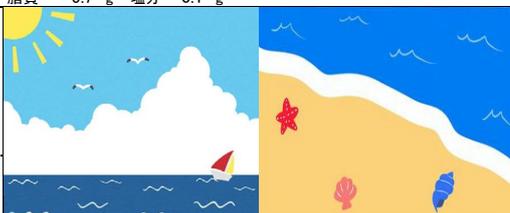




	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
1 (火)	ご飯 みそ汁 さわらの粕漬け焼き おから炒り煮 いんげんのピーナツ和え	ご飯 みそ汁 かにたま もやしのナムル ゼリー	ご飯 みそ汁 とんかつ もやしのナムル ゼリー	焼き鳥丼 みそ汁 もやしのナムル ゼリー	えびピラフ キャベツのスープ 温野菜サラダ フルーツ
	522 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 13.4 g 塩分 2.6 g	450 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 15.5 g 塩分 2.2 g	650 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 20.9 g 塩分 1.8 g	520 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 15.2 g 塩分 2.1 g	450 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 10.6 g 塩分 1.7 g
おやつ	チョコドーナツ 牛乳 173 kcal 蛋白質 5.8 g 脂質 5.0 g 塩分 0.1 g				
2 (水)	パン 牛乳 ソーセージスープ煮 コールスローサラダ フルーツ	肉みそ丼 すまし汁 かぶの梅和え ゼリー	ご飯 すまし汁 ぶりの香味焼き かぶの梅和え ゼリー	ご飯 すまし汁 鶏と里芋の旨煮 かぶの梅和え ゼリー	ご飯 みそ汁 さけの蒸し焼ききのこあん ブロッコリーのクリーム煮 オクラと大豆の和え物
	458 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 9.6 g 塩分 2.0 g	558 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 6.7 g 塩分 2.3 g	518 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 13.2 g 塩分 2.0 g	559 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 6.5 g 塩分 2.3 g	503 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 9.8 g 塩分 1.7 g
おやつ	マンゴープリン 179 kcal 蛋白質 7.3 g 脂質 8.6 g 塩分 0.1 g				
3 (木)	ご飯 みそ汁 鶏の五目煮 もやしのツナ和え さつまいものレモン煮	冷やし中華 みそ汁 ぎょうざ フルーツ	ご飯 みそ汁 たらのマヨネーズ焼き ほうれん草のお浸し ぎょうざ フルーツ	ご飯 みそ汁 ささみチーズカツ ほうれん草のお浸し フルーツ	ご飯 すまし汁 豚とキャベツの味噌炒め 白菜の煮浸し ゼリー
	653 kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 9.7 g 塩分 2.0 g	469 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 13.5 g 塩分 3.5 g	452 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 14.3 g 塩分 2.5 g	619 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 15.0 g 塩分 2.0 g	530 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 13.1 g 塩分 2.1 g
おやつ	レーズンクリームサンド 牛乳 160 kcal 蛋白質 7.3 g 脂質 6.7 g 塩分 0.3 g				
4 (金)	ご飯 みそ汁 卵とじ(大根、かまぼこ) きゅうりといかの中華和え 漬物	わかめご飯 コンソメスープ あじのチーズパン粉焼き ブロッコリーサラダ ゼリー	わかめご飯 コンソメスープ 鶏と玉ねぎのすき焼き ブロッコリーサラダ ゼリー	山菜そば しゅうまい ゼリー	ご飯 みそ汁 麻婆豆腐 小松菜のナムル 大根と人参のゆかり和え
	409 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 14.8 g 塩分 2.0 g	501 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 14.4 g 塩分 2.1 g	541 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 9.9 g 塩分 2.3 g	518 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 4.2 g 塩分 2.1 g	492 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 8.8 g 塩分 2.0 g
おやつ	黒棒 牛乳 103 kcal 蛋白質 2.0 g 脂質 0.5 g 塩分 0.0 g				
5 (土)	ご飯 みそ汁 豚の柳川風 ブロッコリーの辛子和え かぼちゃサラダ	ご飯 みそ汁 鶏のポン酢ソース焼き いんげんとちくわの炒り煮 フルーツ	ご飯 みそ汁 さわらのカレー竜田揚げ いんげんとちくわの炒り煮 フルーツ	冷やしきつねうどん いんげんとちくわの炒り煮 フルーツ	ご飯 みそ汁 えびと青梗菜の塩炒め なすの焼き浸し 漬物
	580 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g	591 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 14.8 g 塩分 2.3 g	542 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 31.9 g 塩分 2.5 g	396 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 33.2 g 塩分 3.8 g	320 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 8.6 g 塩分 1.6 g
おやつ	カルシウムせんべい 牛乳 183 kcal 蛋白質 7.3 g 脂質 6.7 g 塩分 0.3 g				
6 (日)	ご飯 みそ汁 豆腐と春雨の旨煮 切干大根煮 枝豆のツナ和え	ご飯 みそ汁 たちうおの西京焼き ごぼうサラダ ほうれん草のわさび和え ゼリー	ご飯 みそ汁 ミックスフライ ほうれん草のわさび和え ゼリー	ねぎとしらすの和風パスタ ジュース ごぼうサラダ ゼリー	オムライス コンソメスープ アスパラのごま和え フルーツ
	556 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 10.8 g 塩分 2.3 g	587 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 17.0 g 塩分 2.1 g	510 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 17.4 g 塩分 2.4 g	600 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 4.9 g 塩分 2.3 g	334 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 15.8 g 塩分 2.7 g
おやつ	あんドーナツ 牛乳 165 kcal 蛋白質 5.0 g 脂質 9.3 g 塩分 0.2 g				
7 (月)	ご飯 みそ汁 たらの山椒焼き 白菜と生揚げ煮 長芋の梅和え	七夕鶏そぼろ丼 すまし汁 ブロッコリーとトマトのごま和え 冷やしぜんざい	ご飯 すまし汁 あじの生姜焼き ブロッコリーとトマトのごま和え 冷やしぜんざい		ご飯 みそ汁 八宝菜 ピーマンとじゃこの炒め さつまいもの甘煮
	398 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 13.0 g 塩分 2.5 g	556 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 9.0 g 塩分 2.3 g	541 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 7.3 g 塩分 2.0 g		530 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 7.1 g 塩分 1.8 g
おやつ	七夕ゼリー 牛乳 203 kcal 蛋白質 7.3 g 脂質 7.0 g 塩分 0.2 g				
8 (火)	ご飯 みそ汁 大根とさつま揚げの煮物 ひじき炒り しば漬け	ご飯 みそ汁 豚と野菜の炒め物 じゃがいもの白煮 みかん牛乳寒天	ご飯 みそ汁 さばの唐揚げみぞれソース じゃがいもの白煮 みかん牛乳寒天	ホットドッグ 紅茶 じゃがいもの白煮 みかん牛乳寒天	ご飯 すまし汁 かれの煮付け キャベツとソーセージの炒め トマトのしそ和え
	368 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 8.0 g 塩分 2.3 g	601 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 7.9 g 塩分 1.8 g	608 kcal 蛋白質 32.6 g 脂質 9.8 g 塩分 2.0 g	394 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 11.8 g 塩分 2.0 g	427 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 8.6 g 塩分 2.1 g
おやつ	クッキー 牛乳 280 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 5.6 g 塩分 0.3 g				



	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
9 (水)	パン 牛乳 ミートオムレツ かぼちゃとアスパラのサラダ フルーツ	鶏の甘辛煮 みそ汁 もやしとニラの酢醤油和え ゼリー	ご飯 みそ汁 ぶりの柚子胡椒焼き もやしとニラの酢醤油和え ゼリー	ご飯 みそ汁 魚介とねぎの炒め物 もやしとニラの酢醤油和え ゼリー	ご飯 みそ汁 豚の生姜焼き 冬瓜煮 漬物
	523 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 7.7 g 塩分 1.2 g	518 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 12.3 g 塩分 1.8 g	503 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 25.3 g 塩分 1.8 g	522 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 10.8 g 塩分 2.8 g	461 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 16.8 g 塩分 3.2 g
おやつ	抹茶パバロア 142 kcal 蛋白質 5.8 g 脂質 6.8 g 塩分 0.4 g				
10 (木)	ご飯 みそ汁 豆腐とえびの煮物 ほうれん草のおかか和え ふりかけ	ゆかりご飯 コンソメスープ 白身魚のフライタルタル いんげんのピーナツ和え フルーツ	ゆかりご飯 コンソメスープ 鶏のみりん醤油焼き いんげんのピーナツ和え フルーツ	ためきそば コンソメスープ いんげんのピーナツ和え フルーツ	ご飯 みそ汁 鶏の卵とじ オクラの梅和え ゼリー
	404 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 14.4 g 塩分 2.1 g	577 kcal 蛋白質 29.2 g 脂質 12.6 g 塩分 2.4 g	575 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 20.6 g 塩分 2.3 g	484 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 18.0 g 塩分 3.3 g	588 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 12.8 g 塩分 1.7 g
おやつ	チョコバウム 牛乳 76 kcal 蛋白質 1.3 g 脂質 0.2 g 塩分 0.2 g				
11 (金)	ご飯 みそ汁 あじの塩焼き 小松菜とじゃこの炒め きのこの和え物	 牛丼 みそ汁 枝豆とパプリカの和え物 ゼリー	ご飯 みそ汁 白身魚の酒蒸しねぎソース 枝豆とパプリカの和え物 ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏のから揚げ 枝豆とパプリカの和え物 ゼリー	ご飯 すまし汁 豆腐ハンバーグ ごぼうのおかか煮 桜えびのおろし和え
	389 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 10.4 g 塩分 2.0 g	620 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 8.6 g 塩分 1.7 g	414 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 34.8 g 塩分 2.7 g	610 kcal 蛋白質 32.7 g 脂質 33.5 g 塩分 2.1 g	452 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 14.4 g 塩分 2.4 g
おやつ	みそパン 牛乳 280 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 5.6 g 塩分 0.3 g				
12 (土)	ご飯 みそ汁 納豆 魚肉ソーセージ炒め 茹で豚の和え物	ご飯 すまし汁 さばの味噌煮 アスパラの卵炒め ゼリー	ご飯 すまし汁 エビフライ アスパラの卵炒め ゼリー	たらこスパゲッティ すまし汁 アスパラの卵炒め ゼリー	ねぎ塩豚丼 みそ汁 小松菜のわさび和え フルーツ
	488 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 4.3 g 塩分 1.4 g	569 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 17.6 g 塩分 2.5 g	564 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 26.9 g 塩分 2.5 g	611 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 16.8 g 塩分 3.0 g	594 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 15.8 g 塩分 2.2 g
おやつ	みるく棒 牛乳 172 kcal 蛋白質 6.1 g 脂質 5.3 g 塩分 0.1 g				
13 (日)	ご飯 みそ汁 鶏の五目煮 白菜の和え物 刻みたくあん	ご飯 みそ汁 照り焼きハンバーグ ほうれん草の磯辺和え フルーツ	ご飯 みそ汁 ぶりの西京焼き ほうれん草の磯辺和え フルーツ	ざるうどん かき揚げ フルーツ	ご飯 すまし汁 あじの梅風味焼き いんげんのごま味噌和え もやしのお浸し
	520 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 7.4 g 塩分 2.3 g	557 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 11.5 g 塩分 2.4 g	456 kcal 蛋白質 34.2 g 脂質 7.5 g 塩分 2.8 g	486 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 6.5 g 塩分 3.1 g	440 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 17.9 g 塩分 1.7 g
おやつ	あんぱたまん 牛乳 162 kcal 蛋白質 6.6 g 脂質 5.0 g 塩分 0.1 g				
14 (月)	ご飯 みそ汁 目玉焼き きんぴらごぼう 小松菜の生姜和え	天丼 すまし汁 白菜のお浸し フルーチェ	ご飯 すまし汁 たらこの味噌漬焼き 白菜のお浸し フルーチェ	ご飯 すまし汁 鶏のケチャップ炒め 白菜のお浸し フルーチェ	ご飯 みそ汁 鶏と玉ねぎのすき焼き 青梗菜ときのこのソテー はんぺんと枝豆のごま和え
	412 kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 7.0 g 塩分 1.6 g	480 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 12.9 g 塩分 2.1 g	386 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 14.7 g 塩分 2.1 g	510 kcal 蛋白質 31.0 g 脂質 24.9 g 塩分 2.3 g	631 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 8.4 g 塩分 2.1 g
おやつ	カステラ 牛乳 154 kcal 蛋白質 5.7 g 脂質 9.2 g 塩分 0.1 g				
15 (火)	ご飯 みそ汁 豆腐の五目旨煮 ツナじゃが かぶの酢の物	ご飯 みそ汁 さわらの生姜焼き ピーマンと塩昆布の炒め ゼリー	ご飯 みそ汁 チーズメンチカツ ピーマンと塩昆布の炒め ゼリー	親子丼 みそ汁 ピーマンと塩昆布の炒め ゼリー	カレーライス コンソメスープ コールスローサラダ フルーツ
	504 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 9.0 g 塩分 1.6 g	486 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 18.0 g 塩分 2.5 g	598 kcal 蛋白質 31.9 g 脂質 22.7 g 塩分 1.8 g	573 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 7.6 g 塩分 2.6 g	582 kcal 蛋白質 28.9 g 脂質 10.8 g 塩分 2.2 g
おやつ	ミルク棒 牛乳 172 kcal 蛋白質 5.9 g 脂質 5.7 g 塩分 0.1 g				
16 (水)	パン 牛乳 ポークビーンズ ブロッコリーと卵のサラダ フルーツ	微笑の里 開設記念食 ちらし寿司 すまし汁 がんもどき煮 ロールケーキ			ご飯 みそ汁 キャベツの卵とじ カリフラワーとパプリカの和え物 きゅうりといかの中巻和え
	608 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 12.4 g 塩分 1.8 g	541 kcal 蛋白質 35.9 g 脂質 4.9 g 塩分 1.8 g			435 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 2.5 g 塩分 2.7 g
おやつ	冷やしぜんざい 143 kcal 蛋白質 4.5 g 脂質 5.1 g 塩分 0.1 g				



	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
17 (木)	ご飯 みそ汁 納豆 じゃがいものそぼろ煮 ほうれん草のじゃこ和え	ご飯 みそ汁 あじフライ もやしときゅうりのナムル フルーツ	ご飯 みそ汁 鶏ももの照り煮 もやしときゅうりのナムル フルーツ	卵サンド ジュース もやしときゅうりのナムル フルーツ	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー なすのなべしぎ 漬物
	429 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 16.7 g 塩分 2.1 g	491 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 11.4 g 塩分 2.1 g	511 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 18.3 g 塩分 2.4 g	392 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 14.4 g 塩分 1.9 g	491 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 15.3 g 塩分 2.0 g
おやつ	抹茶バウムクーヘン 牛乳 132 kcal 蛋白質 3.2 g 脂質 1.9 g 塩分 0.2 g				
18 (金)	ご飯 みそ汁 あかうおの粕漬け焼き 切り干し大根煮 オクラとトマトの和え物	卵あんかけ丼 すまし汁 なすの田舎煮 ゼリー	ご飯 すまし汁 さばのマヨマスタード焼き なすの田舎煮 ゼリー	ざるそば かき揚げ ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏の味噌炒め にんじんのごま和え マカロニサラダ
	429 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 6.0 g 塩分 1.5 g	489 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 18.1 g 塩分 2.0 g	526 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 28.9 g 塩分 2.1 g	562 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 8.8 g 塩分 2.3 g	587 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 9.6 g 塩分 2.0 g
おやつ	ドーナツ 牛乳 178 kcal 蛋白質 6.3 g 脂質 8.0 g 塩分 0.2 g				
19 (土)	ご飯 みそ汁 冬瓜とつみれの煮物 ソーセージと野菜の炒め キャベツの浅漬け	ご飯 みそ汁 さけのチーズパン粉焼き いんげんの昆布和え フルーツ	ご飯 みそ汁 豚と青梗菜の炒め いんげんの昆布和え フルーツ	えび天うどん いんげんの昆布和え フルーツ	五目チャーハン わかめスープ 春巻 フルーツ
	471 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 9.6 g 塩分 1.9 g	465 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 8.9 g 塩分 2.0 g	392 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 18.9 g 塩分 2.0 g	501 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 20.3 g 塩分 1.9 g	501 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 11.7 g 塩分 2.0 g
おやつ	ソフトクッキー 牛乳 124 kcal 蛋白質 7.7 g 脂質 8.6 g 塩分 0.4 g				
20 (日)	ご飯 みそ汁 玉ねぎの卵とじ えびとブロッコリーの炒め ふりかけ	ご飯 すまし汁 鶏のちゃんちゃん焼き ひじき炒り ゼリー	ご飯 すまし汁 かれのい竜田揚げ ひじき炒り ゼリー	とろろそば ひじき炒り ゼリー	ご飯 みそ汁 蒸し魚のきのこあん かぼちゃのそぼろ煮 ほうれん草のなめ茸和え
	445 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 10.9 g 塩分 1.6 g	599 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 3.0 g 塩分 2.2 g	512 kcal 蛋白質 31.5 g 脂質 9.6 g 塩分 2.3 g	408 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 17.4 g 塩分 1.8 g	420 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 6.2 g 塩分 1.7 g
おやつ	黒糖まんじゅう 牛乳 234 kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 10.3 g 塩分 0.9 g				
21 (月)	ご飯 みそ汁 鶏とごぼうの煮物 春雨サラダ 小松菜としらすの煮浸し	夏野菜カレー コンソメスープ 茹で野菜サラダ ゼリー 	ご飯 コンソメスープ ミックスフライ 茹で野菜サラダ ゼリー	ご飯 コンソメスープ 鶏の味噌漬け焼き 茹で野菜サラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 アスパラの卵炒め きのこの和え物 きゅうりのたらこ和え
	607 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 4.6 g 塩分 2.3 g	608 kcal 蛋白質 32.5 g 脂質 14.7 g 塩分 2.1 g	639 kcal 蛋白質 35.2 g 脂質 14.7 g 塩分 2.3 g	595 kcal 蛋白質 37.5 g 脂質 11.2 g 塩分 2.1 g	407 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 12.8 g 塩分 1.6 g
おやつ	ミニエクレア 牛乳 180 kcal 蛋白質 6.0 g 脂質 6.2 g 塩分 0.1 g				
22 (火)	ご飯 みそ汁 納豆 豚ともやしの炒め物 ツナと枝豆の和え物	冷やし中華(ごまだれ) みそ汁 青梗菜の生姜醤油 フルーツヨーグルト	菜飯 みそ汁 コロッケ 青梗菜の生姜醤油 フルーツヨーグルト	菜飯 みそ汁 かにたま 青梗菜の生姜醤油 フルーツヨーグルト	ご飯 すまし汁 デミグラスハンバーグ 白菜の和え物 フルーツ
	542 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 6.7 g 塩分 1.9 g	445 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 11.8 g 塩分 2.4 g	455 kcal 蛋白質 32.2 g 脂質 28.4 g 塩分 2.4 g	430 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 13.5 g 塩分 2.4 g	576 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 8.3 g 塩分 2.0 g
おやつ	どら焼き 牛乳 168 kcal 蛋白質 4.6 g 脂質 6.6 g 塩分 0.1 g				
23 (水)	パン 牛乳 鶏と野菜のバター煮 レタスサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 たらのおろし煮 なすのごま味噌和え ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏の梅風味照り焼き なすのごま味噌和え ゼリー	ねぎ塩豚丼 みそ汁 なすのごま味噌和え ゼリー	ご飯 すまし汁 ホイコーロー さつまいものレモン煮 オクラとささみのナムル
	566 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 8.8 g 塩分 2.0 g	463 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 10.9 g 塩分 1.9 g	565 kcal 蛋白質 39.1 g 脂質 16.6 g 塩分 2.1 g	460 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 25.6 g 塩分 2.5 g	675 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 10.5 g 塩分 2.3 g
おやつ	ごまプリン 165 kcal 蛋白質 5.0 g 脂質 9.3 g 塩分 0.2 g				
24 (木)	ご飯 みそ汁 さばの塩焼き おから炒り煮 きゅうりと大豆の和え物	中華丼 すまし汁 じゃがいもの旨煮 フルーツ 	ご飯 すまし汁 さけフライ じゃがいもの旨煮 フルーツ	ご飯 すまし汁 鶏のマヨマスタード焼き じゃがいもの旨煮 フルーツ	ゆかりご飯 みそ汁 肉だんごのスープ煮 ピーマンの当座煮 キャベツの磯和え
	506 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 20.7 g 塩分 2.1 g	453 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 17.8 g 塩分 2.0 g	513 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 37.8 g 塩分 2.2 g	580 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 10.3 g 塩分 1.8 g	501 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 10.9 g 塩分 2.6 g
おやつ	蒸しパン 牛乳 113 kcal 蛋白質 0.4 g 脂質 0.3 g 塩分 0.0 g				

	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
25 (金)	ご飯 みそ汁 ベーコンエッグ アスパラソテー しば漬け	冷やしたぬきうどん しゅうまい ゼリー 	ご飯 みそ汁 さわらのカレーソテー ほうれん草のお浸し ゼリー	ご飯 みそ汁 豚と野菜の炒め物 ほうれん草のお浸し ゼリー	ご飯 みそ汁 あじの柚香焼き 切干大根炒り オクラとろろ
	432 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 11.4 g 塩分 1.9 g	472 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 14.1 g 塩分 2.1 g	483 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 17.8 g 塩分 2.4 g	536 kcal 蛋白質 31.3 g 脂質 7.6 g 塩分 2.1 g	467 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 10.7 g 塩分 1.8 g
おやつ	かりんとうどーナツ 牛乳 152 kcal	蛋白質 5.9 g	脂質 8.2 g 塩分 0.2 g		
26 (土)	ご飯 みそ汁 がんもどき煮 ほうれん草のソテー ふりかけ	ご飯 みそ汁 たちうおの香味焼き 玉ねぎの昆布和え ゼリー	ご飯 みそ汁 麻婆豆腐 玉ねぎの昆布和え ゼリー	ざるそば 天ぷら ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏ももの照り煮 枝豆とパプリカの和え物 フルーツ
	448 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 12.9 g 塩分 1.9 g	543 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 7.8 g 塩分 2.7 g	494 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 20.6 g 塩分 1.9 g	593 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 9.6 g 塩分 2.4 g	588 kcal 蛋白質 20.3 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 kcal	蛋白質 6.9 g	脂質 6.7 g 塩分 0.3 g		
27 (日)	ご飯 みそ汁 納豆 かぼちゃのそぼろあん きゅうりのナムル	ご飯 みそ汁 豚の生姜焼き いんげんのおかか和え フルーツ 	ご飯 みそ汁 白身魚のフライタルタル いんげんのおかか和え フルーツ	ラーメン ぎょうざ フルーツ	えびピラフ コンソメスープ ブロッコリーの辛子和え ゼリー
	525 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 10.5 g 塩分 2.4 g	418 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 11.0 g 塩分 2.1 g	543 kcal 蛋白質 30.9 g 脂質 15.2 g 塩分 2.3 g	589 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 8.0 g 塩分 3.6 g	442 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 11.7 g 塩分 1.9 g
おやつ	ブッセ 牛乳 177 kcal	蛋白質 5.3 g	脂質 8.1 g 塩分 0.1 g		
28 (月)	ご飯 みそ汁 豚血 なすの味ぼんかけ ほうれん草の磯辺和え	わかめご飯 すまし汁 さばの梅風味照り焼き きゅうりとちくわのマヨ和え みかん牛乳寒天	わかめご飯 すまし汁 鶏の竜田揚げ きゅうりとちくわのマヨ和え みかん牛乳寒天	太巻き寿司、いなり寿司 すまし汁 きゅうりとちくわのマヨ和え みかん牛乳寒天	ご飯 みそ汁 豆腐のあんかけ煮 もやしの炒め 佃煮
	573 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 9.1 g 塩分 2.1 g	600 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 16.5 g 塩分 1.8 g	689 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 9.9 g 塩分 2.8 g	614 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 15.5 g 塩分 3.0 g	503 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 6.2 g 塩分 2.0 g
おやつ	かりんとうまんじゅう 牛乳 195 kcal	蛋白質 6.3 g	脂質 5.4 g 塩分 0.2 g		
29 (火)	ご飯 みそ汁 あまだいの西京焼き じゃがいものホットサラダ 小松菜としめじの和え物	天津丼 みそ汁 ブロッコリーと卵のサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 あじの生姜焼き ブロッコリーと卵のサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 ささみチーズカツ ブロッコリーと卵のサラダ ゼリー	ご飯 すまし汁 チンジャオロースー ひじき炒り いんげんのお浸し
	466 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 9.1 g 塩分 2.1 g	441 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 16.5 g 塩分 1.8 g	424 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 9.9 g 塩分 2.6 g	625 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 15.5 g 塩分 2.1 g	435 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 6.2 g 塩分 2.0 g
おやつ	栗パイ 牛乳 195 kcal	蛋白質 6.3 g	脂質 5.4 g 塩分 0.2 g		
30 (水)	パン 牛乳 ツナオムレツ スイートポテトサラダ フルーツ	やきそば すまし汁 青梗菜の生姜醤油和え フルーチェ	ご飯 すまし汁 白身魚の味噌マヨ焼き 青梗菜の生姜醤油和え フルーチェ	ご飯 すまし汁 鶏の五目煮 青梗菜の生姜醤油和え フルーチェ	ご飯 みそ汁 鶏のみりん醤油焼き アスパラの炒め物 もやしのお浸し
	522 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 9.1 g 塩分 2.1 g	485 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 16.5 g 塩分 1.8 g	442 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 9.9 g 塩分 2.8 g	555 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 15.5 g 塩分 2.5 g	531 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 6.2 g 塩分 2.0 g
おやつ	冷やしぜんざい 105 kcal	蛋白質 6.3 g	脂質 5.4 g 塩分 0.2 g		
31 (木)	ご飯 みそ汁 肉だんご きんぴらごぼう オクラと大豆の和え物	ご飯 みそ汁 あじのねぎ醤油焼き なすとひき肉のしそ味噌和え 春巻 フルーツ	ご飯 みそ汁 チーズメンチカツ なすとひき肉のしそ味噌和え フルーツ	ざるうどん 春巻 フルーツ	三色丼 みそ汁 大根ときゅうりのゆかり和え 漬物
	455 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 9.1 g 塩分 2.1 g	551 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 16.5 g 塩分 1.8 g	527 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 9.9 g 塩分 2.1 g	429 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 15.5 g 塩分 3.0 g	467 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 6.2 g 塩分 2.0 g
おやつ	りんごカステラ 牛乳 105 kcal	蛋白質 6.3 g	脂質 5.4 g 塩分 0.2 g		

仕入れ状況により、献立内容が変更となる場合がございます。

<1日の目標栄養量(1600kcal)>
 エネルギー 1600kcal
 たんぱく質 60g~75g(240~300kcal)
 脂質 33g~42g(297kcal~378kcal)
 食塩 7g未満

※()内の数値はエネルギー量に換算した値です。

