# 献立表 令和7年10月 🌉



### 特別養護老人ホーム 微笑の里

		_		_	
	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
	パン 牛乳	ご飯 みそ汁	ご飯 みそ汁	三色丼	かにチャーハン
	ポークビーンズ	鶏の朝鮮焼き	さばの味噌煮	みそ汁	コンソメス一プ
				_ · · · ·	
1	シーチキンサラダ	青梗菜のたらこマヨ	青梗菜のたらこマヨ	青梗菜のたらこマヨ	かぼちゃ煮
(水)	フル一ツ	ゼリー	ゼリー	ゼリー	きのこの和え物
	007 · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	F00 · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	FFO	F41	000
	627 kcal 蛋白質 27.6 g	598 kcal 蛋白質 22.8 g	559 kcal 蛋白質 22.9 g	541 kcal 蛋白質 17.0 g	393 kcal 蛋白質 14.6 g
la II -	脂質 21.0 g 塩分 2.6 g	脂質 25.3 g 塩分 2.2 g	脂質 18.5 g 塩分 1.8 g	脂質 18.2 g 塩分 2.1 g	脂質 7.9 g 塩分 1.7 g
おやつ	抹茶プリン 173	kcal 蛋白質 5.8 g	脂質 5.0 塩分 0.1 g		
	ご飯 みそ汁	ねぎ塩豚丼	ご飯 みそ汁	ご飯 みそ汁	ご飯 みそ汁
	がんもどき煮	みそ汁	さけフライ	鶏の甘辛炒め	さわらの照り焼き
			= : : :	キャベツの磯和え	
2	長芋の梅和え	キャベツの磯和え	キャベツの磯和え		きんぴらごぼう
(木)	漬物	フルーツ	フルーツ	フルーツ	ほうれん草のごま和え
	412 kcal 蛋白質 14.6 g	467 kcal 蛋白質 17.6 g	450 kcal 蛋白質 20.8 g	458 kcal 蛋白質 19.5 g	441 kcal 蛋白質 20.4 g
	_		脂質 10.0 g 塩分 2.0 g		脂質 9.2 g 塩分 1.7 g
おやつ				加克 7.0 5 温刀 2.0 5	川兵 5.4 5 4 7 1.7 5
03 (- )	カステラ 牛乳 179	T	脂質 8.6 g 塩分 0.1 g		8A= 1
	ご飯 みそ汁	カレーライス	ご飯 コンソメス一プ	ご飯 コンソメス一プ	ご飯 みそ汁
1	肉だんご	コンソメス一プ	たらの蒸し焼き	チーズささみカツ	豚とピーマンの卵炒め
3	スイートポテトサラダ	枝豆とパプリカの和え物	枝豆とパプリカの和え物	枝豆とパプリカの和え物	煮奴
(金)	・ハー・ホテーテラブ   もやしとかまぼこのわさび和え	ゼリー	ゼリー	ゼリー	いかとブロッコリーの中華和え
(並)	していていまはこのわさい相え	29-	-2·)—	<del>2</del> 9—	いかとノロツコリーの甲華和え
1					
	476 kcal 蛋白質 14.9 g	655 kcal 蛋白質 23.7 g	<b>452</b> kcal 蛋白質 21.0 g	511 kcal 蛋白質 33.7 g	701 kcal 蛋白質 29.0 g
	脂質 11.2 g 塩分 2.0 g	脂質 24.0 g 塩分 2.8 g	脂質 7.8 g 塩分 2.1 g	脂質 17.7 g 塩分 2.0 g	脂質 37.3 g 塩分 2.1 g
おやつ		kcal 蛋白質 7.3 g	脂質 6.7 g 塩分 0.3 g		
12.2	ご飯 みそ汁	ご飯 みそ汁	『飯 みそ汁	きつねうどん	ご飯 すまし汁
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			_ : :	
	鶏の味噌漬け焼き	あじの柚子胡椒焼き	鶏の竜田揚げ	小松菜のナムル	豆腐チャンプルー
4	おから炒り煮	小松菜のナムル	小松菜のナムル	フル一ツ	里芋のそぼろ煮
(土)	きゅうりの酢の物	フルーツ	フルーツ		佃煮
\	C 17 3 3 5 6 11 5 13				III /III
	545 kcal 蛋白質 24.7 g	380 kcal 蛋白質 20.2 g	548 kcal 蛋白質 20.5 g	366 kcal 蛋白質 12.1 g	488 kcal 蛋白質 18.0 g
	脂質 12.4 g 塩分 2.0 g	脂質 14.4 g 塩分 2.1 g	脂質 19.0 g 塩分 2.3 g	脂質 6.9 g 塩分 3.1 g	脂質 12.4 g 塩分 2.0 g
おやつ	みそパン 牛乳 103	kcal 蛋白質 2.0 g	脂質 0.5 g 塩分 0.0 g		
	ご飯 みそ汁	ご飯 すまし汁	ご飯 すまし汁	かき揚げそば	ゆかりご飯 みそ汁
	ご飯 みそ汁 <sup>納豆</sup>	ご飯 すまし汁	ご飯 すまし汁 あかうおの西戸焼き	かき揚げそば	ゆかりご飯 みそ汁
	納豆	鶏のすき焼き風	あかうおの西京焼き	もやしとニラの酢醤油	コロッケ
5	納豆 なすと豚肉の炒め	鶏のすき焼き風 もやしとニラの酢醤油	あかうおの西京焼き もやしとニラの酢醤油		コロッケ いんげんの炒り煮
5 (日)	納豆	鶏のすき焼き風	あかうおの西京焼き	もやしとニラの酢醤油	コロッケ
_	納豆 なすと豚肉の炒め	鶏のすき焼き風 もやしとニラの酢醤油	あかうおの西京焼き もやしとニラの酢醤油	もやしとニラの酢醤油	コロッケ いんげんの炒り煮
_	納豆 なすと豚肉の炒め アスパラのおかか和え	鶏のすき焼き風 もやしとニラの酢醤油 ゼリー	あかうおの西京焼き もやしとニラの酢醤油 ゼリー	もやしとニラの酢醤油 ゼリー	コロッケ いんげんの炒り煮 フルーツヨーグルト
_	納豆 なすと豚肉の炒め アスパラのおかか和え 572 kcal 蛋白質 18.7 g	鶏のすき焼き風 もやしと二ラの酢醤油 ゼリー 572 kcal 蛋白質 26.1 g	あかうおの西京焼き もやしと二ラの酢醤油 ゼリー 399 kcal 蛋白質 18.3 g	もやしと二ラの酢醤油 ゼリー 500 kcal 蛋白質 12.5 g	コロッケ いんげんの炒り煮 フルーツヨーグルト 468 kcal 蛋白質 11.5 g
(日)	納豆 なすと豚肉の炒め アスパラのおかか和え 572 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g	鶏のすき焼き風 もやしと二ラの酢醤油 ゼリー 572 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 14.8 g 塩分 2.3 g	あかうおの西京焼き もやしと二ラの酢醤油 ゼリー 399 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 3.1 g 塩分 2.1 g	もやしと二ラの酢醤油 ゼリー 500 kcal 蛋白質 12.5 g	コロッケ いんげんの炒り煮 フルーツヨーグルト
_	納豆 なすと豚肉の炒め アスパラのおかか和え 572 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g ドーナツ 牛乳 183	鶏のすき焼き風 もやしと二ラの酢醤油 ゼリー 572 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 14.8 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 7.3 g	あかうおの西京焼き もやしと二ラの酢醤油 ゼリー 399 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 3.1 g 塩分 2.1 g 脂質 6.7 g 塩分 0.3 g	もやしと二ラの酢醤油 ゼリー 500 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 6.8 g 塩分 3.3 g	コロッケ いんげんの炒り煮 フルーツヨーグルト 468 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 11.0 g 塩分 1.6 g
(日)	納豆 なすと豚肉の炒め アスパラのおかか和え 572 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g ドーナツ 牛乳 183 ご飯 みそ汁	鶏のすき焼き風 もやしと二ラの酢醤油 ゼリー 572 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 14.8 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 7.3 g 豚焼肉丼	あかうおの西京焼き もやしと二ラの酢醤油 ゼリー 399 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 3.1 g 塩分 2.1 g 脂質 6.7 g 塩分 0.3 g ご飯 みそ汁	もやしと二ラの酢醤油 ゼリー 500 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 6.8 g 塩分 3.3 g	コロッケ いんげんの炒り煮 フルーツヨーグルト 468 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 11.0 g 塩分 1.6 g
(日)	納豆 なすと豚肉の炒め アスパラのおかか和え 572 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g ドーナツ 牛乳 183	鶏のすき焼き風 もやしと二ラの酢醤油 ゼリー 572 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 14.8 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 7.3 g	あかうおの西京焼き もやしと二ラの酢醤油 ゼリー 399 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 3.1 g 塩分 2.1 g 脂質 6.7 g 塩分 0.3 g	もやしと二ラの酢醤油 ゼリー 500 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 6.8 g 塩分 3.3 g ご飯 みそ汁 えびフライ	コロッケ いんげんの炒り煮 フルーツヨーグルト 468 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 11.0 g 塩分 1.6 g
(日)	納豆 なすと豚肉の炒め アスパラのおかか和え 572 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g ドーナツ 牛乳 183 ご飯 みそ汁	鶏のすき焼き風 もやしと二ラの酢醤油 ゼリー 572 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 14.8 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 7.3 g 豚焼肉丼	あかうおの西京焼き もやしと二ラの酢醤油 ゼリー 399 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 3.1 g 塩分 2.1 g 脂質 6.7 g 塩分 0.3 g ご飯 みそ汁	もやしと二ラの酢醤油 ゼリー 500 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 6.8 g 塩分 3.3 g	コロッケ いんげんの炒り煮 フルーツヨーグルト 468 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 11.0 g 塩分 1.6 g
(日) おやつ 6	納豆 なすと豚肉の炒め アスパラのおかか和え 572 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g ドーナツ 牛乳 183 ご飯 みそ汁 さばの塩焼き かぼちゃとちくわの煮物	鶏のすき焼き風 もやしと二ラの酢醤油 ゼリー 572 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 14.8 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 7.3 g 豚焼肉丼 みそ汁 ブロッコリーの辛子和え	あかうおの西京焼き もやしとニラの酢醤油 ゼリー 399 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 3.1 g 塩分 2.1 g 脂質 6.7 g 塩分 0.3 g ご飯 みそ汁 白身魚の味噌マヨ焼き ブロッコリーの辛子和え	もやしと二ラの酢醤油 ゼリー 500 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 6.8 g 塩分 3.3 g ご飯 みそ汁 えびフライ ブロッコリーの辛子和え	コロッケ いんげんの炒り煮 フルーツヨーグルト 468 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 11.0 g 塩分 1.6 g ご飯 みそ汁 豚の柳川風 きゅうりの梅かつお和え
おやつ	納豆 なすと豚肉の炒め アスパラのおかか和え 572 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g ドーナツ 牛乳 183 ご飯 みそ汁 さばの塩焼き	鶏のすき焼き風 もやしと二ラの酢醤油 ゼリー 572 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 14.8 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 7.3 g 豚焼肉丼 みそ汁	あかうおの西京焼き もやしと二ラの酢醤油 ゼリー 399 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 3.1 g 塩分 2.1 g 脂質 6.7 g 塩分 0.3 g ご飯 みそ汁 白身魚の味噌マヨ焼き	もやしと二ラの酢醤油 ゼリー 500 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 6.8 g 塩分 3.3 g ご飯 みそ汁 えびフライ	コロッケ いんげんの炒り煮 フルーツヨーグルト 468 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 11.0 g 塩分 1.6 g ご飯 みそ汁 豚の柳川風
(日) おやつ 6	納豆 なすと豚肉の炒め アスパラのおかか和え 572 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g ドーナツ 牛乳 183 ご飯 みそ汁 さばの塩焼き かぽちゃとちくわの煮物 ほうれん草のごま和え	鶏のすき焼き風 もやしと二ラの酢醤油 ゼリー 572 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 14.8 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 7.3 g 豚焼肉丼 みそ汁 ブロツコリーの辛子和え フルーツ	あかうおの西京焼き もやしと二ラの酢醤油 ゼリー  399 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 3.1 g 塩分 2.1 g 脂質 6.7 g 塩分 0.3 g ご飯 みそ汁 白身魚の味噌マヨ焼き ブロッコリーの辛子和え フルーツ	もやしと二ラの酢醤油 ゼリー 500 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 6.8 g 塩分 3.3 g ご飯 みそ汁 えびフライ ブロッコリーの辛子和え フルーツ	コロッケ いんげんの炒り煮 フルーツヨーグルト 468 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 11.0 g 塩分 1.6 g ご飯 みそ汁 豚の柳川風 きゅうりの梅かつお和え 白菜の浅漬け
(日) おやつ 6	納豆 なすと豚肉の炒め アスパラのおかか和え 572 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g ドーナツ 牛乳 183 ご飯 みそ汁 さばの塩焼き かぽちゃとちくわの煮物 ほうれん草のごま和え	鶏のすき焼き風 もやしと二ラの酢醤油 ゼリー 572 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 14.8 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 7.3 g 豚焼肉丼 みそ汁 ブロツコリーの辛子和え フルーツ	あかうおの西京焼き もやしと二ラの酢醤油 ゼリー  399 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 3.1 g 塩分 2.1 g 脂質 6.7 g 塩分 0.3 g ご飯 みそ汁 白身魚の味噌マヨ焼き ブロツコリーの辛子和え フルーツ	もやしと二ラの酢醤油 ゼリー 500 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 6.8 g 塩分 3.3 g ご飯 みそ汁 えびフライ ブロッコリーの辛子和え フルーツ	コロッケ いんげんの炒り煮 フルーツヨーグルト 468 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 11.0 g 塩分 1.6 g ご飯 みそ汁 豚の柳川風 きゅうりの梅かつお和え 白菜の浅漬け
(日) おやつ 6	納豆 なすと豚肉の炒め アスパラのおかか和え 572 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g ドーナツ 牛乳 183 ご飯 みそ汁 さばの塩焼き かぽちゃとちくわの煮物 ほうれん草のごま和え	鶏のすき焼き風 もやしと二ラの酢醤油 ゼリー 572 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 14.8 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 7.3 g 豚焼肉丼 みそ汁 ブロツコリーの辛子和え フルーツ	あかうおの西京焼き もやしと二ラの酢醤油 ゼリー  399 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 3.1 g 塩分 2.1 g 脂質 6.7 g 塩分 0.3 g ご飯 みそ汁 白身魚の味噌マヨ焼き ブロッコリーの辛子和え フルーツ	もやしと二ラの酢醤油 ゼリー 500 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 6.8 g 塩分 3.3 g ご飯 みそ汁 えびフライ ブロッコリーの辛子和え フルーツ	コロッケ いんげんの炒り煮 フルーツヨーグルト 468 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 11.0 g 塩分 1.6 g ご飯 みそ汁 豚の柳川風 きゅうりの梅かつお和え 白菜の浅漬け
(日) おやつ 6	納豆 なすと豚肉の炒め アスパラのおかか和え 572 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g ドーナツ 牛乳 183 ご飯 みそ汁 さばの塩焼き かぼちゃとちくわの煮物 ほうれん草のごま和え 537 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 10.8 g 塩分 2.3 g	鶏のすき焼き風 もやしと二ラの酢醤油 ゼリー 572 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 14.8 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 7.3 g 豚焼肉丼 みそ汁 ブロツコリーの辛子和え フルーツ	あかうおの西京焼き もやしと二ラの酢醤油 ゼリー  399 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 3.1 g 塩分 2.1 g 脂質 6.7 g 塩分 0.3 g ご飯 みそ汁 白身魚の味噌マヨ焼き ブロツコリーの辛子和え フルーツ	もやしと二ラの酢醤油 ゼリー 500 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 6.8 g 塩分 3.3 g ご飯 みそ汁 えびフライ ブロッコリーの辛子和え フルーツ	コロッケ いんげんの炒り煮 フルーツヨーグルト 468 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 11.0 g 塩分 1.6 g ご飯 みそ汁 豚の柳川風 きゅうりの梅かつお和え 白菜の浅漬け
(日) おやつ 6 (月)	納豆 なすと豚肉の炒め アスパラのおかか和え 572 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g ドーナツ 牛乳 183 ご飯 みそ汁 さばの塩焼き かぼちゃとちくわの煮物 ほうれん草のごま和え 537 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 10.8 g 塩分 2.3 g 星月ゼリー 牛乳 165	鶏のすき焼き風 もやしと二ラの酢醤油 ゼリー 572 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 14.8 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 7.3 g 豚焼肉丼 みそ汁 ブロツコリーの辛子和え フルーツ 580 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 24.7 g 塩分 2.1 g kcal 蛋白質 5.0 g	あかうおの西京焼き もやしと二ラの酢醤油 ゼリー  399 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 3.1 g 塩分 2.1 g 脂質 6.7 g 塩分 0.3 g ご飯 みそ汁 白身魚の味噌マヨ焼き ブロツコリーの辛子和え フルーツ  422 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 9.6 g 塩分 2.3 g 脂質 9.3 g 塩分 0.2 g	もやしと二ラの酢醤油 ゼリー 500 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 6.8 g 塩分 3.3 g ご飯 みそ汁 えびフライ ブロッコリーの辛子和え フルーツ	コロッケ いんげんの炒り煮 フルーツヨーグルト 468 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 11.0 g 塩分 1.6 g ご飯 みそ汁 豚の柳川風 きゅうりの梅かつお和え 白菜の浅漬け 458 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 12.0 g 塩分 2.7 g
(日) おやつ 6 (月)	納豆 なすと豚肉の炒め アスパラのおかか和え 572 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g ドーナツ 牛乳 183 ご飯 みそ汁 さばの塩焼き かぽちゃとちくわの煮物 ほうれん草のごま和え 537 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 10.8 g 塩分 2.3 g 星月ゼリー 牛乳 165 ご飯 みそ汁	鶏のすき焼き風 もやしと二ラの酢醤油 ゼリー  572 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 14.8 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 7.3 g 豚焼肉丼 みそ汁 ブロツコリーの辛子和え フルーツ  580 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 24.7 g 塩分 2.1 g kcal 蛋白質 5.0 g	あかうおの西京焼き もやしと二ラの酢醤油 ゼリー  399 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 3.1 g 塩分 2.1 g 脂質 6.7 g 塩分 0.3 g ご飯 みそ汁 白身魚の味噌マヨ焼き ブロッコリーの辛子和え フルーツ  422 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 9.6 g 塩分 2.3 g 脂質 9.8 g 塩分 0.2 g	もやしと二ラの酢醤油 ゼリー 500 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 6.8 g 塩分 3.3 g ご飯 みそ汁 えびフライ ブロッコリーの辛子和え フルーツ 414 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 6.3 g 塩分 2.3 g	コロッケ いんげんの炒り煮 フルーツヨーグルト 468 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 11.0 g 塩分 1.6 g ご飯 みそ汁 豚の柳川風 きゆうりの梅かつお和え 白菜の浅漬け 458 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 12.0 g 塩分 2.7 g
(日) おやつ 6 (月) おやつ	納豆 なすと豚肉の炒め アスパラのおかか和え  572 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g ドーナツ 牛乳 183 ご飯 みそ汁 さばの塩焼き かぼちゃとちくわの煮物 ほうれん草のごま和え  537 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 10.8 g 塩分 2.3 g 星月ゼリー 牛乳 165 ご飯 みそ汁 豆腐と春雨の煮物	鶏のすき焼き風 もやしと二ラの酢醤油 ゼリー  572 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 14.8 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 7.3 g 豚焼肉丼 みそ汁 ブロツコリーの辛子和え フルーツ  580 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 24.7 g 塩分 2.1 g kcal 蛋白質 5.0 g	あかうおの西京焼き もやしと二ラの酢醤油 ゼリー  399 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 3.1 g 塩分 2.1 g 脂質 6.7 g 塩分 0.3 g  ご飯 みそ汁 白身魚の味噌マヨ焼き ブロッコリーの辛子和え フルーツ  422 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 9.6 g 塩分 2.3 g 脂質 9.8 g 塩分 0.2 g ご飯 かきたま汁 鶏のオイスター炒め	もやしと二ラの酢醤油ゼリー  500 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 6.8 g 塩分 3.3 g  ご飯 みそ汁 えびフライ ブロッコリーの辛子和え フルーツ  414 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 6.3 g 塩分 2.3 g  カツサンド かきたま汁	コロッケ いんげんの炒り煮 フルーツヨーグルト 468 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 11.0 g 塩分 1.6 g ご飯 みそ汁 豚の柳川風 きゆうりの梅かつお和え 白菜の浅漬け 458 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 12.0 g 塩分 2.7 g 焼き鳥丼 すまし汁
(日) おやつ 6 (月)	納豆 なすと豚肉の炒め アスパラのおかか和え 572 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g ドーナツ 牛乳 183 ご飯 みそ汁 さばの塩焼き かぽちゃとちくわの煮物 ほうれん草のごま和え 537 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 10.8 g 塩分 2.3 g 星月ゼリー 牛乳 165 ご飯 みそ汁	鶏のすき焼き風 もやしと二ラの酢醤油 ゼリー  572 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 14.8 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 7.3 g 豚焼肉丼 みそ汁 ブロツコリーの辛子和え フルーツ  580 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 24.7 g 塩分 2.1 g kcal 蛋白質 5.0 g	あかうおの西京焼き もやしと二ラの酢醤油 ゼリー  399 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 3.1 g 塩分 2.1 g 脂質 6.7 g 塩分 0.3 g  ご飯 みそ汁 白身魚の味噌マヨ焼き ブロッコリーの辛子和え フルーツ  422 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 9.6 g 塩分 2.3 g 脂質 9.8 g 塩分 0.2 g ご飯 かきたま汁 鶏のオイスター炒め	もやしと二ラの酢醤油 ゼリー 500 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 6.8 g 塩分 3.3 g ご飯 みそ汁 えびフライ ブロッコリーの辛子和え フルーツ 414 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 6.3 g 塩分 2.3 g	コロッケ いんげんの炒り煮 フルーツヨーグルト 468 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 11.0 g 塩分 1.6 g ご飯 みそ汁 豚の柳川風 きゆうりの梅かつお和え 白菜の浅漬け 458 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 12.0 g 塩分 2.7 g
(日) おやつ 6 (月) おやつ	納豆 なすと豚肉の炒め アスパラのおかか和え  572 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g ドーナツ 牛乳 183 ご飯 みそ汁 さばの塩焼き かぼちゃとちくわの煮物 ほうれん草のごま和え  537 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 10.8 g 塩分 2.3 g 星月ゼリー 牛乳 165 ご飯 みそ汁 豆腐と春雨の煮物	鶏のすき焼き風 もやしと二ラの酢醤油 ゼリー  572 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 14.8 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 7.3 g 豚焼肉丼 みそ汁 ブロツコリーの辛子和え フルーツ  580 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 24.7 g 塩分 2.1 g kcal 蛋白質 5.0 g	あかうおの西京焼き もやしと二ラの酢醤油 ゼリー  399 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 3.1 g 塩分 2.1 g 脂質 6.7 g 塩分 0.3 g  ご飯 みそ汁 白身魚の味噌マヨ焼き ブロッコリーの辛子和え フルーツ  422 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 9.6 g 塩分 2.3 g 脂質 9.8 g 塩分 0.2 g ご飯 かきたま汁 鶏のオイスター炒め	もやしと二ラの酢醤油ゼリー  500 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 6.8 g 塩分 3.3 g  ご飯 みそ汁 えびフライ ブロッコリーの辛子和え フルーツ  414 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 6.3 g 塩分 2.3 g  カツサンド かきたま汁	コロッケ いんげんの炒り煮 フルーツヨーグルト 468 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 11.0 g 塩分 1.6 g ご飯 みそ汁 豚の柳川風 きゆうりの梅かつお和え 白菜の浅漬け 458 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 12.0 g 塩分 2.7 g 焼き鳥丼 すまし汁
(日) おやつ 6 (月) おやつ 7	納豆 なすと豚肉の炒め アスパラのおかか和え  572 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g ドーナツ 牛乳 183 ご飯 みそ汁 さばの塩焼き かぼちゃとちくわの煮物 ほうれん草のごま和え  537 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 10.8 g 塩分 2.3 g 星月ゼリー 牛乳 165 ご飯 みそ汁 豆腐と春雨の煮物 枝豆とツナのマヨ和え	鶏のすき焼き風 もやしと二ラの酢醤油 ゼリー 572 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 14.8 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 7.3 g 豚焼肉丼 みそ汁 ブロツコリーの辛子和え フルーツ 580 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 24.7 g 塩分 2.1 g kcal 蛋白質 5.0 g ご飯 かきたま汁 さけの漬け焼き キャベツときゅうりの昆布和え	あかうおの西京焼き もやしと二ラの酢醤油 ゼリー  399 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 3.1 g 塩分 2.1 g 脂質 6.7 g 塩分 0.3 g ご飯 みそ汁 白身魚の味噌マヨ焼き ブロツコリーの辛子和え フルーツ  422 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 9.6 g 塩分 2.3 g 脂質 9.3 g 塩分 0.2 g ご飯 かきたま汁 鶏のオイスター炒め キャベツときゅうりの昆布和え	もやしと二ラの酢醤油ゼリー  500 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 6.8 g 塩分 3.3 g  ご飯 みそ汁 えびフライ ブロッコリーの辛子和え フルーツ  414 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 6.3 g 塩分 2.3 g  カツサンド かきたま汁 キャベツときゅうりの昆布和え	コロッケ いんげんの炒り煮 フルーツヨーグルト 468 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 11.0 g 塩分 1.6 g ご飯 みそ汁 豚の柳川風 きゆうりの梅かつお和え 白菜の浅漬け 458 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 12.0 g 塩分 2.7 g 焼き鳥井 すまし汁 じゃがいもの白煮
(日) おやつ 6 (月) おやつ	納豆 なすと豚肉の炒め アスパラのおかか和え 572 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g ドーナツ 牛乳 183 ご飯 みそ汁 さばの塩焼き かぼちゃとちくわの煮物 ほうれん草のごま和え 537 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 10.8 g 塩分 2.3 g 星月ゼリー 牛乳 165 ご飯 みそ汁 豆腐と春雨の煮物 枝豆とツナのマヨ和え ふりかけ	鶏のすき焼き風 もやしとニラの酢醤油 ゼリー 572 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 14.8 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 7.3 g 豚焼肉丼 みそ汁 ブロツコリーの辛子和え フルーツ 580 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 24.7 g 塩分 2.1 g kcal 蛋白質 5.0 g ご飯 かきたま汁 さけの漬け焼き キャベツときゅうりの昆布和え ゼリー	あかうおの西京焼き もやしとニラの酢醤油 ゼリー  399 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 3.1 g 塩分 2.1 g 脂質 6.7 g 塩分 0.3 g ご飯 みそ汁 白身魚の味噌マヨ焼き ブロツコリーの辛子和え フルーツ  422 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 9.6 g 塩分 0.2 g 脂質 9.8 g 塩分 0.2 g	もやしと二ラの酢醤油ゼリー  500 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 6.8 g 塩分 3.3 g  ご飯 みそ汁 えびフライ ブロッコリーの辛子和え フルーツ  414 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 6.3 g 塩分 2.3 g  カツサンド かきたま汁 キャベツときゅうりの昆布和え ゼリー	コロッケ いんげんの炒り煮 フルーツヨーグルト  468 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 11.0 g 塩分 1.6 g  ご飯 みそ汁 豚の柳川風 きゆうりの梅かつお和え 白菜の浅漬け  458 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 12.0 g 塩分 2.7 g  焼き鳥丼 すまし汁 じゃがいもの白煮 なすのごま味噌
(日) おやつ 6 (月) おやつ	納豆 なすと豚肉の炒め アスパラのおかか和え  572 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g ドーナツ 牛乳 183 ご飯 みそ汁 さばの塩焼き かぼちゃとちくわの煮物 ほうれん草のごま和え  537 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 10.8 g 塩分 2.3 g 星月ゼリー 牛乳 165 ご飯 みそ汁 豆腐と春雨の煮物 枝豆とツナのマヨ和え ふりかけ  398 kcal 蛋白質 26.4 g	鶏のすき焼き風 もやしとニラの酢醤油 ゼリー 572 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 14.8 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 7.3 g 豚焼肉丼 みそ汁 ブロツコリーの辛子和え フルーツ 580 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 24.7 g 塩分 2.1 g kcal 蛋白質 5.0 g ご飯 かきたま汁 さけの漬け焼き キャベツときゅうりの昆布和え ゼリー	あかうおの西京焼きもやしとニラの酢醤油ゼリー  399 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 3.1 g 塩分 2.1 g 脂質 6.7 g 塩分 0.3 g ご飯 みそ汁 白身魚の味噌マヨ焼きブロツコリーの辛子和えフルーツ  422 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 9.6 g 塩分 0.2 g 脂質 9.6 g 塩分 0.2 g 脂質 9.5 g 塩分 0.2 g 脂質 9.5 g 塩分 0.2 g エ飯 かきたま汁 鶏のオイスター炒め キャベツときゅうりの昆布和えゼリー  414 kcal 蛋白質 23.0 g	もやしと二ラの酢醤油ゼリー  500 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 6.8 g 塩分 3.3 g  ご飯 みそ汁 えびフライ ブロッコリーの辛子和え フルーツ  414 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 6.3 g 塩分 2.3 g  カツサンド かきたま汁 キャベツときゅうりの昆布和え ゼリー  556 kcal 蛋白質 18.0 g	コロッケ いんげんの炒り煮 フルーツヨーグルト  468 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 11.0 g 塩分 1.6 g  ご飯 みそ汁 豚の柳川風 きゆうりの梅かつお和え 白菜の浅漬け  458 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 12.0 g 塩分 2.7 g  焼き鳥丼 すまし汁 じゃがいもの白煮 なすのごま味噌
(日) おやつ (月) おやつ 7 (火)	納豆 なすと豚肉の炒め アスパラのおかか和え  572 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g ドーナツ 牛乳 183 ご飯 みそ汁 さばの塩焼き かぼちゃとちくわの煮物 ほうれん草のごま和え  537 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 10.8 g 塩分 2.3 g 星月ゼリー 牛乳 165 ご飯 みそ汁 豆腐と春雨の煮物 枝豆とツナのマヨ和え ふりかけ  398 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 15.0 g 塩分 2.5 g	鶏のすき焼き風 もやしと二ラの酢醤油 ゼリー 572 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 14.8 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 7.3 g 豚焼肉丼 みそ汁 ブロツコリーの辛子和え フルーツ 580 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 24.7 g 塩分 2.1 g kcal 蛋白質 5.0 g ご飯 かきたま汁 さけの漬け焼き キャベツときゅうりの昆布和え ゼリー 579 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 5.9 g 塩分 2.3 g	あかうおの西京焼きもやしとニラの酢醤油ゼリー  399 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 3.1 g 塩分 2.1 g 脂質 6.7 g 塩分 0.3 g ご飯 みそ汁 白身魚の味噌マヨ焼きブロツコリーの辛子和えフルーツ  422 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 9.6 g 塩分 0.2 g 脂質 9.6 g 塩分 0.2 g ご飯 かきたま汁 鶏のオイスター炒めキャベツときゅうりの昆布和えゼリー  414 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 20.5 g 塩分 2.0 g	もやしと二ラの酢醤油ゼリー  500 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 6.8 g 塩分 3.3 g  ご飯 みそ汁 えびフライ ブロッコリーの辛子和え フルーツ  414 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 6.3 g 塩分 2.3 g  カツサンド かきたま汁 キャベツときゅうりの昆布和え ゼリー  556 kcal 蛋白質 18.0 g	コロッケ いんげんの炒り煮 フルーツヨーグルト  468 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 11.0 g 塩分 1.6 g  ご飯 みそ汁 豚の柳川風 きゅうりの梅かつお和え 白菜の浅漬け  458 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 12.0 g 塩分 2.7 g  焼き鳥丼 すまし汁 じゃがいもの白煮 なすのごま味噌
(日) おやつ 6 (月) おやつ	納豆 なすと豚肉の炒め アスパラのおかか和え  572 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g ドーナツ 牛乳 183 ご飯 みそ汁 さばの塩焼き かぼちゃとちくわの煮物 ほうれん草のごま和え  537 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 10.8 g 塩分 2.3 g 星月ゼリー 牛乳 165 ご飯 みそ汁 豆腐と春雨の煮物 枝豆とツナのマヨ和え ふりかけ  398 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 15.0 g 塩分 2.5 g どら焼き 牛乳 203	鶏のすき焼き風 もやしと二ラの酢醤油 ゼリー  572 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 14.8 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 7.3 g 豚焼肉丼 みそ汁 ブロツコリーの辛子和え フルーツ  580 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 24.7 g 塩分 2.1 g kcal 蛋白質 5.0 g ご飯 かきたま計 さけの漬け焼き キャベツときゅうりの昆布和え ゼリー  579 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 5.9 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 7.3 g	あかうおの西京焼きもやしとニラの酢醤油ゼリー  399 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 3.1 g 塩分 2.1 g 脂質 6.7 g 塩分 0.3 g ご飯 みそ汁 白身魚の味噌マヨ焼きブロツコリーの辛子和えフルーツ  422 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 9.6 g 塩分 0.2 g 脂質 9.8 g 塩分 0.2 g 脂質 9.8 g 塩分 0.2 g 脂質 9.8 g 塩分 0.2 g ポースター炒めキャベツときゆうりの昆布和えゼリー  414 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 20.5 g 塩分 2.0 g 脂質 7.0 g 塩分 0.2 g	もやしと二ラの酢醤油ゼリー  500 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 6.8 g 塩分 3.3 g  ご飯 みそ汁 えびフライ ブロッコリーの辛子和え フルーツ  414 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 6.3 g 塩分 2.3 g  カツサンド かきたま汁 キャベツときゅうりの昆布和え ゼリー  556 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 20.3 g 塩分 2.0 g	コロッケ いんげんの炒り煮 フルーツヨーグルト  468 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 11.0 g 塩分 1.6 g  ご飯 みそ汁 豚の柳川風 きゅうりの梅かつお和え 白菜の浅漬け  458 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 12.0 g 塩分 2.7 g  焼き鳥丼 すまし汁 じゃがいもの白煮 なすのごま味噌  571 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 17.7 g 塩分 1.8 g
(日) おやつ (月) おやつ 7 (火)	納豆 なすと豚肉の炒め アスパラのおかか和え  572 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g ドーナツ 牛乳 183 ご飯 みそ汁 さばの塩焼き かぼちゃとちくわの煮物 ほうれん草のごま和え  537 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 10.8 g 塩分 2.3 g 星月ゼリー 牛乳 165 ご飯 みそ汁 豆腐と春雨の煮物 枝豆とツナのマヨ和え ふりかけ  398 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 15.0 g 塩分 2.5 g	鶏のすき焼き風 もやしと二ラの酢醤油 ゼリー 572 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 14.8 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 7.3 g 豚焼肉丼 みそ汁 ブロツコリーの辛子和え フルーツ 580 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 24.7 g 塩分 2.1 g kcal 蛋白質 5.0 g ご飯 かきたま汁 さけの漬け焼き キャベツときゅうりの昆布和え ゼリー 579 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 5.9 g 塩分 2.3 g	あかうおの西京焼きもやしとニラの酢醤油ゼリー  399 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 3.1 g 塩分 2.1 g 脂質 6.7 g 塩分 0.3 g ご飯 みそ汁 白身魚の味噌マヨ焼きブロツコリーの辛子和えフルーツ  422 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 9.6 g 塩分 0.2 g 脂質 9.6 g 塩分 0.2 g ご飯 かきたま汁 鶏のオイスター炒めキャベツときゅうりの昆布和えゼリー  414 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 20.5 g 塩分 2.0 g	もやしと二ラの酢醤油ゼリー  500 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 6.8 g 塩分 3.3 g  ご飯 みそ汁 えびフライ ブロッコリーの辛子和え フルーツ  414 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 6.3 g 塩分 2.3 g  カツサンド かきたま汁 キャベツときゅうりの昆布和え ゼリー  556 kcal 蛋白質 18.0 g	コロッケ いんげんの炒り煮 フルーツヨーグルト  468 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 11.0 g 塩分 1.6 g  ご飯 みそ汁 豚の柳川風 きゆうりの梅かつお和え 白菜の浅漬け  458 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 12.0 g 塩分 2.7 g  焼き鳥丼 すまし汁 じゃがいもの白煮 なすのごま味噌
(日) おやつ (月) おやつ 7 (火)	納豆 なすと豚肉の炒め アスパラのおかか和え  572 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g ドーナツ 牛乳 183 ご飯 みそ汁 さばの塩焼き かぼちゃとちくわの煮物 ほうれん草のごま和え  537 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 10.8 g 塩分 2.3 g 星月ゼリー 牛乳 165 ご飯 みそ汁 豆腐と春雨の煮物 枝豆とツナのマヨ和え ふりかけ  398 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 15.0 g 塩分 2.5 g どら焼き 牛乳 203	鶏のすき焼き風 もやしと二ラの酢醤油 ゼリー  572 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 14.8 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 7.3 g 豚焼肉丼 みそ汁 ブロツコリーの辛子和え フルーツ  580 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 24.7 g 塩分 2.1 g kcal 蛋白質 5.0 g ご飯 かきたま計 さけの漬け焼き キャベツときゅうりの昆布和え ゼリー  579 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 5.9 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 7.3 g	あかうおの西京焼きもやしとニラの酢醤油ゼリー  399 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 3.1 g 塩分 2.1 g 脂質 6.7 g 塩分 0.3 g ご飯 みそ汁 白身魚の味噌マヨ焼きブロツコリーの辛子和えフルーツ  422 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 9.6 g 塩分 0.2 g 脂質 9.8 g 塩分 0.2 g 脂質 9.8 g 塩分 0.2 g 脂質 9.8 g 塩分 0.2 g ポースター炒めキャベツときゆうりの昆布和えゼリー  414 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 20.5 g 塩分 2.0 g 脂質 7.0 g 塩分 0.2 g	もやしと二ラの酢醤油ゼリー  500 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 6.8 g 塩分 3.3 g  ご飯 みそ汁 えびフライ ブロッコリーの辛子和え フルーツ  414 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 6.3 g 塩分 2.3 g  カツサンド かきたま汁 キャベツときゅうりの昆布和え ゼリー  556 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 20.3 g 塩分 2.0 g	コロッケ いんげんの炒り煮 フルーツヨーグルト  468 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 11.0 g 塩分 1.6 g  ご飯 みそ汁 豚の柳川風 きゅうりの梅かつお和え 白菜の浅漬け  458 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 12.0 g 塩分 2.7 g  焼き鳥丼 すまし汁 じゃがいもの白煮 なすのごま味噌  571 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 17.7 g 塩分 1.8 g
(日) おやつ 6 (月) 7 (火) おやつ	納豆 なすと豚肉の炒め アスパラのおかか和え  572 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g ドーナツ 牛乳 183 ご飯 みそ汁 さばの塩焼き かぼちゃとちくわの煮物 ほうれん草のごま和え  537 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 10.8 g 塩分 2.3 g 星月ゼリー 牛乳 165 ご飯 みそ汁 豆腐と季雨の煮物 枝豆とツナのマヨ和え ふりかけ  398 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 15.0 g 塩分 2.5 g どら焼き 牛乳 203 パン 牛乳 トマトオムレツ	鶏のすき焼き風もやしとニラの酢醤油ゼリー  572 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 14.8 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 7.3 g  豚焼肉丼 みそ汁 ブロツコリーの辛子和え フルーツ  580 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 24.7 g 塩分 2.1 g kcal 蛋白質 5.0 g ご飯 かきたま汁 さけの漬け焼き キャベツときゅうりの昆布和え ゼリー  579 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 5.9 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 7.3 g ご飯 みそ汁 豚と野菜の炒め物	あかうおの西京焼きもやしとニラの酢醤油ゼリー  399 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 3.1 g 塩分 2.1 g 脂質 6.7 g 塩分 0.3 g ご飯 みそ汁白身魚の味噌マ子和えフルーツ  422 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 9.6 g 塩分 0.2 g ご飯 かきたま汁鶏のオイスター炒めキャベツときゆうりの昆布和えゼリー  414 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 20.5 g 塩分 2.0 g 脂質 7.0 g 塩分 0.2 g ご飯 みそ汁あじの香味ソース焼き	もやしと二ラの酢醤油ゼリー  500 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 6.8 g 塩分 3.3 g ご飯 みそ汁 えびフライ ブロツコリーの辛子和え フルーツ  414 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 6.3 g 塩分 2.3 g  カツサンド かきたま汁 キャベツときゅうりの昆布和え ゼリー  556 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 20.3 g 塩分 2.0 g	コロッケ いんげんの炒り煮 フルーツヨーグルト  468 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 11.0 g 塩分 1.6 g  ご飯 みそ汁 豚の柳川風 きゅうりの梅かつお和え 白菜の浅漬け  458 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 12.0 g 塩分 2.7 g  焼き鳥丼 すましいもの白煮 なすのごま味噌  571 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 17.7 g 塩分 1.8 g  ご飯 みそ汁 たらのおろし煮
(日) おやつ 6 (月) おやつ 7 (火)	納豆 なすと豚肉の炒め アスパラのおかか和え  572 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g ドーナツ 牛乳 183 ご飯 みそ汁 さばの塩焼き かぼちゃとちくわの煮物 ほうれん草のごま和え  537 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 10.8 g 塩分 2.3 g 脂質 10.8 g 塩分 2.3 g 脂質 10.8 g 塩分 2.5 g 上の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の	鶏のすき焼き風 もやしと二ラの酢醤油 ゼリー 572 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 14.8 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 7.3 g 豚焼肉丼 みそ汁 ブロツコリーの辛子和え フルーツ 580 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 24.7 g 塩分 2.1 g kcal 蛋白質 5.0 g ご飯 かきたま汁 さけの漬け焼き キャベツときゆうりの昆布和え ゼリー 579 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 5.9 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 7.3 g に飯 みそ汁 豚と野菜の炒め物 いんげんの生姜和え	あかうおの西京焼きもやしとニラの酢醤油ゼリー  399 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 3.1 g 塩分 2.1 g 脂質 6.7 g 塩分 0.3 g ご飯 みそ汁白身魚の味噌マヨ焼きブロツコリーの辛子和えフルーツ  422 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 9.6 g 塩分 0.2 g ご飯 かきたま汁鶏のオイスター炒めキャベツときゆうりの昆布和えゼリー  414 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 20.5 g 塩分 0.2 g ご飯 みそ汁あじの香味ソース焼きしいんげんの生姜和えいんげんの生姜和え	もやしと二ラの酢醤油ゼリー  500 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 6.8 g 塩分 3.3 g ご飯 みそ汁 えびフライ ブロッコリーの辛子和え フルーツ  414 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 6.3 g 塩分 2.3 g  カツサンド かきたま汁 キャベツときゆうりの昆布和え ゼリー  556 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 20.3 g 塩分 2.0 g  鶏の甘辛煮井 みそ汁 いんげんの生姜和え	コロッケ いんげんの炒り煮 フルーツヨーグルト  468 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 11.0 g 塩分 1.6 g  ご飯 みそ汁 豚の柳川風 きゅうりの梅かつお和え 白菜の浅漬け  458 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 12.0 g 塩分 2.7 g  焼き鳥丼 すまし汁 じゃがいこま味噌  571 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 17.7 g 塩分 1.8 g  ご飯 みそ汁 たらのおろし煮 きのこソテー
(日) おやつ 6 (月) 7 (火) おやつ	納豆 なすと豚肉の炒め アスパラのおかか和え  572 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g ドーナツ 牛乳 183 ご飯 みそ汁 さばの塩焼き かぼちゃとちくわの煮物 ほうれん草のごま和え  537 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 10.8 g 塩分 2.3 g 星月ゼリー 牛乳 165 ご飯 みそ汁 豆腐と季雨の煮物 枝豆とツナのマヨ和え ふりかけ  398 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 15.0 g 塩分 2.5 g どら焼き 牛乳 203 パン 牛乳 トマトオムレツ	鶏のすき焼き風もやしとニラの酢醤油ゼリー  572 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 14.8 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 7.3 g  豚焼肉丼 みそ汁 ブロツコリーの辛子和え フルーツ  580 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 24.7 g 塩分 2.1 g kcal 蛋白質 5.0 g ご飯 かきたま汁 さけの漬け焼き キャベツときゅうりの昆布和え ゼリー  579 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 5.9 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 7.3 g ご飯 みそ汁 豚と野菜の炒め物	あかうおの西京焼きもやしとニラの酢醤油ゼリー  399 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 3.1 g 塩分 2.1 g 脂質 6.7 g 塩分 0.3 g ご飯 みそ汁白身魚の味噌マ子和えフルーツ  422 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 9.6 g 塩分 0.2 g ご飯 かきたま汁鶏のオイスター炒めキャベツときゆうりの昆布和えゼリー  414 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 20.5 g 塩分 2.0 g 脂質 7.0 g 塩分 0.2 g ご飯 みそ汁あじの香味ソース焼き	もやしと二ラの酢醤油ゼリー  500 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 6.8 g 塩分 3.3 g ご飯 みそ汁 えびフライ ブロツコリーの辛子和え フルーツ  414 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 6.3 g 塩分 2.3 g  カツサンド かきたま汁 キャベツときゅうりの昆布和え ゼリー  556 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 20.3 g 塩分 2.0 g	コロッケ いんげんの炒り煮 フルーツヨーグルト  468 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 11.0 g 塩分 1.6 g  ご飯 みそ汁 豚の柳川風 きゅうりの梅かつお和え 白菜の浅漬け  458 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 12.0 g 塩分 2.7 g  焼き鳥丼 すましいもの白煮 なすのごま味噌  571 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 17.7 g 塩分 1.8 g  ご飯 みそ汁 たらのおろし煮
(日) おやつ 6 (月) おやつ 7 (火)	納豆 なすと豚肉の炒め アスパラのおかか和え  572 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g ドーナツ 牛乳 183 ご飯 みそ汁 さばの塩焼き かぼちゃとちくわの煮物 ほうれん草のごま和え  537 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 10.8 g 塩分 2.3 g 脂質 10.8 g 塩分 2.3 g 脂質 10.8 g 塩分 2.5 g 上の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の	鶏のすき焼き風 もやしと二ラの酢醤油 ゼリー 572 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 14.8 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 7.3 g 豚焼肉丼 みそ汁 ブロツコリーの辛子和え フルーツ 580 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 24.7 g 塩分 2.1 g kcal 蛋白質 5.0 g ご飯 かきたま汁 さけの漬け焼き キャベツときゆうりの昆布和え ゼリー 579 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 5.9 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 7.3 g に飯 みそ汁 豚と野菜の炒め物 いんげんの生姜和え	あかうおの西京焼きもやしとニラの酢醤油ゼリー  399 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 3.1 g 塩分 2.1 g 脂質 6.7 g 塩分 0.3 g ご飯 みそ汁白身魚の味噌マヨ焼きブロツコリーの辛子和えフルーツ  422 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 9.6 g 塩分 0.2 g ご飯 かきたま汁鶏のオイスター炒めキャベツときゆうりの昆布和えゼリー  414 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 20.5 g 塩分 0.2 g ご飯 みそ汁あじの香味ソース焼きしいんげんの生姜和えいんげんの生姜和え	もやしと二ラの酢醤油ゼリー  500 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 6.8 g 塩分 3.3 g ご飯 みそ汁 えびフライ ブロッコリーの辛子和え フルーツ  414 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 6.3 g 塩分 2.3 g  カツサンド かきたま汁 キャベツときゆうりの昆布和え ゼリー  556 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 20.3 g 塩分 2.0 g  鶏の甘辛煮井 みそ汁 いんげんの生姜和え	コロッケ いんげんの炒り煮 フルーツヨーグルト  468 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 11.0 g 塩分 1.6 g  ご飯 みそ汁 豚の柳川風 きゅうりの梅かつお和え 白菜の浅漬け  458 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 12.0 g 塩分 2.7 g  焼き鳥丼 すまし汁 じゃがいもののまま味噌  571 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 17.7 g 塩分 1.8 g  ご飯 みそ汁 たらのおろし煮 きのこソテー
(日) おやつ 6 (月) おやつ 7 (火)	納豆 なすと豚肉の炒め アスパラのおかか和え  572 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g ドーナツ 牛乳 183 ご飯 みそ汁 さばの塩焼き かぼちゃとちくわの煮物 ほうれん草のごま和え  537 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 10.8 g 塩分 2.3 g 星月ゼリー 牛乳 165 ご飯 みそ汁 豆腐とサイン キ乳 165 で飯と下の煮物 枝豆とツナのオカス よいりかけ  398 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 15.0 g 塩分 2.5 g どら焼き 牛乳 203 パン 牛乳 トマトオムレツ かにサラダ フルーツ	鶏のすき焼き風もやしと二ラの酢醤油ゼリー  572 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 14.8 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 7.3 g  豚焼肉丼 みそ汁 ブロツコリーの辛子和え フルーツ  580 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 24.7 g 塩分 2.1 g kcal 蛋白質 5.0 g ご飯 かきたま計さけの漬け焼き キャベツときゆうりの昆布和えゼリー  579 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 5.9 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 7.3 g  に飯 みそ汁 豚と野菜の炒め物 いんげんの生姜和えゼリー	あかうおの西京焼きもやしとニラの酢醤油ゼリー  399 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 3.1 g 塩分 2.1 g 脂質 6.7 g 塩分 0.3 g ご飯 みそ汁 白身魚の味噌マ子・フルーツ  422 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 9.6 g 塩分 2.3 g 脂質 9.8 g 塩分 0.2 g ご飯 かきたま汁 鶏のオイスター炒め キャベツときゆうりの昆布和えゼリー  414 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 20.5 g 塩分 0.2 g ご飯 みそ汁 あじの香味ソース焼きいんげんの生姜和えゼリー	もやしと二ラの酢醤油ゼリー  500 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 6.8 g 塩分 3.3 g  ご飯 みそ汁 えびフライブロッコリーの辛子和え フルーツ  414 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 6.3 g 塩分 2.3 g  カツサンド かきたま汁 キャベツときゆうりの昆布和え ゼリー  556 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 20.3 g 塩分 2.0 g  鶏の甘辛煮井 みそ汁 いんげんの生姜和え ゼリー	コロッケ いんげんの炒り煮 フルーツヨーグルト  468 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 11.0 g 塩分 1.6 g  ご飯 みそ汁 豚の柳川風 きゆうりの梅かつお和え 白菜の浅漬け  458 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 12.0 g 塩分 2.7 g  焼き鳥丼 すまし汁 じゃがいもの白煮 なすのごま味噌  571 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 17.7 g 塩分 1.8 g  ご飯 みそ汁 たらのおろし煮 きのこソテェアスパラのごま和え
(日) おやつ 6 (月) おやつ 7 (火)	納豆 なすと豚肉の炒め アスパラのおかか和え  572 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g ドーナツ 牛乳 183 ご飯 みそ汁 さばの塩焼き かぼちゃとちくわの煮物 ほうれん草のごま和え  537 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 10.8 g 塩分 2.3 g 星月ゼリー 牛乳 165 ご飯 みそ汁 豆腐と今 2.3 g 星月ゼリー 牛乳 165 ご飯 みそ汁 豆腐とりナのでまわえ がけ 398 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 15.0 g 塩分 2.5 g どら焼き 牛乳 203 パン 牛乳 トマトオムレツ かにサラダ フルーツ  525 kcal 蛋白質 19.9 g	鶏のすき焼き風もやしとニラの酢醤油ゼリー  572 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 14.8 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 7.3 g    下焼肉丼   みそ汁   ブロツコリーの辛子和え   フルーツ    580 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 24.7 g 塩分 2.1 g kcal 蛋白質 5.0 g   ご飯 かきたま汁   さけの漬け焼き キャベツときゅうりの昆布和え   ゼリー    579 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 5.9 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 7.3 g   ご飯 みそ汁   下と野菜の炒め物   いんげんの生姜和え   ゼリー    405 kcal 蛋白質 19.0 g	あかうおの西京焼きもやしとニラの酢醤油ゼリー  399 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 3.1 g 塩分 2.1 g 脂質 6.7 g 塩分 0.3 g ご飯 みそ汁 白身魚の味噌マ子和えフルーツ  422 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 9.6 g 塩分 0.2 g 脂質 9.6 g 塩分 0.2 g 脂質 9.6 g 塩分 0.2 g 脂質 9.5 g 塩分 0.2 g こ飯 かきたま汁 鶏のオイスター炒めキャベツときゆうりの昆布和えゼリー  414 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 20.5 g 塩分 0.2 g ご飯 みそ汁 あじの香味ソース焼きいんげんの生姜和えゼリー  574 kcal 蛋白質 20.8 g	もやしと二ラの酢醤油ゼリー  500 kcal 蛋白質 12.5 g脂質 6.8 g 塩分 3.3 g  ご飯 みそ汁 えびフライブロッコリーの辛子和えフルーツ  414 kcal 蛋白質 19.8 g脂質 6.3 g 塩分 2.3 g  カツサンドかきたま汁 キャベッときゅうりの昆布和えゼリー  556 kcal 蛋白質 18.0 g脂質 20.3 g 塩分 2.0 g  鶏の甘辛煮丼みそ汁しいんげんの生姜和えゼリー  528 kcal 蛋白質 22.0 g	コロッケ いんげんの炒り煮 フルーツヨーグルト  468 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 11.0 g 塩分 1.6 g  ご飯 みそ汁 豚の柳川風 きゆうりの梅かつお和え 白菜の浅漬け  458 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 12.0 g 塩分 2.7 g  焼き鳥丼 すまし汁 じゃがいもの白煮 なすのごま味噌  571 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 17.7 g 塩分 1.8 g  ご飯 みそ汁 たらのおろナーアスパラのごま和え
(日) おやつ 6 (月) おやつ 7 (火) おやつ 8 (水)	納豆 なすと豚肉の炒め アスパラのおかか和え  572 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g ドーナツ 牛乳 183 ご飯 みそ汁 さばの塩焼き かぼちゃとちくわの煮物 ほうれん草のごま和え  537 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 10.8 g 塩分 2.3 g 星月ゼリー 牛乳 165 ご飯 みそ汁 豆腐とみそ汁 豆腐とかけの煮物 枝豆とツナのマヨ和え ふりかけ  398 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 15.0 g 塩分 2.5 g どら焼き 牛乳 203 パン 牛乳 トマトオムレツ かにサラダ フルーツ  525 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 21.2 g 塩分 2.3 g	鶏のすき焼き風もやしとニラの酢醤油ゼリー  572 kcal 蛋白質 26.1 g脂質 14.8 g塩分 2.3 g kcal 蛋白質 7.3 g 豚焼肉丼 みそ汁ブロツコリーの辛子和えフルーツ  580 kcal 蛋白質 19.3 g脂質 24.7 g塩分 2.1 g kcal 蛋白質 5.0 g ご飯 かきたま汁さけの漬け焼きキャベツときゆうりの昆布和えゼリー  579 kcal 蛋白質 23.2 g脂質 5.9 g塩分 2.3 g kcal 蛋白質 7.3 g ご飯 みそ汁豚と野菜の炒め物しいんげんの生姜和えゼリー  405 kcal 蛋白質 19.0 g脂質 20.4 g塩分 1.8 g	あかうおの西京焼きもやしとニラの酢醤油ゼリー  399 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 3.1 g 塩分 2.1 g 脂質 6.7 g 塩分 0.3 g ご飯 みそ汁 白身魚の味噌マ子和えフルーツ  422 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 9.6 g 塩分 0.2 g 脂質 9.8 g 塩分 0.2 g おきたま汁 鶏のオイスター炒めキャベツときゆうりの昆布和えゼリー  414 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 20.5 g 塩分 0.2 g 脂質 7.0 g 塩分 0.2 g ご飯 みそ汁 あじの香味ソース焼きいんげんの生姜 いんげんの生姜 いんげんの生姜 いんげんの生姜 なリー  574 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 7.1 g 塩分 2.0 g	もやしと二ラの酢醤油ゼリー  500 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 6.8 g 塩分 3.3 g  ご飯 みそ汁 えびフライブロッコリーの辛子和え フルーツ  414 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 6.3 g 塩分 2.3 g  カツサンド かきたま汁 キャベツときゆうりの昆布和え ゼリー  556 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 20.3 g 塩分 2.0 g  鶏の甘辛煮井 みそ汁 いんげんの生姜和え ゼリー	コロッケ いんげんの炒り煮 フルーツヨーグルト  468 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 11.0 g 塩分 1.6 g  ご飯 みそ汁 豚の柳川風 きゆうりの梅かつお和え 白菜の浅漬け  458 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 12.0 g 塩分 2.7 g  焼き鳥丼 すまし汁 じゃがいもの白煮 なすのごま味噌  571 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 17.7 g 塩分 1.8 g  ご飯 みそ汁 たらのおろした。カーアスパラのごま和え
(日) おやつ 6 (月) おやつ 7 (火)	納豆 なすと豚肉の炒め アスパラのおかか和え  572 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g ドーナツ 牛乳 183 ご飯 みそ汁 さばの塩焼き かぼちゃとちくわの煮物 ほうれん草のごま和え  537 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 10.8 g 塩分 2.3 g 星月ゼリー 牛乳 165 ご飯 みそ汁 豆腐と今 2.3 g 星月ゼリー 牛乳 165 ご飯 みそ汁 豆腐とりナのでまわえ がけ 398 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 15.0 g 塩分 2.5 g どら焼き 牛乳 203 パン 牛乳 トマトオムレツ かにサラダ フルーツ  525 kcal 蛋白質 19.9 g	鶏のすき焼き風もやしとニラの酢醤油ゼリー  572 kcal 蛋白質 26.1 g脂質 14.8 g塩分 2.3 g kcal 蛋白質 7.3 g 豚焼肉丼 みそ汁ブロツコリーの辛子和えフルーツ  580 kcal 蛋白質 19.3 g脂質 24.7 g塩分 2.1 g kcal 蛋白質 5.0 g ご飯 かきたま汁さけの漬け焼きキャベツときゆうりの昆布和えゼリー  579 kcal 蛋白質 23.2 g脂質 5.9 g塩分 2.3 g kcal 蛋白質 7.3 g ご飯 みそ汁豚と野菜の炒め物しいんげんの生姜和えゼリー  405 kcal 蛋白質 19.0 g脂質 20.4 g塩分 1.8 g	あかうおの西京焼きもやしとニラの酢醤油ゼリー  399 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 3.1 g 塩分 2.1 g 脂質 6.7 g 塩分 0.3 g ご飯 みそ汁 白身魚の味噌マ子和えフルーツ  422 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 9.6 g 塩分 0.2 g 脂質 9.6 g 塩分 0.2 g 脂質 9.6 g 塩分 0.2 g 脂質 9.5 g 塩分 0.2 g こ飯 かきたま汁 鶏のオイスター炒めキャベツときゆうりの昆布和えゼリー  414 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 20.5 g 塩分 0.2 g ご飯 みそ汁 あじの香味ソース焼きいんげんの生姜和えゼリー  574 kcal 蛋白質 20.8 g	もやしと二ラの酢醤油ゼリー  500 kcal 蛋白質 12.5 g脂質 6.8 g 塩分 3.3 g  ご飯 みそ汁 えびフライブロッコリーの辛子和えフルーツ  414 kcal 蛋白質 19.8 g脂質 6.3 g 塩分 2.3 g  カツサンドかきたま汁 キャベッときゅうりの昆布和えゼリー  556 kcal 蛋白質 18.0 g脂質 20.3 g 塩分 2.0 g  鶏の甘辛煮丼みそ汁しいんげんの生姜和えゼリー  528 kcal 蛋白質 22.0 g	コロッケ いんげんの炒り煮 フルーツヨーグルト  468 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 11.0 g 塩分 1.6 g  ご飯 みそ汁 豚の柳川風 きゆうりの梅かつお和え 白菜の浅漬け  458 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 12.0 g 塩分 2.7 g  焼き鳥丼 すまし汁 じゃがいもの白煮 なすのごま味噌  571 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 17.7 g 塩分 1.8 g  ご飯 みそ汁 たらのおろした。カーアスパラのごま和え

## 献立表 令和7年10月 🚜



#### 特別養護老人ホーム 微笑の里

		908			
	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
	ご飯 みそ汁	たぬきうどん	ご飯 みそ汁	ご飯 みそ汁	ご飯 みそ汁
	鶏のみりん醤油焼き	焼き豆腐のそぼろあん	さばのカレー竜田揚げ	八宝菜	スパニッシュオムレツ
9	さつまいものレモン煮	ゼリー	ほうれん草の磯辺和え	ほうれん草の磯辺和え	ブロッコリーのおかか和え
(木)	キャベツとしらすのお浸し		ゼリー	ゼリー	漬物
1.17					35.17
	571 kcal 蛋白質 22.2 g	454 kcal 蛋白質 18.5 g	532 kcal 蛋白質 23.7 g	443 kcal 蛋白質 20.4 g	461 kcal 蛋白質 20.3 g
	脂質 14.3 g 塩分 1.2 g	脂質 12.3 g 塩分 1.8 g	脂質 14.4 g 塩分 1.8 g	脂質 7.7 g 塩分 2.0 g	脂質 16.8 g 塩分 3.2 g
おやつ	バウムクーヘン 牛乳 142	kcal 蛋白質 5.8 g	脂質 6.8 g 塩分 0.4 g		
	ご飯 みそ汁	親子丼	ご飯 すまし汁	ご飯 すまし汁	ご飯 みそ汁
	魚肉ソーセージ炒め	すまし汁	白身魚のちゃんちゃん焼き		豚の生姜焼き
10	大根ときゅうりのゆかり和え	なすの和え物	なすの和え物	なすの和え物	ポテトサラダ
(金)	もやしとささみのナムル	~ フルーツ	フルーツ	フルーツ	ゼリー
			!		
	365 kcal 蛋白質 15.3 g	543 kcal 蛋白質 23.7 g	441 kcal 蛋白質 18.2 g	568 kcal 蛋白質 20.9 g	485 kcal 蛋白質 23.2 g
			-	1	
			脂質 6.4 g 塩分 2.3 g	脂質 22.0 g 塩分 2.0 g	脂質 10.6 g 塩分 1.9 g
おやつ	ミニクリームパン 牛乳 76		脂質 0.2 g 塩分 0.2 g	1	_
	ご飯 みそ汁	ご飯 みそ汁	ご飯 みそ汁	とろろそば	ハヤシライス
	納豆	あじフライ	鶏の酒蒸しねぎソース	白菜の和え物	コンソメスープ
11	里芋とさつま揚げの煮物	白菜の和え物	白菜の和え物	ゼリー	青梗菜の辛子和え
(土)	ハムのマリネサラダ	ゼリー	ゼリー		おから生酢
	436 kcal 蛋白質 17.5 g	510 kcal 蛋白質 20.5 g	538 kcal 蛋白質 21.3 g	370 kcal 蛋白質 9.6 g	567 kcal 蛋白質 21.0 g
	脂質 8.5 g 塩分 2.0 g	脂質 10.6 g 塩分 1.8 g	脂質 16.8 g 塩分 2.3 g	脂質 2.6 g 塩分 3.3 g	脂質 22.6 g 塩分 1.9 g
おやつ		<b>4</b>		1/15元 2.5 5 年7 3.3 8	1/40元 24.0 8 無八 1.0 g
03 (0 )	チョコチップクッキー 牛乳 280		脂質 5.6 g 塩分 0.3 g	1 2 - 2 2 2	
	ご飯 みそ汁	ご飯 すまし汁	ご飯 すまし汁	たらこスパゲッティ	ご飯 みそ汁
	ぶりの粕漬け焼き	麻婆豆腐	さばの梅風味照り焼き	すまし汁	鶏と玉ねぎのすき焼き
12	切干大根	きゅうりといかの中華和え	きゅうりといかの中華和え	きゅうりといかの中華和え	いんげんのきんぴら
(日)	ブロッコリーの昆布和え	ゼリー	ゼリー	ゼリー	キャベツのしそ和え
(1)	J T J T J T T T T T T T T T T T T T T T				( ( ) 0) 0 0 0 1
		<del> </del>	<u></u>	·····	
	488 kcal 蛋白質 19.2 g	611 kcal 蛋白質 21.7 g	564 kcal 蛋白質 25.5 g	542 kcal 蛋白質 12.0 g	594 kcal 蛋白質 12.6 g
	脂質 4.3 g 塩分 1.4 g	脂質 17.6 g 塩分 2.2 g	脂質 26.9 g 塩分 2.1 g	脂質 16.8 g 塩分 3.0 g	脂質 15.8 g 塩分 2.2 g
おやつ	黒棒 牛乳 172	kcal 蛋白質 6.1 g	脂質 5.3 g 塩分 0.1 g		
	ご飯 みそ汁	わかめご飯 みそ汁	わかめご飯 みそ汁	味噌ラーメン	ご飯 みそ汁
	ベーコンエッグ	鶏の生姜焼き	たらの天ぷら	春巻	豆腐ハンバーグ
10					
13	さつまいもの甘煮	きのこの和え物	きのこの和え物	みかん牛乳寒天	ピーマンの当座煮
(月)	小松菜のわさび和え	みかん牛乳寒天	みかん牛乳寒天		マカロニサラダ
	409 kcal 蛋白質 19.7 g	552 kcal 蛋白質 22.8 g	496 kcal 蛋白質 20.3 g	590 kcal 蛋白質 25.4 g	514 kcal 蛋白質 20.1 g
<b>3</b> 0∃€	脂質 7.4 g 塩分 2.3 g		MIR Zeie g	MIX 2011 g	脂質 13.8 g 塩分 1.9 g
		L''마저 10.0 등 느 기 4.4 등	//ロス /.0 g // 2.3 g	75日元   T-O B 塩刀 U.I B	/作品 10.0 g 塩刀 1.5 g
おやつ	十/ドルミ 4回 200	1 1 77 4 55 00	THE FO 15 1 C 1		
	まんじゅう 牛乳 162		脂質 5.0 g 塩分 0.1 g	->× +	
1	ご飯 みそ汁	天津丼	ご飯 春雨スープ	ご飯 春雨ス一プ	ご飯 みそ汁
				ご飯 春雨スープ チーズメンチカツ	ご飯 みそ汁 さけと大根のスープ煮
14	ご飯 みそ汁 豚皿	天津丼春雨スープ	ご飯 春雨スープ あじのみりん醤油焼き	チーズメンチカツ	さけと大根のスープ煮
14 (火)	ご飯 みそ汁 豚皿 なめたけおろし	天津井 春雨スープ なすのごま味噌和え	ご飯 春雨スープ あじのみりん醤油焼き なすのごま味噌和え	チーズメンチカツ なすのごま味噌和え	さけと大根のスープ煮 蒸し野菜サラダ
14 (火)	ご飯 みそ汁 豚皿	天津丼春雨スープ	ご飯 春雨スープ あじのみりん醤油焼き	チーズメンチカツ	さけと大根のスープ煮
	ご飯 みそ汁 豚皿 なめたけおろし ひじきの白和え	天津井 春雨スープ なすのごま味噌和え ゼリー	ご飯 春雨スープ あじのみりん醤油焼き なすのごま味噌和え ゼリー	チーズメンチカツ なすのごま味噌和え ゼリー	さけと大根のスープ煮 蒸し野菜サラダ 白菜の浅漬け
(火)	ご飯 みそ汁 豚皿 なめたけおろし ひじきの白和え 466 kcal 蛋白質 21.5 g	天津丼 春雨スープ なすのごま味噌和え ゼリー 472 kcal 蛋白質 15.0 g	ご飯 春雨スープ あじのみりん醤油焼き なすのごま味噌和え	チーズメンチカツ なすのごま味噌和え	さけと大根のスープ煮 蒸し野菜サラダ
(火)	ご飯 みそ汁 豚皿 なめたけおろし ひじきの白和え 466 kcal 蛋白質 21.5 g	天津井 春雨スープ なすのごま味噌和え ゼリー 472 kcal 蛋白質 15.0 g	ご飯 春雨スープ あじのみりん醤油焼き なすのごま味噌和え ゼリー	チーズメンチカツ なすのごま味噌和え ゼリー	さけと大根のスープ煮 蒸し野菜サラダ 白菜の浅漬け
(火)	ご飯 みそ汁 豚皿 なめたけおろし ひじきの白和え 466 kcal 蛋白質 21.5 g	天津井 春雨スープ なすのごま味噌和え ゼリー 472 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 8.0 g 塩分 2.1 g	ご飯 春雨スープ あじのみりん醤油焼き なすのごま味噌和え ゼリー	チーズメンチカツ なすのごま味噌和え ゼリー 614 kcal 蛋白質 21.8 g	さけと大根のスープ煮 蒸し野菜サラダ 白菜の浅漬け
(火)	ご飯 みそ汁 豚皿 なめたけおろし ひじきの白和え 466 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 9.0 g 塩分 1.6 g ワッフル 牛乳 154	天津井 春雨スープ なすのごま味噌和え ゼリー 472 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 8.0 g 塩分 2.1 g kcal 蛋白質 5.7 g	ご飯 春雨スープ あじのみりん醤油焼き なすのごま味噌和え ゼリー 509 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 8.5 g 塩分 2.1 g 脂質 9.2 g 塩分 0.1 g	チーズメンチカツ なすのごま味噌和え ゼリー 614 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 20.0 g 塩分 2.3 g	さけと大根のスープ煮 蒸し野菜サラダ 白菜の浅漬け 424 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 7.5 g 塩分 2.1 g
(火)	ご飯 みそ汁 豚皿 なめたけおろし ひじきの白和え 466 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 9.0 g 塩分 1.6 g ワッフル 牛乳 154 パン 牛乳	天津井 春雨スープ なすのごま味噌和え ゼリー 472 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 8.0 g 塩分 2.1 g kcal 蛋白質 5.7 g	ご飯 春雨スープ あじのみりん醤油焼き なすのごま味噌和え ゼリー 509 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 8.5 g 塩分 2.1 g 脂質 9.2 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁	チーズメンチカツ なすのごま味噌和え ゼリー 614 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 20.0 g 塩分 2.3 g	さけと大根のスープ煮 蒸し野菜サラダ 白菜の浅漬け 424 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 7.5 g 塩分 2.1 g
(火)	ご飯 みそ汁 豚皿 なめたけおろし ひじきの白和え 466 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 9.0 g 塩分 1.6 g ワッフル 牛乳 154 パン 牛乳 鶏のトマト煮	天津井 春雨スープ なすのごま味噌和え ゼリー 472 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 8.0 g 塩分 2.1 g kcal 蛋白質 5.7 g ご飯 みそ汁 さばのカレー風味焼き	ご飯 春雨スープ あじのみりん醤油焼き なすのごま味噌和え ゼリー 509 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 8.5 g 塩分 2.1 g 脂質 9.2 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 肉だんごの野菜あんかけ	チーズメンチカツ なすのごま味噌和え ゼリー 614 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 20.0 g 塩分 2.3 g ねぎ塩豚丼 みそ汁	さけと大根のスープ煮 蒸し野菜サラダ 白菜の浅漬け 424 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 7.5 g 塩分 2.1 g 五目チャーハン すまし汁
(火) おやつ 15	ご飯 みそ汁 豚皿 なめたけおろし ひじきの白和え 466 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 9.0 g 塩分 1.6 g ワッフル 牛乳 154 パン 牛乳	天津井 春雨スープ なすのごま味噌和え ゼリー 472 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 8.0 g 塩分 2.1 g kcal 蛋白質 5.7 g ご飯 みそ汁 さばのカレー風味焼き いんげんの昆布和え	ご飯 春雨スープ あじのみりん醤油焼き なすのごま味噌和え ゼリー 509 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 8.5 g 塩分 2.1 g 脂質 9.2 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 肉だんごの野菜あんかけ いんげんの昆布和え	チーズメンチカツ なすのごま味噌和え ゼリー 614 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 20.0 g 塩分 2.3 g ねぎ塩豚丼 みそ汁 いんげんの昆布和え	さけと大根のスープ煮 蒸し野菜サラダ 白菜の浅漬け 424 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 7.5 g 塩分 2.1 g 五目チャーハン すまし汁 ぎょうざ
(火)	ご飯 みそ汁 豚皿 なめたけおろし ひじきの白和え 466 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 9.0 g 塩分 1.6 g ワッフル 牛乳 154 パン 牛乳 鶏のトマト煮	天津井 春雨スープ なすのごま味噌和え ゼリー 472 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 8.0 g 塩分 2.1 g kcal 蛋白質 5.7 g ご飯 みそ汁 さばのカレー風味焼き	ご飯 春雨スープ あじのみりん醤油焼き なすのごま味噌和え ゼリー 509 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 8.5 g 塩分 2.1 g 脂質 9.2 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 肉だんごの野菜あんかけ	チーズメンチカツ なすのごま味噌和え ゼリー 614 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 20.0 g 塩分 2.3 g ねぎ塩豚丼 みそ汁	さけと大根のスープ煮 蒸し野菜サラダ 白菜の浅漬け 424 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 7.5 g 塩分 2.1 g 五目チャーハン すまし汁
(火) おやつ 15	ご飯 みそ汁 豚皿 なめたけおろし ひじきの白和え 466 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 9.0 g 塩分 1.6 g ワッフル 牛乳 154 パン 牛乳 鶏のトマト煮 ツナサラダ	天津井 春雨スープ なすのごま味噌和え ゼリー 472 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 8.0 g 塩分 2.1 g kcal 蛋白質 5.7 g ご飯 みそ汁 さばのカレー風味焼き いんげんの昆布和え	ご飯 春雨スープ あじのみりん醤油焼き なすのごま味噌和え ゼリー 509 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 8.5 g 塩分 2.1 g 脂質 9.2 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 肉だんごの野菜あんかけ いんげんの昆布和え	チーズメンチカツ なすのごま味噌和え ゼリー 614 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 20.0 g 塩分 2.3 g ねぎ塩豚丼 みそ汁 いんげんの昆布和え	さけと大根のスープ煮 蒸し野菜サラダ 白菜の浅漬け 424 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 7.5 g 塩分 2.1 g 五目チャーハン すまし汁 ぎょうざ
(火) おやつ 15	ご飯 みそ汁 豚皿 なめたけおろし ひじきの白和え 466 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 9.0 g 塩分 1.6 g ワッフル 牛乳 154 パン 牛乳 鶏のトマト煮 ツナサラダ フルーツ	天津井 春雨スープ なすのごま味噌和え ゼリー 472 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 8.0 g 塩分 2.1 g kcal 蛋白質 5.7 g ご飯 みそ汁 さばのカレー風味焼き いんげんの昆布和え ゼリー	ご飯 春雨スープ あじのみりん醤油焼き なすのごま味噌和え ゼリー 509 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 8.5 g 塩分 2.1 g 脂質 9.2 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 肉だんごの野菜あんかけ いんげんの昆布和え ゼリー	チーズメンチカツ なすのごま味噌和え ゼリー 614 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 20.0 g 塩分 2.3 g ねぎ塩豚丼 みそ汁 いんげんの昆布和え ゼリー	さけと大根のスープ煮 蒸し野菜サラダ 白菜の浅漬け 424 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 7.5 g 塩分 2.1 g 五目チャーハン すまし汁 ぎょうざ かぼちゃサラダ
(火) おやつ 15	ご飯 みそ汁 豚皿 なめたけおろし ひじきの白和え 466 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 9.0 g 塩分 1.6 g ワッフル 牛乳 154 パン 牛乳 鶏のトマト煮 ツナサラダ フルーツ	天津井 春雨スープ なすのごま味噌和え ゼリー  472 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 8.0 g 塩分 2.1 g kcal 蛋白質 5.7 g ご飯 みそ汁 さばのカレー風味焼き いんげんの昆布和え ゼリー  505 kcal 蛋白質 21.3 g	ご飯 春雨スープ あじのみりん醤油焼き なすのごま味噌和え ゼリー 509 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 8.5 g 塩分 2.1 g 脂質 9.2 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 肉だんごの野菜あんかけ いんげんの昆布和え ゼリー	チーズメンチカツ なすのごま味噌和え ゼリー 614 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 20.0 g 塩分 2.3 g ねぎ塩豚丼 みそ汁 いんげんの昆布和え ゼリー 420 kcal 蛋白質 18.3 g	さけと大根のスープ煮 蒸し野菜サラダ 白菜の浅漬け 424 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 7.5 g 塩分 2.1 g 五目チャーハン すまし汁 ぎょうざ かぼちゃサラダ
(火) おやつ 15 (水)	ご飯 みそ汁 豚皿 なめたけおろし ひじきの白和え 466 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 9.0 g 塩分 1.6 g ワッフル 牛乳 154 パン 牛乳 鶏のトマト煮 ツナサラダ フルーツ 624 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 29.3 g 塩分 1.8 g	天津井 春雨スープ なすのごま味噌和え ゼリー  472 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 8.0 g 塩分 2.1 g kcal 蛋白質 5.7 g ご飯 みそ汁 さばのカレー風味焼き いんげんの昆布和え ゼリー  505 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 15.9 g 塩分 2.3 g	ご飯 春雨スープ あじのみりん醤油焼きなすのごま味噌和えせリー  509 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 8.5 g 塩分 2.1 g 脂質 9.2 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 肉だんごの野菜あんかけいんげんの昆布和えせリー  474 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 14.0 g 塩分 1.8 g	チーズメンチカツ なすのごま味噌和え ゼリー 614 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 20.0 g 塩分 2.3 g ねぎ塩豚丼 みそ汁 いんげんの昆布和え ゼリー 420 kcal 蛋白質 18.3 g	さけと大根のスープ煮 蒸し野菜サラダ 白菜の浅漬け 424 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 7.5 g 塩分 2.1 g 五目チャーハン すまし汁 ぎょうざ かぼちゃサラダ
(火) おやつ 15	ご飯 みそ汁 豚皿 なめたけおろし ひじきの白和え 466 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 9.0 g 塩分 1.6 g ワッフル 牛乳 154 パン 牛乳 鶏のトマト煮 ツナサラダ フルーツ	天津井 春雨スープ なすのごま味噌和え ゼリー  472 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 8.0 g 塩分 2.1 g kcal 蛋白質 5.7 g ご飯 みそ汁 さばのカレー風味焼き いんげんの昆布和え ゼリー  505 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 15.9 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 5.9 g	ご飯 春雨スープ あじのみりん醤油焼きなすのごま味噌和えゼリー  509 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 8.5 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 肉だんごの野菜あんかけいんげんの昆布和えゼリー  474 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 14.0 g 塩分 1.8 g 脂質 5.7 g 塩分 0.1 g	チーズメンチカツ なすのごま味噌和え ゼリー 614 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 20.0 g 塩分 2.3 g ねぎ塩豚丼 みそ汁 いんげんの昆布和え ゼリー 420 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 10.6 g 塩分 2.3 g	さけと大根のスープ煮 蒸し野菜サラダ 白菜の浅漬け 424 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 7.5 g 塩分 2.1 g 五目チャーハン すまし汁 ぎょうざ かぼちゃサラダ 493 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 14.0 g 塩分 2.2 g
(火) おやつ 15 (水)	ご飯 みそ汁 豚皿 なめたけおろし ひじきの白和え 466 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 9.0 g 塩分 1.6 g ワッフル 牛乳 154 パン 牛乳 鶏のトマト煮 ツナサラダ フルーツ 624 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 29.3 g 塩分 1.8 g	天津井 春雨スープ なすのごま味噌和え ゼリー  472 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 8.0 g 塩分 2.1 g kcal 蛋白質 5.7 g ご飯 みそ汁 さばのカレー風味焼き いんげんの昆布和え ゼリー  505 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 15.9 g 塩分 2.3 g	ご飯 春雨スープ あじのみりん醤油焼きなすのごま味噌和えゼリー  509 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 8.5 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 肉だんごの野菜あんかけいんげんの昆布和えゼリー  474 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 14.0 g 塩分 1.8 g 脂質 5.7 g 塩分 0.1 g	チーズメンチカツ なすのごま味噌和え ゼリー 614 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 20.0 g 塩分 2.3 g ねぎ塩豚丼 みそ汁 いんげんの昆布和え ゼリー 420 kcal 蛋白質 18.3 g	さけと大根のスープ煮 蒸し野菜サラダ 白菜の浅漬け 424 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 7.5 g 塩分 2.1 g 五目チャーハン すまし汁 ぎょうざ かぼちゃサラダ
(火) おやつ 15 (水)	ご飯 みそ汁 豚皿 なめたけおろし ひじきの白和え 466 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 9.0 g 塩分 1.6 g ワッフル 牛乳 154 パン 牛乳 鶏のトマト煮 ツナサラダ フルーツ 624 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 29.3 g 塩分 1.8 g 栗ぜんざい 172 ご飯 みそ汁	天津井 春雨スープ なすのごま味噌和え ゼリー  472 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 8.0 g 塩分 2.1 g kcal 蛋白質 5.7 g ご飯 みそ汁 さばのカレー風味焼き いんげんの昆布和え ゼリー  505 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 15.9 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 5.9 g	ご飯 春雨スープ あじのみりん醤油焼きなすのごま味噌和えゼリー  509 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 8.5 g 塩分 2.1 g 脂質 9.2 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 肉だんごの野菜あんかけいんげんの昆布和えゼリー  474 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 14.0 g 塩分 1.8 g 脂質 5.7 g 塩分 0.1 g	チーズメンチカツ なすのごま味噌和え ゼリー 614 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 20.0 g 塩分 2.3 g ねぎ塩豚丼 みそ汁 いんげんの昆布和え ゼリー 420 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 10.6 g 塩分 2.3 g	さけと大根のスープ煮 蒸し野菜サラダ 白菜の浅漬け 424 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 7.5 g 塩分 2.1 g 五目チャーハン すまし汁 ぎょうざ かぼちゃサラダ 493 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 14.0 g 塩分 2.2 g
(火) おやつ 15 (水) おやつ	ご飯 みそ汁 豚皿 なめたけおろし ひじきの白和え 466 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 9.0 g 塩分 1.6 g ワッフル 牛乳 154 パン 牛乳 鶏のトマト煮 ツナサラダ フルーツ 624 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 29.3 g 塩分 1.8 g 栗ぜんざい 172 ご飯 みそ汁 大根とつみれの煮物	天津井 春雨スープ なすのごま味噌和え ゼリー  472 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 8.0 g 塩分 2.1 g kcal 蛋白質 5.7 g ご飯 みそ汁 さばのカレー風味焼き いんげんの昆布和え ゼリー  505 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 15.9 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 5.9 g	ご飯 春雨スープ あじのみりん醤油焼きなすのごま味噌和えゼリー  509 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 8.5 g 塩分 2.1 g 脂質 9.2 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 肉だんごの野菜あんかけいんげんの昆布和えゼリー  474 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 14.0 g 塩分 1.8 g 脂質 5.7 g 塩分 0.1 g ご飯 すまし汁 白身魚の味噌マヨ焼き	チーズメンチカツ なすのごま味噌和え ゼリー 614 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 20.0 g 塩分 2.3 g ねぎ塩豚丼 みそ汁 いんげんの昆布和え ゼリー 420 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 10.6 g 塩分 2.3 g	さけと大根のスープ煮 蒸し野菜サラダ 白菜の浅漬け 424 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 7.5 g 塩分 2.1 g 五目チャーハン すまし汁 ぎょうざ かぼちゃサラダ 493 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 14.0 g 塩分 2.2 g
(火) おやつ 15 (水) おやつ	で飯 みそ汁 豚皿 なめたけおろし ひじきの白和え 466 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 9.0 g 塩分 1.6 g ワッフル 牛乳 154 パン 牛乳 鶏のトマト煮 ツナサラダ フルーツ 624 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 29.3 g 塩分 1.8 g 栗ぜんざい 172 ご飯 みそ汁 大根とつみれの煮物 きのこソテー	天津井 春雨スープ なすのごま味噌和え ゼリー  472 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 8.0 g 塩分 2.1 g kcal 蛋白質 5.7 g  ご飯 みそ汁 さばのカレー風味焼き いんげんの昆布和え ゼリー  505 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 15.9 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 5.9 g 天井 すまし汁	ご飯 春雨スープ あじのみりん醤油焼きなすのごま味噌和えゼリー  509 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 8.5 g 塩分 2.1 g 脂質 9.2 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 肉だんごの野菜あんかけいんげんの昆布和えゼリー  474 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 14.0 g 塩分 0.1 g ご飯 すまし汁 白身魚の味噌マヨ焼きもやしの梅和え	チーズメンチカツ なすのごま味噌和え ゼリー 614 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 20.0 g 塩分 2.3 g ねぎ塩豚丼 みそ汁 いんげんの昆布和え ゼリー 420 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 10.6 g 塩分 2.3 g ご飯 すまし汁 鶏の中華炒め もやしの梅和え	さけと大根のスープ煮 蒸し野菜サラダ 白菜の浅漬け  424 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 7.5 g 塩分 2.1 g  五目チャーハン すまし汁 ぎょうざ かぽちゃサラダ  493 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 14.0 g 塩分 2.2 g  ご飯 みそ汁 ホイコーロー アスパラのごま和え
(火) おやつ 15 (水) おやつ	ご飯 みそ汁 豚皿 なめたけおろし ひじきの白和え 466 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 9.0 g 塩分 1.6 g ワッフル 牛乳 154 パン 牛乳 鶏のトマト煮 ツナサラダ フルーツ 624 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 29.3 g 塩分 1.8 g 栗ぜんざい 172 ご飯 みそ汁 大根とつみれの煮物	天津井 春雨スープ なすのごま味噌和え ゼリー  472 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 8.0 g 塩分 2.1 g kcal 蛋白質 5.7 g ご飯 みそ汁 さばのカレー風味焼き いんげんの昆布和え ゼリー  505 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 15.9 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 5.9 g	ご飯 春雨スープ あじのみりん醤油焼きなすのごま味噌和えゼリー  509 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 8.5 g 塩分 2.1 g 脂質 9.2 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 肉だんごの野菜あんかけいんげんの昆布和えゼリー  474 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 14.0 g 塩分 1.8 g 脂質 5.7 g 塩分 0.1 g ご飯 すまし汁 白身魚の味噌マヨ焼き	チーズメンチカツ なすのごま味噌和え ゼリー 614 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 20.0 g 塩分 2.3 g ねぎ塩豚丼 みそ汁 いんげんの昆布和え ゼリー 420 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 10.6 g 塩分 2.3 g	さけと大根のスープ煮 蒸し野菜サラダ 白菜の浅漬け 424 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 7.5 g 塩分 2.1 g 五目チャーハン すまし汁 ぎょうざ かぽちゃサラダ 493 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 14.0 g 塩分 2.2 g
(火) おやつ 15 (水) おやつ	で飯 みそ汁 豚皿 なめたけおろし ひじきの白和え 466 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 9.0 g 塩分 1.6 g ワッフル 牛乳 154 パン 牛乳 鶏のトマト煮 ツナサラダ フルーツ 624 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 29.3 g 塩分 1.8 g 栗ぜんざい 172 ご飯 みそ汁 大根とつみれの煮物 きのこソテー	天津井 春雨スープ なすのごま味噌和え ゼリー  472 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 8.0 g 塩分 2.1 g kcal 蛋白質 5.7 g  ご飯 みそ汁 さばのカレー風味焼き いんげんの昆布和え ゼリー  505 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 15.9 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 5.9 g 天井 すまし汁	ご飯 春雨スープ あじのみりん醤油焼きなすのごま味噌和えゼリー  509 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 8.5 g 塩分 2.1 g 脂質 9.2 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 肉だんごの野菜あんかけいんげんの昆布和えゼリー  474 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 14.0 g 塩分 0.1 g ご飯 すまし汁 白身魚の味噌マヨ焼きもやしの梅和え	チーズメンチカツ なすのごま味噌和え ゼリー 614 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 20.0 g 塩分 2.3 g ねぎ塩豚丼 みそ汁 いんげんの昆布和え ゼリー 420 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 10.6 g 塩分 2.3 g ご飯 すまし汁 鶏の中華炒め もやしの梅和え	さけと大根のスープ煮 蒸し野菜サラダ 白菜の浅漬け  424 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 7.5 g 塩分 2.1 g  五目チャーハン すまし汁 ぎょうざ かぽちゃサラダ  493 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 14.0 g 塩分 2.2 g  ご飯 みそ汁 ホイコーロー アスパラのごま和え
(火) おやつ 15 (水) おやつ	で飯 みそ汁 豚皿 なめたけおろし ひじきの白和え 466 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 9.0 g 塩分 1.6 g ワッフル 牛乳 154 パン 牛乳 鶏のトマト煮 ツナサラダ フルーツ 624 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 29.3 g 塩分 1.8 g 栗ぜんざい 172 ご飯 みそ汁 大根とつみれの煮物 きのこソテー ほうれん草のおかか和え	天津井 春雨スープ なすのごま味噌和え ゼリー 472 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 8.0 g 塩分 2.1 g kcal 蛋白質 5.7 g ご飯 みそ汁 さばのカレー風味焼き いんげんの昆布和え ゼリー 505 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 15.9 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 5.9 g 天井 すまし汁 もやしの梅和え フルーツ	ご飯 春雨スープ あじのみりん醤油焼きなすのごま味噌和えゼリー  509 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 8.5 g 塩分 2.1 g 脂質 9.2 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 肉だんごの野菜あんかけいんげんの昆布和えゼリー  474 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 14.0 g 塩分 0.1 g ご飯 すまし汁 白身魚の味噌マヨ焼きもやしの梅和えフルーツ	チーズメンチカツ なすのごま味噌和え ゼリー  614 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 20.0 g 塩分 2.3 g  ねぎ塩豚丼 みそ汁 いんげんの昆布和え ゼリー  420 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 10.6 g 塩分 2.3 g  ご飯 すまし汁 鶏の中華炒め もやしの梅和え フルーツ	さけと大根のスープ煮 蒸し野菜サラダ 白菜の浅漬け  424 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 7.5 g 塩分 2.1 g  五目チャーハン すまし汁 ぎょうざ かぼちゃサラダ  493 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 14.0 g 塩分 2.2 g  ご飯 みそ汁 ホイコーロー アスパラのごま和え ゼリー
(火) おやつ 15 (水) おやつ	で飯 みそ汁 豚皿 なめたけおろし ひじきの白和え 466 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 9.0 g 塩分 1.6 g ワッフル 牛乳 154 パン 牛乳 鶏のトマト煮 ツナサラダ フルーツ 624 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 29.3 g 塩分 1.8 g 栗ぜんざい 172 ご飯 みそ汁 大根とつみれの煮物 きのこソテー ほうれん草のおかか和え 432 kcal 蛋白質 17.0 g	天津井 春雨スープ なすのごま味噌和え ゼリー 472 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 8.0 g 塩分 2.1 g kcal 蛋白質 5.7 g ご飯 みそ汁 さばのカレー風味焼き いんげんの昆布和え ゼリー 505 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 15.9 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 5.9 g 天井 すまし汁 もやしの梅和え フルーツ 445 kcal 蛋白質 29.0 g	ご飯 春雨スープ あじのみりん醤油焼きなすのごま味噌和えゼリー  509 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 8.5 g 塩分 2.1 g 脂質 9.2 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 肉だんごの野菜あんかけいんげんの昆布和えゼリー  474 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 14.0 g 塩分 0.1 g ご飯 すまし汁 白身魚の味噌マヨ焼きもやしの梅和えフルーツ	チーズメンチカツ なすのごま味噌和え ゼリー  614 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 20.0 g 塩分 2.3 g  ねぎ塩豚丼 みそ汁 いんげんの昆布和え ゼリー  420 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 10.6 g 塩分 2.3 g  ご飯 すまし汁 鶏の中華炒め もやしの梅和え フルーツ	さけと大根のスープ煮 蒸し野菜サラダ 白菜の浅漬け  424 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 7.5 g 塩分 2.1 g  五目チャーハン すまし汁 ぎょうざ かぼちゃサラダ  493 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 14.0 g 塩分 2.2 g  ご飯 みそ汁 ホイコーロー アスパラのごま和え ゼリー  435 kcal 蛋白質 17.2 g
(火) おやつ 15 (水) おやつ	で飯 みそ汁 豚皿 なめたけおろし ひじきの白和え 466 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 9.0 g 塩分 1.6 g ワッフル 牛乳 154 パン 牛乳 鶏のトマト煮 ツナサラダ フルーツ 624 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 29.3 g 塩分 1.8 g 栗ぜんざい 172 ご飯 みそ汁 大根とつみれの煮物 きのこソテー ほうれん草のおかか和え 432 kcal 蛋白質 17.0 g	天津井 春雨スープ なすのごま味噌和え ゼリー 472 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 8.0 g 塩分 2.1 g kcal 蛋白質 5.7 g ご飯 みそ汁 さばのカレー風味焼き いんげんの昆布和え ゼリー 505 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 15.9 g 塩分 2.3 g kcal 蛋白質 5.9 g 天井 すまし汁 もやしの梅和え フルーツ 445 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 4.9 g 塩分 1.8 g	ご飯 春雨スープ あじのみりん醤油焼きなすのごま味噌和えゼリー  509 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 8.5 g 塩分 2.1 g 脂質 9.2 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 肉だんごの野菜あんかけいんげんの昆布和えゼリー  474 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 14.0 g 塩分 0.1 g ご飯 すまし汁 白身魚の味噌マヨ焼きもやしの梅和えフルーツ	チーズメンチカツ なすのごま味噌和え ゼリー  614 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 20.0 g 塩分 2.3 g  ねぎ塩豚丼 みそ汁 いんげんの昆布和え ゼリー  420 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 10.6 g 塩分 2.3 g  ご飯 すまし汁 鶏の中華炒め もやしの梅和え フルーツ	さけと大根のスープ煮 蒸し野菜サラダ 白菜の浅漬け  424 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 7.5 g 塩分 2.1 g  五目チャーハン すまし汁 ぎょうざ かぼちゃサラダ  493 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 14.0 g 塩分 2.2 g  ご飯 みそ汁 ホイコーロー アスパラのごま和え ゼリー

## 献立表 令和7年10月 🚜



#### 特別養護老人ホーム 微笑の里

			I		
	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
	ご飯 みそ汁	やきそば	ご飯 みそ汁	ご飯 みそ汁	中華丼
	納豆	みそ汁	ぶりの照り焼き	鶏の竜田揚げ	すまし汁
17	じゃがいもとそぼろ炒め	きゅうりとしらすのおろし和え	きゅうりとしらすのおろし和え		焼き豆腐の田楽
(金)	枝豆とツナの和え物	ゼリー 🧼	ゼリー	ゼリー	フルーツ
	F00	470	477	F01	440
	593 kcal 蛋白質 29.8 g	473 kcal 蛋白質 21.3 g	477 kcal 蛋白質 22.1 g	561 kcal 蛋白質 21.1 g	443 kcal 蛋白質 26.9 g
ļ			脂質 11.3 g 塩分 2.1 g	脂質 18.3 g 塩分 1.9 g	脂質 6.3 g 塩分 2.0 g
おやつ	黒糖ロールケーキ 牛乳 132	kcal 蛋白質 3.2 g	脂質 1.9 g 塩分 0.2 g		
	ご飯 みそ汁	ご飯 みそ汁	ご飯 みそ汁	けんちんうどん	ご飯 みそ汁
	さけの塩焼き	鶏の柚子胡椒焼き	えびカツ	ブロッコリーの炒め	和風ハンバーグ
10		7 1 0	. =		** * *
18	ちくわの炒り煮	ブロッコリーの炒め	ブロッコリーの炒め	ゼリー	なすの焼き浸し
(土)	キャベツの磯和え	ゼリー	ゼリー		漬物
	553 kcal 蛋白質 6.8 g	488 kcal 蛋白質 21.9 g	650 kcal 蛋白質 19.2 g	353 kcal 蛋白質 16.9 g	454 kcal 蛋白質 18.2 g
			-	脂質 2.0 g 塩分 2.3 g	
おやつ				加兵	四只 10.0 g 塩刀 2.0 g
83 F J	ソフトクッキー 牛乳 178		脂質 8.0 g 塩分 0.2 g	, 10	
	ご飯 みそ汁	ご飯 みそ汁	ご飯 みそ汁	肉そば	カレーライス
	鶏の卵とじ	ぶたと野菜の炒め物	あじの香味ソース	青梗菜と油揚げ煮	コンソメス一プ
19	白菜のお浸し	青梗菜と油揚げ煮	青梗菜と油揚げ煮	フルーツ	きのこソテー
(日)	いんげんの辛子マヨ	フルーツ	フルーツ		トマトときゅうりのサラダ
(1)	いいいんのギナマコ	J/v- J	J/v- J		こくことでか ブッグ カンダ
	553 kcal 蛋白質 15.9 g	536 kcal 蛋白質 19.0 g	410 kcal 蛋白質 19.2 g	361 kcal 蛋白質 17.3 g	540 kcal 蛋白質 20.5 g
	脂質 9.6 g 塩分 1.9 g	脂質 20.2 g 塩分 2.0 g	脂質 6.8 g 塩分 2.0 g	脂質 4.2 g 塩分 3.2 g	脂質 13.6 g 塩分 2.0 g
おやつ	あんドーナツ 牛乳 124	kcal 蛋白質 7.7 g	脂質 8.6 g 塩分 0.4 g		
	ご飯 みそ汁	肉みそ丼	ご飯 かきたま汁	ご飯 かきたま汁	ご飯 みそ汁
	豆腐のえびあんかけ	かきたま汁	かれいの唐揚げ	豚の生姜焼き	鶏のケチャップ煮
00					
20	ピーマンとじゃこの炒め	スイートポテトサラダ	スイートポテトサラダ	スイートポテトサラダ	もやしとニラのツナ炒め
(月)	ふりかけ	ゼリー	ゼリー	ゼリー	ブロッコリーの辛子和え
	386 kcal 蛋白質 19.0 g	661 kcal 蛋白質 19.8 g	595 kcal 蛋白質 25.8 g	568 kcal 蛋白質 22.6 g	522 kcal 蛋白質 23.0 g
				加貝   14.0 g 温分   1.8 g	脂質 17.3 g 塩分 1.7 g
おやつ	紅茶ケーキ 牛乳 234		脂質 10.3 g 塩分 0.9 g		
	ご飯 みそ汁	菜飯 みそ汁	菜飯 みそ汁	ベーコンとしめじのパスタ	ご飯 すまし汁
	肉だんご	たらのムニエル	コロッケ	みそ汁	麻婆豆腐
21	おから炒り煮	アスパラのごま和え	アスパラのごま和え	アスパラのごま和え	かぶの梅和え
(火)	小松菜のおかか和え	フルーチェ	フルーチェ	フルーチェ	ゼリー
	-1 山本本(0.00/0, 70, 4月/万	7/2 / 1	7/2 / 1	, , , , <u>, , , , , , , , , , , , , , , </u>	
	400	400	440	F04	FF3
	406 kcal 蛋白質 15.1 g	428 kcal 蛋白質 19.0 g	442 kcal 蛋白質 8.7 g	521 kcal 蛋白質 17.8 g	557 kcal 蛋白質 23.4 g
	脂質 7.3 g 塩分 2.3 g	脂質 7.9 g 塩分 2.1 g	脂質 13.5 g 塩分 2.3 g	脂質 14.4 g 塩分 2.1 g	脂質 18.2 g 塩分 1.6 g
おやつ	おやき 牛乳 180	kcal 蛋白質 6.0 g	脂質 6.2 g 塩分 0.1 g		
	パン 牛乳	ご飯 みそ汁	ご飯 みそ汁	豚のあんかけご飯	ご飯 みそ汁
	チーズオムレツ	鶏の西京焼き	さばのごま煮	みそ汁	あじの山椒焼き
00					
22	玉ねぎとカニカマのサラダ	切干大根煮	切干大根煮	切干大根煮	しゅうまい
(水)	フルーツ	ゼリー	ゼリー	ゼリー	いんげんの生姜和え
	481 kcal 蛋白質 18.2 g	564 kcal 蛋白質 22.4 g	549 kcal 蛋白質 22.3 g	473 kcal 蛋白質 19.4 g	434 kcal 蛋白質 21.9 g
		脂質 19.5 g 塩分 2.4 g	脂質 15.3 g 塩分 2.4 g	•	脂質 8.6 g 塩分 2.0 g
おやつ				//□저 U.T K 4표기 4.14 K	//ロス 0.0 5 塩/J 4.0 8
03 (- )	-,-		脂質 6.6 g 塩分 0.1 g	D = 71.18	и <b>и</b>
	ご飯みそ汁	ご飯 みそ汁	ご飯 みそ汁	月見そば	牛丼
	納豆	豚の甘辛煮	揚げ魚のねぎだれ	なすの中華和え	すまし汁
23	じゃがいもとさつま揚げの煮物	なすの中華和え	なすの中華和え	フルーツ	はんぺんと枝豆のおかか和え
(木)	ささみの酢の物	フルーツ	フルーツ		さつまいものレモンバター煮
(*1*/	CCOVONELONIAN				こういし しいし こうバラ 温
	400	400	447		000
	422 kcal 蛋白質 21.3 g	492 kcal 蛋白質 19.1 g	447 kcal 蛋白質 18.3 g	366 kcal 蛋白質 16.9 g	603 kcal 蛋白質 22.9 g
ļ	脂質 5.1 g 塩分 2.0 g	脂質 12.9 g 塩分 1.9 g	脂質 10.2 g 塩分 2.1 g	脂質 8.5 g 塩分 2.5 g	脂質 17.3 g 塩分 2.3 g
おやつ	蒸しパン 牛乳 165		脂質 9.3 g 塩分 0.2 g		
	ご飯 みそ汁	オムライス	ご飯 コンソメスープ	ご飯 コンソメスープ	ご飯 みそ汁
	鶏のみりん醤油焼き	コンソメスープ	あじの梅風味照り焼き	チンジャオロースー	豚のすき焼き風煮
24	キャベツの煮浸し	茹で野菜サラダ	茹で野菜サラダ	茹で野菜サラダ	白菜のわさび和え
24	i i				
(金)	大根ときゅうりのゆかり和え	ゼリー	ゼリー	ゼリー	マカロニサラダ
	503 kcal 蛋白質 21.4 g	509 kcal 蛋白質 18.3 g	444 kcal 蛋白質 23.2 g	486 kcal 蛋白質 20.5 g	524 kcal 蛋白質 19.8 g
		脂質 18.0 g 塩分 2.0 g		脂質 12.8 g 塩分 1.8 g	脂質 17.6 g 塩分 2.6 g
おやつ	<u> </u>	<b></b>	脂質 0.3 g 塩分 0.0 g	<u></u>	5/ 5
	- 프레크 6시 씨기 누가 다 다	2 D D D A C	#ㅁㅁ ㅂㅇ 또 끊分 ┃┃ ♂		

### 献立表 令和7年10月 🌉



#### 特別養護老人ホーム 微笑の里

	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
	ご飯 みそ汁	ご飯 みそ汁	ご飯 みそ汁	ラーメン	ご飯 みそ汁
	さばの塩焼き	鶏と白菜の中華炒め	えびフライ	ぎょうざ	アスパラの卵炒め
25	里芋のそぼろ煮	ぎょうざ	ほうれん草のごま和え	フルーツ	いんげんのきんぴら
(土)	なすの酢醤油	ほうれん草のごま和え	フルーツ		きのこの和え物
\ <b>_</b> /		フルーツ			C ** = **  A * C   **
	511 kcal 蛋白質 23.0 g	555 kcal 蛋白質 23.2 g	436 kcal 蛋白質 19.3 g	586 kcal 蛋白質 27.2 g	477 kcal 蛋白質 14.7 g
	脂質 14.3 g 塩分 1.9 g	脂質 20.0 g 塩分 2.1 g	脂質 7.6 g 塩分 2.4 g	脂質 9.0 g 塩分 3.2 g	脂質 18.0 g 塩分 1.8 g
おやつ	チョコドーナツ 牛乳 152		脂質 8.2 g 塩分 0.2 g		
	ご飯 みそ汁	ご飯 すまし汁	ご飯 すまし汁	五目うどん	シチューライス
	豆腐と春雨の旨煮	白身魚の味噌焼き	鶏のから揚げ	長芋ときゅうりの酢の物	コンソメス一プ
26	ツナとブロッコリーの中華和え	長芋ときゅうりの酢の物	長芋ときゅうりの酢の物	ゼリー	枝豆とパプリカの和え物
(日)	佃煮	ゼリー	ゼリー		フルーツ
	490 kcal 蛋白質 21.9 g	<b>423</b> kcal 蛋白質 20.0 g	589 kcal 蛋白質 22.9 g	431 kcal 蛋白質 17.5 g	685 kcal 蛋白質 25.9 g
	脂質 10.4 g 塩分 1.9 g	脂質 4.0 g 塩分 2.3 g	脂質 20.4 g 塩分 1.9 g	脂質 7.5 g 塩分 3.3 g	脂質 26.0 g 塩分 1.6 g
おやつ	バタークッキー 牛乳 106	kcal 蛋白質 6.9 g	脂質 6.7 g 塩分 0.3 g	T	
	ご飯 みそ汁	三色丼	ご飯 みそ汁	ご飯 みそ汁	ご飯 みそ汁
	豚皿	みそ汁	はんぺんチーズフライ	鶏の香味焼き	あじの照り焼き
27	ひじきの白和え	じゃがいもの旨煮	じゃがいもの旨煮	じゃがいもの旨煮	かぼちゃのいとこ煮
(月)	白菜の磯辺和え	フルーツヨーグルト	フルーツヨーグルト	フルーツヨーグルト	キャベツときゅうりの昆布和え
	488 kcal 蛋白質 23.9 g	522 kcal 蛋白質 21.5 g	495 kcal 蛋白質 16.4 g	549 kcal 蛋白質 21.2 g	480 kcal 蛋白質 23.0 g
	脂質 10.2 g 塩分 2.4 g	<b>4</b>	脂質 11.0 g 塩分 2.3 g	脂質 20.6 g 塩分 3.6 g	脂質 5.3 g 塩分 1.9 g
おやり	カルシウムせんべい 牛乳 177		脂質 8.1 g 塩分 0.1 g	\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	よーム・M デタローフ・フェル
	ご飯 みそ汁	ご飯 かきたま汁	ご飯 かきたま汁	ソースチキンカツ丼	わかめご飯 みそ汁
00	納豆	豚の生姜焼き	さばの味噌煮	かきたま汁	鶏の朝鮮焼き
28	ソーセージと野菜の炒め	おから炒り煮	おから炒り煮	おから炒り煮	なすのなべしぎ
(火)	青梗菜の辛子和え	ゼリー	ゼリー	ゼリー	しらすおろし和え
		467 kcal 蛋白質 23.8 g			
	· · · · · · · · ·		13.9 g 塩分 2.0 g	588   KCal   蛋白頁 21.8 g  脂質   19.1 g   塩分   3.0 g	#90 kcal 蛋白貝 ZZ.U g 脂質 18.4 g 塩分 2.0 g
おやつ	ミニあんぱん 牛乳 195		<u>脂質 5.4 g 塩分 0.2 g</u>	1	1
	パン 牛乳	ごはん みそ汁	ごはん みそ汁	山菜そば	ご飯 みそ汁
	ポークビーンズ	鶏とキャベツのカレー炒め煮	蒸し魚のきのこあん	しゅうまい	五目卵焼き
29	アスパラサラダ	いんげんのおかか和え	いんげんのおかか和え	ゼリー	厚揚げの煮物
(水)	フルーツ	ゼリー	ゼリー		ほうれん草のナムル
	• • •	- *			
	611 kcal 蛋白質 28.2 g	502 kcal 蛋白質 20.8 g	418 kcal 蛋白質 19.7 g	398 kcal 蛋白質 14.4 g	491 kcal 蛋白質 22.5 g
	脂質 19.5 g 塩分 2.1 g	脂質 7.4 g 塩分 1.8 g	脂質 3.2 g 塩分 1.8 g	脂質 5.0 g 塩分 3.1 g	脂質 17.0 g 塩分 2.0 g
おやつ	メロンムース 195	kcal 蛋白質 6.3 g	脂質 5.4 g 塩分 0.2 g		
	ご飯 みそ汁	ご飯 みそ汁	ご飯 みそ汁	焼き鳥丼	ご飯 すまし汁
	鶏とごぼうの利久煮	あじの山椒焼き	えびカツ	みそ汁	ぶたと野菜の炒め物
30	キャベツの煮浸し	スイートポテトサラダ	スイートポテトサラダ	スイートポテトサラダ	カリフラワーとパプリカの和え物
(木)	きゅうりの昆布和え	みかん牛乳寒天	みかん牛乳寒天	みかん牛乳寒天	ゼリー
	533 kcal 蛋白質 21.1 g	511 kcal 蛋白質 22.1 g	766 kcal 蛋白質 28.0 g	652 kcal 蛋白質 23.2 g	507 kcal 蛋白質 18.1 g
	脂質 18.9 g 塩分 2.1 g	脂質 10.5 g 塩分 1.8 g	·	脂質 23.4 g 塩分 2.8 g	脂質 20.6 g 塩分 2.0 g
おやつ	かりんとうドーナツ 牛乳 105		脂質 5.4 g 塩分 0.2 g	4-1 -10,	_^^p · ·
	ご飯 みそ汁	きのこご飯 すまし汁	きのこご飯 すまし汁	きつねうどん	ご飯 みそ汁
	ぶりの西京焼き	トマトハンバーグ	白身魚フライ	蒸し野菜	鶏の味噌漬け焼き
31	あさりと切干大根の煮物	蒸し野菜	蒸し野菜	ゼリー	里芋のごま煮
(金)	なすの味ぽんかけ	ゼリー	ゼリー		白菜のわさび和え
	474	005	E45	440	F04
0026	474 kcal 蛋白質 23.1 g	685 kcal 蛋白質 29.0 g	515 kcal 蛋白質 24.8 g	416 kcal 蛋白質 14.3 g	531 kcal 蛋白質 21.0 g
おやつ		脂質 23.0 g 塩分 1.8 g	脂質 9.7 g 塩分 1.9 g	脂質 7.6 g 塩分 3.1 g	脂質 18.3 g 塩分 2.0 g
のイン	かぼちゃプリン 牛乳 135	kcal 蛋白質 6.3 g	脂質 5.4 g 塩分 0.2 g		

仕入れ状況により、献立内容が変更となる場合がございます。

<1日の目標栄養量(1600kcal)>

エネルギー 1600kcal

たんぱく質 60g~75g(240~300kcal) 脂質  $33g\sim42g(297kcal\sim378kcal)$ 

6.5g未満 食塩

※()内の数値はエネルギー量に換算した値です。

