

	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
1 (火)	ご飯 みそ汁 絹さやとハムの卵炒め 切干大根煮 納豆	ご飯 すまし汁 焼肉 胡瓜とみょうがの酢の物 フルーツ	ご飯 すまし汁 鮭のソテーきのこソース 胡瓜とみょうがの酢の物 フルーツ	冷やしきつねそば ツナじゃが 胡瓜とみょうがの酢の物 フルーツ	ご飯 みそ汁 鯖の味噌煮 かぼちゃの甘煮 冷やし鉢
	436 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 9.9 g 塩分 1.7 g	577 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 22.1 g 塩分 1.5 g	453 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 8.2 g 塩分 1.6 g	514 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 12.0 g 塩分 3.7 g	545 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 14.2 g 塩分 2.7 g
おやつ	ゼリー 70 kcal	蛋白質 1.0 g	脂質 0.0 g 塩分 0.0 g		
2 (水)	パン ポトフ スクランブルエッグ フルーツ ヨーグルト	ネギ塩豚丼 みそ汁 わかめのお浸し コーヒーゼリー	ご飯 みそ汁 タラの照り焼き 里芋のくるみ和え わかめのお浸し コーヒーゼリー	とろろそば 里芋のくるみ和え わかめのお浸し コーヒーゼリー	ご飯 みそ汁 鮭の味噌マヨネーズ焼 ピリ辛豆腐 なすの胡麻和え
	442 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 11.7 g 塩分 2.1 g	505 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 9.9 g 塩分 1.8 g	455 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 8.4 g 塩分 2.2 g	602 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 14.4 g 塩分 3.1 g	517 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 11.3 g 塩分 2.1 g
おやつ	プリン 161 kcal	蛋白質 2.2 g	脂質 9.0 g 塩分 0.2 g		
3 (木)	ご飯 みそ汁 肉じゃが キャベツの磯和え 牛乳	ご飯 すまし汁 かに玉 冬瓜の煮物 フルーツヨーグルト	ご飯 すまし汁 鶏肉のちゃんちゃん炒め 冬瓜の煮物 フルーツヨーグルト	ビビンバ丼 すまし汁 冬瓜の煮物 フルーツヨーグルト	ご飯 わかめスープ 煮魚 ひじきサラダ 冷奴
	462 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 9.9 g 塩分 1.4 g	508 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 10.9 g 塩分 2.2 g	547 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 10.0 g 塩分 3.9 g	753 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 30.4 g 塩分 4.4 g	446 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 10.7 g 塩分 2.6 g
おやつ	まんじゅう 88 kcal	蛋白質 1.8 g	脂質 0.5 g 塩分 0.0 g		
4 (金)	ご飯 みそ汁 絹さやとハムの卵炒め 白菜の和え物 牛乳	梅しらすごはん みそ汁 生揚げと豚肉のオイスターソース炒め グリーンサラダ フルーツ	梅しらすごはん みそ汁 煮魚 しゅうまい グリーンサラダ フルーツ	梅しらすごはん みそ汁 鶏のから揚げおろしポン酢 グリーンサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 魚香味ソース 花野菜中華炒め ピーナッツ和え
	446 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 13.0 g 塩分 1.7 g	538 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 19.4 g 塩分 2.5 g	516 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 12.2 g 塩分 3.3 g	509 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 30.4 g 塩分 2.5 g	507 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 13.7 g 塩分 1.9 g
おやつ	バインくん 85 kcal	蛋白質 1.7 g	脂質 3.0 g 塩分 0.1 g		
5 (土)	ご飯 みそ汁 チーズオムレツ 大和芋含め煮 佃煮	ご飯 コンソメスープ チキンマスタード焼き ジャーマンポテト フルーツゼリー	ご飯 コンソメスープ たらの唐揚げみぞれあん ジャーマンポテト 盛り合わせサラダ フルーツゼリー	たらこパスタ コンソメスープ 盛り合わせサラダ フルーツゼリー	ご飯 すまし汁 煮魚 もやしナムル もずくサラダ
	397 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 5.7 g 塩分 2.2 g	503 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 10.3 g 塩分 1.7 g	551 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 13.8 g 塩分 2.3 g	629 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 15.7 g 塩分 3.2 g	430 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 10.8 g 塩分 1.6 g
おやつ	まがりせんべい 48 kcal	蛋白質 0.8 g	脂質 0.3 g 塩分 0.2 g		
6 (日)	ご飯 みそ汁 目玉焼 うの花 ヨーグルト	ご飯 すまし汁 カレーの衣揚げみぞれがけ 白和え ブロッコリーの辛子和え フルーツ	ご飯 すまし汁 チキンソテーおろし玉ねぎ 白和え フルーツ	中華丼 すまし汁 白和え フルーツ	ご飯 中華スープ 麻婆茄子 春雨サラダ 小松菜とささみのごま和え
	490 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 14.3 g 塩分 1.7 g	535 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 10.1 g 塩分 2.2 g	578 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 12.1 g 塩分 2.6 g	658 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 26.0 g 塩分 1.6 g	504 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 12.4 g 塩分 2.1 g
おやつ	水ようかん 61 kcal	蛋白質 2.1 g	脂質 0.1 g 塩分 0.0 g		
7 (月)	ご飯 みそ汁 筑前煮 胡瓜とセロリの辛子和え ふりかけ	お楽しみ食 三色そうめん 夏野菜の天ぷら ほうれん草磯辺和え 七夕杏仁			ご飯 すまし汁 赤魚粕漬け魚 煮浸し オーロラサラダ
	368 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 5.1 g 塩分 1.5 g	604 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 15.9 g 塩分 3.0 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	470 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 9.9 g 塩分 1.4 g
おやつ	七夕おやき 85 kcal	蛋白質 1.5 g	脂質 0.5 g 塩分 0.0 g		
8 (火)	ご飯 みそ汁 がんも煮 納豆 ヨーグルト	ゆかりご飯 みそ汁 煮魚 焼きなす もやし中華和え ゼリー	ゆかりご飯 みそ汁 ごま味噌チキンカツ もやし中華和え ゼリー	三色丼 みそ汁 もやし中華和え ゼリー	ご飯 すまし汁 鶏肉の照り焼き 切干大根サラダ りんごコンポート
	440 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 12.3 g 塩分 1.5 g	427 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 7.5 g 塩分 2.3 g	693 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 29.6 g 塩分 3.7 g	534 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 14.0 g 塩分 3.2 g	501 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 8.9 g 塩分 1.8 g
おやつ	ムース 91 kcal	蛋白質 21.6 g	脂質 8.9 g 塩分 1.8 g		

	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
9 (水)	ぶどうぱん 野菜スープ 肉だんご ヨーグルト フルーツ	ご飯 すまし汁 たれカツ ほうれん草のお浸し ゼリー	ご飯 すまし汁 鰹の柚庵焼き がんも煮 ほうれん草のお浸し ゼリー	ごまだれ冷やしサラダうどん がんも煮 ほうれん草のお浸し ゼリー	ご飯 みそ汁 さらさ蒸し 五目オランダ煮 胡瓜ナムル
	397 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 14.4 g 塩分 2.1 g	675 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 28.2 g 塩分 2.5 g	534 kcal 蛋白質 28.0 g 脂質 13.6 g 塩分 3.5 g	686 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 25.4 g 塩分 3.0 g	392 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 4.4 g 塩分 1.6 g
おやつ	レモンケーキ 156 kcal	蛋白質 1.1 g	脂質 9.9 g 塩分 0.1 g		
10 (木)	ご飯 みそ汁 ベーコンエッグ 里芋そぼろ煮 牛乳	ご飯 すまし汁 フライ盛り合わせ ホタテと大根のサラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 豚肉のくわ焼き ホタテと大根のサラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 鯖の味噌煮 餃子 ホタテと大根のサラダ ゼリー	牛丼 すまし汁 れんこんの炒め物 サラダ
	512 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 15.9 g 塩分 1.4 g	553 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 17.2 g 塩分 2.1 g	643 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 29.6 g 塩分 1.8 g	648 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 22.6 g 塩分 3.3 g	470 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 10.3 g 塩分 2.2 g
おやつ	とこと天 25 kcal	蛋白質 0.1 g	脂質 0.0 g 塩分 0.1 g		
11 (金)	ご飯 みそ汁 焼き豆腐の煮物 小松菜のナムル 煮豆	ご飯 すまし汁 ホタテと白身魚のバターソテー ポテト金平 ブロッコリーのお浸し フルーツポンチ	ご飯 すまし汁 豚肉の南風揚げ ブロッコリーのお浸し フルーツポンチ	ねばとろ丼 すまし汁 ブロッコリーのお浸し フルーツポンチ	ご飯 すまし汁 鶏肉の味噌漬け焼き 湯葉和え ワカメの和え物
	418 kcal 蛋白質 10.9 g 脂質 5.7 g 塩分 1.3 g	505 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 8.7 g 塩分 2.3 g	511 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 17.2 g 塩分 2.2 g	425 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 5.9 g 塩分 2.0 g	443 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 7.7 g 塩分 2.3 g
おやつ	ドーナツ 147 kcal	蛋白質 2.6 g	脂質 4.5 g 塩分 0.2 g		
12 (土)	ご飯 みそ汁 信田煮 ブロッコリー炒め まぐろフレーク	ご飯 すまし汁 味噌マヨチキン 小松菜のわさび和え ゼリー	ご飯 すまし汁 魚介と春雨のXO醤炒め 小松菜のわさび和え ゼリー	サンドイッチ クリームコーンスープ ポテトサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 八宝菜 コーンビーフソテー 花野菜酢の物
	453 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 10.3 g 塩分 1.7 g	490 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 12.8 g 塩分 2.1 g	573 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 5.7 g 塩分 3.1 g	653 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 31.8 g 塩分 3.4 g	550 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 11.3 g 塩分 2.3 g
おやつ	りんごおやき 129 kcal	蛋白質 1.7 g	脂質 1.7 g 塩分 0.1 g		
13 (日)	ご飯 みそ汁 野菜炒め 花五目たまご巻き 牛乳	とうもろこしごはん みそ汁 すき焼き風 クラゲの和え物 フルーツ	とうもろこしごはん みそ汁 煮魚 磯辺揚げ クラゲの和え物 フルーツ	明太とろろそば 磯辺揚げ クラゲの和え物 フルーツ	ご飯 わかめスープ 鱈のホイル包焼き キャベツのそぼろ煮 トマトサラダ
	531 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 16.5 g 塩分 1.6 g	469 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 11.8 g 塩分 1.7 g	472 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 7.0 g 塩分 3.2 g	628 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 9.8 g 塩分 3.9 g	461 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 11.1 g 塩分 2.6 g
おやつ	まんじゅう 107 kcal	蛋白質 2.3 g	脂質 0.3 g 塩分 0.0 g		
14 (月)	ご飯 みそ汁 チキンオムレツ ブロッコリー中華煮 ヨーグルト	ご飯 五目スープ 酢豚 炊き合わせ ゼリー	ご飯 五目スープ ぶりみりん醤油漬け焼き 餃子 炊き合わせ ゼリー	たぬきうどん・そば 餃子 炊き合わせ ゼリー	ご飯 みそ汁 カレイのおろし煮 酢の物 茄子の炒め物
	416 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 7.6 g 塩分 2.2 g	616 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 19.0 g 塩分 2.1 g	620 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 18.6 g 塩分 2.8 g	707 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 12.4 g 塩分 3.5 g	455 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 8.2 g 塩分 1.7 g
おやつ	りんご蒸しパン 76 kcal	蛋白質 1.6 g	脂質 8.5 g 塩分 0.0 g		
15 (火)	ご飯 みそ汁 生揚げと豚肉の味噌いため 胡瓜ナムル 納豆	ご飯 すまし汁 サーモンフライ マカロニフライ ゼリー	ご飯 すまし汁 豚肉の味噌漬け焼き マカロニサラダ ゼリー	ホットドック クリームコーンスープ マカロニサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 和風ハンバーグ 大根のうす味煮 りんごサラダ
	466 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 12.1 g 塩分 1.6 g	506 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 11.9 g 塩分 1.3 g	638 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 26.7 g 塩分 2.2 g	636 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 30.6 g 塩分 3.5 g	492 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 15.7 g 塩分 2.1 g
おやつ	ごまムース 102 kcal	蛋白質 1.8 g	脂質 2.9 g 塩分 0.1 g		
16 (水)	パン コーンスープ ほうれん草のソテー風 海草サラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 鶏肉オイスターソース焼き ビーフンサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 煮魚 ささみと野菜の炒め ビーフンサラダ ゼリー	ドライカレー みそ汁 ささ身と野菜の炒め ゼリー	ご飯 みそ汁 さばの塩焼き れんこんの金平 五色なます
	375 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 9.6 g 塩分 2.4 g	516 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 9.7 g 塩分 1.7 g	520 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 7.0 g 塩分 2.3 g	770 kcal 蛋白質 32.9 g 脂質 23.8 g 塩分 1.6 g	472 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 10.9 g 塩分 1.3 g
おやつ	たまごボーロ 59 kcal	蛋白質 0.3 g	脂質 0.3 g 塩分 0.0 g		

	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
17 (木)	ご飯 みそ汁 トマトオムレツ 里芋そぼろ煮 ふりかけ	ご飯 みそ汁 ぶりの煮付け 茶碗蒸し しらす干しの和え物 フルーツ	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き しらす干しの和え物 フルーツ	たまご巻き・いなり寿司 みそ汁 茶碗蒸し しらす干しの和え物 フルーツ	牛そぼろ丼 すまし汁 えびとブロッコリーの炒め物 焼きなす
	404 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 6.9 g 塩分 1.5 g	535 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 14.9 g 塩分 2.6 g	473 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 12.0 g 塩分 2.3 g	621 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 13.0 g 塩分 3.6 g	552 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 19.5 g 塩分 1.8 g
おやつ	あんみつ 59 kcal	蛋白質 0.7 g	脂質 0.1 g 塩分 0.1 g		
18 (金)	ご飯 みそ汁 豆腐ミート もやし炒め 佃煮	焼き鳥・つくね丼 みそ汁 なすの炒め物 ゼリー	ご飯 みそ汁 ミックスフライ なすの炒め物 ゼリー	ピザトースト ミネストローネスープ グリーンサラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 カレイの唐揚げきのこあんかけ パンプキンサラダ 青じそ和え
	421 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 10.5 g 塩分 2.8 g	577 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 15.6 g 塩分 2.0 g	614 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 12.8 g 塩分 3.0 g	548 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 17.0 g 塩分 3.9 g	441 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 10.6 g 塩分 1.3 g
おやつ	メープルケーキ 65 kcal	蛋白質 1.6 g	脂質 0.8 g 塩分 0.0 g		
19 (土)	ご飯 みそ汁 ツナオムレツ じゃが芋ソテー ヨーグルト	菜飯 みそ汁 赤魚の粕漬焼き 切干大根の煮物 ごまマヨネーズ和え フルーツ	菜飯 みそ汁 豚肉の中華炒め ごまマヨネーズ和え フルーツ	ラーメン シュウマイ ごまマヨネーズ和え フルーツ	ご飯 すまし汁 豆腐と鶏肉の炒め かぼちゃのいとこ煮 ほうれん草の辛子和え
	440 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 9.8 g 塩分 2.1 g	444 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 8.6 g 塩分 1.3 g	484 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 12.4 g 塩分 1.3 g	729 kcal 蛋白質 32.1 g 脂質 19.7 g 塩分 4.0 g	466 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 6.1 g 塩分 2.4 g
おやつ	コーヒーロール 85 kcal	蛋白質 2.2 g	脂質 1.8 g 塩分 0.1 g		
20 (日)	ご飯 みそ汁 目玉焼き 金平ごぼう マミー	ご飯 コンソメスープ 鱈のピカタ コブサラダ ゼリー	ロコモコ コンソメスープ コブサラダ ゼリー	ソース焼きそば コンソメスープ コブサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉の五目煮 揚げ出し豆腐 モロヘイヤのお浸し
	418 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 7.6 g 塩分 1.2 g	480 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 8.1 g 塩分 1.2 g	643 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 20.5 g 塩分 2.2 g	508 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 13.2 g 塩分 1.8 g	583 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 15.7 g 塩分 3.6 g
おやつ	シュークリーム 63 kcal	蛋白質 1.7 g	脂質 3.1 g 塩分 0.1 g		
21 (月)	ご飯 みそ汁 野菜炒め かに風味卵焼き 煮豆	ご飯 みそ汁 メバルの煮付け 餃子 梅肉和え フルーツみつ豆	ご飯 みそ汁 ブルコギ 梅肉和え フルーツみつ豆	冷やし中華 餃子 梅肉和え フルーツみつ豆	ご飯 すまし汁 チキンマレード照り焼き きのこ炒り ポテトサラダ
	487 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 6.9 g 塩分 1.7 g	560 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 7.1 g 塩分 2.5 g	620 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 18.9 g 塩分 1.6 g	653 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 14.5 g 塩分 4.0 g	496 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 12.2 g 塩分 1.9 g
おやつ	クッキー 81 kcal	蛋白質 0.9 g	脂質 4.5 g 塩分 0.1 g		
22 (火)	ご飯 みそ汁 ウインナーソテー はんぺん煮 納豆	ご飯 みそ汁 鶏肉の唐揚げみぞれがけ 小松菜和え物 ゼリー	ご飯 みそ汁 ホタテと鮭のバター醤油焼き 小松菜和え物 ゼリー	高菜そぼろ丼 みそ汁 小松菜和え物 ゼリー	ご飯 みそ汁 魚介と野菜の炒め物 鶏ごぼう オクラおかか和え
	462 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 11.0 g 塩分 2.2 g	547 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 13.9 g 塩分 2.5 g	478 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 8.0 g 塩分 1.9 g	639 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 20.7 g 塩分 3.6 g	481 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 4.7 g 塩分 1.5 g
おやつ	ゼリー 57 kcal	蛋白質 1.1 g	脂質 0.0 g 塩分 0.0 g		
23 (水)	パン コーンと野菜のスープ ミーとオムレツ ツナサラダ フルーツ	ご飯 すまし汁 コロッケ ささ身のゴマダレ和え ゼリー	ご飯 すまし汁 鱈のゆず味噌焼き ささ身のゴマダレ和え 里芋そぼろ煮 ゼリー	あんかけ焼きそば すまし汁 ささ身のゴマダレ和え ゼリー	ご飯 みそ汁 鱈ゆかり焼き キャベツともやし炒め もずく酢
	465 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 18.8 g 塩分 2.3 g	557 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 10.4 g 塩分 0.7 g	554 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 4.0 g 塩分 3.0 g	573 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 11.1 g 塩分 2.3 g	389 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 7.8 g 塩分 2.4 g
おやつ	えびせん 19 kcal	蛋白質 20.5 g	脂質 7.8 g 塩分 0.1 g		
24 (木)	ご飯 みそ汁 厚揚げの炒め煮 ブロッコリー帆立あんかけ ヨーグルト	ご飯 野菜スープ 鱈のムニエルレモンマスタード チヨレギサラダ フルーツ	ご飯 野菜スープ 豚肉とキムチの炒め物 チヨレギサラダ フルーツ	シーフードドリア 野菜スープ チヨレギサラダ フルーツ	ご飯 すまし汁 松風焼き 錦糸卵のえびしんじょ きのこ和え物
	434 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 9.2 g 塩分 1.7 g	548 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 10.4 g 塩分 0.7 g	694 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 38.9 g 塩分 3.1 g	738 kcal 蛋白質 36.8 g 脂質 25.1 g 塩分 3.5 g	525 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 15.1 g 塩分 2.3 g
おやつ	まんじゅう 88 kcal	蛋白質 1.8 g	脂質 0.5 g 塩分 0.0 g		

	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
25 (金)	ご飯 みそ汁 魚肉ソーセージ炒め なす生姜煮 ふりかけ	ご飯 すまし汁 煮込みハンバーグ 豆腐サラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 揚げサバおろし煮 おかず金平 豆腐サラダ ゼリー	ためきうどん おかず金平 豆腐サラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 さわら香味焼き 棒棒鶏 ほうれん草お浸し
	348 kcal 蛋白質 9.9 g 脂質 4.7 g 塩分 2.2 g	629 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 22.0 g 塩分 1.8 g	675 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 21.7 g 塩分 3.8 g	509 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 11.6 g 塩分 3.4 g	476 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 9.4 g 塩分 2.1 g
おやつ	シュークリーム 63 kcal	蛋白質 1.7 g	脂質 3.1 g 塩分 0.1 g		
26 (土)	ご飯 みそ汁 目玉焼き 煮浸し ヨーグルト	ご飯 みそ汁 えびと卵の塩炒め ほうれん草のなめ茸和え ゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉の味噌漬け焼き ほうれん草のなめ茸和え ゼリー	ピリ辛坦々うどん シュウマイ ほうれん草のなめ茸和え ゼリー	豚丼 みそ汁 金平大根 かにの酢の物
	441 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 13.3 g 塩分 1.8 g	456 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 10.3 g 塩分 2.1 g	582 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 21.4 g 塩分 2.8 g	766 kcal 蛋白質 32.9 g 脂質 26.3 g 塩分 4.0 g	478 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 7.8 g 塩分 2.1 g
おやつ	クレープ 85 kcal	蛋白質 2.3 g	脂質 4.6 g 塩分 0.0 g		
27 (日)	ご飯 みそ汁 豆腐チャンルー なすの肉味噌かけ ふりかけ	豚のみぞれ南蛮丼 すまし汁 揚げ茄子の胡麻和え フルーツ	ご飯 すまし汁 鮭の和風ステーキ 揚げ茄子の胡麻和え フルーツ	蒸し鶏冷麺 磯辺揚げ 揚げ茄子の胡麻和え フルーツ	ご飯 すまし汁 チキンステーキ 大根のうす味煮 いんげんのごまみそ和え
	430 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 11.5 g 塩分 1.5 g	430 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 7.5 g 塩分 2.1 g	470 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 12.1 g 塩分 2.5 g	726 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 14.8 g 塩分 3.4 g	503 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 10.0 g 塩分 2.4 g
おやつ	ようかん 116 kcal	蛋白質 1.2 g	脂質 0.0 g 塩分 0.0 g		
28 (月)	ご飯 みそ汁 ツナオムレツ もやしの和え物 牛乳	ご飯 みそ汁 魚介と野菜の生姜炒め 大根とホタテのサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉オイスターソース焼き 大根とホタテのサラダ ゼリー	牛井温玉のせ みそ汁 大根とホタテのサラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 豆腐ハンバーグ なすの香味炒め ワカメ和え
	417 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 10.5 g 塩分 1.7 g	532 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 13.2 g 塩分 1.9 g	575 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 16.5 g 塩分 2.2 g	881 kcal 蛋白質 30.2 g 脂質 43.3 g 塩分 3.5 g	582 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 21.0 g 塩分 2.4 g
おやつ	せんべい 56 kcal	蛋白質 0.9 g	脂質 0.1 g 塩分 0.2 g		
29 (火)	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ 煮物 ヨーグルト	きじ焼き丼 みそ汁 トマトの和風マリネ ゼリー	ご飯 みそ汁 ごま味噌チキンカツ トマトの和風マリネ ゼリー	ご飯 みそ汁 鱈の生姜焼き シュウマイ トマトの和風マリネ ゼリー	ご飯 みそ汁 赤魚の煮付け れんこんの炒め物 ほうれん草お浸し
	479 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 13.3 g 塩分 1.8 g	420 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 20.1 g 塩分 2.2 g	853 kcal 蛋白質 30.6 g 脂質 40.0 g 塩分 3.5 g	737 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 26.4 g 塩分 3.3 g	374 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 3.5 g 塩分 1.7 g
おやつ	フルーチェ 53 kcal	蛋白質 17.0 g	脂質 1.7 g 塩分 0.2 g		
30 (水)	ご飯 みそ汁 春雨の炒め物 さつま芋煮 漬物	ご飯 みそ汁 ポークチャップ 小松菜のナムル プリン	ご飯 みそ汁 ぶりの照り焼き シュウマイ 小松菜のナムル プリン	サンドイッチ 盛り合わせサラダ プリン 野菜ジュース	ご飯 レタスのスープ カレイのから揚げきのこあん いんげんソテー インディアンサラダ
	397 kcal 蛋白質 10.6 g 脂質 4.2 g 塩分 1.2 g	596 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 15.0 g 塩分 3.1 g	660 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 24.9 g 塩分 2.5 g	433 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 30.7 g 塩分 1.2 g	516 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 13.4 g 塩分 1.8 g
おやつ	もみじまんじゅう 80 kcal	蛋白質 1.6 g	脂質 0.2 g 塩分 0.0 g		
31 (木)	ご飯 みそ汁 柚庵焼き ほうれん草の炒め物 マミー	親子丼 ワカメスープ 五目白和え フルーツ	ご飯 ワカメスープ ミックスフライ 五目白和え フルーツ	カニ・しらす丼 わかめスープ 餃子 五目白和え フルーツ	ご飯 みそ汁 豆腐の中華煮 いんげんピーナッツ和え 山芋めんつゆかけ
	450 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 11.1 g 塩分 1.4 g	545 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 12.4 g 塩分 2.1 g	541 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 10.6 g 塩分 2.3 g	783 kcal 蛋白質 36.4 g 脂質 13.6 g 塩分 4.0 g	511 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 11.8 g 塩分 2.6 g
おやつ	えびせん 19 kcal	蛋白質 0.2 g	脂質 0.1 g 塩分 0.1 g		

<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。