



	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
1 (金)	ご飯 みそ汁 厚揚げのねぎあんかけ 白菜の辛子和え ふりかけ	ご飯 みそ汁 鱈の南蛮漬け ポテトサラダ 昆布佃煮 カップゼリー	ご飯 みそ汁 ゆで豚の薬味ソース ポテトサラダ カップゼリー	ロールパン ビーフシチュー ポテトサラダ カップゼリー	ご飯 すまし汁 松風焼き 五目ビーフン すいか
	371 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 10.5 g 塩分 1.4 g	546 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 19.9 g 塩分 2.0 g	523 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 22.5 g 塩分 1.6 g	552 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 24.7 g 塩分 3.0 g	495 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 1.5 g 塩分 1.7 g
おやつ	フルーツあんみつ 48 kcal 蛋白質 5.3 g 脂質 1.5 g 塩分 0.3 g				
2 (土)	ご飯 みそ汁 目玉焼き えびと青菜のうま煮 鯛みそ	ご飯 すまし汁 鮭の味噌マヨ焼き 五目白和え 夏野菜のかき揚げ デザートムース	ご飯 すまし汁 鶏肉の塩麴焼き 五目白和え デザートムース	茶そば(ざる) 夏野菜のかき揚げ 五目白和え デザートムース	ご飯 みそ汁 豚肉のトマト煮 もやしの炒め物 フルーツ
	362 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 8.9 g 塩分 1.9 g	624 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 18.3 g 塩分 2.9 g	541 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 19.3 g 塩分 2.3 g	590 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 13.1 g 塩分 3.8 g	502 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 18.0 g 塩分 2.2 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				
3 (日)	ご飯 みそ汁 鶏つくねの煮物 キャベツの昆布和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁 メバルのパン粉焼き かぶのサラダ 切干大根の炒め煮 カップゼリー	ご飯 みそ汁 牛肉の細切り炒め かぶのサラダ カップゼリー	ミートドリア みそ汁 かぶのサラダ カップゼリー	ゆかりご飯 すまし汁 干草焼き 揚げなすのおろしのせ フルーツ
	335 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 6.0 g 塩分 1.9 g	535 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 16.9 g 塩分 2.3 g	504 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 17.3 g 塩分 1.9 g	498 kcal 蛋白質 10.7 g 脂質 19.0 g 塩分 2.8 g	502 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 18.0 g 塩分 2.2 g
おやつ	ドーナツ 110 kcal 蛋白質 2.0 g 脂質 3.4 g 塩分 0.1 g				
4 (月)	ご飯 みそ汁 鮭缶おろし 五目金平 焼きたらこ	ご飯 みそ汁 煮魚(カレイ) オクラのなめたけ和え さつま芋のそぼろあんかけ コーヒーゼリー	ご飯 みそ汁 とんかつ オクラのなめたけ和え コーヒーゼリー	焼肉丼 みそ汁 オクラのなめたけ和え コーヒーゼリー	ご飯 すまし汁 蒸し鶏のバンバンジー ほうれん草のしらす和え 即席漬け
	371 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 8.6 g 塩分 2.3 g	491 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 7.0 g 塩分 2.0 g	532 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 21.2 g 塩分 2.1 g	529 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 24.0 g 塩分 2.3 g	411 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 13.8 g 塩分 2.4 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				
5 (火)	ご飯 みそ汁 高野豆腐の卵とじ 和風ドレ和え ふりかけ	ご飯 中華スープ 白身魚の唐揚げ ほうれん草のナムル 里芋とちくわの煮物 ヨーグルト(ジャム)	ご飯 中華スープ 麻婆茄子 ほうれん草のナムル ヨーグルト(ジャム)	ジャージャー麺 中華スープ ほうれん草のナムル ヨーグルト(ジャム)	ご飯 みそ汁 豚肉のしぐれ煮 トマトのサラダ フルーツ
	367 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 9.4 g 塩分 1.9 g	500 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 14.9 g 塩分 2.5 g	483 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 19.1 g 塩分 2.5 g	557 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 14.3 g 塩分 3.1 g	482 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 15.5 g 塩分 1.4 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				
6 (水)	ご飯 みそ汁 えび団子と野菜の炒め物 冬瓜のくず煮 納豆	ご飯 みそ汁 赤魚と野菜の塩麴焼き 大根と帆立のサラダ 厚揚げのおかか煮 カップゼリー	ご飯 みそ汁 ミックスフライ(かにクリーム・エビフライ) 大根と帆立のサラダ カップゼリー	オムライス(ケチャップ) みそ汁 大根と帆立のサラダ カップゼリー	ご飯 すまし汁 鶏肉のねぎソースかけ ぜんまいの煮物 フルーツ
	374 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 8.1 g 塩分 2.3 g	585 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 17.3 g 塩分 2.1 g	609 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 18.9 g 塩分 2.1 g	525 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 19.5 g 塩分 2.0 g	465 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 13.9 g 塩分 1.3 g
おやつ	クレープ(あんこ) 85 kcal 蛋白質 2.3 g 脂質 5.2 g 塩分 0.1 g				
7 (木)	ぶどう&ロールパン コンソメスープ スクランブルエッグ オニオンサラダ ヨーグルト	五目ご飯 みそ汁 鮭の照り焼き マッシュポテト 大豆入りひじき煮 カップゼリー	五目ご飯 みそ汁 鶏から揚げみぞれソース 大豆入りひじき煮 カップゼリー	冷やし梅五目うどん又はそば 大豆入りひじき煮 カップゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉の柚子胡椒焼き 野菜炒め フルーツサラダ
	401 kcal 蛋白質 10.9 g 脂質 17.8 g 塩分 2.3 g	512 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 12.4 g 塩分 2.4 g	607 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 26.6 g 塩分 2.0 g	488 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 17.7 g 塩分 4.2 g	541 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 22.4 g 塩分 1.7 g
おやつ	いちごババロア 99 kcal 蛋白質 2.3 g 脂質 2.9 g 塩分 0.0 g				
8 (金)	ご飯 みそ汁 しらすの炒り卵 蒸しキャベツのわさび和え ふりかけ	ご飯 すまし汁 カレイのおろし煮 きゅうりとツナの和え物 きんぴらごぼう 牛乳寒天	ご飯 すまし汁 豚肉のごま味噌焼き きゅうりとツナの和え物 牛乳寒天	えびちらし すまし汁 きゅうりとツナの和え物 牛乳寒天	チキンカレー みそ汁 ブロッコリーサラダ フルーツ
	332 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 7.8 g 塩分 2.2 g	493 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 13.1 g 塩分 2.1 g	497 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 19.5 g 塩分 2.0 g	387 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 3.4 g 塩分 3.4 g	580 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 22.7 g 塩分 3.0 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				



	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
9 (土)	ご飯 みそ汁 えび茶巾 魚肉ソーセージ炒め 煮豆	ご飯 みそ汁 メバルのレモン焼き ほうれん草のピーナッツ和え かしわ天 カップゼリー	牛井(温泉卵のせ) みそ汁 ほうれん草のピーナッツ和え カップゼリー	ロールパンサンド(卵・やきそば・ハム) コーンスープ ほうれん草のピーナッツ和え カップゼリー	ご飯 すまし汁 和風ハンバーグ かぼちゃのいとこ煮 三色なます
	386 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 7.8 g 塩分 2.1 g	523 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 15.2 g 塩分 2.3 g	586 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 26.2 g 塩分 2.1 g	572 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 27.9 g 塩分 2.5 g	525 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 11.9 g 塩分 2.4 g
おやつ	ロールケーキ 111 kcal	蛋白質 2.2 g	脂質 3.7 g 塩分 0.1 g		
10 (日)	ご飯 みそ汁 ひじき入り卵焼き なすの炒め物 ふりかけ	ご飯 みそ汁 鯖の塩焼き きゅうりの甘酢和え ちくわの磯辺揚げ デザートムース	ご飯 みそ汁 鶏肉のマヨネーズ焼き きゅうりの甘酢和え デザートムース	冷やしとろろ山菜そば又はうどん ちくわの磯辺揚げ デザートムース	ご飯 豆腐と卵のスープ 八宝菜 かにシュウマイ フルーツ
	367 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 11.4 g 塩分 1.8 g	518 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 14.4 g 塩分 2.7 g	533 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 22.4 g 塩分 2.1 g	575 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 14.4 g 塩分 4.6 g	494 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 12.9 g 塩分 2.2 g
おやつ	横綱まんじゅう 103 kcal	蛋白質 2.2 g	脂質 0.6 g 塩分 0.0 g		
11 (月)	ご飯 みそ汁 鶏つくね焼き 根菜炒り煮 ねりうめ	ご飯 野菜スープ サーモンフライ(タルタル) パプリカサラダ さつま芋の甘煮 カップゼリー	ご飯 野菜スープ 豚肉のチーズピカタ パプリカサラダ カップゼリー	冷やし豆乳坦々うどん パプリカサラダ カップゼリー	ご飯 みそ汁 高野豆腐の挟み煮 磯香和え なすの塩もみ
	372 kcal 蛋白質 9.5 g 脂質 8.5 g 塩分 1.6 g	625 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 20.5 g 塩分 2.2 g	568 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 24.7 g 塩分 2.1 g	640 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 28.2 g 塩分 3.6 g	501 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 17.0 g 塩分 2.3 g
おやつ	チョコバームクーヘン 81 kcal	蛋白質 1.9 g	脂質 6.0 g 塩分 0.1 g		
12 (火)	ご飯 みそ汁 目玉焼き&ハム ほうれん草のおかか和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁 蒸し赤魚の野菜あんかけ マカロニサラダ 揚げ出し豆腐 コーヒーズゼリー	ご飯 みそ汁 手作りキャベツメンチカツ マカロニサラダ コーヒーズゼリー	カレーピラフ みそ汁 マカロニサラダ コーヒーズゼリー	ご飯 すまし汁 鶏の味噌焼き じゃがいものうま煮 フルーツ
	330 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 5.3 g 塩分 2.0 g	547 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 18.8 g 塩分 1.9 g	635 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 26.3 g 塩分 2.3 g	632 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 26.5 g 塩分 2.6 g	487 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 15.0 g 塩分 2.0 g
おやつ	きなこミルクデザート 62 kcal	蛋白質 1.3 g	脂質 1.1 g 塩分 0.1 g		
13 (水)	ご飯 みそ汁 ウインナーと野菜の炒め物 なすの味噌かけ 納豆	ご飯 みそ汁 白身魚のポテト焼き えびシュウマイ カリフラワーサラダ りんご寒天	ご飯 みそ汁 鶏ささみ梅フライ カリフラワーサラダ りんご寒天	冷やし中華(ごま) えびシュウマイ りんご寒天	ご飯 すまし汁 豚肉のおろし焼肉 オクラと豆腐のごま和え フルーツ
	368 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 10.4 g 塩分 2.3 g	550 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 15.2 g 塩分 2.6 g	492 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 13.5 g 塩分 2.1 g	629 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 17.0 g 塩分 4.4 g	532 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 24.3 g 塩分 1.8 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		
14 (木)	食パン コンソメスープ オムレツ フレンチサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 さわらの西京焼き モロヘイヤとささみのわさび醤油和え おたふく豆煮 カップゼリー	キーマカレー みそ汁 モロヘイヤとささみのわさび醤油和え カップゼリー	太巻き(五目) いなりずし みそ汁 モロヘイヤとささみのわさび醤油和え カップゼリー	あさりご飯 みそ汁 鶏肉の治部煮 きゅうりとちくわの和え物 フルーツ
	373 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 12.7 g 塩分 2.4 g	477 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 8.9 g 塩分 1.7 g	554 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 19.8 g 塩分 2.3 g	462 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 9.2 g 塩分 3.0 g	482 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 14.7 g 塩分 1.9 g
おやつ	いちごクリームどら焼き 80 kcal	蛋白質 1.7 g	脂質 3.4 g 塩分 0.1 g		
15 (金)	ご飯 みそ汁 厚焼き卵 ちくわの炒り煮 ふりかけ	とうもろこしご飯 すまし汁 白身魚の山椒焼き きゅうりの酢の物 冷奴 カルピスゼリー	とうもろこしご飯 すまし汁 鶏肉のおろし醤油焼き きゅうりの酢の物 カルピスゼリー	焼きうどん すまし汁 きゅうりの酢の物 カルピスゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉の柳川風 ほうれん草のごま和え フルーツ
	369 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 9.0 g 塩分 2.5 g	377 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 4.6 g 塩分 1.8 g	415 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 12.2 g 塩分 1.8 g	382 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 10.1 g 塩分 3.0 g	540 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 18.0 g 塩分 1.3 g
おやつ	水ようかん(抹茶) 38 kcal	蛋白質 0.5 g	脂質 0.0 g 塩分 0.1 g		
16 (土)	ご飯 みそ汁 厚揚げの甘煮 ピーマンとじゃこの炒め物 のり佃煮	ご飯 みそ汁 鯖のごま煮 かぼちゃグラタン ゴーヤとツナの和え物 カップゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉のねぎ塩炒め ゴーヤとツナの和え物 カップゼリー	スパゲティーナボリタン みそ汁 ゴーヤとツナの和え物 カップゼリー	麦ご飯 すまし汁 鶏肉の梅肉ソースかけ キャベツの煮浸し とろろ芋
	335 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 7.1 g 塩分 2.0 g	640 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 23.1 g 塩分 2.3 g	466 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 14.6 g 塩分 1.6 g	607 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 16.3 g 塩分 2.8 g	433 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 13.3 g 塩分 2.2 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		



	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
17 (日)	ご飯 みそ汁 はんぺんの卵とじ ほうれん草の昆布和え ヨーグルト	ご飯 春雨スープ 赤魚の揚げ浸し 棒棒鶏サラダ 大根きんぴら フルーツ牛乳寒天	ご飯 春雨スープ ホイコーロー風 棒棒鶏サラダ 棒棒鶏サラダ フルーツ牛乳寒天	五目チャーハン 春雨スープ 棒棒鶏サラダ フルーツ牛乳寒天	ご飯 すまし汁 グリルチキン 夏野菜のトマト煮 フルーツ
	359 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 7.5 g 塩分 1.9 g	561 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 17.3 g 塩分 2.0 g	541 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 19.5 g 塩分 2.0 g	525 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 17.7 g 塩分 3.3 g	411 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 12.8 g 塩分 2.3 g
おやつ	薄皮饅頭(うぐいす) 88 kcal	蛋白質 1.5 g	脂質 0.2 g 塩分 0.0 g		
18 (月)	ご飯 みそ汁 巾着の煮物 蒸し鶏ときのこのサラダ ねりうめ	ご飯 みそ汁 メバルの煮付け アスパラとコーンのかき揚げ ほうれん草の辛子和え カップゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き ほうれん草の辛子和え カップゼリー	ざるそば又はうどん アスパラとコーンのかき揚げ カップゼリー	ご飯 すまし汁 豚肉の味噌炒め 切干大根の磯煮 フルーツ
	352 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 6.0 g 塩分 1.7 g	514 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 12.7 g 塩分 1.4 g	522 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 18.6 g 塩分 1.3 g	496 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 11.8 g 塩分 3.0 g	479 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 13.6 g 塩分 2.0 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		
19 (火)	ご飯 みそ汁 肉団子の照り煮 キャベツのおかか和え ふりかけ	ご飯 コンソメスープ 白身魚のピカタ 人参とツナのサラダ 鶏肉とごぼうの甘辛煮 デザートムース	ご飯 コンソメスープ タンドリーチキン 人参とツナのサラダ デザートムース	サンドイッチ(卵・ハム・あんこ) コンソメスープ 人参とツナのサラダ デザートムース	ご飯 すまし汁 すき焼き風 めかぶの和え物 フルーツ
	335 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 5.5 g 塩分 2.1 g	597 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 20.3 g 塩分 2.3 g	523 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 19.5 g 塩分 1.8 g	631 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 27.2 g 塩分 3.2 g	523 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 23.0 g 塩分 1.7 g
おやつ	黒糖まんじゅう 88 kcal	蛋白質 1.6 g	脂質 0.2 g 塩分 0.0 g		
20 (水)	ご飯 みそ汁 具入り卵焼き ブロッコリーのかにあんかけ 納豆	ご飯 みそ汁 ほっけの塩焼き 里芋のそぼろあん 春巻 カップゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉のソーセージ醤油ソース 里芋のそぼろあん カップゼリー	野菜入りワンタン麺 春巻 カップゼリー	ご飯 すまし汁 鶏肉のごまだれ焼き 白菜とツナの炒め物 あみの佃煮
	414 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 10.0 g 塩分 2.2 g	510 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 14.7 g 塩分 2.2 g	576 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 20.8 g 塩分 1.7 g	567 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 13.4 g 塩分 5.3 g	459 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 19.7 g 塩分 2.4 g
おやつ	きなこ蒸しケーキ 174 kcal	蛋白質 4.8 g	脂質 5.8 g 塩分 0.4 g		
21 (木)	ロールパン ミネストローネスープ ツナサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 鮭の香草焼き 蒸しなすのささみと和え たまご豆腐 コーヒーゼリー	ご飯 みそ汁 煮豚 蒸しなすのささみと和え コーヒーゼリー	天丼 みそ汁 蒸しなすのささみと和え コーヒーゼリー	ご飯 みそ汁 擬製豆腐 もやしの梅肉和え フルーツ
	445 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 20.5 g 塩分 2.3 g	478 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 13.7 g 塩分 2.3 g	496 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 15.0 g 塩分 1.5 g	481 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 13.5 g 塩分 1.3 g	457 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 12.7 g 塩分 1.3 g
おやつ	チョコプリン 115 kcal	蛋白質 2.6 g	脂質 7.0 g 塩分 0.1 g		
22 (金)	ご飯 みそ汁 ベーコンエッグ ほうれん草ソテー ふりかけ	ご飯 すまし汁 カレイのねぎ味噌焼き 豆腐とトマトのサラダ さつま芋のバター煮 カップゼリー	ご飯 すまし汁 煮込みハンバーグ 豆腐とトマトのサラダ カップゼリー	ツナと大葉の和風スパゲティ すまし汁 豆腐とトマトのサラダ カップゼリー	ご飯 みそ汁 チキンソテーガーリック風味 大根サラダ フルーツ
	378 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 14.5 g 塩分 1.9 g	512 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 10.7 g 塩分 1.7 g	566 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 20.9 g 塩分 2.6 g	476 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 9.1 g 塩分 3.2 g	496 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 18.2 g 塩分 2.5 g
おやつ	大納言ようかん 35 kcal	蛋白質 0.2 g	脂質 0.0 g 塩分 0.0 g		
23 (土)	ご飯 みそ汁 肉詰めいなりの煮物 人参のごま和え 鯛みそ	ご飯 みそ汁 煮魚(赤魚) ブロッコリーとえびのサラダ 豆腐チャンプルー もも寒天	ご飯 みそ汁 鶏から揚げと彩り野菜の甘酢あん ブロッコリーとえびのサラダ もも寒天	冷やしたぬきうどん又はそば ブロッコリーとえびのサラダ もも寒天	ご飯 みそ汁 肉じゃが 揚げなすのおろしのせ 漬物
	385 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 10.2 g 塩分 1.5 g	616 kcal 蛋白質 34.2 g 脂質 14.5 g 塩分 2.3 g	639 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 26.4 g 塩分 1.5 g	424 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 8.9 g 塩分 3.9 g	550 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 25.2 g 塩分 1.6 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		
24 (日)	ご飯 みそ汁 チキンオムレツ もやしの野菜菜和え 焼きたらこ	ご飯 みそ汁 さわらの照り焼き モロヘイヤの梅おかかかえ かぼちゃの甘煮 カップゼリー	ご飯 みそ汁 手作りコロッケ モロヘイヤの梅おかかかえ カップゼリー	豚丼 みそ汁 モロヘイヤの梅おかかかえ カップゼリー	ご飯 すまし汁 鶏肉のさっぱり煮 五目炒め フルーツ
	323 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 5.2 g 塩分 2.1 g	454 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 9.2 g 塩分 1.7 g	566 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 20.3 g 塩分 1.9 g	515 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 24.3 g 塩分 2.0 g	466 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 13.8 g 塩分 1.4 g
おやつ	マドレーヌ 133 kcal	蛋白質 1.7 g	脂質 7.7 g 塩分 0.1 g		

	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
25 (月)	ご飯 みそ汁 帆立入り卵焼き キャベツの煮浸し ふりかけ	ご飯 わかめスープ 赤魚の中華香味ソース トマトとオクラのナムル ギョウザ カルピスゼリー	ご飯 わかめスープ 揚げ鶏のチリソース トマトとオクラのナムル カルピスゼリー	海鮮あんかけレタスチャーハン わかめスープ トマトとオクラのナムル カルピスゼリー	ご飯 すまし汁 ポークビーンズ きゅうりの酢味噌かけ カクテルヨーグルト
	315 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 7.7 g 塩分 1.9 g	516 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 15.5 g 塩分 2.8 g	532 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 21.9 g 塩分 1.8 g	520 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 23.3 g 塩分 3.9 g	529 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 14.9 g 塩分 2.2 g
おやつ	抹茶プリン 111 kcal	蛋白質 2.4 g	脂質 3.0 g 塩分 0.1 g		
26 (火)	ご飯 みそ汁 炒り豆腐 いんげんのピーナッツ和え 昆布佃煮	ご飯 みそ汁 鮭のマヨネーズ焼き きゅうりと蒸し鶏のサラダ ひじき煮 カップゼリー	ご飯 みそ汁 カツ煮 きゅうりと蒸し鶏のサラダ カップゼリー	夏野菜カレー みそ汁 きゅうりと蒸し鶏のサラダ カップゼリー	ご飯 すまし汁 鶏肉の塩炒め がんもの煮物 フルーツ
	399 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 11.9 g 塩分 1.5 g	528 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 17.4 g 塩分 2.1 g	605 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 24.7 g 塩分 1.9 g	579 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 24.6 g 塩分 2.5 g	548 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 22.4 g 塩分 2.1 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		
27 (水)	ご飯 みそ汁 はんぺんのバター焼き ピーマンきんぴら 納豆	ご飯 すまし汁 鯖の味噌煮 キャベツのツナ和え かぼちゃの天ぷら カップゼリー	鶏そぼろ丼 すまし汁 キャベツのツナ和え カップゼリー	そうめん 天ぷら盛り合わせ キャベツのツナ和え カップゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉の塩麴焼き 和風サラダ 漬物
	372 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 9.3 g 塩分 2.3 g	533 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 16.3 g 塩分 2.1 g	472 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 13.3 g 塩分 2.3 g	552 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 11.6 g 塩分 4.3 g	461 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 16.8 g 塩分 2.6 g
おやつ	パンプディング 96 kcal	蛋白質 3.8 g	脂質 1.8 g 塩分 0.2 g		
28 (木)	ぶどうパン コンソメスープ チーズ入りスクランブルエッグ 人参サラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 豆腐の肉野菜あんかけ いんげんの胡麻マヨ和え デザートムース	ご飯 みそ汁 アジフライ いんげんの胡麻マヨ和え デザートムース	カニしらす丼 みそ汁 いんげんの胡麻マヨ和え カップゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉の漬け焼き 春雨のうま煮 フルーツ
	405 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 14.6 g 塩分 2.6 g	587 kcal 蛋白質 27.0 g 脂質 23.5 g 塩分 1.4 g	531 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 19.0 g 塩分 2.1 g	430 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 9.4 g 塩分 3.2 g	474 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 15.5 g 塩分 1.6 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		
29 (金)	ご飯 みそ汁 筑前煮 しらすおろし 白花豆煮	ご飯 みそ汁 赤魚の粕漬焼 きのこの和風和え シュウマイ カップゼリー	ご飯 みそ汁 チーズハンバーグ きのこの和風和え カップゼリー	冷やし中華(醤油) シュウマイ カップゼリー	ご飯 すまし汁 豚肉のケチャップ炒め かぼちゃサラダ フルーツ
	358 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 3.5 g 塩分 1.9 g	510 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 12.2 g 塩分 2.5 g	560 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 19.7 g 塩分 2.0 g	592 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 18.1 g 塩分 4.3 g	499 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 17.1 g 塩分 2.1 g
おやつ	レアチーズムース 54 kcal	蛋白質 1.1 g	脂質 1.2 g 塩分 0.1 g		
30 (土)	ご飯 みそ汁 五目玉子焼き 人参とじゃこの炒め物 納豆	ご飯 みそ汁 さわらの漬け焼き コーンサラダ 焼豆腐のそぼろあん 牛乳寒天	ご飯 みそ汁 プルコギ コーンサラダ 牛乳寒天	スパゲティーミートソース みそ汁 コーンサラダ 牛乳寒天	ご飯 すまし汁 鶏肉とキャベツの味噌炒め じゃがいものたらこ和え フルーツ
	373 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 7.8 g 塩分 2.1 g	539 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 16.5 g 塩分 2.0 g	492 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 15.9 g 塩分 2.0 g	620 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 17.4 g 塩分 2.6 g	476 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 13.9 g 塩分 2.1 g
おやつ	きんぎょ焼き 80 kcal	蛋白質 1.5 g	脂質 0.7 g 塩分 0.1 g		
31 (日)	ご飯 みそ汁 えび茶巾 青菜のごま和え ヨーグルト	ご飯 すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き きゅうりのサラダ 揚げなすのおかか煮 コーヒーゼリー	ご飯 すまし汁 厚揚げと豚肉の味噌炒め きゅうりのサラダ コーヒーゼリー	ピザトースト かぼちゃのポタージュ きゅうりのサラダ コーヒーゼリー	麦ご飯 みそ汁 炒りどり 五目おから フルーツ
	344 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 6.5 g 塩分 2.0 g	459 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 9.8 g 塩分 1.6 g	483 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 20.0 g 塩分 1.8 g	487 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 17.6 g 塩分 2.6 g	546 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 18.0 g 塩分 1.8 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		

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。

