# 献立表 令和7年11月 💑

### 特別養護老人ホーム 微笑の里

		. 65			
	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	かにのトマトクリームパスタ	肉みそ丼
	厚揚げの卵とじ	鶏の照り煮	さばの柚香焼き	紅茶	コンソメスープ
1	きのことツナの和風和え	キャベツのごま和え	キャベツのごま和え	キャベツのごま和え	いんげんの生姜和え
(土)	野沢菜漬け	フルーツ	フルーツ	フルーツ	ゼリー
\/	17/八木及17	"			٠,
	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
		脂質 25.3 g 塩分 2.2 g	脂質 18.5 g 塩分 1.8 g	· · · · · ·	脂質 7.9 g 塩分 1.7 g
おやつ	バウムクーヘン 牛乳 173		脂質 5.0 塩分 0.1 g	1	
	ご飯 みそ汁	ご飯 みそ汁	ご飯 みそ汁	鶏そば	ご飯 みそ汁
	肉団子と春雨のスープ煮	ホイコーロー	あじの竜田揚げ	きゅうりの中華和え	たらの香味ソース焼き
2	きんぴらごぼう	きゅうりの中華和え	きゅうりの中華和え	ゼリー	ピーマンとちくわの炒め
(日)	いかとアスパラのマヨ和え		ゼリー	_,	青梗菜のピーナツ和え
, , , ,		_,	_,		
	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 10.9 g 塩分 2.0 g	脂質 14.3 g 塩分 2.3 g	脂質 10.0 g 塩分 2.0 g		脂質 9.2 g 塩分 1.7 g
おやつ	おやき 牛乳 179		脂質 8.6 g 塩分 0.1 g	•	•
	ご飯 みそ汁	太巻き寿司、いなり寿司	ちらし寿司	W. Tr	ご飯 みそ汁
	納豆	すまし汁	すまし汁	***	豚とキャベツの味噌炒め
3	がんもどき煮	じゃがいものそぼろ煮	じゃがいものそぼろ煮		なすの焼き浸し
(月)	ささみの柚子胡椒和え	で ゼリー	ゼリー		ブロッコリーの辛子和え
	= =		_ ,		
文化の日	476 kcal 蛋白質 14.9 g	655 kcal 蛋白質 23.7 g	452 kcal 蛋白質 21.0 g	511 kcal 蛋白質 33.7 g	701 kcal 蛋白質 29.0 g
719	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	パウンドケーキ 牛乳 160	kcal 蛋白質 7.3 g	脂質 6.7 g 塩分 0.3 g		
	ご飯 みそ汁	ご飯 みそ汁	ご飯 みそ汁	味噌ラーメン	ご飯 すまし汁
	鶏のみりん醤油焼き	さけフライ	麻婆豆腐	ほうれん草のおかか和え	肉だんごの酢豚風
4	切干大根炒り	ほうれん草のおかか和え	ほうれん草のおかか和え	フルーツ	きのこ炒り
(火)	いんげんの磯辺和え	フルーツ	フルーツ		きゅうりナムル
(,,,,	18.6				
	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		·p·			
	ソフトクッキー 牛乳 103	kcal 蛋白質 2.0 g	脂質 0.5 g 塩分 0.0 g		
	パン 牛乳 103	kcal 蛋白質 2.0 g ゆかりご飯 みそ汁	脂質 0.5 g 塩分 0.0 g ゆかりご飯 みそ汁	中華丼	ごはん みそ汁
				中華丼みそ汁	ごはん みそ汁 鶏の生姜焼き
5	パン 牛乳	ゆかりご飯 みそ汁	ゆかりご飯 みそ汁	みそ汁	
	パン 牛乳 ミートオムレツ	ゆかりご飯 みそ汁 豚のすき焼き風	ゆかりご飯 みそ汁 白身魚のマヨ焼き	みそ汁	鶏の生姜焼き
5	パン 牛乳 ミートオムレツ さつまいもサラダ	ゆかりご飯 みそ汁 豚のすき焼き風 ブロッコリーのわさび和え	ゆかりご飯 みそ汁 白身魚のマヨ焼き ブロッコリーのわさび和え	みそ汁 ブロッコリーのわさび和え	鶏の生姜焼き 枝豆とはんぺんのおかか和え
5	パン 牛乳 ミートオムレツ さつまいもサラダ	ゆかりご飯 みそ汁 豚のすき焼き風 ブロッコリーのわさび和え	ゆかりご飯 みそ汁 白身魚のマヨ焼き ブロッコリーのわさび和え	みそ汁 ブロッコリーのわさび和え	鶏の生姜焼き 枝豆とはんぺんのおかか和え
5 (水)	パン 牛乳 ミートオムレツ さつまいもサラダ フルーツ	ゆかりご飯 みそ汁 豚のすき焼き風 ブロッコリーのわさび和え ゼリー	ゆかりご飯 みそ汁 白身魚のマヨ焼き ブロッコリーのわさび和え ゼリー 399 kcal 蛋白質 18.3 g	みそ汁 ブロッコリーのわさび和え ゼリー 500 kcal 蛋白質 12.5 g	鶏の生姜焼き 枝豆とはんぺんのおかか和え 漬物
5	パン 牛乳 ミートオムレツ さつまいもサラダ フルーツ 572 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g ぜんざい 183	ゆかりご飯 みそ汁 豚のすき焼き風 ブロッコリーのわさび和え 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	ゆかりご飯 みそ汁 白身魚のマヨ焼き ブロッコリーのわさび和え 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	みそ汁 ブロッコリーのわさび和え ゼリー 500 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 6.8 g 塩分 3.3 g	鶏の生姜焼き 枝豆とはんぺんのおかか和え 漬物 468 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 11.0 g 塩分 1.6 g
5 (水)	パン 牛乳 ミートオムレツ さつまいもサラダ フルーツ 572 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g ぜんざい 183 ご飯 みそ汁	ゆかりご飯 みそ汁 豚のすき焼き風 ブロッコリーのわさび和え 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	ゆかりご飯 みそ汁 白身魚のマヨ焼き ブロッコリーのわさび和え 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 かきたま汁	みそ汁 ブロッコリーのわさび和え ゼリー 500 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 6.8 g 塩分 3.3 g	鶏の生姜焼き 枝豆とはんぺんのおかか和え 漬物 468 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 11.0 g 塩分 1.6 g
5 (水)	パン 牛乳 ミートオムレツ さつまいもサラダ フルーツ 572 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g ぜんざい 183	ゆかりご飯 みそ汁 豚のすき焼き風 ブロッコリーのわさび和え 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	ゆかりご飯 みそ汁 白身魚のマヨ焼き ブロッコリーのわさび和え 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 かきたま汁 たらの煮付け	みそ汁 ブロッコリーのわさび和え ゼリー 500 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 6.8 g 塩分 3.3 g ご飯 かきたま汁 えびフライ	鶏の生姜焼き 枝豆とはんぺんのおかか和え 漬物 468 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 11.0 g 塩分 1.6 g 五目チャーハン すまし汁
5 (水)	パン 牛乳 ミートオムレツ さつまいもサラダ フルーツ 572 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g ぜんざい 183 ご飯 みそ汁	ゆかりご飯 みそ汁 豚のすき焼き風 ブロッコリーのわさび和え 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	ゆかりご飯 みそ汁 白身魚のマヨ焼き ブロッコリーのわさび和え 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 かきたま汁	みそ汁 ブロッコリーのわさび和え ゼリー 500 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 6.8 g 塩分 3.3 g ご飯 かきたま汁 えびフライ もやしとツナの炒め物	鶏の生姜焼き 枝豆とはんぺんのおかか和え 漬物 468 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 11.0 g 塩分 1.6 g
5 (水) おやつ	パン 牛乳 ミートオムレツ さつまいもサラダ フルーツ 572 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g ぜんざい 183 ご飯 みそ汁 あじの塩焼き	ゆかりご飯 みそ汁 豚のすき焼き風 ブロッコリーのわさび和え 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 ご飯 かきたま汁 鶏の味噌漬け焼き	ゆかりご飯 みそ汁 白身魚のマヨ焼き ブロッコリーのわさび和え 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 かきたま汁 たらの煮付け	みそ汁 ブロッコリーのわさび和え ゼリー 500 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 6.8 g 塩分 3.3 g ご飯 かきたま汁 えびフライ	鶏の生姜焼き 枝豆とはんぺんのおかか和え 漬物 468 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 11.0 g 塩分 1.6 g 五目チャーハン すまし汁
5 (水) おやつ 6	パン 牛乳 ミートオムレツ さつまいもサラダ フルーツ 572 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g ぜんざい 183 ご飯 みそ汁 あじの塩焼き なすの辛味炒め	ゆかりご飯 みそ汁 豚のすき焼き風 ブロッコリーのわさび和え 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 ご飯 かきたま汁 鶏の味噌漬け焼き もやしとツナの炒め物	ゆかりご飯 みそ汁 白身魚のマヨ焼き ブロッコリーのわさび和え 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 かきたま汁 たらの煮付け もやしとツナの炒め物	みそ汁 ブロッコリーのわさび和え ゼリー 500 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 6.8 g 塩分 3.3 g ご飯 かきたま汁 えびフライ もやしとツナの炒め物	鶏の生姜焼き 枝豆とはんぺんのおかか和え 漬物  468 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 11.0 g 塩分 1.6 g  五目チャーハン すまし汁 えびしゆうまい
5 (水) おやつ 6	パン 牛乳 ミートオムレツ さつまいもサラダ フルーツ 572 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g ぜんざい 183 ご飯 みそ汁 あじの塩焼き なすの辛味炒め	ゆかりご飯 みそ汁 豚のすき焼き風 ブロッコリーのわさび和え 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 ご飯 かきたま汁 鶏の味噌漬け焼き もやしとツナの炒め物 ゼリー	ゆかりご飯 みそ汁 白身魚のマヨ焼き ブロッコリーのわさび和え 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 かきたま汁 たらの煮付け もやしとツナの炒め物 ゼリー	みそ汁 ブロッコリーのわさび和え ゼリー 500 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 6.8 g 塩分 3.3 g ご飯 かきたま汁 えびフライ もやしとツナの炒め物	鶏の生姜焼き 枝豆とはんぺんのおかか和え 漬物  468 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 11.0 g 塩分 1.6 g  五目チャーハン すまし汁 えびしゆうまい
5 (水) おやつ 6 (木)	パン 牛乳 ミートオムレツ さつまいもサラダ フルーツ 572 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g ぜんざい 183 ご飯 みそ汁 あじの塩焼き なすの辛味炒め おから生酢	ゆかりご飯 みそ汁 豚のすき焼き風 ブロッコリーのわさび和え 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 ご飯 かきたま汁 鶏の味噌漬け焼きもやしとツナの炒め物 ゼリー 580 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 24.7 g 塩分 2.1 g	ゆかりご飯 みそ汁 白身魚のマヨ焼き ブロッコリーのわさび和え 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 かきたま汁 たらの煮付け もやしとツナの炒め物 ゼリー 422 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 9.6 g 塩分 2.3 g	みそ汁 ブロッコリーのわさび和え ゼリー 500 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 6.8 g 塩分 3.3 g ご飯 かきたま汁 えびフライ もやしとツナの炒め物 ゼリー	鶏の生姜焼き 枝豆とはんぺんのおかか和え 漬物  468 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 11.0 g 塩分 1.6 g  五目チャーハン すまし汁 えびしゅうまい フルーツ
5 (水) おやつ 6	パン 牛乳 ミートオムレツ さつまいもサラダ フルーツ 572 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g ぜんざい 183 ご飯 みそ汁 あじの塩焼き なすの辛味炒め おから生酢 537 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 10.8 g 塩分 2.3 g	ゆかりご飯 みそ汁 豚のすき焼き風 ブロッコリーのわさび和え 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 ご飯 かきたま汁 鶏の味噌漬け焼きもやしとツナの炒め物 ゼリー 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	ゆかりご飯 みそ汁 白身魚のマヨ焼き ブロッコリーのわさび和え 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 かきたま汁 たらの煮付け もやしとツナの炒め物 ゼリー  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	みそ汁 ブロッコリーのわさび和え ゼリー 500 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 6.8 g 塩分 3.3 g ご飯 かきたま汁 えびフライ もやしとツナの炒め物 ゼリー 414 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 6.3 g 塩分 2.3 g	鶏の生姜焼き 枝豆とはんぺんのおかか和え 漬物  468 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 11.0 g 塩分 1.6 g  五目チャーハン すまし汁 えびしゆうまい フルーツ  458 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 12.0 g 塩分 2.7 g
5 (水) おやつ 6 (木)	パン 牛乳 ミートオムレツ さつまいもサラダ フルーツ 572 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g ぜんざい 183 ご飯 みそ汁 あじの塩焼き なすの辛味炒め おから生酢 537 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 10.8 g 塩分 2.3 g ワッフル 牛乳 165 ご飯 みそ汁	ゆかりご飯 みそ汁 豚のすき焼き風 ブロッコリーのわさび和え 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 ご飯 かきたま汁 鶏の味噌漬け焼きもやしとツナの炒め物 ゼリー 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 鶏そぼろ丼	ゆかりご飯 みそ汁 白身魚のマヨ焼き ブロッコリーのわさび和え 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 かきたま汁 たらの煮付け もやしとツナの炒め物 ゼリー  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	みそ汁 ブロッコリーのわさび和え ゼリー  500 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 6.8 g 塩分 3.3 g  ご飯 かきたま汁 えびフライ もやしとツナの炒め物 ゼリー  414 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 6.3 g 塩分 2.3 g	鶏の生姜焼き 枝豆とはんぺんのおかか和え 漬物  468 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 11.0 g 塩分 1.6 g  五目チャーハン すまし汁 えびしゆうまい フルーツ  458 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 12.0 g 塩分 2.7 g
5 (水) おやつ 6 (木)	パン 牛乳 ミートオムレツ さつまいもサラダ フルーツ 572 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g ぜんざい 183 ご飯 みそ汁 あじの塩焼き なすの辛味炒め おから生酢 537 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 10.8 g 塩分 2.3 g ワッフル 牛乳 165 ご飯 みそ汁 豚皿	ゆかりご飯 みそ汁 豚のすき焼き風 ブロッコリーのわさび和え 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 ご飯 かきたま汁 鶏の味噌漬け焼きもやしとツナの炒め物 ゼリー 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 鶏そぼろ丼 みそ汁	ゆかりご飯 みそ汁 白身魚のマヨ焼き ブロッコリーのわさび和え 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 かきたま汁 たらの煮付け もやしとツナの炒め物 ゼリー  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 みそ汁 さばの梅風味照り焼き	みそ汁 ブロッコリーのわさび和え ゼリー 500 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 6.8 g 塩分 3.3 g ご飯 かきたま汁 えびフライ もやしとツナの炒め物 ゼリー 414 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 6.3 g 塩分 2.3 g ご飯 みそ汁 チーズメンチカツ	鶏の生姜焼き 枝豆とはんぺんのおかか和え 漬物  468 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 11.0 g 塩分 1.6 g  五目チャーハン すまし汁 えびしゆうまい フルーツ  458 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 12.0 g 塩分 2.7 g  ご飯 みそ汁 あかうおの野菜あんかけ
5 (水) おやつ 6 (木) おやつ	パン 牛乳 ミートオムレツ さつまいもサラダ フルーツ 572 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g ぜんざい 183 ご飯 みそ汁 あじの塩焼き なすの辛味炒め おから生酢 537 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 10.8 g 塩分 2.3 g ワッフル 牛乳 165 ご飯 みそ汁 豚皿 小松菜の生姜和え	ゆかりご飯 みそ汁 豚のすき焼き風 ブロッコリーのわさび和え 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 ご飯 かきたま汁 鶏の味噌漬け焼きもやしとツナの炒め物 ゼリー 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 鶏そぽろ丼 みそ汁 いんげんの昆布和え	ゆかりご飯 みそ汁 白身魚のマヨ焼き ブロッコリーのわさび和え 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 かきたま汁 たらの煮付け もやしとツナの炒め物 ゼリー  422 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 9.6 g 塩分 2.3 g 脂質 9.6 g 塩分 0.2 g ご飯 みそ汁 さばの梅風味照り焼き いんげんの昆布和え	みそ汁 ブロッコリーのわさび和え ゼリー  500 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 6.8 g 塩分 3.3 g  ご飯 かきたま汁 えびフライ もやしとツナの炒め物 ゼリー  414 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 6.3 g 塩分 2.3 g  ご飯 みそ汁 チーズメンチカツ いんげんの昆布和え	鶏の生姜焼き 枝豆とはんぺんのおかか和え 漬物  468 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 11.0 g 塩分 1.6 g  五目チャーハン すまし汁 えびしゆうまい フルーツ  458 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 12.0 g 塩分 2.7 g  ご飯 みそ汁 あかうおの野菜あんかけ キャベツのしそ和え
5 (水) おやつ 6 (木) おやつ 7 (金)	パン 牛乳 ミートオムレツ さつまいもサラダ フルーツ 572 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g ぜんざい 183 ご飯 みそ汁 あじの塩焼き なすの辛味炒め おから生酢 537 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 10.8 g 塩分 2.3 g ワッフル 牛乳 165 ご飯 みそ汁 豚皿	ゆかりご飯 みそ汁 豚のすき焼き風 ブロッコリーのわさび和え 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 ご飯 かきたま汁 鶏の味噌漬け焼きもやしとツナの炒め物 ゼリー 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 鶏そぼろ丼 みそ汁	ゆかりご飯 みそ汁 白身魚のマヨ焼き ブロッコリーのわさび和え 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 かきたま汁 たらの煮付け もやしとツナの炒め物 ゼリー  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 みそ汁 さばの梅風味照り焼き	みそ汁 ブロッコリーのわさび和え ゼリー 500 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 6.8 g 塩分 3.3 g ご飯 かきたま汁 えびフライ もやしとツナの炒め物 ゼリー 414 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 6.3 g 塩分 2.3 g ご飯 みそ汁 チーズメンチカツ	鶏の生姜焼き 枝豆とはんぺんのおかか和え 漬物  468 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 11.0 g 塩分 1.6 g  五目チャーハン すまし汁 えびしゆうまい フルーツ  458 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 12.0 g 塩分 2.7 g  ご飯 みそ汁 あかうおの野菜あんかけ
5 (水) おやつ 6 (木) おやつ	パン 牛乳 ミートオムレツ さつまいもサラダ フルーツ 572 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g ぜんざい 183 ご飯 みそ汁 あじの塩焼き なすの辛味炒め おから生酢 537 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 10.8 g 塩分 2.3 g ワッフル 牛乳 165 ご飯 みそ汁 豚皿 小松菜の生姜和え 白菜の和え物	ゆかりご飯 みそ汁 豚のすき焼き風 ブロッコリーのわさび和え 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 ご飯 かきたま汁 鶏の味噌漬け焼きもやしとツナの炒め物ゼリー 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 鶏そぼろ丼 みそ汁 いんげんの昆布和え フルーチェ	ゆかりご飯 みそ汁 白身魚のマヨ焼き ブロッコリーのわさび和え 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 かきたま汁 たらの煮付け もやしとツナの炒め物 ゼリー  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 みそ汁 さばの梅風味照り焼き いんげんの昆布和え フルーチェ	みそ汁 ブロッコリーのわさび和え ゼリー  500 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 6.8 g 塩分 3.3 g  ご飯 かきたま汁 えびフライ もやしとツナの炒め物 ゼリー  414 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 6.3 g 塩分 2.3 g  ご飯 みそ汁 チーズメンチカツ いんげんの昆布和え フルーチェ	鶏の生姜焼き 枝豆とはんぺんのおかか和え 漬物  468 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 11.0 g 塩分 1.6 g  五目チャーハン すまし汁 えびしゆうまい フルーツ  458 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 12.0 g 塩分 2.7 g  ご飯 みそ汁 あかうおの野菜あんかけ キャベツのしそ和え ポテトサラダ
5 (水) おやつ 6 (木) おやつ 7 (金)	パン 牛乳 ミートオムレツ さつまいもサラダ フルーツ  572 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g ぜんざい 183 ご飯 みそ汁 あじの塩焼き なすの辛味炒め おから生酢  537 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 10.8 g 塩分 2.3 g ワッフル 牛乳 165 ご飯 みそ汁 豚皿 小松菜の生姜和え 白菜の和え物	ゆかりご飯 みそ汁 豚のすき焼き風 ブロッコリーのわさび和え 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 ご飯 かきたま汁 鶏の味噌漬け焼きもやしとツナの炒め物ゼリー 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 鶏そぼろ丼 みそ汁 いんげんの昆布和え フルーチェ	ゆかりご飯 みそ汁 白身魚のマヨ焼き ブロッコリーのわさび和え 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 かきたま汁 たらの煮付け もやしとツナの炒め物 ゼリー  422 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 9.6 g 塩分 2.3 g 脂質 9.6 g 塩分 2.3 g 脂質 9.6 g 塩分 0.2 g	みそ汁 ブロッコリーのわさび和え ゼリー  500 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 6.8 g 塩分 3.3 g  ご飯 かきたま汁 えびフライ もやしとツナの炒め物 ゼリー  414 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 6.3 g 塩分 2.3 g  ご飯 みそ汁 チーズメンチカツ いんげんの昆布和え フルーチェ  556 kcal 蛋白質 18.0 g	鶏の生姜焼き 枝豆とはんぺんのおかか和え 漬物  468 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 11.0 g 塩分 1.6 g  五目チャーハン すまし汁 えびしゆうまい フルーツ  458 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 12.0 g 塩分 2.7 g  ご飯 みそ汁 あかうおの野菜あんかけ キャベツのしそ和え ポテトサラダ  571 kcal 蛋白質 21.3 g
5 (水) おやつ 6 (木) 7 (金)	パン 牛乳 ミートオムレツ さつまいもサラダ フルーツ 572 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g ぜんざい 183 ご飯 みそ汁 あじの塩焼き なすの辛味炒め おから生酢 537 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 10.8 g 塩分 2.3 g ワッフル 牛乳 165 ご飯 みそ汁 豚皿 小松菜の生姜和え 白菜の和え物	ゆかりご飯 みそ汁 豚のすき焼き風 ブロッコリーのわさび和え 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 ご飯 かきたま汁 鶏の味噌漬け焼きもやしとツナの炒め物ゼリー 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 鶏そぼろ丼 みそ汁 いんげんの昆布和え フルーチェ 579 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 5.9 g 塩分 2.3 g	ゆかりご飯 みそ汁 白身魚のマヨ焼き ブロッコリーのわさび和え 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 かきたま汁 たらの煮付け もやしとツナの炒め物 ゼリー  422 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 9.6 g 塩分 2.3 g 脂質 9.8 塩分 2.3 g 脂質 9.6 g 塩分 0.2 g こ飯 みそ汁 さばの梅風味照り焼き いんげんの昆布和え フルーチェ  414 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 20.5 g 塩分 2.0 g	みそ汁 ブロッコリーのわさび和え ゼリー  500 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 6.8 g 塩分 3.3 g  ご飯 かきたま汁 えびフライ もやしとツナの炒め物 ゼリー  414 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 6.3 g 塩分 2.3 g  ご飯 みそ汁 チーズメンチカツ いんげんの昆布和え フルーチェ  556 kcal 蛋白質 18.0 g	鶏の生姜焼き 枝豆とはんぺんのおかか和え 漬物  468 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 11.0 g 塩分 1.6 g  五目チャーハン すまし汁 えびしゆうまい フルーツ  458 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 12.0 g 塩分 2.7 g  ご飯 みそ汁 あかうおの野菜あんかけ キャベツのしそ和え ポテトサラダ
5 (水) おやつ 6 (木) おやつ 7 (金)	パン 牛乳 ミートオムレツ さつまいもサラダ フルーツ 572 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g ぜんざい 183 ご飯 みそ汁 あじの 塩焼き なすの辛味炒め おから生酢 537 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 10.8 g 塩分 2.3 g ワッフル 牛乳 165 ご飯 みそ汁 豚皿 小松菜の生姜和え 白菜の和え物 398 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 15.0 g ら 2.5 g ドーナツ 牛乳 203	ゆかりご飯 みそ汁 豚のすき焼き風 ブロッコリーのわさび和え 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 ご飯 かきたま汁 鶏の味噌漬け焼きもやしとツナの炒め物ゼリー 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 鶏そぼろ丼 みそ汁 いんげんの昆布和え フルーチェ 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	ゆかりご飯 みそ汁 白身魚のマヨ焼き ブロッコリーのわさび和え 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 かきたま汁 たらの煮付け もやしとツナの炒め物 ゼリー  422 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 9.6 g 塩分 0.2 g 脂質 9.8 塩分 2.3 g 脂質 9.6 g 塩分 0.2 g こ飯 みそ汁 さばの梅風味照り焼き いんげんの昆布和え フルーチェ  414 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 20.5 g 塩分 2.0 g 脂質 20.5 g 塩分 0.2 g	みそ汁 ブロッコリーのわさび和え ゼリー  500 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 6.8 g 塩分 3.3 g  ご飯 かきたま汁 えびフライ もやしとツナの炒め物 ゼリー  414 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 6.3 g 塩分 2.3 g  ご飯 みそ汁 チーズメンチカツ いんげんの昆布和え フルーチェ  556 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 20.3 g 塩分 2.0 g	鶏の生姜焼き 枝豆とはんぺんのおかか和え 漬物  468 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 11.0 g 塩分 1.6 g  五目チャーハン すまし汁 えびしゆうまい フルーツ  458 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 12.0 g 塩分 2.7 g  ご飯 みそ汁 あかうおの野菜あんかけ キャベツのしそ和え ポテトサラダ  571 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 17.7 g 塩分 1.8 g
5 (水) おやつ 6 (木) 7 (金)	パン 牛乳 ミートオムレツ さつまいもサラダ フルーツ 572 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g ぜんざい 183 ご飯 みそ汁 あじの辛味炒め おから生酢 537 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 10.8 g 塩分 2.3 g ワッフル 牛乳 165 ご飯 みそ汁 水松菜の年業和え 白菜の和え物 398 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 15.0 g 2.5 g ドーナツ 牛乳 203 ご飯 みそ汁	ゆかりご飯 みそ汁 豚のすき焼き風 ブロッコリーのわさび和え 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 ご飯 かきたま汁 鶏の味噌漬け焼きもやしとツナの炒め物ゼリー 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 鶏そぼろ丼 みそ汁 いんげんの昆布和え フルーチェ 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	ゆかりご飯 みそ汁 白身魚のマヨ焼き ブロッコリーのわさび和え 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 かきたま汁 たらの煮付け もやしとツナの炒め物 ゼリー  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 こ飯 みそ汁 さばの梅風味照り焼き いんげんの昆布和え フルーチェ  414 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 20.5 g 塩分 0.2 g 脂質 20.5 g 塩分 0.2 g	みそ汁 ブロッコリーのわさび和え ゼリー  500 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 6.8 g 塩分 3.3 g  ご飯 かきたま汁 えびフライ もやしとツナの炒め物 ゼリー  414 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 6.3 g 塩分 2.3 g  ご飯 みそ汁 チーズメンチカツ いんげんの昆布和え フルーチェ  556 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 20.3 g 塩分 2.0 g	鶏の生姜焼き 枝豆とはんぺんのおかか和え 漬物  468 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 11.0 g 塩分 1.6 g  五目チャーハン すまし汁 えびしゆうまい フルーツ  458 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 12.0 g 塩分 2.7 g  ご飯 みそ汁 あかうおの野菜あんかけ キャベツのしそ和え ポテトサラダ  571 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 17.7 g 塩分 1.8 g
5 (水) おやつ 6 (木) 7 (金) おやつ	パン 牛乳 ミートオムレツ さつまいもサラダ フルーツ 572 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g ぜんざい 183 ご飯 みそ汁 あじの辛味炒め おから生酢 537 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 10.8 g 塩分 2.3 g 円ツフル 牛乳 165 ご飯 みそ汁 豚皿 小松菜の年美和え 白菜の和え物 398 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 15.0 g ら 2.5 g ドーナツ 牛乳 203 ご飯 みそ汁 ベーコンエッグ	ゆかりご飯 みそ汁 豚のすき焼き風 ブロッコリーのわさび和えゼリー 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 ご飯 かきたま汁 鶏の味噌漬け焼きもやしとツナの炒め物ゼリー 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 鶏そぼろ丼 みそ汁 いんげんの昆布和えフルーチェ 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 ぶりのねぎ醤油焼き	ゆかりご飯 みそ汁 白身魚のマヨ焼き ブロッコリーのわさび和え 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 かきたま汁 たらの煮付け もやしとツナの炒め物 ゼリー  422 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 9.6 g 塩分 2.3 g 脂質 9.6 g 塩分 0.2 g ご飯 みそ汁 さばの梅風味照り焼き いんげんの昆布和え フルーチェ  414 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 20.5 g 塩分 0.2 g 脂質 20.5 g 塩分 0.2 g	みそ汁 ブロッコリーのわさび和え ゼリー  500 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 6.8 g 塩分 3.3 g  ご飯 かきたま汁 えびフライ もやしとツナの炒め物 ゼリー  414 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 6.3 g 塩分 2.3 g  ご飯 みそ汁 チーズメンチカツ いんげんの昆布和え フルーチェ  556 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 20.3 g 塩分 2.0 g  けんちんそば パプリカとカリフラワーの和え物	鶏の生姜焼き 枝豆とはんぺんのおかか和え 漬物  468 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 11.0 g 塩分 1.6 g  五目チャーハン すまし汁 えびしゆうまい フルーツ  458 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 12.0 g 塩分 2.7 g  ご飯 みそ汁 あかうおの野菜あんかけ キャベツのしそ和え ポテトサラダ  571 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 17.7 g 塩分 1.8 g  ご飯 みそ汁 鶏と青梗菜の中華炒め
5 (水) おやつ 6 (木) 7 (金) おやつ	パン 牛乳 ミートオムレツ さつまいーツ 572 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g ぜんざい 183 ご飯 みそ汁 あじの辛味炒め おから生酢 537 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 10.8 g 塩分 2.3 g ワッフル 牛乳 165 ご飯 みそ汁 水松菜のキ汁 トプロ カース リース カース カース ロ菜の和え物 398 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 15.0 g ら 2.5 g ドーナツ 牛乳 203 ご飯 みそ汁 ベーコンエッグ もやしとツナの炒め	ゆかりご飯 みそ汁 豚のすき焼き風 ブロッコリーのわさび和え ゼリー 572 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 14.8 g 塩分 2.3 g 素白質 7.3 g ご飯 かきたま汁 鶏の味噌漬け焼きもやしとツナの炒め物 ゼリー 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 鶏そぼろ丼 みそ汁 いんげんの昆布和え フルーチェ 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 ボリのねぎ醤油焼きパブリカとカリフラワーの和え物	ゆかりご飯 みそ汁 白身魚のマヨ焼き ブロッコリーのわさび和え 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 かきたま汁 たらの煮付け もやしとツナの炒め物 ゼリー  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 ご飯 みそ汁 さばの梅風味照り焼き いんげんの昆布和え フルーチェ  414 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 20.5 g 塩分 0.2 g ご飯 みそ汁 おばの梅風味にり焼き いんげんのまで、カーチェ  414 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 20.5 g 塩分 0.2 g	みそ汁 ブロッコリーのわさび和え ゼリー  500 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 6.8 g 塩分 3.3 g  ご飯 かきたま汁 えびフライ もやしとツナの炒め物 ゼリー  414 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 6.3 g 塩分 2.3 g  ご飯 みそ汁 チーズメンチカツ いんげんの昆布和え フルーチェ  556 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 20.3 g 塩分 2.0 g  けんちんそば パプリカとカリフラワーの和え物	鶏の生姜焼き 枝豆とはんぺんのおかか和え 漬物  468 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 11.0 g 塩分 1.6 g  五目チャーハン すましけっまい フルーツ  458 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 12.0 g 塩分 2.7 g  ご飯 みそ汁 あかうおの野菜あんかけ キャベツのしそ和え ポテトサラダ  571 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 17.7 g 塩分 1.8 g  ご飯 みそ汁 鶏と青梗菜の中華炒め さつまいもの甘煮
5 (水) おやつ 6 (木) 7 (金) おやつ	パン 牛乳 ミートオムレツ さつまいもサラダ フルーツ 572 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g ぜんざい 183 ご飯 みそ汁 あじの辛味炒め おから生酢 537 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 10.8 g 塩分 2.3 g 円ツフル 牛乳 165 ご飯 みそ汁 豚皿 小松菜の年美和え 白菜の和え物 398 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 15.0 g ら 2.5 g ドーナツ 牛乳 203 ご飯 みそ汁 ベーコンエッグ	ゆかりご飯 みそ汁 豚のすき焼き風 ブロッコリーのわさび和え ゼリー 572 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 14.8 g 塩分 2.3 g 素白質 7.3 g ご飯 かきたま汁 鶏の味噌漬け焼きもやしとツナの炒め物 ゼリー 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 鶏そぼろ丼 みそ汁 いんげんの昆布和え フルーチェ 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 ボリのねぎ醤油焼きパブリカとカリフラワーの和え物	ゆかりご飯 みそ汁 白身魚のマヨ焼き ブロッコリーのわさび和え 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 かきたま汁 たらの煮付け もやしとツナの炒め物 ゼリー  422 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 9.6 g 塩分 2.3 g 脂質 9.6 g 塩分 0.2 g ご飯 みそ汁 さばの梅風味照り焼き いんげんの昆布和え フルーチェ  414 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 20.5 g 塩分 0.2 g 脂質 20.5 g 塩分 0.2 g	みそ汁 ブロッコリーのわさび和え ゼリー  500 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 6.8 g 塩分 3.3 g  ご飯 かきたま汁 えびフライ もやしとツナの炒め物 ゼリー  414 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 6.3 g 塩分 2.3 g  ご飯 みそ汁 チーズメンチカツ いんげんの昆布和え フルーチェ  556 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 20.3 g 塩分 2.0 g  けんちんそば パプリカとカリフラワーの和え物	鶏の生姜焼き 枝豆とはんぺんのおかか和え 漬物  468 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 11.0 g 塩分 1.6 g  五目チャーハン すまし汁 えびしゆうまい フルーツ  458 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 12.0 g 塩分 2.7 g  ご飯 みそ汁 あかうおの野菜あんかけ キャベツのしそ和え ポテトサラダ  571 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 17.7 g 塩分 1.8 g  ご飯 みそ汁 鶏と青梗菜の中華炒め
5 (水) おやつ 6 (木) 7 (金) おやつ	パン 牛乳 ミートオムレツ さつまいーツ 572 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g ぜんざい 183 ご飯 みそ汁 あじの辛味炒め おから生酢 537 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 10.8 g 塩分 2.3 g ワッフル 牛乳 165 ご飯 みそ汁 水松菜のキ汁 トプロ カース リース カース カース ロ菜の和え物 398 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 15.0 g ら 2.5 g ドーナツ 牛乳 203 ご飯 みそ汁 ベーコンエッグ もやしとツナの炒め	ゆかりご飯 みそ汁 豚のすき焼き風 ブロッコリーのわさび和え ゼリー 572 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 14.8 g 塩分 2.3 g 素白質 7.3 g ご飯 かきたま汁 鶏の味噌漬け焼きもやしとツナの炒め物 ゼリー 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 鶏そぼろ丼 みそ汁 いんげんの昆布和え フルーチェ 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 ボリのねぎ醤油焼きパブリカとカリフラワーの和え物	ゆかりご飯 みそ汁 白身魚のマヨ焼き ブロッコリーのわさび和え 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 かきたま汁 たらの煮付け もやしとツナの炒め物 ゼリー  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 ご飯 みそ汁 さばの梅風味照り焼き いんげんの昆布和え フルーチェ  414 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 20.5 g 塩分 0.2 g ご飯 みそ汁 おばの梅風味にり焼き いんげんのまで、カーチェ  414 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 20.5 g 塩分 0.2 g	みそ汁 ブロッコリーのわさび和え ゼリー  500 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 6.8 g 塩分 3.3 g  ご飯 かきたま汁 えびフライ もやしとツナの炒め物 ゼリー  414 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 6.3 g 塩分 2.3 g  ご飯 みそ汁 チーズメンチカツ いんげんの昆布和え フルーチェ  556 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 20.3 g 塩分 2.0 g  けんちんそば パプリカとカリフラワーの和え物	鶏の生姜焼き 枝豆とはんぺんのおかか和え 漬物  468 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 11.0 g 塩分 1.6 g  五目チャーハン すましけっまい フルーツ  458 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 12.0 g 塩分 2.7 g  ご飯 みそ汁 あかうおの野菜あんかけ キャベツのしそ和え ポテトサラダ  571 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 17.7 g 塩分 1.8 g  ご飯 みそ汁 鶏と青梗菜の中華炒め さつまいもの甘煮
5 (水) おやつ 6 (木) 7 (金) おやつ	パン 牛乳 ミートオムレツ さつまいーツ 572 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g ぜんざい 183 ご飯 みそ汁 あじの辛味炒め おから生酢 537 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 10.8 g 塩分 2.3 g ワッフル 牛乳 165 ご飯 みそ汁 水松菜のキ汁 トプロ カース リース カース カース ロ菜の和え物 398 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 15.0 g ら 2.5 g ドーナツ 牛乳 203 ご飯 みそ汁 ベーコンエッグ もやしとツナの炒め	ゆかりご飯 みそ汁 豚のすき焼き風 ブロッコリーのわさび和え ゼリー 572 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 14.8 g 塩分 2.3 g 素白質 7.3 g ご飯 かきたま汁 鶏の味噌漬け焼きもやしとツナの炒め物 ゼリー 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 鶏そぼろ丼 みそ汁 いんげんの昆布和え フルーチェ 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 ボリのねぎ醤油焼きパブリカとカリフラワーの和え物	ゆかりご飯 みそ汁 白身魚のマヨ焼き ブロッコリーのわさび和え 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 かきたま汁 たらの煮付け もやしとツナの炒め物 ゼリー  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 ご飯 みそ汁 さばの梅風味照り焼き いんげんの昆布和え フルーチェ  414 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 20.5 g 塩分 0.2 g ご飯 みそ汁 おばの梅風味にり焼き いんげんのまで、カーチェ  414 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 20.5 g 塩分 0.2 g	みそ汁 ブロッコリーのわさび和え ゼリー  500 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 6.8 g 塩分 3.3 g  ご飯 かきたま汁 えびフライ もやしとツナの炒め物 ゼリー  414 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 6.3 g 塩分 2.3 g  ご飯 みそ汁 チーズメンチカツ いんげんの昆布和え フルーチェ  556 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 20.3 g 塩分 2.0 g  けんちんそば パプリカとカリフラワーの和え物	鶏の生姜焼き 枝豆とはんぺんのおかか和え 漬物  468 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 11.0 g 塩分 1.6 g  五目チャーハン すましけっまい フルーツ  458 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 12.0 g 塩分 2.7 g  ご飯 みそ汁 あかうおの野菜あんかけ キャベツのしそ和え ポテトサラダ  571 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 17.7 g 塩分 1.8 g  ご飯 みそ汁 鶏と青梗菜の中華炒め さつまいもの甘煮
5 (水) おやつ 6 (木) 7 (金) おやつ	パン 牛乳 ミートオムレツ さつまいもサラダ フルーツ  572 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g ぜんざい 183 ご飯 みそ汁 あじの塩焼きなすの辛味炒め おから生酢  537 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 10.8 g 塩分 2.3 g ワッフル 牛乳 165 ご飯 みそ汁 水松菜の生姜和え 白菜の和え物  398 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 15.0 g ら 2.5 g ドーナツ 牛乳 203 ご飯 みそ汁 ベーコンエッグ もやしとツナの炒め 大根ときゅうりのゆかり和え	ゆかりご飯 みそ汁 豚のすき焼き風 ブロッコリーのわさび和え 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 ご飯 かきたま汁 鶏の味噌漬け焼きもやしとツナの炒め物 ゼリー 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 鶏そぼろ丼 みそ汁 いんげんの昆布和え フルーチェ 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 ぶりのねぎ醤油焼きパプリカとカリフラワーの和え物 ゼリー	ゆかりご飯 みそ汁 白身魚のマヨ焼き ブロッコリーのわさび和え 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 かきたま汁 たらの煮付け もやしとツナの炒め物 ゼリー  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 こ飯 みそ汁 さばの梅風味照り焼き いんげんの昆布和え フルーチェ  414 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 20.5 g 塩分 2.0 g 脂質 20.5 g 塩分 2.0 g 脂質 7.0 g 塩分 0.2 g	みそ汁 ブロッコリーのわさび和え ゼリー  500 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 6.8 g 塩分 3.3 g ご飯 かきたま汁 えびフライ もやしとツナの炒め物 ゼリー  414 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 6.3 g 塩分 2.3 g  ご飯 みそ汁 チーズメンチカツ いんげんの昆布和え フルーチェ  556 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 20.3 g 塩分 2.0 g  けんちんそば パブリカとカリフラワーの和え物 ゼリー	鶏の生姜焼き 枝豆とはんぺんのおかか和え 漬物  468 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 11.0 g 塩分 1.6 g  五目チャーハン すましけっまい フルーツ  458 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 12.0 g 塩分 2.7 g  ご飯 みそ汁 あかうおの野菜あんかけ キャベツのしそ和え ポテトサラダ  571 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 17.7 g 塩分 1.8 g  ご飯 みそ汁 乳と青梗菜の中華炒め さつまいもの甘煮 アスパラのごま和え
5 (水) おやつ 6 (木) 7 (金) おやつ 8 (土)	パン 牛乳 ミートオムレツ さつまいもサラダ フルーツ  572 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g ぜんざい 183 ご飯 みそ汁 あじの塩焼きなすの辛味炒め おから生酢  537 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 10.8 g 塩分 2.3 g ワッフル 牛乳 165 ご飯 みそ汁 水松菜の生姜和え 白菜の和え物  398 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 15.0 g ら 2.5 g ドーナツ 牛乳 203 ご飯 みそ汁 ベーコンエッグ もやしとツナの炒め 大根ときゅうりのゆかり和え	ゆかりご飯 みそ汁 豚のすき焼き風 ブロッコリーのわさび和え 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 ご飯 かきたま汁 鶏の味噌漬け焼きもやしとツナの炒め物 ゼリー 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 鶏そぼろ丼 みそ汁 いんげんの昆布和え フルーチェ 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 ぶりのねぎ醤油焼きパプリカとカリフラワーの和え物 ゼリー 405 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 20.4 g塩分 1.8 g	ゆかりご飯 みそ汁 白身魚のマヨ焼き ブロッコリーのわさび和え 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 かきたま汁 たらの煮付け もやしとツナの炒め物 ゼリー  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 こ飯 みそ汁 さばの梅風味照り焼き いんげんの昆布和え フルーチェ  414 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 20.5 g 塩分 2.0 g 脂質 20.5 g 塩分 2.0 g 脂質 7.0 g 塩分 0.2 g	みそ汁 ブロッコリーのわさび和え ゼリー  500 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 6.8 g 塩分 3.3 g ご飯 かきたま汁 えびフライ もやしとツナの炒め物 ゼリー  414 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 6.3 g 塩分 2.3 g  ご飯 みそ汁 チーズメンチカツ いんげんの昆布和え フルーチェ  556 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 20.3 g 塩分 2.0 g  けんちんそば パブリカとカリフラワーの和え物 ゼリー	鶏の生姜焼き 枝豆とはんぺんのおかか和え 漬物  468 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 11.0 g 塩分 1.6 g  五目チャーハン すましけっまい フルーツ  458 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 12.0 g 塩分 2.7 g  ご飯 みそ汁 あかうおの野菜あんかけキャベツのしそ和えポテトサラダ  571 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 17.7 g 塩分 1.8 g  ご飯 みそ汁 鶏と青梗菜の中華炒めさつまいもの甘煮アスパラのごま和え

# 献立表 令和7年11月 🍁

### 特別養護老人ホーム 微笑の里

	+0 &	п.		П.	
	朝食	<u></u> 昼A	<u>昼</u> B	昼C	夕食
I	ご飯 みそ汁	ご飯 コンソメス一プ	ご飯 コンソメスープ	カレーうどん	ご飯 みそ汁
	納豆	ぶたと野菜の炒め物	あじフライ	ひじきの白和え	大根とかまぼこの卵とじ
_			1 1 1		
9	キャベツとソーセージの炒め	ひじきの白和え	ひじきの白和え	フルーツ	きんぴらごぼう
(日)	はんぺんのたらこ和え	フルーツ	フルーツ		白菜の浅漬け
	574 · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	454	500 · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	440	404
	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	蒸しパン 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	たぬうどん	ご飯 みそ汁	ご飯 みそ汁	シチューライス
	鶏の西京焼き	なすの味ぽんかけ	白身魚のきのこあん	とんかつ	コンソメスープ
10	厚揚げの煮物	ゼリー	なすの味ぽんかけ	なすの味ぽんかけ	ブロッコリーのおかか和え
(月)	いんげんの生姜和え		ゼリー	ゼリー	フルーツ
	OCE 1 平内版 150	E40 : 平方縣 00.7	441 : F - F - 100	500 1 1 平力師 00.0	405 1 平力時 02.0
	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
		脂質 19.0 g 塩分 2.2 g	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	サブレ 牛乳 76	kcal 蛋白質 1.3 g	脂質 0.2 g 塩分 0.2 g		
	ご飯 みそ汁	ネギトロ丼	ご飯 すまし汁	ご飯 すまし汁	ご飯 みそ汁
	大根とつみれの煮物	すまし汁	鶏の竜田揚げ	かにたま	チンジャオロースー
1.1					· -
11	ほうれん草ナムル	きゅうりのわさび和え	きゅうりのわさび和え	きゅうりのわさび和え	里芋のくるみ和え
(火)	ふりかけ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	キャベツの昆布和え
	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 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	ロールケーキ 牛乳 280		脂質 5.6 g 塩分 0.3 g	<u></u>	
	パン 牛乳	ご飯 みそ汁	ご飯 みそ汁	やきそば	ご飯 みそ汁
	ポークビーンズ	鶏の生姜焼き	さばの味噌煮	みそ汁	あじの梅風味照り焼き
10					
12	玉ねぎとツナのサラダ	いんげんのごま和え	いんげんのごま和え	いんげんのごま和え	もやし炒め
(水)	フルーツ	ゼリー	ゼリー	ゼリー	青梗菜の辛子和え
	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 26.9 g 塩分 2.1 g		
おやつ				胎員 10.6 g 塩ガ 3.0 g	脂質 15.8 g 塩分 2.2 g
83 G J	黒ごまプリン 172		脂質 5.3 g 塩分 0.1 g	14 14 11	34=
	ご飯 みそ汁	ご飯 春雨スープ	ご飯 春雨スープ	焼き鳥丼	ご飯 みそ汁
	五目卵焼き	白身魚フライ	ホイコーロー	春雨スープ	豆腐ハンバーグ
13					
	フロッコリー(炒ぬ)	<b>  スイ―トポテトサラダ</b>	<b>」 スイ―トポテトサラダ</b>	<b>」 スイートポテトサラダ</b>	アスパラ炒め
( <b>+</b> )	ブロッコリー炒め	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	アスパラ炒め
(木)	ブロッコリー炒め   漬物	スイートボテトサラダ ゼリー	スイートボテトサラダ ゼリー	スイートポテトサラダ ゼリー	アスパラ炒め きゅうりとカニカマの酢の物
(木)					
(木)					
(木)	漬物 409 kcal 蛋白質 19.7 g	ゼリー 552 kcal 蛋白質 22.8 g	ゼリー 496 kcal 蛋白質 20.3 g	ゼリー	きゅうりとカニカマの酢の物
	漬物 409 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 7.4 g 塩分 2.3 g	ゼリー 552 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 18.0 g 塩分 2.4 g	ゼリー 496 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 7.5 g 塩分 2.3 g	ゼリー 590 kcal 蛋白質 25.4 g	きゅうりとカニカマの酢の物 514 kcal 蛋白質 20.1 g
(木)	漬物 409 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 7.4 g 塩分 2.3 g ミニあんパン 牛乳 162	ゼリー 552 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 18.0 g 塩分 2.4 g kcal 蛋白質 6.6 g	ゼリー 496 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 7.5 g 塩分 2.3 g 脂質 5.0 g 塩分 0.1 g	ゼリー 590 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 14.5 g 塩分 3.1 g	きゅうりとカニカマの酢の物 514 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 13.8 g 塩分 1.9 g
	漬物  409 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 7.4 g 塩分 2.3 g ミニあんパン 牛乳 162 ご飯 みそ汁	ゼリー 552 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 18.0 g 塩分 2.4 g kcal 蛋白質 6.6 g 菜飯 みそ汁	ゼリー 496 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 7.5 g 塩分 2.3 g 脂質 5.0 g 塩分 0.1 g 菜飯 みそ汁	ゼリー 590 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 14.5 g 塩分 3.1 g	きゅうりとカニカマの酢の物 514 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 13.8 g 塩分 1.9 g ご飯 すまし汁
	漬物  409 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 7.4 g 塩分 2.3 g ミニあんパン 牛乳 162 ご飯 みそ汁 たらの粕漬け焼き	ゼリー  552 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 18.0 g 塩分 2.4 g kcal 蛋白質 6.6 g 菜飯 みそ汁 鶏のトマト煮	ゼリー 496 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 7.5 g 塩分 2.3 g 脂質 5.0 g 塩分 0.1 g 菜飯 みそ汁 天ぷら(えび、野菜)	ゼリー 590 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 14.5 g 塩分 3.1 g ドライカレー みそ汁	きゅうりとカニカマの酢の物  514 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 13.8 g 塩分 1.9 g  ご飯 すまし汁 肉だんごの野菜あんかけ
	漬物  409 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 7.4 g 塩分 2.3 g ミニあんパン 牛乳 162 ご飯 みそ汁	ゼリー 552 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 18.0 g 塩分 2.4 g kcal 蛋白質 6.6 g 菜飯 みそ汁	ゼリー 496 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 7.5 g 塩分 2.3 g 脂質 5.0 g 塩分 0.1 g 菜飯 みそ汁	ゼリー 590 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 14.5 g 塩分 3.1 g	きゅうりとカニカマの酢の物 514 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 13.8 g 塩分 1.9 g ご飯 すまし汁
おやつ	漬物  409 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 7.4 g 塩分 2.3 g ミニあんパン 牛乳 162 ご飯 みそ汁 たらの粕漬け焼き いんげんとちくわの炒り煮	ゼリー    552 kcal 蛋白質 22.8 g     脂質 18.0 g 塩分 2.4 g     kcal 蛋白質 6.6 g     菜飯 みそ汁     鶏のトマト煮     もやしのお浸し	ゼリー 496 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 7.5 g 塩分 2.3 g 脂質 5.0 g 塩分 0.1 g 菜飯 みそ汁 天ぷら(えび、野菜)	ゼリー 590 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 14.5 g 塩分 3.1 g ドライカレー みそ汁	きゅうりとカニカマの酢の物  514 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 13.8 g 塩分 1.9 g  ご飯 すまし汁 肉だんごの野菜あんかけ じゃがいものなめ茸和え
おやつ	漬物  409 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 7.4 g 塩分 2.3 g ミニあんパン 牛乳 162 ご飯 みそ汁 たらの粕漬け焼き	ゼリー  552 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 18.0 g 塩分 2.4 g kcal 蛋白質 6.6 g 菜飯 みそ汁 鶏のトマト煮	ゼリー  496 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 7.5 g 塩分 2.3 g 脂質 5.0 g 塩分 0.1 g 菜飯 みそ汁 天ぷら(えび、野菜) もやしのお浸し	ゼリー 590 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 14.5 g 塩分 3.1 g ドライカレー みそ汁 もやしのお浸し	きゅうりとカニカマの酢の物  514 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 13.8 g 塩分 1.9 g  ご飯 すまし汁 肉だんごの野菜あんかけ
おやつ	漬物  409 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 7.4 g 塩分 2.3 g ミニあんパン 牛乳 162 ご飯 みそ汁 たらの粕漬け焼き いんげんとちくわの炒り煮 なすの焼き浸し	ゼリー  552 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 18.0 g 塩分 2.4 g kcal 蛋白質 6.6 g 菜飯 みそ汁 鶏のトマト煮 もやしのお浸し みかん牛乳寒天	ゼリー 496 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 7.5 g 塩分 2.3 g 脂質 5.0 g 塩分 0.1 g 菜飯 みそ汁 天ぷら(えび、野菜) もやしのお浸し みかん牛乳寒天	ゼリー 590 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 14.5 g 塩分 3.1 g ドライカレー みそ汁 もやしのお浸し みかん牛乳寒天	きゅうりとカニカマの酢の物  514 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 13.8 g 塩分 1.9 g ご飯 すまし汁 肉だんごの野菜あんかけ じゃがいものなめ茸和え はんぺんと枝豆のおかか和え
おやつ	漬物  409 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 7.4 g 塩分 2.3 g ミニあんパン 牛乳 162 ご飯 みそ汁 たらの粕漬け焼き いんげんとちくわの炒り煮 なすの焼き浸し  466 kcal 蛋白質 21.5 g	ゼリー  552 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 18.0 g 塩分 2.4 g kcal 蛋白質 6.6 g 菜飯 みそ汁 鶏のトマト煮 もやしのお浸し みかん牛乳寒天	ゼリー  496 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 7.5 g 塩分 2.3 g 脂質 5.0 g 塩分 0.1 g 菜飯 みそ汁 天ぷら(えび、野菜) もやしのお浸し みかん牛乳寒天  509 kcal 蛋白質 20.7 g	ゼリー  590 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 14.5 g 塩分 3.1 g  ドライカレー みそ汁 もやしのお浸し みかん牛乳寒天  614 kcal 蛋白質 21.8 g	きゅうりとカニカマの酢の物  514 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 13.8 g 塩分 1.9 g  ご飯 すまし汁 肉だんごの野菜あんかけ じゃがいものなめ茸和え はんぺんと枝豆のおかか和え  424 kcal 蛋白質 25.7 g
おやつ 14 (金)	漬物  409 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 7.4 g 塩分 2.3 g ミニあんパン 牛乳 162 ご飯 みそ汁 たらの粕漬け焼き いんげんとちくわの炒り煮 なすの焼き浸し  466 kcal 蛋白質 21.5 g	ゼリー  552 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 18.0 g 塩分 2.4 g kcal 蛋白質 6.6 g 菜飯 みそ汁 鶏のトマト煮 もやしのお浸し みかん牛乳寒天	ゼリー  496 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 7.5 g 塩分 2.3 g 脂質 5.0 g 塩分 0.1 g 菜飯 みそ汁 天ぷら(えび、野菜) もやしのお浸し みかん牛乳寒天  509 kcal 蛋白質 20.7 g	ゼリー  590 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 14.5 g 塩分 3.1 g  ドライカレー みそ汁 もやしのお浸し みかん牛乳寒天  614 kcal 蛋白質 21.8 g	きゅうりとカニカマの酢の物  514 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 13.8 g 塩分 1.9 g ご飯 すまし汁 肉だんごの野菜あんかけ じゃがいものなめ茸和え はんぺんと枝豆のおかか和え
おやつ	漬物  409 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 7.4 g 塩分 2.3 g ミニあんパン 牛乳 162 ご飯 みそ汁 たらの粕漬け焼き いんげんとちくわの炒り煮 なすの焼き浸し  466 kcal 蛋白質 21.5 g	ゼリー  552 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 18.0 g 塩分 2.4 g kcal 蛋白質 6.6 g 菜飯 みそ汁 鶏のトマト煮 もやしのお浸し みかん牛乳寒天  472 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 8.0 g 塩分 2.1 g	ゼリー  496 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 7.5 g 塩分 2.3 g 脂質 5.0 g 塩分 0.1 g 菜飯 みそ汁 天ぷら(えび、野菜) もやしのお浸し みかん牛乳寒天  509 kcal 蛋白質 20.7 g	ゼリー  590 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 14.5 g 塩分 3.1 g  ドライカレー みそ汁 もやしのお浸し みかん牛乳寒天  614 kcal 蛋白質 21.8 g	きゅうりとカニカマの酢の物  514 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 13.8 g 塩分 1.9 g  ご飯 すまし汁 肉だんごの野菜あんかけ じゃがいものなめ茸和え はんぺんと枝豆のおかか和え  424 kcal 蛋白質 25.7 g
おやつ 14 (金)	漬物  409 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 7.4 g 塩分 2.3 g ミニあんパン 牛乳 162 ご飯 みそ汁 たらの粕漬け焼き いんげんとちくわの炒り煮 なすの焼き浸し  466 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 9.0 g 塩分 1.6 g ブッセ 牛乳 154	ゼリー    552 kcal 蛋白質 22.8 g	ゼリー  496 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 7.5 g 塩分 2.3 g 脂質 5.0 g 塩分 0.1 g 菜飯 みそ汁 天ぷら(えび、野菜) もやしのお浸し みかん牛乳寒天  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	ゼリー  590 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 14.5 g 塩分 3.1 g  ドライカレー みそ汁 もやしのお浸し みかん牛乳寒天  614 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 20.0 g 塩分 2.3 g	きゅうりとカニカマの酢の物  514 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 13.8 g 塩分 1.9 g  ご飯 すまし汁 肉だんごの野菜あんかけ じゃがいものなめ茸和え はんぺんと枝豆のおかか和え  424 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 7.5 g 塩分 2.1 g
おやつ 14 (金)	漬物  409 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 7.4 g 塩分 2.3 g ミニあんパン 牛乳 162 ご飯 みそ汁 たらの粕漬け焼き いんげんとちくわの炒り煮 なすの焼き浸し  466 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 9.0 g 塩分 1.6 g ブッセ 牛乳 154 ご飯 みそ汁	ゼリー  552 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 18.0 g 塩分 2.4 g kcal 蛋白質 6.6 g 菜飯 みそ汁 鶏のトマト煮 もやしのお浸し みかん牛乳寒天  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	ゼリー  496 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 7.5 g 塩分 2.3 g 脂質 5.0 g 塩分 0.1 g 菜飯 みそ汁 天ぷら(えび、野菜) もやしのお浸し みかん牛乳寒天  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	ゼリー  590 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 14.5 g 塩分 3.1 g  ドライカレー みそ汁 もやしのお浸し みかん牛乳寒天  614 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 20.0 g 塩分 2.3 g	きゅうりとカニカマの酢の物  514 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 13.8 g 塩分 1.9 g  ご飯 すまし汁 肉だんごの野菜あんかけ じゃがいものなめ茸和え はんぺんと枝豆のおかか和え  424 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 7.5 g 塩分 2.1 g  親子丼
おやつ 14 (金) おやつ	漬物  409 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 7.4 g 塩分 2.3 g ミニあんパン 牛乳 162 ご飯 みそ汁 たらの粕漬け焼き いんげんとちくわの炒り煮 なすの焼き浸し  466 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 9.0 g 塩分 1.6 g ブッセ 牛乳 154 ご飯 みそ汁 納豆	ゼリー  552 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 18.0 g 塩分 2.4 g kcal 蛋白質 6.6 g 菜飯 みそ汁 鶏のトマト煮 もやしのお浸し みかん牛乳寒天  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 あじのみりん醤油焼き	ゼリー  496 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 7.5 g 塩分 2.3 g 脂質 5.0 g 塩分 0.1 g 菜飯 みそ汁 天ぷら(えび、野菜) もやしのお浸し みかん牛乳寒天  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 青梗菜と豚の炒め物	ゼリー  590 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 14.5 g 塩分 3.1 g  ドライカレー みそ汁 もやしのお浸し みかん牛乳寒天  614 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 20.0 g 塩分 2.3 g  ラーメン ブロッコリーの辛子和え	きゅうりとカニカマの酢の物  514 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 13.8 g 塩分 1.9 g  ご飯 すまし汁 肉だんごの野菜あんかけ じやがいものなめ茸和え はんぺんと枝豆のおかか和え  424 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 7.5 g 塩分 2.1 g  親子丼 すまし汁
おやつ 14 (金) おやつ	漬物  409 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 7.4 g 塩分 2.3 g ミニあんパン 牛乳 162 ご飯 みそ汁 たらの粕漬け焼き いんげんとちくわの炒り煮 なすの焼き浸し  466 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 9.0 g 塩分 1.6 g ブッセ 牛乳 154 ご飯 みそ汁 納豆 鶏と大根の煮物	ゼリー  552 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 18.0 g 塩分 2.4 g kcal 蛋白質 6.6 g 菜飯 みそ汁 鶏のトマト煮 もやしのお浸し みかん牛乳寒天  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 あじのみりん醤油焼き ブロッコリーの辛子和え	ゼリー  496 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 7.5 g 塩分 2.3 g 脂質 5.0 g 塩分 0.1 g 菜飯 みそ汁 天ぷら(えび、野菜) もやしのお浸し みかん牛乳寒天  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 青梗菜と豚の炒め物 ブロッコリーの辛子和え	ゼリー  590 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 14.5 g 塩分 3.1 g  ドライカレー みそ汁 もやしのお浸し みかん牛乳寒天  614 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 20.0 g 塩分 2.3 g	きゅうりとカニカマの酢の物  514 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 13.8 g 塩分 1.9 g  ご飯 すまし汁 肉だんごの野菜あんかけ じゃがいものなめ茸和え はんぺんと枝豆のおかか和え  424 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 7.5 g 塩分 2.1 g  親子丼 すまし汁 ぎょうざ
おやつ 14 (金) おやつ	漬物  409 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 7.4 g 塩分 2.3 g ミニあんパン 牛乳 162 ご飯 みそ汁 たらの粕漬け焼き いんげんとちくわの炒り煮 なすの焼き浸し  466 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 9.0 g 塩分 1.6 g ブッセ 牛乳 154 ご飯 みそ汁 納豆	ゼリー  552 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 18.0 g 塩分 2.4 g kcal 蛋白質 6.6 g 菜飯 みそ汁 鶏のトマト煮 もやしのお浸し みかん牛乳寒天  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 あじのみりん醤油焼き	ゼリー  496 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 7.5 g 塩分 2.3 g 脂質 5.0 g 塩分 0.1 g 菜飯 みそ汁 天ぷら(えび、野菜) もやしのお浸し みかん牛乳寒天  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 青梗菜と豚の炒め物	ゼリー  590 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 14.5 g 塩分 3.1 g  ドライカレー みそ汁 もやしのお浸し みかん牛乳寒天  614 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 20.0 g 塩分 2.3 g  ラーメン ブロッコリーの辛子和え	きゅうりとカニカマの酢の物  514 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 13.8 g 塩分 1.9 g  ご飯 すまし汁 肉だんごの野菜あんかけ じやがいものなめ茸和え はんぺんと枝豆のおかか和え  424 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 7.5 g 塩分 2.1 g  親子丼 すまし汁
おやつ 14 (金) おやつ	漬物  409 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 7.4 g 塩分 2.3 g ミニあんパン 牛乳 162 ご飯 みそ汁 たらの粕漬け焼き いんげんとちくわの炒り煮 なすの焼き浸し  466 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 9.0 g 塩分 1.6 g ブッセ 牛乳 154 ご飯 みそ汁 納豆 鶏と大根の煮物	ゼリー  552 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 18.0 g 塩分 2.4 g kcal 蛋白質 6.6 g 菜飯 みそ汁 鶏のトマト煮 もやしのお浸し みかん牛乳寒天  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 あじのみりん醤油焼き ブロッコリーの辛子和え	ゼリー  496 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 7.5 g 塩分 2.3 g 脂質 5.0 g 塩分 0.1 g 菜飯 みそ汁 天ぷら(えび、野菜) もやしのお浸し みかん牛乳寒天  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 青梗菜と豚の炒め物 ブロッコリーの辛子和え	ゼリー  590 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 14.5 g 塩分 3.1 g  ドライカレー みそ汁 もやしのお浸し みかん牛乳寒天  614 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 20.0 g 塩分 2.3 g  ラーメン ブロッコリーの辛子和え	きゅうりとカニカマの酢の物  514 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 13.8 g 塩分 1.9 g  ご飯 すまし汁 肉だんごの野菜あんかけ じゃがいものなめ茸和え はんぺんと枝豆のおかか和え  424 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 7.5 g 塩分 2.1 g  親子丼 すまし汁 ぎょうざ
おやつ 14 (金) おやつ (土)	漬物  409 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 7.4 g 塩分 2.3 g ミニあんパン 牛乳 162 ご飯 みそ汁 たらの粕漬け焼き いんげんとちくわの炒り煮 なすの焼き浸し  466 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 9.0 g 塩分 1.6 g ブッセ 牛乳 154 ご飯 みそ汁 納豆 鶏と大根の煮物 キャベツとツナの磯辺和え	ゼリー    552   kcal   蛋白質 22.8 g	ゼリー  496 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 7.5 g 塩分 2.3 g 脂質 5.0 g 塩分 0.1 g 菜飯 みそ汁 天ぷら(えび、野菜) もやしのお浸し みかん牛乳寒天  509 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 8.5 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 青梗菜と豚の炒め物 ブロッコリーの辛子和え ゼリー	ゼリー  590 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 14.5 g 塩分 3.1 g  ドライカレー みそ汁 もやしのお浸し みかん牛乳寒天  614 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 20.0 g 塩分 2.3 g  ラーメン ブロッコリーの辛子和え ゼリー	きゅうりとカニカマの酢の物  514 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 13.8 g 塩分 1.9 g  ご飯 すまし汁 肉だんごの野菜あんかけ じゃがいものなめ茸和え はんぺんと枝豆のおかか和え  424 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 7.5 g 塩分 2.1 g  親子丼 すまし汁 ぎょうざ フルーツ
おやつ 14 (金) おやつ	漬物  409 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 7.4 g 塩分 2.3 g ミニあんパン 牛乳 162 ご飯 みそ汁 たらの粕漬け焼き いんげんとちくわの炒り煮 なすの焼き浸し  466 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 9.0 g 塩分 1.6 g ブッセ 牛乳 154 ご飯 みそ汁 納豆 鶏と大根の煮物 キャベツとツナの磯辺和え  624 kcal 蛋白質 27.5 g	ゼリー    552   kcal   蛋白質   22.8 g	ゼリー  496 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 7.5 g 塩分 2.3 g 脂質 5.0 g 塩分 0.1 g 菜飯 みそ汁 天ぷら(えび、野菜) もやしのお浸し みかん牛乳寒天  509 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 8.5 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 青梗菜と豚の炒め物 ブロッコリーの辛子和え ゼリー  474 kcal 蛋白質 15.4 g	ゼリー  590 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 14.5 g 塩分 3.1 g  ドライカレー みそ汁 もやしのお浸し みかん牛乳寒天  614 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 20.0 g 塩分 2.3 g  ラーメン ブロッコリーの辛子和え ゼリー  420 kcal 蛋白質 18.3 g	きゅうりとカニカマの酢の物  514 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 13.8 g 塩分 1.9 g  ご飯 すまし汁 肉だんごの野菜あんかけ じゃがいものなめ茸和え はんぺんと枝豆のおかか和え  424 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 7.5 g 塩分 2.1 g  親子丼 すまし汁 ぎょうざ フルーツ  493 kcal 蛋白質 17.9 g
おやつ 14 (金) 15 (土)	演物  409 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 7.4 g 塩分 2.3 g ミニあんパン 牛乳 162 ご飯 みそ汁 たらの粕漬け焼き いんげんとちくわの炒り煮 なすの焼き浸し  466 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 9.0 g 塩分 1.6 g ブッセ 牛乳 154 ご飯 みそ汁 納豆 鶏と大根の煮物 キャベツとツナの磯辺和え  624 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 29.3 g 塩分 1.8 g	ゼリー    552   kcal   蛋白質   22.8 g	ゼリー  496 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 7.5 g 塩分 2.3 g 脂質 5.0 g 塩分 0.1 g 菜飯 みそ汁 天ぷら(えび、野菜) もやしのお浸し みかん牛乳寒天  509 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 8.5 g 塩分 0.1 g 脂質 9.2 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 青梗菜と豚の炒め物 ブロッコリーの辛子和え ゼリー  474 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 14.0 g 塩分 1.8 g	ゼリー  590 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 14.5 g 塩分 3.1 g  ドライカレー みそ汁 もやしのお浸し みかん牛乳寒天  614 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 20.0 g 塩分 2.3 g  ラーメン ブロッコリーの辛子和え ゼリー	きゅうりとカニカマの酢の物  514 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 13.8 g 塩分 1.9 g  ご飯 すまし汁 肉だんごの野菜あんかけ じゃがいものなめ茸和え はんぺんと枝豆のおかか和え  424 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 7.5 g 塩分 2.1 g  親子丼 すまし汁 ぎょうざ フルーツ
おやつ 14 (金) おやつ (土)	演物  409 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 7.4 g 塩分 2.3 g ミニあんパン 牛乳 162 ご飯 みそ汁 たらの粕漬け焼き いんげんとちくわの炒り煮 なすの焼き浸し  466 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 9.0 g 塩分 1.6 g ブッセ 牛乳 154 ご飯 みそ汁 納豆 鶏と大根の煮物 キャベツとツナの磯辺和え  624 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 29.3 g 塩分 1.8 g チョコドーナツ 牛乳 172	ゼリー    552   kcal   蛋白質   22.8 g     脂質   18.0 g   塩分   2.4 g     株会  蛋白質   6.6 g     菜飯 みそ汁     鶏のトマト煮     もやしのお浸し     みかん牛乳寒天     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     あじのみりん醤油焼き     ブロッコリーの辛子和え     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	ゼリー  496 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 7.5 g 塩分 2.3 g 脂質 5.0 g 塩分 0.1 g 菜飯 みそ汁 天ぷら(えび、野菜) もやしのお浸し みかん牛乳寒天  509 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 8.5 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 青梗菜と豚の炒め物 ブロッコリーの辛子和え 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	ゼリー  590 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 14.5 g 塩分 3.1 g  ドライカレー みそ汁 もやしのお浸し みかん牛乳寒天  614 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 20.0 g 塩分 2.3 g  ラーメン ブロッコリーの辛子和え ゼリー  420 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 10.6 g 塩分 2.3 g	きゅうりとカニカマの酢の物  514 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 13.8 g 塩分 1.9 g  ご飯 すまし汁 肉だんごの野菜あんかけ じゃがいものなめ茸和え はんぺんと枝豆のおかか和え  424 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 7.5 g 塩分 2.1 g  親子丼 すまし汁 ぎょうざ フルーツ  493 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 14.0 g 塩分 2.2 g
おやつ 14 (金) 15 (土)	演物  409 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 7.4 g 塩分 2.3 g ミニあんパン 牛乳 162 ご飯 みそ汁 たらの粕漬け焼き いんげんとちくわの炒り煮 なすの焼き浸し  466 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 9.0 g 塩分 1.6 g ブッセ 牛乳 154 ご飯 みそ汁 納豆 鶏と大根の煮物 キャベツとツナの磯辺和え  624 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 29.3 g 塩分 1.8 g	ゼリー    552   kcal   蛋白質   22.8 g	ゼリー  496 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 7.5 g 塩分 2.3 g 脂質 5.0 g 塩分 0.1 g 菜飯 みそ汁 天ぷら(えび、野菜) もやしのお浸し みかん牛乳寒天  509 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 8.5 g 塩分 0.1 g 脂質 9.2 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 青梗菜と豚の炒め物 ブロッコリーの辛子和え ゼリー  474 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 14.0 g 塩分 1.8 g	ゼリー  590 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 14.5 g 塩分 3.1 g  ドライカレー みそ汁 もやしのお浸し みかん牛乳寒天  614 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 20.0 g 塩分 2.3 g  ラーメン ブロッコリーの辛子和え ゼリー  420 kcal 蛋白質 18.3 g	きゅうりとカニカマの酢の物  514 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 13.8 g 塩分 1.9 g  ご飯 すまし汁 肉だんごの野菜あんかけ じゃがいものなめ茸和え はんぺんと枝豆のおかか和え  424 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 7.5 g 塩分 2.1 g  親子丼 すまし汁 ぎょうざ フルーツ  493 kcal 蛋白質 17.9 g
おやつ 14 (金) 15 (土)	漬物  409 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 7.4 g 塩分 2.3 g ミニあんパン 牛乳 162 ご飯 みそ汁 たらの粕漬け焼き いんげんとちくわの炒り煮 なすの焼き浸し  466 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 9.0 g 塩分 1.6 g ブッセ 牛乳 154 ご飯 みそ汁 納豆 鶏と大根の煮物 キャベツとツナの磯辺和え  624 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 29.3 g 塩分 1.8 g チョコドーナツ 牛乳 172 ご飯 みそ汁	ゼリー    552   kcal   蛋白質   22.8 g     脂質   18.0 g   塩分   2.4 g     kcal   蛋白質   6.6 g     菜飯 みそ汁   鶏のトマト煮     もやしのお浸しみかん牛乳寒天     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     あじのみりん醤油焼きブロッコリーの辛子和えゼリー     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   コンソメスープ	ゼリー  496 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 7.5 g 塩分 2.3 g 脂質 5.0 g 塩分 0.1 g 菜飯 みそ汁 天ぷら(えび、野菜) もやしのお浸し みかん牛乳寒天  509 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 8.5 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 青梗菜と豚の炒め物 ブロツコリーの辛子和え ゼリー  474 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 14.0 g 塩分 0.1 g 脂質 14.0 g 塩分 0.1 g	ゼリー  590 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 14.5 g 塩分 3.1 g  ドライカレー みそ汁 もやしのお浸し みかん牛乳寒天  614 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 20.0 g 塩分 2.3 g  ラーメン ブロッコリーの辛子和え ゼリー  420 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 10.6 g 塩分 2.3 g	きゅうりとカニカマの酢の物  514 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 13.8 g 塩分 1.9 g  ご飯 すまし汁 肉だんごの野菜あんかけ じゃがいものなめ茸和え はんぺんと枝豆のおかか和え  424 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 7.5 g 塩分 2.1 g  親子丼 すまし汁 ぎょうざ フルーツ  493 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 14.0 g 塩分 2.2 g  ご飯 みそ汁
おやつ 14 (金) おやつ 15 (土) を重重 おやつ	漬物  409 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 7.4 g 塩分 2.3 g ミニあんパン 牛乳 162 ご飯 みそ汁 たらの粕漬け焼き いんげんとちくわの炒り煮 なすの焼き浸し  466 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 9.0 g 塩分 1.6 g ブッセ 牛乳 154 ご飯 みそ汁 納豆 鶏と大根の煮物 キャベツとツナの磯辺和え  624 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 29.3 g 塩分 1.8 g チョコドーナツ 牛乳 172 ご飯 みそ汁 豚と里芋の煮物	ゼリー    552   kcal   蛋白質   22.8 g     脂質   18.0 g   塩分   2.4 g     株会  蛋白質   6.6 g     菜飯 みそ汁     鶏のトマト煮     もやしのお浸しみかん牛乳寒天     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     あじのみりん醤油焼きブロッコリーの辛子和えゼリー     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 コンソメスープ     麻婆茄子	ゼリー  496 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 7.5 g 塩分 2.3 g 脂質 5.0 g 塩分 0.1 g 菜飯 みそ汁 天ぷら(えび、野菜) もやしのお浸し みかん牛乳寒天  509 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 8.5 g 塩分 0.1 g 脂質 9.2 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 青梗菜と豚の炒め物 ブロッコリーの辛子和え 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 コンソメスープ かれいの唐揚げ	ゼリー  590 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 14.5 g 塩分 3.1 g  ドライカレー みそ汁 もやしのお浸し みかん牛乳寒天  614 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 20.0 g 塩分 2.3 g  ラーメン ブロッコリーの辛子和え ゼリー  420 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 10.6 g 塩分 2.3 g	きゅうりとカニカマの酢の物  514 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 13.8 g 塩分 1.9 g  ご飯 すまし汁 肉だんごの野菜あんかけ じゃがいものなめ茸和え はんぺんと枝豆のおかか和え  424 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 7.5 g 塩分 2.1 g  親子丼 すまし汁 ぎょうざ フルーツ  493 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 14.0 g 塩分 2.2 g  ご飯 みそ汁 さばのマヨマスタード焼き
おやつ 14 (金) おやつ 15 (土) (・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	演物  409 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 7.4 g 塩分 2.3 g ミニあんパン 牛乳 162 ご飯 みそ汁 たらの粕漬け焼き いんげんとちくわの炒り煮 なすの焼き浸し  466 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 9.0 g 塩分 1.6 g ブッセ 牛乳 154 ご飯 みそ汁 納豆 鶏と大根の煮物 キャベッとツナの磯辺和え  624 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 29.3 g 塩分 1.8 g チョコドーナツ 牛乳 172 ご飯 みそ汁 豚と里芋の煮物 にんじんしりしり	ゼリー    552   kcal   蛋白質   22.8 g     脂質   18.0 g   塩分   2.4 g     塚飯   みそ汁     鶏のトマト煮     もやしのお浸し     みかん牛乳寒天     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     あじのみりん醤油焼き     ブロッコリーの辛子和え     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   コンソメスープ     麻婆茄子     白菜の和え物	ゼリー  496 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 7.5 g 塩分 2.3 g 脂質 5.0 g 塩分 0.1 g 菜飯 みそ汁 天ぷら(えび、野菜) もやしのお浸し みかん牛乳寒天  509 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 8.5 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 青梗菜と豚の炒め物 ブロッコリーの辛子和え 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 コンソメスープ かれいの唐揚げ 白菜の和え物	ゼリー  590 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 14.5 g 塩分 3.1 g  ドライカレー みそ汁 もやしのお浸し みかん牛乳寒天  614 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 20.0 g 塩分 2.3 g  ラーメン ブロッコリーの辛子和え ゼリー  420 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 10.6 g 塩分 2.3 g  たらこスパゲッティ コンソメスープ 白菜の和え物	きゅうりとカニカマの酢の物  514 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 13.8 g 塩分 1.9 g  ご飯 すまし汁 肉だんごの野菜あんかけ じゃがいものなめ茸和え はんぺんと枝豆のおかか和え  424 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 7.5 g 塩分 2.1 g  親子丼 すまし汁 ぎょうざ フルーツ  493 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 14.0 g 塩分 2.2 g  ご飯 みそ汁 さばのマコマスタード焼き かぼちゃ煮
おやつ 14 (金) おやつ 15 (土) を重重 おやつ	漬物  409 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 7.4 g 塩分 2.3 g ミニあんパン 牛乳 162 ご飯 みそ汁 たらの粕漬け焼き いんげんとちくわの炒り煮 なすの焼き浸し  466 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 9.0 g 塩分 1.6 g ブッセ 牛乳 154 ご飯 みそ汁 納豆 鶏と大根の煮物 キャベツとツナの磯辺和え  624 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 29.3 g 塩分 1.8 g チョコドーナツ 牛乳 172 ご飯 みそ汁 豚と里芋の煮物	ゼリー    552   kcal   蛋白質   22.8 g     脂質   18.0 g   塩分   2.4 g     株会  蛋白質   6.6 g     菜飯 みそ汁     鶏のトマト煮     もやしのお浸しみかん牛乳寒天     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     あじのみりん醤油焼きブロッコリーの辛子和えゼリー     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 コンソメスープ     麻婆茄子	ゼリー  496 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 7.5 g 塩分 2.3 g 脂質 5.0 g 塩分 0.1 g 菜飯 みそ汁 天ぷら(えび、野菜) もやしのお浸し みかん牛乳寒天  509 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 8.5 g 塩分 0.1 g 脂質 9.2 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 青梗菜と豚の炒め物 ブロッコリーの辛子和え 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 コンソメスープ かれいの唐揚げ	ゼリー  590 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 14.5 g 塩分 3.1 g  ドライカレー みそ汁 もやしのお浸し みかん牛乳寒天  614 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 20.0 g 塩分 2.3 g  ラーメン ブロッコリーの辛子和え ゼリー  420 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 10.6 g 塩分 2.3 g	きゅうりとカニカマの酢の物  514 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 13.8 g 塩分 1.9 g  ご飯 すまし汁 肉だんごの野菜あんかけじゃがいものなめ茸和えはんぺんと枝豆のおかか和えはんぺんと枝豆のおかか和える424 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 7.5 g 塩分 2.1 g  親子丼 すまし汁 ぎょうざフルーツ  493 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 14.0 g 塩分 2.2 g  ご飯 みそ汁 さばのマヨマスタード焼き
おやつ 14 (金) おやつ 15 (土) (・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	演物  409 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 7.4 g 塩分 2.3 g ミニあんパン 牛乳 162 ご飯 みそ汁 たらの粕漬け焼き いんげんとちくわの炒り煮 なすの焼き浸し  466 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 9.0 g 塩分 1.6 g ブッセ 牛乳 154 ご飯 みそ汁 納豆 鶏と大根の煮物 キャベッとツナの磯辺和え  624 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 29.3 g 塩分 1.8 g チョコドーナツ 牛乳 172 ご飯 みそ汁 豚と里芋の煮物 にんじんしりしり	ゼリー    552   kcal   蛋白質   22.8 g     脂質   18.0 g   塩分   2.4 g     塚飯   みそ汁     鶏のトマト煮     もやしのお浸し     みかん牛乳寒天     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     あじのみりん醤油焼き     ブロッコリーの辛子和え     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   コンソメスープ     麻婆茄子     白菜の和え物	ゼリー  496 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 7.5 g 塩分 2.3 g 脂質 5.0 g 塩分 0.1 g 菜飯 みそ汁 天ぷら(えび、野菜) もやしのお浸し みかん牛乳寒天  509 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 8.5 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 青梗菜と豚の炒め物 ブロッコリーの辛子和え 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 コンソメスープ かれいの唐揚げ 白菜の和え物	ゼリー  590 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 14.5 g 塩分 3.1 g  ドライカレー みそ汁 もやしのお浸し みかん牛乳寒天  614 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 20.0 g 塩分 2.3 g  ラーメン ブロッコリーの辛子和え ゼリー  420 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 10.6 g 塩分 2.3 g  たらこスパゲッティ コンソメスープ 白菜の和え物	きゅうりとカニカマの酢の物  514 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 13.8 g 塩分 1.9 g  ご飯 すまし汁 肉だんごの野菜あんかけ じゃがいものなめ茸和え はんぺんと枝豆のおかか和え  424 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 7.5 g 塩分 2.1 g  親子丼 すましうざ フルーツ  493 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 14.0 g 塩分 2.2 g  ご飯 みそ汁 さばのマコマスタード焼き かぼちゃ煮
おやつ 14 (金) おやつ 15 (土) (・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	漬物  409 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 7.4 g 塩分 2.3 g ミニあんパン 牛乳 162 ご飯 みそ汁 たらの粕漬け焼き いんげんとちくわの炒り煮 なすの焼き浸し  466 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 9.0 g 塩分 1.6 g ブッセ 牛乳 154 ご飯 みそ汁 納豆 鬼と大根の煮物 キャベツとツナの磯辺和え  624 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 29.3 g 塩分 1.8 g チョコドーナツ 牛乳 172 ご飯 みそ汁 豚と里芋の煮物 にんじんしりしり きゆうりのおろし和え	ゼリー    552   kcal   蛋白質 22.8 g	ゼリー  496 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 7.5 g 塩分 2.3 g 脂質 5.0 g 塩分 0.1 g 菜飯 みそ汁 天ぷら(えび、野菜) もやしのお浸し みかん牛乳寒天  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 青梗菜と豚の炒め物 ブロッコリーの辛子和え ゼリー  474 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 14.0 g 塩分 1.8 g 脂質 14.0 g 塩分 0.1 g ご飯 コンソメスープ かれいの相え物 フルーツ	ゼリー  590 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 14.5 g 塩分 3.1 g  ドライカレー みそ汁 もやしのお浸し みかん牛乳寒天  614 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 20.0 g 塩分 2.3 g  ラーメン ブロッコリーの辛子和え ゼリー  420 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 10.6 g 塩分 2.3 g  たらこスパゲッティ コンソメスープ 白菜の和え物 フルーツ	きゅうりとカニカマの酢の物  514 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 13.8 g 塩分 1.9 g  ご飯 すまし汁 肉だんごの野菜あんかけしいがいものなめ茸和えはんぺんと枝豆のおかか和えはんぺんと枝豆のおかか和えはんぺんと枝豆のおかか和えばんぺんと枝豆のおかかれる。  424 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 7.5 g 塩分 2.1 g  親子丼 すまうざフルーツ  493 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 14.0 g 塩分 2.2 g  ご飯 みそ汁 さばのマコマスタード焼きかぼちゃ煮 小松菜の生姜和え
おやつ 14 (金) おやつ 15 (土) (・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	漬物  409 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 7.4 g 塩分 2.3 g ミニあんパン 牛乳 162 ご飯 みそ汁 たらの粕漬け焼き いんげんとちくわの炒り煮 なすの焼き浸し  466 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 9.0 g 塩分 1.6 g ブッセ 牛乳 154 ご飯 みそ汁 納豆 鬼と大根の煮物 キャベツとツナの磯辺和え  624 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 29.3 g 塩分 1.8 g チョコドーナツ 牛乳 172 ご飯 みそ汁 豚と里芋の煮物 にんじんしりしり きゆうりのおろし和え  432 kcal 蛋白質 17.0 g	ゼリー    552   kcal   蛋白質   22.8 g	ゼリー  496 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 7.5 g 塩分 2.3 g 脂質 50 g 塩分 0.1 g 菜飯 みそ汁 天ぷら(えび、野菜) もやしのお浸し みかん牛乳寒天  509 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 8.5 g 塩分 0.1 g 正飯 みそ汁 青梗菜と豚の炒め物 ブロッコリーの辛子和え ゼリー  474 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 14.0 g 塩分 0.1 g ご飯 コンソメスープ かれいの唐揚げ 白菜の和え物 フルーツ  423 kcal 蛋白質 18.8 g	ゼリー  590 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 14.5 g 塩分 3.1 g  ドライカレー みそ汁 もやしのお浸し みかん牛乳寒天  614 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 20.0 g 塩分 2.3 g  ラーメン ブロッコリーの辛子和え ゼリー  420 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 10.6 g 塩分 2.3 g  たらこスパゲッティ コンソメスープ 白菜の和え物 フルーツ  526 kcal 蛋白質 20.3 g	きゅうりとカニカマの酢の物  514 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 13.8 g 塩分 1.9 g  ご飯 すまし汁 肉だんごの野菜あんかけしいがいものなめ茸和えはんぺんと枝豆のおかか和えはんぺんと枝豆のおかか和える424 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 7.5 g 塩分 2.1 g  親子井 すまようざフルーツ  493 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 14.0 g 塩分 2.2 g  ご飯 みそ汁 さばのマヨマスタード焼きかまでスタード焼きかまである。 小松菜の生姜和え  435 kcal 蛋白質 17.2 g
おやつ 14 (金) おやつ 15 (土) (・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	漬物  409 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 7.4 g 塩分 2.3 g ミニあんパン 牛乳 162 ご飯 みそ汁 たらの粕漬け焼き いんげんとちくわの炒り煮 なすの焼き浸し  466 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 9.0 g 塩分 1.6 g ブッセ 牛乳 154 ご飯 みそ汁 納豆 154 ご飯 みそ汁 親と大根の煮物 キャベッとツナの磯辺和え  624 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 29.3 g 塩分 1.8 g チョコドーナツ 牛乳 172 ご飯 みそ汁 豚と里芋の煮物 にんじんしりしり きゆうりのおろし和え  432 kcal 蛋白質 17.0 g	ゼリー    552   kcal   蛋白質   22.8 g	ゼリー  496 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 7.5 g 塩分 2.3 g 脂質 50 g 塩分 0.1 g 菜飯 みそ汁 天ぷら(えび、野菜) もやしのお浸し みかん牛乳寒天  509 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 8.5 g 塩分 0.1 g 正飯 みそ汁 青梗菜と豚の炒め物 ブロッコリーの辛子和え ゼリー  474 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 14.0 g 塩分 0.1 g ご飯 コンソメスープ かれいの唐揚げ 白菜の和え物 フルーツ  423 kcal 蛋白質 18.8 g	ゼリー  590 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 14.5 g 塩分 3.1 g  ドライカレー みそ汁 もやしのお浸し みかん牛乳寒天  614 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 20.0 g 塩分 2.3 g  ラーメン ブロッコリーの辛子和え ゼリー  420 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 10.6 g 塩分 2.3 g  たらこスパゲッティ コンソメスープ 白菜の和え物 フルーツ	きゅうりとカニカマの酢の物  514 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 13.8 g 塩分 1.9 g  ご飯 すまし汁 肉だんごの野菜あんかけしいがいものなめ茸和えはんぺんと枝豆のおかか和えはんぺんと枝豆のおかか和えはんぺんと枝豆のおかか和えばんぺんと枝豆のおかかれる。  424 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 7.5 g 塩分 2.1 g  親子丼 すまうざフルーツ  493 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 14.0 g 塩分 2.2 g  ご飯 みそ汁 さばのマコマスタード焼きかぼちゃ煮 小松菜の生姜和え

## 献立表 令和7年11月 💑

#### 特別養護老人ホーム 微笑の里

		760			
	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
	ご飯 みそ汁	鉄火丼	ご飯 みそ汁	ご飯 みそ汁	ご飯 みそ汁
	ほうれん草の卵とじ	みそ汁	鶏の中華炒め	照り焼きハンバーグ	豚キムチ
17	ひじきの白和え	キャベツの煮浸し	キャベツの煮浸し	キャベツの煮浸し	さつまいもの甘煮
(月)	清物	ゼリー	ゼリー	ゼリー	もやしときゅうりのナムル
(7)	頂彻	- E-7—	12.7—	10.7	もやしとさゆうののうなか
	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
+> 40		脂質 11.3 g 塩分 2.3 g	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	クッキー 牛乳 132		脂質 1.9 g 塩分 0.2 g	45.11.13	
	ご飯 みそ汁	ご飯 みそ汁	ご飯 みそ汁	卵サンド	かにチャーハン
	肉だんご	鶏の味噌漬け焼き	えびカツ	紅茶	すまし汁
18	はんぺん煮	なすの酢醤油和え	なすの酢醤油和え	なすの酢醤油和え	焼き豆腐のそぼろあん
(火)	青梗菜のわさび和え	フルーツ	フルーツ	フルーツ	ゼリー
	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 15.6 g 塩分 2.0 g	脂質 16.7 g 塩分 2.1 g	脂質 2.0 g 塩分 2.3 g	脂質 15.0 g 塩分 2.0 g
おやつ	あんドーナツ 牛乳 178		脂質 8.0 g 塩分 0.2 g	Т	
	パン 牛乳	ご飯 みそ汁	ご飯 みそ汁	肉みそ丼	ご飯 みそ汁
	鶏と野菜のバター煮	豚の生姜焼き	さばの山椒焼き	みそ汁	豆腐チャンプルー
19	茹で野菜サラダ	ささみときゅうりの和え物	ささみときゅうりの和え物	ささみときゅうりの和え物	きんぴらごぼう
(水)	フルーツ	ゼリー	ゼリー	ゼリー	いんげんのごま和え
	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
<b> </b>	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	栗のババロア 124		脂質 8.6 g 塩分 0.4 g		
	ご飯 みそ汁	チキンカレーライス		(	ご飯 みそ汁
	あかうおの西京焼き	コンソメスープ	( phy )	(# NA	アスパラとソーセージの卵炒め
20	ピーマンとちくわの炒め	ほうれん草の和え物			マカロニサラダ
(木)	もやしといかの辛子和え	フルーチェ			ブロッコリーのおかか和え
			- P &	***	
	386 kcal 蛋白質 19.0 g	661 kcal 蛋白質 19.8 g	kcal 蛋白質 g	kcal 蛋白質 g	522 kcal 蛋白質 23.0 g
ļ	脂質 7.6 g 塩分 1.6 g	脂質 22.8 g 塩分 2.2 g	脂質 g 塩分 g	脂質 g 塩分 g	脂質 17.3 g 塩分 1.7 g
おやつ	メープルケーキ 牛乳 234		脂質 10.3 g 塩分 0.9 g	ı	
	ご飯 みそ汁	ご飯 みそ汁	ご飯 みそ汁	えび天うどん	わかめご飯 すまし汁
	納豆	蒸し魚のきのこあん(たら)	ニラと豚の炒め物	白菜の梅おかか和え	鶏のチーズパン粉焼き
21	キャベツとひき肉の味噌炒め	白菜の梅おかか和え	白菜の梅おかか和え	ゼリー	じゃがいもの白煮
(金)	なすとツナの中華和え	ゼリー	ゼリー		フルーツ
	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 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	どら焼き 牛乳 180		脂質 6.2 g 塩分 0.1 g	T	
	ご飯 みそ汁	ご飯 みそ汁	ご飯 みそ汁	和風きのこスパゲッティ	ご飯 みそ汁
	豚の柳川風	鶏の朝鮮焼き	かれいのおろし煮	みそ汁	さけのちゃんちゃん焼き
22	きゅうりとちくわのマヨ和え		いんげんのピーナツ和え	いんげんのピーナツ和え	なすの田舎煮
(土)	漬物	フルーツ	フルーツ	フルーツ	小松菜の生姜和え
	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 8.4 g 塩分 2.4 g	脂質 8.6 g 塩分 2.0 g
おやつ	カステラサンド 牛乳 168		脂質 6.6 g 塩分 0.1 g	<u> </u>	A4=
	ご飯 みそ汁	ご飯すまし汁	ご飯 すまし汁	きつねそば	ご飯 みそ汁
	鶏のみりん醤油焼き	八宝菜	さばの竜田揚げ	もやしのお浸し	豚のすき焼き風煮
23	ブロッコリー炒め	もやしのお浸し	もやしのお浸し	ゼリー	きゅうりの昆布和え
(日)	玉ねぎとパプリカの和え物	ゼリー	ゼリー		かぼちゃサラダ
	422 kcal 蛋白質 21.3 g	<b>492</b> kcal 蛋白質 19.1 g	<b>447</b> kcal 蛋白質 18.3 g	366 kcal 蛋白質 16.9 g	603 kcal 蛋白質 22.9 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	ご飯 みそ汁	ご飯 みそ汁	鶏の照り焼きサンド	ねぎ塩鶏丼。
	ハムエッグ	あじフライ	豚とキャベツのカレー炒め煮	ジュース	コンソメスープ
24	おから炒り煮	アスパラ炒め	アスパラ炒め	アスパラ炒め	白菜と厚揚げの煮浸し
(月)	大根のゆかり和え	ゼリー	ゼリー	ゼリー	いんげんの明太マヨ
	503 kcal 蛋白質 21.4 g	509 kcal 蛋白質 18.3 g	<b>444</b> kcal 蛋白質 23.2 g	486 kcal 蛋白質 20.5 g	524 kcal 蛋白質 19.8 g
45.15		•	脂質 6.6 g 塩分 2.2 g	脂質 12.8 g 塩分 1.8 g	脂質 17.6 g 塩分 2.6 g
おやつ	くろ棒 牛乳 113	kcal 蛋白質 0.4 g	脂質 0.3 g 塩分 0.0 g		

## 献立表 令和7年11月 👍

#### 特別養護老人ホーム 微笑の里

		, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,			7
	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
	ご飯 みそ汁	ひじきご飯 すまし汁	ひじきご飯 すまし汁	カツ丼	ご飯 みそ汁
	じゃがいもとさつま揚げの煮物	蒸し鶏	たらのマヨネーズ焼き	すまし汁	麻婆豆腐
25	ほうれん草のソテー風	ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリーのおかか和え	しゅうまい
(火)	ふりかけ	フル―ツ	フル―ツ	フル―ツ	ゼリー
	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	せんべい 牛乳 152	kcal 蛋白質 5.9 g	脂質 8.2 g 塩分 0.2 g		
	パン 牛乳	ご飯 みそ汁	ご飯 みそ汁	焼き鳥丼	ご飯 すまし汁
	ソーセージスープ煮	なすと豚の味噌炒め	あじの照り焼き	みそ汁	和風ハンバーグ
26	きゅうりと卵のサラダ	青梗菜の生姜醤油	青梗菜の生姜醤油	青梗菜の生姜醤油	さつまいもの甘煮
(zk)	フル―ツ	ゼリー	ゼリー	ゼリー	もやしのお浸し
		_,		_,	
	490 kcal 蛋白質 21.9 g	423 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		· · · · · · <del>-</del>	脂質 7.5 g 塩分 3.3 g	脂質 26.0 g 塩分 1.6 g
おやつ	抹茶プリン 106		脂質 6.7 g 塩分 0.3 g		
	ご飯 みそ汁	さけいくら丼	ご飯 すまし汁	ご飯 すまし汁	ご飯 みそ汁
	納豆	すまし汁	チキンカツ	チンジャオロースー	豚と玉ねぎの卵炒め
27	鶏の五目煮	キャベツときゅうりの昆布和え	キャベツときゅうりの昆布和え	キャベツときゅうりの昆布和え	なすの中華サラダ
(木)	いんげんのごま和え	みかん牛乳寒天	みかん牛乳寒天	みかん牛乳寒天	アスパラの梅和え
(7)	0 70177007 C 04147C	0770 10 1 1020	17.10 1 1 1 1 1 2 2 2 2	07/0/10/19/2000	) ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( )
	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	<del>_</del>		脂質 20.6 g 塩分 3.6 g	脂質 5.3 g 塩分 1.9 g
おやつ	クリームサンドケーキ 牛乳 177		脂質 8.1 g 塩分 0.1 g		
	ご飯 みそ汁	ご飯 かきたま汁	ご飯 かきたま汁	ご飯 かきたま汁	ゆかりご飯 みそ汁
	さばの塩焼き	鶏の生姜焼き	白身魚フライタルタル	豚と野菜の炒め物	厚揚げの野菜あんかけ
28	白菜の煮浸し	里芋のごま煮	里芋のごま煮	里芋のごま煮	ピーマンとひき肉の炒め
(金)	ひじきの白和え	ゼリー	ゼリー	ゼリー	フル―ツ
, ,		_,		_,	
	416 kcal 蛋白質 14.6 g	467 kcal 蛋白質 23.8 g	553 kcal 蛋白質 24.2 g	588 kcal 蛋白質 21.8 g	496 kcal 蛋白質 22.0 g
	脂質 11.0 g 塩分 2.1 g		· · · · · · <del>-</del>	脂質 19.1 g 塩分 3.0 g	脂質 18.4 g 塩分 2.0 g
おやつ	チョコバウムクーヘン 牛乳 195		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	肉そば	ご飯 みそ汁
	豚皿	かに玉	とんかつ	いんげんとちくわの炒り煮	あじのカレーソース焼き
29	<u>が一</u> なすの味ぽんかけ	いんげんとちくわの炒り煮	=	ゼリー	マカロニサラダ
(土)	パプリカとカリフラワーの和え物		ゼリー	_,	漬物
\/	- 1,10C1171777 071H7C189				35.17
	611 kcal 蛋白質 28.2 g	502 kcal 蛋白質 20.8 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		242, 8	脂質 5.0 g 塩分 3.1 g	脂質 17.0 g 塩分 2.0 g
おやつ	人形焼き 牛乳 195		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	月見うどん	ご飯 コンソメスープ
	鶏と里芋の旨煮	ぶりの照り焼き	豚キムチ	白菜の梅じそ和え	肉だんごの酢豚風
30	切干大根炒り	白菜の梅じそ和え	白菜の梅じそ和え	フルーツ	ほうれん草のごま和え
(日)	キャベツのおかか和え	フルーツ	フル―ツ		いかときゅうりの中華和え
( , ,	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	" '			- 12 CC17 7 700 1 4107C
	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 23.0 g 塩分 1.9 g	脂質 23.4 g 塩分 2.8 g	脂質 20.6 g 塩分 2.0 g
おやつ	<u>加良 10.0 g 塩ガ 2:1 g</u> サブレ 牛乳 105		<u>I脂質 20.0 g 塩分 1.3 g</u> 脂質 5.4 g 塩分 0.2 g	120.00 5.00 5.00 5.00 5.00 5.00 5.00 5.00	19972 5 797 5
-					

仕入れ状況により、献立内容が変更となる場合がございます。

<1日の目標栄養量(1600kcal)>

エネルギー 1600kcal たんぱく質 60g~75g(240~300kcal) 脂質 33g~42g(297kcal~378kcal)

食塩 6.5g未満

※()内の数値はエネルギー量に換算した値です。

