献立表 令和7年5月



特別養護老人ホーム だん暖の郷

1	I	1	1		1
	朝食	昼A	<u>昼</u> B	<u>昼</u> C	夕食
1	ご飯	カレーライス	ご飯 すまし汁	ご飯	ご飯
1	みそ汁	ツナサラダ	ぶりの梅みそ焼き	すまし汁	すまし汁
1 1	目玉焼き	ゼリー	たけのこの煮物	すき焼き風煮	チキンマスタード焼き
(木)	なすの生姜煮	ジュース	ツナサラダ	たけのこの煮物	ごぼう炒め
	しらすおろし		ゼリー	ゼリー	ゆかり和え
	369 kcal 蛋白質 16.9 g	619 kcal 蛋白質 17.5 g	612 kcal 蛋白質 27.5 g	571 kcal 蛋白質 23.0 g	422 kcal 蛋白質 22.2 g
1	脂質 7.6 g 塩分 1.8 g	脂質 13.0 g 塩分 2.4 g		脂質 15.6 g 塩分 3.4 g	脂質 6.8 g 塩分 1.9 g
おやつ				相負 10.0 g 塩ガ 0.7 g	加良 0.0 g 塩ガ 1.3 g
あらう		kcal 蛋白質 0.6 g	脂質 6.8 g 塩分 1.9 g	_ 0.1%_ 1.10.1.1.	
	ご飯	きじ焼き丼	ご飯	スパゲティナポリタン	ご飯
	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	すまし汁
2	いわしのコブ煮	なすの炒め物	鯖のカレー風味焼き	盛り合わせサラダ	鮭の照り焼き
(金)	もやし炒め	ゼリー	なすの炒め物	ゼリー	かぼちゃのいとこ煮
(31)		2.7		6.7	
	牛乳		ゼリー		キャベツの磯和え
	478 kcal 蛋白質 20.3 g	532 kcal 蛋白質 27.9 g	543 kcal 蛋白質 22.4 g	779 kcal 蛋白質 28.9 g	437 kcal 蛋白質 22.7 g
	脂質 12.9 g 塩分 2.2 g	脂質 14.1 g 塩分 2.3 g	脂質 18.3 g 塩分 2.8 g	脂質 24.7 g 塩分 3.6 g	脂質 3.6 g 塩分 1.6 g
おやつ	パウンドケーキ 65	kcal 蛋白質 1.6 g	脂質 0.8 g 塩分 0.0 g		
	ご飯	ご飯 みそ汁	ご飯	スタミナ牛丼	ご飯
	みそ汁	鰆の唐揚げネギソース	みそ汁	みそ汁	みそ汁
3		**		大豆サラダ	ポークジンジャー
"	ツナオムレツ	大根とあさり煮	味噌マヨチキン		
(土)	さつま芋煮	大豆サラダ	大根とあさり煮	ゼリー	かぶのカニあんかけ
	いんげん生姜醤油和え	ゼリー	ゼリー		ほうれん草のお浸し
憲法記	432 kcal 蛋白質 16.1 g	593 kcal 蛋白質 28.1 g	477 kcal 蛋白質 22.3 g	819 kcal 蛋白質 27.6 g	510 kcal 蛋白質 25.1 g
念日	脂質 6.0 g 塩分 2.0 g	脂質 18.2 g 塩分 1.5 g	脂質 11.0 g 塩分 1.9 g	脂質 45.8 g 塩分 3.1 g	脂質 12.6 g 塩分 2.3 g
おやつ	ワッフル 43	kcal 蛋白質 1.2 g	脂質 1.3 g 塩分 0.0 g		
	ご飯	ご飯	ご飯みそ汁	天井	ご飯
	みそ汁	みそ汁	鮭の和風ステーキ	へ ル みそ汁	野菜スープ
١.		· ·		· = · ·	
4	豆腐ミーと	鶏の照り焼き	ほうれん草の卵炒め	もやしのお浸し	カレイのムニエル
(日)	ほうれん草のソテー	もやしのお浸し	もやしのお浸し	フルーツポンチ	ブロッコリー炒め
	ヨーグルト	フルーツポンチ	フルーツポンチ		なます
みどり	433 kcal 蛋白質 16.1 g	536 kcal 蛋白質 22.9 g	609 kcal 蛋白質 38.4 g	523 kcal 蛋白質 19.0 g	400 kcal 蛋白質 20.3 g
の日	脂質 11.6 g 塩分 1.8 g	脂質 19.0 g 塩分 1.2 g			脂質 3.2 g 塩分 1.7 g
おやつ				4	
	りんごパイ 86	kcal 蛋白質 1.6 g	脂質 0.8 g 塩分 0.0 g		
				产省后	广循
	ご飯	五目ちらし寿司	ご飯	ご飯	ご飯
	ご飯 みそ汁	五目ちらし寿司 すまし汁	ご飯 すまし汁	すまし汁	みそ汁
5	ご飯 みそ汁 厚揚げのみそ炒め	五目ちらし寿司 すまし汁 炊き合わせ	ご飯 すまし汁 ミートローフ	すまし汁 鮭のバター醤油焼き	みそ汁 和風ハンバーグ
	ご飯 みそ汁 厚揚げのみそ炒め きゅうりとカニの酢の物	五目ちらし寿司 すまし汁	ご飯 すまし汁 ミートローフ 炊き合わせ	すまし汁 鮭のバター醤油焼き 炊き合わせ	みそ汁 和風ハンバーグ 小松菜煮浸し
5 (月)	ご飯 みそ汁 厚揚げのみそ炒め きゅうりとカニの酢の物 佃煮	五目ちらし寿司 すまし汁 炊き合わせ	ご飯 すまし汁 ミートローフ	すまし汁 鮭のバター醤油焼き	みそ汁 和風ハンバーグ
5 (月)	ご飯 みそ汁 厚揚げのみそ炒め きゅうりとカニの酢の物	五目ちらし寿司 すまし汁 炊き合わせ	ご飯 すまし汁 ミートローフ 炊き合わせ	すまし汁 鮭のバター醤油焼き 炊き合わせ	みそ汁 和風ハンバーグ 小松菜煮浸し
5 (月)	ご飯 みそ汁 厚揚げのみそ炒め きゅうりとカニの酢の物 佃煮 388 kcal 蛋白質 13.1 g	五目ちらし寿司 すまし汁 炊き合わせ ゼリー	ご飯 すまし汁 ミートローフ 炊き合わせ ゼリー 702 kcal 蛋白質 31.7 g	すまし汁 鮭のバター醤油焼き 炊き合わせ ゼリー 637 kcal 蛋白質 29.7 g	みそ汁 和風ハンバーグ 小松菜煮浸し もやし梅肉和え
5 (月)	ご飯 みそ汁 厚揚げのみそ炒め きゅうりとカニの酢の物 佃煮 388 kcal 蛋白質 13.1 g	五目ちらし寿司 すまし汁 炊き合わせ ゼリー 558 kcal 蛋白質 24.5 g	ご飯 すまし汁 ミートローフ 炊き合わせ ゼリー 702 kcal 蛋白質 31.7 g	すまし汁 鮭のバター醤油焼き 炊き合わせ ゼリー 637 kcal 蛋白質 29.7 g	みそ汁 和風ハンバーグ 小松菜煮浸し もやし梅肉和え 479 kcal 蛋白質 18.9 g
5 (月) こども の日	ご飯 みそ汁 厚揚げのみそ炒め きゅうりとカニの酢の物 佃煮 388 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 7.6 g 塩分 2.1 g	五目ちらし寿司 すまし汁 炊き合わせ ゼリー 558 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 13.1 g 塩分 1.6 g kcal 蛋白質 g	ご飯 すまし汁 ミートローフ 炊き合わせ ゼリー 702 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 25.1 g 塩分 3.2 g 脂質 g 塩分 g	すまし汁 鮭のバター醤油焼き 炊き合わせ ゼリー 637 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 21.4 g 塩分 3.0 g	みそ汁 和風ハンバーグ 小松菜煮浸し もやし梅肉和え 479 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 13.5 g 塩分 2.5 g
5 (月) こども の日	ご飯 みそ汁 厚揚げのみそ炒め きゅうりとカニの酢の物 佃煮 388 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 7.6 g 塩分 2.1 g	五目ちらし寿司 すまし汁 炊き合わせ ゼリー 558 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 13.1 g 塩分 1.6 g kcal 蛋白質 g	ご飯 すまし汁 ミートローフ 炊き合わせ ゼリー 702 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 25.1 g 塩分 3.2 g 脂質 g 塩分 g ご飯 かき卵わかめスープ	すまし汁 鮭のバター醤油焼き 炊き合わせ ゼリー 637 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 21.4 g 塩分 3.0 g	みそ汁 和風ハンバーグ 小松菜煮浸し もやし梅肉和え 479 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 13.5 g 塩分 2.5 g
5 (月) こども の日 おやつ	ご飯 みそ汁 厚揚げのみそ炒め きゅうりとカニの酢の物 佃煮 388 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 7.6 g 塩分 2.1 g ご飯 みそ汁	五目ちらし寿司 すまし汁 炊き合わせ ゼリー 558 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 13.1 g 塩分 1.6 g kcal 蛋白質 g ご飯 かき卵わかめスープ	ご飯 すまし汁 ミートローフ 炊き合わせ ゼリー 702 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 25.1 g 塩分 3.2 g 脂質 g 塩分 g ご飯 かき卵わかめスープ サワラ西京焼き	すまし汁 鮭のバター醤油焼き 炊き合わせ ゼリー 637 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 21.4 g 塩分 3.0 g チャーハン かき卵わかめスープ	みそ汁 和風ハンバーグ 小松菜煮浸し もやし梅肉和え 479 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 13.5 g 塩分 2.5 g ご飯 すまし汁
5 (月) こども の日 おやつ	ご飯 みそ汁 厚揚げのみそ炒め きゅうりとカニの酢の物 佃煮 388 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 7.6 g 塩分 2.1 g ご飯 みそ汁 春雨の炒め物	五目ちらし寿司 すまし汁 炊き合わせ ゼリー 558 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 13.1 g 塩分 1.6 g kcal 蛋白質 g ご飯 かき卵わかめスープ カラフル野菜の油淋鶏	ご飯 すまし汁 ミートローフ 炊き合わせ ゼリー 702 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 25.1 g 塩分 3.2 g 脂質 g 塩分 g ご飯 かき卵わかめスープ サワラ西京焼き しゆうまい	すまし汁 鮭のバター醤油焼き 炊き合わせ ゼリー 637 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 21.4 g 塩分 3.0 g チャーハン かき卵わかめスープ 帆立と大根のサラダ	みそ汁 和風ハンバーグ 小松菜煮浸し もやし梅肉和え 479 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 13.5 g 塩分 2.5 g ご飯 すまし汁 鱈の山椒焼き
5 (月) こども の日 おやつ	ご飯 みそ汁 厚揚げのみそ炒め きゅうりとカニの酢の物 佃煮 388 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 7.6 g 塩分 2.1 g ご飯 みそ汁 春雨の炒め物 なす生姜煮	五目ちらし寿司 すまし汁 炊き合わせ ゼリー 558 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 13.1 g 塩分 1.6 g kcal 蛋白質 g ご飯 かき卵わかめスープ カラフル野菜の油淋鶏 帆立と大根のサラダ	ご飯 すまし汁 ミートローフ 炊き合わせ ゼリー 702 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 25.1 g 塩分 3.2 g 脂質 g 塩分 g ご飯 かき卵わかめスープ サワラ西京焼き しゆうまい 帆立と大根のサラダ	すまし汁 鮭のバター醤油焼き 炊き合わせ ゼリー 637 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 21.4 g 塩分 3.0 g チャーハン かき卵わかめスープ	みそ汁 和風ハンバーグ 小松菜煮浸し もやし梅肉和え 479 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 13.5 g 塩分 2.5 g ご飯 すまし汁 鱈の山椒焼き 卵とじ
5 (月) こども の日 おやつ	ご飯 みそ汁 厚揚げのみそ炒め きゅうりとカニの酢の物 佃煮 388 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 7.6 g 塩分 2.1 g ご飯 みそ汁 春雨の炒め物	五目ちらし寿司 すまし汁 炊き合わせ ゼリー 558 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 13.1 g 塩分 1.6 g kcal 蛋白質 g ご飯 かき卵わかめスープ カラフル野菜の油淋鶏	ご飯 すまし汁 ミートローフ 炊き合わせ ゼリー 702 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 25.1 g 塩分 3.2 g 脂質 g 塩分 g ご飯 かき卵わかめスープ サワラ西京焼き しゆうまい	すまし汁 鮭のバター醤油焼き 炊き合わせ ゼリー 637 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 21.4 g 塩分 3.0 g チャーハン かき卵わかめスープ 帆立と大根のサラダ	みそ汁 和風ハンバーグ 小松菜煮浸し もやし梅肉和え 479 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 13.5 g 塩分 2.5 g ご飯 すまし汁 鱈の山椒焼き
5 (月) こども の日 おやつ	ご飯 みそ汁 厚揚げのみそ炒め きゅうりとカニの酢の物 佃煮 388 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 7.6 g 塩分 2.1 g ご飯 みそ汁 春雨の炒め物 なす生姜煮	五目ちらし寿司 すまし汁 炊き合わせ ゼリー 558 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 13.1 g 塩分 1.6 g kcal 蛋白質 g ご飯 かき卵わかめスープ カラフル野菜の油淋鶏 帆立と大根のサラダ	ご飯 すまし汁 ミートローフ 炊き合わせ ゼリー 702 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 25.1 g 塩分 3.2 g 脂質 g 塩分 g ご飯 かき卵わかめスープ サワラ西京焼き しゆうまい 帆立と大根のサラダ	すまし汁 鮭のバター醤油焼き 炊き合わせ ゼリー 637 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 21.4 g 塩分 3.0 g チャーハン かき卵わかめスープ 帆立と大根のサラダ	みそ汁 和風ハンバーグ 小松菜煮浸し もやし梅肉和え 479 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 13.5 g 塩分 2.5 g ご飯 すまし汁 鱈の山椒焼き 卵とじ
5 (月) こども の日 おやつ	ご飯 みそ汁 厚揚げのみそ炒め きゅうりとカニの酢の物 佃煮 388 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 7.6 g 塩分 2.1 g ご飯 みそ汁 春雨の炒め物 なす生姜煮 納豆 427 kcal 蛋白質 17.5 g	五目ちらし寿司 すまし汁 炊き合わせ ゼリー 558 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 13.1 g 塩分 1.6 g kcal 蛋白質 g ご飯 かき卵わかめスープ カラフル野菜の油淋鶏 帆立と大根のサラダ フルーツ	ご飯 すまし汁 ミートローフ 炊き合わせ ゼリー 702 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 25.1 g 塩分 3.2 g 脂質 s 塩分 g ご飯 かき卵わかめスープ サワラ西京焼き しゆうまい 帆立と大根のサラダ フルーツ kcal 蛋白質 g	すまし汁 鮭のバター醤油焼き 炊き合わせ ゼリー 637 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 21.4 g 塩分 3.0 g チャーハン かき卵わかめスープ 帆立と大根のサラダ フルーツ	みそ汁 和風ハンバーグ 小松菜煮浸し もやし梅肉和え 479 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 13.5 g 塩分 2.5 g ご飯 すまし汁 鱈の山椒焼き 卵とじ 大根サラダ
5 (月) こども の日 おやつ	ご飯 みそ汁 厚揚げのみそ炒め きゅうりとカニの酢の物 佃煮 388 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 7.6 g 塩分 2.1 g ご飯 みそ汁 春雨の炒め物 なす生姜煮 納豆 427 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 7.2 g 塩分 1.3 g	五目ちらし寿司 すまし汁 炊き合わせ ゼリー 558 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 13.1 g 塩分 1.6 g kcal 蛋白質 g ご飯 かき卵わかめスープ カラフル野菜の油淋鶏 帆立と大根のサラダ フルーツ 685 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 31.0 g 塩分 2.7 g	ご飯 すまし汁 ミートローフ 炊き合わせ ゼリー 702 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 25.1 g 塩分 3.2 g 脂質 g 塩分 g ご飯 かき卵わかめスープ サワラ西京焼き しゆうまい 帆立と大根のサラダ フルーツ kcal 蛋白質 g	すまし汁 鮭のバター醤油焼き 炊き合わせ ゼリー 637 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 21.4 g 塩分 3.0 g チャーハン かき卵わかめスープ 帆立と大根のサラダ フルーツ	みそ汁 和風ハンバーグ 小松菜煮浸し もやし梅肉和え 479 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 13.5 g 塩分 2.5 g ご飯 すまし汁 鱈の山椒焼き 卵とじ 大根サラダ 393 kcal 蛋白質 20.0 g
5 (月) こども の日 おやつ 6 (火)	ご飯 みそ汁 厚揚げのみそ炒め きゅうりとカニの酢の物 佃煮 388 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 7.6 g 塩分 2.1 g ご飯 みそ汁 春雨の炒め物 なす生姜煮 納豆 427 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 7.2 g 塩分 1.3 g まんじゆう 88	五目ちらし寿司 すまし汁 炊き合わせ ゼリー 558 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 13.1 g 塩分 1.6 g kcal 蛋白質 g ご飯 かき卵わかめスープ カラフル野菜の油淋鶏 帆立と大根のサラダ フルーツ 685 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 31.0 g 塩分 2.7 g kcal 蛋白質 1.8 g	で飯 すまし汁 ミートローフ 炊き合わせ ゼリー 702 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 25.1 g 塩分 3.2 g 脂質 s 塩分 g ご飯 かき卵わかめスープ サワラ西京焼き しゆうまい 帆立と大根のサラダ フルーツ kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	すまし汁 鮭のバター醤油焼き 炊き合わせ ゼリー 637 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 21.4 g 塩分 3.0 g チャーハン かき卵わかめスープ 帆立と大根のサラダ フルーツ 620 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 20.0 g 塩分 3.1 g	みそ汁 和風ハンバーグ 小松菜煮浸し もやし梅肉和え 479 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 13.5 g 塩分 2.5 g ご飯 すまし汁 鱈の山椒焼き 卵とじ 大根サラダ 393 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 2.9 g 塩分 2.0 g
5 (月) こども の日 おやつ 6 (火)	ご飯 みそ汁 厚揚げのみそ炒め きゅうりとカニの酢の物 佃煮 388 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 7.6 g 塩分 2.1 g ご飯 みそ汁 春雨の炒め物 なす生姜煮 納豆 427 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 7.2 g 塩分 1.3 g まんじゅう 88	五目ちらし寿司 すまし汁 炊き合わせ ゼリー 558 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 13.1 g 塩分 1.6 g kcal 蛋白質 g ご飯 かき卵わかめスープ カラフル野菜の油淋鶏 帆立と大根のサラダ フルーツ 685 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 31.0 g 塩分 2.7 g kcal 蛋白質 1.8 g	で飯すまし汁 ミートローフ 炊き合わせ ゼリー 702 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 25.1 g 塩分 3.2 g 脂質 g 塩分 g ご飯 かき卵わかめスープ サワラ西京焼き しゆうまい 帆立と大根のサラダ フルーツ kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g 脂質 の5 g 塩分 の0 g ご飯 わかめスープ	すまし汁 鮭のバター醤油焼き 炊き合わせ ゼリー 637 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 21.4 g 塩分 3.0 g チャーハン かき卵わかめスープ 帆立と大根のサラダ フルーツ 620 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 20.0 g 塩分 3.1 g	みそ汁 和風ハンバーグ 小松菜煮浸し もやし梅肉和え 479 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 13.5 g 塩分 2.5 g ご飯 すまし汁 鱈の山椒焼き 卵とじ 大根サラダ 393 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 2.9 g 塩分 2.0 g
5 (月) こども の日 おやつ 6 (火)	ご飯 みそ汁 厚揚げのみそ炒め きゅうりとカニの酢の物 佃煮 388 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 7.6 g 塩分 2.1 g ご飯 みそ汁 春雨の炒め物 なす生姜煮 納豆 427 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 7.2 g 塩分 1.3 g まんじゅう 88 パン コーンスープ	五目ちらし寿司 すまし汁 炊き合わせ ゼリー 558 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 13.1 g 塩分 1.6 g kcal 蛋白質 g ご飯 かき卵わかめスープ カラフル野菜の油淋鶏 帆立と大根のサラダ フルーツ 685 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 31.0 g 塩分 2.7 g kcal 蛋白質 1.8 g 三色丼 わかめスープ	で飯すまし汁。 ミートローフ 炊き合わせ ゼリー 702 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 25.1 g 塩分 3.2 g 脂質 s 塩分 g で飯 かき卵わかめスープ サワラ西京焼きしゆうまい 帆立と大根のサラダ フルーツ kcal 蛋白質 g 塩分 0.0 g に飯 わかめスープ 鯖の生姜煮	すまし汁 鮭のバター醤油焼き 炊き合わせ ゼリー 637 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 21.4 g 塩分 3.0 g チャーハン かき卵わかめスープ 帆立と大根のサラダ フルーツ 620 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 20.0 g 塩分 3.1 g	みそ汁 和風ハンバーグ 小松菜煮浸し もやし梅肉和え 479 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 13.5 g 塩分 2.5 g ご飯 すまし汁 鱈の山椒焼き 卵とじ 大根サラダ 393 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 2.9 g 塩分 2.0 g ご飯 みそ汁
5 (月) こども の日 おやつ 6 (火)	ご飯 みそ汁 厚揚げのみそ炒め きゅうりとカニの酢の物 佃煮 388 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 7.6 g 塩分 2.1 g ご飯 みそ汁 春雨の炒め物 なす生姜煮 納豆 427 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 7.2 g 塩分 1.3 g まんじゆう 88 パン コーンスープ ブロッコリー炒め	五目ちらし寿司 すまし汁 炊き合わせ ゼリー 558 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 13.1 g 塩分 1.6 g kcal 蛋白質 g ご飯 かき卵わかめスープ カラフル野菜の油淋鶏 帆立と大根のサラダ フルーツ 685 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 31.0 g 塩分 2.7 g kcal 蛋白質 1.8 g 三色井 わかめスープ	で飯すまし汁。 ミートローフ 炊き合わせ ゼリー 702 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 25.1 g 塩分 3.2 g 脂質 55.1 g 塩分 50 g 塩分 50 g 世分 5 g 上ゆうまい いい サワラ西京焼きしゅうまい いい サワラボ フルーツ kcal 蛋白質 g 塩分 7 ルーツ kcal 蛋白質 g 塩分 7 カルーツ kcal 蛋白質 g 塩分 7 カルーツ kcal 蛋白質 g 塩分 7 g 脂質 0.5 g 塩分 0.0 g 脂質 50 g カかめスープ 鯖の生姜煮 盛り合わせサラダ	すまし汁 鮭のバター醤油焼き 炊き合わせ ゼリー 637 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 21.4 g 塩分 3.0 g チャーハン かき卵わかめスープ 帆立と大根のサラダ フルーツ 620 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 20.0 g 塩分 3.1 g	みそ汁 和風ハンバーグ 小松菜煮浸し もやし梅肉和え 479 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 13.5 g 塩分 2.5 g ご飯 すまし汁 鱈の山椒焼き 卵とじ 大根サラダ 393 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 2.9 g 塩分 2.0 g ご飯 みそ汁 白身魚の北欧風
5 (月) こども の日 おやつ 6 (火)	でしている。 では、	五目ちらし寿司 すまし汁 炊き合わせ ゼリー 558 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 13.1 g 塩分 1.6 g kcal 蛋白質 g ご飯 かき卵わかめスープ カラフル野菜の油淋鶏 帆立と大根のサラダ フルーツ 685 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 31.0 g 塩分 2.7 g kcal 蛋白質 1.8 g 三色丼 わかめスープ	で で で で で で で で で で で で で で	すまし汁 鮭のバター醤油焼き 炊き合わせ ゼリー 637 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 21.4 g 塩分 3.0 g チャーハン かき卵わかめスープ 帆立と大根のサラダ フルーツ 620 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 20.0 g 塩分 3.1 g	みそ汁 和風ハンバーグ 小松菜煮浸し もやし梅肉和え 479 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 13.5 g 塩分 2.5 g ご飯 すまし椒焼き 卵とじ 大根サラダ 393 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 2.9 g 塩分 2.0 g ご飯 みそ汁 白身魚の北欧風 ぜんまい煮
5 (月) こども の日 おやつ 6 (火)	ご飯 みそ汁 厚揚げのみそ炒め きゅうりとカニの酢の物 佃煮 388 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 7.6 g 塩分 2.1 g ご飯 みそ汁 春雨の炒め物 なす生姜煮 納豆 427 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 7.2 g 塩分 1.3 g まんじゆう 88 パン コーンスープ ブロッコリー炒め	五目ちらし寿司 すまし汁 炊き合わせ ゼリー 558 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 13.1 g 塩分 1.6 g kcal 蛋白質 g ご飯 かき卵わかめスープ カラフル野菜の油淋鶏 帆立と大根のサラダ フルーツ 685 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 31.0 g 塩分 2.7 g kcal 蛋白質 1.8 g 三色井 わかめスープ	で飯すまし汁。 ミートローフ 炊き合わせ ゼリー 702 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 25.1 g 塩分 3.2 g 脂質 55.1 g 塩分 50 g 塩分 50 g 世分 5 g 上ゆうまい いい サワラ西京焼きしゅうまい いい サワラボ フルーツ kcal 蛋白質 g 塩分 7 ルーツ kcal 蛋白質 g 塩分 7 カルーツ kcal 蛋白質 g 塩分 7 カルーツ kcal 蛋白質 g 塩分 7 g 脂質 0.5 g 塩分 0.0 g 脂質 50 g カかめスープ 鯖の生姜煮 盛り合わせサラダ	すまし汁 鮭のバター醤油焼き 炊き合わせ ゼリー 637 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 21.4 g 塩分 3.0 g チャーハン かき卵わかめスープ 帆立と大根のサラダ フルーツ 620 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 20.0 g 塩分 3.1 g	みそ汁 和風ハンバーグ 小松菜煮浸し もやし梅肉和え 479 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 13.5 g 塩分 2.5 g ご飯 すまし汁 鱈の山椒焼き 卵とじ 大根サラダ 393 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 2.9 g 塩分 2.0 g ご飯 みそ汁 白身魚の北欧風
5 (月) こども の日 おやつ 6 (火)	でしている。 では、	五目ちらし寿司 すまし汁 炊き合わせ ゼリー 558 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 13.1 g 塩分 1.6 g kcal 蛋白質 g ご飯 かき卵わかめスープ カラフル野菜の油淋鶏 帆立と大根のサラダ フルーツ 685 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 31.0 g 塩分 2.7 g kcal 蛋白質 1.8 g 三色井 わかめスープ	で で で で で で で で で で で で で で	すまし汁 鮭のバター醤油焼き 炊き合わせ ゼリー 637 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 21.4 g 塩分 3.0 g チャーハン かき卵わかめスープ 帆立と大根のサラダ フルーツ 620 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 20.0 g 塩分 3.1 g	みそ汁 和風ハンバーグ 小松菜煮浸し もやし梅肉和え 479 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 13.5 g 塩分 2.5 g ご飯 すまし椒焼き 卵とじ 大根サラダ 393 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 2.9 g 塩分 2.0 g ご飯 みそ汁 白身魚の北欧風 ぜんまい煮
5 (月) こども の日 おやつ 6 (火)	でしている。 では、	五目ちらし寿司 すまし汁 炊き合わせ ゼリー 558 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 13.1 g 塩分 1.6 g kcal 蛋白質 g ご飯 かき卵わかめスープ カラフル野菜の油淋鶏 帆立と大根のサラダ フルーツ 685 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 31.0 g 塩分 2.7 g kcal 蛋白質 1.8 g 三色丼 わかめスープ 白和え ゼリー	で飯すまし汁。 ミートローフ 炊き合わせ ゼリー 702 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 25.1 g 塩分 3.2 g 脂質 かき卵わかめスープ サワラウまい 帆立と大根のサラダ フルーツ kcal 蛋白質 g 脂質 0.5 g 塩分 0.0 g 脂質 の サラダ カかめスープ 鯖の生姜煮 盛り合わせ サラダ白 カルカスープ まなり おりから は サラダ白 カルリー 636 kcal 蛋白質 27.5 g	すまし汁 鮭のバター醤油焼き 炊き合わせ ゼリー 637 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 21.4 g 塩分 3.0 g 脂質 21.4 g 塩分 3.0 g チャーハン かき卵わかめスープ 帆立と大根のサラダ フルーツ 620 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 20.0 g 塩分 3.1 g ドリア わかめスープ 盛り合わせサラダ ゼリー	みそ汁 和風ハンバーグ 小松菜煮浸し もやし梅肉和え 479 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 13.5 g 塩分 2.5 g ご飯 すまし汁 鱈の山椒焼き 卵とじ 大根サラダ 393 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 2.9 g 塩分 2.0 g ご飯 みそ汁 白身魚の北欧風 ぜんまい煮 菜果生酢
5 (月) こども の日 おやつ 6 (火)	ご飯 みそ汁 厚揚げのみそ炒め きゆうりとカニの酢の物 佃煮 388 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 7.6 g 塩分 2.1 g ご飯 みそ汁 春雨の炒め物 なす生姜煮 納豆 427 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 7.2 g 塩分 1.3 g まんじゆう 88 パン コーンスープ ブロッコリー炒め シュリンプサラダ フルーツ 397 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 8.1 g 塩分 2.1 g	五目ちらし寿司 すまし汁 炊き合わせ ゼリー 558 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 13.1 g 塩分 1.6 g kcal 蛋白質 g ご飯 かき卵わかめスープ カラフル野菜の油淋鶏 帆立と大根のサラダ フルーツ 685 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 31.0 g 塩分 2.7 g kcal 蛋白質 1.8 g 三色丼 わかめスープ 白和え ゼリー 561 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 14.0 g 塩分 2.2 g	で飯 すまし汁 ミートローフ 炊き合わせ ゼリー 702 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 25.1 g 塩分 3.2 g 脂質 25.1 g 塩分 g ご飯 かき卵わかめスープ サワラ西京焼き しゆうまい 帆立と大根のサラダ フルーツ kcal 蛋白質 g 脂質 0.5 g 塩分 0.0 g 脳質 のち g 塩分 0.0 g ご飯 わかめスープ 輪の生姜煮 盛り合わせせラダ 白ゼリー 636 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 17.5 g 塩分 2.2 g	すまし汁 鮭のバター醤油焼き 炊き合わせ ゼリー 637 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 21.4 g 塩分 3.0 g 脂質 21.4 g 塩分 3.0 g チャーハン かき卵わかめスープ 帆立と大根のサラダ フルーツ 620 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 20.0 g 塩分 3.1 g ドリア わかめスープ 盛り合わせサラダ ゼリー	みそ汁 和風ハンバーグ 小松菜煮浸し もやし梅肉和え 479 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 13.5 g 塩分 2.5 g ご飯 すまし料焼き 卵とじ 大根サラダ 393 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 2.9 g 塩分 2.0 g ご飯 みそ汁 白身魚の北欧風 ぜんまい煮 菜果生酢 481 kcal 蛋白質 20.2 g
5 (月) こども の日 おやつ 6 (火) おやつ	ご飯 みそ汁 厚揚げのみそ炒め きゅうりとカニの酢の物 佃煮 388 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 7.6 g 塩分 2.1 g ご飯 みそ汁 春雨の炒め物 なす生姜煮 納豆 427 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 7.2 g 塩分 1.3 g まんじゅう 88 パン コーンスープ ブロッコリー炒め シュリンプサラダ フルーツ 397 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 8.1 g 塩分 2.1 g	五目ちらし寿司 すまし汁 炊き合わせ ゼリー 558 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 13.1 g 塩分 1.6 g kcal 蛋白質 g ご飯 かき卵わかめスープ カラフル野菜の油淋鶏 帆立と大根のサラダ フルーツ 685 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 31.0 g 塩分 2.7 g kcal 蛋白質 1.8 g 三色丼 わかめスープ 白和え ゼリー 561 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 14.0 g 塩分 2.2 g kcal 蛋白質 20.2 g	で飯すまし汁 ミートローフ 炊き合わせ ゼリー 702 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 25.1 g 塩分 g ご飯 かき卵わかめスープ サワラ西京焼きしゅうまい 帆立と大根のサラダ フルーツ kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g ご飯 かき卵のかめスープ (kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 のの g 脂質 g 塩分 のの g 脂質 g 塩分 のの g にいていていていていていていていていていていていていていていていていていていて	すまし汁 鮭のバター醤油焼き 炊き合わせ ゼリー 637 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 21.4 g 塩分 3.0 g ドヤーハン かき卵わかめスープ 帆立と大根のサラダ フルーツ 620 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 20.0 g 塩分 3.1 g ドリア わかめスープ 盛り合わせサラダ ゼリー 862 kcal 蛋白質 34.0 g 脂質 38.1 g 塩分 3.7 g	みそ汁 和風ハンバーグ 小松菜煮浸し もやし梅肉和え 479 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 13.5 g 塩分 2.5 g ご飯 すまし料 鱈の山根焼き 卵とじ 大根サラダ 393 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 2.9 g 塩分 2.0 g ご飯 みそ汁 白身魚の北欧風 ぜんまい煮 菜果生酢 481 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 10.7 g 塩分 1.6 g
5 (月) こども の日 おやつ 6 (火) おやつ	ご飯 みそ汁 厚揚げのみそ炒め きゆうりとカニの酢の物 佃煮 388 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 7.6 g 塩分 2.1 g ご飯 みそ汁 春雨の炒め物 なす生姜煮 納豆 427 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 7.2 g 塩分 1.3 g まんじゆう 88 パン コーンスープ ブロッコリー炒め シュリンプーツ 397 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 8.1 g 塩分 2.1 g コア蒸しパン 99	五目ちらし寿司 すまし汁 炊き合わせ ゼリー 558 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 13.1 g 塩分 1.6 g kcal 蛋白質 g ご飯 かき卵わかめスープ カラフル野菜の油淋鶏 帆立と大根のサラダ フルーツ 685 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 31.0 g 塩分 2.7 g kcal 蛋白質 1.8 g 三色丼 わかめスープ 白和え ゼリー 561 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 14.0 g 塩分 2.2 g kcal 蛋白質 20.2 g	で飯 すまし汁 ミートローフ 炊き合わせ ゼリー 702 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 25.1 g 塩分 3.2 g 脂質 25.1 g 塩分 g ご飯 かき卵わかめスープ サワラ西京焼き しゆうまい 帆立と大根のサラダ フルーツ kcal 蛋白質 g 脂質 0.5 g 塩分 0.0 g 脂質 0.5 g 塩分 0.0 g 脳の かめスープ は合わせサラダ 白ガリー 27.5 g 脂質 17.5 g 塩分 2.2 g 脂質 10.7 g 塩分 0.2 g	すまし汁 鮭のバター醤油焼き 炊き合わせ ゼリー 637 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 21.4 g 塩分 3.0 g デャーハン かき卵わかめスープ 帆立と大根のサラダ フルーツ 620 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 20.0 g 塩分 3.1 g ドリア わかめスープ 盛り合わせサラダ ゼリー 862 kcal 蛋白質 34.0 g 脂質 38.1 g 塩分 3.7 g	みそ汁 和風ハンバーグ 小松菜煮浸し もやし梅肉和え 479 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 13.5 g 塩分 2.5 g ご飯 すま山椒だき 卵とじ 大根サラダ 393 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 2.9 g 塩分 2.0 g ご飯 みそ汁 白身魚の北欧風 ぜんまい煮 菜果生酢 481 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 10.7 g 塩分 1.6 g
5 (月) こどもの日 おやつ 6 (火) おやつ	ご飯 みそ汁 厚揚げのみそ炒め きゅうりとカニの酢の物 佃煮 388 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 7.6 g 塩分 2.1 g ご飯 みそ汁 春雨の炒め物 なす生姜煮 納豆 427 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 7.2 g 塩分 1.3 g まんじゆう 88 パンコーションプーツ ブロッコプーツカッシュリンプーツ ブロッコプーツカッシュリンプーツ 397 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 8.1 g 塩分 2.1 g コア蒸しパン 99	五目ちらし寿司 すまし汁 炊き合わせ ゼリー 558 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 13.1 g 塩分 1.6 g kcal 蛋白質 g ご飯 かき卵わかめスープ カラフル野菜の油淋乳 帆立と大ルーツ 685 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 31.0 g 塩分 2.7 g kcal 蛋白質 18 g 三色丼 わかめスープ カラフルーツ 685 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 31.0 g 塩分 2.7 g kcal 蛋白質 18 g 三色丼 わかめスープ 白和え ゼリー 561 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 14.0 g 塩分 2.2 g kcal 蛋白質 20.2 g	で飯 すまし汁 ミートローフ 炊き合わせ ゼリー 702 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 25.1 g 塩分 3.2 g 脂質 25.1 g 塩分 3.2 g 脂質 かき卵わかめスープ サワララまい 帆立と大根のサラダ フルーツ kcal 蛋白質 g 脂質 0.5 g 塩分 0.0 g 脂質 0.5 g 塩分 0.0 g 脳質 0.5 g 塩分 0.0 g に飯 かの生姜 盛り合われる ロゼリー 636 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 17.5 g 塩分 0.2 g たけのこご飯 すましたのこご飯 すましたりここ	すまし汁 鮭のバター醤油焼き 炊き合わせ ゼリー 637 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 21.4 g 塩分 3.0 g デャーハン かき卵わかめスープ 帆立と大根のサラダ フルーツ 620 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 20.0 g 塩分 3.1 g ドリア わかめせサラダ ゼリー 862 kcal 蛋白質 34.0 g 脂質 38.1 g 塩分 3.7 g たけのこごはん すまし汁 鰆の酒蒸しネギソース	みそ汁 和風ハンバーグ 小松菜煮浸し もやし梅肉和え 479 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 13.5 g 塩分 2.5 g ご飯 すま山椒に 大根サラダ 393 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 2.9 g 塩分 2.0 g ご飯 みそ汁 白身魚の北欧風 ぜんまい煮 菜果生酢 481 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 10.7 g 塩分 1.6 g ご飯 かき玉汁
5 (月) こども の日 おやつ 6 (火) おやつ 7 (水)	でしている。 では、	五目ちらし寿司 すまし汁 炊き合わせ ゼリー 558 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 13.1 g 塩分 1.6 g kcal 蛋白質 g ご飯 かき卵わかめスープ カラフル野菜の油淋乳・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	で飯 すまし汁 ミートローフ 炊き合わせ ゼリー 702 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 25.1 g 塩分 3.2 g 脂質 25.1 g 塩分 3.2 g 脂質 かき卵わかめスープ サワラうまい 帆立と大根のサラダ フルーツ kcal 蛋白質 g 脂質 0.5 g 塩分 0.0 g ご飯 わか生姜煮 盛り合わ和フ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	すまし汁 鮭のバター醤油焼き 炊き合わせ ゼリー 637 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 21.4 g 塩分 3.0 g デャーハン かき卵わかめスープ 帆立と大根のサラダ フルーツ 620 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 20.0 g 塩分 3.1 g ドリア わかめスープ 盛り合わせサラダ ゼリー 862 kcal 蛋白質 34.0 g 脂質 38.1 g 塩分 3.7 g たけのこごはん すまし汁 鰆の酒蒸しネギソース 金平ごぼう	みそ汁 和風ハンバーグ 小松はたる
5 (月) こどもの日 おやつ 6 (火) おやつ	ご飯 みそ汁 厚揚げのみそ炒め きゅうりとカニの酢の物 佃煮 388 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 7.6 g 塩分 2.1 g ご飯 みそ汁 春雨の炒め物 なす生姜煮 納豆 427 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 7.2 g 塩分 1.3 g まんじゆう 88 パンコーションプーツ ブロッコプーツカッシュリンプーツ ブロッコプーツカッシュリンプーツ 397 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 8.1 g 塩分 2.1 g コア蒸しパン 99	五目ちらし寿司 すまし汁 炊き合わせ ゼリー 558 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 13.1 g 塩分 1.6 g kcal 蛋白質 g ご飯 かき卵わかめスープ カラフル野菜の油淋乳 帆立と大ルーツ 685 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 31.0 g 塩分 2.7 g kcal 蛋白質 18 g 三色丼 わかめスープ カラフルーツ 685 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 31.0 g 塩分 2.7 g kcal 蛋白質 18 g 三色丼 わかめスープ 白和え ゼリー 561 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 14.0 g 塩分 2.2 g kcal 蛋白質 20.2 g	で飯 すまし汁 ミートローフ 炊き合わせ ゼリー 702 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 25.1 g 塩分 3.2 g 脂質 25.1 g 塩分 3.2 g 脂質 かき卵わかめスープ サワララまい 帆立と大根のサラダ フルーツ kcal 蛋白質 g 脂質 0.5 g 塩分 0.0 g 脂質 0.5 g 塩分 0.0 g 脳質 0.5 g 塩分 0.0 g に飯 かの生姜 盛り合われる ロゼリー 636 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 17.5 g 塩分 0.2 g たけのこご飯 すましたのこご飯 すましたりここ	すまし汁 鮭のバター醤油焼き 炊き合わせ ゼリー 637 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 21.4 g 塩分 3.0 g デャーハン かき卵わかめスープ 帆立と大根のサラダ フルーツ 620 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 20.0 g 塩分 3.1 g ドリア わかめせサラダ ゼリー 862 kcal 蛋白質 34.0 g 脂質 38.1 g 塩分 3.7 g たけのこごはん すまし汁 鰆の酒蒸しネギソース	みそ汁 和風ハンバーグ 小松菜煮浸し もやし梅肉和え 479 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 13.5 g 塩分 2.5 g ご飯 すま山椒に 大根サラダ 393 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 2.9 g 塩分 2.0 g ご飯 みそ汁 白身魚の北欧風 ぜんまい煮 菜果生酢 481 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 10.7 g 塩分 1.6 g ご飯 かき玉汁
5 (月) こども の日 おやつ 6 (火) おやつ 7 (水)	でしている。 では、	五目ちらし寿司 すまし汁 炊き合わせ ゼリー 558 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 13.1 g 塩分 1.6 g kcal 蛋白質 g ご飯 かき卵わかめスープ カラフル野菜の油淋乳・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	で飯 すまし汁 ミートローフ 炊き合わせ ゼリー 702 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 25.1 g 塩分 3.2 g 脂質 25.1 g 塩分 3.2 g 脂質 かき卵わかめスープ サワラうまい 帆立と大根のサラダ フルーツ kcal 蛋白質 g 脂質 0.5 g 塩分 0.0 g ご飯 わか生姜煮 盛り合わ和フ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	すまし汁 鮭のバター醤油焼き 炊き合わせ ゼリー 637 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 21.4 g 塩分 3.0 g デャーハン かき卵わかめスープ 帆立と大根のサラダ フルーツ 620 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 20.0 g 塩分 3.1 g ドリア わかめスープ 盛り合わせサラダ ゼリー 862 kcal 蛋白質 34.0 g 脂質 38.1 g 塩分 3.7 g たけのこごはん すまし汁 鰆の酒蒸しネギソース 金平ごぼう	みそ汁 和風ハンバーグ 小松草橋肉和え 479 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 13.5 g 塩分 2.5 g ご飯 すの山とじ 大根 受力質 20.0 g 脂質 2.9 g 塩分 2.0 g ご飯 みみの計 白身んまい 東生酢 481 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 10.7 g 塩分 1.6 g がきつまいもオレンジ素
5 (月) こども の日 おやつ 6 (火) おやつ 7 (水)	でしている。 では、	五目ちらし寿司 すまし汁 炊き合わせ ゼリー 558 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 13.1 g 塩分 1.6 g kcal 蛋白質 g ご飯 かき卵わか数スープカラフル野菜の油油ダフルーツ 685 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 31.0 g 塩分 2.7 g kcal 蛋白質 1.8 g 三色井 わかめスープ 白和ススープ 白和ススープ 白和ススープ 白田 1.8 g 三色井 わかのコープ 白田 1.8 g 三色井 わかのコープ 白田 1.8 g 三色井 わかのコープ 白田 1.8 g 三色井 わかのコープ 白田 1.8 g 三色井 わかのコープ 白田 1.8 g 三色井 わかのコープ 白田 1.8 g 三色井 わからコープ 白田 1.8 g 三色井 わからコープ 白田 1.8 g 三色井 わからコープ 白田 1.8 g 三色井 もからコープ ロープ ロープ ロープ ロープ ロープ ロープ ロープ ロープ ロープ ロ	で飯 すまローフ 炊き合い 間質 25.1 g 塩分 3.2 g 脂質 25.1 g 塩分 g 脂質 25.1 g 塩分 g 一で飯 かき卵のかめスープ しかうまい 帆立と大根のサラダ フルーツ kcal g 塩分 g 脂質 0.5 g 塩分 0.0 g 脂質 0.5 g 塩分 0.0 g 脂質 0.5 g 塩分 0.0 g 脂質 のかめスープ 歯のわれの生ませる。 ロゼリー 27.5 g 脂質 17.5 g 塩分 0.2 g たけのこしたけのことする。 に対けていることでは、 に対している。 にがし、 に対している。 には、 には、 には、 には、 には、 には、 には、 には、 には、 には、	すまし汁 鮭のバター醤油焼き 炊き合わせ ゼリー 637 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 21.4 g 塩分 3.0 g デャーハン かき卵わかめスープ 帆立と大根のサラダ フルーツ 620 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 20.0 g 塩分 3.1 g ドリア わかめスープ 盛り合わせサラダ ゼリー 862 kcal 蛋白質 34.0 g 脂質 38.1 g 塩分 3.7 g たけのこごはん すまし汁 鰆の酒蒸しネギソース 金平ごぼう ゼリー	みそ汁 和風ハンバーグ 小松菜煮肉和え 479 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 13.5 g 塩分 2.5 g 脂質 13.5 g 塩分 2.5 g ごま山椒とじ 大根サラダ 393 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 2.9 g 塩分 2.0 g 脂質 2.9 g 塩分 1.6 g かき まままままままままままままままままままままままままままままままままままま
5 (月) こども の日 おやつ 6 (火) おやつ 7 (水)	でしている。 では、	五目ちらし寿司 すまし汁 炊き合わせ ゼリー 558 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 13.1 g 塩分 1.6 g kcal 蛋白質 g ご飯 かき卵わかめスープカラフル野菜の油油デダフルーツ 685 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 31.0 g 塩分 2.7 g kcal 蛋白質 1.8 g 三色丼 わかめスープ カラフルサウム 2.7 g kcal 蛋白質 1.8 g 三色丼 わかめスープ も対して、変白質 1.8 g 三色丼 わかの和フープ 白白ガリー 561 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 14.0 g 塩分 2.2 g kcal 蛋白質 20.2 g たけのこではまりますといるではます。 によったは、または、または、または、または、または、または、または、または、または、ま	で飯 すまローフ 炊き合い世 ゼリー 702 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 25.1 g 塩分 3.2 g 脂質 25.1 g 塩分 g ご飯 かき かりつかめスープ しかけっす。 フルーツ kcal 蛋塩分 0.0 g 脂質 0.5 g 塩分 0.0 g 脂質 のも 要性 カープ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	すまし汁 鮭のバター醤油焼き 炊き合わせ ゼリー 637 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 21.4 g 塩分 3.0 g デャーハン かき卵わかめスープ 帆立と大根のサラダ フルーツ 620 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 20.0 g 塩分 3.1 g ドリア わかせサラダ ゼリー 862 kcal 蛋白質 34.0 g 脂質 38.1 g 塩分 3.7 g たけのこごはん すまし汁 鰆の酒蒸しネギソース 金平ごぼう ゼリー	みそ汁 和風ハンバーグ 小松菜煮肉和え 479 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 13.5 g 塩分 2.5 g ご飯 すま山根とじ 大根サラダ 393 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 2.9 g 塩分 2.0 g 脂質 2.9 g 塩分 2.0 g 脂質 10.7 g 塩分 1.6 g がきまいものごまれた。 いんげんのごまれえ 517 kcal 蛋白質 19.4 g
5 (月) こども の日 おやつ 6 (火) おやつ 7 (水)	でしている。 では、	五目ちらし寿司 すまし汁 炊き合わせ ゼリー 558 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 13.1 g 塩分 1.6 g kcal 蛋白質 g ご飯 かき卵わか数スープカラフル野菜の油油ダフルーツ 685 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 31.0 g 塩分 2.7 g kcal 蛋白質 1.8 g 三色井 わかめスープ 白和ススープ 白和ススープ 白和ススープ 白田 1.8 g 三色井 わかのコープ 白田 1.8 g 三色井 わかのコープ 白田 1.8 g 三色井 わかのコープ 白田 1.8 g 三色井 わかのコープ 白田 1.8 g 三色井 わかのコープ 白田 1.8 g 三色井 わかのコープ 白田 1.8 g 三色井 わからコープ 白田 1.8 g 三色井 わからコープ 白田 1.8 g 三色井 わからコープ 白田 1.8 g 三色井 もからコープ ロープ ロープ ロープ ロープ ロープ ロープ ロープ ロープ ロープ ロ	で飯 すまローフ 炊き合い世 ゼリー 702 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 25.1 g 塩分 3.2 g 脂質 25.1 g 塩分 g ご飯 かき かりつかめスープ しかけっす。 フルーツ kcal 蛋塩分 0.0 g 脂質 0.5 g 塩分 0.0 g 脂質 のも 要性 カープ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	すまし汁 鮭のバター醤油焼き 炊き合わせ ゼリー 637 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 21.4 g 塩分 3.0 g デャーハン かき卵わかめスープ 帆立と大根のサラダ フルーツ 620 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 20.0 g 塩分 3.1 g ドリア わかせサラダ ゼリー 862 kcal 蛋白質 34.0 g 脂質 38.1 g 塩分 3.7 g たけのこごはん すまし汁 鰆の酒蒸しネギソース 金平ごぼう ゼリー	みそ汁 和風ハンバーグ 小松菜煮肉和え 479 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 13.5 g 塩分 2.5 g 脂質 13.5 g 塩分 2.5 g ごま山椒とじ 大根サラダ 393 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 2.9 g 塩分 2.0 g 脂質 2.9 g 塩分 1.6 g かき まままままままままままままままままままままままままままままままままままま
5 (月) こども の日 おやつ 6 (火) おやつ 7 (水)	でしている。 では、	五目ちらし寿司 すまし汁 炊き合わせ ゼリー 558 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 13.1 g 塩分 1.6 g kcal 蛋白質 g プ飯 かき卵わかめスープカラフル野菜の油井ダフルーツ 685 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 31.0 g 塩分 2.7 g kcal 蛋白質 1.8 g 三色井 わかめ和え ゼリー 561 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 14.0 g 塩分 2.2 g kcal 蛋白質 20.2 g kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 11.6 g 塩分 2.8 g	で飯 すまローフ 炊き合い世 ゼリー 702 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 25.1 g 塩分 3.2 g 脂質 25.1 g 塩分 g ご飯 かき かりつかめスープ しかけっす。 フルーツ kcal 蛋塩分 0.0 g 脂質 0.5 g 塩分 0.0 g 脂質 のも 要性 カープ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	すまし汁 鮭のバター醤油焼き 炊き合わせ ゼリー 637 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 21.4 g 塩分 3.0 g デャーハン かき卵わかめスープ 帆立と大根のサラダ フルーツ 620 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 20.0 g 塩分 3.1 g ドリア わかせサラダ ゼリー 862 kcal 蛋白質 34.0 g 脂質 38.1 g 塩分 3.7 g たけのこごはん すまし汁 鰆の酒蒸しネギソース 金平ごぼう ゼリー	みそ汁 和風ハンバーグ 小松菜煮肉和え 479 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 13.5 g 塩分 2.5 g ご飯 すま山根とじ 大根サラダ 393 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 2.9 g 塩分 2.0 g 脂質 2.9 g 塩分 2.0 g 脂質 10.7 g 塩分 1.6 g がきまいものごまれた。 いんげんのごまれえ 517 kcal 蛋白質 19.4 g



特別養護老人ホーム だん暖の郷

	±0.00	п.			5.5
	朝食	<u></u> 昼A	<u>昼</u> B	昼C	夕食
	ご飯	ご飯	ご飯	カレーうどん	牛そぼろ丼
	みそ汁	コンソメスープ	コンソメス一プ	シュウマイ	みそ汁
9	豆腐チャンプル―	オムレツ	から揚げのみぞれソース	ブロッコリーサラダ	胡瓜の酢の物
(金)	金平ごぼう	ブロッコリーサラダ	ブロッコリーサラダ	ゼリー	フルーツ
(/	ふりかけ	ゼリー	ゼリー		
				770	500 · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
	428 kcal 蛋白質 17.0 g	500 kcal 蛋白質 19.1 g	522 kcal 蛋白質 18.4 g	770 kcal 蛋白質 25.7 g	536 kcal 蛋白質 19.0 g
		脂質 15.0 g 塩分 1.5 g	脂質 16.8 g 塩分 2.7 g	脂質 38.8 g 塩分 4.0 g	脂質 15.4 g 塩分 2.2 g
おやつ		kcal 蛋白質 1.7 g	脂質 3.1 g 塩分 0.1 g	T	T
	ご飯	ご飯 すまし汁	ご飯	てんぷらそば	ご飯
	みそ汁	煮魚(かれい)	すまし汁	茄子の肉味噌かけ	みそ汁
10	野菜炒め	なすの肉味噌かけ	焼肉	さき身の柚子胡椒和え	チキンママレード照り焼き
(土)	はんぺん煮	さき身の柚胡椒和え	さき身の柚子胡椒和え	フルーツヨーグルト	大根おかか和え
(1)	田煮	フルーツヨーグルト	フルーツヨーグルト	370 33 3701	インディアンサラダ
	370 kcal 蛋白質 11.6 g	481 kcal 蛋白質 27.6 g	615 kcal 蛋白質 27.5 g	564 kcal 蛋白質 26.8 g	486 kcal 蛋白質 22.0 g
	脂質 2.8 g 塩分 2.8 g	脂質 6.5 g 塩分 1.8 g	脂質 25.4 g 塩分 2.2 g	脂質 15.0 g 塩分 4.7 g	脂質 9.8 g 塩分 1.4 g
おやつ	どら焼き 146	kcal 蛋白質 3.0 g	脂質 1.4 g 塩分 0.2 g	T	T
	ご飯	ご飯	和風あんかけオムライス	ご飯 すまし汁	麦ごはん
	みそ汁	すまし汁	すまし汁	メバルの煮付け	そうめん汁
11	厚揚げの炒め煮	豚肉オイスターソース焼き	三色和え	米なすの田楽	鯖の味噌煮
(日)	大根のきんぴら	三色あえ	ゼリー	三色あえ	ブロッコリー炒め
\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	清物	ゼリー		ゼリー	とろろいも
			685 kcal 蛋白質 24.3 g		
					477 kcal 蛋白質 22.7 g
+> 14 -		······································		脂質 6.3 g 塩分 2.4 g	脂質 9.8 g 塩分 1.4 g
おやつ	バターケーキ 100		脂質 1.0 g 塩分 0.0 g	T	
	ご飯	ご飯	ご飯	たぬきうどん	ご飯
	みそ汁	すまし汁	すまし汁	ポテト金平	みそ汁
12	ミーとオムレツ	えびのチリソース	たれカツ新潟仕込み	小松菜和え物	豚肉と野菜の重ね蒸し
(月)	青梗菜のソテー	小松菜和え物	小松菜和え物	ゼリー	ほうれん草ごまマヨ和え
.,,,,	ヨーグルト	ゼリー	ゼリー	_ ,	フルーツ
		435 kcal 蛋白質 18.2 g	723 kcal 蛋白質 26.2 g	477 kcal 蛋白質 14.0 g	531 kcal 蛋白質 16.7 g
	_	_			
t よ り		脂質 6.0 g 塩分 2.5 g		脂質 8.7 g 塩分 4.3 g	脂質 10.2 g 塩分 1.8 g
おやつ		kcal 蛋白質 1.6 g	脂質 0.8 g 塩分 0.0 g	Д \ 10 /	ナン、- /-
	ご飯	ご飯 わかめスープ	ご飯	サンドイッチ	チキンライス
	みそ汁	かれいの中華風野菜あんかけ		わかめスープ	コンソメスープ
13	肉じゃが	かぼちゃ煮	豚肉の中華炒め	青菜ナムル	コロッケ
(火)	温泉卵	青菜ナムル	青菜ナムル	杏仁豆腐	コールスロー
	納豆	杏仁豆腐	杏仁豆腐		
	497 kcal 蛋白質 23.1 g	527 kcal 蛋白質 22.1 g	507 kcal 蛋白質 20.2 g	342 kcal 蛋白質 11.8 g	432 kcal 蛋白質 11.9 g
	脂質 11.9 g 塩分 1.9 g			脂質 22.6 g 塩分 1.3 g	_
おやつ		kcal 蛋白質 0.0 g	<u>III </u>	4 B	4 S S S S S
	パン	版たま丼	ご飯	茄子とベーコンのトマトスパゲティ	ご飯
	パンプキンスープ	みそ汁		プログランのトマトスハクティー てんじきサラダ	みそ汁
	· ·	l	みそ汁	000,,,	
14	スクランブルエッグ	ひじきサラダ	赤魚ムニエル	ゼリー	煮魚(ぶり)
(水)	カリフラワーサラダ	ゼリー	ひじきサラダ	カフェ・オ・レ	さつま芋レモン煮
	フルーツ		ゼリー		青菜ナムル
	478 kcal 蛋白質 15.7 g	537 kcal 蛋白質 26.2 g	515 kcal 蛋白質 20.4 g	527 kcal 蛋白質 19.5 g	519 kcal 蛋白質 19.7 g
<u> </u>	脂質 15.9 g 塩分 1.9 g	脂質 13.5 g 塩分 2.6 g	脂質 11.8 g 塩分 3.4 g	脂質 18.0 g 塩分 4.3 g	脂質 11.1 g 塩分 1.7 g
おやつ		kcal 蛋白質 2.1 g	脂質 0.1 g 塩分 0.0 g		
	ご飯	ご飯	かに・しらす丼	ご飯	ご飯
	みそ汁	すまし汁	すまし汁	すまし汁	みそ汁
15	豆腐のえびあんかけ	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		フライ盛り合わせ	タンドリーチキン
(木)	なめ茸おろし	ほうれん草のごま和え	ゼリー	ほうれん草のごま和え	きのこの炒め物
	マミー	ゼリー		ゼリー	もやしの青じそドレ和え
	404 kcal 蛋白質 17.2 g	460 kcal 蛋白質 22.5 g	637 kcal 蛋白質 30.9 g	526 kcal 蛋白質 21.6 g	428 kcal 蛋白質 25.4 g
	脂質 5.4 g 塩分 1.3 g	脂質 10.6 g 塩分 2.8 g	脂質 8.5 g 塩分 5.0 g	脂質 11.6 g 塩分 2.3 g	脂質 8.5 g 塩分 1.7 g
おやつ	中華まん 121	kcal 蛋白質 4.4 g	脂質 2.4 g 塩分 0.6 g		
	ご飯	シーフードカレー	ご飯	ご飯 きのこスープ	ご飯
	みそ汁	きのこのスープ	きのこスープ	鯖のごまみそ煮	みそ汁
	l		チキンカツ	たまごサラダ	豚肉オイスターソース焼き
16	トマトオムレツ	ドキ・サフタ	, , , , , ,	1.5. 1.7.	
16 (全)	トマトオムレツ	たまごサラダ	ナ- キ ご++ラダ	シュウマイ	トーニ かげたム老
16 (金)	切干大根煮	フルーツ	たまごサラダ	シュウマイ	かぼちゃ煮
	切干大根煮 ヨーグルト	フルーツ	フルーツ	フルーツ	青菜のお浸し
	切干大根煮 ヨーグルト 460 kcal 蛋白質 15.4 g	フルーツ 543 kcal 蛋白質 21.2 g	フルーツ 632 kcal 蛋白質 37.1 g	フルーツ 695 kcal 蛋白質 26.8 g	青菜のお浸し 448 kcal 蛋白質 23.7 g
(金)	切干大根煮 ヨーグルト	フルーツ 543 kcal 蛋白質 21.2 g	フルーツ 632 kcal 蛋白質 37.1 g	フルーツ	青菜のお浸し 448 kcal 蛋白質 23.7 g
	切干大根煮 ヨーグルト 460 kcal 蛋白質 15.4 g	フルーツ 543 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 15.6 g 塩分 2.9 g	フルーツ 632 kcal 蛋白質 37.1 g	フルーツ 695 kcal 蛋白質 26.8 g	青菜のお浸し 448 kcal 蛋白質 23.7 g



特別養護老人ホーム だん暖の郷

ご飯	1	朝食	₽A	昼B	₽C	夕食
## 2			_		_	
17					· ·	
全型・インター 10 10 10 10 10 10 10 1	17	· ·	'		• • •	
## 2527 世リー ゼリー ゼリー ボジット 150 book 400 781 に 150 book 400 781 bo						
### 20 14 15 15 16 16 16 17 17 17 18 16 16 17 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18	(1)					
18						
カーツドンチ 70 koal 場合質 15 s						•
	おやつ				胎員 15.4 g 塩ガ 4.0 g	胎員 0.0 g 塩ガ 1.0 g
おそけ すましけ 可能検診 かに風味の時待 小松菜ときのこの煮浸し フルーツ フルーツ フルーツ 日本 大き 大き 大き 大き 大き 大き 大き 大				T .	ドライカレー風炒飯	广衡
18 野菜炒め 豚肉の溶田部ド						
(日) かに風味的時色 かんなまとものこの表別。	18	· ·		-		
ヨーグルト						
## 40 beal # # 19 10 2	(1)	· ·				
数数 55 35 11 12 15 15 15 15 15 1						
### 103 kcal				=		
	おやつ				1/11/2 1010 8// 2.10 8	1/11/2 1-10 8 -=/7 -11 8
分子計					とろろそば・うどん	ご飯
19						
日本のごま素 新じゃがタルタルソース和え アルーツ 「おうれん草のソテー オフ・カーフ オフ・カーツ オフ・カーフ オフ・カーツ オフ・カーフ オフ・カーツ オン・カーツ	19	· ·	'			
個素	(月)					
## 477 kcal 単音性 20.0 g						
カン・カー 18 kcal 世色明 22 kg 92 25 25 25 25 25 25 25					593 kcal 蛋白質 17.0 g	
プエハース 18 leal 蛋白質 0.2 x bog 0.9 x bog 0.		脂質 12.0 g 塩分 2.9 g	脂質 16.0 g 塩分 1.3 g	脂質 13.9 g 塩分 1.7 g	脂質 9.3 g 塩分 3.4 g	脂質 10.3 g 塩分 2.4 g
20	おやつ	ウエハース 18	kcal 蛋白質 0.2 g	脂質 0.9 g 塩分 0.0 g		
20		 ご飯	わかめご飯	わかめご飯 豚汁	 肉そば	三色丼
(火) 青梗菜のソテー 約回 わかめの酢の物 フルーツ ワカメの酢の物 フルーツ フルーツ フルーツ ほうれん草の辛子和え プルーツ おやつ はい はい はい はい はい はい はい はい はい はい はい はい はい		みそ汁	豚汁	揚げサバおろし煮	さと芋味噌田楽	すまし汁
新豆	20	ツナじゃが	鶏肉の照り焼き	さと芋味噌田楽	ワカメの酢の物	ふろふき大根
802 Neal 蛋白質 184 g 800 Neal 蛋白質 224 g Neal 蛋白質 252 g Neal 蛋白質 222 g Neal 蛋白質 224 g Neal 蛋白質 2	(火)	青梗菜のソテー	わかめの酢の物	ワカメの酢の物	フルーツ	ほうれん草の辛子和え
## 16.1 g		納豆	フルーツ	フルーツ		
おやつ ゼリー 66		502 kcal 蛋白質 18.4 g	500 kcal 蛋白質 22.4 g	663 kcal 蛋白質 25.2 g	460 kcal 蛋白質 22.2 g	474 kcal 蛋白質 20.0 g
プン		脂質 16.1 g 塩分 2.4 g	脂質 16.8 g 塩分 2.2 g	脂質 16.1 g 塩分 4.4 g	脂質 6.2 g 塩分 3.9 g	脂質 8.6 g 塩分 2.5 g
コンソメスープ 韓の木イル包焼き	おやつ	ゼリー 66		T	1	1
21		*			<u> </u>	
(水) フルーツ シュース ブロッコリーサラダ ゼリー セリー セリー セリー セリー セリー セリー セリー ヤイの kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 14.7 g 虫分 21.g 脂質 12.0 g 塩分 21.g 脂質 14.7 g 虫分 21.g 脂質 12.0 g 塩分 21.g 脂質 14.8 g 生分 21.g 脂質 14.7 g 虫分 21.g 脂質 12.0 g 塩分 21.g 脂質 14.6 g 塩分 20.g 脂質 15.0 g 脂質 30.g 鬼分 19.g 脂質 11.4 g 鬼分 13.g 脂質 22.6 g 脂質 15.0 g 脂質 30.g 鬼分 19.g 脂質 30.g 鬼分 11.4 g 鬼分 13.g 脂質 21.1 g 鬼分 20.g 鬼分 11.9 g 鬼ற 12.7 g 鬼分 20.g 鬼ற 11.9 g 鬼ற 11.9 g 鬼ற 12.7 g 鬼か 22.g 鬼ற 11.9 g 鬼ற 11.9 g 鬼ற 12.7 g 鬼か 22.g 鬼ற 11.9 g 鬼か 50.g 鬼ற 12.9 g 上か 22.g 鬼ற 12.9 g 上か 22.g 鬼ற 12.9 g 上か 22.g 鬼ற 12.g 鬼か 22.g 鬼ற 12.g 鬼か 22.g 鬼 12.g 鬼か 22.g 鬼						
ジュース ゼリー ゼリー ゼリー キャベツの浅漬け 476 kcal 蛋白質 17.7 g 511 kcal 蛋白質 24.9 g 所有 24.9 g 779 kcal 蛋白質 28.8 g 712 kcal 蛋白質 29.7 g 535 kcal 蛋白質 26.7 g 535 kcal 蛋白質 26.7 g 最白質 26.7 g 新育 14.7 g 塩分 2.1 g 新育 12.0 g 塩分 2.1 g 新育 34.8 g 塩分 3.2 g 新育 14.6 g 塩分 5.1 g 新育 10.3 g 塩分 1.8 g 新台 28.8 g 712 kcal 蛋白質 29.7 g 535 kcal 蛋白質 26.7 g 新台 26.7 g 新育 14.6 g 塩分 5.1 g 新倉 12.8 g 塩分 0.0 g 新育 14.6 g 塩分 5.1 g 新倉 14.6 g 塩分 5.1 g 新倉 14.6 g 塩分 5.1 g 新倉 14.6 g 塩分 0.0 g 大台 2.1 g 新倉 2.0 g 度 台湾風混ぜそば 中華スープ 小松菜とさみの胡麻和え 本げコーロー 小松菜とささみの胡麻和え 本げコーロー 小松菜とささみの胡麻和え 本げコーロー 小松菜とささみの胡麻和え 本に豆腐 24.8 g 無質 31.9 g 塩分 32.9 g 無質 36.8 塩分 32.0 g 塩分 32.0 g 塩分 32.0 g 塩分 50.4 g 45.4 kcal 蛋白質 17.5 g 無質 30.0 g 無分 32.0 g 塩分 0.9 g 素育 4.8 g 無分 0.1 g お台 28.3 g 10.0 kcal 蛋白質 50.4 g 45.4 kcal 蛋白質 17.5 g 無質 32.0 g 塩分 0.1 g 新育 34.0 g 無質 32.0 g 塩分 4.8 g 無質 45.4 kcal 蛋白質 50.4 g 45						
### 147 g 塩分 2.1 g 開資 120 g 塩分 2.1 g 用車 4.6 g 塩分 0.0 g 工版	(-l. \			」 ブロッコリ ニ サ ニゟ	ゼリー	1~4.1~4.レドムールが
勝晋 14.7 g 塩分 2.1 g 勝晋 12.0 g 塩分 2.1 g 勝賈 34.8 g 塩分 3.2 g 勝賈 14.6 g 塩分 5.1 g 勝賈 10.3 g 塩分 1.8 g 1.1 g 1.8 g 1.1 g 1.8 g 1.8 g 1.8 g 1.8 g 1.8 g 1.8 g 1.1 g 1.9 g 1.8 g 1.2 g 1.8 g 1.8 g 1.8 g 1.1	(水)					
おやつ クレーブ 90 kcal 蛋白質 23 g 脂質 46 g 塩分 00 g ご飯 かそ汁 日玉焼き ふりかけ 高野豆腐の煮物 ふりかけ 多は は と さかの 胡麻和え ふりかけ 多は な かそ汁 日玉焼き 器質 8.0 g 塩分 1.9 g 脂質 30.3 g 塩分 32 g 脂質 15.6 g 塩分 3.1 g 脂質 30.3 g 塩分 32 g 脂質 15.6 g 塩分 3.1 g 脂質 32.0 g 塩分 4.8 g 脂質 50.4 g 脂質 30.0 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 30.0 kcal 蛋白質 10.0 g 脂質 30.0 g 塩分 3.1 g 脂質 30.0 g 塩分 4.8 g 脂質 6.7 g 塩分 2.5 g 脂質 30.0 kcal 蛋白質 10.0 g 脂質 30.0 g 塩分 3.1 g 脂質 30.0 g 塩分 4.8 g 脂質 6.7 g 塩分 2.5 g 脂質 30.0 g 塩分 3.1 g 脂質 30.0 g 塩分 4.8 g 脂質 6.7 g 塩分 2.5 g 脂質 30.0 g 塩分 3.1 g 脂質 30.0 g 塩分 3.1 g 脂質 30.0 g 塩分 4.8 g 脂質 6.7 g 塩分 2.5 g 脂質 30.0 g 塩分 3.1 g 脂質 30.0 g 塩分 4.8 g 脂質 6.7 g 塩分 2.5 g 脂質 30.0 g 塩分 4.8 g 脂質 6.7 g 塩分 2.5 g 脂質 30.0 g 塩分 3.1 g 脂質 30.0 g 塩分 4.8 g 脂質 6.7 g 塩分 2.5 g 脂質 30.0 g 塩分 4.8 g 脂質 6.7 g 塩分 2.5 g 脂質 30.0 g 塩分 4.8 g 脂質 6.7 g 塩分 2.5 g 脂質 30.0 g 塩分 4.8 g 脂質 6.7 g 塩分 2.5 g 脂質 30.0 g 塩分 4.8 g 脂質 6.7 g 塩分 2.5 g 脂質 30.0 g 塩分 4.8 g 脂質 30.0 g 塩分 4.8 g 脂質 30.0 g 塩分 4.8 g 脂質 6.7 g 塩分 2.5 g 脂質 30.0 g 塩分 4.8 g 脂質 30.0 g 塩分 2.5 g 脂質 30.0 g 塩分 4.8 g 脂質 30.0 g 塩分	(水)		ゼリー	ゼリー		
こ飯	(水)	ジュース 476 kcal 蛋白質 17.7 g	ゼリー 511 kcal 蛋白質 24.9 g	ゼリー 779 kcal 蛋白質 28.8 g	712 kcal 蛋白質 29.7 g	キャベツの浅漬け 535 kcal 蛋白質 26.7 g
22 (木) 日玉焼き ホイコーロー ハ松菜とささみの胡麻和え 高野豆腐の煮物 ふりかけ 杏仁豆腐 ・		ジュース 476 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 14.7 g 塩分 2.1 g	ゼリー 511 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 12.0 g 塩分 2.1 g	ゼリー 779 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 34.8 g 塩分 3.2 g	712 kcal 蛋白質 29.7 g	キャベツの浅漬け 535 kcal 蛋白質 26.7 g
22 (木) 目玉焼き 高野豆腐の煮物 ふりかけ 不イコーロー 小松菜とささみの胡麻和え ぶりかけ あた 豆腐 方に豆腐 方に豆腐 方に豆腐 方に豆腐 方に豆腐 方に豆腐 方に豆腐 方	おやつ	ジュース 476 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 14.7 g 塩分 2.1 g クレープ 90	ゼリー 511 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 12.0 g 塩分 2.1 g kcal 蛋白質 2.3 g	ゼリー 779 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 34.8 g 塩分 3.2 g 脂質 4.6 g 塩分 0.0 g	712 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 14.6 g 塩分 5.1 g	キャベツの浅漬け 535 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 10.3 g 塩分 1.8 g
(木) 高野豆腐の煮物 ふりかけ 小松菜とささみの胡麻和え 杏仁豆腐 小松菜とささみの胡麻和え 杏仁豆腐 杏仁豆腐 ごぼうの炒め煮 さつま芋サラダ 374 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 8.0 g 塩分 1.9 g 脂質 8.0 g 塩分 8.0 g 脂質 8.0 g 塩分 1.9 g 脂質 8.0 g 塩分 8.0 g 粉子汁 たぬきうどん・そば 飲子 いんげんのごまみそ和え ゼリー ご飯 みそ汁 白身魚の甘酢あんかけ ふき炒り もずくサラダ 23 (金) 番白質 13.4 g 脂質 8.4 g 塩分 1.9 g 脂質 8.4 g 塩分 1.9 g 脂質 11.4 g 塩分 1.3 g 脂質 21.1 g 塩分 2.6 g 脂質 11.9 g 塩分 5.0 g 脂質 10.8 g 塩分 1.2 g 脂質 10.8 g 塩分 1.7 g		ジュース 476 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 14.7 g 塩分 2.1 g クレーブ 90 ご飯	ゼリー 511 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 12.0 g 塩分 2.1 g kcal 蛋白質 2.3 g	ゼリー 779 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 34.8 g 塩分 3.2 g 脂質 4.6 g 塩分 0.0 g	712 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 14.6 g 塩分 5.1 g 台湾風混ぜそば	キャベツの浅漬け 535 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 10.3 g 塩分 1.8 g
ふりかけ 杏仁豆腐 杏仁豆腐 杏仁豆腐 さつま芋サラダ 374 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 370 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 30.3 g 塩分 32 g 脂質 30.3 g 塩分 32 g 脂質 15.6 g 塩分 3.1 g 脂質 32.0 g 塩分 4.8 g 脂質 6.7 g 塩分 2.5 g 脂質 32.0 g 塩分 4.8 g 脂質 6.7 g 塩分 2.5 g 脂質 32.0 g 塩分 4.8 g 脂質 6.7 g 塩分 2.5 g 脂質 32.0 g 塩分 4.8 g 脂質 6.7 g 塩分 2.5 g 脂質 32.0 g 塩分 4.8 g 脂質 6.7 g 塩分 2.5 g 脂質 32.0 g 塩分 4.8 g 脂質 6.7 g 塩分 2.5 g 脂質 32.0 g 塩分 4.8 g 脂質 6.7 g 塩分 2.5 g 脂質 32.0 g 塩分 4.8 g 脂質 6.7 g 塩分 2.5 g 脂質 32.0 g 塩分 4.8 g 脂質 6.7 g 塩分 2.5 g 脂質 32.0 g 塩分 4.8 g 脂質 6.7 g 塩分 2.5 g 脂質 32.0 g 塩分 4.8 g 脂質 6.7 g 塩分 2.5 g 脂質 32.0 g 塩分 4.8 g 脂質 6.7 g 塩分 2.5 g 脂質 32.0 g 塩分 4.8 g 脂質 6.7 g 塩分 2.5 g 脂質 32.0 g 塩分 4.8 g 脂質 6.7 g 塩分 2.5 g 脂質 32.0 g 塩分 4.8 g 脂質 32.0 g	おやつ	ジュース 476 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 14.7 g 塩分 2.1 g クレープ 90 ご飯 みそ汁	ゼリー 511 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 12.0 g 塩分 2.1 g kcal 蛋白質 2.3 g ご飯 中華スープ	ゼリー 779 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 34.8 g 塩分 3.2 g 脂質 4.6 g 塩分 0.0 g ご飯 中華スープ	712 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 14.6 g 塩分 5.1 g 台湾風混ぜそば 中華スープ	キャベツの浅漬け 535 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 10.3 g 塩分 1.8 g ご飯 レタスのスープ
374 kcal 蛋白質 15.0 g 700 kcal 蛋白質 21.4 g 648 kcal 蛋白質 28.3 g 1007 kcal 蛋白質 50.4 g 454 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 30.3 g 塩分 3.2 g 脂質 15.6 g 塩分 3.1 g 脂質 32.0 g 塩分 4.8 g 脂質 6.7 g 塩分 2.5 g エンリー	おやつ	ジュース 476 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 14.7 g 塩分 2.1 g クレープ 90 ご飯 みそ汁 目玉焼き	ゼリー 511 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 12.0 g 塩分 2.1 g kcal 蛋白質 2.3 g ご飯 中華スープ ホイコーロー	ゼリー 779 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 34.8 g 塩分 3.2 g 脂質 4.6 g 塩分 0.0 g ご飯 中華スープ フライ盛り合わせ	712 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 14.6 g 塩分 5.1 g 台湾風混ぜそば 中華スープ 小松菜とささみの胡麻和え	キャベツの浅漬け 535 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 10.3 g 塩分 1.8 g ご飯 レタスのスープ エビチリ
脂質 8.0 g 塩分 1.9 g 脂質 30.3 g 塩分 3.2 g 脂質 15.6 g 塩分 3.1 g 脂質 32.0 g 塩分 4.8 g 脂質 6.7 g 塩分 2.5 g おやつ オムレット 81 kcal 蛋白質 0.9 g 脂質 4.5 g 塩分 0.1 g で飯 みそ汁 魚肉ソーセージ炒め シーフード卵巻き コーグルト ゼリー ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	おやつ	ジュース 476 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 14.7 g 塩分 2.1 g クレープ 90 ご飯 みそ汁 目玉焼き 高野豆腐の煮物	ゼリー 511 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 12.0 g 塩分 2.1 g kcal 蛋白質 2.3 g ご飯 中華スープ ホイコーロー 小松菜とささみの胡麻和え	ゼリー 779 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 34.8 g 塩分 3.2 g 脂質 4.6 g 塩分 0.0 g ご飯 中華スープ フライ盛り合わせ 小松菜とささみの胡麻和え	712 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 14.6 g 塩分 5.1 g 台湾風混ぜそば 中華スープ 小松菜とささみの胡麻和え 杏仁豆腐	キャベツの浅漬け 535 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 10.3 g 塩分 1.8 g ご飯 レタスのスープ エビチリ ごぼうの炒め煮
おやつ オムレット 81 kcal 蛋白質 0.9 g 脂質 4.5 g 塩分 0.1 g 23	おやつ	ジュース 476 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 14.7 g 塩分 2.1 g クレープ 90 ご飯 みそ汁 目玉焼き 高野豆腐の煮物 ふりかけ	ゼリー 511 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 12.0 g 塩分 2.1 g kcal 蛋白質 2.3 g ご飯 中華スープ ホイコーロー 小松菜とささみの胡麻和え 杏仁豆腐	ゼリー 779 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 34.8 g 塩分 3.2 g 脂質 4.6 g 塩分 0.0 g ご飯 中華スープ フライ盛り合わせ 小松菜とささみの胡麻和え 杏仁豆腐	712 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 14.6 g 塩分 5.1 g 台湾風混ぜそば 中華スープ 小松菜とささみの胡麻和え 杏仁豆腐	キャベツの浅漬け 535 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 10.3 g 塩分 1.8 g ご飯 レタスのスープ エビチリ ごぼうの炒め煮 さつま芋サラダ
で飯	おやつ 22 (木)	ジュース 476 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 14.7 g 塩分 2.1 g クレープ 90 ご飯 みそ汁 目玉焼き 高野豆腐の煮物 ふりかけ 374 kcal 蛋白質 15.0 g	ゼリー 511 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 12.0 g 塩分 2.1 g kcal 蛋白質 2.3 g ご飯 中華スープ ホイコーロー 小松菜とささみの胡麻和え 杏仁豆腐 700 kcal 蛋白質 21.4 g	ゼリー 779 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 34.8 g 塩分 3.2 g 脂質 4.6 g 塩分 0.0 g ご飯 中華スープ フライ盛り合わせ 小松菜とささみの胡麻和え 杏仁豆腐 648 kcal 蛋白質 28.3 g	712 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 14.6 g 塩分 5.1 g 台湾風混ぜそば 中華スープ 小松菜とささみの胡麻和え 杏仁豆腐	キャベツの浅漬け 535 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 10.3 g 塩分 1.8 g ご飯 レタスのスープ エビチリ ごぼうの炒め煮 さつま芋サラダ 454 kcal 蛋白質 17.5 g
23 みそ汁 魚肉ソーセージ炒め シーフード卵巻き ヨーグルト みそ汁 レんげんのごまみそ和え セリー みそ汁 イタリアンカツレツ いんげんのごまみそ和え ゼリー 白身魚の甘酢あんかけ ふき炒り もずくサラダ 398 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 8.4 g 塩分 1.9 g 脂質 8.4 g 塩分 1.9 g 脂質 8.4 g 塩分 1.9 g 531 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 11.4 g 塩分 1.3 g 脂質 21.1 g 塩分 2.6 g 脂質 21.1 g 塩分 2.6 g 脂質 4.5 g 塩分 0.2 g 683 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 11.9 g 塩分 5.0 g 476 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 12.7 g 塩分 2.2 g 24 (土) ひじきの和え物 ふりかけ 丁飯 サーモンフライ 青菜お浸し かりいけ 378 kcal 蛋白質 14.7 g 丁酸 サーモンフライ 青菜お浸し なりかけ ボットドック 塩り合わせサラダ サーモンフライ 青菜お浸し なりかけ 正飯 カフェ・オ・レ ゼリー ゼリー ゼリー ・カフェ・オ・レ ・カのこの炒め物 467 kcal 蛋白質 21.1 g 青菜 1.1	おやつ 22 (木)	ジュース 476 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 14.7 g 塩分 2.1 g クレーブ 90 ご飯 みそ汁 目玉焼き 高野豆腐の煮物 ふりかけ 374 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 8.0 g 塩分 1.9 g	ゼリー 511 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 12.0 g 塩分 2.1 g kcal 蛋白質 2.3 g ご飯 中華スープ ホイコーロー 小松菜とささみの胡麻和え 杏仁豆腐 700 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 30.3 g 塩分 3.2 g	ゼリー 779 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 34.8 g 塩分 3.2 g 脂質 4.6 g 塩分 0.0 g ご飯 中華スープ フライ盛り合わせ 小松菜とささみの胡麻和え 杏仁豆腐 648 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 15.6 g 塩分 3.1 g	712 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 14.6 g 塩分 5.1 g 台湾風混ぜそば 中華スープ 小松菜とささみの胡麻和え 杏仁豆腐	キャベツの浅漬け 535 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 10.3 g 塩分 1.8 g ご飯 レタスのスープ エビチリ ごぼうの炒め煮 さつま芋サラダ 454 kcal 蛋白質 17.5 g
23 魚肉ソーセージ炒め シーフード卵巻き ヨーグルト 豚肉と豆腐の煮込み いんげんのごまみそ和え ゼリー イタリアンカツレツ いんげんのごまみそ和え ゼリー いんげんのごまみそ和え ゼリー ゼリー もずくサラダ 白身魚の甘酢あんかけ ふき炒り もずくサラダ 398 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 8.4 g 塩分 1.9 g 脂質 8.4 g 塩分 1.9 g 脂質 7.9 g 塩分 1.9 g 531 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 11.4 g 塩分 1.3 g 脂質 21.1 g 塩分 2.6 g 脂質 21.1 g 塩分 2.6 g 脂質 21.1 g 塩分 0.2 g 570 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 11.9 g 塩分 5.0 g 脂質 11.9 g 塩分 5.0 g 脂質 11.9 g 塩分 5.0 g 476 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 12.7 g 塩分 2.2 g おやつ ドーナツ 171 kcal 蛋白質 3.1 g みそ汁 乳おといムの卵炒め りしきの和え物 ふりかけ ご飯 すまし汁 青菜お浸し カフェ・オ・レ ものこの炒め物 エットドック 空飯 スープ チキンママレード照り焼き りんごサラダ きのこの炒め物 ご飯 スープ チキンママレード照り焼き りんごサラダ きのこの炒め物 378 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 7.9 g 塩分 1.2 g 脂質 7.9 g 塩分 1.2 g 脂質 6.1 g 塩分 1.4 g 脂質 8.3 g 塩分 2.2 g 脂質 31.6 g 塩分 2.6 g 脂質 31.6 g 塩分 2.6 g 脂質 31.6 g 塩分 2.6 g 467 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 10.8 g 塩分 1.7 g	おやつ 22 (木)	ジュース 476 kcal 蛋白質 17.7 g 指質 14.7 g 塩分 2.1 g クレーブ 90 ご飯 みそ汁 目玉焼き 高野豆腐の煮物 ふりかけ 374 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 8.0 g 塩分 1.9 g オムレット 81	ゼリー 511 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 12.0 g 塩分 2.1 g kcal 蛋白質 2.3 g ご飯 中華スープ ホイコーロー 小松菜とささみの胡麻和え 杏仁豆腐 700 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 30.3 g 塩分 3.2 g kcal 蛋白質 0.9 g	ゼリー 779 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 34.8 g 塩分 3.2 g 脂質 4.6 g 塩分 0.0 g ご飯 中華スープ フライ盛り合わせ 小松菜とささみの胡麻和え 杏仁豆腐 648 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 15.6 g 塩分 3.1 g 脂質 4.5 g 塩分 0.1 g	712 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 14.6 g 塩分 5.1 g 台湾風混ぜそば 中華スープ 小松菜とささみの胡麻和え 杏仁豆腐 1007 kcal 蛋白質 50.4 g 脂質 32.0 g 塩分 4.8 g	キャベツの浅漬け 535 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 10.3 g 塩分 1.8 g ご飯 レタスのスープ エビチリ ごぼうの炒め煮 さつま芋サラダ 454 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 6.7 g 塩分 2.5 g
(金) シーフード卵巻き ヨーグルト いんげんのごまみそ和え ゼリー いんげんのごまみそ和え ゼリー ゼリー ふき炒り もずくサラダ 398 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 13.4 g 脂質 8.4 g 塩分 1.9 g 脂質 11.4 g 塩分 1.3 g 脂質 21.1 g 塩分 2.6 g 脂質 21.1 g 塩分 2.6 g 脂質 11.9 g 塩分 5.0 g 脂質 12.7 g 塩分 2.2 g 脂質 12.7 g 塩分 2.2 g 脂質 12.7 g 塩分 2.2 g 上間 本の 日本の 日本の 日本の 日本の 日本の 日本の 日本の 日本の 日本の	おやつ 22 (木)	ジュース 476 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 14.7 g 塩分 2.1 g クレーブ 90 ご飯 みそ汁 目玉焼き 高野豆腐の煮物 ふりかけ 374 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 8.0 g 塩分 1.9 g オムレット 81	ゼリー 511 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 12.0 g 塩分 2.1 g kcal 蛋白質 2.3 g ご飯 中華スープ ホイコーロー 小松菜とささみの胡麻和え 杏仁豆腐 700 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 30.3 g 塩分 3.2 g kcal 蛋白質 0.9 g ご飯	ゼリー 779 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 34.8 g 塩分 3.2 g 脂質 4.6 g 塩分 0.0 g ご飯 中華スープ フライ盛り合わせ 小松菜とささみの胡麻和え 杏仁豆腐 648 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 15.6 g 塩分 3.1 g 脂質 4.5 g 塩分 0.1 g ご飯	712 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 14.6 g 塩分 5.1 g 台湾風混ぜそば 中華スープ 小松菜とささみの胡麻和え 杏仁豆腐 1007 kcal 蛋白質 50.4 g 脂質 32.0 g 塩分 4.8 g	キャベツの浅漬け 535 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 10.3 g 塩分 1.8 g ご飯 レタスのスープ エビチリ ごぼうの炒め煮 さつま芋サラダ 454 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 6.7 g 塩分 2.5 g
3 = グルト ゼリー ゼリー ゼリー ゼリー もずくサラダ 398 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 13.4 g 脂質 8.4 g 塩分 1.9 g 脂質 11.4 g 塩分 1.3 g 脂質 21.1 g 塩分 2.6 g 脂質 11.9 g 塩分 5.0 g 脂質 11.9 g 塩分 5.0 g 脂質 12.7 g 塩分 2.2 g 476 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 11.9 g 塩分 5.0 g 脂質 12.7 g 塩分 2.2 g おやつ ドーナツ 171 kcal 蛋白質 3.1 g 脂質 4.5 g 塩分 0.2 g ご飯	おやつ 22 (木) おやつ	ジュース 476 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 14.7 g 塩分 2.1 g クレープ 90 ご飯 みそ汁 目玉焼き 高野豆腐の煮物 ふりかけ 374 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 8.0 g 塩分 1.9 g オムレット 81 ご飯 みそ汁	ゼリー 511 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 12.0 g 塩分 2.1 g kcal 蛋白質 2.3 g ご飯 中華スープ ホイコーロー 小松菜とささみの胡麻和え 杏仁豆腐 700 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 30.3 g 塩分 3.2 g kcal 蛋白質 0.9 g ご飯 みそ汁	ゼリー 779 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 34.8 g 塩分 3.2 g 脂質 4.6 g 塩分 0.0 g ご飯 中華スープ フライ盛り合わせ 小松菜とささみの胡麻和え 杏仁豆腐 648 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 15.6 g 塩分 3.1 g 脂質 4.5 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁	712 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 14.6 g 塩分 5.1 g 台湾風混ぜそば 中華スープ 小松菜とささみの胡麻和え 杏仁豆腐 1007 kcal 蛋白質 50.4 g 脂質 32.0 g 塩分 4.8 g	キャベツの浅漬け 535 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 10.3 g 塩分 1.8 g ご飯 レタスのスープ エビチリ ごぼうの炒め煮 さつま芋サラダ 454 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 6.7 g 塩分 2.5 g ご飯 みそ汁
398 kcal 蛋白質 13.4 g 531 kcal 蛋白質 25.7 g 683 kcal 蛋白質 34.3 g 570 kcal 蛋白質 18.2 g 476 kcal 蛋白質 21.8 g kg 8.4 g kg 1.9 g ki g 11.4 g kg 1.3 g ki g 21.1 g kg 2.6 g ki g 11.9 g kg 5.0 g ki g 12.7 g kg 2.2 g ki g 21.1 g ki g 21.8 g ki g 21.8 g ki g 21.8 g ki g 21.8 g ki g 21.1	おやつ 22 (木) おやつ 23	ジュース 476 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 14.7 g 塩分 2.1 g クレープ 90 ご飯 みそ汁 目玉焼き 高野豆腐の煮物 ふりかけ 374 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 8.0 g 塩分 1.9 g オムレット 81 ご飯 みそ汁 魚肉ソーセージ炒め	ゼリー 511 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 12.0 g 塩分 2.1 g kcal 蛋白質 2.3 g ご飯 中華スープ ホイコーロー 小松菜とささみの胡麻和え 杏仁豆腐 700 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 30.3 g 塩分 3.2 g kcal 蛋白質 0.9 g ご飯 みそ汁 豚肉と豆腐の煮込み	ゼリー 779 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 34.8 g 塩分 3.2 g 脂質 4.6 g 塩分 0.0 g ご飯 中華スープ フライ盛り合わせ 小松菜とささみの胡麻和え 杏仁豆腐 648 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 15.6 g 塩分 3.1 g 脂質 4.5 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 イタリアンカツレツ	712 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 14.6 g 塩分 5.1 g 台湾風混ぜそば 中華スープ 小松菜とささみの胡麻和え 杏仁豆腐 1007 kcal 蛋白質 50.4 g 脂質 32.0 g 塩分 4.8 g たぬきうどん・そば 餃子 いんげんのごまみそ和え	キャベツの浅漬け 535 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 10.3 g 塩分 1.8 g ご飯 レタスのスープ エビチリ ごぼうの炒め煮 さつま芋サラダ 454 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 6.7 g 塩分 2.5 g ご飯 みそ汁 白身魚の甘酢あんかけ
脂質 8.4 g 塩分 1.9 g 脂質 11.4 g 塩分 1.3 g 脂質 21.1 g 塩分 2.6 g 脂質 11.9 g 塩分 5.0 g 脂質 12.7 g 塩分 2.2 g おやつ ドーナツ 171 kcal 蛋白質 3.1 g 脂質 4.5 g 塩分 0.2 g ご飯 みそ汁 すまし汁 広り合わせサラダ スープ (土) ひじきの和え物 青菜お浸し おりんごサラダ ふりかけ ゼリー ガフェ・オ・レ りんごサラダ 378 kcal 蛋白質 14.7 g 453 kcal 蛋白質 22.3 g 484 kcal 蛋白質 23.9 g 662 kcal 蛋白質 23.4 g 467 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 7.9 g 塩分 1.2 g 脂質 6.1 g 塩分 1.4 g 脂質 8.3 g 塩分 2.2 g 脂質 31.6 g 塩分 2.6 g 脂質 10.8 g 塩分 1.7 g	おやつ 22 (木) おやつ 23	ジュース 476 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 14.7 g 塩分 2.1 g クレープ 90 ご飯 みそ汁 目玉焼き 高野豆腐の煮物 ふりかけ 374 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 8.0 g 塩分 1.9 g オムレット 81 ご飯 みそ汁 魚肉ソーセージ炒め シーフード卵巻き	ゼリー 511 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 12.0 g 塩分 2.1 g kcal 蛋白質 2.3 g ご飯 中華スープ ホイコーロー 小松菜とささみの胡麻和え 杏仁豆腐 700 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 30.3 g 塩分 3.2 g kcal 蛋白質 0.9 g ご飯 みそ汁 豚肉と豆腐の煮込み いんげんのごまみそ和え	ゼリー 779 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 34.8 g 塩分 3.2 g 脂質 4.6 g 塩分 0.0 g ご飯 中華スープ フライ盛り合わせ 小松菜とささみの胡麻和え杏仁豆腐 648 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 15.6 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁イタリアンカツレツ いんげんのごまみそ和え	712 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 14.6 g 塩分 5.1 g 台湾風混ぜそば 中華スープ 小松菜とささみの胡麻和え 杏仁豆腐 1007 kcal 蛋白質 50.4 g 脂質 32.0 g 塩分 4.8 g たぬきうどん・そば 餃子 いんげんのごまみそ和え ゼリー	キャベツの浅漬け 535 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 10.3 g 塩分 1.8 g ご飯 レタスのスープ エビチリ ごぼうの炒め煮 さつま芋サラダ 454 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 6.7 g 塩分 2.5 g ご飯 みそ汁 白身魚の甘酢あんかけ ふき炒り
おやつ ドーナツ 171 kcal 蛋白質 3.1 g 脂質 4.5 g 塩分 0.2 g ご飯 ご飯 ご飯 ホットドック ご飯 みそ汁 すまし汁 すまし汁 盛り合わせサラダ スープ (土) ひじきの和え物 青菜お浸し カフェ・オ・レ りんごサラダ ふりかけ ゼリー ゼリー ゼリー カフェ・オ・レ きのこの炒め物 378 kcal 蛋白質 14.7 g 453 kcal 蛋白質 22.3 g 484 kcal 蛋白質 23.9 g 662 kcal 蛋白質 23.4 g 467 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 7.9 g 塩分 1.2 g 脂質 6.1 g 塩分 1.4 g 脂質 8.3 g 塩分 2.2 g 脂質 31.6 g 塩分 2.6 g 脂質 10.8 g 塩分 1.7 g	おやつ 22 (木) おやつ 23	ジュース 476 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 14.7 g 塩分 2.1 g クレーブ 90 ご飯 みそ汁 目玉焼き 高野豆腐の煮物 ふりかけ 374 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 8.0 g 塩分 1.9 g オムレット 81 ご飯 みそ汁 魚肉ソーセージ炒め シーフード卵巻き ョーグルト	ゼリー 511 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 12.0 g 塩分 2.1 g kcal 蛋白質 2.3 g ご飯 中華スープ ホイコーロー 小松菜とささみの胡麻和え 杏仁豆腐 700 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 30.3 g 塩分 3.2 g kcal 蛋白質 0.9 g ご飯 みそ汁 豚肉と豆腐の煮込み いんげんのごまみそ和え ゼリー	ゼリー 779 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 34.8 g 塩分 3.2 g 脂質 4.6 g 塩分 0.0 g ご飯 中華スープ フライ盛り合わせ 小松菜とささみの胡麻和え 杏仁豆腐 648 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 15.6 g 塩分 3.1 g 脂質 4.5 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 イタリアンカソレツ いんげんのごまみそ和え ゼリー	712 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 14.6 g 塩分 5.1 g 台湾風混ぜそば 中華スープ 小松菜とささみの胡麻和え 杏仁豆腐 1007 kcal 蛋白質 50.4 g 脂質 32.0 g 塩分 4.8 g たぬきうどん・そば 餃子 いんげんのごまみそ和え ゼリー	キャベツの浅漬け 535 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 10.3 g 塩分 1.8 g ご飯 レタスのスープ エビチリ ごぼうの炒め煮 さつま芋サラダ 454 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 6.7 g 塩分 2.5 g ご飯 みそ汁 白身魚の甘酢あんかけ ふき炒り もずくサラダ
24	おやつ 22 (木) おやつ 23 (金)	ジュース 476 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 14.7 g 塩分 2.1 g クレーブ 90 ご飯 みそ汁 目玉焼き 高野豆腐の煮物 ふりかけ 374 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 8.0 g 塩分 1.9 g オムレット 81 ご飯 みそ汁 魚肉ソーセージ炒め シーフード卵巻き ヨーグルト 398 kcal 蛋白質 13.4 g	ゼリー 511 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 12.0 g 塩分 2.1 g kcal 蛋白質 2.3 g ご飯 中華スープ ホイコーロー 小松菜とささみの胡麻和え 杏仁豆腐 700 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 30.3 g 塩分 3.2 g kcal 蛋白質 0.9 g ご飯 みそ汁 豚肉と豆腐の煮込み いんげんのごまみそ和え ゼリー 531 kcal 蛋白質 25.7 g	ゼリー 779 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 34.8 g 塩分 3.2 g 脂質 4.6 g 塩分 0.0 g ご飯 中華スープ フライ盛り合わせ 小松菜とささみの胡麻和え 杏仁豆腐 648 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 15.6 g 塩分 3.1 g 脂質 4.5 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 イタリアンカツレツ いんげんのごまみそ和え ゼリー 683 kcal 蛋白質 34.3 g	712 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 14.6 g 塩分 5.1 g 台湾風混ぜそば 中華スープ 小松菜とささみの胡麻和え 杏仁豆腐 1007 kcal 蛋白質 50.4 g 脂質 32.0 g 塩分 4.8 g たぬきうどん・そば 餃子 いんげんのごまみそ和え ゼリー 570 kcal 蛋白質 18.2 g	キャベツの浅漬け 535 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 10.3 g 塩分 1.8 g ご飯 レタスのスープ エビチリ ごぼうの炒め煮 さつま芋サラダ 454 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 6.7 g 塩分 2.5 g ご飯 みそ汁 白身魚の甘酢あんかけ ふき炒り もずくサラダ 476 kcal 蛋白質 21.8 g
24 絹さやとハムの卵炒め (土) サーモンフライ 青菜お浸し ふりかけ 豚肉オイスターソース焼き 青菜お浸し ゼリー ゼリー カフェ・オ・レ ゼリー ガフェ・オ・レ らのこの炒め物 378 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 7.9 g 塩分 1.2 g 脂質 6.1 g 塩分 1.4 g 453 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 6.1 g 塩分 1.4 g 脂質 8.3 g 塩分 2.2 g 脂質 8.3 g 塩分 2.2 g 脂質 8.3 g 塩分 2.2 g 662 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 8.3 g 塩分 2.2 g 脂質 31.6 g 塩分 2.6 g 脂質 10.8 g 塩分 1.7 g	おやつ 22 (木) おやつ 23 (金)	ジュース 476 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 14.7 g 塩分 2.1 g クレーブ 90 ご飯 みそ汁 目玉焼き 高野豆腐の煮物 ふりかけ 374 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 8.0 g 塩分 1.9 g オムレット 81 ご飯 みそ汁 魚肉ソーセージ炒め シーフード卵巻き ヨーグルト 398 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 8.4 g 塩分 1.9 g	ゼリー 511 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 12.0 g 塩分 2.1 g kcal 蛋白質 2.3 g ご飯 中華スープ ホイコーロー 小松菜とささみの胡麻和え 杏仁豆腐 700 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 30.3 g 塩分 3.2 g kcal 蛋白質 0.9 g ご飯 みそ汁 豚肉と豆腐の煮込み いんげんのごまみそ和え ゼリー 531 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 11.4 g 塩分 1.3 g	ゼリー 779 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 34.8 g 塩分 3.2 g 脂質 4.6 g 塩分 0.0 g ご飯 中華スープ フライ盛り合わせ 小松菜とささみの胡麻和え 杏仁豆腐 648 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 15.6 g 塩分 3.1 g 脂質 4.5 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 イタリアンカツレツ いんげんのごまみそ和え ゼリー 683 kcal 蛋白質 34.3 g 脂質 21.1 g 塩分 2.6 g	712 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 14.6 g 塩分 5.1 g 台湾風混ぜそば 中華スープ 小松菜とささみの胡麻和え 杏仁豆腐 1007 kcal 蛋白質 50.4 g 脂質 32.0 g 塩分 4.8 g たぬきうどん・そば 餃子 いんげんのごまみそ和え ゼリー 570 kcal 蛋白質 18.2 g	キャベツの浅漬け 535 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 10.3 g 塩分 1.8 g ご飯 レタスのスープ エビチリ ごぼうの炒め煮 さつま芋サラダ 454 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 6.7 g 塩分 2.5 g ご飯 みそ汁 白身魚の甘酢あんかけ ふき炒り もずくサラダ 476 kcal 蛋白質 21.8 g
24 絹さやとハムの卵炒め (土) サーモンフライ 青菜お浸し ふりかけ 豚肉オイスターソース焼き 青菜お浸し ゼリー ゼリー カフェ・オ・レ ゼリー ガフェ・オ・レ らのこの炒め物 378 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 7.9 g 塩分 1.2 g 脂質 6.1 g 塩分 1.4 g 453 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 6.1 g 塩分 1.4 g 脂質 8.3 g 塩分 2.2 g 脂質 8.3 g 塩分 2.2 g 脂質 8.3 g 塩分 2.2 g 662 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 8.3 g 塩分 2.2 g 脂質 31.6 g 塩分 2.6 g 脂質 10.8 g 塩分 1.7 g	おやつ 22 (木) おやつ 23 (金)	ジュース 476 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 14.7 g 塩分 2.1 g クレーブ 90 ご飯 みそ汁 目玉焼き 高野豆腐の煮物 ふりかけ 374 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 8.0 g 塩分 1.9 g オムレット 81 ご飯 みそ汁 魚肉ソーセージ炒め シーフード卵巻き ヨーグルト 398 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 8.4 g 塩分 1.9 g 脂質 8.4 g 塩分 1.9 g 上・ナツ 171	ゼリー 511 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 12.0 g 塩分 2.1 g kcal 蛋白質 2.3 g ご飯 中華スープ ホイコーロー 小松菜とささみの胡麻和え 杏仁豆腐 700 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 30.3 g 塩分 3.2 g kcal 蛋白質 0.9 g ご飯 みそ汁 豚肉と豆腐の煮込み いんげんのごまみそ和え ゼリー 531 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 11.4 g 塩分 1.3 g kcal 蛋白質 3.1 g	ゼリー 779 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 34.8 g 塩分 3.2 g 脂質 4.6 g 塩分 0.0 g ご飯 中華スープ フライ盛り合わせ 小松菜とささみの胡麻和え 杏仁豆腐 648 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 15.6 g 塩分 3.1 g 脂質 4.5 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 イタリアンカツレツ いんげんのごまみそ和え ゼリー 683 kcal 蛋白質 34.3 g 脂質 21.1 g 塩分 2.6 g 脂質 4.5 g 塩分 0.2 g ご飯	712 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 14.6 g 塩分 5.1 g 台湾風混ぜそば 中華スープ 小松菜とささみの胡麻和え 杏仁豆腐 1007 kcal 蛋白質 50.4 g 脂質 32.0 g 塩分 4.8 g たぬきうどん・そば 餃子 いんげんのごまみそ和え ゼリー 570 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 11.9 g 塩分 5.0 g	キャベツの浅漬け 535 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 10.3 g 塩分 1.8 g ご飯 レタスのスープ エビチリ ごぼうの炒め煮 さつま芋サラダ 454 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 6.7 g 塩分 2.5 g ご飯 みそ汁 白身魚の甘酢あんかけ ふき炒り もずくサラダ 476 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 12.7 g 塩分 2.2 g
(土) ひじきの和え物 青菜お浸し 青菜お浸し カフェ・オ・レ りんごサラダ きのこの炒め物 378 kcal 蛋白質 14.7 g 453 kcal 蛋白質 22.3 g 484 kcal 蛋白質 23.9 g 662 kcal 蛋白質 23.4 g 467 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 7.9 g 塩分 1.2 g 脂質 6.1 g 塩分 1.4 g 脂質 8.3 g 塩分 2.2 g 脂質 31.6 g 塩分 2.6 g 脂質 10.8 g 塩分 1.7 g	おやつ 22 (木) おやつ 23 (金)	ジュース 476 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 14.7 g 塩分 2.1 g クレーブ 90 ご飯 みそ汁 目玉焼き 高野豆腐の煮物 ふりかけ 374 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 8.0 g 塩分 1.9 g オムレット 81 ご飯 みそ汁 魚肉ソーセージ炒め シーフード卵巻き ヨーグルト 398 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 8.4 g 塩分 1.9 g ドーナツ 171 ご飯	ゼリー 511 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 12.0 g 塩分 2.1 g kcal 蛋白質 2.3 g ご飯 中華スープ ホイコーロー 小松菜とささみの胡麻和え 杏仁豆腐 蛋白質 21.4 g 脂質 30.3 g 塩分 3.2 g kcal 蛋白質 0.9 g ご飯 みそ汁 豚肉と豆腐の煮込み いんげんのごまみそ和え ゼリー 531 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 11.4 g 塩分 1.3 g kcal 蛋白質 3.1 g ご飯	ゼリー 779 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 34.8 g 塩分 3.2 g 脂質 4.6 g 塩分 0.0 g ご飯 中華スープ フライ盛り合わせ 小松菜とささみの胡麻和え 杏仁豆腐 648 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 15.6 g 塩分 3.1 g 脂質 4.5 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 イタリアンカツレツ いんげんのごまみそ和え ゼリー 683 kcal 蛋白質 34.3 g 脂質 21.1 g 塩分 2.6 g 脂質 4.5 g 塩分 0.2 g ご飯	712 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 14.6 g 塩分 5.1 g 台湾風混ぜそば 中華スープ 小松菜とささみの胡麻和え 杏仁豆腐 1007 kcal 蛋白質 50.4 g 脂質 32.0 g 塩分 4.8 g たぬきうどん・そば 餃子 いんげんのごまみそ和え ゼリー 570 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 11.9 g 塩分 5.0 g	キャベツの浅漬け 535 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 10.3 g 塩分 1.8 g ご飯 レタスのスープ エビチリ ごぼうの炒め煮 さつま芋サラダ 454 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 6.7 g 塩分 2.5 g ご飯 みそ汁 白身魚の甘酢あんかけ ふき炒り もずくサラダ 476 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 12.7 g 塩分 2.2 g
378 kcal 蛋白質 14.7 g 453 kcal 蛋白質 22.3 g 484 kcal 蛋白質 23.9 g 662 kcal 蛋白質 23.4 g 467 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 7.9 g 塩分 1.2 g 脂質 6.1 g 塩分 1.4 g 脂質 8.3 g 塩分 2.2 g 脂質 31.6 g 塩分 2.6 g 脂質 10.8 g 塩分 1.7 g	おやつ 22 (木) おやつ 23 (金)	ジュース 476 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 14.7 g 塩分 2.1 g クレープ 90 ご飯 みそ汁 目玉焼き 高野豆腐の煮物 ふりかけ 374 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 8.0 g 塩分 1.9 g オムレット 81 ご飯 みそ汁 魚肉ソーセージ炒め シーフード卵巻き ヨーグルト 398 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 8.4 g 塩分 1.9 g ドーナツ 171 ご飯 みそ汁	ゼリー 511 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 12.0 g 塩分 2.1 g kcal 蛋白質 2.3 g ご飯 中華スープ ホイコーロー 小松菜とささみの胡麻和え 杏仁豆腐 700 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 30.3 g 塩分 3.2 g kcal 蛋白質 0.9 g ご飯 みそ汁 豚肉と豆腐の煮込み いんげんのごまみそ和え ゼリー 531 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 11.4 g 塩分 1.3 g kcal 蛋白質 3.1 g ご飯 丁飯 よっぱり まっぱり まっぱり 531 kcal 蛋白質 3.1 g ご飯 丁飯 すまし汁	ゼリー 779 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 34.8 g 塩分 3.2 g 脂質 4.6 g 塩分 0.0 g ご飯 中華スープ フライ盛り合わせ 小松菜とささみの胡麻和え 杏仁豆腐 648 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 15.6 g 塩分 3.1 g 脂質 4.5 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 イタリアンカツレツ いんげんのごまみそ和え ゼリー 683 kcal 蛋白質 34.3 g 脂質 21.1 g 塩分 2.6 g 脂質 4.5 g 塩分 0.2 g ご飯 すまし汁	712 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 14.6 g 塩分 5.1 g 台湾風混ぜそば 中華スープ 小松菜とささみの胡麻和え 杏仁豆腐 1007 kcal 蛋白質 50.4 g 脂質 32.0 g 塩分 4.8 g たぬきうどん・そば 餃子 いんげんのごまみそ和え ゼリー 570 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 11.9 g 塩分 5.0 g ホットドック 盛り合わせサラダ ゼリー	キャベツの浅漬け 535 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 10.3 g 塩分 1.8 g ご飯 レタスのスープ エビチリ ごぼうの炒め煮 さつま芋サラダ 454 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 6.7 g 塩分 2.5 g ご飯 みそ汁 白身魚の甘酢あんかけ ふき炒り もずくサラダ 476 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 12.7 g 塩分 2.2 g ご飯 スープ
378 kcal 蛋白質 14.7 g 453 kcal 蛋白質 22.3 g 484 kcal 蛋白質 23.9 g 662 kcal 蛋白質 23.4 g 467 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 7.9 g 塩分 1.2 g 脂質 6.1 g 塩分 1.4 g 脂質 8.3 g 塩分 2.2 g 脂質 31.6 g 塩分 2.6 g 脂質 10.8 g 塩分 1.7 g	おやつ 22 (木) おやつ 23 (金)	ジュース 476 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 14.7 g 塩分 2.1 g クレープ 90 ご飯 みそ汁 目玉焼き 高野豆腐の煮物 ふりかけ 374 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 8.0 g 塩分 1.9 g オムレット 81 ご飯 みそ汁 魚肉ソーセージ炒め シーフード卵巻き ヨーグルト 398 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 8.4 g 塩分 1.9 g ドーナツ 171 ご飯 みそ汁 絹さやとハムの卵炒め	ゼリー 511 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 12.0 g 塩分 2.1 g kcal 蛋白質 2.3 g ・ 一年スープ・ホイコーロー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ゼリー 779 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 34.8 g 塩分 0.0 g ご飯 中華スープフライ盛り合わせ小松菜とささみの胡麻和え杏仁豆腐 648 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 15.6 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁イタリアンカッレッしいんげんのごまみそ汁イタリアンカックリンのごまみそれれる・ゼリー 683 kcal 蛋白質 34.3 g 脂質 21.1 g 塩分 2.6 g 脂質 4.5 g 塩分 0.2 g ご飯 すまし汁 豚肉オイスターソース焼き青菜お浸し	712 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 14.6 g 塩分 5.1 g 台湾風混ぜそば 中華スープ 小松菜とささみの胡麻和え 杏仁豆腐 1007 kcal 蛋白質 50.4 g 脂質 32.0 g 塩分 4.8 g たぬきうどん・そば 餃子 いんげんのごまみそ和え ゼリー 570 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 11.9 g 塩分 5.0 g ホットドック 盛り合わせサラダ ゼリー	キャベツの浅漬け 535 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 10.3 g 塩分 1.8 g ご飯 レタスのスープ エビチリ ごぼうの炒め煮 さつま芋サラダ 454 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 6.7 g 塩分 2.5 g ご飯 みそ汁 白身魚の甘酢あんかけ ふき炒り もずくサラダ 476 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 12.7 g 塩分 2.2 g ご飯 スープ チキンママレード照り焼き
la 15 =	おやつ 22 (木) おやつ 23 (金)	ジュース 476 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 14.7 g 塩分 2.1 g クレープ 90 ご飯 みそ汁 目玉焼き 高野豆めかけ 374 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 8.0 g 塩分 1.9 g オムレット 81 ご飯 みそ汁 魚肉ソーセージ炒め シーフード卵巻き ヨーグルト 398 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 8.4 g 塩分 1.9 g ドーナツ 171 ご飯 みそ汁 角質 8.4 g 塩分 1.9 g ドーナツ 171 ご飯 みそ汁 角 みそ りつしていり いしていり いしていりのの和え物	ゼリー 511 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 12.0 g 塩分 2.1 g kcal 蛋白質 2.3 g ・ 一年スープ・ホイコーロー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ゼリー 779 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 34.8 g 塩分 0.0 g ご飯 中華スープフライ盛り合わせ小松菜とささみの胡麻和え杏仁豆腐 648 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 15.6 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁イタリアンカッレッしいんげんのごまみそ汁イタリアンカックリンのごまみそれれる・ゼリー 683 kcal 蛋白質 34.3 g 脂質 21.1 g 塩分 2.6 g 脂質 4.5 g 塩分 0.2 g ご飯 すまし汁 豚肉オイスターソース焼き青菜お浸し	712 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 14.6 g 塩分 5.1 g 台湾風混ぜそば 中華スープ 小松菜とささみの胡麻和え 杏仁豆腐 1007 kcal 蛋白質 50.4 g 脂質 32.0 g 塩分 4.8 g たぬきうどん・そば 餃子 いんげんのごまみそ和え ゼリー 570 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 11.9 g 塩分 5.0 g ホットドック 盛り合わせサラダ ゼリー カフェ・オ・レ	キャベツの浅漬け 535 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 10.3 g 塩分 1.8 g ご飯 レタスのスープ エビチリ ごぼうの炒め煮 さつま芋サラダ 454 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 6.7 g 塩分 2.5 g ご飯 みそ汁 白身魚の甘酢あんかけ ふき炒り もずくサラダ 476 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 12.7 g 塩分 2.2 g ご飯 スープ チキンママレード照り焼き りんごサラダ
la 15 =	おやつ 22 (木) おやつ 23 (金)	ジュース 476 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 14.7 g 塩分 2.1 g クレーブ 90 ご飯 みそ汁 目玉焼き 高野豆腐の煮物 ふりかけ 374 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 8.0 g 塩分 1.9 g オムレット 81 ご飯 みそ汁 魚肉ソーセージ炒め シーフードルト 398 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 8.4 g 塩分 1.9 g ドーナツ 171 398 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 8.4 g 塩分 1.9 g ドーナツ 171 がみそ汁 鍋さやとハムの卵炒め ひじきの和え物 ふりかけ	ゼリー 511 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 12.0 g 塩分 2.1 g kcal 蛋白質 2.3 g ご飯 中華スープ ホイコーロー 小松菜とささみの胡麻和え 杏仁豆腐 700 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 30.3 g 塩分 3.2 g kcal 蛋白質 0.9 g ご飯 みそ汁 豚肉と豆腐の煮込みいんげんのごまみそれえ ゼリー 531 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 11.4 g 塩分 1.3 g kcal 蛋白質 3.1 g ご飯 すまンフライ 青菜お浸し ゼリー	ゼリー 779 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 34.8 g 塩分 3.2 g 脂質 4.6 g 塩分 0.0 g ご飯 中華スープフライ盛り合わせ 小松菜とささみの胡麻和え杏仁豆腐 648 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 15.6 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁イタリアンカツレツ いんげんのごまみそ和えゼリー 683 kcal 蛋白質 34.3 g 脂質 21.1 g 塩分 2.6 g 脂質 4.5 g 塩分 0.2 g 下飯 下まし汁 豚肉オイスターソース焼き青菜お浸し ボリー	712 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 14.6 g 塩分 5.1 g 台湾風混ぜそば 中華スープ 小松菜とささみの胡麻和え 杏仁豆腐 1007 kcal 蛋白質 50.4 g 脂質 32.0 g 塩分 4.8 g たぬきうどん・そば 餃子 いんげんのごまみそ和え ゼリー 570 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 11.9 g 塩分 5.0 g ホットドック 盛り合わせサラダ ゼリー カフェ・オ・レ	キャベツの浅漬け 535 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 10.3 g 塩分 1.8 g ご飯 レタスのスープ エビチリ ごぼうの炒め煮 さつま芋サラダ 454 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 6.7 g 塩分 2.5 g ご飯 みそ汁 白身魚の甘酢あんかけ ふき炒り もずくサラダ 476 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 12.7 g 塩分 2.2 g ご飯 スープ チキンママレード照り焼き りんごサラダ きのこの炒め物
	おやつ 22 (木) おやつ 23 (金) おやつ 24 (土)	ジュース 476 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 14.7 g 塩分 2.1 g クレーブ 90 ご飯 みそ汁 目玉焼き 高野豆腐の煮物 ふりかけ 374 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 8.0 g 塩分 1.9 g オムレット 81 ご飯 みそ汁 魚肉ソーセージ炒め シーフード卵巻き ヨーグルト 398 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 8.4 g 塩分 1.9 g ドーナツ 171 ご飯 みそ汁 魚肉 1.9 g ドーナツ 171 ご飯 みそ汁 魚り 1.9 g ドーナツ 171 ご飯 みそ汁 鍋さやとハムの卵炒め ひじきの和え物 ふりかけ 378 kcal 蛋白質 14.7 g	ゼリー 511 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 12.0 g 塩分 2.1 g kcal 蛋白質 2.3 g ご飯 中華スープ ホイコーロー 小松菜とささみの胡麻和え 杏仁豆腐 700 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 30.3 g 塩分 3.2 g kcal 蛋白質 0.9 g ご飯 みそ汁 豚肉と豆腐の煮込み いんげんのごまみそ和え ゼリー 531 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 11.4 g 塩分 1.3 g kcal 蛋白質 3.1 g ご飯 すまいフライ 青菜お浸し ゼリー 453 kcal 蛋白質 22.3 g	ゼリー 779 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 34.8 g 塩分 3.2 g 脂質 4.6 g 塩分 0.0 g ご飯 中華スープフライ盛り合わせ 小松菜とささみの胡麻和え杏仁豆腐 648 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 15.6 g 塩分 3.1 g 脂質 4.5 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁イタリアンカツレツ いんげんのごまみそ和えゼリー 683 kcal 蛋白質 34.3 g 脂質 21.1 g 塩分 0.2 g ご飯 すまし汁 豚肉オイスターソース焼き青菜お浸し ゼリー 484 kcal 蛋白質 23.9 g	712 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 14.6 g 塩分 5.1 g 一 台湾風混ぜそば 中華スープ 小松菜とささみの胡麻和え 杏仁豆腐 1007 kcal 蛋白質 50.4 g 脂質 32.0 g 塩分 4.8 g たぬきうどん・そば 餃子 いんげんのごまみそ和え ゼリー 570 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 11.9 g 塩分 5.0 g ホットドック 盛り合わせサラダ ゼリー カフェ・オ・レ	キャベツの浅漬け 535 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 10.3 g 塩分 1.8 g ご飯 レタスのスープ エビチリ ごぼうの炒め煮 さつま芋サラダ 454 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 6.7 g 塩分 2.5 g ご飯 みそ汁 白身魚の甘酢あんかけ ふき炒り もずくサラダ 476 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 12.7 g 塩分 2.2 g ご飯 スープ チキンママレード照り焼き りんごサラダ きのこの炒め物 467 kcal 蛋白質 21.1 g

献立表 令和7年5月



特別養護老人ホーム だん暖の郷

	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
	ご飯	ご飯	ご飯	ドライカレー温玉のせ	ご飯
	みそ汁	コンソメスープ	コンソメスープ	コンソメスープ	すまし汁
25	肉じゃが	フライ盛り合わせ	鶏肉の照り焼き	枝豆とコーンのサラダ	松風焼き
(日)	ブロッコリーの胡麻和え	ほうれん草のお浸し	ほうれん草のお浸し	ゼリー	れんこんの炒め物
(1)	ー ・	ゼリー	ゼリー		白菜の香和え
				770 kcal 蛋白質 30.4 g	
	434 kcal 蛋白質 17.0 g	505 kcal 蛋白質 25.6 g	471 kcal 蛋白質 20.7 g		487 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 11.3 g 塩分 2.1 g
おやつ	脂質 7.1 g 塩分 1.2 g 原宿ドック 124	加貝 9.1 g 塩ガ 2.1 g kcal 蛋白質 3.4 g		脂質 27.1 g 塩分 1.8 g	加貝 II.3 g 塩ガ Z.1 g
05 (-)	<u> </u>	Time	脂質 6.4 g 塩分 0.2 g ご飯 すまし汁	鶏天丼	ご飯
	みそ汁	すまし汁	ぶりの照り焼き	オまし汁	みそ汁
00	アンファイン アンファイン 厚揚げ中華煮				
26		豚肉のみそ漬け焼き	じゃが芋とウインナーの炒め		赤魚西京焼き
(月)	だし巻き卵	いんげん白和え	いんげん白和え	ゼリー	オニオンサラダ
	ヨーグルト	ゼリー	ゼリー		もずく酢
	436 kcal 蛋白質 17.0 g	619 kcal 蛋白質 26.1 g	598 kcal 蛋白質 24.9 g	779 kcal 蛋白質 26.7 g	342 kcal 蛋白質 15.3 g
+> 40		脂質 23.1 g 塩分 2.6 g		脂質 29.1 g 塩分 3.6 g	脂質 2.7 g 塩分 1.2 g
おやつ	抹茶どらやき 146		脂質 1.4 g 塩分 0.2 g		-> AF
	ご飯	ご飯	ご飯 みそ汁	えびピラフ	ご飯
	みそ汁	みそ汁	カレイの煮付け	みそ汁	みそ汁
27	肉だんご	鶏南蛮	シュウマイ	豆腐サラダ	かに玉
(火)	ポテトソテー	豆腐サラダ	豆腐サラダ	フルーツ	小松菜の中華和え
	納豆	フルーツ	フルーツ		花野菜酢の物
	459 kcal 蛋白質 18.1 g	584 kcal 蛋白質 27.7 g	534 kcal 蛋白質 23.4 g	491 kcal 蛋白質 17.6 g	444 kcal 蛋白質 17.7 g
	脂質 10.9 g 塩分 1.9 g	脂質 17.6 g 塩分 2.2 g	脂質 10.2 g 塩分 3.4 g	脂質 7.7 g 塩分 3.1 g	脂質 6.8 g 塩分 2.2 g
おやつ		kcal 蛋白質 1.8 g	脂質 2.0 g 塩分 0.0 g	T	
	パン	ご飯	ご飯 五目スープ	カツ丼	ご飯
	クリームコーンスープ	五目スープ	たらのちゃんちゃん焼き	五目ス一プ	みそ汁
28	トマトオムレツ	蒸し鶏ネギ醤油	里芋のそぼろ煮	大根とホタテのサラダ	鯵の南部焼き
(水)	ごまマヨネーズ和え	大根とホタテのサラダ	大根とホタテのサラダ	ゼリー	ひじき煮
	紅茶	ゼリー	ゼリー		ほうれん草磯辺和え
	509 kcal 蛋白質 19.0 g	600 kcal 蛋白質 24.0 g	656 kcal 蛋白質 26.4 g	691 kcal 蛋白質 23.6 g	407 kcal 蛋白質 21.1 g
	脂質 21.6 g 塩分 2.7 g	脂質 25.3 g 塩分 1.7 g	脂質 14.2 g 塩分 2.5 g	脂質 28.1 g 塩分 3.2 g	脂質 5.4 g 塩分 2.3 g
おやつ	手づくりどらやき 117	kcal 蛋白質 2.4 g	脂質 1.1 g 塩分 0.2 g		
	ご飯	ご飯	ご飯 みそ汁	天ぷらそば	ご飯
	みそ汁	みそ汁	赤魚粕漬焼き	かぼちゃのいとこ煮	みそ汁
29	ウインナ―ソテー	豚しゃぶ香味ソース	かぼちゃのいとこ煮	小松菜としめじの和え物	魚おろし煮
(木)	目玉焼き	小松菜としめじの和え物	小松菜としめじの和え物	フルーツ	冷伴三糸
	牛乳	フルーツ	フルーツ		ミモザサラダ
	525 kcal 蛋白質 18.5 g	508 kcal 蛋白質 26.6 g	528 kcal 蛋白質 20.5 g	536 kcal 蛋白質 18.1 g	450 kcal 蛋白質 20.9 g
		脂質 13.3 g 塩分 1.7 g	脂質 3.5 g 塩分 2.2 g	脂質 10.7 g 塩分 4.3 g	脂質 6.7 g 塩分 1.9 g
おやつ	チーズ蒸しパン 81	kcal 蛋白質 2.7 g	脂質 2.0 g 塩分 0.1 g		
	ご飯	ご飯 みそ汁	ご飯	ワンタンメン	ご飯
1	みそ汁	白身魚の磯辺揚げ	みそ汁	春巻き	みそ汁
30	肉だんご	田楽	鶏肉の生姜焼き	おから生酢	千草焼き
(金)	白菜の和え物	おから生酢	田楽	フルーツポンチ	茄子の中華サラダ
	納豆	フルーツポンチ	フルーツポンチ		とろろ芋
	437 kcal 蛋白質 17.4 g	634 kcal 蛋白質 28.5 g	589 kcal 蛋白質 33.3 g	837 kcal 蛋白質 27.9 g	474 kcal 蛋白質 16.5 g
	脂質 11.3 g 塩分 2.3 g	脂質 12.6 g 塩分 1.6 g	脂質 10.1 g 塩分 1.9 g	脂質 17.8 g 塩分 4.4 g	脂質 9.1 g 塩分 2.2 g
おやつ	プリン 57	kcal 蛋白質 1.1 g	脂質 0.0 g 塩分 0.0 g		
	パン	グリンピースご飯	グリンピースご飯 みそ汁	オムライス	中華丼
	ポトフ	みそ汁	鯖の梅風味照り焼き	小松菜としめじのおかか和え	中華スープ
31	オムレツ	すき焼き風	シュウマイ	フルーツみつ豆	ビーフンソテー
(土)		小松菜としめじのおかか和え			小松菜のごま和え
\/	コーヒー牛乳	フルーツみつ豆	フルーツみつ豆		- 12 12 13 14 - O' 18' C
	476 kcal 蛋白質 19.9 g	563 kcal 蛋白質 22.9 g	771 kcal 蛋白質 30.1 g	673 kcal 蛋白質 25.9 g	446 kcal 蛋白質 g
		脂質 12.2 g 塩分 2.5 g	_		
おやつ		kcal 蛋白質 0.9 g	脂質 0.1 g 塩分 0.2 g	<u> </u>	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·

<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 6.5g未満

※()内の数値はエネルギー量に換算した値です。

仕入れ状況により、献立を変更させていただく場合があります。 特養に入所されている方は昼Aを提供させていただきます。