g 塩分 0.3 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	豆腐と春雨の煮物 ほうれん草の卵とじ 漬物 489 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 8.6 g 塩分 2.0 g
5 (月)	ご飯 みそ汁 肉団子の野菜あんかけ かぶとあさり煮 ふりかけ 438 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g	バターライス コンソメスープ お子様ランチ風プレート コーンとツナのサラダ ゼリー 680 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 14.8 g 塩分 2.3 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	kcal 蛋白質 g	豆腐と春雨の煮物 ほうれん草の卵とじ 漬物 489 kcal 蛋白質 26.4 g
5 (月)	ご飯 みそ汁 肉団子の野菜あんかけ かぶとあさり煮 ふりかけ 438 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g 人形焼き 牛乳 183 ご飯 みそ汁	バターライス コンソメスープ お子様ランチ風プレート コーンとツナのサラダ ゼリー 680 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 14.8 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 7.3 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g 脂質 6.7 g 塩分 0.3 g ご飯 すまし汁	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	豆腐と春雨の煮物 ほうれん草の卵とじ 漬物 489 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 8.6 g 塩分 2.0 g
5 (月) ジビャー おやつ	ご飯 みそ汁 肉団子の野菜あんかけ かぶとあさり煮 ふりかけ 438 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g 人形焼き 牛乳 183 ご飯 みそ汁 がんもどきとふきの煮物	バターライス コンソメスープ お子様ランチ風プレート コーンとツナのサラダ ゼリー 680 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 14.8 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 7.3 g ご飯 すまし汁 さけの漬け焼き	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g 脂質 6.7 g 塩分 0.3 g ご飯 すまし汁 チーズメンチカツ	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g 肉みそ丼 すまし汁	豆腐と春雨の煮物 ほうれん草の卵とじ 漬物 489 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 8.6 g 塩分 2.0 g ご飯 みそ汁 卵とじ(玉ねぎ)
5 (月)	ご飯 みそ汁 肉団子の野菜あんかけ かぶとあさり煮 ふりかけ 438 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g 人形焼き 牛乳 183 ご飯 みそ汁 がんもどきとふきの煮物 きゅうりの昆布和え	バターライス コンソメスープ お子様ランチ風プレート コーンとツナのサラダ ゼリー 680 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 14.8 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 7.3 g ご飯 すまし汁 さけの漬け焼き いんげんのお浸し	kcal 蛋白質 g 脂質 <u>g 塩分 g 脂質 6.7 g 塩分 0.3 g</u> ご飯 すまし汁 チーズメンチカツ いんげんのお浸し	kcal 蛋白質 g lb質 g lb質 g lb質 g lb質 g lb質 g lb質 g lb lb lb lb lb lb lb	豆腐と春雨の煮物 ほうれん草の卵とじ 漬物 489 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 8.6 g 塩分 2.0 g
5 (月) ジビャー おやつ	ご飯 みそ汁 肉団子の野菜あんかけ かぶとあさり煮 ふりかけ 438 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g 人形焼き 牛乳 183 ご飯 みそ汁 がんもどきとふきの煮物	バターライス コンソメスープ お子様ランチ風プレート コーンとツナのサラダ ゼリー 680 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 14.8 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 7.3 g ご飯 すまし汁 さけの漬け焼き	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g 脂質 6.7 g 塩分 0.3 g ご飯 すまし汁 チーズメンチカツ	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g 肉みそ丼 すまし汁	豆腐と春雨の煮物 ほうれん草の卵とじ 漬物 489 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 8.6 g 塩分 2.0 g ご飯 みそ汁 卵とじ(玉ねぎ)
5 (月) うとでき おやつ	ご飯 みそ汁 肉団子の野菜あんかけ かぶとあさり煮 ふりかけ 438 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g 人形焼き 牛乳 183 ご飯 みそ汁 がんもどきとふきの煮物 きゅうりの昆布和え	バターライス コンソメスープ お子様ランチ風プレート コーンとツナのサラダ ゼリー 680 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 14.8 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 7.3 g ご飯 すまし汁 さけの漬け焼き いんげんのお浸し	kcal 蛋白質 g 脂質 <u>g 塩分 g 脂質 6.7 g 塩分 0.3 g</u> ご飯 すまし汁 チーズメンチカツ いんげんのお浸し	kcal 蛋白質 g lb質 g lb質 g lb質 g lb質 g lb質 g lb質 g lb lb lb lb lb lb lb	豆腐と春雨の煮物 ほうれん草の卵とじ 漬物 489 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 8.6 g 塩分 2.0 g ご飯 みそ汁 卵とじ(玉ねぎ) なすの味噌炒め物
5 (月) うとでき おやつ	ご飯 みそ汁 肉団子の野菜あんかけ かぶとあさり煮 ふりかけ 438 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g 人形焼き 牛乳 183 ご飯 みそ汁 がんもどきとふきの煮物 きゅうりの昆布和え ブロッコリーのわさび和え	バターライス コンソメスープ お子様ランチ風プレート コーンとツナのサラダ ゼリー 680 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 14.8 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 7.3 g ご飯 すまし汁 さけの漬け焼き いんげんのお浸し じゃがいものベーコン煮	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g 脂質 6.7 g 塩分 0.3 g ご飯 すまし汁 チーズメンチカツ いんげんのお浸し ゼリー	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g 肉みそ丼 すまし汁 じゃがいものベーコン煮 ゼリー	豆腐と春雨の煮物 ほうれん草の卵とじ 漬物 489 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 8.6 g 塩分 2.0 g ご飯 みそ汁 卵とじ(玉ねぎ) なすの味噌炒め物 オクラとろろ
5 (月) うとでき おやつ	ご飯 みそ汁 肉団子の野菜あんかけ かぶとあさり煮 ふりかけ 438 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g 人形焼き 牛乳 183 ご飯 みそ汁 がんもどきとふきの煮物 きゆうりの昆布和え ブロッコリーのわさび和え 461 kcal 蛋白質 18.5 g	バターライス コンソメスープ お子様ランチ風プレート コーンとツナのサラダ ゼリー 680 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 14.8 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 7.3 g ご飯 すまし汁 さけの漬け焼き いんげんのお浸し じゃがいものペーコン煮 ゼリー 505 kcal 蛋白質 16.2 g	kcal 蛋白質 g 脂質 <u>g 塩分 g 脂質 6.7 g 塩分 0.3 g</u> ご飯 すまし汁 チーズメンチカツ いんげんのお浸し	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g 下すまし汁 しゃがいものベーコン煮 ゼリー	豆腐と春雨の煮物 ほうれん草の卵とじ 漬物 489 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 8.6 g 塩分 2.0 g ご飯 みそ汁 卵とじ(玉ねぎ) なすの味噌炒め物
5 (月) うとでき おやつ	ご飯 みそ汁 肉団子の野菜あんかけ かぶとあさり煮 ふりかけ 438 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g 人形焼き 牛乳 183 ご飯 みそ汁 がんもどきとふきの煮物 きゅうりの昆布和え ブロッコリーのわさび和え	バターライス コンソメスープ お子様ランチ風プレート コーンとツナのサラダ ゼリー 680 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 14.8 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 7.3 g ご飯 すまし汁 さけの漬け焼き いんげんのお浸し じゃがいものベーコン煮	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g 脂質 6.7 g 塩分 0.3 g ご飯 すまし汁 チーズメンチカツ いんげんのお浸し ゼリー	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g 肉みそ丼 すまし汁 じゃがいものベーコン煮 ゼリー	豆腐と春雨の煮物 ほうれん草の卵とじ 漬物 489 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 8.6 g 塩分 2.0 g ご飯 みそ汁 卵とじ(玉ねぎ) なすの味噌炒め物 オクラとろろ
5 (月) ジャ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ご飯 みそ汁 肉団子の野菜あんかけ かぶとあさり煮 ふりかけ 438 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g 人形焼き 牛乳 183 ご飯 みそ汁 がんもどきとふきの煮物 きゆうりの昆布和え ブロッコリーのわさび和え 461 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 10.8 g 塩分 2.3 g	バターライス コンソメスープ お子様ランチ風プレート コーンとツナのサラダ ゼリー 680 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 14.8 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 7.3 g ご飯 すまし汁 さけの漬け焼き いんげんのお浸し じゃがいものペーコン煮 ゼリー 505 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 17.0 g 塩分 2.3 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g 脂質 6.7 g 塩分 0.3 g ご飯 すまし汁 チーズメンチカツ いんげんのお浸し ゼリー 552 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 17.4 g 塩分 2.4 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g 肉みそ丼 すまし汁 じゃがいものベーコン煮 ゼリー	豆腐と春雨の煮物 ほうれん草の卵とじ 漬物 489 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 8.6 g 塩分 2.0 g ご飯 みそ汁 卵とじ(玉ねぎ) なすの味噌炒め物 オクラとろろ
5 (月) うとでき おやつ	で飯 みそ汁 肉団子の野菜あんかけ かぶとあさり煮 ふりかけ 438 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g 人形焼き 牛乳 183 で飯 みそ汁 がんもどきとふきの煮物 きゆうりの昆布和え ブロッコリーのわさび和え 461 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 10.8 g 塩分 2.3 g 蒸しパン 牛乳 165	バターライス コンソメスープ お子様ランチ風プレート コーンとツナのサラダ ゼリー 680 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 14.8 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 7.3 g ご飯 すまし汁 さけの漬け焼き いんげんのお浸し じゃがいものベーコン煮 ゼリー 505 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 17.0 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 5.0 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g 脂質 6.7 g 塩分 0.3 g ご飯 すまし汁 チーズメンチカツ いんげんのお浸し ゼリー 552 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 17.4 g 塩分 2.4 g 脂質 9.3 g 塩分 0.2 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g 下すまし汁 じゃがいものベーコン煮 ゼリー	豆腐と春雨の煮物 ほうれん草の卵とじ 漬物 489 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 8.6 g 塩分 2.0 g ご飯 みそ汁 卵とじ(玉ねぎ) なすの味噌炒め物 オクラとろろ 491 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 15.8 g 塩分 2.7 g
5 (月) ジャ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	で飯 みそ汁 肉団子の野菜あんかけ かぶとあさり煮 ふりかけ 438 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g 人形焼き 牛乳 183 で飯 みそ汁 がんもどきとふきの煮物 きゆうりの昆布和え ブロッコリーのわさび和え 461 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 10.8 g 塩分 2.3 g 素しパン 牛乳 165 パン 牛乳 165	バターライス コンソメスープ お子様ランチ風プレート コーンとツナのサラダ ゼリー 680 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 14.8 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 7.3 g ご飯 すまし汁 さけの漬け焼き いんげんのお浸し じゃがいものベーコン煮 ゼリー 505 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 17.0 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 5.0 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g 脂質 6.7 g 塩分 0.3 g ご飯 すまし汁 チーズメンチカツ いんげんのお浸し ゼリー 552 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 17.4 g 塩分 2.4 g 脂質 9.3 g 塩分 0.2 g ゆかりご飯 みそ汁	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g 肉みそ丼 すまし汁 じゃがいものベーコン煮 ゼリー 620 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 4.9 g 塩分 1.9 g	豆腐と春雨の煮物 はうれん草の卵とじ 漬物
5 (月) ジャ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	で飯 みそ汁 肉団子の野菜あんかけ かぶとあさり煮 ふりかけ 438 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g 人形焼き 牛乳 183 で飯 みそ汁 がんもどきとふきの煮物 きゆうりの昆布和え ブロッコリーのわさび和え 461 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 10.8 g 塩分 2.3 g 蒸しパン 牛乳 165	バターライス コンソメスープ お子様ランチ風プレート コーンとツナのサラダ ゼリー 680 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 14.8 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 7.3 g ご飯 すまし汁 さけの漬け焼き いんげんのお浸し じゃがいものベーコン煮 ゼリー 505 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 17.0 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 5.0 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g 脂質 6.7 g 塩分 0.3 g ご飯 すまし汁 チーズメンチカツ いんげんのお浸し ゼリー 552 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 17.4 g 塩分 2.4 g 脂質 9.3 g 塩分 0.2 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g 下すまし汁 じゃがいものベーコン煮 ゼリー	豆腐と春雨の煮物 ほうれん草の卵とじ 漬物 489 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 8.6 g 塩分 2.0 g ご飯 みそ汁 卵とじ(玉ねぎ) なすの味噌炒め物 オクラとろろ 491 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 15.8 g 塩分 2.7 g
5 (月) ジにも おやつ 6 (火)	で飯 みそ汁 肉団子の野菜あんかけ かぶとあさり煮 ふりかけ 438 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g 人形焼き 牛乳 183 で飯 みそ汁 がんもどきとふきの煮物 きゆうりの昆布和え ブロッコリーのわさび和え 461 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 10.8 g 塩分 2.3 g 素しパン 牛乳 165 パン 牛乳 165	バターライス コンソメスープ お子様ランチ風プレート コーンとツナのサラダ ゼリー 680 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 14.8 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 7.3 g ご飯 すまし汁 さけの漬け焼き いんげんのお浸し じゃがいものベーコン煮 ゼリー 505 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 17.0 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 5.0 g ゆかりご飯 みそ汁 鶏と玉ねぎのすき焼き	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g 脂質 6.7 g 塩分 0.3 g ご飯 すまし汁 チーズメンチカツ いんげんのお浸し ゼリー 552 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 17.4 g 塩分 2.4 g 脂質 9.3 g 塩分 0.2 g ゆかりご飯 みそ汁 さばのマヨマスタード焼き	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g 肉みそ丼 すまし汁 じゃがいものベーコン煮 ゼリー 620 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 4.9 g 塩分 1.9 g	豆腐と春雨の煮物 (ほうれん草の卵とじ 漬物 (ほうれん草の卵とじ 漬物 489 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 8.6 g 塩分 2.0 g ご飯 みそ汁 卵とじ(玉 やがらい なすの味噌炒め物 オクラとろろ 491 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 15.8 g 塩分 2.7 g ご飯 すまし汁 豚とキャベツの炒め物
5 (月) ジェ・ おやつ 6 (火)	ご飯 みそ汁 肉団子の野菜あんかけ かぶとあさり煮 ふりかけ 438 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g 人形焼き 牛乳 183 ご飯 みそ汁 がんもどきとふきの煮物 きゅうりの昆布和え ブロッコリーのわさび和え 461 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 10.8 g 塩分 2.3 g 蒸しパン 牛乳 165 パン 牛乳 ソーセージスープ煮 アスパラのサラダ	バターライス コンソメスープ お子様ランチ風プレート コーンとツナのサラダ ゼリー 680 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 14.8 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 7.3 g ご飯 すまし汁 さけの漬け焼き いんげんのお浸し じゃがいものベーコン煮 ゼリー 505 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 17.0 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 5.0 g ゆかりご飯 みそ汁 鶏と玉ねぎのすき焼き 小松菜の煮浸し	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g 脂質 6.7 g 塩分 0.3 g ご飯 すまし汁 チーズメンチカツ いんげんのお浸し ゼリー 552 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 17.4 g 塩分 2.4 g 脂質 9.3 g 塩分 0.2 g ゆかりご飯 みそ汁 さばのマヨマスタード焼き 小松菜の煮浸し	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g 肉みそ丼 すまし汁 じゃがいものベーコン煮 ゼリー 620 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 4.9 g 塩分 1.9 g	豆腐と春雨の煮物 (ほうれん草の卵とじ 漬物 (ほうれん草の卵とじ 漬物 489 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 8.6 g 塩分 2.0 g ご飯 みそ汁 卵とじ(玉噌炒め物 オクラとろろ 491 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 15.8 g 塩分 2.7 g ご飯 すまし汁 豚とキャベツの炒め物 冷奴
5 (月) ジにも おやつ 6 (火)	で飯 みそ汁 肉団子の野菜あんかけ かぶとあさり煮 ふりかけ 438 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g 人形焼き 牛乳 183 で飯 みそ汁 がんもどきとふきの煮物 きゆうりの昆布和え ブロッコリーのわさび和え 461 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 10.8 g 塩分 2.3 g 素しパン 牛乳 165 パン 牛乳 165	バターライス コンソメスープ お子様ランチ風プレート コーンとツナのサラダ ゼリー 680 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 14.8 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 7.3 g ご飯 すまし汁 さけの漬け焼き いんげんのお浸し じゃがいものベーコン煮 ゼリー 505 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 17.0 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 5.0 g ゆかりご飯 みそ汁 鶏と玉ねぎのすき焼き	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g 脂質 6.7 g 塩分 0.3 g ご飯 すまし汁 チーズメンチカツ いんげんのお浸し ゼリー 552 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 17.4 g 塩分 2.4 g 脂質 9.3 g 塩分 0.2 g ゆかりご飯 みそ汁 さばのマヨマスタード焼き	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g 肉みそ丼 すまし汁 じゃがいものベーコン煮 ゼリー 620 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 4.9 g 塩分 1.9 g	豆腐と春雨の煮物 (ほうれん草の卵とじ 漬物 (ほうれん草の卵とじ 漬物 489 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 8.6 g 塩分 2.0 g ご飯 みそ汁 卵とじ(玉 やがらい なすの味噌炒め物 オクラとろろ 491 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 15.8 g 塩分 2.7 g ご飯 すまし汁 豚とキャベツの炒め物
5 (月) ジェ・ おやつ 6 (火)	ご飯 みそ汁 肉団子の野菜あんかけ かぶとあさり煮 ふりかけ 438 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g 人形焼き 牛乳 183 ご飯 みそ汁 がんもどきとふきの煮物 きゅうりの昆布和え ブロッコリーのわさび和え 461 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 10.8 g 塩分 2.3 g 蒸しパン 牛乳 165 パン 牛乳 ソーセージスープ煮 アスパラのサラダ	バターライス コンソメスープ お子様ランチ風プレート コーンとツナのサラダ ゼリー 680 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 14.8 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 7.3 g ご飯 すまし汁 さけの漬け焼き いんげんのお浸し じゃがいものベーコン煮 ゼリー 505 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 17.0 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 5.0 g ゆかりご飯 みそ汁 鶏と玉ねぎのすき焼き 小松菜の煮浸し	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g 脂質 6.7 g 塩分 0.3 g ご飯 すまし汁 チーズメンチカツ いんげんのお浸し ゼリー 552 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 17.4 g 塩分 2.4 g 脂質 9.3 g 塩分 0.2 g ゆかりご飯 みそ汁 さばのマヨマスタード焼き 小松菜の煮浸し	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g 肉みそ丼 すまし汁 じゃがいものベーコン煮 ゼリー 620 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 4.9 g 塩分 1.9 g	豆腐と春雨の煮物 (ほうれん草の卵とじ 漬物 (ほうれん草の卵とじ 漬物 489 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 8.6 g 塩分 2.0 g ご飯 みそ汁 卵とじ(玉噌炒め物 オクラとろろ 491 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 15.8 g 塩分 2.7 g ご飯 すまし汁 豚とキャベツの炒め物 冷奴
5 (月) ジェ・ おやつ 6 (火)	で飯 みそ汁 肉団子の野菜あんかけ かぶとあさり煮 ふりかけ 438 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g 人形焼き 牛乳 183 で飯 みそ汁 がんもどきとふきの煮物 きゆうりの昆布和え ブロッコリーのわさび和え 461 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 10.8 g 塩分 2.3 g 素しパン 牛乳 165 パン 牛乳 ソーセージスープ煮 アスパラのサラダ フルーツ	バターライス コンソメスープ お子様ランチ風プレート コーンとツナのサラダ ゼリー 680 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 14.8 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 7.3 g ご飯 すまし汁 さけの漬け焼き いんげんのお浸し じゃがいものベーコン煮 ゼリー 505 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 17.0 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 5.0 g ゆかりご飯 みそ汁 鶏と玉ねぎのすき焼き 小松菜の煮浸し ゼリー	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g 脂質 6.7 g 塩分 0.3 g ご飯 すまし汁 チーズメンチカツ いんげんのお浸し ゼリー 552 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 17.4 g 塩分 0.2 g 脚質 9.3 g 塩分 0.2 g ゆかりご飯 みそ汁 さばのマヨマスタード焼き 小松菜の煮浸し ゼリー	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g 肉みそ丼 すまし汁 じゃがいものベーコン煮 ゼリー 620 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 4.9 g 塩分 1.9 g けんちんそば 小松菜の煮浸し ゼリー	豆腐と春雨の煮物 はうれん草の卵とじ 漬物 489 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 8.6 g 塩分 2.0 g ご飯 みそ汁 卵とじ(玉ねぎ)なすの味噌炒め物 オクラとろろ 491 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 15.8 g 塩分 2.7 g ご飯 すまし汁 豚とキャベツの炒め物 冷奴 きゅうりの梅和え
5 (月) ジェ・ おやつ 6 (火)	ご飯 みそ汁 肉団子の野菜あんかけ かぶとあさり煮 ふりかけ 438 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g 人形焼き 牛乳 183 ご飯 みそ汁 がんもどきとふきの煮物 きゆうりの昆布和え ブロッコリーのわさび和え 461 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 10.8 g 塩分 2.3 g 素しパン 牛乳 165 パン 牛乳 ソーセージスープ煮 アスパラのサラダ フルーツ 453 kcal 蛋白質 25.0 g	バターライス コンソメスープ お子様ランチ風プレート コーンとツナのサラダ ゼリー 680 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 14.8 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 7.3 g ご飯 すまし汁 さけの漬け焼き いんげんのお浸し じゃがいものベーコン煮 ゼリー 505 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 17.0 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 5.0 g ゆかりご飯 みそ汁 鶏と玉ねぎのすき焼き 小松菜の煮浸し ゼリー	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g 脂質 67 g 塩分 0.3 g ご飯 すまし汁 チーズメンチカツ いんげんのお浸し ゼリー 552 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 17.4 g 塩分 2.4 g 脂質 9.3 g 塩分 0.2 g ゆかりご飯 みそ汁 さばのマヨマスタード焼き 小松菜の煮浸し ゼリー	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g 肉みそ丼 すまし汁 じゃがいものベーコン煮 ゼリー 620 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 4.9 g 塩分 1.9 g けんちんそば 小松菜の煮浸し ゼリー	豆腐と春雨の煮物 はうれん草の卵とじ 漬物
5 (月) ジェ おやつ 6 (火) おやつ 7 (水)	ご飯 みそ汁 肉団子の野菜あんかけ かぶとあさり煮 ふりかけ 438 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g 人形焼き 牛乳 183 ご飯 みそ汁 がんもどきとふきの煮物 きゆうりの昆布和え ブロッコリーのわさび和え 461 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 10.8 g 塩分 2.3 g 素しパン 牛乳 165 パン 牛乳 ソーセージスープ煮 アスパラのサラダ フルーツ 453 kcal 蛋白質 25.0 g	バターライス コンソメスープ お子様ランチ風プレート コーンとツナのサラダ ゼリー 680 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 14.8 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 7.3 g ご飯 すまし汁 さけの漬け焼き いんげんのお浸し じゃがいものベーコン煮 ゼリー 505 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 17.0 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 5.0 g ゆかりご飯 みそ汁 鶏と玉ねぎのすき焼き 小松菜の煮浸し ゼリー	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g 脂質 6.7 g 塩分 0.3 g ご飯 すまし汁 チーズメンチカツ いんげんのお浸し ゼリー 552 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 17.4 g 塩分 0.2 g 脚質 9.3 g 塩分 0.2 g ゆかりご飯 みそ汁 さばのマヨマスタード焼き 小松菜の煮浸し ゼリー	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g 肉みそ丼 すまし汁 じゃがいものベーコン煮 ゼリー 620 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 4.9 g 塩分 1.9 g けんちんそば 小松菜の煮浸し ゼリー	豆腐と春雨の煮物 はうれん草の卵とじ 漬物 489 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 8.6 g 塩分 2.0 g ご飯 みそ汁 卵とじ(玉ねぎ)なすの味噌炒め物 オクラとろろ 491 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 15.8 g 塩分 2.7 g ご飯 すまし汁 豚とキャベツの炒め物 冷奴 きゅうりの梅和え
5 (月) ジェ・ おやつ 6 (火)	ご飯 みそ汁 肉団子の野菜あんかけ かぶとあさり煮 ふりかけ 438 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g 人形焼き 牛乳 183 ご飯 みそ汁 がんもどきとふきの煮物 きゆうりの昆布和え ブロッコリーのわさび和え 461 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 10.8 g 塩分 2.3 g 素しパン 牛乳 165 パン 牛乳 ソーセージスープ煮 アスパラのサラダ フルーツ 453 kcal 蛋白質 25.0 g	バターライス コンソメスープ お子様ランチ風プレート コーンとツナのサラダ ゼリー 680 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 14.8 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 7.3 g ご飯 すまし汁 さけの漬け焼き いんげんのお浸し じゃがいものベーコン煮 ゼリー 505 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 17.0 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 5.0 g ゆかりご飯 みそ汁 鶏と玉ねぎのオき焼き 小松菜の煮 しゼリー 540 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 9.0 g 塩分 2.0 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g 脂質 67 g 塩分 0.3 g ご飯 すまし汁 チーズメンチカツ いんげんのお浸し ゼリー 552 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 17.4 g 塩分 2.4 g 脂質 9.3 g 塩分 0.2 g ゆかりご飯 みそ汁 さばのマヨマスタード焼き 小松菜の煮浸し ゼリー	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g 肉みそ丼 すまし汁 じゃがいものベーコン煮 ゼリー 620 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 4.9 g 塩分 1.9 g けんちんそば 小松菜の煮浸し ゼリー	豆腐と春雨の煮物 はうれん草の卵とじ 漬物
5 (月) ジェ おやつ 6 (火) おやつ 7 (水)	で飯 みそ汁 肉団子の野菜あんかけ かぶとあさり煮 ふりかけ 438 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g 人形焼き 牛乳 183 で飯 みそ汁 がんもどきとふきの煮物 きゆうりの昆布和え ブロッコリーのわさび和え 461 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 10.8 g 塩分 2.3 g 素しパン 牛乳 165 パン 牛乳 ソーセージスープ煮 アスパラのサラダ フルーツ 453 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 13.0 g 塩分 2.5 g 抹茶パパロア 203	バターライス コンソメスープ お子様ランチ風プレート コーンとツナのサラダ ゼリー 680 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 14.8 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 7.3 g ご飯 すまし汁 さけの漬け焼き いんげんのお浸し じゃがいものベーコン煮 ゼリー 505 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 17.0 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 5.0 g ゆかりご飯 みそ汁 鶏と玉ねぎのすき焼き 小松菜の煮浸し ゼリー 540 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 9.0 g 塩分 2.0 g kcal 蛋白質 7.3 g	kcal 蛋白質 g g 塩分 g g 塩分 g g 塩分 g g 塩分 g g g g g g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g 塩分 g 塩分 u u u u u u u u u u u u u u u u u u	豆腐と春雨の煮物 はうれん草の卵とじ 漬物 489 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 8.6 g 塩分 2.0 g ご飯 みそ汁 卵とじ(玉ねぎ)なすの味噌炒め物 オクラとろろ 491 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 15.8 g 塩分 2.7 g ご飯 すまし汁 豚とキャベツの炒め物 冷奴 きゆうりの梅和え 515 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 7.1 g 塩分 1.8 g
5 (月) ジェ おやつ 6 (火) おやつ 7 (水)	で飯 みそ汁 肉団子の野菜あんかけかぶとあさり煮 ふりかけ 438 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g 人形焼き 牛乳 183 で飯 みそ汁がんもどきとふきの煮物 きゆうりの昆布和え ブロッコリーのわさび和え 461 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 10.8 g 塩分 2.3 g 素しパン 牛乳 165 パン 牛乳 ソーセージスープ煮 アスパラのサラダ フルーツ 453 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 13.0 g 塩分 2.5 g 抹茶パパロア 203 ご飯 みそ汁	バターライス コンソメスープ お子様ランチ風プレート コーンとツナのサラダ ゼリー 680 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 14.8 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 7.3 g ご飯 すまし汁 さけの漬け焼き いんげんのお浸し じゃがいものベーコン煮 ゼリー 505 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 17.0 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 5.0 g ゆかりご飯 みそ汁 鶏と玉ねぎのオき焼き 小松菜の煮浸し ゼリー 540 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 9.0 g 塩分 2.0 g kcal 蛋白質 7.3 g ご飯 コンソメスープ	kcal 蛋白質 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g 塩分 g 塩分	豆腐と春雨の煮物 (ほうれん草の卵とじ 漬物
5 (月) ジェ おやつ 6 (火) おやつ 7 (水)	で飯 みそ汁 肉団子の野菜あんかけ かぶとあさり煮 ふりかけ 438 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g 人形焼き 牛乳 183 で飯 みそ汁 がんもどきとふきの煮物 きゆうりの昆布和え ブロッコリーのわさび和え 461 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 10.8 g 塩分 2.3 g 素しパン 牛乳 165 パン 牛乳 ソーセージスープ煮 アスパラのサラダ フルーツ 453 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 13.0 g 塩分 2.5 g 抹茶パパロア 203	バターライス コンソメスープ お子様ランチ風プレート コーンとツナのサラダ ゼリー 680 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 14.8 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 7.3 g ご飯 すまし汁 さけの漬け焼き いんげんのお浸し じゃがいものベーコン煮 ゼリー 505 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 17.0 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 5.0 g ゆかりご飯 みそ汁 鶏と玉ねぎのすき焼き 小松菜の煮浸し ゼリー 540 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 9.0 g 塩分 2.0 g kcal 蛋白質 7.3 g	kcal 蛋白質 g g 塩分 g g 塩分 g g 塩分 g g 塩分 g g g g g g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g 塩分 g 塩分 u u u u u u u u u u u u u u u u u u	豆腐と春雨の煮物 ほうれん草の卵とじ 漬物 489 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 8.6 g 塩分 2.0 g ご飯 みそ汁 卵とじ(玉ねぎ)なすの味噌炒め物 オクラとろろ 491 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 15.8 g 塩分 2.7 g ご飯 すまし汁 豚とキャベツの炒め物 冷奴 きゆうりの梅和え 515 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 7.1 g 塩分 1.8 g
5 (月) おやつ 6 (火) おやつ	で飯 みそ汁 肉団子の野菜あんかけかぶとり煮 ふりかけ 438 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g 人形焼き 牛乳 183 で飯 みそ汁 がんもどきとふきの混布和え ブロッコリーのわさび和え 461 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 10.8 g 塩分 2.3 g 素しパン 牛乳 165 パン 牛乳 ソーセージスープ煮 アスパラのサラダ フルーツ 453 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 13.0 g 塩分 2.5 g 抹茶パパロア 203 ご飯 みそ汁 五目卵焼き	バターライス コンソメスープ お子様ランチ風プレート コーンとツナのサラダ ゼリー 680 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 14.8 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 7.3 g ご飯 すまし汁 さけの漬けたのにいずいものベーコン煮 ゼリー 505 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 17.0 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 5.0 g ゆかりご飯 みそ汁 鶏と玉ねぎのすき焼き 小松菜の煮 ゼリー 540 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 9.0 g 塩分 2.0 g kcal 蛋白質 7.3 g ご飯 コンソメスープ 白身魚の煮付け	kcal 蛋白質 g g g g g g g g g g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g 塩分 g 塩分	豆腐と春雨の煮物 (ほうれん草の卵とじ 漬物 (ほうれん草の卵とじ 漬物 (489 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 8.6 g 塩分 2.0 g (ご飯 みそ汁 卵とじ(玉ねぎ) なすの味噌炒め物 オクラとろろ (491 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 15.8 g 塩分 2.7 g (ご飯 すまし汁 豚とキャベツの炒め物 冷奴 きゅうりの梅和え (515 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 7.1 g 塩分 1.8 g (ご飯 みそ汁 鶏と大豆のトマト煮込み
5 (月) おやつ 6 (火) おやつ 7 (水)	で飯 みそ汁 肉団子の野菜あんかけ かぶとりかけ 438 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g 人形焼き 牛乳 183 で飯 みそ汁 がんもどきといる中間であれる。 ブロッコリーのわさび和え ブロッコリーのわさび和え ブロッコリーのわさび和え オ61 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 10.8 g 塩分 2.3 g 素しパン 牛乳 165 パン 牛乳 ソーセージスープ煮 アスパラのサラダ フルーツ 453 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 13.0 g 塩分 2.5 g 抹茶ババロア 203 で飯 みそ汁 五目卵焼き かぼちゃのそぼろあん	バターライス コンソメスープ お子様ランチ風プレート コーンとツナのサラダ ゼリー 680 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 14.8 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 7.3 g ご飯 すまし汁 さけの漬けたのにいずいものベーコン煮 ゼリー 505 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 17.0 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 5.0 g ゆかりご飯 みそ汁 鶏と玉ねぎのオき焼き 小松菜の煮 サリー 540 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 9.0 g 塩分 2.0 g kcal 蛋白質 7.3 g ご飯 コンソメスープ 白身魚の煮付け えびとブロッコリーの炒め物	kcal 蛋白質 g 脂質 6.7 g 塩分 0.3 g ご飯 すまし汁 チーズメンチカツ いんげんのお浸し ゼリー 552 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 17.4 g 塩分 0.2 g 脚かりご飯 みそ汁 さばのマヨマスタード焼き 小松菜の煮浸し ゼリー 537 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 25.3 g 塩分 0.2 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g 塩分 g 塩分 g 塩分 セリー 620 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 4.9 g 塩分 1.9 g けんちんそば 小松菜の煮浸しゼリー 390 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 10.8 g 塩分 3.4 g コロッケサンドイッチコンソメスープ えびとブロッコリーの炒め物	豆腐と春雨の煮物 (ほうれん草の卵とじ 漬物 (ほうれん草の卵とじ) 漬物 (489 kcal 蛋白質 26.4 g
5 (月) おやつ 6 (火) おやつ	で飯 みそ汁 肉団子の野菜あんかけかぶとり煮 ふりかけ 438 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g 人形焼き 牛乳 183 で飯 みそ汁 がんもどきとふきの混布和え ブロッコリーのわさび和え 461 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 10.8 g 塩分 2.3 g 素しパン 牛乳 165 パン 牛乳 ソーセージスープ煮 アスパラのサラダ フルーツ 453 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 13.0 g 塩分 2.5 g 抹茶パパロア 203 ご飯 みそ汁 五目卵焼き	バターライス コンソメスープ お子様ランチ風プレート コーンとツナのサラダ ゼリー 680 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 14.8 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 7.3 g ご飯 すまし汁 さけの漬けたのにいずいものベーコン煮 ゼリー 505 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 17.0 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 5.0 g ゆかりご飯 みそ汁 鶏と玉ねぎのすき焼き 小松菜の煮 ゼリー 540 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 9.0 g 塩分 2.0 g kcal 蛋白質 7.3 g ご飯 コンソメスープ 白身魚の煮付け	kcal 蛋白質 g g g g g g g g g g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g 塩分 g 塩分	豆腐と春雨の煮物 (ほうれん草の卵とじ 漬物 (ほうれん草の卵とじ 漬物 (489 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 8.6 g 塩分 2.0 g (ご飯 みそ汁 卵とじ(玉ねぎ) なすの味噌炒め物 オクラとろろ (491 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 15.8 g 塩分 2.7 g (ご飯 すまし汁 豚とキャベツの炒め物 冷奴 きゅうりの梅和え (515 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 7.1 g 塩分 1.8 g (ご飯 みそ汁 鶏と大豆のトマト煮込み
5 (月) おやつ 6 (火) おやつ 7 (水)	で飯 みそ汁 肉団子の野菜あんかけ かぶとりかけ 438 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g 人形焼き 牛乳 183 で飯 みそ汁 がんもどきといる中間であれる。 ブロッコリーのわさび和え ブロッコリーのわさび和え ブロッコリーのわさび和え オ61 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 10.8 g 塩分 2.3 g 素しパン 牛乳 165 パン 牛乳 ソーセージスープ煮 アスパラのサラダ フルーツ 453 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 13.0 g 塩分 2.5 g 抹茶ババロア 203 で飯 みそ汁 五目卵焼き かぼちゃのそぼろあん	バターライス コンソメスープ お子様ランチ風プレート コーンとツナのサラダ ゼリー 680 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 14.8 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 7.3 g ご飯 すまし汁 さけの満しいけんのおーコン表 がいものベーコン表 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	kcal 蛋白質 g 脂質 6.7 g 塩分 0.3 g ご飯 すまし汁 チーズメンチカツ いんげんのお浸し ゼリー 552 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 17.4 g 塩分 0.2 g 脚かりご飯 みそ汁 さばのマヨマスタード焼き 小松菜の煮浸し ゼリー 537 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 25.3 g 塩分 0.2 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g 塩分 g 塩分 g 塩分 セリー 620 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 4.9 g 塩分 1.9 g けんちんそば 小松菜の煮浸しゼリー 390 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 10.8 g 塩分 3.4 g コロッケサンドイッチコンソメスープ えびとブロッコリーの炒め物	豆腐と春雨の煮物 (ほうれん草の卵とじ 漬物 (ほうれん草の卵とじ) 漬物 (489 kcal 蛋白質 26.4 g
5 (月) おやつ 6 (火) おやつ 7 (水)	で飯 みそ汁 肉団子の野菜あんかけ かぶともかけ かぶともう者 ふりかけ 438 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g 人形焼き 牛乳 183 で飯 みそ汁 がんもどきとふきの煮物 きゆうりの昆布和え ブロッコリーのわさび和え 461 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 10.8 g 塩分 2.3 g 蒸しパン 牛乳 165 パン 牛乳 165 パン 牛乳 7カーツ 453 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 13.0 g 塩分 2.5 g 抹茶パパロア 203 ご飯 みそ汁 五目卵焼き かぼちゃのそぼろあん ほうれん草のごま和え	バターライス コンソメスープ お子様ランチ風プレート コーンとツナのサラダ ゼリー 680 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 14.8 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 7.3 g ご飯 すまし汁 さけの漬け焼き いんげんのお浸し じゃがいものベーコン煮 ゼリー 505 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 17.0 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 5.0 g ゆかりご飯 みそ汁 鶏と玉ねぎのオ浸し ゼリー 540 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 9.0 g 塩分 2.0 g kcal 蛋白質 7.3 g ご飯 コンソメスープ 白身魚の煮けけ えびとブロッコリーの炒め物 白菜の浅漬け フルーチェ	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g 脂質 6.7 g 塩分 0.3 g ご飯 すまし汁 チーズメンチカツ いんげんのお浸し ゼリー 552 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 17.4 g 塩分 0.2 g ゆかりご飯 みそ汁 さばのマヨマスタード焼き 小松菜の煮浸し ゼリー 537 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 25.3 g 塩分 0.2 g プロー 20.9 g 脂質 25.3 g 塩分 0.2 g プロー 20.9 g	kcal 蛋白質 g kg kg kg kg kg kg kg	豆腐と春雨の煮物 Iまうれん草の卵とじ 漬物 489 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 8.6 g 塩分 2.0 g ご飯 みそ汁 卵とじ(玉ねぎ)なすの味噌炒め物 オクラとろろ 491 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 15.8 g 塩分 2.7 g ご飯 すまし汁 豚とキャベツの炒め物 冷奴 きゅうりの梅和え 515 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 7.1 g 塩分 1.8 g ご飯 みそ汁 鶏と大 ロシニラの酢醤油 ゼリー
5 (月) おやつ 6 (火) おやつ 7 (水)	で飯 みそ汁 肉団子の野菜あんかけ かぶとりかけ 438 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g 人形焼き 牛乳 183 で飯 みそ汁 がんもどきといる中間であれる。 ブロッコリーのわさび和え ブロッコリーのわさび和え ブロッコリーのわさび和え オ61 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 10.8 g 塩分 2.3 g 素しパン 牛乳 165 パン 牛乳 ソーセージスープ煮 アスパラのサラダ フルーツ 453 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 13.0 g 塩分 2.5 g 抹茶ババロア 203 で飯 みそ汁 五目卵焼き かぼちゃのそぼろあん	バターライス コンソメスープ お子様ランチ風プレート コーンとツナのサラダ ゼリー 680 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 14.8 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 7.3 g ご飯 すまし汁 さけの満しいけんのおーコン表 がいものベーコン表 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	kcal 蛋白質 g 脂質 6.7 g 塩分 0.3 g ご飯 すまし汁 チーズメンチカツ いんげんのお浸し ゼリー 552 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 17.4 g 塩分 0.2 g 脚かりご飯 みそ汁 さばのマヨマスタード焼き 小松菜の煮浸し ゼリー 537 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 25.3 g 塩分 0.2 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g 塩分 g 塩分 g 塩分 セリー 620 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 4.9 g 塩分 1.9 g けんちんそば 小松菜の煮浸しゼリー 390 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 10.8 g 塩分 3.4 g コロッケサンドイッチコンソメスープ えびとブロッコリーの炒め物	豆腐と春雨の煮物 (ほうれん草の卵とじ 漬物 (ほうれん草の卵とじ) 漬物 (489 kcal 蛋白質 26.4 g
5 (月) おやつ 6 (火) おやつ 7 (水)	で飯 みそ汁 肉団子の野菜あんかけ かぶともいき。 438 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g 人形焼き 牛乳 183 で飯 みそ汁 がんもどきとふきの煮物 きゆうりの昆布和え ブロッコリーのわさび和え 461 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 10.8 g 塩分 2.3 g 蒸しパン 牛乳 165 パン 牛乳 165 パン 牛乳 165 アスパラのサラダ フルーツ 453 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 13.0 g 塩分 2.5 g 脂質 13.0 g 塩分 2.5 g 末茶パパロア 203 ご飯 みそ汁 五目卵焼き かぼちゃのそぼうあん ほうれん草のごま和え 486 kcal 蛋白質 23.4 g	バターライス コンソメスープ お子様ランチ風プレート コーンとツナのサラダ ゼリー 680 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 14.8 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 7.3 g ご飯 すまけたきしいんげんのお浸しじゃがいものペーコン煮 ゼリー 505 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 17.0 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 5.0 g ゆかりご飯 みそ汁 鶏と玉ねぎのすき焼き 小松菜の煮 ゼリー 540 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 9.0 g 塩分 2.0 g kcal 蛋白質 7.3 g ご飯 コンソメスープ 白身魚のオけけ えびとブロッコーの炒め物 白菜の浅漬け フルーチェ 477 kcal 蛋白質 27.8 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g 脂質 6.7 g 塩分 0.3 g ご飯 すまし汁 チーズメンチカツ いんげんのお浸し ゼリー 552 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 17.4 g 塩分 0.2 g ゆかりご飯 みそ汁 さばのマヨマスタード焼き 小松菜の煮浸し ゼリー 537 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 25.3 g 塩分 0.2 g によっているではでいるではできます。 はないではでいるではではできます。 はないではできます。 はないではではできます。 はないでは、または、または、または、または、または、または、または、または、または、また	kcal 蛋白質 g mag	豆腐と春雨の煮物 はうれん草の卵とじ 漬物
5 (月) おやつ 6 (火) おやつ 7 (水)	で飯 みそ汁 肉団子の野菜あんかけ かぶともいき。 438 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g 人形焼き 牛乳 183 で飯 みそ汁 がんもどきとふきの煮物 きゆうりの昆布和え ブロッコリーのわさび和え 461 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 10.8 g 塩分 2.3 g 蒸しパン 牛乳 165 パン 牛乳 165 パン 牛乳 165 アスパラのサラダ フルーツ 453 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 13.0 g 塩分 2.5 g 脂質 13.0 g 塩分 2.5 g 末茶パパロア 203 ご飯 みそ汁 五目卵焼き かぼちゃのそぼうあん ほうれん草のごま和え 486 kcal 蛋白質 23.4 g	バターライス コンソメスープ お子様ランチ風プレート コーンとツナのサラダ ゼリー 680 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 14.8 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 7.3 g ご飯 すまし汁 さけの清しけきしいんげんのお浸しじゃがいものペーコン煮 ゼリー 505 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 17.0 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 5.0 g ゆかりご飯 みそ汁 鶏と玉ねぎのすき焼き 小松菜の煮 プリー 540 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 9.0 g 塩分 2.0 g kcal 蛋白質 7.3 g ご飯 コンソメスープ 白身魚の煮付け えびとブロッコリーの炒め物 白菜の浅漬け フルーチェ 477 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 7.9 g 塩分 2.3 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g 脂質 6.7 g 塩分 0.3 g ご飯 すまし汁 チーズメンチカツ いんげんのお浸し ゼリー 552 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 17.4 g 塩分 2.4 g 脂質 9.3 g 塩分 0.2 g ゆかりご飯 みそ汁 さばのマヨマスタード焼き 小松菜の煮浸し ゼリー 537 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 25.3 g 塩分 1.8 g 脂質 25.3 g 塩分 1.8 g 脂質 7.0 g 塩分 0.2 g ご飯 コンソメスープ とんかつ 白菜の浅漬け フルーチェ 627 kcal 蛋白質 32.6 g	kcal 蛋白質 g mag	豆腐と春雨の煮物 はうれん草の卵とじ 漬物

献立表 令和7年5月🎾

特別養護老人ホーム 微笑の里

		* A			
	朝食	₽A	昼B	₽C	夕食
	ご飯 みそ汁	中華丼	ご飯 みそ汁	ご飯 みそ汁	ご飯 すまし汁
	納豆	みそ汁	あじの梅風味照り焼き	ミックスフライ	たらのちゃんちゃん焼き
9	煮物(大根・えびつみれ)	いんげんの辛子和え	煮豆 いんげん辛子和え	いんげん辛子和え	きんぴらごぼう
(金)	長ねぎとささみの柚子胡椒和え	フルーツ	フルーツ	フルーツ	漬物
(311)	Evide Ceces of the Frankfills				152 173
	559 kcal 蛋白質 15.8	491 kcal 蛋白質 23.5 g	459 kcal 蛋白質 25.4 g	449 kcal 蛋白質 19.8 g	492 kcal 蛋白質 20.3 g
	脂質 7.7 g 塩分 2.4 g	脂質 12.3 g 塩分 2.3 g	脂質 17.8 g 塩分 1.8 g	脂質 15.8 g 塩分 2.0 g	脂質 16.8 g 塩分 2.0 g
おやつ			脂質 6.8 g 塩分 0.4 g		
	ご飯 みそ汁	ご飯 すまし汁	ご飯 すまし汁	かき揚げうどん	ご飯 みそ汁
	鶏の五目煮	豚の生姜焼き	ぶりのねぎしょうゆ	茹で野菜サラダ	豆腐ハンバーグ
10	きゅうりナムル	茹で野菜サラダ	茹で野菜サラダ	ゼリー	キャベツの炒め物
(土)	小松菜としらすの煮浸し	ゼリー	ゼリー		トマトの和え物
	FO1 : 포스타 171	F20	C1C F ## 1C4	FC0 P ## 201	410 L P P P 150
	521 kcal 蛋白質 17.1 g	538 kcal 蛋白質 29.2 g	616 kcal 蛋白質 16.4 g	562 kcal 蛋白質 30.1 g	412 kcal 蛋白質 15.8 g
	脂質 14.4 g 塩分 2.1 g	脂質 12.6 g 塩分 2.4 g	脂質 20.6 g 塩分 2.1 g	脂質 18.0 g 塩分 2.2 g	脂質 12.8 g 塩分 1.9 g
おやつ	どら焼き 牛乳 76	kcal 蛋白質 1.3 g	脂質 0.2 g 塩分 0.2 g		
	ご飯 みそ汁	ご飯 みそ汁	ご飯 みそ汁	たらこスパゲッティ	えびピラフ
	たちおうの西京焼き	鶏のトマト煮	さけフライ	みそ汁	コンソメスープ
1		· ·			·
11	おから炒り煮	枝豆のツナ和え	枝豆のツナ和え	枝豆のツナ和え	きのこの和え物
(日)	いんげん昆布和え	ゼリー	ゼリー	ゼリー	フルーツ
				<u> </u>	
-BOE	466 kcal 蛋白質 17.5 g	563 kcal 蛋白質 23.6 g	576 kcal 蛋白質 23.3 g	515 kcal 蛋白質 32.7 g	489 kcal 蛋白質 24.0 g
2.0			- · · · · ·		
ナムー	脂質 10.4 g 塩分 2.0 g	脂質 8.6 g 塩分 1.9 g	脂質 34.8 g 塩分 2.7 g	脂質 33.5 g 塩分 2.3 g	脂質 14.4 g 塩分 2.4 g
おやつ	みそパン 牛乳 280		脂質 5.6 g 塩分 0.3 g	I	
	ご飯 みそ汁	天丼 ※	ご飯 すまし汁	ご飯 すまし汁	ご飯 みそ汁
	目玉焼き	すまし汁	白身魚の柚子胡椒焼き	麻婆茄子	豚と里芋の煮込み
12	ひじき煮	ほうれん草のお浸し	ほうれん草のお浸し	ほうれん草のお浸し	もやしと魚肉ソーセージの炒め
(月)	白菜と豚肉の梅和え	フルーツ	フルーツ	フルーツ	漬物
(71)	ロ来と豚肉の梅和え	J <i>n</i> -J	J/v—J	J <i>N</i> -J	/貝 1/0
	450 kcal 蛋白質 19.2 g	414 kcal 蛋白質 21.7 g	466 kcal 蛋白質 25.5 g	395 kcal 蛋白質 12.0 g	657 kcal 蛋白質 12.6 g
	脂質 4.3 g 塩分 1.8 g	脂質 17.6 g 塩分 2.3 g	脂質 26.9 g 塩分 2.0 g	脂質 16.8 g 塩分 2.2 g	脂質 15.8 g 塩分 2.2 g
おやつ	ワッフル 牛乳 172		脂質 5.3 g 塩分 0.1 g	.	
00 1 2		•	<u> </u>	ご飯 みそ汁	ご飯 みそ汁
	ご飯 みそ汁	たぬきうどん			
	豆腐のあんかけ煮	オクラおかか和え	さばの唐揚げみぞれソース	鶏とブロッコリーの塩炒め	さわらの生姜蒲焼き
13	きんぴらごぼう	みかん牛乳寒天	オクラおかか和え	オクラおかか和え	ささみときゅうりのわさび和え
(火)	いかとアスパラのマヨ和え		みかん牛乳寒天	みかん牛乳寒天	さつまいもの甘煮
(,,,,			77.0 7.0 7.0 7.0 7.0	770 10 7 7527	
	438 kcal 蛋白質 19.7 g	410 kcal 蛋白質 22.8 g	533 kcal 蛋白質 34.2 g	517 kcal 蛋白質 31.2 g	558 kcal 蛋白質 19.8 g
	脂質 7.4 g 塩分 2.3 g	脂質 11.5 g 塩分 2.4 g	脂質 7.5 g 塩分 2.8 g	脂質 6.5 g 塩分 1.9 g	脂質 17.9 g 塩分 1.7 g
おやつ	サブレ 牛乳 162	kcal 蛋白質 6.6 g	脂質 5.0 g 塩分 0.1 g		
	パン 牛乳	ご飯 わかめスープ	ご飯 わかめスープ	焼き鳥丼	ご飯 みそ汁
	ミートオムレツ	たらの味噌漬け焼き	肉じゃが	わかめスープ	鶏と青梗菜の炒め物
1.4					7.5 = 1.7 12.511
14	温野菜サラダ	いんげんのきんぴら	キャベツの磯和え	いんげんのきんぴら	ピーマン当座煮
(水)	フルーツ	キャベツの磯和え	ゼリー	ゼリー	冷やしトマト
		ゼリー			
	540 kcal 蛋白質 10.2 g	430 kcal 蛋白質 265 g	470 kcal 蛋白質 30.5 g	533 kcal 蛋白質 31.0 g	529 kcal 蛋白質 25.7 g
		脂質 12.9 g 塩分 2.5 g		脂質 24.9 g 塩分 2.1 g	
たとつ				川中央 4年3 g 塩刀 4.1 g	四兵 ひする 塩ガー 2.1 g
おやつ	ミルクスイーツ 154		脂質 9.2 g 塩分 0.1 g		
	ご飯 みそ汁	ねぎ塩豚丼	ご飯 みそ汁	ご飯 みそ汁	ご飯 かき玉スープ
	納豆	みそ汁	あじの照り焼き	鶏の竜田揚げ	麻婆豆腐
15	煮物(里芋・さつま揚げ)	ほうれん草のしめじ和え	ほうれん草のしめじ和え	ほうれん草のしめじ和え	もやしソティ
(木)	ブロッコリーとえびの和え物		ゼリー	ゼリー	おからなます
(///	ノーノーノ こんいり作れた物	27			0379.53.45.8
		 	ļ	 	·
	486 kcal 蛋白質 15.4 g	516 kcal 蛋白質 23.6 g	602 kcal 蛋白質 31.9 g	414 kcal 蛋白質 26.9 g	521 kcal 蛋白質 28.9 g
<u> </u>	脂質 9.0 g 塩分 1.6 g	脂質 18.0 g 塩分 2.5 g	脂質 22.7 g 塩分 1.8 g	脂質 7.6 g 塩分 2.6 g	脂質 10.8 g 塩分 2.2 g
おやつ	レモンケーキ 牛乳 172		脂質 5.7 g 塩分 0.1 g		
	ご飯 みそ汁	わかめご飯みそ汁	わかめご飯みそ汁	ピザトースト	カレーライス
	すき焼き風	さけのムニエル	えびカツ	ジュース	コンソメスープ
16	ほうれん草の辛子和え	マカロニサラダ	マカロニサラダ	マカロニサラダ	小松菜のごま和え
(金)	しらすおろし和え	フルーツ	フルーツ	フルーツ	ゼリー
	40.4 11 平点器 40.0	400 Lud 포스타 050	600 Lud 포스M 05.4	EOE L 포스타 스크	EAC LOOK TANK OO.
	434 kcal 蛋白質 16.8 g	460 kcal 蛋白質 35.9 g	680 kcal 蛋白質 25.4 g	595 kcal 蛋白質 21.4 g	546 kcal 蛋白質 20.7 g
1	脂質 12.4 g 塩分 1.8 g	脂質 4.9 g 塩分 1.8 g	脂質 8.1 g 塩分 2.0 g	脂質 12.8 g 塩分 2.2 g	脂質 2.5 g 塩分 2.7 g
おやつ	まんじゅう 牛乳 143	kcal 蛋白質 4.5 g	脂質 5.1 g 塩分 0.1 g		
03 ()					

献立表 令和7年5月🌁

特別養護老人ホーム 微笑の里

		1	T		Ī
	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
	ご飯 みそ汁	ご飯 すまし汁	ご飯 すまし汁	ラーメン	ご飯 みそ汁
	卵とじ(大根・かまぼこ)	鶏の味噌炒め	白身魚のフライ	ぎょうざ	さばの香味ソース
17	えびとアスパラの炒め物	青梗菜の生姜醤油	青梗菜の生姜醤油	ゼリー	かぼちゃのそぼろあん
(±)	ふりかけ	ゼリー	ゼリー		きゅうりのナムル
		_ ,	_ ,		
	412 kcal 蛋白質 20.7 g	475 kcal 蛋白質 25.5 g	570 kcal 蛋白質 19.3 g	623 kcal 蛋白質 20.0 g	535 kcal 蛋白質 21.6 g
	脂質 16.7 g 塩分 2.1 g	脂質 11.4 g 塩分 2.1 g	脂質 18.3 g 塩分 2.4 g	脂質 14.4 g 塩分 3.7 g	脂質 15.3 g 塩分 2.0 g
おやつ	バウムクーヘン 牛乳 132	kcal 蛋白質 3.2 g	脂質 1.9 g 塩分 0.2 g		
	ご飯 みそ汁	ご飯 みそ汁	ご飯 みそ汁	山菜そば	ご飯 コンソメスープ
				· · · · · ·	
	鶏のみりん醤油焼き	あじフライ	豚の柳川風	ブロッコリー炒め	スパニッシュオムレツ
18	なすとしめじのおかか和え	ブロッコリー炒め 🥕	ブロッコリ一炒め	ゼリー	ひじき煮
(日)	刻みたくあん	ゼリー 🚄	ゼリー		漬物
		63.8			
	450 L PAR 100	400 L L THE 07.2	E40	FOO 1 1 27 4 25 10 C	F00 P + P + 00 F
	453 kcal 蛋白質 16.8 g	489 kcal 蛋白質 27.3 g	543 kcal 蛋白質 24.7 g	508 kcal 蛋白質 19.6 g	528 kcal 蛋白質 22.5 g
	脂質 6.0 g 塩分 1.9 g	脂質 18.1 g 塩分 2.0 g	脂質 28.9 g 塩分 2.1 g	脂質 8.8 g 塩分 3.6 g	脂質 9.6 g 塩分 2.0 g
おやつ	あんドーナツ 牛乳 178	kcal 蛋白質 6.3 g	脂質 8.0 g 塩分 0.2 g		
	ご飯 みそ汁	ハヤシライス	ご飯 コンソメス一プ	ご飯 コンソメス一プ	ご飯 みそ汁
	豆腐とえびの煮物	コンソメスープ	たらのちゃんちゃん焼き	揚げ鶏のねぎだれ	豚と野菜の炒め物
		· · · · · · · · · · · · · · · · · ·			
19	ベーコンとじゃがいもの炒め		トマトときゅうりのサラダ	トマトときゅうりのサラダ	いんげんのおかか和え
(月)	佃煮	フルーチェ	フルーチェ	フルーチェ	さつまいもとりんごの甘煮
	161 kaal 足力樹 150	521 keel 平白樹 960	175 keel 平白樹 91.1	500 kaol 足白樹 220 ··	525 kool 足白版 17.2
	464 kcal 蛋白質 15.9 g	521 kcal 蛋白質 26.0 g	475 kcal 蛋白質 21.1 g	580 kcal 蛋白質 23.8 g	535 kcal 蛋白質 17.3 g
	脂質 9.6 g 塩分 1.9 g	脂質 8.9 g 塩分 2.0 g	脂質 18.9 g 塩分 2.2 g	脂質 20.3 g 塩分 1.9 g	脂質 11.7 g 塩分 2.0 g
おやつ	せんべい 牛乳 124	kcal 蛋白質 7.7 g	脂質 8.6 g 塩分 0.4 g		
	ご飯 みそ汁	ご飯 みそ汁	ご飯 みそ汁	天津丼	チャーハン
	さわらの塩焼き	鶏の照り煮	天ぷら(魚・野菜)	みそ汁	春雨スープ
00					
20	切り干し大根煮	白菜の和え物	白菜の和え物	白菜の和え物	しゅうまい
(火)	小松菜のわさび和え	フルーツ	フルーツ	フルーツ	ゼリー
	418 kcal 蛋白質 18.8 g	520 kcal 蛋白質 17.5 g	556 kcal 蛋白質 31.5 g	397 kcal 蛋白質 31.2 g	489 kcal 蛋白質 21.3 g
			_ · · · · · · -	· · · · · · · · ·	
+> 40				脂質 17.4 g 塩分 1.8 g	脂質 6.2 g 塩分 1.9 g
おやう	やわらかクッキー 牛乳 113	kcal 蛋白質 10.2 g	脂質 10.3 g 塩分 0.9 g		
	パン 牛乳	肉みそ丼	ご飯 すまし汁	ご飯 すまし汁	ご飯 みそ汁
	ポークビーンズ	すまし汁	さばのカレー風味焼き	鶏と白菜の中華炒め	豆腐チャンプルー
21	鶏ときのこのサラダ	いんげんのごま和え	いんげんのごま和え	いんげんのごま和え	なすの焼き浸し
(水)	フルーツ	ゼリー	ゼリー	ゼリー	きゅうりとささみのナムル
	597 kcal 蛋白質 16.1 g	519 kcal 蛋白質 32.5 g	481 kcal 蛋白質 35.2 g	463 kcal 蛋白質 37.5 g	448 kcal 蛋白質 25.0 g
	脂質 4.6 g 塩分 2.3 g	脂質 14.7 g 塩分 2.1 g	脂質 14.7 g 塩分 2.0 g	脂質 11.2 g 塩分 2.3 g	脂質 12.8 g 塩分 1.8 g
おやつ	ココアプリン 180		•		
00 (2	· ·			1 4911 65	=`A□ 2.71
	ご飯 みそ汁	ご飯みそ汁	ご飯 みそ汁	ナポリタン	ご飯 みそ汁
	鶏の卵とじ	ぶりの照り焼き	コロッケ	ジュース	えびと青梗菜の塩炒め
22	ひじき炒り	五目豆	五目豆	ブロッコリーマヨ	きゃべつとしらすのお浸し
(木)	ほうれん草のなめ茸和え	ブロッコリーマヨ	ゼリー	ゼリー	漬物
(*1*/	.5.7.15.0 - 0.0074.1170	ゼリー			154 173
	542 kcal 蛋白質 17.9 g	599 kcal 蛋白質 30.0 g	548 kcal 蛋白質 32.2 g	581 kcal 蛋白質 25.3 g	320 kcal 蛋白質 25.2 g
	脂質 6.7 g 塩分 1.9 g	脂質 11.8 g 塩分 2.4 g	脂質 28.4 g 塩分 2.4 g	脂質 13.5 g 塩分 2.4 g	脂質 8.3 g 塩分 2.0 g
おやつ	スイスバウム 牛乳 168	kcal 蛋白質 4.6 g	脂質 6.6 g 塩分 0.1 g		
	ご飯 みそ汁	オムライス	ご飯 コンソメスープ	ご飯 コンソメスープ	ご飯 みそ汁
	納豆	コンソメスープ	蒸し魚のきのこあん	鶏のから揚げみぞれソース	白身魚の香味焼き
23	ツナじゃが	レタスサラダ	レタスサラダ	レタスサラダ	はんぺんの明太子和え
(金)	もやしの梅和え	フルーツ	フルーツ	フルーツ	小松菜のおかか和え
	479 km 平内版 05.0	502 平力度 05.2	200 11 巫内册 20.1	501 keel 巫白癬 07.1	527 [25] 定力版 00.0
	473 kcal 蛋白質 25.2 g	592 kcal 蛋白質 25.3 g	390 kcal 蛋白質 39.1 g	531 kcal 蛋白質 27.1 g	537 kcal 蛋白質 22.2 g
la et	脂質 8.8 g 塩分 2.0 g	脂質 10.9 g 塩分 1.9 g	脂質 16.6 g 塩分 2.7 g	脂質 25.6 g 塩分 4.9 g	脂質 10.5 g 塩分 2.3 g
おやつ	ゴーフレット 牛乳 165	kcal 蛋白質 5.0 g	脂質 9.3 g 塩分 0.2 g		
	ご飯 みそ汁	ご飯 みそ汁	ご飯 みそ汁	けんちんうどん	ご飯 すまし汁
	煮物(里芋・豚肉)	さけの田楽焼き		いかとアスパラのわさび和え	豚ともやしの卵炒め
0.4					
24	ピーマンとじゃこの炒め		パプリカとカリフラワーの和え物	ゼリー	ごぼうの味噌煮
(土)	ふりかけ	パプリカとカリフラワーの和え物	ゼリー		とまとマヨ
		ゼリー			
	411 kcal 蛋白質 22.5 g	477 kcal 蛋白質 29.5 g	544 kcal 蛋白質 27.8 g	482 kcal 蛋白質 25.5 g	592 kcal 蛋白質 15.9 g
	· · · · · · · · · · · ·		-	· · · · · · · · ·	· · · · · · ·
ì	旧貝 ∠U./ g 瑥分 Z.l g	[加貝 I/.O g 瑥分 I.U g	脂質 37.8 g 塩分 2.2 g	加貝 IU.S g 塩分 I.Ö g	旧貝 IU.3 g 塩分 Z.0 g
おやつ	黒棒 牛乳 113	kcal 蛋白質 0.4 g	脂質 0.3 g 塩分 0.0 g		

献立表 令和7年5月

特別養護老人ホーム 微笑の里

		1	1	•	1
	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
	ご飯 みそ汁	ご飯 みそ汁	ご飯 みそ汁	野菜タンメン	ご飯 みそ汁
	肉だんご	鶏のみりん醤油焼き	エビフライ	春巻	麻婆茄子
25	おから炒り煮	春巻	ほうれん草のごま和え	フルーツ	じゃがいもの白煮
(日)	大根ときゅうりのゆかり和え	ほうれん草のごま和え	フルーツ		ゼリー
		フルーツ			
	443 kcal 蛋白質 23.4 g	660 kcal 蛋白質 17.9 g	495 kcal 蛋白質 16.6 g	604 kcal 蛋白質 31.3 g	540 kcal 蛋白質 18.3 g
	脂質 11.4 g 塩分 1.9 g	脂質 14.1 g 塩分 2.1 g	脂質 17.8 g 塩分 2.3 g	脂質 7.6 g 塩分 3.1 g	脂質 10.7 g 塩分 1.8 g
おやつ	あんバタまん 牛乳 152		脂質 8.2 g 塩分 0.2 g		
	ご飯 みそ汁	ひじきご飯 すまし汁	ひじきご飯 すまし汁	ソースチキンカツ丼	ご飯 みそ汁
	あかうおの粕漬け焼き	肉豆腐	白身魚のマヨ焼き	すまし汁	鶏の味噌漬け焼き
26	いんげんとちくわの炒り煮	もやしのお浸し	もやしのお浸し	もやしのお浸し	かぼちゃサラダ
(月)	なすと白菜の中華和え	ゼリー	ゼリー	ゼリー	青梗菜の生姜醤油
(),,	のプロスの「平和だ				トレスジェスロル
	424 kcal 蛋白質 14.6 g	598 kcal 蛋白質 19.7 g	458 kcal 蛋白質 26.7 g	554 kcal 蛋白質 28.4 g	580 kcal 蛋白質 20.3 g
	脂質 12.9 g 塩分 1.9 g		脂質 20.6 g 塩分 1.9 g	脂質 9.6 g 塩分 2.5 g	脂質 11.3 g 塩分 1.6 g
おやつ	カルシウムせんべい 牛乳 106		脂質 6.7 g 塩分 0.3 g	1/11 A 0.0 5 427 2.0 5	1,00 5 - 1,00 5
55,5	ご飯 みそ汁	ご飯みそ汁	ご飯 みそ汁	天ぷらそば	ご飯 かきたま汁
	納豆	あじの梅風味照り焼き	鶏の五目煮	しゅうまい	照り焼きハンバーグ
27	豚と野菜の炒め物	オクラのおかか和え	オクラのおかか和え	フルーチェ	蒸し野菜
(火)	豚と野菜の炒め物 菜の花の辛子和え	しゅうまい	フルーチェ	J/V-71	然し野来フルーツ
(火)	米の化の主ナ和え		ノル ー デェ		J/v-9
		フルーチェ	E17 L 足力粉 20.0	400 11 定力器 00.0	601 11 定力器 00.0
		443 kcal 蛋白質 22.2 g	517 kcal 蛋白質 30.9 g	428 kcal 蛋白質 23.8 g	631 kcal 蛋白質 20.9 g
おやつ	脂質 10.5 g 塩分 2.4 g 牛乳ケーキ 牛乳 177	脂質 11.0 g 塩分 2.1 g kcal 蛋白質 5.3 g	脂質 15.2 g 塩分 2.1 g 脂質 8.1 g 塩分 0.1 g	脂質 8.0 g 塩分 3.6 g	脂質 11.7 g 塩分 1.9 g
05 ()	<u> </u>	三色井	ご飯 すまし汁	焼きそば	ご飯 みそ汁
	ハン 千乳 鶏と野菜のバター煮	すまし汁	こ	対まし汁	豆飯 みて汗 豆腐のえびあんかけ
00	7-7-2-7-1				
28	コーンとツナのサラダ	がんもどき煮	がんもどき煮	がんもどき煮 ゼリー	いんげんのごま和え 佃煮
(zk)	フルーツ	ゼリー	ゼリー	T/ I) —	1HH/A
					四派
	596 kcal 蛋白質 22.6 g	571 kcal 蛋白質 24.5 g	549 kcal 蛋白質 28.4 g	529 kcal 蛋白質 23.4 g	405 kcal 蛋白質 13.9 g
おやつ	596 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 9.1 g 塩分 2.1 g	571 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 16.5 g 塩分 1.8 g	549 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 9.9 g 塩分 2.8 g		
おやつ	596 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 9.1 g 塩分 2.1 g 冷やしぜんざい 195	571 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 16.5 g 塩分 1.8 g kcal 蛋白質 6.3 g	549 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 9.9 g 塩分 2.8 g 脂質 5.4 g 塩分 0.2 g	529 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 15.5 g 塩分 3.0 g	405 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 6.2 g 塩分 2.0 g
おやつ	596 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 9.1 g 塩分 2.1 g 冷やしぜんざい 195 ご飯 みそ汁	571 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 16.5 g 塩分 1.8 g kcal 蛋白質 6.3 g	549 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 9.9 g 塩分 2.8 g 脂質 5.4 g 塩分 0.2 g ご飯 みそ汁	529 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 15.5 g 塩分 3.0 g 中華井	405 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 6.2 g 塩分 2.0 g
	596 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 9.1 g 塩分 2.1 g 冷やしぜんざい 195 ご飯 みそ汁 さつま揚げ煮	571 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 16.5 g 塩分 1.8 g kcal 蛋白質 6.3 g ご飯 みそ汁 たらの唐揚げ野菜あんかけ	549 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 9.9 g 塩分 2.8 g 脂質 5.4 g 塩分 0.2 g ご飯 みそ汁 蒸し鶏のねぎだれ	529 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 15.5 g 塩分 3.0 g 中華井 みそ汁	405 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 6.2 g 塩分 2.0 g カルビチャーハン かきたま汁
29	596 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 9.1 g 塩分 2.1 g 冷やしぜんざい 195 ご飯 みそ汁 さつま揚げ煮 卵とアスパラの炒め物	571 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 16.5 g 塩分 1.8 g kcal 蛋白質 6.3 g ご飯 みそ汁 たらの唐揚げ野菜あんかけ ブロッコリーのごま和え	549 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 9.9 g 塩分 2.8 g 脂質 5.4 g 塩分 0.2 g ご飯 みそ汁 蒸し鶏のねぎだれ ブロッコリーのごま和え	529 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 15.5 g 塩分 30 g 中華井 みそ汁 ブロッコリーのごま和え	405 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 6.2 g 塩分 2.0 g カルビチャーハン かきたま汁 トマトの和え物
	596 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 9.1 g 塩分 2.1 g 冷やしぜんざい 195 ご飯 みそ汁 さつま揚げ煮	571 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 16.5 g 塩分 1.8 g kcal 蛋白質 6.3 g ご飯 みそ汁 たらの唐揚げ野菜あんかけ	549 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 9.9 g 塩分 2.8 g 脂質 5.4 g 塩分 0.2 g ご飯 みそ汁 蒸し鶏のねぎだれ	529 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 15.5 g 塩分 3.0 g 中華井 みそ汁	405 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 6.2 g 塩分 2.0 g カルビチャーハン かきたま汁
29	596 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 9.1 g 塩分 2.1 g 冷やしぜんざい 195 ご飯 みそ汁 さつま揚げ煮 卵とアスパラの炒め物 キャベツの磯辺和え	571 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 16.5 g 塩分 1.8 g kcal 蛋白質 6.3 g ご飯 みそ汁 たらの唐揚げ野菜あんかけ ブロッコリーのごま和え フルーツ	549 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 9.9 g 塩分 2.8 g 脂質 5.4 g 塩分 0.2 g ご飯 みそ汁 蒸し鶏のねぎだれ ブロッコリーのごま和え フルーツ	529 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 15.5 g 塩分 3.0 g 中華井 みそ汁 ブロッコリーのごま和え フルーツ	405 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 6.2 g 塩分 2.0 g カルビチャーハン かきたま汁 トマトの和え物 ゼリー
29	596 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 9.1 g 塩分 2.1 g 冷やしぜんざい 195 ご飯 みそ汁 さつま揚げ煮 卵とアスパラの炒め物 キャベツの磯辺和え	571 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 16.5 g 塩分 1.8 g kcal 蛋白質 6.3 g ご飯 みそ汁 たらの唐揚げ野菜あんかけ ブロッコリーのごま和え フルーツ	549 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 9.9 g 塩分 2.8 g 脂質 5.4 g 塩分 0.2 g ご飯 みそ汁 蒸し鶏のねぎだれ ブロッコリーのごま和え フルーツ	529 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 15.5 g 塩分 30 g 中華井 みそ汁 ブロッコリーのごま和え フルーツ	405 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 62 g 塩分 2.0 g カルビチャーハン かきたま汁 トマトの和え物 ゼリー
29 (木)	596 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 9.1 g 塩分 2.1 g 冷やしぜんざい 195 ご飯 みそ汁 さつま揚げ煮 卵とアスパラの炒め物 キャベツの磯辺和え	571 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 16.5 g 塩分 1.8 g kcal 蛋白質 6.3 g ご飯 みそ汁 たらの唐揚げ野菜あんかけ ブロッコリーのごま和え フルーツ	549 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 9.9 g 塩分 2.8 g 脂質 5.4 g 塩分 0.2 g ご飯 みそ汁 蒸し鶏のねぎだれ ブロッコリーのごま和え フルーツ 542 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 9.9 g 塩分 2.8 g	529 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 15.5 g 塩分 3.0 g 中華井 みそ汁 ブロッコリーのごま和え フルーツ	405 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 6.2 g 塩分 2.0 g カルビチャーハン かきたま汁 トマトの和え物 ゼリー
29	596 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 9.1 g 塩分 2.1 g 冷やしぜんざい 195 ご飯 みそ汁 さつま揚げ煮 卵とアスパラの炒め物 キャベツの磯辺和え 407 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 9.1 g 塩分 2.1 g 蒸しパン 牛乳 195	571 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 16.5 g 塩分 1.8 g kcal 蛋白質 6.3 g ご飯 みそ汁 たらの唐揚げ野菜あんかけ ブロッコリーのごま和え フルーツ 443 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 16.5 g 塩分 1.8 g kcal 蛋白質 6.3 g	549 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 9.9 g 塩分 2.8 g 脂質 5.4 g 塩分 0.2 g ご飯 みそ汁 蒸し鶏のねぎだれ ブロッコリーのごま和え フルーツ 542 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 9.9 g 塩分 2.8 g 脂質 5.4 g 塩分 0.2 g	529 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 15.5 g 塩分 30 g 中華井 みそ汁 ブロッコリーのごま和え フルーツ 418 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 15.5 g 塩分 30 g	405 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 6.2 g 塩分 2.0 g カルビチャーハン かきたま汁 トマトの和え物 ゼリー 612 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 6.2 g 塩分 2.0 g
29 (木)	596 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 9.1 g 塩分 2.1 g 冷やしぜんざい 195 ご飯 みそ汁 さつま揚げ煮 卵とアスパラの炒め物 キャベツの磯辺和え 407 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 9.1 g 塩分 2.1 g 蒸しパン 牛乳 195 ご飯 みそ汁	571 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 16.5 g 塩分 1.8 g kcal 蛋白質 6.3 g ご飯 みそ汁 たらの唐揚げ野菜あんかけ ブロッコリーのごま和え フルーツ 443 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 16.5 g 塩分 1.8 g kcal 蛋白質 6.3 g	549 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 9.9 g 塩分 2.8 g 脂質 5.4 g 塩分 0.2 g ご飯 みそ汁 蒸し鶏のねぎだれ ブロッコリーのごま和え フルーツ 542 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 9.9 g 塩分 2.8 g 脂質 5.4 g 塩分 0.2 g ご飯 きのこスープ	529 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 15.5 g 塩分 3.0 g 中華井 みそ汁 ブロッコリーのごま和え フルーツ 418 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 15.5 g 塩分 3.0 g	405 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 6.2 g 塩分 2.0 g カルビチャーハン かきたま汁 トマトの和え物 ゼリー 612 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 6.2 g 塩分 2.0 g
29 (木) おやつ	596 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 9.1 g 塩分 2.1 g 冷やしぜんざい 195 ご飯 みそ汁 さつま揚げ煮 卵とアスパラの炒め物 キャベツの磯辺和え 407 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 9.1 g 塩分 2.1 g 蒸しパン 牛乳 195 ご飯 みそ汁 玉ねぎと厚揚げの卵とじ	571 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 16.5 g 塩分 1.8 g kcal 蛋白質 6.3 g ご飯 みそ汁 たらの唐揚げ野菜あんかけ ブロッコリーのごま和え フルーツ 443 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 16.5 g 塩分 1.8 g kcal 蛋白質 6.3 g	549 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 9.9 g 塩分 2.8 g 脂質 5.4 g 塩分 0.2 g ご飯 みそ汁 蒸し鶏のねぎだれ ブロッコリーのごま和え フルーツ 542 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 9.9 g 塩分 2.8 g 脂質 5.4 g 塩分 0.2 g ご飯 きのこスープ はんぺんチーズフライ	529 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 15.5 g 塩分 3.0 g 中華井 みそ汁 ブロッコリーのごま和え フルーツ 418 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 15.5 g 塩分 3.0 g ご飯 きのこスープ 豚の生姜焼き	405 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 6.2 g 塩分 2.0 g カルビチャーハン かきたま汁 トマトの和え物 ゼリー 612 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 6.2 g 塩分 2.0 g
29 (木) おやつ 30	596 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 9.1 g 塩分 2.1 g 冷やしぜんざい 195 ご飯 みそ汁 さつま揚げ煮 卵とアスパラの炒め物 キャベツの磯辺和え 407 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 9.1 g 塩分 2.1 g 蒸しパン 牛乳 195 ご飯 みそ汁 玉ねぎと厚揚げの卵とじ さつまいもの甘煮	571 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 16.5 g 塩分 1.8 g kcal 蛋白質 6.3 g ご飯 みそ汁 たらの唐揚げ野菜あんかけ ブロッコリーのごま和え フルーツ 443 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 16.5 g 塩分 1.8 g kcal 蛋白質 6.3 g	549 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 9.9 g 塩分 2.8 g 脂質 5.4 g 塩分 0.2 g ご飯 みそ汁 蒸し鶏のねぎだれ ブロツコリーのごま和え フルーツ 542 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 9.9 g 塩分 2.8 g 脂質 5.4 g 塩分 0.2 g ご飯 きのこスープ はんぺんチーズフライ ポテトサラダ	529 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 15.5 g 塩分 3.0 g 中華井 みそ汁 ブロッコリーのごま和え フルーツ 418 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 15.5 g 塩分 3.0 g ご飯 きのこスープ 豚の生姜焼き ポテトサラダ	405 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 6.2 g 塩分 2.0 g カルビチャーハン かきたま汁 トマトの和え物 ゼリー 612 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 6.2 g 塩分 2.0 g ご飯 みそ汁 魚介のオイスター炒め なすのそぼろあん
29 (木) おやつ	596 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 9.1 g 塩分 2.1 g 冷やしぜんざい 195 ご飯 みそ汁 さつま揚げ煮 卵とアスパラの炒め物 キャベツの磯辺和え 407 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 9.1 g 塩分 2.1 g 蒸しパン 牛乳 195 ご飯 みそ汁 玉ねぎと厚揚げの卵とじ	571 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 16.5 g 塩分 1.8 g kcal 蛋白質 6.3 g ご飯 みそ汁 たらの唐揚げ野菜あんかけ ブロッコリーのごま和え フルーツ 443 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 16.5 g 塩分 1.8 g kcal 蛋白質 6.3 g	549 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 9.9 g 塩分 2.8 g 脂質 5.4 g 塩分 0.2 g ご飯 みそ汁 蒸し鶏のねぎだれ ブロッコリーのごま和え フルーツ 542 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 9.9 g 塩分 2.8 g 脂質 5.4 g 塩分 0.2 g ご飯 きのこスープ はんぺんチーズフライ	529 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 15.5 g 塩分 3.0 g 中華井 みそ汁 ブロッコリーのごま和え フルーツ 418 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 15.5 g 塩分 3.0 g ご飯 きのこスープ 豚の生姜焼き	405 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 6.2 g 塩分 2.0 g カルビチャーハン かきたま汁 トマトの和え物 ゼリー 612 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 6.2 g 塩分 2.0 g
29 (木) おやつ 30	596 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 9.1 g 塩分 2.1 g 冷やしぜんざい 195 ご飯 みそ汁 さつま揚げ煮 卵とアスパラの炒め物 キャベツの磯辺和え 407 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 9.1 g 塩分 2.1 g 蒸しパン 牛乳 195 ご飯 みそ汁 玉ねぎと厚揚げの卵とじ さつまいもの甘煮 ほうれん草のお浸し	571 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 16.5 g 塩分 1.8 g 本会 蛋白質 6.3 g ご飯 みそ汁 たらの唐揚げ野菜あんかけ ブロツコリーのごま和え フルーツ 443 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 16.5 g 塩分 1.8 g kcal 蛋白質 6.3 g カレーライス きのこスープ ポテトサラダ みかん牛乳寒天	549 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 9.9 g 塩分 2.8 g 脂質 5.4 g 塩分 0.2 g ご飯 みそ汁 蒸し鶏のねぎだれ ブロツコリーのごま和え フルーツ 542 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 9.9 g 塩分 2.8 g 脂質 5.4 g 塩分 0.2 g ご飯 きのこスープ はんぺんチーズフライ ポテトサラダ みかん牛乳寒天	529 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 15.5 g 塩分 30 g 中華井 みそ汁 ブロッコリーのごま和え フルーツ 418 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 15.5 g 塩分 3.0 g ご飯 きのこスープ 豚の生姜焼き ポテトサラダ みかん牛乳寒天	### 405 kcal 蛋白質 13.9 g ### 6.2 g 塩分 2.0 g カルビチャーハン かきたま汁 トマトの和え物 ゼリー 612 kcal 蛋白質 13.9 g ### 6.2 g 塩分 2.0 g ご飯 みそ汁 魚介のオイスター炒め なすのそぼろあん きゅうりのナムル
29 (木) おやつ 30	596 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 9.1 g 塩分 2.1 g 冷やしぜんざい 195 ご飯 みそ汁 さつま揚げ煮 卵とアスパラの炒め物 キャベツの磯辺和え 407 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 9.1 g 塩分 2.1 g 蒸しパン 牛乳 195 ご飯 みそ汁 玉ねぎと厚揚げの卵とじ さつまいもの甘煮 ほうれん草のお浸し	571 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 16.5 g 塩分 1.8 g kcal 蛋白質 6.3 g ご飯 みそ汁 たらの唐揚げ野菜あんかけ ブロッコリーのごま和え フルーツ 443 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 16.5 g 塩分 1.8 g kcal 蛋白質 6.3 g カレーライス きのこスープ ポテトサラダ みかん牛乳寒天	549 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 9.9 g 塩分 2.8 g 脂質 5.4 g 塩分 0.2 g ご飯 みそ汁 蒸し鶏のねぎだれ ブロツコリーのごま和え フルーツ 542 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 9.9 g 塩分 2.8 g 脂質 9.9 g 塩分 0.2 g ご飯 きのこスープ はんぺんチーズフライ ポテトサラダ みかん牛乳寒天	529 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 15.5 g 塩分 30 g 中華井 みそ汁 ブロッコリーのごま和え フルーツ 418 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 15.5 g 塩分 3.0 g ご飯 きのこスープ 豚の生姜焼き ポテトサラダ みかん牛乳寒天 494 kcal 蛋白質 23.4 g	405 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 6.2 g 塩分 2.0 g カルビチャーハン かきたま汁 トマトの和え物 ゼリー 612 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 6.2 g 塩分 2.0 g ご飯 みそ汁 魚介のオイスター炒め なすのそぼろあん きゆうりのナムル
29 (木) おやつ 30 (金)	596 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 9.1 g 塩分 2.1 g 冷やしぜんざい 195 ご飯 みそ汁 さつま揚げ煮 卵とアスパラの炒め物 キャベツの磯辺和え 407 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 9.1 g 塩分 2.1 g 蒸しパン 牛乳 195 ご飯 みそ汁 玉ねぎと厚揚げの卵とじ さつまいもの甘煮 ほうれん草のお浸し 516 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 9.1 g 塩分 2.1 g	571 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 16.5 g 塩分 1.8 g kcal 蛋白質 6.3 g ご飯 みそ汁 たらの唐揚げ野菜あんかけ ブロッコリーのごま和え フルーツ 443 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 16.5 g 塩分 1.8 g kcal 蛋白質 6.3 g カレーライス きのこスープ ポテトサラダ みかん牛乳寒天 631 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 16.5 g 塩分 1.8 g	549 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 9.9 g 塩分 2.8 g 脂質 5.4 g 塩分 0.2 g ご飯 みそ汁 蒸し鶏のねぎだれ ブロツコリーのごま和え フルーツ 542 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 9.9 g 塩分 2.8 g 脂質 5.4 g 塩分 0.2 g ご飯 きのこスープ はんぺんチーズフライ ポテトサラダ みかん牛乳寒天 526 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 9.9 g 塩分 2.1 g	529 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 15.5 g 塩分 30 g 中華井 みそ汁 ブロッコリーのごま和え フルーツ 418 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 15.5 g 塩分 3.0 g ご飯 きのこスープ 豚の生姜焼き ポテトサラダ みかん牛乳寒天	### 405 kcal 蛋白質 13.9 g ## 6.2 g 塩分 2.0 g ## カルビチャーハン かきたま汁 トマトの和え物 ゼリー 612 kcal 蛋白質 13.9 g ## 6.2 g 塩分 2.0 g ## 無介のオイスター炒め なすのそぼろあん きゅうりのナムル
29 (木) おやつ 30	596 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 9.1 g 塩分 2.1 g 冷やしぜんざい 195 ご飯 みそ汁 さつま揚げ煮 卵とアスパラの炒め物 キャベツの磯辺和え 407 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 9.1 g 塩分 2.1 g 蒸しパン 牛乳 195 ご飯 みそ汁 玉ねぎと厚揚げの卵とじ さつまいもの甘煮 ほうれん草のお浸し 516 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 9.1 g 塩分 2.1 g オープン・サーマリン・ローマーマン・ローマックのサイン・ローのでは、ローマリン・ローマーマーローマーのでは、ローマリン・ローマーマーマーのでは、ローマリン・ローマーのでは、ローマーマーマーのでは、ローマルトローマーマーのでは、ローマルローのでは、ローマーマーのでは、ローマーマーマーのでは、ローマーマーのでは、ローマーマーのでは、ローマーマーのでは、ローマーのでは、ローマーローのでは、ローマーローのでは、ローマーのでは、ローのでは、ローマーのでは、ローのでは、	571 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 16.5 g 塩分 1.8 g kcal 蛋白質 6.3 g ご飯 みそ汁 たらの唐揚げ野菜あんかけ ブロッコリーのごま和え フルーツ 443 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 16.5 g 塩分 1.8 g kcal 蛋白質 6.3 g カレーライス きのこスープ ポテトサラダ みかん牛乳寒天 631 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 16.5 g 塩分 1.8 g とこる 蛋白質 6.3 g	549 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 9.9 g 塩分 2.8 g 脂質 5.4 g 塩分 0.2 g ご飯 みそ汁 蒸し鶏のねぎだれ ブロッコリーのごま和え フルーツ 542 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 9.9 g 塩分 0.2 g ご飯 きのこスープ はんぺんチーズフライボテトサラダみかん牛乳寒天 526 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 9.9 g 塩分 2.1 g 脂質 9.9 g 塩分 2.1 g 脂質 9.9 g 塩分 2.1 g 脂質 5.4 g 塩分 0.2 g	529 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 15.5 g 塩分 3.0 g 中華井 みそ汁 ブロッコリーのごま和え フルーツ 418 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 15.5 g 塩分 3.0 g ご飯 きのこスープ 豚の生姜焼き ポテトサラダ みかん牛乳寒天 494 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 15.5 g 塩分 3.0 g	405 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 6.2 g 塩分 2.0 g カルビチャーハン かきたま汁 トマトの和え物 ゼリー 612 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 6.2 g 塩分 2.0 g ご飯 みそ汁 魚介のオイスター炒め なすのそぼろあん きゆうりのナムル 456 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 6.2 g 塩分 2.0 g
29 (木) おやつ 30 (金)	596 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 9.1 g 塩分 2.1 g 冷やしぜんざい 195 ご飯 みそ汁 さつま揚げ煮 卵とアスパラの炒め物 キャベツの磯辺和え 407 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 9.1 g 塩分 2.1 g 蒸しパン 牛乳 195 ご飯 みそ汁 玉ねぎと厚揚げの卵とじ さつまいもの甘煮 ほうれん草のお浸し 516 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 9.1 g 塩分 2.1 g まコドーナツ 牛乳 105 ご飯 みそ汁	571 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 16.5 g 塩分 1.8 g 全分 1.8 g 全分 1.8 g で飯 みぞ汁 たらの唐揚げ野菜あんかけ ブロッコリーのごま和え フルーツ 443 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 16.5 g 塩分 1.8 g kcal 蛋白質 6.3 g ポテトサラダ みかん牛乳寒天 631 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 16.5 g 塩分 1.8 g kcal 蛋白質 6.3 g 電白質 6.3 g ボテトサラダ ステトサラダ ステトサラ	549 kcal 蛋白質 28.4 g Rig 9.9 g 塩分 2.8 g Rig 5.4 g 塩分 0.2 g ご飯 みそ汁 蒸し鶏のねぎだれ ブロツコリーのごま和え フルーツ 542 kcal 蛋白質 28.4 g Rig 9.9 g 塩分 2.8 g Rig 5.4 g 塩分 0.2 g ご飯 きのこスープ はんぺんチーズフライ ポテトサラダ みかん牛乳寒天 526 kcal 蛋白質 28.4 g Rig 9.9 g 塩分 2.1 g Rig 5.4 g 塩分 0.2 g ご飯 みそ汁	529 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 15.5 g 塩分 30 g 中華井 みそ汁 ブロッコリーのごま和え フルーツ 418 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 15.5 g 塩分 30 g ご飯 きのこスープ 豚の生姜焼き ポテトサラダ みかん牛乳寒天 494 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 15.5 g 塩分 3.0 g たらこスパゲッティ	### 405 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 6.2 g 塩分 2.0 g カルビチャーハン かきたま汁 トマトの和え物 ゼリー 612 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 6.2 g 塩分 2.0 g ご飯 みそ汁 魚介のオイスター炒め なすのそぼろあん きゆうりのナムル 456 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 6.2 g 塩分 2.0 g ニ酸 コンソメスープ
29 (木) おやつ 30 (金)	596 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 9.1 g 塩分 2.1 g 冷やしぜんざい 195 ご飯 みそ汁 さつま揚げ煮 卵とアスパラの炒め物 キャベツの磯辺和え 407 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 9.1 g 塩分 2.1 g 蒸しパン 牛乳 195 ご飯 みそ汁 玉ねぎと厚揚げの卵とじ さつまいもの甘煮 ほうれん草のお浸し 516 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 9.1 g 塩分 2.1 g まつまいもの甘煮 ほうれん草のお浸し 516 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 9.1 g 塩分 2.1 g チョコドーナツ 牛乳 105 ご飯 みそ汁 あじの塩焼き	571 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 16.5 g 塩分 1.8 g cal 蛋白質 6.3 g ご飯 みそ汁 たらの唐揚げ野菜あんかけ ブロッコリーのごま和 フルーツ 443 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 16.5 g 塩分 1.8 g kcal 蛋白質 6.3 g オレーライス きのこスープ ポテトサラダ みかん牛乳寒天 631 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 16.5 g 塩分 1.8 g kcal 蛋白質 6.3 g ご飯 みそ汁 豚と野菜の炒め物	549 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 9.9 g 塩分 2.8 g 脂質 5.4 g 塩分 0.2 g ご飯 みそ汁 蒸し鶏のねぎだれ ブロッコリーのごま和え フルーツ 542 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 9.9 g 塩分 2.8 g 脂質 54 g 塩分 0.2 g ご飯 きのこスープ はんペんチーズフライポテトサラダみかん牛乳寒天 526 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 9.9 g 塩分 2.1 g 脂質 5.4 g 塩分 0.2 g ご飯 みそ汁さけのチーズパン粉焼き	529 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 15.5 g 塩分 30 g 中華井 みそ汁 ブロッコリーのごま和え フルーツ 418 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 15.5 g 塩分 30 g ご飯 きのこスープ 豚の生姜焼き ポテトサラダ みかん牛乳寒天 494 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 15.5 g 塩分 3.0 g たらこスパゲッティ みそ汁	### 405 kcal 蛋白質 13.9 g ## 62 g 塩分 2.0 g ## かったま汁 トマトの和え物 ゼリー 612 kcal 蛋白質 13.9 g ## 62 g 塩分 2.0 g ## 第一 62 g 塩分 2.0 g ## 3.9 g ## 3
29 (木) おやつ 30 (金) おやつ	596 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 9.1 g 塩分 2.1 g 冷やしぜんざい 195 ご飯 みそ汁 さつま揚げ煮 卵とアスパラの炒め物 キャベツの磯辺和え 407 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 9.1 g 塩分 2.1 g 蒸しパン 牛乳 195 ご飯 みそ汁 玉ねぎと厚揚げの卵とじ さつまいもの甘煮 ほうれん草のお浸し 516 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 9.1 g 塩分 2.1 g テョコドーナツ 牛乳 105 ご飯 みそ汁 あじの塩焼き 切り干し大根	571 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 16.5 g 塩分 1.8 g cal 蛋白質 6.3 g ご飯 みそ汁 たらの唐揚げ野菜あんかけ ブロッコリーのごま和え フルーツ 443 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 16.5 g 塩分 1.8 g kcal 蛋白質 6.3 g カレーライス きのこスープ ポテトサラダ みかん牛乳寒天 631 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 16.5 g 塩分 1.8 g kcal 蛋白質 6.3 g ボテトサラダ みかん牛乳寒天 631 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 16.5 g 塩分 1.8 g kcal 蛋白質 6.3 g ボテトサラダ みかん牛乳寒天	549 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 9.9 g 塩分 2.8 g 脂質 5.4 g 塩分 0.2 g ご飯 みそ汁 蒸し鶏のねぎだれ ブロツコリーのごま和え フルーツ 542 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 9.9 g 塩分 2.8 g 脂質 54 g 塩分 0.2 g ご飯 きのこスープ はんぺんチーズフライポテトサラダみかん牛乳寒天 526 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 9.9 g 塩分 2.1 g 脂質 54 g 塩分 0.2 g ご飯 みそ汁 さけのチーズパン粉焼き 白菜の浅漬け	529 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 15.5 g 塩分 30 g 中華井 みそ汁 ブロッコリーのごま和え フルーツ 418 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 15.5 g 塩分 30 g ご飯 きのこスープ 豚の生姜焼き ポテトサラダ みかん牛乳寒天 494 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 15.5 g 塩分 30 g たらこスパゲッティ みそ汁 白菜の浅漬け	### 405 kcal 蛋白質 13.9 g ## 62 g 塩分 2.0 g ## かきたま汁 トマトの和え物 ゼリー 612 kcal 蛋白質 13.9 g ## 62 g 塩分 2.0 g ## 第 2.0 g ## 2.0 g ## 2.0 g ## 2
29 (木) おやつ 30 (金)	596 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 9.1 g 塩分 2.1 g 冷やしぜんざい 195 ご飯 みそ汁 さつま揚げ煮 卵とアスパラの炒め物 キャベツの磯辺和え 407 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 9.1 g 塩分 2.1 g 蒸しパン 牛乳 195 ご飯 みそ汁 玉ねぎと厚揚げの卵とじ さつまいもの甘煮 ほうれん草のお浸し 516 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 9.1 g 塩分 2.1 g まつまいもの甘煮 ほうれん草のお浸し 516 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 9.1 g 塩分 2.1 g チョコドーナツ 牛乳 105 ご飯 みそ汁 あじの塩焼き	571 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 16.5 g 塩分 1.8 g cal 蛋白質 6.3 g ご飯 みそ汁 たらの唐揚げ野菜あんかけ ブロッコリーのごま和 フルーツ 443 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 16.5 g 塩分 1.8 g kcal 蛋白質 6.3 g オレーライス きのこスープ ポテトサラダ みかん牛乳寒天 631 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 16.5 g 塩分 1.8 g kcal 蛋白質 6.3 g ご飯 みそ汁 豚と野菜の炒め物	549 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 9.9 g 塩分 2.8 g 脂質 5.4 g 塩分 0.2 g ご飯 みそ汁 蒸し鶏のねぎだれ ブロッコリーのごま和え フルーツ 542 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 9.9 g 塩分 2.8 g 脂質 54 g 塩分 0.2 g ご飯 きのこスープ はんペんチーズフライポテトサラダみかん牛乳寒天 526 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 9.9 g 塩分 2.1 g 脂質 5.4 g 塩分 0.2 g ご飯 みそ汁さけのチーズパン粉焼き	529 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 15.5 g 塩分 30 g 中華井 みそ汁 ブロッコリーのごま和え フルーツ 418 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 15.5 g 塩分 30 g ご飯 きのこスープ 豚の生姜焼き ポテトサラダ みかん牛乳寒天 494 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 15.5 g 塩分 3.0 g たらこスパゲッティ みそ汁	### 405 kcal 蛋白質 13.9 g ## 62 g 塩分 2.0 g ## かったま汁 トマトの和え物 ゼリー 612 kcal 蛋白質 13.9 g ## 6.2 g 塩分 2.0 g ## 第一 6.2 g 塩分 2.0 g ## 2.0 g
29 (木) おやつ 30 (金) おやつ	596 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 9.1 g 塩分 2.1 g 冷やしぜんざい 195 ご飯 みそ汁 さつま揚げ煮 卵とアスパラの炒め物 キャベツの磯辺和え 407 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 9.1 g 塩分 2.1 g 蒸しパン 牛乳 195 ご飯 みそ汁 玉ねぎと厚揚げの卵とじ さつまいもの甘煮 ほうれん草のお浸し 516 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 9.1 g 塩分 2.1 g テョコドーナツ 牛乳 105 ご飯 みそ汁 あじの塩焼き 切り干し大根	571 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 16.5 g 塩分 1.8 g cal 蛋白質 6.3 g ご飯 みそ汁 たらの唐揚げ野菜あんかけ ブロッコリーのごま和え フルーツ 443 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 16.5 g 塩分 1.8 g kcal 蛋白質 6.3 g カレーライス きのこスープ ポテトサラダ みかん牛乳寒天 631 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 16.5 g 塩分 1.8 g kcal 蛋白質 6.3 g ボテトサラダ みかん牛乳寒天 631 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 16.5 g 塩分 1.8 g kcal 蛋白質 6.3 g ボテトサラダ みかん牛乳寒天	549 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 9.9 g 塩分 2.8 g 脂質 5.4 g 塩分 0.2 g ご飯 みそ汁 蒸し鶏のねぎだれ ブロツコリーのごま和え フルーツ 542 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 9.9 g 塩分 2.8 g 脂質 54 g 塩分 0.2 g ご飯 きのこスープ はんぺんチーズフライポテトサラダみかん牛乳寒天 526 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 9.9 g 塩分 2.1 g 脂質 54 g 塩分 0.2 g ご飯 みそ汁 さけのチーズパン粉焼き 白菜の浅漬け	529 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 15.5 g 塩分 30 g 中華井 みそ汁 ブロッコリーのごま和え フルーツ 418 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 15.5 g 塩分 30 g ご飯 きのこスープ 豚の生姜焼き ポテトサラダ みかん牛乳寒天 494 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 15.5 g 塩分 30 g たらこスパゲッティ みそ汁 白菜の浅漬け	### 405 kcal 蛋白質 13.9 g
29 (木) おやつ 30 (金) おやつ	596 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 9.1 g 塩分 2.1 g 冷やしぜんざい 195 ご飯 みそ汁 さつま揚げ煮 卵とアスパラの炒め物 キャベツの磯辺和え 407 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 9.1 g 塩分 2.1 g 蒸しパン 牛乳 195 ご飯 みそ汁 玉ねぎと厚揚げの卵とじ さつまいもの甘煮 ほうれん草のお浸し 516 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 9.1 g 塩分 2.1 g テョコドーナツ 牛乳 105 ご飯 みそ汁 あじの塩焼き 切り干し大根	571 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 16.5 g 塩分 1.8 g cal 蛋白質 6.3 g ご飯 みそ汁 たらの唐揚げ野菜あんかけ ブロッコリーのごま和え フルーツ 443 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 16.5 g 塩分 1.8 g kcal 蛋白質 6.3 g ルレーライス きのこスープ ポテトサラダ みかん牛乳寒天 631 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 16.5 g 塩分 1.8 g kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 16.5 g 塩分 1.8 g と野菜の炒め物 白菜の炒め物 白菜の炒り物 白菜の浅漬け ゼリー	549 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 9.9 g 塩分 2.8 g 脂質 5.4 g 塩分 0.2 g ご飯 みそ汁 蒸し鶏のねぎだれ ブロッコリーのごま和え フルーツ 542 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 9.9 g 塩分 2.8 g 脂質 5.4 g 塩分 0.2 g ご飯 きのこスープ はんぺんチーズフライポテトサラダ みかん牛乳寒天 526 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 9.9 g 塩分 2.1 g 脂質 5.4 g 塩分 0.2 g ご飯 みそ汁 さけのチーズパン粉焼き白菜の浅漬けゼリー 479 kcal 蛋白質 28.4 g	529 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 15.5 g 塩分 30 g 中華井 みそ汁 ブロッコリーのごま和え フルーツ 418 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 15.5 g 塩分 30 g ご飯 きのこスープ 豚の生姜焼き ポテトサラダ みかん牛乳寒天 494 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 15.5 g 塩分 30 g たらこスパゲッティ みそ汁 白菜の浅漬け ゼリー 572 kcal 蛋白質 23.4 g	### 405 kcal 蛋白質 13.9 g
29 (木) おやつ 30 (金) おやつ	596 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 9.1 g 塩分 2.1 g 冷やしぜんざい 195 ご飯 みそ汁 さつま揚げ煮 卵とアスパラの炒め物 キャベツの磯辺和え 407 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 9.1 g 塩分 2.1 g 蒸しパン 牛乳 195 ご飯 みそ汁 玉ねぎと厚揚げの卵とじ さつまいもの甘煮 ほうれん草のお浸し 516 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 9.1 g 塩分 2.1 g エーナツ 牛乳 105 ご飯 みそ汁 あじの塩焼き 切り干し大根 いんげんのわさび和え 408 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 9.1 g 塩分 2.1 g	571 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 16.5 g 塩分 1.8 g cal 蛋白質 6.3 g ご飯 みそ汁 たらの唐揚げ野菜あんかけ ブロッコリーのごま和え フルーツ 443 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 16.5 g 塩分 1.8 g kcal 蛋白質 6.3 g ルレーライス きのこスープ ポテトサラダ みかん牛乳寒天 631 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 16.5 g 塩分 1.8 g kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 16.5 g 塩分 1.8 g と野菜の炒め物 白菜の炒め物 白菜の炒り物 白菜の浅漬け ゼリー 505 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 16.5 g 塩分 1.8 g	549 kcal 蛋白質 28.4 g Big 9.9 g 塩分 2.8 g 正飯 みそ汁 蒸し鶏のねぎだれ ブロッコリーのごま和え フルーツ 542 kcal 蛋白質 28.4 g Big 9.9 g 塩分 2.8 g Big 5.4 g 塩分 0.2 g ご飯 きのこスープ はんぺんチーズフライ ポテトサラダ みかん牛乳寒天 526 kcal 蛋白質 28.4 g Big 9.9 g 塩分 2.1 g Big 5.4 g 塩分 0.2 g ご飯 みそ汁 さけのチーズパン粉焼き 白菜の浅漬け ゼリー 479 kcal 蛋白質 28.4 g 日菜の浅漬け ゼリー	529 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 15.5 g 塩分 30 g 中華井 みそ汁 ブロッコリーのごま和え フルーツ 418 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 15.5 g 塩分 30 g ご飯 きのこスープ 豚の生姜焼き ポテトサラダ みかん牛乳寒天 494 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 15.5 g 塩分 30 g たらこスパゲッティ みそ汁 白菜の浅漬け ゼリー 572 kcal 蛋白質 23.4 g	### 405 kcal 蛋白質 13.9 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) 33g~42g(297kcal~378kcal) 脂質

食塩 7g未満

※()内の数値はエネルギー量に換算した値です。

