



	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
1 (火)	ご飯 みそ汁 厚揚げの甘煮 和風ドレ和え ねりうめ	ご飯 みそ汁 鯖の生姜煮 きゅうりとしらすの酢の物 切干大根炒り カップゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉のタルタルソース きゅうりとしらすの酢の物 カップゼリー	海鮮塩焼きそば みそ汁 温野菜サラダ きゅうりとしらすの酢の物 カップゼリー	ご飯 すまし汁 豚ニラ玉 かにシュウマイ フルーツ
	391 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 12.3 g 塩分 1.3 g	551 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 14.6 g 塩分 2.2 g	496 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 18.7 g 塩分 1.7 g	470 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 18.8 g 塩分 2.6 g	546 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 19.3 g 塩分 1.9 g
おやつ	キャラメルプリン 113 kcal	蛋白質 3.1 g	脂質 5.7 g 塩分 0.1 g		
2 (水)	ご飯 みそ汁 つみれと野菜の煮物 納豆 ヨーグルト	麦ご飯 すまし汁 赤魚の粕漬焼 蒸し鶏のサラダ はんぺんの磯辺揚げ 牛乳寒天	麦ご飯 すまし汁 豚肉のねぎ味噌焼 蒸し鶏のサラダ 牛乳寒天	ネバとろ丼 すまし汁 蒸し鶏のサラダ 牛乳寒天	ご飯 みそ汁 鶏肉のケチャップ炒め ブロッコリーサラダ フルーツ
	347 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 5.8 g 塩分 1.6 g	479 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 8.4 g 塩分 2.8 g	526 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 19.0 g 塩分 2.2 g	484 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 11.4 g 塩分 2.4 g	517 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 18.8 g 塩分 2.0 g
おやつ	カステラ 157 kcal	蛋白質 3.3 g	脂質 2.2 g 塩分 0.1 g		
3 (木)	食パン 野菜のスープ煮 スクランブルエッグ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 白身魚の野菜あんかけ モロヘイヤの梅おかか かぼちゃの小倉煮 デザートムース	ご飯 みそ汁 鶏のから揚げ(葱塩おろし) モロヘイヤの梅おかか デザートムース	きのこの和風パスタ みそ汁 モロヘイヤの梅おかか デザートムース	ご飯 みそ汁 豚肉と揚げなすのおろし煮 ゴーヤチャンプル フルーツ
	400 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 15.1 g 塩分 2.1 g	439 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 5.0 g 塩分 2.3 g	535 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 21.5 g 塩分 1.7 g	514 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 15.2 g 塩分 2.8 g	511 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 20.8 g 塩分 1.7 g
おやつ	パンくず 85 kcal	蛋白質 1.7 g	脂質 3.0 g 塩分 0.1 g		
4 (金)	ご飯 みそ汁 豆腐のえびあんかけ ほうれん草のなめたけ和え ふりかけ	ご飯 ワンタンスープ かに玉風 棒棒鶏サラダ 杏仁豆腐	ご飯 ワンタンスープ 赤魚の唐揚げ~おろしポン酢~ 棒棒鶏サラダ 杏仁豆腐	ピピン丼 ワンタンスープ 棒棒鶏サラダ 杏仁豆腐	ご飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き キャベツ炒り うぐいす豆煮
	408 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 9.7 g 塩分 2.4 g	497 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 14.6 g 塩分 2.3 g	502 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 14.8 g 塩分 1.8 g	526 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 22.0 g 塩分 2.6 g	521 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 18.4 g 塩分 1.7 g
おやつ	フルーツあんみつ 48 kcal	蛋白質 1.5 g	脂質 0.0 g 塩分 0.0 g		
5 (土)	ご飯 みそ汁 車麩の卵とじ いんげんのごま和え 焼きたらこ	ご飯 みそ汁 メバルの煮付け さつま芋の白和え 大根きんぴら カップゼリー	ご飯 みそ汁 手作りキャベツメンチカツ 大根きんぴら カップゼリー	親子丼 みそ汁 大根きんぴら カップゼリー	ご飯 中華スープ 牛肉のオイスターソース炒め 冬瓜のくず煮 フルーツ
	374 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 9.0 g 塩分 1.6 g	542 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 12.1 g 塩分 2.1 g	607 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 22.8 g 塩分 2.7 g	599 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 21.9 g 塩分 3.1 g	553 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 22.7 g 塩分 2.4 g
おやつ	レモンケーキ 97 kcal	蛋白質 1.1 g	脂質 4.7 g 塩分 0.2 g		
6 (日)	ご飯 みそ汁 えび茶巾 白菜の煮浸し ふりかけ	ご飯 みそ汁 鱈の葱ソースかけ シーフードサラダ 野菜豆煮 カップゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉のピカタ シーフードサラダ カップゼリー	サンドイッチ(卵・コロッケ・ハム) ポタージュスープ シーフードサラダ カップゼリー	ご飯 すまし汁 豚肉キムチ炒め なすのしぎ焼き フルーツ
	314 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 5.2 g 塩分 2.2 g	519 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 12.6 g 塩分 2.2 g	587 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 22.8 g 塩分 2.1 g	644 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 27.9 g 塩分 4.0 g	455 kcal 蛋白質 10.9 g 脂質 15.2 g 塩分 2.1 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		
7 (月)	ご飯 みそ汁 鮭缶おろし 焼豆腐のそぼろあんかけ ヨーグルト(ジャム)	ご飯 お吸いもの さわらの西京焼き わかめの酢の物 カップゼリー	ご飯 お吸いもの 冷しゃぶ わかめの酢の物 カップゼリー	七夕ちらし お吸いもの わかめの酢の物 カップゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉の塩麴焼き ひじき入りごぼうサラダ 大豆煮豆
	382 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 9.8 g 塩分 1.3 g	426 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 9.4 g 塩分 2.8 g	501 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 18.1 g 塩分 3.1 g	402 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 4.4 g 塩分 4.5 g	524 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 22.6 g 塩分 2.2 g
おやつ	チョコケーキ 106 kcal	蛋白質 1.5 g	脂質 5.1 g 塩分 0.1 g		
8 (火)	ご飯 みそ汁 厚焼き卵 ほうれん草ソテー ねりうめ	ご飯 すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き 揚げ出し豆腐 オクラのわさび和え カップゼリー	ご飯 すまし汁 鶏ささみしそチーズフライ オクラのわさび和え カップゼリー	サラダうどん オクラのわさび和え カップゼリー	ご飯 みそ汁 和風ポークソテー ジャーマンポテト フルーツ
	352 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 10.6 g 塩分 1.9 g	548 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 17.3 g 塩分 3.0 g	522 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 15.5 g 塩分 2.3 g	467 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 15.6 g 塩分 2.4 g	512 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 19.6 g 塩分 1.7 g
おやつ	スベラカーゼくずもち 68 kcal	蛋白質 1.5 g	脂質 1.0 g 塩分 0.1 g		



	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
9 (水)	ご飯 みそ汁 鶏つくね焼き キャベツのおかか和え 納豆	ご飯 みそ汁 白身魚のレモン焼き フレンチサラダ ひじきとじゃこの炒め物 デザートムース	ご飯 みそ汁 酢豚 フレンチサラダ デザートムース	カレーピラフ みそ汁 フレンチサラダ デザートムース	ご飯 すまし汁 豆腐のステーキ もやしの胡麻酢和え フルーツ
	351 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 7.5 g 塩分 2.3 g	488 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 11.7 g 塩分 2.8 g	564 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 18.1 g 塩分 2.5 g	599 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 22.2 g 塩分 3.0 g	472 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 14.9 g 塩分 1.8 g
おやつ	しあわせ饅頭 94 kcal	蛋白質 1.5 g	脂質 0.6 g 塩分 0.1 g		
10 (木)	ぶどうパン コンソメスープ オムレツ 人参サラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 蒸しカレーのおろし煮 さつま芋とかぼちゃのかき揚げ きゅうりのツナマヨ和え コーヒーゼリー	きじ焼き丼 みそ汁 きゅうりのツナマヨ和え コーヒーゼリー	そうめん さつま芋とかぼちゃのかき揚げ きゅうりのツナマヨ和え コーヒーゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉のソース炒め オクラのピリとろナムル フルーツ
	356 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 12.2 g 塩分 2.3 g	548 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 19.0 g 塩分 1.6 g	582 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 22.6 g 塩分 2.3 g	561 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 18.5 g 塩分 4.3 g	468 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 14.2 g 塩分 2.1 g
おやつ	マンゴープリン 99 kcal	蛋白質 2.9 g	脂質 3.2 g 塩分 0.1 g		
11 (金)	ご飯 みそ汁 高野豆腐の卵とじ いんげんの辛子和え のり佃煮	ご飯 みそ汁 赤魚の塩麴焼き ブロッコリーとえびのサラダ 五目炒め煮 カップゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉とピーマンの細切り炒め ブロッコリーとえびのサラダ カップゼリー	ハヤシライス みそ汁 ブロッコリーとえびのサラダ カップゼリー	ゆかりご飯 すまし汁 鶏もも肉の照煮 コーンサラダ フルーツ
	348 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 7.0 g 塩分 2.6 g	475 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 10.4 g 塩分 2.1 g	521 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 17.4 g 塩分 1.8 g	572 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 21.5 g 塩分 2.3 g	438 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 14.6 g 塩分 1.8 g
おやつ	クレープ(チョコバナナ) 104 kcal	蛋白質 1.5 g	脂質 6.2 g 塩分 0.1 g		
12 (土)	ご飯 みそ汁 目玉焼き&ハム なすのおろし煮 ヨーグルト	ご飯 みそ汁 白身魚のマヨネーズ焼き 卵の花 三色なます りんご寒天	ご飯 みそ汁 チキンカツ 卵の花 りんご寒天	冷やし月見うどん又はそば 卵の花 りんご寒天	ご飯 すまし汁 厚揚げの肉詰め煮 キムチ和え もずく酢
	362 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 8.6 g 塩分 1.6 g	451 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 10.8 g 塩分 2.2 g	544 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 20.4 g 塩分 2.2 g	493 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 13.3 g 塩分 2.6 g	483 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 16.4 g 塩分 2.6 g
おやつ	シュークリーム 106 kcal	蛋白質 2.8 g	脂質 5.2 g 塩分 0.1 g		
13 (日)	ご飯 みそ汁 卵入り野菜炒め 里芋とちくわの煮物 ふりかけ	ご飯 みそ汁 メバルの香草焼き かぼちゃのそぼろあんかけ ほうれん草としらすのナムル カップゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉のごまだれ焼き ほうれん草としらすのナムル カップゼリー	太巻き(ツナマヨ) いなりずし みそ汁 ほうれん草としらすのナムル カップゼリー	ご飯 すまし汁 豚肉のみそ漬け焼 きのこの和風和え フルーツ
	368 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 10.2 g 塩分 2.3 g	552 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 15.0 g 塩分 2.1 g	557 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 24.3 g 塩分 1.6 g	513 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 16.7 g 塩分 3.6 g	437 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 13.6 g 塩分 1.8 g
おやつ	原宿ドック 121 kcal	蛋白質 3.3 g	脂質 3.5 g 塩分 0.1 g		
14 (月)	ご飯 みそ汁 炒り豆腐 もやしの塩昆布和え あみの佃煮	ご飯 すまし汁 鮭のみそバター焼き えびシュウマイ カリフラワーサラダ カクテルヨーグルト	ご飯 すまし汁 コロッケ(かぼちゃ・カレー) カリフラワーサラダ カクテルヨーグルト	冷やし中華(ごま) えびシュウマイ カクテルヨーグルト	ご飯 みそ汁 とり大根 揚げなすの生薑醤油和え 漬物
	368 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 9.5 g 塩分 2.0 g	532 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 17.3 g 塩分 2.8 g	543 kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 17.6 g 塩分 2.3 g	636 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 18.4 g 塩分 4.5 g	430 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 15.5 g 塩分 1.3 g
おやつ	水ようかん 45 kcal	蛋白質 2.6 g	脂質 0.1 g 塩分 0.1 g		
15 (火)	ご飯 みそ汁 五目玉子焼き ツナとじゃがいもの煮物 焼きたらこ	ご飯 夏野菜のスープ 鯖のトマトソースかけ きゅうりのみぞれ和え 厚揚げのおかか煮 カップゼリー	ご飯 夏野菜のスープ チキン南蛮 きゅうりのみぞれ和え カップゼリー	五目チャーハン 夏野菜のスープ きゅうりのみぞれ和え カップゼリー	ご飯 みそ汁 煮豚 魚肉ソーセージ炒め フルーツ
	354 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 6.3 g 塩分 2.3 g	564 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 18.5 g 塩分 2.5 g	557 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 23.6 g 塩分 2.5 g	477 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 15.0 g 塩分 3.6 g	428 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 10.8 g 塩分 1.8 g
おやつ	ヨーグルトババロア 97 kcal	蛋白質 2.6 g	脂質 2.8 g 塩分 0.1 g		
16 (水)	ご飯 みそ汁 えび団子と白菜のうま煮 納豆 ヨーグルト	ご飯 みそ汁 鯖の照り焼き マカロニサラダ ごぼうの炒め煮 カップゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉のピカタ マカロニサラダ カップゼリー	ホットドック コーンスープ マカロニサラダ カップゼリー	ビーフカレー すまし汁 蒸しキャベツのサラダ フルーツ
	393 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 10.3 g 塩分 1.8 g	588 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 21.0 g 塩分 1.7 g	607 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 28.0 g 塩分 1.9 g	581 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 28.0 g 塩分 3.9 g	587 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 27.5 g 塩分 2.6 g
おやつ	大判焼き 109 kcal	蛋白質 2.1 g	脂質 0.5 g 塩分 0.1 g		



	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
17 (木)	ロールパン コンソメスープ チキンオムレツ かぶのサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 煮魚(赤魚) 冷奴 ブロッコリーのかにかま和え デザートムース	ご飯 みそ汁 鶏肉のチーズマヨネーズ焼き ブロッコリーのかにかま和え デザートムース	スパゲティーナポリタン みそ汁 ブロッコリーのかにかま和え デザートムース	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜炒め かぼちゃサラダ 昆布佃煮
	392 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 12.0 g 塩分 2.6 g	466 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 7.9 g 塩分 1.8 g	558 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 24.5 g 塩分 2.1 g	597 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 14.3 g 塩分 2.8 g	477 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 18.2 g 塩分 1.6 g
おやつ	きなこ豆乳プリン 89 kcal 蛋白質 5.7 g 脂質 2.6 g 塩分 0.0 g				
18 (金)	ご飯 みそ汁 具入り卵焼き 白菜のゆかり和え 鯛みそ	ご飯 みそ汁 鱈の南蛮漬け なすと蒸し鶏の和え物 ひじき煮 コーヒーゼリー	ご飯 みそ汁 おろしポン酢ハンバーグ なすと蒸し鶏の和え物 コーヒーゼリー	冷やし山菜茶そば又はうどん なすと蒸し鶏の和え物 コーヒーゼリー	ご飯 すまし汁 鶏肉のパン粉焼き トマトのマリネ 煮豆
	324 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 7.0 g 塩分 2.3 g	492 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 13.4 g 塩分 2.6 g	539 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 18.9 g 塩分 2.7 g	513 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 13.2 g 塩分 3.7 g	494 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 18.2 g 塩分 2.0 g
おやつ	フルーツプリン 76 kcal 蛋白質 1.1 g 脂質 2.2 g 塩分 0.1 g				
19 (土)	ご飯 みそ汁 肉団子の甘酢あん ちくわの炒り煮 ふりかけ	ご飯 すまし汁 鮭の塩焼き 磯香和え がんと大根の煮物 カップゼリー	ご飯 すまし汁 牛肉コロッケ 磯香和え カップゼリー	うなぎちらし すまし汁 磯香和え カップゼリー	ご飯 みそ汁 豆腐の肉野菜あんかけ なすのごまよごし フルーツ
	401 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 8.3 g 塩分 2.3 g	482 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 15.0 g 塩分 2.2 g	541 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 20.9 g 塩分 3.3 g	374 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 8.9 g 塩分 2.0 g	514 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 16.3 g 塩分 1.4 g
おやつ	桃まん 77 kcal 蛋白質 1.7 g 脂質 0.7 g 塩分 0.1 g				
20 (日)	ご飯 みそ汁 ベーコンエッグ かぼちゃの甘煮 ヨーグルト	ご飯 すまし汁 鯖の竜田揚げ 大根サラダ ポテトチーズ焼き カップゼリー	ご飯 すまし汁 鶏肉の柚子胡椒焼き 大根サラダ カップゼリー	海老ドリア すまし汁 大根サラダ カップゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉の炒め焼肉風 ほうれん草のしらす和え フルーツ
	421 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 13.5 g 塩分 1.6 g	611 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 25.7 g 塩分 2.6 g	487 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 20.3 g 塩分 2.0 g	532 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 23.4 g 塩分 3.5 g	452 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 12.8 g 塩分 2.4 g
おやつ	キャラメルクリームどら焼き 80 kcal 蛋白質 1.7 g 脂質 3.4 g 塩分 0.1 g				
21 (月)	ご飯 みそ汁 さつま揚げの生姜焼き なすのそぼろあん オクラの塩昆布和え	ご飯 中華スープ 白身魚のチリソース トマトときゅうりのサラダ さつま芋のレモン煮 カップゼリー	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 トマトときゅうりのサラダ カップゼリー	味噌ラーメン トマトときゅうりのサラダ カップゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉のクリーム煮 キャベツのごま酢和え フルーツ
	335 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 4.7 g 塩分 2.3 g	599 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 16.9 g 塩分 2.8 g	566 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 23.2 g 塩分 2.4 g	491 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 19.3 g 塩分 3.6 g	540 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 17.3 g 塩分 1.7 g
おやつ	オレンジケーキ 106 kcal 蛋白質 1.5 g 脂質 4.5 g 塩分 0.1 g				
22 (火)	ご飯 みそ汁 帆立入り卵焼き えびと白菜のうま煮 のり佃煮	ご飯 みそ汁 鮭のタルタル焼き もやしとハムのサラダ 五目炒め フルーツ牛乳寒天	ご飯 みそ汁 ミックスフライ(かにクリーム・エビフライ) もやしとハムのサラダ フルーツ牛乳寒天	三色丼 みそ汁 もやしとハムのサラダ フルーツ牛乳寒天	ご飯 すまし汁 鶏肉の梅みそ焼き いんげんのピーナッツ和え フルーツ
	342 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 7.5 g 塩分 1.8 g	511 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 14.9 g 塩分 2.5 g	603 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 19.0 g 塩分 2.4 g	517 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 19.7 g 塩分 2.5 g	374 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 5.8 g 塩分 1.5 g
おやつ	黒糖くずもち風 67 kcal 蛋白質 1.5 g 脂質 1.0 g 塩分 0.1 g				
23 (水)	ご飯 みそ汁 肉詰めいなりの煮物 キャベツとしらすの炒め物 納豆	わかめご飯 みそ汁 鱈の揚げ浸し ほうれん草の白和え 里芋の煮ころがし カップゼリー	わかめご飯 みそ汁 ハニーマスタードチキン ほうれん草の白和え カップゼリー	五目そうめん ほうれん草の白和え カップゼリー	ご飯 すまし汁 豚肉の塩だれ炒め たまご豆腐 きゅうりの梅がつお和え
	396 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 11.6 g 塩分 1.6 g	639 kcal 蛋白質 29.4 g 脂質 20.4 g 塩分 2.5 g	652 kcal 蛋白質 29.1 g 脂質 22.5 g 塩分 2.2 g	565 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 8.5 g 塩分 4.8 g	438 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 15.2 g 塩分 2.6 g
おやつ	とけないアイス風デザート 88 kcal 蛋白質 0.9 g 脂質 5.7 g 塩分 0.0 g				
24 (木)	食パン コンソメスープ ウインナー 玉子サラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 ほっけの塩焼き かにとわかめの酢の物 さつま芋と切昆布煮 カルピスゼリー	ご飯 みそ汁 肉豆腐 かにとわかめの酢の物 カルピスゼリー	カツ丼 みそ汁 かにとわかめの酢の物 カルピスゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉のトマトソース煮 ブロッコリーのわさび和え フルーツ
	439 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 21.3 g 塩分 2.6 g	391 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 3.0 g 塩分 2.6 g	523 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 21.7 g 塩分 1.5 g	515 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 16.6 g 塩分 2.4 g	466 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 14.0 g 塩分 1.6 g
おやつ	クレープ(シナモンアップル) 85 kcal 蛋白質 1.2 g 脂質 5.2 g 塩分 0.1 g				

	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
25 (金)	ご飯 みそ汁 さんま蒲焼 ちくわともやしの炒め物 ふりかけ	ご飯 すまし汁 鯖の味噌煮 ほうれん草のくるみ和え ギョウザ もも寒天	ご飯 すまし汁 揚げ鶏の野菜甘酢あんかけ ほうれん草のくるみ和え もも寒天	冷やし中華(醤油) ギョウザ もも寒天	ご飯 みそ汁 肉じゃが コールスロー風サラダ 漬物
	344 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 7.4 g 塩分 2.0 g	577 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 18.2 g 塩分 2.3 g	578 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 23.2 g 塩分 1.3 g	608 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 12.9 g 塩分 3.9 g	579 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 27.5 g 塩分 2.2 g
おやつ	白あんようかん 75 kcal	蛋白質 1.2 g	脂質 0.1 g 塩分 0.1 g		
26 (土)	ご飯 みそ汁 野菜入りオムレツ 切干大根の磯煮 ねりうめ	ご飯 みそ汁 白身魚のバター醤油焼き きゅうりの香りและ 肉みそやっこ カップゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉のスタミナ焼き きゅうりの香りและ カップゼリー	カレーうどん きゅうりの香りและ カップゼリー	ご飯 すまし汁 鶏と野菜の酢醤油煮 ひらたけのおかか和え フルーツ
	381 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 10.6 g 塩分 1.7 g	504 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 15.9 g 塩分 2.9 g	525 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 23.2 g 塩分 1.7 g	530 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 19.4 g 塩分 2.6 g	447 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 13.8 g 塩分 1.6 g
おやつ	人形焼 126 kcal	蛋白質 2.7 g	脂質 2.4 g 塩分 0.1 g		
27 (日)	ご飯 みそ汁 炒り卵 はんぺんの煮物 焼きたらこ	ご飯 みそ汁 太刀魚の天ぷらみぞれあんかけ 豆腐とトマトのサラダ 昆布佃煮 ヨーグルト(ジャム)	やきとり丼 みそ汁 豆腐とトマトのサラダ ヨーグルト(ジャム)	ざるそば又はうどん 夏野菜の天ぷら ヨーグルト(ジャム)	ご飯 すまし汁 豚にらもやし炒め 長芋とめかぶの和え物 白花豆煮
	412 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 12.0 g 塩分 2.9 g	560 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 22.5 g 塩分 2.0 g	518 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 12.6 g 塩分 3.3 g	480 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 12.2 g 塩分 3.0 g	415 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 11.8 g 塩分 1.5 g
おやつ	ワッフル 72 kcal	蛋白質 2.0 g	脂質 2.1 g 塩分 0.1 g		
28 (月)	ご飯 みそ汁 厚揚げのきのこソース 人参炒め ふりかけ	ご飯 卵スープ メバルのパン粉焼き 大根と帆立のサラダ 五目煮豆 カップゼリー	ご飯 卵スープ 豚肉の生姜焼き 大根と帆立のサラダ カップゼリー	ミックスサンド(ハムカツ・ツナ・ピーナッツ) 卵スープ 大根と帆立のサラダ カップゼリー	ご飯 みそ汁 鶏のおろし醤油焼き モロヘイヤのお浸し フルーツ
	389 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 12.6 g 塩分 1.4 g	545 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 15.3 g 塩分 2.0 g	490 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 18.0 g 塩分 1.2 g	584 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 24.7 g 塩分 3.4 g	432 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 14.2 g 塩分 1.9 g
おやつ	黒ごまプリン 108 kcal	蛋白質 3.7 g	脂質 5.3 g 塩分 0.1 g		
29 (火)	ご飯 みそ汁 五目玉子焼き じゃがいものうま煮 オクラの納豆和え	ご飯 みそ汁 鮭の南部焼き オニオンサラダ 厚揚げと青菜の煮浸し カルピスゼリー	ご飯 みそ汁 豚の照り焼き 厚揚げと青菜の煮浸し カルピスゼリー	かき揚げ丼 みそ汁 厚揚げと青菜の煮浸し カルピスゼリー	ご飯 すまし汁 炒りどり もやしのナムル フルーツ
	374 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 5.8 g 塩分 2.0 g	452 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 11.8 g 塩分 2.3 g	488 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 19.3 g 塩分 1.4 g	543 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 17.2 g 塩分 1.8 g	491 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 15.9 g 塩分 1.3 g
おやつ	バナナくん 68 kcal	蛋白質 1.5 g	脂質 0.4 g 塩分 0.0 g		
30 (水)	ご飯 みそ汁 巾着の煮物 なすの生姜炒め のり佃煮	ご飯 わかめスープ 赤魚の中華香味ソース きゅうりとぜんまいのナムル 五目ビーフン カップゼリー	ご飯 わかめスープ 揚げ鶏のチリソース きゅうりとぜんまいのナムル カップゼリー	高菜チャーハン わかめスープ きゅうりとぜんまいのナムル カップゼリー	ご飯 すまし汁 豚肉と白菜のクリーム煮 ほうれん草のカニカマ和え 漬物
	356 kcal 蛋白質 8.8 g 脂質 8.5 g 塩分 1.7 g	541 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 17.8 g 塩分 2.3 g	567 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 24.9 g 塩分 2.3 g	434 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 16.2 g 塩分 3.2 g	461 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 14.9 g 塩分 2.5 g
おやつ	パンディング 96 kcal	蛋白質 3.8 g	脂質 1.8 g 塩分 0.2 g		
31 (木)	黒糖&ロールパン ほうれん草シチュー ブロカリサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 ぶりの幽庵焼き いんげんのみめめサラダ 高野豆腐の含め煮 カップゼリー	ご飯 みそ汁 きのこ牛肉の炒め物 いんげんのみめめサラダ カップゼリー	冷やしきつねうどん いんげんのみめめサラダ カップゼリー	ご飯 すまし汁 豚バラ大根 きゅうりの酢の物 フルーツ
	434 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 15.2 g 塩分 1.6 g	554 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 18.5 g 塩分 2.6 g	501 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 21.9 g 塩分 1.9 g	414 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 9.7 g 塩分 4.2 g	484 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 21.5 g 塩分 1.6 g
おやつ	豆乳プリン 66 kcal	蛋白質 4 g	脂質 1.4 g 塩分 0 g		

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。

<1日の目標栄養量(1500kcal)>

エネルギー 1500kcal  
たんぱく質 49~75g(147~225kcal)  
脂質 33~50g(297~450kcal)  
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。

