献立表 令和7年10月 🁛



特別養護老人ホーム だん暖の郷

	朝食	<u></u> 昼A	<u>昼</u> B	昼C	夕食
	パン	ご飯	ご飯 みそ汁	とんこつラーメン	ご飯
	コーンポタージュ	みそ汁	揚げサバの香味ソースがけ	しゅうまい	みそ汁
1	チーズオムレツ	豚肉の中華炒め	キノコとオクラの和え物	キノコとオクラの和え物	厚揚げの柳川卵とじ
(水)	ツナサラダ	キノコとオクラの和え物	しゅうまい	ゼリー	わかめの酢の物
	フルーツヨーグルト	ゼリー	ゼリー		ゆかり和え
	486 kcal 蛋白質 19.0 g	467 kcal 蛋白質 20.2 g	734 kcal 蛋白質 26.8 g	728 kcal 蛋白質 33.2 g	537 kcal 蛋白質 25.7 g
	脂質 13.7 g 塩分 3.2 g	脂質 10.6 g 塩分 1.4 g	脂質 32.6 g 塩分 3.5 g	脂質 18.3 g 塩分 3.2 g	脂質 14.2 g 塩分 2.2 g
おやつ		kcal 蛋白質 1.8 g	脂質 0.5 g 塩分 0.0 g	T	
	ご飯	中華そば	ご飯 コンソメスープ	ご飯	ご飯
	みそ汁	しゅうまい	鮭の味噌マヨネーズ焼き	コンソメスープ	みそ汁
2	魚肉ソーセージ炒め	グリーンサラダ	しゅうまい	カラフル野菜の油淋鶏	カレイのムニエル
(木)	絹さやの卵とじ	ゼリー	グリーンサラダ	グリーンサラダ	とりごぼう
	牛乳		ゼリー	ゼリー	かにの酢の物
	442 kcal 蛋白質 15.1 g	523 kcal 蛋白質 23.0 g	559 kcal 蛋白質 23.5 g	598 kcal 蛋白質 18.2 g	455 kcal 蛋白質 25.6 g
مط داد	脂質 9.5 g 塩分 1.8 g		······································	脂質 24.3 g 塩分 2.4 g	脂質 4.8 g 塩分 1.4 g
おやつ		kcal 蛋白質 0.6 g	脂質 0.3 g 塩分 0.1 g		
	ご飯	ご飯	ご飯	和風あんかけオムライス	ご飯
	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	すまし汁
3	スクランブルエッグ	豚肉オイスターソース焼き		じゃが芋タルタルソース和え	魚の照り焼き
(金)	大根と豚肉煮		じゃが芋タルタルソース和え	ゼリー	かぼちゃ煮
	ヨーグルト	ゼリー	ゼリー		山芋めんつゆかけ
	460 kcal 蛋白質 19.0 g	559 kcal 蛋白質 26.8 g	616 kcal 蛋白質 16.6 g	752 kcal 蛋白質 26.6 g	439 kcal 蛋白質 19.7 g
مط داد		脂質 13.7 g 塩分 1.7 g	······································	脂質 22.9 g 塩分 1.9 g	脂質 8.2 g 塩分 1.9 g
おやつ		kcal 蛋白質 2.0 g	脂質 2.1 g 塩分 0.1 g		
	ご飯	ご飯	ご飯 みそ汁	青梗菜と鮭のクリームパスタ	ご飯
	みそ汁	みそ汁	鱈とホタテのホイル蒸し	みそ汁	すまし汁
4	厚揚げの炒め煮	豚肉の生姜焼き	五目金平	ブロッコリーサラダ	さばの柚子香焼き
(土)	花五目たまご巻き	ブロッコリーサラダ	ブロッコリーサラダ	ゼリー	キャベツの磯和え
	ねぎみそ	ゼリー	ゼリー		もずく酢
	396 kcal 蛋白質 13.2 g	550 kcal 蛋白質 25.6 g	607 kcal 蛋白質 31.9 g	797 kcal 蛋白質 35.5 g	427 kcal 蛋白質 18.7 g
おやつ		脂質 14.4 g 塩分 1.1 g	脂質 16.0 g 塩分 3.2 g	脂質 23.8 g 塩分 2.1 g	脂質 9.5 g 塩分 2.0 g
03 6 2	ストロベリーババロア 118	kcal 蛋白質 2.7 g	脂質 5.4 g 塩分 0.0 g		
	- `&⊏	⊸ &⊏		じロマ	- '&⊏
	ご飯	ご飯	ご飯 すまし汁	ドリア	ご飯 ュスナ
	みそ汁	すまし汁	ご飯 すまし汁 ぶりの柚子胡椒焼き	すまし汁	みそ汁
5	みそ汁 ウインナ—ソテー	すまし汁 麻婆豆腐	ご飯 すまし汁 ぶりの柚子胡椒焼き ごま団子	すまし汁 春雨サラダ	みそ汁 えびと卵の塩味炒め
5 (日)	みそ汁 ウインナ―ソテー こんにゃくと根菜の炒め物	すまし汁 麻婆豆腐 春雨サラダ	ご飯 すまし汁 ぶりの柚子胡椒焼き ごま団子 春雨サラダ	すまし汁	みそ汁 えびと卵の塩味炒め なすとひき肉のしそ風味炒め
_	みぞ汁 ウインナ―ソテー こんにゃくと根菜の炒め物 煮豆	すまし汁 麻婆豆腐 春雨サラダ フルーツ	ご飯 すまし汁 ぶりの柚子胡椒焼き ごま団子 春雨サラダ フルーツ	すまし汁 春雨サラダ フルーツ	みそ汁 えびと卵の塩味炒め なすとひき肉のしそ風味炒め 小松菜おかか和え
_	みぞ汁 ウインナ―ソテー こんにゃくと根菜の炒め物 煮豆 445 kcal 蛋白質 9.2 g	すまし汁 麻婆豆腐 春雨サラダ フルーツ 587 kcal 蛋白質 23.3 g	ご飯 すまし汁 ぶりの柚子胡椒焼き ごま団子 春雨サラダ フルーツ 591 kcal 蛋白質 22.6 g	すまし汁 春雨サラダ フルーツ 761 kcal 蛋白質 22.0 g	みそ汁 えびと卵の塩味炒め なすとひき肉のしそ風味炒め 小松菜おかか和え 466 kcal 蛋白質 27.8 g
(日)	みそ汁 ウインナ―ソテー こんにゃくと根菜の炒め物 煮豆 445 kcal 蛋白質 9.2 g 脂質 8.7 g 塩分 1.8 g	すまし汁 麻婆豆腐 春雨サラダ フルーツ 587 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 22.2 g 塩分 1.9 g	ご飯 すまし汁 ぶりの柚子胡椒焼き ごま団子 春雨サラダ フルーツ 591 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 18.8 g 塩分 2.3 g	すまし汁 春雨サラダ フルーツ	みそ汁 えびと卵の塩味炒め なすとひき肉のしそ風味炒め 小松菜おかか和え
_	みぞ汁 ウインナ―ソテー こんにゃくと根菜の炒め物 煮豆 445 kcal 蛋白質 9.2 g 脂質 8.7 g 塩分 1.8 g ミニエクレア 70	すまし汁 麻婆豆腐 春雨サラダ フルーツ 587 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 22.2 g 塩分 1.9 g kcal 蛋白質 1.0 g	ご飯 すまし汁 ぶりの柚子胡椒焼き ごま団子 春雨サラダ フルーツ 591 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 18.8 g 塩分 2.3 g 脂質 5.1 g 塩分 0.1 g	すまし汁 春雨サラダ フルーツ 761 kcal 蛋白質 22.0 g	みそ汁 えびと卵の塩味炒め なすとひき肉のしそ風味炒め 小松菜おかか和え 466 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 10.1 g 塩分 2.4 g
(日)	みそ汁 ウインナーソテー こんにゃくと根菜の炒め物 煮豆 445 kcal 蛋白質 9.2 g 脂質 8.7 g 塩分 1.8 g ミニエクレア 70 ご飯	すまし汁 麻婆豆腐 春雨サラダ フルーツ 587 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 22.2 g 塩分 1.9 g kcal 蛋白質 1.0 g	ご飯 すまし汁 ぶりの柚子胡椒焼き ごま団子 春雨サラダ フルーツ 591 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 18.8 g 塩分 2.3 g 脂質 5.1 g 塩分 0.1 g 職員食	すまし汁 春雨サラダ フルーツ 761 kcal 蛋白質 22.0 g	みそ汁 えびと卵の塩味炒め なすとひき肉のしそ風味炒め 小松菜おかか和え 466 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 10.1 g 塩分 2.4 g
おやつ	みそ汁 ウインナーソテー こんにゃくと根菜の炒め物 煮豆 445 kcal 蛋白質 9.2 g 脂質 8.7 g 塩分 1.8 g ミニエクレア 70 ご飯 みそ汁	すまし汁 麻婆豆腐 春雨サラダ フルーツ 587 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 22.2 g 塩分 1.9 g kcal 蛋白質 1.0 g お楽しみ食 ご飯 みそ汁	ご飯 すまし汁 ぶりの柚子胡椒焼き ごま団子 春雨サラダ フルーツ 591 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 18.8 g 塩分 2.3 g 脂質 5.1 g 塩分 0.1 g 職員食	すまし汁 春雨サラダ フルーツ 761 kcal 蛋白質 22.0 g	みそ汁 えびと卵の塩味炒め なすとひき肉のしそ風味炒め 小松菜おかか和え 466 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 10.1 g 塩分 2.4 g 牛丼 すまし汁
(日) おやつ 6	みそ汁 ウインナーソテー こんにゃくと根菜の炒め物 煮豆 445 kcal 蛋白質 9.2 g 脂質 8.7 g 塩分 1.8 g ミニエクレア 70 ご飯 みそ汁 鶏じゃが	すまし汁 麻婆豆腐 春雨サラダ フルーツ 587 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 22.2 g 塩分 1.9 g kcal 蛋白質 1.0 g お楽しみ食 ご飯 みそ汁 お月見ハンバーグとコロッケ	ご飯 すまし汁 ぶりの柚子胡椒焼き ごま団子 春雨サラダ フルーツ 591 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 18.8 g 塩分 2.3 g 脂質 5.1 g 塩分 0.1 g 職員食 ご飯 みそ汁 コロッケ	すまし汁 春雨サラダ フルーツ 761 kcal 蛋白質 22.0 g	みそ汁 えびと卵の塩味炒め なすとひき肉のしそ風味炒め 小松菜おかか和え 466 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 10.1 g 塩分 2.4 g 牛丼 すまし汁 錦糸卵のえびしんじょう
おやつ	みそ汁 ウインナーソテー こんにゃくと根菜の炒め物 煮豆 445 kcal 蛋白質 9.2 g 脂質 8.7 g 塩分 1.8 g ミニエクレア 70 ご飯 みそ汁 鶏じゃが 青梗菜炒め	すまし汁 麻婆豆腐 春雨サラダ フルーツ 587 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 22.2 g 塩分 1.9 g kcal 蛋白質 1.0 g お楽しみ食 ご飯 みそ汁 お月見ハンバーグとコロッケ ほうれん草のごま和え	ご飯 すまし汁 ぶりの柚子胡椒焼き ごま団子 春雨サラダ フルーツ 591 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 18.8 g 塩分 2.3 g 脂質 5.1 g 塩分 0.1 g 職員食 ご飯 みそ汁 コロッケ ほうれん草のごま和え	すまし汁 春雨サラダ フルーツ 761 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 32.7 g 塩分 3.5 g	みそ汁 えびと卵の塩味炒め なすとひき肉のしそ風味炒め 小松菜おかか和え 466 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 10.1 g 塩分 2.4 g 牛丼 すまし汁
(日) おやつ 6	みそ汁 ウインナーソテー こんにゃくと根菜の炒め物 煮豆 445 kcal 蛋白質 9.2 g 脂質 8.7 g 塩分 1.8 g ミニエクレア 70 ご飯 みそ汁 鶏じゃが 青梗菜炒め 金山寺味噌	すまし汁 麻婆豆腐 春雨サラダ フルーツ 587 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 22.2 g 塩分 1.9 g kcal 蛋白質 1.0 g お楽しみ食 ご飯 みそ汁 お月見ハンバーグとコロッケ ほうれん草のごま和え ゼリー	ご飯 すまし汁 ぶりの柚子胡椒焼き ごま団子 春雨サラダ フルーツ 591 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 18.8 g 塩分 2.3 g 脂質 5.1 g 塩分 0.1 g 職員食 ご飯 みそ汁 コロッケ ほうれん草のごま和え	すまし汁 春雨サラダ フルーツ 761 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 32.7 g 塩分 3.5 g	みそ汁 えびと卵の塩味炒め なすとひき肉のしそ風味炒め 小松菜おかか和え 466 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 10.1 g 塩分 2.4 g 牛丼 すまし汁 錦糸卵のえびしんじょう ほうれん草お浸し
(日) おやつ 6	みそ汁 ウインナーソテー こんにゃくと根菜の炒め物 煮豆 445 kcal 蛋白質 9.2 g 脂質 8.7 g 塩分 1.8 g ミニエクレア 70 ご飯 みそ汁 鶏じゃが 青梗菜炒め 金山寺味噌 400 kcal 蛋白質 13.9 g	すまし汁 麻婆豆腐 春雨サラダ フルーツ 587 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 22.2 g 塩分 1.9 g kcal 蛋白質 1.0 g お楽しみ食 ご飯 みそ汁 お月見ハンバーグとコロッケ ほうれん草のごま和え ゼリー 589 kcal 蛋白質 18.1 g	ご飯 すまし汁 ぶりの柚子胡椒焼き ごま団子 春雨サラダ フルーツ 591 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 18.8 g 塩分 0.1 g 職員食 ご飯 みそ汁 コロッケ ほうれん草のごま和え ゼリー 656 kcal 蛋白質 19.1 g	すまし汁 春雨サラダ フルーツ 761 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 32.7 g 塩分 3.5 g	みそ汁 えびと卵の塩味炒め なすとひき肉のしそ風味炒め 小松菜おかか和え 466 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 10.1 g 塩分 2.4 g 牛井 すまし汁 錦糸卵のえびしんじょう ほうれん草お浸し
(日) おやつ 6	みそ汁 ウインナーソテー こんにゃくと根菜の炒め物 煮豆 445 kcal 蛋白質 9.2 g 脂質 8.7 g 塩分 1.8 g ミニエクレア 70 ご飯 みそ汁 鶏じゃが 青梗菜炒め 金山寺味噌 400 kcal 蛋白質 13.9 g	すまし汁 麻婆豆腐 春雨サラダ フルーツ 587 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 22.2 g 塩分 1.9 g kcal 蛋白質 1.0 g お楽しみ食 ご飯 みそ汁 お月見ハンバーグとコロッケ ほうれん草のごま和え ゼリー 589 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 10.6 g 塩分 2.4 g	ご飯 すまし汁 ぶりの柚子胡椒焼き ごま団子 春雨サラダ フルーツ 591 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 18.8 g 塩分 0.1 g 職員食 ご飯 みそ汁 コロッケ ほうれん草のごま和え ゼリー 656 kcal 蛋白質 19.1 g	すまし汁 春雨サラダ フルーツ 761 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 32.7 g 塩分 3.5 g	みそ汁 えびと卵の塩味炒め なすとひき肉のしそ風味炒め 小松菜おかか和え 466 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 10.1 g 塩分 2.4 g 牛丼 すまし汁 錦糸卵のえびしんじょう ほうれん草お浸し
(日) おやつ 6 (月)	みそ汁 ウインナーソテー こんにゃくと根菜の炒め物 煮豆 445 kcal 蛋白質 9.2 g 脂質 8.7 g 塩分 1.8 g ミニエクレア 70 ご飯 みそ汁 鶏じゃが 青梗菜炒め 金山寺味噌 400 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 4.6 g 塩分 2.0 g	すまし汁 麻婆豆腐 春雨サラダ フルーツ 587 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 22.2 g 塩分 1.9 g kcal 蛋白質 1.0 g お楽しみ食 ご飯 みそ汁 お月見ハンバーグとコロッケ ほうれん草のごま和え ゼリー 589 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 10.6 g 塩分 2.4 g	ご飯 すまし汁 ぶりの柚子胡椒焼き ごま団子 春雨サラダ フルーツ 591 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 18.8 g 塩分 0.1 g 職員食 ご飯 みそ汁 コロッケ ほうれん草のごま和え ゼリー 656 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 19.6 g 塩分 1.6 g	すまし汁 春雨サラダ フルーツ 761 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 32.7 g 塩分 3.5 g	みそ汁 えびと卵の塩味炒め なすとひき肉のしそ風味炒め 小松菜おかか和え 466 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 10.1 g 塩分 2.4 g 牛井 すまし汁 錦糸卵のえびしんじょう ほうれん草お浸し
(日) おやつ 6 (月)	みそ汁 ウインナーソテー こんにゃくと根菜の炒め物 煮豆 445 kcal 蛋白質 9.2 g 脂質 8.7 g 塩分 1.8 g ミニエクレア 70 ご飯 みそ汁 鶏じゃが 青梗菜炒め 金山寺味噌 400 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 4.6 g 塩分 2.0 g お月見おやき 109	すまし汁 麻婆豆腐 春雨サラダ フルーツ 587 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 22.2 g 塩分 1.9 g kcal 蛋白質 1.0 g お楽しみ食 ご飯 みそ汁 お月見ハンバーグとコロッケ ほうれん草のごま和え ゼリー 589 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 10.6 g 塩分 2.4 g kcal 蛋白質 2.1 g	ご飯 すまし汁 ぶりの柚子胡椒焼き ごま団子 春雨サラダ フルーツ 591 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 18.8 g 塩分 0.1 g 職員食 ご飯 みそ汁 コロッケ ほうれん草のごま和え ゼリー 656 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 19.6 g 塩分 0.1 g	すまし汁 春雨サラダ フルーツ 761 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 32.7 g 塩分 3.5 g kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	みそ汁 えびと卵の塩味炒め なすとひき肉のしそ風味炒め 小松菜おかか和え 466 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 10.1 g 塩分 2.4 g 牛丼 すまし汁 錦糸卵のえびしんじょう ほうれん草お浸し 446 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 7.2 g 塩分 1.9 g
(日) おやつ 6 (月)	みそ汁 ウインナーソテー こんにゃくと根菜の炒め物 煮豆 445 kcal 蛋白質 9.2 g 脂質 8.7 g 塩分 1.8 g ミニエクレア 70 ご飯 みそ汁 鶏じゃが 青梗菜炒め 金山寺味噌 400 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 4.6 g 塩分 2.0 g お月見おやき 109	すまし汁 麻婆豆腐 春雨サラダ フルーツ 587 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 22.2 g 塩分 1.9 g kcal 蛋白質 1.0 g お楽しみ食 ご飯 みそ汁 お月見ハンバーグとコロッケ ほうれん草のごま和え ゼリー 589 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 10.6 g 塩分 2.4 g kcal 蛋白質 2.1 g ご飯 みそ汁	ご飯 すまし汁 ぶりの柚子胡椒焼き ごま団子 春雨サラダ フルーツ 591 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 18.8 g 塩分 0.1 g 職員食 ご飯 みそ汁 コロッケ ほうれん草のごま和え ゼリー 656 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 19.6 g 塩分 1.6 g 脂質 0.5 g 塩分 0.1 g	すまし汁 春雨サラダ フルーツ 761 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 32.7 g 塩分 3.5 g kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	みそ汁 えびと卵の塩味炒め なすとひき肉のしそ風味炒め 小松菜おかか和え 466 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 10.1 g 塩分 2.4 g 牛井 すまし汁 錦糸卵のえびしんじょう ほうれん草お浸し 446 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 7.2 g 塩分 1.9 g
(日) おやつ (月) おやつ	みそ汁 ウインナーソテー こんにゃくと根菜の炒め物 煮豆 445 kcal 蛋白質 9.2 g 脂質 8.7 g 塩分 1.8 g ミニエクレア 70 ご飯 みそ汁 鶏じゃが 青梗菜炒め 金山等味噌 400 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 4.6 g 塩分 2.0 g お月見おやき 109 ご飯 みそ汁	すまし汁 麻婆豆腐 春雨サラダ フルーツ 587 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 22.2 g 塩分 1.9 g kcal 蛋白質 1.0 g お楽しみ食 ご飯 みそ汁 お月見ハンバーグとコロッケ ほうれん草のごま和え ゼリー 589 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 10.6 g 塩分 2.4 g kcal 蛋白質 2.1 g ご飯 みそ汁 すき焼き風煮	ご飯 すまし汁 ぶりの柚子胡椒焼き ごま団子 春雨サラダ フルーツ 591 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 18.8 g 塩分 2.3 g 脂質 5.1 g 塩分 0.1 g 職員食 ご飯 みそ汁 コロッケ ほうれん草のごま和え ゼリー 656 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 19.6 g 塩分 1.6 g 脂質 0.5 g 塩分 0.1 g	すまし汁 春雨サラダ フルーツ 761 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 32.7 g 塩分 3.5 g kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g 五目散らし寿司 みそ汁	みそ汁 えびと卵の塩味炒め なすとひき肉のしそ風味炒め 小松菜おかか和え 466 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 10.1 g 塩分 2.4 g 牛丼 すまし汁 錦糸卵のえびしんじょう ほうれん草お浸し 446 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 7.2 g 塩分 1.9 g
(日) おやつ 6 (月) おやつ	みそ汁 ウインナーソテー こんにゃくと根葉の炒め物 煮豆 445 kcal 蛋白質 9.2 g 脂質 8.7 g 塩分 1.8 g ミニエクレア 70 ご飯 みそ汁 鶏じゃが 青梗菜炒め 金山寺味噌 400 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 4.6 g 塩分 2.0 g お月見おやき 109 ご飯 みそ汁 さんまのみぞれ煮	すまし汁 麻婆豆腐 春雨サラダ フルーツ 587 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 22.2 g 塩分 1.9 g kcal 蛋白質 1.0 g kcal 蛋白質 1.0 g お楽しみ食 ご飯 みそ汁 お月見ハンバーグとコロッケ ほうれん草のごま和 ゼリー 589 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 10.6 g 塩分 2.4 g kcal 蛋白質 2.1 g ご飯 みそ汁 すき焼き風煮 ごまマヨネーズ和え	ご飯 すまし汁 ぶりの柚子胡椒焼き ごま団子 春雨サラダ フルーツ 591 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 18.8 g 塩分 0.1 g 脂質 5.1 g 塩分 0.1 g 職員 みそ汁 コロッケ ほうれん草のごま和え ゼリー 656 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 19.6 g 塩分 0.1 g 脂質 19.6 g 塩分 0.1 g 上で飯 みそ汁 カレイの唐揚げきのこあんかけ 茶碗蒸し ごまマヨネーズ和え	すまし汁 春雨サラダ フルーツ 761 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 32.7 g 塩分 3.5 g 監督 32.7 g 塩分 3.5 g エ目散らし寿司 みそ汁 茶碗蒸し ごまマヨネーズ和え	みそ汁 えびと卵の塩味炒め なすとひき肉のしそ風味炒め 小松菜おかか和え 466 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 10.1 g 塩分 2.4 g 牛丼 すまし汁 錦糸卵のえびしんじょう ほうれん草お浸し 446 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 7.2 g 塩分 1.9 g ご飯 すまし汁 鮭のもと焼き 大根の薄味煮
(日) おやつ 6 (月) おやつ	みそ汁 ウインナーソテー こんにゃくと根菜の炒め物 煮豆 445 kcal 蛋白質 9.2 g 脂質 8.7 g 塩分 1.8 g ミニエクレア 70 ご飯 みそ汁 鶏じゃが 青梗菜炒め 金山寺味噌 400 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 4.6 g 塩分 2.0 g お月見おやき 109 ご飯 みそ汁 さんまのみぞれ煮 ほうれん草ときのこのソティー	すまし汁 麻婆豆腐 春雨サラダ フルーツ 587 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 22.2 g 塩分 1.9 g kcal 蛋白質 1.0 g お楽しみ食 ご飯 みそ汁 お月見ハンバーグとコロッケ ほうれん草のごま和え ゼリー 589 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 10.6 g 塩分 2.4 g kcal 蛋白質 2.1 g ご飯 みそ汁 すき焼き風煮	ご飯 すまし汁 ぶりの柚子胡椒焼き ごま団子 春雨サラダ フルーツ 591 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 18.8 g 塩分 2.3 g 脂質 5.1 g 塩分 0.1 g 職員食 ご飯 みそ汁 コロッケ ほうれん草のごま和え ゼリー 656 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 19.6 g 塩分 1.6 g 脂質 19.6 g 塩分 0.1 g 電質 カチぞ汁 カレイの唐揚げきのこあんかけ 茶碗蒸し	すまし汁 春雨サラダ フルーツ 761 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 32.7 g 塩分 3.5 g 脂質 32.7 g 塩分 3.5 g 五目散らし寿司 みそ汁 茶碗蒸し	みそ汁 えびと卵の塩味炒め なすとひき肉のしそ風味炒め 小松菜おかか和え 466 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 10.1 g 塩分 2.4 g 牛丼 すまし汁 錦糸卵のえびしんじょう ほうれん草お浸し 446 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 7.2 g 塩分 1.9 g ご飯 すまし汁 鮭のもと焼き 大根の薄味煮
(日) おやつ 6 (月) おやつ	みそ汁 ウインナーソテー こんにゃくと根菜の炒め物 煮豆 445 kcal 蛋白質 9.2 g 脂質 8.7 g 塩分 1.8 g ミニエクレア 70 ご飯 みそ汁 鶏じゃが 青梗菜炒め 金山寺味噌 400 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 4.6 g 塩分 2.0 g お月見おやき 109 ご飯 みそ汁 さんまのみぞれ煮 ほうれん草ときのこのソティー 納豆	すまし汁 麻婆豆腐 春雨サラダ フルーツ 587 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 22.2 g 塩分 1.9 g kcal 蛋白質 1.0 g お楽しみ食 ご飯 みそ汁 お月見ハンバーグとコロッケ ほうれん草のごま和え ゼリー 589 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 10.6 g 塩分 2.4 g kcal 蛋白質 2.1 g ご飯 みそ汁 すき焼き風煮 ごまマヨネーズ和え ゼリー 554 kcal 蛋白質 21.0 g	ご飯 すまし汁 ぶりの柚子胡椒焼き ごま団子 春雨サラダ フルーツ 591 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 18.8 g 塩分 0.1 g 脂質 5.1 g 塩分 0.1 g 職員食 ご飯 みそ汁 コロー 656 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 19.6 g 塩分 0.1 g 脂質 0.5 g 塩分 0.1 g 脂質 0.5 g 塩分 0.1 g 脂質 0.5 g 塩分 0.1 g ニで飯 みそ汁 カレイの唐揚げきのこあんかけ 茶碗蒸し ごまマヨネーズ和え ゼリー	すまし汁 春雨サラダ フルーツ 761 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 32.7 g 塩分 3.5 g 脂質 32.7 g 塩分 3.5 g エ目散らし寿司 みそ汁 茶碗蒸し ごまマヨネーズ和え ゼリー 477 kcal 蛋白質 17.9 g	みそ汁 えびと卵の塩味炒め なすとひき肉のしそ風味炒め 小松菜おかか和え 466 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 10.1 g 塩分 2.4 g 脂質 10.1 g 塩分 2.4 g 牛井 すまし汁 錦糸卵のえびしんじょう ほうれん草お浸し 446 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 7.2 g 塩分 1.9 g ご飯 すまし汁 鮭のもと焼き 大根の薄味煮 えびとブロッコリーの和え物
(日) おやつ 6 (月) おやつ	みそ汁 ウインナーソテー こんにゃくと根菜の炒め物 煮豆 445 kcal 蛋白質 9.2 g 脂質 8.7 g 塩分 1.8 g ミニエクレア 70 ご飯 みそ汁 鶏じゃが 青梗菜炒め 金山寺味噌 400 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 4.6 g 塩分 2.0 g お月見おやき 109 ご飯 みそ汁 さんまのみぞれ煮 ほうれん草ときのこのソティー 納豆 439 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 13.6 g 塩分 3.2 g	すまし汁 麻婆豆腐 春雨サラダ フルーツ 587 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 22.2 g 塩分 1.9 g kcal 蛋白質 1.0 g お楽しみ食 ご飯 みそ汁 お月見ハンバーグとコロッケ ほうれん草のごま和え ゼリー 589 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 10.6 g 塩分 2.4 g kcal 蛋白質 2.1 g ご飯 みそ汁 すき焼き風煮 ごまマヨネーズ和え ゼリー 554 kcal 蛋白質 21.0 g	ご飯 すまし汁 ぶりの柚子胡椒焼き ごま団子 春雨サラダ フルーツ 591 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 18.8 g 塩分 0.1 g 脂質 5.1 g 塩分 0.1 g 職員食 ご飯 みそ汁 コローのでま和え ゼリー 656 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 0.5 g 塩分 0.1 g 脂質 0.5 g 塩分 0.1 g 脂質 0.5 g 塩分 0.1 g に飯 みそ汁 カレイの唐揚げきのこあんかけ 茶碗 こまマヨネー ブリー 524 kcal 蛋白質 23.8 g	すまし汁 春雨サラダ フルーツ 761 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 32.7 g 塩分 3.5 g 脂質 32.7 g 塩分 3.5 g エ目散らし寿司 みそ汁 茶碗蒸し ごまマヨネーズ和え ゼリー 477 kcal 蛋白質 17.9 g	みそ汁 えびと卵の塩味炒め なすとひき肉のしそ風味炒め 小松菜おかか和え 466 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 10.1 g 塩分 2.4 g 脂質 10.1 g 塩分 2.4 g 牛井 すまし汁 錦糸卵のえびしんじょう ほうれん草お浸し 446 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 7.2 g 塩分 1.9 g ご飯 すまし汁 鮭のもと焼き 大根の薄味煮 えびとブロッコリーの和え物 470 kcal 蛋白質 27.1 g
(日) おやつ (月) おやつ (火)	みそ汁 ウインナーソテー こんにゃくと根菜の炒め物 煮豆 445 kcal 蛋白質 9.2 g 脂質 8.7 g 塩分 1.8 g ミニエクレア 70 ご飯 みそ汁 鶏じゃが 青梗菜炒め 金山寺味噌 400 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 4.6 g 塩分 2.0 g お月見おやき 109 ご飯 みそ汁 さんまのみぞれ煮 ほうれん草ときのこのソティー 納豆 439 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 13.6 g 塩分 3.2 g	すまし汁 麻婆豆腐 春雨サラダ フルーツ 587 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 22.2 g 塩分 1.9 g kcal 蛋白質 1.0 g お楽しみ食 ご飯 みそ汁 お月見ハンバーグとコロッケ ほうれん草のごま和え ゼリー 589 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 10.6 g 塩分 2.4 g kcal 蛋白質 2.1 g ご飯 みそ汁 すき焼き風煮 ごまマヨネーズ ゼリー 554 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 17.8 g 塩分 2.0 g	ご飯 すまし汁 ぶりの柚子胡椒焼き ごま団子 春雨サラダ フルーツ 591 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 18.8 g 塩分 0.1 g 脂質 5.1 g 塩分 0.1 g 職員食 ご飯 みそ汁 コローのでま和え ゼリー 656 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 19.6 g 塩分 0.1 g 脂質 19.6 g 塩分 0.1 g 脂質 19.6 g 塩分 1.6 g 脂質 19.6 g 塩分 1.6 g 脂質 25.8 塩分 2.9 g 脂質 14.8 g 塩分 2.9 g	すまし汁 春雨サラダ フルーツ 761 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 32.7 g 塩分 3.5 g 脂質 32.7 g 塩分 3.5 g エ目散らし寿司 みそ汁 茶碗蒸し ごまマヨネーズ和え ゼリー 477 kcal 蛋白質 17.9 g	みそ汁 えびと卵の塩味炒め なすとひき肉のしそ風味炒め 小松菜おかか和え 466 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 10.1 g 塩分 2.4 g 脂質 10.1 g 塩分 2.4 g 牛丼 すまし汁 錦糸卵のえびしんじょう ほうれん草お浸し 446 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 7.2 g 塩分 1.9 g ご飯 すまし汁 鮭のもと焼き 大根の薄味煮 えびとブロッコリーの和え物 470 kcal 蛋白質 27.1 g
(日) おやつ (月) おやつ (火)	みそ汁 ウインナーソテー こんにゃくと根菜の炒め物 煮豆 445 kcal 蛋白質 9.2 g 脂質 8.7 g 塩分 1.8 g ミニエクレア 70 ご飯 みそ汁 鶏じゃが 青梗菜炒め 金山寺味噌 400 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 4.6 g 塩分 2.0 g お月見おやき 109 ご飯 みそ汁 さんまのみぞれ煮 ほうれん草ときのこのソティー 納豆 439 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 13.6 g 塩分 3.2 g ゼリー 25	すまし汁 麻婆豆腐 春雨サラダ フルーツ 587 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 22.2 g 塩分 1.9 g kcal 蛋白質 1.0 g お楽しみ食 ご飯 みそ汁 お月見ハンバーグとコロッケ ほうれん草のごま和え ゼリー 589 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 10.6 g 塩分 2.4 g kcal 蛋白質 2.1 g ご飯 みそ汁 すき焼き風煮 ごまマヨネーズ和え ゼリー 554 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 17.8 g 塩分 2.0 g kcal 蛋白質 0.0 g	ご飯 すまし汁 ぶりの柚子胡椒焼き ごま団子 春雨サラダ フルーツ 591 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 18.8 g 塩分 0.1 g 脂質 5.1 g 塩分 0.1 g 職員食 ご飯 みそ汁 コロッケ ほうれん草のごま和え ゼリー 656 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 19.6 g 塩分 0.1 g 脂質 0.5 g 塩分 0.1 g 脂質 0.5 g 塩分 0.1 g ニで飯 みそ汁 カレイの唐揚げきのこあんかけ 茶碗蒸し ニでまマヨボーズ和え ゼリー 524 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 14.8 g 塩分 2.9 g 脂質 0.1 g 塩分 0.1 g	すまし汁 春雨サラダ フルーツ 761 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 32.7 g 塩分 3.5 g 脂質 32.7 g 塩分 3.5 g 五目散らし寿司 みそ汁 茶碗蒸し ごまマヨネーズ和え ゼリー 477 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 13.7 g 塩分 2.4 g	みそ汁 えびと卵の塩味炒め なすとひき肉のしそ風味炒め 小松菜おかか和え 466 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 10.1 g 塩分 2.4 g 脂質 10.1 g 塩分 2.4 g 牛丼 すまし汁 錦糸卵のえびしんじょう ほうれん草お浸し 446 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 7.2 g 塩分 1.9 g ご飯 すまし汁 鮭のも声に 大根の薄味煮 えびとブロッコリーの和え物 470 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 12.9 g 塩分 1.8 g
(日) おやつ (月) おやつ (火)	みそ汁 ウインナーソテー こんにゃくと根菜の炒め物 煮豆 445 kcal 蛋白質 9.2 g 脂質 8.7 g 塩分 1.8 g ミニエクレア 70 ご飯 みそ汁 鶏じゃが 青梗菜炒め 金山寺味噌 400 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 4.6 g 塩分 2.0 g お月見おやき 109 ご飯 みそ汁 さんまのみぞれ煮 ほうれん草ときのこのソティー 納豆 439 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 13.6 g 塩分 3.2 g ゼリー 25	すまし汁 麻婆豆腐 春雨サラダ フルーツ 587 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 22.2 g 塩分 1.9 g kcal 蛋白質 1.0 g お楽しみ食 ご飯 みそ汁 お月見ハンバーグとコロッケ ほうれん草のごま和え ゼリー 589 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 10.6 g 塩分 2.4 g kcal 蛋白質 2.1 g ごまマヨネー でリー 554 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 17.8 g 塩分 2.0 g kcal 蛋白質 0.0 g ご飯 すまし汁	ご飯 すまし汁 ぶりの柚子胡椒焼き ごま団子 春雨サラダ フルーツ 591 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 18.8 g 塩分 0.1 g 脂質 5.1 g 塩分 0.1 g 脂質 5.1 g 塩分 0.1 g 脂質 3.6 g 塩分 0.1 g 脂質 3.6 g 塩分 0.1 g 脂質 19.6 g 塩分 1.6 g 脂質 19.6 g 塩分 0.1 g 脂質 0.5 g 塩分 0.1 g 脂質 19.6 g 塩分 0.1 g ニで飯 みそ汁 カレイの唐揚げきのこあんかけ 茶碗蒸ー ブリー 524 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 14.8 g 塩分 2.9 g 脂質 0.1 g 塩分 0.1 g ご飯	すまし汁 春雨サラダ フルーツ 761 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 32.7 g 塩分 3.5 g 脂質 32.7 g 塩分 3.5 g 五目散らし寿司 みそ汁 茶碗蒸し ごまマヨネーズ和え ゼリー 477 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 13.7 g 塩分 2.4 g	みそ汁 えびと卵の塩味炒め なすとひき肉のしそ風味炒め 小松菜おかか和え 466 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 10.1 g 塩分 2.4 g 上井 すまびしんじょう ほうれん草お浸し 446 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 7.2 g 塩分 1.9 g ご飯 すまし汁 鮭のもと焼き 大根の薄味煮 えびとブロッコリーの和え物 470 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 12.9 g 塩分 1.8 g
(日) おやつ 6 (月) おやつ 7 (火)	みそ汁 ウインナーソテー こんにゃくと根菜の炒め物 煮豆 445 kcal 蛋白質 9.2 g 脂質 8.7 g 塩分 1.8 g ミニエクレア 70 ご飯 みそ汁 鶏じゃが 青梗菜 炒め 金山寺味噌 400 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 4.6 g 塩分 2.0 g お月見おやき 109 ご飯 みそ汁 さんまのみぞれ煮 ほうれん草ときのこのソティー 納豆 439 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 13.6 g 塩分 3.2 g ゼリー 25 パン マカロニスープ	すまし汁 麻 要豆腐 春雨サラダ フルーツ 587 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 22.2 g 塩分 1.9 g kcal 蛋白質 1.0 g お楽しみ食 ご飯 みそ汁 お月見ハンバーグとコロッケ ほうれん草のごま和え ゼリー 589 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 10.6 g 塩分 2.4 g kcal 蛋白質 2.1 g ご飯 みそ汁 すき焼き風煮 ごまマヨネー ズボリー 554 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 17.8 g 塩分 2.0 g kcal 蛋白質 0.0 g ご飯 すまし汁 煮魚(ぶり)	ご飯 すまし汁 ぶりの柚子胡椒焼き でまりの一ツ では で	すまし汁 春雨サラダ フルーツ 761 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 32.7 g 塩分 3.5 g 脂質 32.7 g 塩分 3.5 g 五目散らし寿司 みそ汁 茶碗蒸し ごまマヨネーズ和え ゼリー 477 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 13.7 g 塩分 2.4 g タンメン 餃子	みそ汁 えびと卵の塩味炒め なすとひき肉のしそ風味炒め 小松菜おかか和え 466 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 10.1 g 塩分 2.4 g 上井 すまびしんじょう ほうれん草お浸し 446 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 7.2 g 塩分 1.9 g ご飯 すまし汁 鮭のもと焼き 大根の薄味煮 えびとブロッコリーの和え物 470 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 12.9 g 塩分 1.8 g
(日) おやつ 6 (月) おやつ 7 (火)	みそ汁 ウインナーソテー こんにゃくと根菜の炒め物 煮豆 445 kcal 蛋白質 9.2 g 脂質 8.7 g 塩分 1.8 g ミニエクレア 70 ご飯 みそ汁 鶏じゃが 青梗菜中噌 400 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 4.6 g 塩分 2.0 g お月見おやき 109 ご飯 みそ汁 さんまのみぞれ煮 ほうれん草ときのこのソティー 納豆 439 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 13.6 g 塩分 3.2 g ゼリー 25 パン マカロニスープ トマトオムレツ	すまし汁 麻麻 要豆腐 春雨サラダ フルーツ 587 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 22.2 g 塩分 1.9 g kcal 蛋白質 1.0 g お楽しみ食 ご飯 みそ汁 お月見ハンバーグとコロッケ ほうれん草のごま和え ゼリー 589 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 10.6 g 塩分 2.4 g kcal 蛋白質 2.1 g ご飯 みそ汁 すきヨーズ和え ゼリー 554 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 17.8 g 塩分 2.0 g kcal 蛋白質 18.6 g 塩分 2.0 g により 2.0 g には すまし汁 煮魚(ぷり)	ご飯 すまし汁 ぶりの柚子胡椒焼き でまりの一ツ では で	すまし汁 春雨サラダ フルーツ 761 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 32.7 g 塩分 3.5 g 脳質 32.7 g 塩分 3.5 g エ目散らし寿司 みそ汁 茶碗蒸し ごまマヨネーズ和え ゼリー 477 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 13.7 g 塩分 2.4 g タンメン 餃子 ブロッコリー辛子和え	みそ汁 えびと卵の塩味炒め 小松菜おかか和え 466 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 10.1 g 塩分 2.4 g 脂質 10.1 g 塩分 2.4 g 牛井 すまびしんじょう ほうれん草お浸し 446 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 7.2 g 塩分 1.9 g 証し汁 鮭のも薄し汁 鮭のも薄いカリーの和え物 470 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 12.9 g 塩分 1.8 g ご飯 みそ汁 鶏肉の治部煮
(日) おやつ 6 (月) おやつ 7 (火)	みそ汁 ウインナーソテー こんにゃくと根菜の炒め物 煮豆 445 kcal 蛋白質 9.2 g 脂質 8.7 g 塩分 1.8 g ミニエクレア 70 ご飯 みそ汁 鶏じゃが 青梗菜・味噌 400 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 4.6 g 塩分 2.0 g お月見おやき 109 ご飯 みそ汁 さんまのみぞれ煮 ほうれん草ときのこのソティー 納可豆 439 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 13.6 g 塩分 3.2 g ゼリー 25 アカロニスープ トマトオムレツ ツナサラダ	すまし汁 麻麻サラダ フルーツ 587 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 22.2 g 塩分 1.9 g kcal 蛋白質 1.0 g お楽しみ食 ご飯 みそ汁 お月見ハンバーグとコ和え ゼリー 589 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 10.6 g 塩分 2.4 g kcal 蛋白質 2.1 g に動 みそきョンでは、カーズ・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・	で飯 すまし汁 ぶりの柚子胡椒焼き でする マンス で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	すまし汁 春雨サラダ フルーツ 761 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 32.7 g 塩分 3.5 g 脳質 32.7 g 塩分 3.5 g エ目散らし寿司 みそ汁 茶碗蒸し ごまマヨネーズ和え ゼリー 477 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 13.7 g 塩分 2.4 g タンメン 餃子 ブロッコリー辛子和え	みそ汁 えびと卵の塩味炒め 小松菜おかか和え 466 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 10.1 g 塩分 2.4 g 脂質 10.1 g 塩分 2.4 g 牛井 すまびしんじょう ほうれん草お浸し 446 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 7.2 g 塩分 1.9 g ご飯 すまとと薄っしい。 メモリーの和え物 470 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 12.9 g 塩分 1.8 g ご飯 みそ汁 鶏肉の治物 炒め物
(日) おやつ 6 (月) おやつ 7 (火)	みそ汁 ウインナーソテー こんにゃくと根菜の炒め物 煮豆 445 kcal 蛋白質 9.2 g 脂質 8.7 g 塩分 1.8 g ミニエクレア 70 ご飯 みそ汁 鶏じ菜 炒め 金山寺味噌 400 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 4.6 g 塩分 2.0 g お月見おやき 109 ご飯 みそ汁 さんまのみぞれ煮 ほうれん草ときのこのソティー 納豆 439 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 13.6 g 塩分 3.2 g ゼリー 25 パン マカロニスープ トマトオムレツ ツナサラダ ヨーグルト 582 kcal 蛋白質 22.7 g	すまし汁 麻麻サラダ フルーツ 587 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 22.2 g 塩分 1.9 g kcal 蛋白質 1.0 g お楽しみ食 ご飯 みそ汁 お月見ハンバーグとコロッケ ほうれん草のごま和え ゼリー 589 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 10.6 g 塩分 2.4 g kcal 蛋白質 2.1 g ごまマゴネー でまずれえ でまずれえ ではリー 554 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 17.8 g 塩分 2.0 g kcal 蛋白質 0.0 g ご飯 すまし汁 煮魚(ぶり) 食子 ブロッコリーの一ツ 537 kcal 蛋白質 22.9 g	で飯 すまし汁 ぶりの柚子胡椒焼き であれるでは、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	すまし汁 春雨サラダ フルーツ 761 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 32.7 g 塩分 3.5 g 脳質 32.7 g 塩分 3.5 g 五目散らし寿司 みそ汁 茶碗蒸し ごまマヨネーズ和え ゼリー 477 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 13.7 g 塩分 2.4 g タンメン 餃子 ブロッコリー辛子和え フルーツ 552 kcal 蛋白質 24.9 g	みそ汁 えびと卵の塩味炒め なすとひき肉のしそ風味炒め 小松菜おかか和え 466 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 10.1 g 塩分 2.4 g 牛井 すまびしんじょう ほうれん草お浸し 446 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 7.2 g 塩分 1.9 g ご飯 すまと焼き 大根のあ薄ーのカカえ物 470 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 12.9 g 塩分 1.8 g ご飯 みそ汁 鶏肉のわえ物 きのこの和え物 448 kcal 蛋白質 24.4 g
(日) おやつ 6 (月) おやつ 7 (火)	みそ汁 ウインナーソテー こんにゃくと根菜の炒め物 煮豆 445 kcal 蛋白質 9.2 g 脂質 8.7 g 塩分 1.8 g ミニエクレア 70 ご飯 みそ汁 鶏じゃが 青梗菜味噌 400 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 4.6 g 塩分 2.0 g お月見おやき 109 ご飯 みそ汁 さんまのみぞれ煮 ほうれん草ときのこのソティー 納蛋白質 17.7 g 脂質 13.6 g 塩分 3.2 g ゼリー 25 パン マカロニスープ トマトオムレツ ツナサラダ ヨーグルト 582 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 22.5 g 塩分 2.5 g	すまし汁 麻麻サラダ フルーツ 587 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 22.2 g 塩分 1.9 g kcal 蛋白質 1.0 g お楽しみ食 ご飯 みそ汁 お月見ハンバーグとコロッケ ほうれん草のごま和え ゼリー 589 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 10.6 g 塩分 2.4 g kcal 蛋白質 2.1 g ごまマゴネー でまずれえ でまずれえ ではリー 554 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 17.8 g 塩分 2.0 g kcal 蛋白質 0.0 g ご飯 すまし汁 煮魚(ぶり) 食子 ブロッコリーの一ツ 537 kcal 蛋白質 22.9 g	で飯 すまし汁 ぶりの柚子胡椒焼き であれるでは、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	すまし汁 春雨サラダ フルーツ 761 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 32.7 g 塩分 3.5 g 監督 景塩分 3.5 g 五目散らし寿司 みそ汁 茶碗蒸し ごまマヨ・ズ和え ゼリー 477 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 13.7 g 塩分 2.4 g タンメン 餃子 ブロツコリー辛子和え フルーツ	みそ汁 えびと卵の塩味炒め なすとひき肉のしそ風味炒め 小松菜おかか和え 466 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 10.1 g 塩分 2.4 g 牛井 すまびしんじょう ほうれん草お浸し 446 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 7.2 g 塩分 1.9 g ご飯 すまと焼き 大根のあ薄ーのカカえ物 470 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 12.9 g 塩分 1.8 g ご飯 みそ汁 鶏肉のわえ物 きのこの和え物 448 kcal 蛋白質 24.4 g



特別養護老人ホーム だん暖の郷

	+0.0	Б.		П.	- ^
	朝食	<u>昼</u> A	<u>昼</u> B	<u>昼</u> C	夕食
	ご飯	ご飯	ご飯	ホットドック	ご飯
	みそ汁	鶏きのこ汁	鶏きのこ汁	鶏きのこ汁	みそ汁
9	スクランブルエッグ	鮭のムニエルタルタルソース	ジンジャーポーク	さつま芋サラダ	えび入り豆腐バーグ
-					
(木)	じゃが芋ソテー	さつま芋サラダ	さつま芋サラダ	ゼリー	揚げびたし
	ふりかけ	ゼリー	ゼリー		トマトサラダ
	430 kcal 蛋白質 13.8 g	644 kcal 蛋白質 23.2 g	670 kcal 蛋白質 27.6 g	651 kcal 蛋白質 19.7 g	566 kcal 蛋白質 31.8 g
	脂質 11.6 g 塩分 1.6 g	脂質 22.9 g 塩分 1.1 g	脂質 20.7 g 塩分 1.6 g		脂質 17.0 g 塩分 2.3 g
おやつ		•••••		加貝 32.7 g 塩ガ 2.3 g	
867	タルト 126		脂質 3.4 g 塩分 0.1 g		> ^-
	ご飯	ご飯	ご飯	鮭ときのこのクリームパスタ	ご飯
	みそ汁	すまし汁	すまし汁	胡瓜と梅ドレッシング	みそ汁
10	春雨の炒め物	豚肉のくわ焼き	フライ盛り合わせ	フルーツ	鰆のネギ味噌焼き
(金)	花五目たまご巻き	きゅうりの梅ドレッシング	胡瓜の梅ドレッシング	ジュース	ひじきの炒め煮
(312)					
	牛乳	フルーツ	フルーツ		なめ茸和え
	468 kcal 蛋白質 18.2 g	550 kcal 蛋白質 22.5 g	509 kcal 蛋白質 23.4 g	901 kcal 蛋白質 32.4 g	459 kcal 蛋白質 20.1 g
	脂質 12.2 g 塩分 1.6 g	脂質 21.4 g 塩分 1.3 g	脂質 11.9 g 塩分 1.7 g	脂質 32.1 g 塩分 1.9 g	脂質 7.9 g 塩分 2.5 g
おやつ	蒸しケーキ 75	kcal 蛋白質 1.8 g	脂質 0.8 g 塩分 0.0 g		
	ご飯	豚玉丼	ご飯 みそ汁	ご飯	ご飯
	みそ汁	ぽかぽかみそ汁	サワラ西京焼き	みそ汁	みそ汁
11	巣ごもり卵	マカロニサラダ	ほうれん草のお浸し	すき焼き風煮	えびとイカのチリソース
(土)	切干大根煮	フルーツ	マカロニサラダ	マカロニサラダ	大学芋
	ジュース		フルーツ	フルーツ	ピーナッツ和え
	421 kcal 蛋白質 13.2 g	555 kcal 蛋白質 25.2 g	479 kcal 蛋白質 18.1 g	580 kcal 蛋白質 20.5 g	533 kcal 蛋白質 21.7 g
	脂質 8.8 g 塩分 1.4 g	脂質 17.1 g 塩分 2.6 g	脂質 14.1 g 塩分 2.2 g	脂質 19.8 g 塩分 2.6 g	脂質 8.6 g 塩分 2.2 g
おやつ	<u>加兵 0.0 g 塩カ 1.7 g 116</u> ようかん 116	•	<u>1門員 17:1 g 塩カ 2.2 g</u> 脂質 0.0 g 塩分 0.0 g	1.00 E -m/J 2.0 E	, 5. 5 TILL/J L.L 5
05 ()	<u>よりがん</u> 110	第四頁 1.2 g 一	崩員 0.0 g 塩分 0.0 g ご飯	ねばとろ丼	ご飯
			* ** *		
	みそ汁	青梗菜と卵のスープ	青梗菜と卵のスープ	青梗菜と卵のスープ	すまし汁
12	焼アジ	ジンジャーポーク	秋鮭のソテーきのこバター醤油	スパゲティサラダ	二ラ玉
(日)	なすの味噌炒め	スパゲティサラダ	大学芋	フルーツみつ豆	シューマイ
	ヨーグルト	フルーツみつ豆	フルーツみつ豆		小松菜のナムル
	387 kcal 蛋白質 19.7 g	700 kcal 蛋白質 27.2 g	755 kcal 蛋白質 27.1 g	629 kcal 蛋白質 20.3 g	456 kcal 蛋白質 17.1 g
おやつ	脂質 6.5 g 塩分 2.3 g	脂質 20.1 g 塩分 2.1 g	脂質 19.7 g 塩分 2.4 g	脂質 16.8 g 塩分 2.3 g	脂質 11.9 g 塩分 2.3 g
83 (0)		kcal 蛋白質 1.9 g	脂質 4.1 g 塩分 0.1 g	>^-	24-
	ご飯	ネギ塩豚丼	ご飯 みそ汁	ご飯	ご飯
	こ 販 みそ汁	スキ塩豚丼 みそ汁	こ飯 みそ汁 メバルの煮付け	みそ汁	ご飯 コンソメス一プ
13					
13 (月)	みそ汁 麩の卵とじ	みそ汁 なすの胡麻和え	メバルの煮付け かぼちゃのそぼろあん	みそ汁 チキンカツ	コンソメスープ サーモンフライタルタルソース
	みそ汁 麩の卵とじ ツナ缶のおろし和え	みそ汁	メバルの煮付け かぼちゃのそぼろあん なすの胡麻和え	みそ汁 チキンカツ なすの胡麻和え	コンソメスープ サーモンフライタルタルソース 玉ねぎとわさび和え
	みそ汁 麩の卵とじ ツナ缶のおろし和え 牛乳	みそ汁 なすの胡麻和え ゼリー	メバルの煮付け かぽちゃのそぼろあん なすの胡麻和え ゼリー	みそ汁 チキンカツ なすの胡麻和え ゼリー	コンソメスープ サーモンフライタルタルソース 玉ねぎとわさび和え 大和芋の酢の物
	みそ汁 麩の卵とじ ツナ缶のおろし和え 牛乳 472 kcal 蛋白質 15.5 g	みそ汁 なすの胡麻和え ゼリー 512 kcal 蛋白質 28.7 g	メバルの煮付け かぼちゃのそぼろあん なすの胡麻和え ゼリー 538 kcal 蛋白質 21.1 g	みそ汁 チキンカツ なすの胡麻和え ゼリー 635 kcal 蛋白質 26.2 g	コンソメスープ サーモンフライタルタルソース 玉ねぎとわさび和え 大和芋の酢の物 620 kcal 蛋白質 21.6 g
(月)	みそ汁 麩の卵とじ ツナ缶のおろし和え 牛乳 472 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 13.1 g 塩分 1.5 g	みそ汁 なすの胡麻和え ゼリー 512 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 8.9 g 塩分 2.2 g	メバルの煮付け かぼちゃのそぼろあん なすの胡麻和え ゼリー 538 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 5.4 g 塩分 3.0 g	みそ汁 チキンカツ なすの胡麻和え ゼリー 635 kcal 蛋白質 26.2 g	コンソメスープ サーモンフライタルタルソース 玉ねぎとわさび和え 大和芋の酢の物
	みそ汁 麩の卵とじ ツナ缶のおろし和え 牛乳 472 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 13.1 g 塩分 1.5 g ゼリー 49	みそ汁 なすの胡麻和え ゼリー 512 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 8.9 g 塩分 2.2 g kcal 蛋白質 0.0 g	メバルの煮付け かぼちゃのそぼろあん なすの胡麻和え ゼリー 538 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 5.4 g 塩分 3.0 g 脂質 0.0 g 塩分 0.1 g	みそ汁 チキンカツ なすの胡麻和え ゼリー 635 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 24.4 g 塩分 2.7 g	コンソメスープ サーモンフライタルタルソース 玉ねぎとわさび和え 大和芋の酢の物 620 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 22.6 g 塩分 2.5 g
(月)	みそ汁 麩の卵とじ ツナ缶のおろし和え 牛乳 472 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 13.1 g 塩分 1.5 g	みそ汁 なすの胡麻和え ゼリー 512 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 8.9 g 塩分 2.2 g	メバルの煮付け かぼちゃのそぼろあん なすの胡麻和え ゼリー 538 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 5.4 g 塩分 3.0 g	みそ汁 チキンカツ なすの胡麻和え ゼリー 635 kcal 蛋白質 26.2 g	コンソメスープ サーモンフライタルタルソース 玉ねぎとわさび和え 大和芋の酢の物 620 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 22.6 g 塩分 2.5 g
(月)	みそ汁 麩の卵とじ ツナ缶のおろし和え 牛乳 472 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 13.1 g 塩分 1.5 g ゼリー 49	みそ汁 なすの胡麻和え ゼリー 512 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 8.9 g 塩分 2.2 g kcal 蛋白質 0.0 g	メバルの煮付け かぼちゃのそぼろあん なすの胡麻和え ゼリー 538 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 5.4 g 塩分 3.0 g 脂質 0.0 g 塩分 0.1 g	みそ汁 チキンカツ なすの胡麻和え ゼリー 635 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 24.4 g 塩分 2.7 g	コンソメスープ サーモンフライタルタルソース 玉ねぎとわさび和え 大和芋の酢の物 620 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 22.6 g 塩分 2.5 g
(月)	みそ汁 麩の卵とじ ツナ缶のおろし和え 牛乳 472 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 13.1 g 塩分 1.5 g ゼリー 49 ご飯 みそ汁	みそ汁 なすの胡麻和え ゼリー 512 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 8.9 g 塩分 2.2 g kcal 蛋白質 0.0 g 天井 みそ汁	メバルの煮付け かぽちゃのそぼろあん なすの胡麻和え ゼリー 538 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 5.4 g 塩分 3.0 g 脂質 0.0 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁	みそ汁 チキンカツ なすの胡麻和え ゼリー 635 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 24.4 g 塩分 2.7 g ご飯 みそ汁	コンソメスープ サーモンフライタルタルソース 玉ねぎとわさび和え 大和芋の酢の物 620 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 22.6 g 塩分 2.5 g ご飯 みそ汁
(月) おやつ 14	みそ汁 麩の卵とじ ツナ缶のおろし和え 牛乳 472 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 13.1 g 塩分 1.5 g ゼリー 49 ご飯 みそ汁 目玉焼き	みそ汁 なすの胡麻和え ゼリー 512 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 8.9 g 塩分 2.2 g kcal 蛋白質 0.0 g 天井 みそ汁 ブロッコリーの胡麻マヨ和え	メバルの煮付け かぼちゃのそぼろあん なすの胡麻和え ゼリー 538 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 5.4 g 塩分 3.0 g 脂質 0.0 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 カレイのおろし煮 茶碗蒸し	みそ汁 チキンカツ なすの胡麻和え ゼリー 635 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 24.4 g 塩分 2.7 g ご飯 みそ汁 チキンマスタード焼き	コンソメスープ サーモンフライタルタルソース 玉ねぎとわさび和え 大和芋の酢の物 620 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 22.6 g 塩分 2.5 g ご飯 みそ汁 さらさ蒸し
おやつ	みそ汁 麩の卵とじ ツナ缶のおろし和え 牛乳 472 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 13.1 g 塩分 1.5 g ゼリー 49 ご飯 みそ汁 目玉焼き さと芋含め煮	みそ汁 なすの胡麻和え ゼリー 512 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 8.9 g 塩分 2.2 g kcal 蛋白質 0.0 g 天井 みそ汁	メバルの煮付け かぼちゃのそぼろあん なすの胡麻和え ゼリー 538 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 5.4 g 塩分 3.0 g 脂質 0.0 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 カレイのおろし煮 茶碗蒸し ブロッコリー胡麻マヨ和え	みそ汁 チキンカツ なすの胡麻和え ゼリー 635 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 24.4 g 塩分 2.7 g ご飯 みそ汁 チキンマスタード焼き ブロッコリー胡麻マヨ和え	コンソメスープ サーモンフライタルタルソース 玉ねぎとわさび和え 大和芋の酢の物 620 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 22.6 g 塩分 2.5 g ご飯 みそ汁 さらさ蒸し もずくサラダ
(月) おやつ 14	みそ汁 麩の卵とじ ツナ缶のおろし和え 牛乳 472 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 13.1 g 塩分 1.5 g ゼリー 49 ご飯 みそ汁 目玉焼き さと芋含め煮 納豆	みそ汁 なすの胡麻和え ゼリー 512 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 8.9 g 塩分 2.2 g kcal 蛋白質 0.0 g 天井 みそ汁 ブロツコリーの胡麻マヨ和え フルーツカクテル	メバルの煮付け かぽちゃのそぽろあん なすの胡麻和え ゼリー 538 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 5.4 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 カレイのおろし煮 茶碗蒸し ブロッコリー胡麻マヨ和え フルーツカクテル	みそ汁 チキンカツ なすの胡麻和え ゼリー 635 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 24.4 g 塩分 2.7 g ご飯 みそ汁 チキンマスタード焼き ブロッコリー胡麻マヨ和え フルーツカクテル	コンソメスープ サーモンフライタルタルソース 玉ねぎとわさび和え 大和芋の酢の物 620 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 22.6 g 塩分 2.5 g ご飯 みそ汁 さらさ蒸し もずくサラダ きゅうりナムル
(月) おやつ 14	みそ汁 麩の卵とじ ツナ缶のおろし和え 牛乳 472 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 13.1 g 塩分 1.5 g ゼリー 49 ご飯 みそ汁 目玉焼き さと芋含め煮 納豆 481 kcal 蛋白質 21.8 g	みそ汁 なすの胡麻和え ゼリー 512 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 8.9 g 塩分 2.2 g kcal 蛋白質 0.0 g 天井 みそ汁 ブロツコリーの胡麻マヨ和え フルーツカクテル	メバルの煮付けかぼちゃのそぼろあんなすの胡麻和え ゼリー 538 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 5.4 g 塩分 3.0 g 脂質 0.0 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 カレイのおろし煮 茶碗蒸し ブロッコリー胡麻マヨ和え フルーツカクテル 483 kcal 蛋白質 26.5 g	みそ汁 チキンカツ なすの胡麻和え ゼリー 635 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 24.4 g 塩分 2.7 g ご飯 みそ汁 チキンマスタード焼き ブロッコリー胡麻マヨ和え フルーツカクテル 520 kcal 蛋白質 28.2 g	コンソメスープ サーモンフライタルタルソース 玉ねぎとわさび和え 大和芋の酢の物 620 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 22.6 g 塩分 2.5 g ご飯 みそ汁 さらさ蒸し もずくサラダ きゆうりナムル 357 kcal 蛋白質 16.6 g
(月) おやつ 14 (火)	みそ汁 麩の卵とじ ツナ缶のおろし和え 牛乳 472 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 13.1 g 塩分 1.5 g ゼリー 49 ご飯 みそ汁 目玉焼き さと芋含め煮 納豆 481 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 10.2 g 塩分 2.5 g	みそ汁 なすの胡麻和え ゼリー 512 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 8.9 g 塩分 2.2 g kcal 蛋白質 0.0 g 天井 みそ汁 ブロツコリーの胡麻マヨ和え フルーツカクテル 572 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 15.9 g 塩分 1.4 g	メバルの煮付けかぼちゃのそぼろあんなすの胡麻和え ゼリー 538 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 5.4 g 塩分 3.0 g 脂質 0.0 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 カレイのおろし煮 茶碗蒸し ブロッコリー胡麻マヨ和え フルーツカクテル 483 kcal 蛋白質 26.5 g	みそ汁 チキンカツ なすの胡麻和え ゼリー 635 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 24.4 g 塩分 2.7 g ご飯 みそ汁 チキンマスタード焼き ブロッコリー胡麻マヨ和え フルーツカクテル 520 kcal 蛋白質 28.2 g	コンソメスープ サーモンフライタルタルソース 玉ねぎとわさび和え 大和芋の酢の物 620 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 22.6 g 塩分 2.5 g ご飯 みそ汁 さらさ蒸し もずくサラダ きゅうりナムル
(月) おやつ 14	みそ汁 麩の卵とじ ツナ缶のおろし和え 牛乳 472 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 13.1 g 塩分 1.5 g ゼリー 49 ご飯 みそ汁 目玉焼き さと芋含め煮 納豆 481 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 10.2 g 塩分 2.5 g フルーチェ 53	みそ汁 なすの胡麻和え ゼリー 512 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 8.9 g 塩分 2.2 g kcal 蛋白質 0.0 g 天井 みそ汁 ブロツコリーの胡麻マヨ和え フルーツカクテル 572 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 15.9 g 塩分 1.4 g kcal 蛋白質 1.5 g	メバルの煮付けかぼちゃのそぼろあんなすの胡麻和えゼリー 538 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 5.4 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁カレイのおろし煮茶碗蒸し ブロッコリー胡麻マヨ和えフルーツカクテル 483 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 8.9 g 塩分 0.2 g	みそ汁 チキンカツ なすの胡麻和え ゼリー 635 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 24.4 g 塩分 2.7 g ご飯 みそ汁 チキンマスタード焼き ブロッコリー胡麻マヨ和え フルーツカクテル 520 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 11.8 g 塩分 1.6 g	コンソメスープ サーモンフライタルタルソース 玉ねぎとわさび和え 大和芋の酢の物 620 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 22.6 g 塩分 2.5 g ご飯 みそ汁 さらさ蒸し もずくサラダ きゆうりナムル 357 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 4.0 g 塩分 2.0 g
(月) おやつ 14 (火)	みそ汁 麩の卵とじ ツナ缶のおろし和え 牛乳 472 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 13.1 g 塩分 1.5 g ゼリー 49 ご飯 みそ汁 目玉焼き さと芋含め煮 納豆 481 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 10.2 g 塩分 2.5 g	みそ汁なすの胡麻和えゼリー 512 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 8.9 g 塩分 2.2 g kcal 蛋白質 0.0 g 天井 みそ汁 ブロツコリーの胡麻マヨ和えフルーツカクテル 572 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 15.9 g 塩分 1.4 g	メバルの煮付けかぼちゃのそぼろあんなすの胡麻和えゼリー 538 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 5.4 g 塩分 0.1 g 正飯 みそ汁カレイのおろし煮茶碗蒸し ブロッコリー胡麻マヨ和えフルーツカクテル 483 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 8.9 g 塩分 2.7 g	みそ汁 チキンカツ なすの胡麻和え ゼリー 635 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 24.4 g 塩分 2.7 g ご飯 みそ汁 チキンマスタード焼き ブロッコリー胡麻マヨ和え フルーツカクテル 520 kcal 蛋白質 28.2 g	コンソメスープ サーモンフライタルタルソース 玉ねぎとわさび和え 大和芋の酢の物 620 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 22.6 g 塩分 2.5 g ご飯 みそ汁 さらさ蒸し もずくサラダ きゆうりナムル 357 kcal 蛋白質 16.6 g
(月) おやつ 14 (火)	みそ汁 麩の卵とじ ツナ缶のおろし和え 牛乳 472 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 13.1 g 塩分 1.5 g ゼリー 49 ご飯 みそ汁 目玉焼き さと芋含め煮 納豆 481 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 10.2 g 塩分 2.5 g フルーチェ 53	みそ汁 なすの胡麻和え ゼリー 512 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 8.9 g 塩分 2.2 g kcal 蛋白質 0.0 g 天井 みそ汁 ブロツコリーの胡麻マヨ和え フルーツカクテル 572 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 15.9 g 塩分 1.4 g kcal 蛋白質 1.5 g	メバルの煮付けかぼちゃのそぼろあんなすの胡麻和えゼリー 538 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 5.4 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁カレイのおろし煮茶碗蒸し ブロッコリー胡麻マヨ和えフルーツカクテル 483 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 8.9 g 塩分 0.2 g	みそ汁 チキンカツ なすの胡麻和え ゼリー 635 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 24.4 g 塩分 2.7 g ご飯 みそ汁 チキンマスタード焼き ブロッコリー胡麻マヨ和え フルーツカクテル 520 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 11.8 g 塩分 1.6 g	コンソメスープ サーモンフライタルタルソース 玉ねぎとわさび和え 大和芋の酢の物 620 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 22.6 g 塩分 2.5 g ご飯 みそ汁 さらさ蒸し もずくサラダ きゆうりナムル 357 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 4.0 g 塩分 2.0 g
(月) おやつ 14 (火) おやつ	みそ汁 麩の卵とじ ツナ缶のおろし和え 牛乳 472 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 13.1 g 塩分 1.5 g ゼリー 49 ご飯 みそ汁 目玉焼き さと芋含め煮 納豆 481 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 10.2 g 塩分 2.5 g フルーチェ 53 パン 野菜スープ	みそ汁 なすの胡麻和え ゼリー 512 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 8.9 g 塩分 2.2 g kcal 蛋白質 0.0 g 天井 みそ汁 ブロッコリーの胡麻マヨ和え フルーツカクテル 572 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 15.9 g 塩分 1.4 g kcal 蛋白質 1.5 g ご飯 すまし汁	メバルの煮付けかぼちゃのそぼろあんなすの胡麻和え ゼリー 538 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 5.4 g 塩分 3.0 g 脂質 0.0 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁カレイのおろし煮茶碗蒸し ブロッコリー胡麻マヨ和えフルーツカクテル 483 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 8.9 g 塩分 2.7 g 脂質 1.7 g 塩分 0.2 g ご飯 すまし汁 鰆のゆず味噌焼き	みそ汁 チキンカツ なすの胡麻和え ゼリー 635 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 24.4 g 塩分 2.7 g ご飯 みそ汁 チキンマスタード焼き ブロッコリー胡麻マヨ和え フルーツカクテル 520 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 11.8 g 塩分 1.6 g あんかけ焼きそば すまし汁	コンソメスープ サーモンフライタルタルソース 玉ねぎとわさび和え 大和芋の酢の物 620 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 22.6 g 塩分 2.5 g ご飯 みそ汁 さらさ蒸し もずくサラダ きゆうりナムル 357 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 4.0 g 塩分 2.0 g ご飯 みそ汁
(月) おやつ 14 (火) おやつ	みそ汁 数の卵とじ ツナ缶のおろし和え 牛乳 472 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 13.1 g 塩分 1.5 g ゼリー 49 ご飯 みそ汁 目玉焼き さと芋含め煮 納豆 481 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 10.2 g 塩分 2.5 g フルーチェ 53 パン 野菜スープ スクランブルエッグ	みそ汁 なすの胡麻和え ゼリー 512 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 8.9 g 塩分 2.2 g kcal 蛋白質 0.0 g 天井 みそ汁 ブロッコリーの胡麻マヨ和え フルーツカクテル 572 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 15.9 g 塩分 1.4 g kcal 蛋白質 1.5 g ご飯 すまし汁 コロッケ	メバルの煮付けかぼちゃのそぼろあんなすの胡麻和え ゼリー 538 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 5.4 g 塩分 3.0 g 脂質 0.0 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 カレイのおろし煮 茶碗蒸し ブロッコリーは麻マヨ和えフルーツカクテル 483 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 8.9 g 塩分 2.7 g 脂質 1.7 g 塩分 0.2 g ご飯 すまし汁 鰆のゆず味噌焼き ささ身のゴマダレ和え	みそ汁 チキンカツ なすの胡麻和え ゼリー 635 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 24.4 g 塩分 2.7 g ご飯 みそ汁 チキンマスタード焼き ブロッコリー胡麻マヨ和え フルーツカクテル 520 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 11.8 g 塩分 1.6 g あんかけ焼きそば すまし汁 ささ身のゴマダレ和え	コンソメスープ サーモンフライタルタルソース 玉ねぎとわさび和え 大和芋の酢の物 620 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 22.6 g 塩分 2.5 g ご飯 みそ汁 さらさ蒸し もずくサラダ きゆうりナムル 357 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 4.0 g 塩分 2.0 g ご飯 みそ汁
(月) おやつ 14 (火) おやつ	みそ汁 数の卵とじ ツナ缶のおろし和え 牛乳 472 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 13.1 g 塩分 1.5 g ゼリー 49 ご飯 みそ汁 目玉焼き さと芋含め煮 納豆 481 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 10.2 g 塩分 2.5 g フルーチェ 53 パン 野菜スープ スクランブルエッグ ツナサラダ	みそ汁 なすの胡麻和え ゼリー 512 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 8.9 g 塩分 2.2 g kcal 蛋白質 0.0 g 天井 みそ汁 ブロッコリーの胡麻マヨ和え フルーツカクテル 572 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 15.9 g 塩分 1.4 g kcal 蛋白質 1.5 g ご飯 すまし汁 コロッケ ささ身のゴマダレ和え	メバルの煮付けかぼちゃのそぼろあんなすの胡麻和えてリー 538 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 5.4 g 塩分 0.1 g 正飯 みそ汁カレイのおろし煮茶碗蒸しブロッコリーは麻マヨ和えてリルーツカクテル 483 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 8.9 g 塩分 2.7 g 脂質 1.7 g 塩分 0.2 g 正飯 すまし汁 鰆のゆず味噌焼きさき身のゴマダレ和え 里芋そぼろ煮	みそ汁 チキンカツ なすの胡麻和え ゼリー 635 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 24.4 g 塩分 2.7 g ご飯 みそ汁 チキンマスタード焼き ブロッコリー胡麻マヨ和え フルーツカクテル 520 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 11.8 g 塩分 1.6 g あんかけ焼きそば すまし汁	コンソメスープ サーモンフライタルタルソース 玉ねぎとわさび和え 大和芋の酢の物 620 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 22.6 g 塩分 2.5 g ご飯 みそ汁 さらさ蒸し もずくサラダ きゆうりナムル 357 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 4.0 g 塩分 2.0 g ご飯 みそ汁 白身魚の甘酢あんかけ コーンビーフソテー
(月) おやつ 14 (火) おやつ	みそ汁 数の卵とじ ツナ缶のおろし和え 牛乳 472 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 13.1 g 塩分 1.5 g 脂質 13.1 g 塩分 1.5 g ゼリー 49 ご飯 みそ汁 目玉焼き さと芋舎め煮 納豆 481 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 10.2 g 塩分 2.5 g フルーチェ 53 パン 野菜スープ スクランブルエッグ ツナサラダ フルーツ	みそ汁 なすの胡麻和え ゼリー 512 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 8.9 g 塩分 2.2 g kcal 蛋白質 0.0 g 天井 みそ汁 ブロッコリーの胡麻マヨ和え フルーツカクテル 572 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 15.9 g 塩分 1.4 g kcal 蛋白質 1.5 g ご飯 すまし汁 コロッケ ささ身のゴマダレ和え ゼリー	メバルの煮付けかぼちゃのそぼろあんなすの胡麻和えゼリー 538 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 5.4 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁カレイのおろし煮茶碗蒸し ブロッコリーツカクテル 483 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 1.7 g 塩分 0.2 g ご飯 すまし汁 鰆のゆずマダレ和え里芋そぼろ煮ゼリー	みそ汁 チキンカツ なすの胡麻和え ゼリー 635 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 24.4 g 塩分 2.7 g ご飯 みそ汁 チキンマスタード焼き ブロッコリー胡麻マヨ和え フルーツカクテル 520 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 11.8 g 塩分 1.6 g あんかけ焼きそば すまし汁 さき身のゴマダレ和え ゼリー	コンソメスープ サーモンフライタルタルソース 玉ねぎとわさび和え 大和芋の酢の物 620 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 22.6 g 塩分 2.5 g ご飯 みそ汁 さらさ蒸し もずくサラダ きゆうりナムル 357 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 4.0 g 塩分 2.0 g ご飯 みそ汁
(月) おやつ 14 (火) おやつ	みそ汁 数の卵とじ ツナ缶のおろし和え 牛乳 472 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 13.1 g 塩分 1.5 g ゼリー 49 ご飯 みそ汁 目玉焼き さと芋含め煮 納豆 481 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 10.2 g 塩分 2.5 g フルーチェ 53 パン 野菜スープ スクランブルエッグ ツナサラダ	みそ汁 なすの胡麻和え ゼリー 512 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 8.9 g 塩分 2.2 g kcal 蛋白質 0.0 g 天井 みそ汁 ブロッコリーの胡麻マヨ和え フルーツカクテル 572 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 15.9 g 塩分 1.4 g kcal 蛋白質 1.5 g ご飯 すまし汁 コロッケ ささ身のゴマダレ和え	メバルの煮付けかぼちゃのそぼろあんなすの胡麻和えてリー 538 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 5.4 g 塩分 0.1 g 正飯 みそ汁カレイのおろし煮茶碗蒸しブロッコリーは麻マヨ和えてリルーツカクテル 483 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 8.9 g 塩分 2.7 g 脂質 1.7 g 塩分 0.2 g 正飯 すまし汁 鰆のゆず味噌焼きさき身のゴマダレ和え 里芋そぼろ煮	みそ汁 チキンカツ なすの胡麻和え ゼリー 635 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 24.4 g 塩分 2.7 g ご飯 みそ汁 チキンマスタード焼き ブロッコリー胡麻マヨ和え フルーツカクテル 520 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 11.8 g 塩分 1.6 g あんかけ焼きそば すまし汁 ささ身のゴマダレ和え	コンソメスープ サーモンフライタルタルソース 玉ねぎとわさび和え 大和芋の酢の物 620 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 22.6 g 塩分 2.5 g ご飯 みそ汁 さらさ蒸し もずくサラダ きゆうりナムル 357 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 4.0 g 塩分 2.0 g ご飯 みそ汁 白身魚の甘酢あんかけ コーンビーフソテー
(月) おやつ 14 (火) おやつ 15 (水)	みそ汁 数の卵とじ ツナ缶のおろし和え 牛乳 472 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 13.1 g 塩分 1.5 g 脂質 13.1 g 塩分 1.5 g ゼリー 49 ご飯 みそ汁 目玉焼き さと芋舎め煮 納豆 481 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 10.2 g 塩分 2.5 g フルーチェ 53 パン 野菜スープ スクランブルエッグ ツナサラダ フルーツ	みそ汁 なすの胡麻和え ゼリー 512 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 8.9 g 塩分 2.2 g kcal 蛋白質 0.0 g 天井 みそ汁 ブロッコリーの胡麻マヨ和え フルーツカクテル 572 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 15.9 g 塩分 1.4 g kcal 蛋白質 1.5 g ご飯 すまし汁 コロッケ ささ身のゴマダレ和え ゼリー	メバルの煮付けかぼちゃのそぼろあんなすの胡麻和えゼリー 538 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 5.4 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁カレイのおろし煮茶碗蒸し ブロッコリーツカクテル 483 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 1.7 g 塩分 0.2 g ご飯 すまし汁 鰆のゆずマダレ和え里芋そぼろ煮ゼリー	みそ汁 チキンカツ なすの胡麻和え ゼリー 635 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 24.4 g 塩分 2.7 g ご飯 みそ汁 チキンマスタード焼き ブロッコリー胡麻マヨ和え フルーツカクテル 520 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 11.8 g 塩分 1.6 g あんかけ焼きそば すまし汁 さき身のゴマダレ和え ゼリー	コンソメスープ サーモンフライタルタルソース 玉ねぎとわさび和え 大和芋の酢の物 620 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 22.6 g 塩分 2.5 g ご飯 みそ汁 さらさ蒸し もずくサラダ きゆうりナムル 357 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 4.0 g 塩分 2.0 g ご飯 みそ汁
(月) おやつ 14 (火) おやつ	みそ汁 数の卵とじ ツナ缶のおろし和え 牛乳 472 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 13.1 g 塩分 1.5 g 脂質 13.1 g 塩分 1.5 g ゼリー 49 ご飯 みそ汁 目玉焼き さと芋含め煮 納豆 481 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 10.2 g 塩分 2.5 g フルーチェ 53 パン 野菜スープ スクランブルエッグ ツナサラダ フルーツ 498 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 21.8 g 塩分 2.4 g	みそ汁 なすの胡麻和え ゼリー 512 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 8.9 g 塩分 2.2 g kcal 蛋白質 0.0 g 天井 みそ汁 ブロツコリーの胡麻マヨ和え フルーツカクテル 572 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 15.9 g 塩分 1.4 g kcal 蛋白質 1.5 g ご飯 すまし汁 コロッケ ささ身のゴマダレ和え ゼリー 557 kcal 蛋白質 16.9 g	メバルの煮付けかぼちゃのそぼろあんなすの胡麻和え ゼリー 538 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 5.4 g 塩分 0.1 g 脂質 0.0 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 カレイのおろし煮 茶碗蒸し ブロッコリーのカクテル 483 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 8.9 g 塩分 2.7 g 脂質 1.7 g 塩分 0.2 g ご飯 すまし汁 鰆のゆずマダレ和ス 里芋そぼろ煮 ゼリー 602 kcal 蛋白質 27.6 g	みそ汁 チキンカツ なすの胡麻和え ゼリー 635 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 24.4 g 塩分 2.7 g ご飯 みそ汁 チキンマスタード焼き ブロッコリー胡麻マヨ和え フルーツカクテル 520 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 11.8 g 塩分 1.6 g あんかけ焼きそば すまし汁 さき身のゴマダレ和え ゼリー 573 kcal 蛋白質 30.8 g	コンソメスープ サーモンフライタルタルソース 玉ねぎとわさび和え 大和芋の酢の物 620 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 22.6 g 塩分 2.5 g ご飯 みそ汁 さらさ蒸し もずくサラダ きゆうりナムル 357 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 40 g 塩分 2.0 g ご飯 みそ汁 白身魚の甘酢あんかけ コーンビーフソテー いんげんのピーナッツ和え 532 kcal 蛋白質 20.6 g
(月) おやつ 14 (火) おやつ 15 (水)	みそ汁 数の卵とじ ツナ缶のおろし和え 牛乳 472 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 13.1 g 塩分 1.5 g ゼリー 49 ご飯 みそ汁 目玉焼き さと芋含め煮 納豆 481 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 10.2 g 塩分 2.5 g フルーチェ 53 パン 野菜スープ スクランブルエッグ ツナサラダ フルーツ 498 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 21.8 g 塩分 2.4 g たいやき 89	みそ汁 なすの胡麻和え ゼリー 512 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 8.9 g 塩分 2.2 g kcal 蛋白質 0.0 g 天井 みそ汁 ブロツコリーの胡麻マヨ和え フルーツカクテル 572 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 15.9 g 塩分 1.4 g kcal 蛋白質 1.5 g ご飯 すまし汁 コロッケ ささ身のゴマダレ和え ゼリー 557 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 10.4 g 塩分 0.7 g kcal 蛋白質 1.8 g	メバルの煮付けかぼちゃのみにある。 せリー 538 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 5.4 g 塩分 3.0 g 脂質 0.0 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁カレイのおろし煮茶碗が表し ブロッコリーのおろし煮茶碗がまし ブロッコリーのサークテル 483 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 8.9 g 塩分 2.7 g 脂質 1.7 g 塩分 0.2 g ご飯 すまし汁 鰆のゆず味噌焼きさき身のゴマダレ和え里芋そぼうろ煮ゼリー 602 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 9.8 g 塩分 2.8 g 脂質 9.8 g 塩分 0.1 g	みそ汁 チキンカツ なすの胡麻和え ゼリー 635 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 24.4 g 塩分 2.7 g ご飯 みそ汁 チキンマスタード焼き ブロッコリー胡麻マヨ和え フルーツカクテル 520 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 11.8 g 塩分 1.6 g 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 573 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 11.1 g 塩分 2.3 g	コンソメスープ サーモンフライタルタルソース 玉ねぎとわさび和え 大和芋の酢の物 620 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 22.6 g 塩分 2.5 g ご飯 みそ汁 さらさ蒸し もずくサラダ きゆうりナムル 357 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 4.0 g 塩分 2.0 g ご飯 みそ汁 白身魚の甘酢あんかけ コーンビーフソテー いんげんのピーナッツ和え 532 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 15.4 g 塩分 2.4 g
(月) おやつ 14 (火) おやつ 15 (水)	みそ汁 数の卵とじ ツナ缶のおろし和え 牛乳 472 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 13.1 g 塩分 1.5 g ゼリー 49 ご飯 みそ汁 目玉焼き さと芋含め煮 納回 21.8 g 脂質 10.2 g 塩分 2.5 g フルーチェ 53 パン 野菜スープ スクランブルエッグ ツナサラダ フルーツ 498 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 21.8 g 塩分 2.4 g たいやき 89	みそ汁 なすの胡麻和え ゼリー 512 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 8.9 g 塩分 2.2 g kcal 蛋白質 0.0 g 天井 みそ汁 ブロッコリーの胡麻マヨ和え フルーツカクテル 572 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 15.9 g 塩分 1.4 g kcal 蛋白質 1.5 g ご飯 すまし汁 コロッケ ささ身のゴマダレ和え ゼリー 557 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 10.4 g 塩分 0.7 g kcal 蛋白質 1.8 g ご飯	メバルの煮付けかぼちゃのみにいる なすの胡麻和え ゼリー 538 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 5.4 g 塩分 0.1 g 脂質 0.0 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 カレイのおろし煮 茶碗 胡麻 マヨ和え フルーツカクテル 483 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 8.9 g 塩分 2.7 g 脂質 1.7 g 塩分 0.2 g ご飯 す味噌焼きさき身のゴマダレ和え 里芋そぼろ煮 ゼリー 602 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 9.8 g 塩分 0.1 g ご飯	みそ汁 チキンカツ なすの胡麻和え ゼリー 635 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 24.4 g 塩分 2.7 g ご飯 みそ汁 チキンマスタード焼き ブロッコリー胡麻マヨ和え フルーツカクテル 520 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 11.8 g 塩分 1.6 g 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 573 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 11.1 g 塩分 2.3 g	コンソメスープ サーモンフライタルタルソース 玉ねぎとわさび和え 大和芋の酢の物 620 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 22.6 g 塩分 2.5 g ご飯 みらさ蒸し もずくサラダ きゆうりナムル 357 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 4.0 g 塩分 2.0 g ご飯 みそ汁 さらさ素し もずくサラダ きゆうりナムル 357 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 4.0 g 塩分 2.0 g ご飯 なみそ汁 白身魚の甘酢あんかけ コーンビーフソテー いんげんのピーナッツ和え 532 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 15.4 g 塩分 2.4 g ご飯
(月) おやつ 14 (火) おやつ 15 (水)	みそ汁 数の卵とじ ツナ缶のおろし和え 牛乳 472 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 13.1 g 塩分 1.5 g ゼリー 49 ご飯 みそ汁 目玉焼き さと芋含め煮 納回 21.8 g 脂質 10.2 g 塩分 2.5 g フルーチェ 53 アンプレーチェ 53 アンプレーツ 498 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 21.8 g 塩分 2.4 g たいやき 89 ご飯	みそ汁 なすの胡麻和え ゼリー 512 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 8.9 g 塩分 2.2 g kcal 蛋白質 0.0 g 天井 みそ汁 ブロッコリーの胡麻マヨ和え フルーツカクテル 572 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 15.9 g 塩分 1.4 g kcal 蛋白質 1.5 g ご飯 すまし汁 コロッケ ささ身のゴマダレ和え ゼリー 557 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 10.4 g 塩分 0.7 g kcal 蛋白質 1.8 g ご飯 きのこのスープ	メバルの煮付けかぼちゃのそぼろあんなすの胡麻和えてリー 538 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 5.4 g 塩分 0.1 g 脂質 0.0 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁カレイの蒸蒸しブロッコリーのカクテル 483 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 8.9 g 塩分 2.7 g 脂質 1.7 g 塩分 0.2 g ご飯 すま噌焼きさき身のゴマダレ和え里芋そぼろ煮 ゼリー 602 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 9.8 g 塩分 2.8 g 脂質 0.4 g 塩分 0.1 g ご飯 きのこのスープ	みそ汁 チキンカツ なすの胡麻和え ゼリー 635 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 24.4 g 塩分 2.7 g ご飯 みそ汁 チキンマスタード焼き ブロッコリー胡麻マヨ和え フルーツカクテル 520 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 11.8 g 塩分 1.6 g 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 573 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 11.1 g 塩分 2.3 g 脂質 11.1 g 塩分 2.3 g	コンソメスープ サーモンフライタルタルソース 玉ねぎとわさび和え 大和芋の酢の物 620 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 22.6 g 塩分 2.5 g ご飯 みらさ蒸し もずくサラダ きゆうりナムル 357 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 4.0 g 塩分 2.0 g ご飯 みそ汁 白身魚の甘酢あんかけ コーンビーフソテー いんげんのピーナッツ和え 532 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 15.4 g 塩分 2.4 g ご飯 すまし汁
(月) おやつ 14 (火) おやつ 15 (水)	みそ汁 数の卵とじ ツナ缶のおろし和え 牛乳 472 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 13.1 g 塩分 1.5 g 重付 49 ご飯 みそ汁 日玉 音の 21.8 g 脂質 10.2 g 塩分 2.5 g フルーチェ 53 アルーチェ 53 アン・サラグ・フル・エッグ・ツナサラダ・フル・エッグ・ツナサラダ・フル・エッグ・ツナサラダ・フル・エッグ・ツナサラダ・フル・エッグ・ツナナーツ・498 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 21.8 g 塩分 2.4 g たいやき 89 ご飯 みそ汁 野菜炒め	みそ汁 なすの胡麻和え ゼリー 512 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 8.9 g 塩分 2.2 g kcal 蛋白質 0.0 g 天井 みそ汁 ブロツコリーの胡麻マヨ和え フルーツカクテル 572 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 15.9 g 塩分 1.4 g kcal 蛋白質 1.5 g ご飯 すコロッケ さら身のゴマダレ和え ゼリー 557 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 10.4 g 塩分 0.7 g kcal 蛋白質 1.8 g ご飯 きのこのスープ ポークピカタ	メバルの煮付けかぼちゃのそぼろあんなすの胡麻和えてリー 538 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 5.4 g 塩分 0.1 g 脂質 0.0 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁カレイのお蒸しブロッコリーのカクテル 483 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 8.9 g 塩分 0.2 g 脂質 1.7 g 塩分 0.2 g 脂質 1.7 g 塩分 0.2 g 脂質 1.7 g 塩分 0.2 g 単子 で 以 サまし汁 いかず マダレ和え 里芋 そぼろ素 ゼリー 602 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 9.8 g 塩分 0.1 g ご飯 きのこのスープ なすトマトのチーズハンバーグ	みそ汁 チキンカツ なすの胡麻和え ゼリー 635 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 24.4 g 塩分 2.7 g ご飯 みそ汁 チキンマスタード焼き ブロッコリー胡麻マヨ和え フルーツカクテル 520 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 11.8 g 塩分 1.6 g あんかけ焼きそば すまこマダレ和え ゼリー 573 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 11.1 g 塩分 2.3 g 脂質 11.1 g 塩分 2.3 g	コンソメスープ サーモンフライタルタルソース 玉ねぎとわさび和え 大和芋の酢の物 620 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 22.6 g 塩分 2.5 g ご飯 みらさ蒸し もずくサラダ きゆうりナムル 357 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 4.0 g 塩分 2.0 g ご飯 みそ汁 白身魚の甘酢あんかけ コーンビーフソテー いんげんのピーナッツ和え 532 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 15.4 g 塩分 2.4 g ご飯 すまし汁 えびと豆腐の煮物
(月) おやつ 14 (火) おやつ 15 (水)	みそ汁 数の卵とじ ツナ缶のおろし和え 牛乳 472 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 13.1 g 塩分 1.5 g 塩分 で飯 みそ 焼き きと 芋 舎 の で の で の で の で の で で の で で の で で で で	みそ汁なすの胡麻和えゼリー 512 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 8.9 g 塩分 2.2 g kcal 蛋白質 0.0 g 天井 みそ汁 ブロッコリーの胡麻マヨ和え フルーツカクテル 572 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 15.9 g 塩分 1.4 g kcal 蛋白質 1.5 g ご飯 すコロッケ さら身のゴマダレ和え ゼリー 557 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 10.4 g 塩分 0.7 g kcal 蛋白質 1.8 g ご飯 きのこのスープ ポークピカタ えびとブロッコリーの卵サラダ	メバルの煮付けかぼちゃのみにごろあんなすの胡麻和えてガリー 538 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 5.4 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁カレイのあ蒸し プロッコリークテル 483 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 1.7 g 塩分 0.2 g ご飯 すまし汁 鰆のゆずマダレス 里芋そぼろえ ゼリー 602 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 9.8 g 塩分 0.1 g ご飯 スティアンバーグスびとブロッコリーの卵サラダスではこう	みそ汁 チキンカツ なすの胡麻和え ゼリー 635 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 24.4 g 塩分 2.7 g ご飯 みそ汁 チキンマスタード焼き ブロッコリー胡麻マヨ和え フルーツカクテル 520 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 11.8 g 塩分 1.6 g 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 573 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 11.1 g 塩分 2.3 g ご飯 きのこのスー王 鯖のでんがく しゆうまい えびとブロッコリーの卵サラダ	コンソメスープ サーモンフライタルタルソース 玉ねぎとわさび和え 大和芋の酢の物 620 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 22.6 g 塩分 2.5 g ご飯 みそ汁 さらさ素し もずくサラダ きゆうりナムル 357 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 4.0 g 塩分 2.0 g ご飯 みそ汁 白身魚の甘酢あんかけ コーンビーフソテー いんげんのピーナッツ和え 532 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 15.4 g 塩分 2.4 g ご飯 すまし汁 えびと豆腐の煮物 大根サラダ
(月) おやつ 14 (火) おやつ 15 (水)	みそ汁 数の卵とじ ツナ缶のおろし和え 牛乳 472 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 13.1 g 塩分 1.5 g 重付 49 ご飯 みそ汁 日玉 音の 21.8 g 脂質 10.2 g 塩分 2.5 g フルーチェ 53 アルーチェ 53 アン・サラグ・フル・エッグ・ツナサラダ・フル・エッグ・ツナサラダ・フル・エッグ・ツナサラダ・フル・エッグ・ツナサラダ・フル・エッグ・ツナナーツ・498 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 21.8 g 塩分 2.4 g たいやき 89 ご飯 みそ汁 野菜炒め	みそ汁 なすの胡麻和え ゼリー 512 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 8.9 g 塩分 2.2 g kcal 蛋白質 0.0 g 天井 みそ汁 ブロツコリーの胡麻マヨ和え フルーツカクテル 572 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 15.9 g 塩分 1.4 g kcal 蛋白質 1.5 g ご飯 すまし汁 コロッケ ささ身のゴマダレ和え ゼリー 557 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 10.4 g 塩分 0.7 g kcal 蛋白質 1.8 g ご飯 きのこのスープ ポークピカタ えびとブロッコリーの卵サラダ ゼリー	メバルの煮付けかぼちゃのお麻和え ゼリー 538 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 5.4 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 カレイのの諸素に ブロッコリーツカクテル 483 kcal 蛋白分 2.7 g 脂質 1.7 g 塩分 0.2 g ご飯 すまし計 鰆のゆずマダレス 里芋そぼう 3.0 g 脂質 1.7 g 塩分 0.2 g ご飯 すまいけ ・さき身のゴマダレ和え 里芋そぼろ煮 ゼリー 602 kcal 蛋白分 2.8 g 脂質 9.8 g 塩分 0.1 g ごのスーンバーラグ えびとブロッコリーの卵サラダ ゼリー	みそ汁 チキンカツ なすの胡麻和え ゼリー 635 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 24.4 g 塩分 2.7 g ご飯 みそ汁 チキンマスタード焼き ブロッコリー胡麻マヨ和え フルーツカクテル 520 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 11.8 g 塩分 1.6 g あんかけ焼きそば すまこマダレ和え ゼリー 573 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 11.1 g 塩分 2.3 g 脂質 11.1 g 塩分 2.3 g	コンソメスープ サーモンフライタルタルソース 玉ねぎとわさび和え 大和芋の酢の物 620 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 22.6 g 塩分 2.5 g ご飯 みらさ蒸し もずくサラダ きゆうりナムル 357 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 4.0 g 塩分 2.0 g ご飯 みそ汁 白身魚の甘酢あんかけ コーンビーフソテー いんげんのピーナッツ和え 532 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 15.4 g 塩分 2.4 g ご飯 すまし汁 えびと豆腐の煮物
(月) おやつ 14 (火) おやつ 15 (水)	みそ汁 数の卵とじ ツナ缶のおろし和え 牛乳 472 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 13.1 g 塩分 1.5 g 塩分 で飯 みそ 焼き きと 芋 舎 の で の で の で の で の で で の で で の で で で で	みそ汁なすの胡麻和えゼリー 512 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 8.9 g 塩分 2.2 g kcal 蛋白質 0.0 g 天井 みそ汁 ブロッコリーの胡麻マヨ和え フルーツカクテル 572 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 15.9 g 塩分 1.4 g kcal 蛋白質 1.5 g ご飯 すコロッケ さら身のゴマダレ和え ゼリー 557 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 10.4 g 塩分 0.7 g kcal 蛋白質 1.8 g ご飯 きのこのスープ ポークピカタ えびとブロッコリーの卵サラダ	メバルの煮付けかぼちゃのみにごろあんなすの胡麻和えてガリー 538 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 5.4 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁カレイのあ蒸し プロッコリークテル 483 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 1.7 g 塩分 0.2 g ご飯 すまし汁 鰆のゆずマダレス 里芋そぼろえ ゼリー 602 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 9.8 g 塩分 0.1 g ご飯 スティアンバーグスびとブロッコリーの卵サラダスではこう	みそ汁 チキンカツ なすの胡麻和え ゼリー 635 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 24.4 g 塩分 2.7 g ご飯 みそ汁 チキンマスタード焼き ブロッコリー胡麻マヨ和え フルーツカクテル 520 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 11.8 g 塩分 1.6 g 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 573 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 11.1 g 塩分 2.3 g ご飯 きのこのスー王 鯖のでんがく しゆうまい えびとブロッコリーの卵サラダ	コンソメスープ サーモンフライタルタルソース 玉ねぎとわさび和え 大和芋の酢の物 620 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 22.6 g 塩分 2.5 g ご飯 みそ対 さがらさがカナムル 357 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 4.0 g 塩分 2.0 g ご飯 みサーダ きゅうりナムル 357 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 4.0 g 塩分 2.0 g ご飯 みけーフソテーレんげんのピーナッツ和え 532 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 15.4 g 塩分 2.4 g ご飯 すまし汁 えびと豆腐の煮物 大根サラダ
(月) おやつ 14 (火) おやつ 15 (水)	みそ汁 数の卵とじ ツナ缶のおろし和え 牛乳 472 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 13.1 g 塩分 1.5 g 塩ゲリー 49 ご飯 みそ汁 きさと 禁め 蛋白質 21.8 g 脂質 10.2 g 塩分 2.5 g ブルーチェ 53 パン 野菜 ブルーチェ 53 アルーチェ 53 アルーチェ 53 ドネブ サーツ 498 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 21.8 g 塩分 2.4 g たいやき 89 ご飯 みそ 対め うの花 コーグルト 440 kcal 蛋白質 15.4 g	みそ汁なすの胡麻和えゼリー 512 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 8.9 g 塩分 2.2 g kcal 蛋白質 0.0 g 天井 みそ汁 ブロツコリーの胡麻マヨ和え フルーツカクテル 572 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 15.9 g 塩分 1.4 g kcal 蛋白質 1.5 g ご飯 すまし汁コロッケ ささ身のゴマダレ和え ゼリー 557 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 10.4 g 塩分 0.7 g kcal 蛋白質 1.8 g ご飯 きのこのスープ ポークピカタ えびとブロッコリーの卵サラダ ゼリー 676 kcal 蛋白質 31.7 g	メバルの煮付けかぼちゃのそぼろあんなすの胡麻和えていりー 538 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 5.4 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁カレイのお蒸麻中マリカクテル 483 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 1.7 g 塩分 0.2 g ご飯 すまし汁 鰆のゆずマダろ煮 ゼリー 602 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 9.8 g 塩分 0.1 g ご飯 きのこのスプンバーダムびとブロッコリーの卵サラダ セリー 805 kcal 蛋白質 42.1 g	みそ汁 チキンカツ なすの胡麻和え ゼリー 635 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 24.4 g 塩分 2.7 g ご飯 みそ汁 チキンマスタード焼き ブロッコリー湖麻テコル 520 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 11.8 g 塩分 1.6 g 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 573 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 11.1 g 塩分 2.3 g ご飯 きのこのスー王 鯖のでんがく しゆうまい えびとブロッコリーの卵サラダ ゼリー 749 kcal 蛋白質 35.9 g	コンソメスープ サーモンフライタルタルソース 玉ねぎとわさび和え 大和芋の酢の物 620 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 22.6 g 塩分 2.5 g ご飯 みそ汁 さがらさサラダ きゆうりナムル 357 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 4.0 g 塩分 2.0 g ご飯 みそ汁 白身魚の甘酢あんかけ コーンビーフソテー いんげんのピーナッツ和え 532 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 15.4 g 塩分 2.4 g ご飯 すま豆腐の煮物 大根サラダ きゆうりナムル
(月) おやつ 14 (火) おやつ 15 (水)	みそ汁 数の卵とじ ツナ缶のおろし和え 牛乳 472 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 13.1 g 塩分 1.5 g 近 ゼリー 49 ご飯 みそ焼き きと 納蛋白質 21.8 g 脂質 10.2 g 塩分 2.5 g フルーチェ ンスクランナサーツ 53 アルージグ ツナルーダグ フルエッグ ツナルーダグ フルーチング ツナルーツ 498 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 21.8 g 塩分 2.4 g 野菜 フルやき 89 ごそり かき 飯 みそり かき かき がく サック カーグルト 440 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 10.2 g 塩分 1.2 g	みそ汁なすの胡麻和えゼリー 512 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 8.9 g 塩分 2.2 g kcal 蛋白質 0.0 g 天井 みそ汁 ブロツコリーの胡麻マヨ和え フルーツカクテル 572 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 15.9 g 塩分 1.4 g kcal 蛋白質 1.5 g ご飯 すまし汁コロッケ ささ身のゴゾー 557 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 10.4 g 塩分 0.7 g kcal 蛋白質 1.8 g ご飯 きのこのスープ ポークピカタ えびとブロツコリーの卵サラダ ゼリー 676 kcal 蛋白質 31.7 g	メバルの煮付けかぼちゃのそぼろあんなすの胡麻和えていりー 538 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 5.4 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁カレイのお蒸麻中マリカクテル 483 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 1.7 g 塩分 0.2 g ご飯 すまし汁 鰆のゆずマダろ煮 ゼリー 602 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 9.8 g 塩分 0.1 g ご飯 きのこのスプンバーダムびとブロッコリーの卵サラダ セリー 805 kcal 蛋白質 42.1 g	みそ汁 チキンカツ なすの胡麻和え ゼリー 635 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 24.4 g 塩分 2.7 g ご飯 みそ汁 チキンマスタード焼き ブロッコリー湖麻テコル 520 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 11.8 g 塩分 1.6 g 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 573 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 11.1 g 塩分 2.3 g ご飯 きのこのスー王 鯖のでんがく しゆうまい えびとブロッコリーの卵サラダ ゼリー 749 kcal 蛋白質 35.9 g	コンソメスープ サーモンフライタルタルソース 玉ねぎとわさび和え 大和芋の酢の物 620 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 22.6 g 塩分 2.5 g ご飯 みそ汁 さずくサラダ きゆうりナムル 357 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 40 g 塩分 2.0 g ご飯 みそ計 白身魚の甘酢あんかけ コーンビーフソテー いんげんのピーナッツ和え 532 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 15.4 g 塩分 2.4 g ご飯 すま図の煮物 大根サラダ きゆうりナムル 417 kcal 蛋白質 24.1 g



特別養護老人ホーム だん暖の郷

	A		_		
	朝食	<u>屋</u> A	<u>昼</u> B	<u></u> 昼C	夕食
	ご飯	ご飯	ご飯	きのこ南蛮そば・うどん	ご飯
	みそ汁	すまし汁	すまし汁	巾着煮	みそ汁
17	がんも煮	豚肉と野菜の炒め物	鯖の竜田揚げ	かぼちゃサラダ	焼きアジ
(金)	ブロッコリーソテー	かぼちゃサラダ	かぼちゃサラダ	フルーツ	五目オランダ煮
	しらすおろし和え	フルーツ	フルーツ		春雨の酢の物
	489 kcal 蛋白質 19.2 g	676 kcal 蛋白質 31.7 g	557 kcal 蛋白質 20.7 g	531 kcal 蛋白質 26.9 g	403 kcal 蛋白質 18.9 g
	脂質 13.1 g 塩分 2.1 g	脂質 27.8 g 塩分 2.8 g	脂質 19.0 g 塩分 2.3 g	脂質 18.3 g 塩分 3.1 g	脂質 3.9 g 塩分 2.2 g
おやつ	どら焼き 117		脂質 1.1 g 塩分 0.2 g	•	
	ご飯	栗ご飯			中華丼
	みそ汁	みそ汁			みそ汁
18	チーズオムレツ	豆腐ハンバーグ			なすの味噌いため
(土)	ほうれん草のソテー	大根とホタテのサラダ			モロヘイヤお浸し
_/	煮豆	牛乳寒天			
	445 kcal 蛋白質 14.2 g	522 kcal 蛋白質 19.8 g	kcal 蛋白質 g	kcal 蛋白質 g	484 kcal 蛋白質 28.9 g
			脂質 g 塩分 g	_	脂質 9.8 g 塩分 2.4 g
おやつ		kcal 蛋白質 1.8 g	脂質 5.3 g 塩分 0.0 g	Index 8 -=// 8	1/11/2 0/3 8 -=/2 8
	ご飯	ご飯	ご飯 すまし汁	ミックスサンド	ご飯
	みそ汁	すまし汁	メバルの煮付け	ミネストローネスープ	みそ汁
19	鮭の塩焼き	鶏のから揚げおろしポン酢	サラダ	サラダ	かに玉
(日)	青梗菜ソテー	冬瓜の煮物	冬瓜の煮物	フルーツ	山芋と胡瓜のドレ和え
`"	・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	マムの気物フルーツ	マムの気物フルーツ		大根のうす味煮
	ナチレ 409 kcal 蛋白質 18.8 g		ブル──フ 495 kcal 蛋白質 21.6 g	609 kcal 蛋白質 24.3 g	- 八代のフ9 4 1 1 499 kcal 蛋白質 21.2 g
	- · · · · ·		指質 9.1 g 塩分 2.0 g		指質 10.3 g 塩分 2.5 g
おやつ		III	旧頁	I/旧县 44.5 g 塩刀 4.0 g	四具 10.0 g 塩刀 2.0 g
13, 5	ご飯	第四頁 1.0 g	ご飯 みそ汁	シーフードやきそば	ご飯
	みそ汁	みそ汁	たらのホイル蒸し	みそ汁	すまし汁
20	ツナじゃが	鶏南蛮	校子	青菜ナムル	ぶり大根
(月)	青梗菜炒め	青菜ナムル	青菜ナムル	フルーツ	茄子の中華サラダ
()1)	つけもの	フルーツ	フルーツ		もずく酢
	フィケ OOフ 411 kcal 蛋白質 11.7 g		フルーン 525 kcal 蛋白質 28.1 g	380 kcal 蛋白質 20.7 g	U ラ NBF 457 kcal 蛋白質 18.9 g
	- · · · · ·				脂質 10.2 g 塩分 1.7 g
			川頂 0.1 g 温力 0.0 g	加克 0.1 8 温力 0.7 8	川良 10.2 g 塩ガ 1.7 g
あなり	抹茶ババロア 111	kcal 蛋白質 3.4 o	暗質 30 σ 塩分 01 σ		
おやつ		kcal 蛋白質 3.4 g	脂質 3.0 g 塩分 0.1 g 並術	ピザトースト	广衡
847	ご飯	菜飯 みそ汁	菜飯	ピザトースト クラムチャウダ <i>ー</i>	ご飯 ワカメス <i>ー</i> プ
	ご飯 みそ汁	菜飯 みそ汁 赤魚の粕漬け焼き	菜飯 みそ汁	クラムチャウダー	ワカメスープ
21	ご飯 みそ汁 野菜炒め	菜飯 みそ汁 赤魚の粕漬け焼き かぼちゃのそぼろあん	菜飯 みそ汁 鶏肉の治部煮	クラムチャウダー 冷伴三糸	ワカメスープ 茄子入り麻婆豆腐
	ご飯 みそ汁	菜飯 みそ汁 赤魚の粕漬け焼き	菜飯 みそ汁 鶏肉の治部煮 冷伴三糸	クラムチャウダー 冷伴三糸 ゼリー	ワカメスープ 茄子入り麻婆豆腐 小松菜しめじ和え
21	ご飯 みそ汁 野菜炒め もやしのお浸し 納豆	菜飯 みそ汁 赤魚の粕漬け焼き かぼちゃのそぼろあん 冷伴三糸 ゼリー	菜飯 みそ汁 鶏肉の治部煮 冷伴三糸 ゼリー	クラムチャウダー 冷伴三糸 ゼリー	ワカメスープ 茄子入り麻婆豆腐 小松菜しめじ和え ごま豆腐
21 (火)	ご飯 みそ汁 野菜炒め もやしのお浸し 納豆 339 kcal 蛋白質 12.2 g	菜飯 みそ汁 赤魚の粕漬け焼き かぽちゃのそぽろあん 冷伴三糸 ゼリー 497 kcal 蛋白質 20.6 g	菜飯 みそ汁 鶏肉の治部煮 冷伴三糸 ゼリー 547 kcal 蛋白質 32.3 g	クラムチャウダー 冷伴三糸 ゼリー 673 kcal 蛋白質 24.2 g	ワカメスープ 茄子入り麻婆豆腐 小松菜しめじ和え ごま豆腐 609 kcal 蛋白質 26.4 g
21 (火)	ご飯 みそ汁 野菜炒め もやしのお浸し 納豆 339 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 4.7 g 塩分 1.9 g	菜飯 みそ汁 赤魚の粕漬け焼き かぼちゃのそぼろあん 冷伴三糸 ゼリー 497 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 6.0 g 塩分 2.5 g	菜飯 みそ汁 鶏肉の治部煮 冷伴三糸 ゼリー 547 kcal 蛋白質 32.3 g 脂質 8.2 g 塩分 1.7 g	クラムチャウダー 冷伴三糸 ゼリー 673 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 22.9 g 塩分 3.0 g	ワカメスープ 茄子入り麻婆豆腐 小松菜しめじ和え ごま豆腐 609 kcal 蛋白質 26.4 g
21 (火)	ご飯 みそ汁 野菜炒め もやしのお浸し 納豆 339 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 4.7 g 塩分 1.9 g	菜飯 みそ汁 赤魚の粕漬け焼き かぼちゃのそぼろあん 冷伴三糸 ゼリー 497 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 6.0 g 塩分 2.5 g kcal 蛋白質 0.3 g	菜飯 みそ汁 鶏肉の治部煮 冷伴三糸 ゼリー 547 kcal 蛋白質 32.3 g 脂質 8.2 g 塩分 1.7 g 脂質 0.0 g 塩分 0.5 g	クラムチャウダー 冷伴三糸 ゼリー 673 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 22.9 g 塩分 3.0 g	ワカメスープ 茄子入り麻婆豆腐 小松菜しめじ和え ごま豆腐 609 kcal 蛋白質 26.4 g
21 (火)	ご飯 みそ汁 野菜炒め もやしのお浸し 納豆 339 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 4.7 g 塩分 1.9 g ムース 91	菜飯 みそ汁 赤魚の粕漬け焼き かぼちゃのそぼろあん 冷伴三糸 ゼリー 497 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 6.0 g 塩分 2.5 g kcal 蛋白質 0.3 g	菜飯 みそ汁 鶏肉の治部煮 冷伴三糸 ゼリー 547 kcal 蛋白質 32.3 g 脂質 8.2 g 塩分 1.7 g 脂質 0.0 g 塩分 0.5 g	クラムチャウダー 冷伴三糸 ゼリー 673 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 22.9 g 塩分 3.0 g	ワカメスープ 茄子入り麻婆豆腐 小松菜しめじ和え ごま豆腐 609 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 21.5 g 塩分 1.0 g
21 (火)	ご飯 みそ汁 野菜炒め もやしのお浸し 納豆 339 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 4.7 g 塩分 1.9 g ムース 91	菜飯 みそ汁 赤魚の粕漬け焼き かぼちゃのそぼろあん 冷伴三糸 ゼリー 497 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 6.0 g 塩分 2.5 g kcal 蛋白質 0.3 g ご飯 すまし汁	菜飯 みそ汁 鶏肉の治部煮 冷伴三糸 ゼリー 547 kcal 蛋白質 32.3 g 脂質 8.2 g 塩分 1.7 g 脂質 0.0 g 塩分 0.5 g ご飯 すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き	クラムチャウダー 冷伴三糸 ゼリー 673 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 22.9 g 塩分 3.0 g 五目チャーハン すまし汁	ワカメスープ 茄子入り麻婆豆腐 小松菜しめじ和え ごま豆腐 609 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 21.5 g 塩分 1.0 g ご飯 みそ汁
21 (火) おやつ	ご飯 みそ汁 野菜炒め もやしのお浸し 納豆 339 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 4.7 g 塩分 1.9 g ムース 91 パン コンソメスープ オムレツ	菜飯 みそ汁 赤魚の粕漬け焼き かぼちゃのそぼろあん 冷伴三糸 ゼリー 497 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 6.0 g 塩分 2.5 g kcal 蛋白質 0.3 g ご飯 すまし汁 豚肉の生姜焼き	菜飯 みそ汁 鶏肉の治部煮 冷伴三糸 ゼリー 547 kcal 蛋白質 32.3 g 脂質 8.2 g 塩分 1.7 g 脂質 0.0 g 塩分 0.5 g ご飯 すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き しゅうまい	クラムチャウダー 冷伴三糸 ゼリー 673 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 22.9 g 塩分 3.0 g 五目チャーハン すまし汁 いんげんのピーナッツ和え	ワカメスープ 茄子入り麻婆豆腐 小松菜しめじ和え ごま豆腐 609 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 21.5 g 塩分 1.0 g ご飯 みそ汁
21 (火) おやつ 22	ご飯 みそ汁 野菜炒め もやしのお浸し 納豆 339 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 4.7 g 塩分 1.9 g ムース 91 パン コンソメスープ オムレツ	菜飯 みそ汁 赤魚の粕漬け焼き かぼちゃのそぼろあん 冷伴三糸 ゼリー 497 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 6.0 g 塩分 2.5 g kcal 蛋白質 0.3 g ご飯 すまし汁 豚肉の生姜焼き いんげんのピーナッツ和え	菜飯 みそ汁 鶏肉の治部煮 冷伴三糸 ゼリー 547 kcal 蛋白質 32.3 g 脂質 8.2 g 塩分 1.7 g 脂質 0.0 g 塩分 0.5 g ご飯 すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き しゅうまい いんげんのピーナッツ和え	クラムチャウダー 冷伴三糸 ゼリー 673 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 22.9 g 塩分 3.0 g 五目チャーハン すまし汁 いんげんのピーナッツ和え フルーツ	ワカメスープ 茄子入り麻婆豆腐 小松菜しめじ和え ごま豆腐 609 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 21.5 g 塩分 1.0 g ご飯 みそ汁 鰆西京焼き 昆布和え
21 (火) おやつ 22	ご飯 みそ汁 野菜炒め もやしのお浸し 納豆 339 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 4.7 g 塩分 1.9 g ムース 91 パン コンソメスープ オムレツ ブロッコリーサラダ	菜飯 みそ汁 赤魚の粕漬け焼き かぼちゃのそぼろあん 冷伴三糸 ゼリー 497 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 6.0 g 塩分 2.5 g kcal 蛋白質 0.3 g ご飯 すまし汁 豚肉の生姜焼き いんげんのピーナッツ和え フルーツ	菜飯 みそ汁 鶏肉の治部煮 冷伴三糸 ゼリー 547 kcal 蛋白質 32.3 g 脂質 8.2 g 塩分 1.7 g 脂質 0.0 g 塩分 0.5 g ご飯 すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き しゅうまい	クラムチャウダー 冷伴三糸 ゼリー 673 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 22.9 g 塩分 3.0 g 五目チャーハン すまし汁 いんげんのピーナッツ和え	ワカメスープ 茄子入り麻婆豆腐 小松菜しめじ和え ごま豆腐 609 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 21.5 g 塩分 1.0 g ご飯 みそ汁 鰆西京焼き 昆布和え さつま芋レモン煮
21 (火) おやつ 22 (水)	ご飯 みそ汁 野菜炒め もやしのお浸し 納豆 339 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 4.7 g 塩分 1.9 g ムース 91 パン コンソメスープ オムレツ ブロッコリーサラダ フルーツ缶 430 kcal 蛋白質 17.7 g	菜飯 みそ汁 赤魚の粕漬け焼き かぼちゃのそぼろあん 冷伴三糸 ゼリー 497 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 6.0 g 塩分 2.5 g kcal 蛋白質 0.3 g ご飯 すまし汁 豚肉の生姜焼き いんげんのピーナッツ和え フルーツ	菜飯 みそ汁 鶏肉の治部煮 冷伴三糸 ゼリー 547 kcal 蛋白質 32.3 g 脂質 8.2 g 塩分 1.7 g 脂質 0.0 g 塩分 0.5 g ご飯 すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き しゆうまい いんげんのピーナッツ和え フルーツ	クラムチャウダー 冷伴三糸 ゼリー 673 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 22.9 g 塩分 3.0 g 五目チャーハン すまし汁 いんげんのピーナッツ和え フルーツ	ワカメスープ 茄子入り麻婆豆腐 小松菜しめじ和え ごま豆腐 609 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 21.5 g 塩分 1.0 g ご飯 みそ汁 鰆西京焼き 昆布和え さつま芋レモン煮 482 kcal 蛋白質 18.8 g
21 (火) おやつ 22 (水)	ご飯 みそ汁 野菜炒め もやしのお浸し 納豆 339 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 4.7 g 塩分 1.9 g ムース 91 パン コンソメスープ オムレツ ブロッコリーサラダ フルーツ缶 430 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 16.7 g 塩分 2.7 g	菜飯 みそ汁 赤魚の粕漬け焼き かぼちゃのそぼろあん 冷伴三糸 ゼリー 497 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 6.0 g 塩分 2.5 g kcal 蛋白質 0.3 g ご飯 すまし汁 豚肉の生姜焼き いんげんのピーナッツ和え フルーツ 431 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 9.0 g 塩分 2.2 g kcal 蛋白質 1.8 g	菜飯 みそ汁 鶏肉の治部煮 冷伴三糸 ゼリー 547 kcal 蛋白質 32.3 g 脂質 8.2 g 塩分 1.7 g 脂質 0.0 g 塩分 0.5 g ご飯 すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き しゆうまい いんげんのピーナッツ和え フルーツ 727 kcal 蛋白質 32.2 g 脂質 19.6 g 塩分 3.2 g 脂質 0.5 g 塩分 0.0 g	クラムチャウダー 冷伴三糸 ゼリー 673 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 22.9 g 塩分 3.0 g 五目チャーハン すまし汁 いんげんのピーナッツ和え フルーツ 489 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 15.0 g 塩分 3.0 g	ワカメスープ 茄子入り麻婆豆腐 小松菜しめじ和え ごま豆腐 609 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 21.5 g 塩分 1.0 g ご飯 みそ汁 鰆西京焼き 昆布和え さつま芋レモン煮 482 kcal 蛋白質 18.8 g
21 (火) おやつ 22 (水)	ご飯 みそ汁 野菜炒め もやしのお浸し 納豆 339 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 4.7 g 塩分 1.9 g ムース 91 パン コンソメスープ オムレツ ブロッコリーサラダ フルーツ缶 430 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 16.7 g 塩分 2.7 g おはぎ 88	菜飯 みそ汁 赤魚の粕漬け焼き かぼちゃのそぼろあん 冷伴三糸 ゼリー 497 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 6.0 g 塩分 2.5 g kcal 蛋白質 0.3 g ご飯 すまし汁 豚肉の生姜焼き いんげんのピーナッツ和え フルーツ 431 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 9.0 g 塩分 2.2 g kcal 蛋白質 1.8 g ご飯	菜飯 みそ汁 鶏肉の治部煮 冷伴三糸 ゼリー 547 kcal 蛋白質 32.3 g 脂質 8.2 g 塩分 1.7 g 脂質 0.0 g 塩分 0.5 g ご飯 すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き しゆうまい いんげんのピーナッツ和え フルーツ 727 kcal 蛋白質 32.2 g 脂質 19.6 g 塩分 0.0 g 脂質 0.5 g 塩分 0.0 g	クラムチャウダー 冷伴三糸 ゼリー 673 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 22.9 g 塩分 3.0 g 五目チャーハン すまし汁 いんげんのピーナッツ和え フルーツ 489 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 15.0 g 塩分 3.0 g	ワカメスープ 茄子入り麻婆豆腐 小松菜しめじ和え ごま豆腐 609 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 21.5 g 塩分 1.0 g ご飯 みそ汁 鰆西京焼き 昆布和え さつま芋レモン煮 482 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 7.0 g 塩分 1.0 g
21 (火) おやつ 22 (水)	ご飯 みそ汁 野菜炒め もやしのお浸し 納豆 339 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 4.7 g 塩分 1.9 g ムース 91 パン コンソメスープ オムレツ ブロッコリーサラダ フルーツ缶 430 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 16.7 g 塩分 2.7 g おはぎ 88	菜飯 みそ汁 赤魚の粕漬け焼き かぼちゃのそぼろあん 冷伴三糸 ゼリー 497 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 6.0 g 塩分 2.5 g kcal 蛋白質 0.3 g ご飯 すまし汁 豚肉の生姜焼き いんげんのピーナッツ和え フルーツ 431 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 9.0 g 塩分 2.2 g kcal 蛋白質 1.8 g ご飯	菜飯 みそ汁 鶏肉の治部煮 冷伴三糸 ゼリー 547 kcal 蛋白質 32.3 g 脂質 8.2 g 塩分 1.7 g 脂質 0.0 g 塩分 0.5 g ご飯 すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き しゆうまい いんげんのピーナッツ和え フルーツ 727 kcal 蛋白質 32.2 g 脂質 19.6 g 塩分 0.0 g 脂質 0.5 g 塩分 0.0 g	クラムチャウダー 冷伴三糸 ゼリー 673 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 22.9 g 塩分 3.0 g 五目チャーハン すまし汁 いんげんのピーナッツ和え フルーツ 489 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 15.0 g 塩分 3.0 g	ワカメスープ 茄子入り麻婆豆腐 小松菜しめじ和え ごま豆腐 609 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 21.5 g 塩分 1.0 g ご飯 みそ汁 鰆西京焼き 昆布和え さつま芋レモン煮 482 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 7.0 g 塩分 1.0 g
21 (火) おやつ 22 (水)	ご飯 みそ汁 野菜炒め もやしのお浸し 納豆 339 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 4.7 g 塩分 1.9 g ムース 91 パン コンソメスープ オムレツ ブロッコリーサラダ フルーツ缶 430 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 16.7 g 塩分 2.7 g おはぎ 88 ご飯 みそ汁 キャベツソテー	菜飯 みそ汁 赤魚の粕漬け焼き かぼちゃのそぼろあん 冷伴三糸 ゼリー 497 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 6.0 g 塩分 2.5 g kcal 蛋白質 0.3 g ご飯 すまし汁 豚肉の生姜焼き いんげんのピーナッツ和え フルーツ 431 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 9.0 g 塩分 2.2 g kcal 蛋白質 1.8 g ご飯 みそ汁 鶏の梅照り焼き	菜飯 みそ汁 鶏肉の治部煮 冷伴三糸 ゼリー 547 kcal 蛋白質 32.3 g 脂質 8.2 g 塩分 1.7 g 脂質 0.0 g 塩分 0.5 g ご飯 すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き しゆうまい いんげんのピーナッツ和え フルーツ 727 kcal 蛋白質 32.2 g 脂質 19.6 g 塩分 3.2 g 脂質 0.5 g 塩分 0.0 g ご飯 みそ汁 鮭の味噌マヨネーズ焼き かぼちゃのいとこ煮	クラムチャウダー 冷伴三糸 ゼリー 673 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 22.9 g 塩分 3.0 g 五目チャーハン すまし汁 いんげんのピーナッツ和え フルーツ 489 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 15.0 g 塩分 3.0 g ソース焼きそば みそ汁 かぼちゃのいとこ煮	ワカメスープ 茄子入り麻婆豆腐 小松菜しめじ和え ごま豆腐 609 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 21.5 g 塩分 1.0 g ご飯 みそ汁 鰆西京・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
21 (火) おやつ 22 (水)	ご飯 みそ汁 野菜炒め もやしのお浸し 納豆 339 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 4.7 g 塩分 1.9 g ムース 91 パン コンソメスープ オムレツ ブロッコリーサラダ フルーツ缶 430 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 16.7 g 塩分 2.7 g おはぎ 88 ご飯 みそ汁 キャベツソテー	菜飯 みそ汁 赤魚の粕漬け焼き かぼちゃのそぼろあん 冷伴三糸 ゼリー 497 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 6.0 g 塩分 2.5 g kcal 蛋白質 0.3 g ご飯 すまし汁 豚肉の生姜焼き いんげんのピーナッツ和え フルーツ 431 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 9.0 g 塩分 2.2 g kcal 蛋白質 1.8 g ご飯 みそ汁 鶏の梅照り焼き	菜飯 みそ汁 鶏肉の治部煮 冷伴三糸 ゼリー 547 kcal 蛋白質 32.3 g 脂質 8.2 g 塩分 1.7 g 脂質 0.0 g 塩分 0.5 g ご飯 すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き しゆうまい いんげんのピーナッツ和え フルーツ 727 kcal 蛋白質 32.2 g 脂質 19.6 g 塩分 3.2 g 脂質 0.5 g 塩分 0.0 g ご飯 みそ汁 鮭の味噌マヨネーズ焼き かぼちゃのいとこ煮	クラムチャウダー 冷伴三糸 ゼリー 673 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 22.9 g 塩分 3.0 g 五目チャーハン すまし汁 いんげんのピーナッツ和え フルーツ 489 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 15.0 g 塩分 3.0 g ソース焼きそば みそ汁 かぼちゃのいとこ煮	ワカメスープ 茄子入り麻婆豆腐 小松菜しめじ和え ごま豆腐 609 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 21.5 g 塩分 1.0 g ご飯 みそ汁 鰆西京・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
21 (火) おやつ 22 (水)	ご飯 みそ汁 野菜炒め もやしのお浸し 納豆 339 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 4.7 g 塩分 1.9 g ムース 91 パン コンソメスープ オムレツ ブロッコリーサラダ フルーツ缶 430 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 16.7 g 塩分 2.7 g おはぎ 88 ご飯 みそ汁 キャベツソテー	菜飯 みそ汁 赤魚の粕漬け焼き かぼちゃのそぼろあん 冷伴三糸 ゼリー 497 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 6.0 g 塩分 2.5 g kcal 蛋白質 0.3 g ご飯 すまし汁 豚肉の生姜焼き いんげんのピーナッツ和え フルーツ 431 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 9.0 g 塩分 2.2 g kcal 蛋白質 1.8 g ご飯 みそ汁 鶏の梅照り焼き	菜飯 みそ汁 鶏肉の治部煮 冷伴三糸 ゼリー 547 kcal 蛋白質 32.3 g 脂質 8.2 g 塩分 1.7 g 脂質 0.0 g 塩分 0.5 g ご飯 すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き しゆうまい いんげんのピーナッツ和え フルーツ 727 kcal 蛋白質 32.2 g 脂質 19.6 g 塩分 3.2 g 脂質 0.5 g 塩分 0.0 g ご飯 みそ汁 鮭の味噌マヨネーズ焼き かぼちゃのいとこ煮	クラムチャウダー 冷伴三糸 ゼリー 673 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 22.9 g 塩分 3.0 g 五目チャーハン すまし汁 いんげんのピーナッツ和え フルーツ 489 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 15.0 g 塩分 3.0 g ソース焼きそば みそ汁 かぼちゃのいとこ煮	ワカメスープ 茄子入り麻婆豆腐 小松菜しめじ和え ごま豆腐 609 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 21.5 g 塩分 1.0 g ご飯 みそ汁 鰆西京・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
21 (火) おやつ 22 (水)	ご飯 みそ汁 野菜炒め もやしのお浸し 納豆 339 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 4.7 g 塩分 1.9 g ムース 91 パン コンソメスープ オムレツ ブロッコリーサラダ フルーツ缶 430 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 16.7 g 塩分 2.7 g おはぎ 88 ご飯 みそ汁 キャベツソテー	菜飯 みそ汁 赤魚の粕漬け焼き かぼちゃのそぼろあん 冷伴三糸 ゼリー 497 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 6.0 g 塩分 2.5 g kcal 蛋白質 0.3 g ご飯 すこけ 豚肉の生姜焼き いんげんのピーナッツ和え フルーツ 431 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 9.0 g 塩分 2.2 g kcal 蛋白質 1.8 g ご飯 みそ汁 鶏の梅照り焼き かぼちゃのいとこ煮 ゼリー	菜飯 みそ汁 鶏肉の治部煮 冷伴三糸 ゼリー 547 kcal 蛋白質 32.3 g 脂質 8.2 g 塩分 1.7 g 脂質 0.0 g 塩分 0.5 g ご飯 すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き しゆうまい いんげんのピーナッツ和え フルーツ 727 kcal 蛋白質 32.2 g 脂質 19.6 g 塩分 3.2 g 脂質 19.6 g 塩分 0.0 g ご飯 みそ汁 鮭の味噌マョハとこ煮 カリフラワーサラダ ゼリー	クラムチャウダー 冷伴三糸 ゼリー 673 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 22.9 g 塩分 3.0 g 五目チャーハン すまし汁 いんげんのピーナッツ和え フルーツ 489 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 15.0 g 塩分 3.0 g	ワカメスープ 茄子入り麻婆豆腐 小松菜しめじ和え ごま豆腐 609 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 21.5 g 塩分 1.0 g ご飯 みそ京焼き 昆布エン煮 482 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 7.0 g 塩分 1.0 g ごま玉子りま 中華風とあさり煮 春雨サラダ
21 (火) おやつ 22 (水) おやつ	ご飯 みそ汁 野菜炒め もやしのお浸し 納豆 339 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 4.7 g 塩分 1.9 g ムース 91 パン コンソメスープ オムレツ ブロッコリーサラダ フルーツ缶 430 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 16.7 g 塩分 2.7 g おはぎ 88 ご飯 みそ汁 キャベツソテー 蒸しなすとささみあえ ふりかけ 311 kcal 蛋白質 14.1 g	菜飯 みそ汁 赤魚の粕漬け焼き かぼちゃのそぼろあん 冷伴三糸 ゼリー 497 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 6.0 g 塩分 2.5 g kcal 蛋白質 0.3 g ご飯 すこけ 豚肉の生姜焼き いんげんのピーナッツ和え フルーツ 431 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 9.0 g 塩分 2.2 g kcal 蛋白質 1.8 g ご飯 みそ汁 鶏の梅照り焼き かぼちゃのいとこ煮 ゼリー	菜飯 みそ汁 鶏肉の治部煮 冷伴三糸 ゼリー 547 kcal 蛋白質 32.3 g 脂質 8.2 g 塩分 1.7 g 脂質 0.0 g 塩分 0.5 g ご飯 すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼きしゅうまい いんげんのピーナッツ和え フルーツ 727 kcal 蛋白質 32.2 g 脂質 19.6 g 塩分 3.2 g 脂質 0.5 g 塩分 0.0 g ご飯 みそ汁 鮭の味噌マヨネーズ焼き かぼちゃのいとこ煮 カリフラワーサラダ ゼリー 598 kcal 蛋白質 22.4 g	クラムチャウダー 冷伴三糸 ゼリー 673 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 22.9 g 塩分 3.0 g 五目チャーハン すまし汁 いんげんのピーナッツ和え フルーツ 489 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 15.0 g 塩分 3.0 g ソース焼きそば みそ汁 かぼちゃのいとこ煮 ゼリー	ワカメスープ 茄子入り麻婆豆腐 小松菜・豆腐 609 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 21.5 g 塩分 1.0 g ご飯 みそ汁 鰆西布・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
21 (火) おやつ 22 (水) おやつ	ご飯 みそ汁 野菜炒め もやしのお浸し 納豆 339 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 4.7 g 塩分 1.9 g ムース 91 パン コンソメスープ オムレツ ブロッコリーサラダ フルーツ缶 430 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 16.7 g 塩分 2.7 g おはぎ 88 ご飯 みそ汁 キャベツソテー 蒸しなすとささみあえ ふりかけ 311 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 2.4 g 塩分 1.3 g	菜飯 みそ汁 赤魚の粕漬け焼き かぼちゃのそぼろあん 冷伴三糸 ゼリー 497 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 6.0 g 塩分 2.5 g kcal 蛋白質 0.3 g ご飯 すまし汁 豚肉の生姜焼き いんげんのピーナッツ和えフルーツ 431 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 9.0 g 塩分 2.2 g kcal 蛋白質 1.8 g ご飯 みそ汁 鶏の梅照り焼き かぼちゃのいとこ煮 ゼリー 706 kcal 蛋白質 24.9 g	菜飯 みそ汁 鶏肉の治部煮 冷伴三糸 ゼリー 547 kcal 蛋白質 32.3 g 脂質 8.2 g 塩分 1.7 g 脂質 0.0 g 塩分 0.5 g ご飯 すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼きしゅうまい いんげんのピーナッツ和え フルーツ 727 kcal 蛋白質 32.2 g 脂質 19.6 g 塩分 3.2 g 脂質 0.5 g 塩分 0.0 g ご飯 みそ汁 鮭の味噌マヨネーズ焼き かぼちゃのいとこ煮 カリフラワーサラダ ゼリー 598 kcal 蛋白質 22.4 g	クラムチャウダー 冷伴三糸 ゼリー 673 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 22.9 g 塩分 3.0 g 五目チャーハン すまし汁 いんげんのピーナッツ和え フルーツ 489 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 15.0 g 塩分 3.0 g ソース焼きそば みそ汁 かぼちゃのいとこ煮 ゼリー 544 kcal 蛋白質 22.5 g	ワカメスープ 茄子入り麻婆豆腐 小松菜・豆腐 609 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 21.5 g 塩分 1.0 g ご飯 みそ汁 鰆西布・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
21 (火) おやつ 22 (水) おやつ 23 (木)	ご飯 みそ汁 野菜炒め もやしのお浸し 納豆 339 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 4.7 g 塩分 1.9 g ムース 91 パン コンソメスープ オムレツ ブロッコリーサラダ フルーツ缶 430 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 16.7 g 塩分 2.7 g おはぎ 88 ご飯 みそ汁 キャベツソテー 蒸しなすとささみあえ ふりかけ 311 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 2.4 g 塩分 1.3 g	菜飯 みそ汁 赤魚の粕漬け焼き かぼちゃのそぼろあん 冷伴三糸 ゼリー 497 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 6.0 g 塩分 2.5 g kcal 蛋白質 0.3 g ご飯 すまし汁 豚肉の生姜焼き いんげんのピーナッツ和え フルーツ 431 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 9.0 g 塩分 2.2 g kcal 蛋白質 1.8 g ご飯 みそ汁 鶏の梅照り焼き かぼちゃのいとこ煮 ゼリー 706 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 20.9 g 塩分 2.4 g	菜飯 みそ汁 鶏肉の治部煮 冷伴三糸 ゼリー 547 kcal 蛋白質 32.3 g 脂質 8.2 g 塩分 1.7 g 脂質 0.0 g 塩分 0.5 g ご飯 すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き しゆうまい いんげんのピーナッツ和え フルーツ 727 kcal 蛋白質 32.2 g 脂質 19.6 g 塩分 3.2 g 脂質 0.5 g 塩分 0.0 g ご飯 みそ汁 鮭の味噌マヨネーズ焼き かぼちゃのいとこ素 カリフラワーサラダ ゼリー 598 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 12.4 g 塩分 1.4 g	クラムチャウダー 冷伴三糸 ゼリー 673 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 22.9 g 塩分 3.0 g 五目チャーハン すまし汁 いんげんのピーナッツ和え フルーツ 489 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 15.0 g 塩分 3.0 g ソース焼きそば みそ汁 かぼちゃのいとこ煮 ゼリー 544 kcal 蛋白質 22.5 g	ワカメスープ 茄子入り麻婆豆腐 小松菜・豆腐 609 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 21.5 g 塩分 1.0 g ご飯 みそ汁 鰆西布・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
21 (火) おやつ 22 (水) おやつ 23 (木)	ご飯 みそ汁 野菜炒め もやしのお浸し 納豆 339 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 4.7 g 塩分 1.9 g ムース 91 パン コンソメスープ オムレツ ブロッコリーサラダ フルーツ缶 430 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 16.7 g 塩分 2.7 g おはぎ 88 ご飯 みそ汁 キャベッソテー 蒸しなすとささみあえ ふりかけ 311 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 2.4 g 塩分 1.3 g スイートポテト 125	菜飯 みそ汁 赤魚の粕漬け焼き かぼちゃのそぼろあん 冷伴三糸 ゼリー 497 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 6.0 g 塩分 2.5 g kcal 蛋白質 0.3 g ご飯 すまし汁 豚肉の生姜焼き いんげんのピーナッツ和え フルーツ 431 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 9.0 g 塩分 2.2 g kcal 蛋白質 1.8 g ご飯 みそ汁 鶏の梅照り焼き かぼちゃのいとこ煮 ゼリー 706 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 20.9 g 塩分 2.4 g kcal 蛋白質 0.9 g	菜飯 みそ汁 鶏肉の治部煮 冷伴三糸 ゼリー 547 kcal 蛋白質 32.3 g 脂質 8.2 g 塩分 1.7 g 脂質 0.0 g 塩分 0.5 g ご飯 すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼きしゆうまい いんげんのピーナッツ和え フルーツ 727 kcal 蛋白質 32.2 g 脂質 19.6 g 塩分 3.2 g 脂質 0.5 g 塩分 0.0 g ご飯 みそ汁 鮭の味噌マヨネーズ焼きかぼちゃのいとこ煮カリフラワーサラダ ゼリー 598 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 12.4 g 塩分 1.1 g	クラムチャウダー 冷伴三糸 ゼリー 673 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 22.9 g 塩分 3.0 g 五目チャーハン すまし汁 いんげんのピーナッツ和え フルーツ 489 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 15.0 g 塩分 3.0 g ソース焼きそば みそ汁 かぼちゃのいとこ煮 ゼリー 544 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 8.8 g 塩分 2.1 g	ワカメスープ 茄子入りの麻婆印 小松菜 ま 白質 26.4 g 脂質 21.5 g 塩分 1.0 g 一部 では、
21 (火) おやつ 22 (水) おやつ 23 (木)	ご飯 みそ汁 野菜炒め もやしのお浸し 納豆 339 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 4.7 g 塩分 1.9 g ムース 91 パン コンソメスープ オムレツ ブロツコリーサラダ フルーツ缶 430 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 16.7 g 塩分 2.7 g おはぎ 88 ご飯 みそ汁 キャベツソテー 蒸しなすとさみあえ ふりかけ 311 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 2.4 g 塩分 1.3 g スイートポテト 125	菜飯 みそ汁 赤魚の粕漬け焼き かぼちゃのそぼろあん 冷伴三糸 ゼリー 497 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 6.0 g 塩分 2.5 g kcal 蛋白質 0.3 g ご飯 すまし汁 豚肉の生姜焼き いんげんのピーナッツ和え フルーツ 431 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 9.0 g 塩分 2.2 g kcal 蛋白質 1.8 g ご飯 みそ汁 鶏の梅照り焼き かぼちゃのいとこ煮 ゼリー 706 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 20.9 g 塩分 2.4 g kcal 蛋白質 0.9 g ご飯	東飯 みそ汁 鶏肉の治部煮 冷伴三糸 ゼリー 547 kcal 蛋白質 32.3 g 脂質 8.2 g 塩分 1.7 g 脂質 0.0 g 塩分 0.5 g 電かりました しゆうまい いんげんのピーナッツ和え フルーツ 727 kcal 蛋白質 32.2 g 脂質 19.6 g 塩分 3.2 g 脂質 0.5 g 塩分 0.0 g ご飯 みそ汁 鮭の味噌マヨネーズ焼き かぼちゃのいサラダ ゼリー 598 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 12.4 g 塩分 0.1 g ご飯 すまし汁	クラムチャウダー 冷伴三糸 ゼリー 673 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 22.9 g 塩分 3.0 g 五目チャーハン すまし汁 いんげんのピーナッツ和え フルーツ 489 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 15.0 g 塩分 3.0 g ソース焼きそば みそ汁 かぼちゃのいとこ煮 ゼリー 544 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 8.8 g 塩分 2.1 g	ワカメスープ 茄子入りの ボ子入りの ボ子入りの の が の の の の の の の の の の
21 (火) おやつ 22 (水) おやつ 23 (木)	ご飯 みそ汁 野菜炒め もやしのお浸し 納豆 339 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 4.7 g 塩分 1.9 g ムース 91 パン コンソメスープ オムレツ ブロツコリーサラダ フルーツ缶 430 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 16.7 g 塩分 2.7 g おはぎ 88 ご飯 みそ汁 キャベツソテー 蒸しなすとさみあえ ふりかけ 311 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 2.4 g 塩分 1.3 g スイートポテト 125 ご飯 みそ汁 豆腐ミート	菜飯 みそ汁 赤魚の粕漬け焼き かぼちゃのそぼろあん 冷伴三糸 ゼリー 497 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 6.0 g 塩分 2.5 g kcal 蛋白質 0.3 g ご飯 すまし汁 豚肉の生姜焼き いんげんのピーナッツ 431 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 9.0 g 塩分 2.2 g kcal 蛋白質 1.8 g ご飯 みそ汁 鶏の梅照り焼き かぼちゃのい よう ボリー 706 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 20.9 g 塩分 2.4 g kcal 蛋白質 0.9 g ご飯 すまし汁 とんかつ	東飯 みそ汁 鶏肉の治部煮 冷伴三糸 ゼリー 547 kcal 蛋白質 32.3 g 脂質 8.2 g 塩分 1.7 g 脂質 0.0 g 塩分 0.5 g ご飯 すまし汁 鮭のちゃんちゃい しゆうまい いんげんのピーナッツ和え フルーツ 727 kcal 蛋白質 32.2 g 脂質 19.6 g 塩分 0.0 g 脂質 19.6 g 塩分 0.0 g ご飯 マヨヘンと がぼちゃのいサラディンに対した かぼちゃのいサラダゼリー 598 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 12.4 g 塩分 0.1 g 脂質 12.4 g 塩分 0.1 g で飯 すまし汁 サワラ 正焼き しゆうまい	クラムチャウダー 冷伴三糸 ゼリー 673 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 22.9 g 塩分 3.0 g 五目チャーハン すまし汁 いんげんのピーナッツ和え フルーツ 489 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 15.0 g 塩分 3.0 g ソース焼きそば みそ汁 かぼちゃのいとこ素 ゼリー 544 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 8.8 g 塩分 2.1 g カレードリア すまし汁 胡瓜の酢の物	ワカメスープ 茄子入りの ボ子入りの ボ子入りの の が の の の の の の の の の の
21 (火) おやつ 22 (水) おやつ 23 (木)	で飯 みそ汁 野菜炒め もやしのお浸し 納豆 339 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 4.7 g 塩分 1.9 g ムース 91 パンコンソメスープオムレツブロツコーツ缶 430 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 16.7 g 塩分 2.7 g おはぎ 88 ご飯 みそソナーー 蒸しなすとささみあえ ふりかけ 311 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 2.4 g 塩分 1.3 g スイートポテト 125 ご飯 みそ汁 ラ腐汁	菜飯 みそ汁 赤魚の粕漬け焼き かぼちゃのそぼろあん 冷伴三糸 ゼリー 497 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 6.0 g 塩分 2.5 g kcal 蛋白質 0.3 g ごま との で は で で で で で で で で で で で で で で で で で	東飯 みそ汁 鶏肉の治部煮 冷伴三一 547 kcal 蛋白質 32.3 g 脂質 8.2 g 塩分 1.7 g 脂質 0.0 g 塩分 0.5 g ご飯 すまし汁 鮭のちゃんちゃいいんげんのピーーツツ 727 kcal 蛋塩分 3.2 g 脂質 19.6 g 塩分 0.0 g ご飯 マコンルーツ 727 kcal 蛋白質 32.2 g 脂質 19.6 g 塩分 0.0 g ご飯 マコンルサーブ・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・	クラムチャウダー 冷伴三糸 ゼリー 673 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 22.9 g 塩分 3.0 g 五目チャーハン すまし汁 いんげんのピーナッツ和え フルーツ 489 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 15.0 g 塩分 3.0 g ソース焼きそば みそ汁 かぼちゃのいとこ煮 ゼリー 544 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 8.8 g 塩分 2.1 g カレードリア すまし汁 胡瓜の酢の物 フルーツ	ワカメスープ 茄子入りしめじ露 609 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 21.5 g 塩分 1.0 g が そ 京和 レモン 大
21 (火) おやつ 22 (水) おやつ 23 (木)	で飯 みそ汁 野菜炒め もやしのお浸し 納豆 339 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 4.7 g 塩分 1.9 g ムース 91 パンコンソメスープオムレツブロツコーツ缶 430 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 16.7 g 塩分 2.7 g おはぎ 88 ご飯 みそソナーー 蒸しなすとささみあえ ふりかけ 311 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 2.4 g 塩分 1.3 g スイートポテト 125 ご飯 みそ汁 ラ腐汁	菜飯 みそ汁 赤魚の粕漬け焼き かぼちゃのそぼろあん 冷伴三糸 ゼリー 497 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 6.0 g 塩分 2.5 g kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 9.0 g 塩分 2.2 g kcal 蛋白質 18.8 g ご飯 みそ汁 鶏の梅照り焼き かぼちゃのいと ゼリー 706 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 20.9 g 塩分 2.4 g kcal 蛋白質 0.9 g こ 飯 すまいつ きゅうりの酢の物 フルーツ	東飯 みそ汁 鶏肉の治部煮 冷伴三人 をはり一 547 kcal 蛋白質 32.3 g 脂質 0.0 g 塩分 0.5 g 脂質 0.0 g 塩分 0.5 g ご飯 すまやんんけんのピーツツ 727 kcal 蛋白質 32.2 g 脂質 19.6 g 塩分 0.0 g 正館 72.5 g 塩分 0.0 g 正館 72.5 g 塩分 0.0 g 正館 72.5 g 塩分 0.0 g 正噌 72.5 g 塩分 0.1 g 世別 72.5 g 塩分 0.1 g 「一 598 kcal 蛋白分 1.4 g 脂質 0.5 g 塩分 0.1 g 「一 598 kcal 蛋白分 1.4 g 脂質 12.4 g 塩分 0.1 g 日間 12.4 g 塩分 0.1 g	クラムチャウダー 冷伴三糸 ゼリー 673 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 22.9 g 塩分 3.0 g 五目チャーハン すまし汁 いんげんのピーナッツ和え フルーツ 489 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 15.0 g 塩分 3.0 g ソース焼きそば みそ汁 かぼちゃのいとこ素 ゼリー 544 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 8.8 g 塩分 2.1 g カレードリア すまし汁 胡瓜の酢の物	ワカメスープ 茄子入りの麻婆可 小松菜ま豆白質 26.4 g 脂質 21.5 g 塩分 1.0 g 脂質 21.5 g 塩分 1.0 g ご飯 みそ京和レモン者 482 kcal 蛋塩分 1.0 g はま芋白白質 18.8 g 脂質 7.0 g 塩分 1.0 g ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
21 (火) おやつ 22 (水) おやつ 23 (木)	でいる できます できます できます できます できます できます できます できます	菜飯 みそ汁 赤魚の粕漬け焼き かぼちゃのそぼろあん 冷伴三糸 ゼリー 497 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 6.0 g 塩分 2.5 g kcal 蛋白質 0.3 g ご飯 けんげんのピーツ 431 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 9.0 g 塩白質 18.8 g ご飯 みそ汁 鶏の梅照いところ である かいぼちゃのい 大きのかに かいばちゃのい とこう がいばちゃのいとこれ でしゅうりいの酢の物 フルーツ 619 kcal 蛋白質 22.3 g にもりのでの物 フルーツ 619 kcal 蛋白質 22.3 g	東飯 みそ汁 鶏肉の治部煮 冷伴三糸 ゼリー 547 kcal 蛋白質 32.3 g 脂質 8.2 g 塩分 0.5 g 脂質 0.0 g 塩分 0.5 g 主まやん焼きしゆうまいいんげんのピーツツのおってのリーツである。 アルーツである。 3.2 g 脂質 0.5 g 塩分 0.0 g ご飯 マネー・ズ素 かぼちゃの・ナーズ素 かぼちゃの・ナーズ素 かばすっい・サーラがです。 カリフラフリー 598 kcal 蛋塩分 1.4 g 脂質 0.5 g 塩分 0.1 g ボ酸 マボーズ素 カリフラフリー 598 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 0.5 g 塩分 0.1 g ボック・ション・サーラがです。 12.4 g 塩分 0.1 g により 0.5 g 塩分 0.1 g ボック・ション・サーフ・カリフ・カリフ・カリフ・カリフ・カリフ・カリフ・カリフ・カリフ・カリフ・カリ	クラムチャウダー 冷伴三糸 ゼリー 673 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 22.9 g 塩分 3.0 g 五目チャーハン すまし汁 いんげんのピーナッツ和え フルーツ 489 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 15.0 g 塩分 3.0 g ソース焼きそば みそ汁 かぼちゃのいとこ煮 ゼリー 544 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 8.8 g 塩分 2.1 g カレードリア すまし汁 胡瓜の酢の物 フルーツ 856 kcal 蛋白質 28.9 g	ワカメスープ 茄子入りの は では では では では できます できます できます できます できます できます できます できます
21 (火) おやつ 22 (水) おやつ 23 (木) おやつ	でいた。 では、	菜飯 みそ汁 赤魚の粕漬け焼き かぼちゃのそぼろあん 冷伴三糸 ゼリー 497 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 6.0 g 塩分 2.5 g kcal 蛋白質 0.3 g ご飯 すまし汁 豚肉の生姜焼き いんげんのピーツ 431 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 9.0 g 塩均 2.2 g kcal 蛋白質 1.8 g ご飯 みそ	東飯 みそ汁 鶏肉の治部煮 冷伴三糸 ゼリー 547 kcal 蛋白質 32.3 g 脂質 8.2 g 塩分 0.5 g 脂質 0.0 g 塩分 0.5 g 主まやん焼きしゆうまいいんげんのピーツツのおってのリーツである。 アルーツである。 3.2 g 脂質 0.5 g 塩分 0.0 g ご飯 マネー・ズ素 かぼちゃの・ナーズ素 かぼちゃの・ナーズ素 かばすっい・サーラがです。 カリフラフリー 598 kcal 蛋塩分 1.4 g 脂質 0.5 g 塩分 0.1 g ボ酸 マボーズ素 カリフラフリー 598 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 0.5 g 塩分 0.1 g ボック・ション・サーラがです。 12.4 g 塩分 0.1 g により 0.5 g 塩分 0.1 g ボック・ション・サーフ・カリフ・カリフ・カリフ・カリフ・カリフ・カリフ・カリフ・カリフ・カリフ・カリ	クラムチャウダー 冷伴三糸 ゼリー 673 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 22.9 g 塩分 3.0 g 五目チャーハン すまし汁 いんげんのピーナッツ和え フルーツ 489 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 15.0 g 塩分 3.0 g ソース焼きそば みそ汁 かぼちゃのいとこ煮 ゼリー 544 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 8.8 g 塩分 2.1 g カレードリア すまし汁 胡瓜の酢の物 フルーツ	ワカメスープ 茄子入りの は では では では では できます できます できます できます できます できます できます できます

献立表 令和7年10月



特別養護老人ホーム だん暖の郷

## 10.4 g 場分 1.7 g	が井 十
おそけ おそけ おそけ おそけ おそけ おそけ おそけ おくけ おく	t
25 さばの塩焼き トマトのサラダ	
(土) トマトのサラダ	大根
ヨーグルト	
ヨーグルト	
### 179 g	~ -
勝質 10.4 g 45 1.7 g 陽質 28.6 g 45 30. g 陽質 20.6 g 45 35. g 陽質 40.4 g 45 30. g 陽質 58. g 45 35. g 陽質 40.4 g 45 30. g 陽質 58. g 45 35. g 陽質 40.4 g 45 30. g 陽質 58. g 45 35. g 陽質 40.4 g 45 30. g 陽質 58. g 45 35. g 陽質 40.4 g 45 30. g 陽質 58. g 45 35. g 陽質 40.4 g 45 30. g 陽質 58. g 45 35. g 陽質 40.4 g 46. g	₹ 14.0 g
おやつ ゼリー 62 kcal 蛋白質 12 g 勝質 21 g 塩分 01 g	
26 野菜炒め	
26	
26 野菜炒め えびとブロッコリーの中華和え 下まれん草ごま和え フルーツ 連根たら フルーツ フルーツ コールス 一次の資本が良い でありまおろし フルーツ フルーツ フルーツ コールス 一次の	t
田田 田田 田田 田田 田田 田田 田田 田	
なめ茸おろし	
## 408 kcal 蛋白質 14.4 g #88 kcal 蛋白質 23.6 g ## 10.2 g ## 23.5 g ## 10.2 g ## 23.5 g ## 20.8 g ## 20.8 g ## 24.5 g ## 21.2 g ## 21	
## 9.5 g 塩分 1.7 g 脂質 10.2 g 塩分 2.5 g 脂質 20.8 g 塩分 1.6 g 脂質 19.8 g 塩分 3.0 g 脂質 21.2 g 塩漬 21.2 g	
おやつ 杏仁豆腐 100 kcal 蛋白質 2.8 g 脂質 32 g 塩分 0.1 g ご飯 ご飯 すまし汁 ご飯 すまし汁 たぬきうどん・そば ボテトサラダ みそう かん かけ がまし汁 ボテトサラダ みそう かん 菜からし和え ボテトサラダ かん 菜からし和え からし和え アルーツ 裏切りの ままり 1.7 g コーグルト フルーツ フルーツ フルーツ ラルーツ 見ピーナッツ ま切りの ままり 1.7 g 幅質 18.9 g 塩分 2.3 g 幅質 11.7 g 塩分 2.7 g 幅質 14.5 g 塩分 3.2 g 幅質 15.5 g 塩分 3.2 g 幅页 16.1 g 塩分 2.7 g 幅页 2.5 g 幅页 15.8 g 塩分 2.8 g 幅页 15.5 g 塩分 3.1 g 幅页 6.6 g 塩 2.5 c 塩 2.2 g 幅页 16.1 g 塩分 2.7 g 幅页 2.5 g 幅页 15.8 g 塩分 2.8 g 幅页 15.5 g 塩分 3.1 g 幅页 6.6 g 塩 2.5 c 塩 2.2 g 幅页 15.5 g 塩分 3.1 g 幅页 6.6 g 塩 2.5 c 塩 2.2 g 幅页 15.5 g 塩分 3.1 g 幅页 6.6 g 塩 2.5 c 塩 2.2 g 幅页 15.5 g 塩分 3.1 g 幅页 6.6 g 塩 2.5 c 塩 2.2 g 幅页 15.5 g 塩分 3.1 g 幅页 6.6 g 塩 2.5 c 塩 2.2 g 幅页 15.5 g 塩分 3.1 g 幅页 6.6 g 塩 2.5 c 塩 2.2 g 幅页 15.5 g 塩分 3.1 g 幅页 6.6 g 塩 2.5 c 塩 2.2 g 幅页 15.2 g 4.2 g 1.2 m 幅页 10.2 g 4.2 g 1.2	
おそ汁 日玉焼き 類肉のみそ焼き 小松菜からし和え 小松菜からし和え フルーツ 恵質 17.6 g 脂質 13.6 g 塩分 27. g 脂質 18.9 g 塩分 28. g 脂質 19.0 g 脂質 14.5 g 塩分 28. g 脂質 18.0 g 塩分 28. g 塩の 28. g 29. g 塩の 28. g	
27 日玉焼き	
(月) なす生姜煮 ヨーグルト 小松菜からし和え フルーツ ウルーツ フルーツ フルーツ フルーツ フルーツ プルーツ 裏切りみ ピーナッツ 443 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 13.6 g 塩分 1.7 g 脂質 13.6 g 塩分 1.7 g 脂質 13.6 g 塩分 1.7 g 脂質 18.9 g 塩分 2.3 g 脂質 11.8 g 塩分 2.7 g 脂質 18.9 g 塩分 2.3 g 脂質 1.1 g 脂質 0.0 g 塩分 0.0 g 598 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 1.1 g 脂質 0.0 g 塩分 2.7 g 脂質 0.0 g 塩分 0.0 g 711 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 14.5 g 塩分 3.2 g 脂質 14.5 g 塩分 3.2 g 脂質 14.5 g 塩分 3.2 g 脂質 0.0 g 塩分 0.0 g 513 kcal 蛋白質 15.5 g 塩分 3.2 g 脂質 0.0 g 塩分 0.0 g 新豆 10.0 g 塩分 0.0 g 28	
ヨーグルト フルーツ フルーツ フルーツ ビーナッツ ビーナッツ ドラット 大き 大き 大き 大き 大き 大き 大き 大	
443 kcal 蛋白質 17.6 g 18.9 kcal 蛋白質 20.7 g 18.9 kcal 蛋白質 22.6 g 17.1 kcal 蛋白質 19.0 g 18.9 g 塩分 2.3 g 脂質 11.7 g 塩分 2.7 g 脂質 14.5 g 塩分 3.2 g 脂質 15.5 g 塩	
脂質 13.6 g 塩分 1.7 g 脂質 18.9 g 塩分 2.3 g 脂質 11.7 g 塩分 2.7 g 脂質 14.5 g 塩分 3.2 g 脂質 15.5 g 塩 おやつ ゼリー 68 kcal 蛋白質 1.1 g 脂質 0.0 g 塩分 0.0 g	'Λ'⊔Λ∟ 1 24.3 g
おやつ ゼリー 68 kcal 蛋白質 1.1 g 脂質 0.0 g 塩分 0.0 g 28 みりん醤油焼き みりん醤油焼き (火) 高野豆腐の煮物 納豆 フライ盛り合わせ 小松菜のナムル ゼリー ジュース 紅白油 がり かん葉のナムル ゼリー ジュース 紅白油 がり かん葉の ナムル ゼリー ジュース 紅白油 がり かん葉の ナムル ゼリー ジュース 紅白油 ボリー ジュース 紅白油 ボリー ジュース 紅白油 ボリー	
で飯 で飯 で飯 で飯 で飯 で飯 で飯 でまし汁 かい かい でまし汁 かい かい ではり でまし汁 かい かい ではり できまし汁 かい かい ではり できまし汁 かい かい ではり できまし汁 かい かい ではり できましか かい ではり できましか かい ではり できましか ではり できましか ではり でも でいます できましか ではり でも かっと はまます できます かい ではり できましか ではり できます かい かい ではり できます できます できます できます できます できます かい でも できます できます できます できます かい ではり できます できます できます できます できます できます できます できます	, 2.0 g
28 みそ汁 みりん醤油焼き 高野豆腐の煮物 納豆 すまし汁 小松菜のナムル ゼリー 小松菜のナムル ゼリー ゼリー ゼリー ゼリー ゼリー ゼリー ゼリー ガムマース 464 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 9.6 g 塩分 2.1 g 脂質 9.6 g 塩分 2.1 g 脂質 10.8 g 塩分 1.8 g 脂質 3.0 g 塩分 0.1 g 464 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 14.6 g 塩分 3.0 g 脂質 11.5 g 塩分 3.1 g 脂質 11.5 g 塩分 3.1 g 脂質 11.5 g 塩分 3.1 g 脂質 12.5 g 塩分 3.1 g 457 kcal 蛋白質 至台 脂質 15.3 g 脂質 11.5 g 塩分 3.1 g 脂質 10.8 g 塩分 0.1 g 29 ミートオムレツ ラニーケルト 479 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 16.1 g 塩分 2.7 g 脂質 16.1 g 塩分 2.7 g 脂質 25.4 g 塩分 2.1 g 脂質 16.1 g 塩分 2.7 g 脂質 25.4 g 塩分 2.1 g 脂質 18.8 g 塩分 2.8 g 脂質 15.5 g 塩分 3.1 g 脂質 6.6 g 塩 おやつ ココア蒸しパン 50 で飯 マヨネレパン 69 kcal 蛋白質 1.7 g 脂質 0.9 g 塩分 0.0 g 第子丼 ご飯 親子丼	
28 みりん醤油焼き 高野豆腐の煮物 納豆 フライ盛り合わせ 小松菜のナムル ゼリー 小松菜のナムル ゼリー ゼリー ゼリー ジュース ゼリー 経製豆 インコース 463 kcal 蛋白質 27.0 g 脂質 9.6 g 塩分 2.1 g 脂質 9.6 g 塩分 2.1 g 脂質 10.8 g 塩分 1.8 g 脂質 3.0 g 塩分 0.1 g 脂質 11.5 g 塩分 3.1 g 脂質 11.5 g 塩分 3.1 g 脂質 11.5 g 塩分 3.1 g 脂質 8.2 g 塩 おやつ 乳だんごスープ 乳だんごスープ シートオムレツ (水) ブロッコリーサラダ ヨーグルト 479 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 16.1 g 塩分 2.7 g 脂質 16.1 g 塩分 2.7 g 脂質 25.4 g 塩分 2.1 g 脂質 18.8 g 塩分 2.8 g 脂質 18.8 g 塩分 2.8 g 脂質 18.8 g 塩分 2.8 g 脂質 15.5 g 塩分 3.1 g 脂質 15.5 g 塩分 3.1 g 脂質 6.6 g 塩 おやつ ココア蒸レパン 50 ご飯 大きに より より より より より より より より より より より より より	
(火) 高野豆腐の煮物 納豆 小松菜のナムル ゼリー ゼリー ジュース 紅白雲 七リー 463 kcal 蛋白質 27.0 g 脂質 9.6 g 塩分 2.1 g 脂質 9.6 g 塩分 2.1 g 脂質 10.8 g 塩分 1.8 g 脂質 10.8 g 塩分 1.8 g 脂質 10.8 g 塩分 1.8 g 脂質 3.0 g 塩分 0.1 g 111 kcal 蛋白質 3.4 g 脂質 3.0 g 塩分 0.1 g 脂質 11.5 g 塩分 3.1 g 脂質 3.0 g 塩分 0.1 g おやつ 抹茶パバロア 111 kcal 蛋白質 3.4 g 男だんごスープ 乳だんごスープ 乳でした。 カそ汁 乳のから揚げネギソース 湯葉和え コーグルト ご飯 みそ汁 上ゆうまい 湯葉和え ゼリー 三色丼 みそ汁 上ゆうまい 湯葉和え ゼリー ご飯 みそ汁 上ゆうまい 湯葉和え ゼリー エビチ インディアン めかん 479 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 16.1 g 塩分 2.7 g 脂質 16.1 g 塩分 2.7 g 脂質 25.4 g 塩分 2.1 g 脂質 18.8 g 塩分 2.8 g 脂質 15.5 g 塩分 3.1 g 脂質 6.6 g 塩 おやつ ココア蒸しパン 69 kcal 蛋白質 1.7 g 同質 1.7 g 脂質 1.7 g 脂質 1.7 g 脂質 0.9 g 塩分 0.0 g 親子丼 ご飯	
検引	
463 kcal 蛋白質 27.0 g 脂質 9.6 g 塩分 2.1 g 脂質 9.6 g 塩分 2.1 g 脂質 10.8 g 塩分 1.8 g 脂質 10.8 g 塩分 1.8 g 脂質 10.8 g 塩分 1.8 g 脂質 14.6 g 塩分 3.0 g 脂質 3.0 g 塩分 0.1 g 464 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 11.5 g 塩分 3.1 g 脂質 11.5 g 塩分 3.1 g 脂質 3.0 g 塩分 0.1 g 457 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 12.2 g 脂質 3.0 g 塩分 0.1 g おやつ 抹茶ババロア 111 kcal 乳だんごスープ 乳だんごスープ ミートオムレツ 乳のから揚げネギソース 湯葉和え コーグルト 479 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 16.1 g 塩分 2.7 g 脂質 16.1 g 塩分 2.7 g 脂質 25.4 g 塩分 2.1 g 脂質 18.8 g 塩分 2.8 g 脂質 15.5 g 塩分 3.1 g 脂質 16.6 g 塩分 3.1 g 脂質 16.6 g 塩分 3.1 g 脂質 18.8 g 塩分 2.8 g 脂質 15.5 g 塩分 3.1 g 脂質 6.6 g 塩分 3.1 g	
脂質 9.6 g 塩分 2.1 g 脂質 10.8 g 塩分 1.8 g 脂質 14.6 g 塩分 3.0 g 塩分 3.1 g 脂質 8.2 g 塩分 おやつ 抹茶ババロア 111 kcal 蛋白質 3.4 g 脂質 14.6 g 塩分 3.0 g 塩分 3.0 g 塩分 3.0 g 塩分 0.1 g 正的 本子汁 三色井 ご飯 パン 鶏だんごスープ 鶏のから揚げネギソース しゆうまい 湯葉和え ボリー エビチ インディアン 湯葉和え ゼリー インディアン めかん インディアン めかん 479 kcal 蛋白質 22.3 g 633 kcal 蛋白質 27.1 g 616 kcal 蛋白質 30.4 g 579 kcal 蛋白質 25.5 g 416 kcal 蛋白質 5.5 g 指質 6.6 g 塩分 おやつ コア蒸しパン 69 kcal 蛋白質 1.7 g 脂質 0.9 g 塩分 0.0 g 塩分 0.0 g 親子丼 ご飯	
おやつ 抹茶ババロア 111 kcal 蛋白質 3.4 g 脂質 3.0 g 塩分 0.1 g 111 kcal 蛋白質 3.4 g 脂質 3.0 g 塩分 0.1 g 111 kcal 蛋白質 3.4 g 脂質 3.0 g 塩分 0.1 g 111 kcal 蛋白質 3.4 g 脂質 3.0 g 塩分 0.1 g 111 kcal 蛋白質 3.4 g 脂質 3.0 g 塩分 0.1 g 111 kcal 蛋白質 3.4 g 脂質 3.0 g 塩分 0.1 g 111 ED井 ご飯 現まれる ロタスのスター コートオムレツ 現まれる 日本	
パン ゴ飯 ご飯 みそ汁 三色丼 ご飯 みそ汁 まートオムレツ 乳 アン・ カー	g د.۱ ر
29 鶏だんごスープ みそ汁 鮭の味噌マヨネーズ焼き みそ汁 レタスのスプラスのできます。 (水) ブロッコリーサラダ ヨーグルト 湯葉和え ゼリー ゼリー インディアンのカルト 479 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 16.1 g 塩分 2.7 g 脂質 16.1 g 塩分 2.7 g 脂質 25.4 g 塩分 2.1 g 脂質 18.8 g 塩分 2.8 g 脂質 15.5 g 塩分 3.1 g 脂質 6.6 g 塩の カルスのカルスのカルスのカルスのカルスのカルスのカルスのカルスのカルスのカルスの	
29 ミートオムレツ 鶏のから揚げネギソース しゆうまい 湯葉和え エビチ (水) ブロッコリーサラダ 湯葉和え ゼリー インディアン カーグルト ゼリー ボリー ガリー めかん 479 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 16.1 g 塩分 2.7 g 脂質 25.4 g 塩分 2.1 g 脂質 18.8 g 塩分 2.8 g 脂質 15.5 g 塩分 3.1 g 脂質 6.6 g 塩 脂質 15.5 g 塩分 3.1 g 脂質 6.6 g 塩 おやつ ココア蒸レパン 69 kcal 蛋白質 1.7 g 脂質 0.9 g 塩分 0.0 g 銀子丼 ご飯 ご飯 すまし汁 一 親子丼 ご飯	
(水) ブロッコリーサラダ ヨーグルト 湯葉和え ゼリー ボリー ゼリー ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	
ヨーグルト ゼリー ゼリー ゼリー ガルト 479 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 16.1 g 塩分 2.7 g 脂質 16.1 g 塩分 2.7 g 脂質 25.4 g 塩分 2.1 g 脂質 17.7 g 脂質 18.8 g 塩分 2.8 g 脂質 18.8 g 塩分 2.8 g 脂質 15.5 g 塩分 3.1 g 脂質 6.6 g 塩分 2.7 g 脂質 0.9 g 塩分 0.0 g おやつ ココア蒸しパン 69 kcal 蛋白質 1.7 g 正飯 すまし汁 ご飯 親子丼 ご飯	-
479 kcal 蛋白質 22.3 g 633 kcal 蛋白質 27.1 g 616 kcal 蛋白質 30.4 g 579 kcal 蛋白質 25.5 g 416 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 16.1 g 塩分 2.7 g 脂質 25.4 g 塩分 2.1 g 脂質 18.8 g 塩分 2.8 g 脂質 15.5 g 塩分 3.1 g 脂質 6.6 g 塩 おやつ ココア蒸しパン 69 kcal 蛋白質 1.7 g 脂質 0.9 g 塩分 0.0 g 現子丼 ご飯	
脂質 16.1 g 塩分 2.7 g 脂質 25.4 g 塩分 2.1 g 脂質 18.8 g 塩分 2.8 g 脂質 15.5 g 塩分 3.1 g 脂質 6.6 g 塩 おやつ ココア蒸しパン 69 kcal 蛋白質 1.7 g 脂質 0.9 g 塩分 0.0 g ご飯 ご飯 すまし汁 ご飯 親子丼 ご飯	
おやつ ココア蒸しパン 69 kcal 蛋白質 1.7 g 脂質 0.9 g 塩分 0.0 g 親子丼 ご飯	€ 18.7 g
ご飯 ご飯 すまし汁 ご飯 親子丼 ご飯	r Z.I g
みそ汁 煮魚(白身魚) すまし汁 すまし汁 みそう ないしゅうしゅう かいちょ ぱのひ だわい スプロンツナサニゲ かいは かいま ぱのひ だわい スプロンツナサニゲ かいは 除ってい	
30 肉だんご 焼きさつま揚げ からあげのみぞれソース ツナサラダ 鮭の味噌マヨギ	
(木) 青梗菜の炒め物 ツナサラダ 焼きさつま揚げ フルーツみつ豆 白和:	
なめ茸おろし フルーツみつ豆 フルーツみつ豆 胡瓜ナ	
416 kcal 蛋白質 16.3 g 544 kcal 蛋白質 27.2 g 571 kcal 蛋白質 22.2 g 536 kcal 蛋白質 19.3 g 465 k	
脂質 7.4 g 塩分 2.6 g 脂質 6.9 g 塩分 2.9 g 脂質 14.4 g 塩分 3.5 g 脂質 15.2 g 塩分 2.4 g 脂質 10.5 g 塩パ	1.3 g
おやつ ワッフル 124 kcal 蛋白質 2.3 g 脂質 3.2 g 塩分 0.1 g	
で飯 お楽しみ食 豚丼	
みそ汁 サンドイッチ みそう	
31 ミートオムレツ パンプキンシチュー ブロッコリー	
(金) 里芋そぼろ煮 サラダ 焼き茄	Ť
<u> </u>	
	€ 19.8 g
脂質 10.0 g 塩分 1.2 g <mark>脂質 32.5 g 塩分 2.8 g</mark> 脂質 g 塩分 g 脂質 g 塩分 g 脂質 6.5 g 塩: おやつ かぼちゃのクッキー 81 kcal 蛋白質 0.9 g 脂質 4.5 g 塩分 0.1 g	

<1日の目標栄養量(1600kcal)>

く「日の日保木食里(1000ncal)/
 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。