# 献立表 令和7年11月



	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
	ご飯	ご飯	ご飯	焼きうどん	ご飯
	みそ汁	春雨スープ	春雨スープ	春雨スープ	みそ汁
	· ·				
1	さんまのかば焼き	かに玉風	アジフライ	蒸し鶏の中華サラダ	牛皿
(土)	里芋と竹輪の煮物	蒸し鶏の中華サラダ	蒸し鶏の中華サラダ	ゼリー	キャベツのごま酢和え
	ねりうめ	ゼリー	ゼリー		フルーツ
	338 kcal 蛋白質 14.0 g	476 kcal 蛋白質 18.3 g	513 kcal 蛋白質 16.0 g	485 kcal 蛋白質 22.4 g	534 kcal 蛋白質 14.5 g
	脂質 5.2 g 塩分 1.9 g	脂質 13.9 g 塩分 2.0 g	脂質 16.2 g 塩分 2.0 g	脂質 15.1 g 塩分 3.2 g	脂質 21.3 g 塩分 1.6 g
おやつ		kcal 蛋白質 2.2 g	脂質 4.2 g 塩分 0.1 g		
	ご飯	ご飯 みそ汁	ご飯	豚丼	ご飯
	みそ汁	白身魚のネギ味噌焼き	みそ汁	みそ汁	すまし汁
	· ·				
2	具入り卵焼き	五目炒め煮	鶏のおろし醤油焼き	五目炒め煮	豚肉と白菜のクリーム煮
(日)	ピーマンとじゃこの炒め物	はんぺん磯辺揚げ	五目炒め煮	ゼリー	デザート南瓜サラダ
	ふりかけ	ゼリー	ゼリー		のり佃煮
	334 kcal 蛋白質 14.2 g	478 kcal 蛋白質 21.1 g	519 kcal 蛋白質 18.0 g	607 kcal 蛋白質 20.1 g	519 kcal 蛋白質 21.4 g
	脂質 8.9 g 塩分 1.7 g	脂質 11.1 g 塩分 2.9 g	脂質 18.8 g 塩分 2.0 g	脂質 25.2 g 塩分 2.2 g	脂質 17.5 g 塩分 1.6 g
おやつ		kcal 蛋白質 1.5 g	脂質 0.2 g 塩分 0.0 g		
	ご飯	ご飯 みそ汁	ご飯	中華丼	ご飯
	みそ汁	メバルの煮付け	みそ汁	みそ汁	すまし汁
3	目玉焼き&ウインナー	コーンサラダ	豚肉のソテーバター醤油ソース		鶏肉とキャベツの味噌炒め
(月)	野菜の煮物	揚げ茄子のおろしのせ	コーンサラダ	ムース	トマトとめかぶの和え物
	ヨーグルト	ムース	ムース		フルーツ
	419 kcal 蛋白質 16.0 g	468 kcal 蛋白質 20.9 g	559 kcal 蛋白質 19.5 g	477 kcal 蛋白質 21.2 g	435 kcal 蛋白質 16.4 g
	脂質 12.5 g 塩分 2.0 g	脂質 11.6 g 塩分 1.7 g	脂質 20.0 g 塩分 2.0 g	脂質 13.3 g 塩分 2.5 g	脂質 13.8 g 塩分 1.7 g
おやつ	大判焼 109		脂質 0.5 g 塩分 0.1 g		
	ご飯	ご飯 みそ汁	ご飯	タンメン	ご飯
	みそ汁	鯖のおろし煮	みそ汁	かにシュウマイ	すまし汁
4	厚揚げのねぎ味噌焼き	かにシュウマイ	揚げ鶏のチリソース	ガリー	豚肉の柳川風
-		* * *		- E-7-	
(火)	カブのゆかり和え	春菊のくるみ和え	かにシュウマイ		にんじんのごま和え
	ふりかけ	ゼリー	ゼリー		フルーツ
	357 kcal 蛋白質 13.2 g	591 kcal 蛋白質 23.2 g	619 kcal 蛋白質 20.9 g	584 kcal 蛋白質 19.4 g	537 kcal 蛋白質 24.1 g
	脂質 11.5 g 塩分 1.8 g	脂質 20.4 g 塩分 1.9 g	脂質 25.4 g 塩分 2.2 g	Inces 470 160 04	DESE 177 167 15
[		旧貝 20.4 g 塩ガ 1.5 g	旧员 ZJ.T g 塩/ Z.Z g	脂質 17.9 g 塩分 3.1 g	脂質 17.7 g 塩分 1.5 g
おやつ	ヨーグルトババロア 97	kcal 蛋白質 2.6 g	脂質 2.8 g 塩分 0.1 g		
おやつ				Jhi	Ifig
おやつ	ョーグルトババロア 97 ご飯	kcal 蛋白質 2.6 g ご飯 すまし汁	脂質 2.8 g 塩分 0.1 g ご飯	月見うどん又はそば	わかめご飯
	ョーグルトババロア 97 ご飯 みそ汁	kcal 蛋白質 2.6 g ご飯 すまし汁 たらのちゃんちゃん焼き	脂質 2.8 g 塩分 0.1 g ご飯 すまし汁	月見うどん又はそば きゅうりとしらすの酢の物	わかめご飯 みそ汁
5	ョーグルトババロア 97 ご飯 みそ汁 かに風味玉子焼き	kcal 蛋白質 2.6 g ご飯 すまし汁 たらのちゃんちゃん焼き さつま芋の天ぷら	脂質 2.8 g 塩分 0.1 g ご飯 すまし汁 チーズハンバーグ	月見うどん又はそば	わかめご飯 みそ汁 とり大根
	ョーグルトババロア 97 ご飯 みそ汁 かに風味玉子焼き 温野菜サラダ	kcal 蛋白質 2.6 g ご飯 すまし汁 たらのちゃんちゃん焼き さつま芋の天ぷら きゅうりとしらすの酢の物	脂質 2.8 g 塩分 0.1 g ご飯 すまし汁 チーズハンバーグ きゅうりとしらすの酢の物	月見うどん又はそば きゅうりとしらすの酢の物	わかめご飯 みそ汁 とり大根 ほうれん草の辛子和え
5	ヨーグルトババロア     97       ご飯     みそ汁       かに風味玉子焼き     温野菜サラダ       納豆	kcal 蛋白質 2.6 g ご飯 すまし汁 たらのちゃんちゃん焼き さつま芋の天ぷら きゅうりとしらすの酢の物 ゼリー	脂質 2.8 g 塩分 0.1 g ご飯 すまし汁 チーズハンバーグ きゅうりとしらすの酢の物 ゼリー	月見うどん又はそば きゅうりとしらすの酢の物 ゼリー	わかめご飯 みそ汁 とり大根 ほうれん草の辛子和え フルーツ
5	ヨーグルトババロア     97       ご飯     みそ汁       かに風味玉子焼き     温野菜サラダ       納豆     414 kcal 蛋白質 18.3 g	kcal 蛋白質 2.6 g ご飯 すまし汁 たらのちゃんちゃん焼き さつま芋の天ぷら きゅうりとしらすの酢の物 ゼリー 494 kcal 蛋白質 17.3 g	脂質 2.8 g 塩分 0.1 g ご飯 すまし汁 チーズハンバーグ きゅうりとしらすの酢の物 ゼリー 556 kcal 蛋白質 19.6 g	月見うどん又はそば きゅうりとしらすの酢の物 ゼリー 455 kcal 蛋白質 19.0 g	わかめご飯 みそ汁 とり大根 ほうれん草の辛子和え フルーツ 439 kcal 蛋白質 16.7 g
5 (水)	ヨーグルトババロア     97       ご飯     みそ汁       かに風味玉子焼き     温野菜サラダ       納豆     納豆       414 kcal 蛋白質 18.3 g     銀白質 18.3 g       脂質 10.6 g 塩分 2.1 g     2.1 g	kcal 蛋白質 2.6 g ご飯 すまし汁 たらのちゃんちゃん焼き さつま芋の天ぷら きゅうりとしらすの酢の物 ゼリー 494 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 8.4 g 塩分 1.9 g	脂質 2.8 g 塩分 0.1 g ご飯 すまし汁 チーズハンバーグ きゆうりとしらすの酢の物 ゼリー 556 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 19.9 g 塩分 2.4 g	月見うどん又はそば きゅうりとしらすの酢の物 ゼリー 455 kcal 蛋白質 19.0 g	わかめご飯 みそ汁 とり大根 ほうれん草の辛子和え フルーツ
5	ヨーグルトババロア     97       ご飯     みそ汁       かに風味玉子焼き     温野菜サラダ       納豆     414 kcal 蛋白質 18.3 g       脂質 10.6 g 塩分 2.1 g     きなこプリン       きなこプリン     105	kcal     蛋白質 2.6 g       ご飯 すまし汁       たらのちゃんちゃん焼き       さつま芋の天ぷら       きゆうりとしらすの酢の物       ゼリー       494 kcal 蛋白質 17.3 g       脂質 8.4 g 塩分 1.9 g       kcal 蛋白質 3.3 g	脂質     2.8 g 塩分     0.1 g       ご飯     すまし汁       チーズハンバーグ     きゆうりとしらすの酢の物       ゼリー       556 kcal 蛋白質 19.6 g       脂質     19.9 g 塩分     2.4 g       脂質     3.5 g 塩分     0.1 g	月見うどん又はそば きゅうりとしらすの酢の物 ゼリー 455 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 13.7 g 塩分 2.3 g	わかめご飯 みそ汁 とり大根 ほうれん草の辛子和え フルーツ 439 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 14.0 g 塩分 2.0 g
5 (水)	ヨーグルトババロア     97       ご飯     みそ汁       かに風味玉子焼き     温野菜サラダ       納豆     納豆       414 kcal 蛋白質 18.3 g     銀白質 18.3 g       脂質 10.6 g 塩分 2.1 g     2.1 g	kcal 蛋白質 2.6 g ご飯 すまし汁 たらのちゃんちゃん焼き さつま芋の天ぷら きゅうりとしらすの酢の物 ゼリー 494 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 8.4 g 塩分 1.9 g	脂質 2.8 g 塩分 0.1 g ご飯 すまし汁 チーズハンバーグ きゆうりとしらすの酢の物 ゼリー 556 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 19.9 g 塩分 2.4 g	月見うどん又はそば きゅうりとしらすの酢の物 ゼリー 455 kcal 蛋白質 19.0 g	わかめご飯 みそ汁 とり大根 ほうれん草の辛子和え フルーツ 439 kcal 蛋白質 16.7 g
5 (水)	ヨーグルトババロア     97       ご飯     みそ汁       かに風味玉子焼き     温野菜サラダ       納豆     414 kcal 蛋白質 18.3 g       脂質 10.6 g 塩分 2.1 g     きなこプリン       きなこプリン     105	kcal     蛋白質 2.6 g       ご飯 すまし汁       たらのちゃんちゃん焼き       さつま芋の天ぷら       きゆうりとしらすの酢の物       ゼリー       494 kcal 蛋白質 17.3 g       脂質 8.4 g 塩分 1.9 g       kcal 蛋白質 3.3 g	脂質     2.8 g 塩分     0.1 g       ご飯     すまし汁       チーズハンバーグ     きゆうりとしらすの酢の物       ゼリー       556 kcal 蛋白質 19.6 g       脂質     19.9 g 塩分     2.4 g       脂質     3.5 g 塩分     0.1 g	月見うどん又はそば きゅうりとしらすの酢の物 ゼリー 455 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 13.7 g 塩分 2.3 g	わかめご飯 みそ汁 とり大根 ほうれん草の辛子和え フルーツ 439 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 14.0 g 塩分 2.0 g
5 (水)	ヨーグルトババロア     97       ご飯     みそ汁       かに風味玉子焼き     温野菜サラダ       納豆     414 kcal 蛋白質 18.3 g       脂質 10.6 g 塩分 2.1 g     きなこプリン       きなこプリン     105       ぶどうぱん       コンソメスープ	Keal 蛋白質 2.6 g   ご飯 すまし汁   たらのちゃんちゃん焼き   さつま芋の天ぷら   きゅうりとしらすの酢の物   ゼリー   494   Keal 蛋白質 17.3 g   脂質 8.4 g   塩分 1.9 g	脂質     2.8 g 塩分     0.1 g       ご飯       すまし汁       チーズハンバーグ       きゆうりとしらすの酢の物       ゼリー       556 kcal 蛋白質 19.6 g       脂質     19.9 g 塩分     2.4 g       脂質     3.5 g 塩分     0.1 g       ご飯       みそ汁	月見うどん又はそば きゅうりとしらすの酢の物 ゼリー 455 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 13.7 g 塩分 2.3 g 太巻き(五目) いなり寿司 みそ汁	わかめご飯 みそ汁 とり大根 ほうれん草の辛子和え フルーツ 439 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 14.0 g 塩分 2.0 g
5 (水) おやつ 6	ヨーグルトババロア     97       ご飯     みそ汁       かに風味玉子焼き     温野菜サラダ       納豆     414 kcal 蛋白質 18.3 g       脂質 10.6 g 塩分 2.1 g     きなこプリン 105       ぶどうぱん     コンソメスープ       野菜入りオムレツ	kcal     蛋白質 2.6 g       ご飯 すまし汁     たらのちゃんちゃん焼き さつま芋の天ぷらきゆうりとしらすの酢の物ゼリー       494 kcal 蛋白質 17.3 g     蛋白質 3.3 g       臓質 8.4 g 塩分 1.9 g kcal 蛋白質 3.3 g     ご飯 みそ汁 赤魚の甘酢あんかけもやしとハムのサラダ	脂質     2.8 g 塩分     0.1 g       ご飯       すまし汁       チーズハンバーグ       きゆうりとしらすの酢の物       ゼリー       556 kcal 蛋白質 19.6 g       脂質 19.9 g 塩分 2.4 g       脂質 3.5 g 塩分 0.1 g       ご飯       みそ汁       鶏肉の照り焼き	月見うどん又はそば きゅうりとしらすの酢の物 ゼリー 455 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 13.7 g 塩分 2.3 g 太巻き(五目) いなり寿司 みそ汁 とうがんのくず煮	わかめご飯 みそ汁 とり大根 ほうれん草の辛子和え フルーツ 439 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 14.0 g 塩分 2.0 g ご飯 みそ汁 すき焼き風
5 (水) おやつ	ヨーグルトババロア 97 ご飯 みそ汁 かに風味玉子焼き 温野菜サラダ 納豆 414 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 10.6 g 塩分 2.1 g きなこプリン 105 ぶどうぱん コンソメスープ 野菜入りオムレツ ほうれん草のソテー	Keal 蛋白質 2.6 g   ご飯 すまし汁   たらのちゃんちゃん焼き さつま芋の天ぷら   きゅうりとしらすの酢の物 ゼリー   494   Keal 蛋白質 17.3 g   脂質 8.4 g 塩分 1.9 g   keal 蛋白質 3.3 g   ご飯 みそ汁   赤魚の甘酢あんかけ もやしとハムのサラダ とうがんのくず煮	脂質     2.8 g 塩分     0.1 g       すまし汁       チーズハンバーグ       きゆうりとしらすの酢の物       ゼリー       556 kcal 蛋白質 19.6 g       脂質 19.9 g 塩分 2.4 g       脂質 3.5 g 塩分 0.1 g       ご飯       みそ汁       鶏肉の照り焼きとうがんのくず煮	月見うどん又はそば きゅうりとしらすの酢の物 ゼリー 455 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 13.7 g 塩分 2.3 g 太巻き(五目) いなり寿司 みそ汁	わかめご飯 みそ汁 とり大根 ほうれん草の辛子和え フルーツ 439 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 14.0 g 塩分 2.0 g ご飯 みそ汁 すき焼き風 きゅうりの梅がつお和え
5 (水) おやつ 6	ヨーグルトババロア 97 ご飯 みそ汁 かに風味玉子焼き 温野菜サラダ 納豆 414 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 10.6 g 塩分 2.1 g きなこプリン 105 ぶどうぱん コンソメスープ 野菜入りオムレツ ほうれん草のソテー ョーグルト	Keal 蛋白質 2.6 g   ご飯 すまし汁   たらのちゃんちゃん焼き   さつま芋の天ぷらきゆうりとしらすの酢の物   ゼリー   494   kcal 蛋白質 17.3 g   脂質 8.4 g 塩分 1.9 g   kcal 蛋白質 3.3 g   ご飯 みそ汁   赤魚の甘酢あんかけもやしとハムのサラダとうがんのくず煮   ゼリー	脂質     2.8 g 塩分     0.1 g       ご飯       すまし汁       チーズハンバーグ       きゆうりとしらすの酢の物       ゼリー       556 kcal 蛋白質 19.6 g       脂質 19.9 g 塩分 2.4 g       脂質 3.5 g 塩分 0.1 g       ご飯       みそ汁       鶏肉の照り焼きとうがんのくず煮       ゼリー	月見うどん又はそば きゅうりとしらすの酢の物 ゼリー 455 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 13.7 g 塩分 2.3 g 太巻き(五目) いなり寿司 みそ汁 とうがんのくず煮 ゼリー	わかめご飯 みそ汁 とり大根 ほうれん草の辛子和え フルーツ 439 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 14.0 g 塩分 2.0 g ご飯 みそ汁 すき焼き風 きゅうりの梅がつお和え フルーツ
5 (水) おやつ 6	ヨーグルトババロア 97 ご飯 みそ汁 かに風味玉子焼き 温野菜サラダ 納豆 414 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 10.6 g 塩分 2.1 g きなこプリン 105 ぶどうぱん コンソメスープ 野菜入りオムレツ ほうれん草のソテー ョーグルト 372 kcal 蛋白質 15.2 g	Keal 蛋白質 2.6 g   ご飯 すまし汁   たらのちゃんちゃん焼き さつま芋の天ぷらきゆうりとしらすの酢の物 ゼリー   494   keal 蛋白質 17.3 g   脂質 8.4 g 塩分 1.9 g   keal 蛋白質 3.3 g   ご飯 みそ汁   赤魚の甘酢あんかけもやしとハムのサラダとうがんのくず煮 ゼリー   516   keal 蛋白質 18.4 g	脂質     2.8 g 塩分     0.1 g       すまし汁       チーズハンバーグ       きゆうりとしらすの酢の物       ゼリー       556 kcal 蛋白質 19.6 g       脂質 19.9 g 塩分 2.4 g       脂質 3.5 g 塩分 0.1 g       ご飯       みそ汁       鶏肉の照り焼きとうがんのくず煮       ゼリー       522 kcal 蛋白質 17.3 g	月見うどん又はそば きゅうりとしらすの酢の物 ゼリー 455 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 13.7 g 塩分 2.3 g 太巻き(五目) いなり寿司 みそ汁 とうがんのくず煮 ゼリー	わかめご飯 みそ汁 とり大根 ほうれん草の辛子和え フルーツ 439 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 14.0 g 塩分 2.0 g ご飯 みそ汁 すき焼き風 きゆうりの梅がつお和え フルーツ 541 kcal 蛋白質 18.3 g
5 (水) おやつ 6 (木)	ヨーグルトババロア 97	Keal 蛋白質 2.6 g   ご飯 すまし汁   たらのちゃんちゃん焼き   さつま芋の天ぷらきゆうりとしらすの酢の物   ゼリー   494   kcal 蛋白質 17.3 g   脂質 8.4 g 塩分 1.9 g   kcal 蛋白質 3.3 g   ご飯 みそ汁   赤魚の甘酢あんかけもやしとハムのサラダとうがんのくず煮   ゼリー   516   kcal 蛋白質 18.4 g   脂質 14.6 g 塩分 2.2 g	脂質 2.8 g 塩分 0.1 g	月見うどん又はそば きゅうりとしらすの酢の物 ゼリー 455 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 13.7 g 塩分 2.3 g 太巻き(五目) いなり寿司 みそ汁 とうがんのくず煮 ゼリー	わかめご飯 みそ汁 とり大根 ほうれん草の辛子和え フルーツ 439 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 14.0 g 塩分 2.0 g ご飯 みそ汁 すき焼き風 きゅうりの梅がつお和え フルーツ
5 (水) おやつ 6 (木)	ヨーグルトババロア     97       ご飯       みそ汁       かに風味玉子焼き       温野菜サラダ       納豆       414 kcal 蛋白質 18.3 g       脂質 10.6 g 塩分 2.1 g       きなこプリン 105       ぶどうぱん       コンソメスープ       野菜入りオムレツ       ほうれん草のソテー       ヨーグルト       372 kcal 蛋白質 15.2 g       脂質 14.4 g 塩分 2.4 g       スペラカーゼようかん       81	kcal     蛋白質 2.6 g       ご飯 すまし汁       たらのちゃんちゃん焼き       さつま芋の天ぷら       きゆうりとしらすの酢の物       ゼリー       494 kcal 蛋白質 17.3 g       脂質 8.4 g 塩分 1.9 g       kcal 蛋白質 3.3 g       ご飯 みそ汁       赤魚の甘酢あんかけ       もやしとハムのサラダとうがんのくず煮       どリー       516 kcal 蛋白質 18.4 g       脂質 14.6 g 塩分 2.2 g       kcal 蛋白質 4.3 g	脂質 2.8 g 塩分 0.1 g	月見うどん又はそばきゅうりとしらすの酢の物ゼリー  455 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 13.7 g 塩分 2.3 g  太巻き(五目) いなり寿司 みそ汁 とうがんのくず煮 ゼリー  447 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 8.7 g 塩分 3.0 g	わかめご飯 みそ汁 とり大根 ほうれん草の辛子和え フルーツ 439 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 14.0 g 塩分 2.0 g ご飯 みそ汁 すき焼き風 きゆうりの梅がつお和え フルーツ 541 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 23.0 g 塩分 1.3 g
5 (水) おやつ 6 (木)	ヨーグルトババロア 97	kcal     蛋白質 2.6 g       ご飯 すまし汁       たらのちゃんちゃん焼き       さつま芋の天ぷら       きゆうりとしらすの酢の物       ゼリー       494 kcal     蛋白質 17.3 g       脂質 8.4 g 塩分 1.9 g       kcal     蛋白質 3.3 g       ご飯 みそ汁       赤魚の甘酢あんかけ       もやしとハムのサラダとうがんのくず煮       ゼリー       516 kcal     蛋白質 18.4 g       脂質 14.6 g 塩分 2.2 g       kcal     蛋白質 4.3 g       ご飯 みそ汁	脂質     2.8 g 塩分     0.1 g       すまし汁       チーズハンバーグ       きゆうりとしらすの酢の物       ゼリー       556 kcal 蛋白質 19.6 g       脂質 19.9 g 塩分 2.4 g       脂質 3.5 g 塩分 0.1 g       ご飯       みそ汁       鶏肉の照り焼きとうがんのくず煮       ゼリー       522 kcal 蛋白質 17.3 g       脂質 18.4 g 塩分 1.6 g       脂質 0.2 g 塩分 0.1 g       ポークカレー	月見うどん又はそばきゅうりとしらすの酢の物ゼリー  455 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 13.7 g 塩分 2.3 g  太巻き(五目) いなり寿司 みそ汁 とうがんのくず煮 ゼリー  447 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 8.7 g 塩分 3.0 g	わかめご飯 みそ汁 とり大根 ほうれん草の辛子和え フルーツ 439 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 14.0 g 塩分 2.0 g ご飯 みそ汁 すき焼き風 きゆうりの梅がつお和え フルーツ 541 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 23.0 g 塩分 1.3 g
5 (水) おやつ 6 (木)	ヨーグルトババロア     97       ご飯       みそ汁       かに風味玉子焼き       温野菜サラダ       納豆       414 kcal 蛋白質 18.3 g       脂質 10.6 g 塩分 2.1 g       きなこプリン 105       ぶどうぱん       コンソメスープ       野菜入りオムレツ       ほうれん草のソテー       ヨーグルト       372 kcal 蛋白質 15.2 g       脂質 14.4 g 塩分 2.4 g       スペラカーゼようかん       81	kcal     蛋白質 2.6 g       ご飯 すまし汁       たらのちゃんちゃん焼き       さつま芋の天ぷら       きゆうりとしらすの酢の物       ゼリー       494 kcal 蛋白質 17.3 g       脂質 8.4 g 塩分 1.9 g       kcal 蛋白質 3.3 g       ご飯 みそ汁       赤魚の甘酢あんかけ       もやしとハムのサラダとうがんのくず煮       どリー       516 kcal 蛋白質 18.4 g       脂質 14.6 g 塩分 2.2 g       kcal 蛋白質 4.3 g	脂質 2.8 g 塩分 0.1 g	月見うどん又はそばきゅうりとしらすの酢の物ゼリー  455 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 13.7 g 塩分 2.3 g  太巻き(五目) いなり寿司 みそ汁 とうがんのくず煮 ゼリー  447 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 8.7 g 塩分 3.0 g	わかめご飯 みそ汁 とり大根 ほうれん草の辛子和え フルーツ 439 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 14.0 g 塩分 2.0 g ご飯 みそ汁 すき焼き風 きゆうりの梅がつお和え フルーツ 541 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 23.0 g 塩分 1.3 g
5 (水) おやつ 6 (木)	ヨーグルトババロア 97	kcal     蛋白質 2.6 g       ご飯 すまし汁       たらのちゃんちゃん焼き       さつま芋の天ぷら       きゆうりとしらすの酢の物       ゼリー       494 kcal     蛋白質 17.3 g       脂質 8.4 g 塩分 1.9 g       kcal     蛋白質 3.3 g       ご飯 みそ汁       赤魚の甘酢あんかけ       もやしとハムのサラダとうがんのくず煮       ゼリー       516 kcal     蛋白質 18.4 g       脂質 14.6 g 塩分 2.2 g       kcal     蛋白質 4.3 g       ご飯 みそ汁	脂質     2.8 g 塩分     0.1 g       すまし汁       チーズハンバーグ       きゆうりとしらすの酢の物       ゼリー       556 kcal 蛋白質 19.6 g       脂質 19.9 g 塩分 2.4 g       脂質 3.5 g 塩分 0.1 g       ご飯       みそ汁       鶏肉の照り焼きとうがんのくず煮       ゼリー       522 kcal 蛋白質 17.3 g       脂質 18.4 g 塩分 1.6 g       脂質 0.2 g 塩分 0.1 g       ポークカレー	月見うどん又はそばきゅうりとしらすの酢の物ゼリー  455 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 13.7 g 塩分 2.3 g  太巻き(五目) いなり寿司 みそ汁 とうがんのくず煮 ゼリー  447 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 8.7 g 塩分 3.0 g	わかめご飯 みそ汁 とり大根 ほうれん草の辛子和え フルーツ 439 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 14.0 g 塩分 2.0 g ご飯 みそ汁 すき焼き風 きゆうりの梅がつお和え フルーツ 541 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 23.0 g 塩分 1.3 g
5 (水) おやつ 6 (木)	ヨーグルトババロア 97	Real   蛋白質 2.6 g   で飯 すまし汁   たらのちゃんちゃん焼き さつま芋の天ぷら   きゅうりとしらすの酢の物   ゼリー   494   kcal   蛋白質 17.3 g   脂質 8.4 g   塩分 1.9 g   kcal   蛋白質 3.3 g   で飯 みそ汁   赤魚の甘酢あんかけもやしとハムのサラダとうがんのくず煮   ゼリー   516   kcal   蛋白質 18.4 g   脂質 14.6 g   塩分 2.2 g   kcal   蛋白質 4.3 g   で飯 みそ汁   鮭のパン粉焼き   蒸し鶏ときのこのサラダ	脂質     2.8 g 塩分     0.1 g       すまし汁       チーズハンバーグ       きゆうりとしらすの酢の物       でリー       556 kcal 蛋白質 19.6 g       脂質 19.9 g 塩分 2.4 g       脂質 3.5 g 塩分 0.1 g       ご飯       みそ汁       鶏肉の照り焼きとうがんのくず煮       どリー       522 kcal 蛋白質 17.3 g       脂質 18.4 g 塩分 1.6 g       脂質 0.2 g 塩分 0.1 g       ポークカレー       みそ汁	月見うどん又はそばきゅうりとしらすの酢の物ゼリー  455 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 13.7 g 塩分 2.3 g  太巻き(五目) いなり寿司 みそ汁 とうがんのくず煮 ゼリー  447 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 8.7 g 塩分 3.0 g	わかめご飯 みそ汁 とり大根 ほうれん草の辛子和え フルーツ 439 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 14.0 g 塩分 2.0 g ご飯 みそ汁 すき焼き風 きゆうりの梅がつお和え フルーツ 541 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 23.0 g 塩分 1.3 g 正飯 すまし汁 厚揚げの肉詰め煮
5 (水) おやつ 6 (木)	ヨーグルトババロア 97	kcal     蛋白質 2.6 g       ご飯 すまし汁       たらのちゃんちゃん焼き       さつま芋の天ぷら       きゆうりとしらすの酢の物       ゼリー       494 kcal 蛋白質 17.3 g       脂質 8.4 g 塩分 1.9 g       kcal 蛋白質 3.3 g       ご飯 みそ汁       赤魚の甘酢あんかけ       もやしとハムのサラダとうがんのくず煮       どリー       516 kcal 蛋白質 18.4 g       脂質 14.6 g 塩分 2.2 g       kcal 蛋白質 4.3 g       ご飯 みそ汁       鮭のパン粉焼き       蒸し鶏ときのこのサラダ       昆布豆煮	脂質     2.8 g 塩分     0.1 g       すまし汁       チーズハンバーグ       きゆうりとしらすの酢の物       556 kcal 蛋白質 19.6 g       脂質     19.9 g 塩分     2.4 g       脂質     3.5 g 塩分     0.1 g       ご飯       みそ汁       鶏肉の照り焼きとうがんのくず煮       ゼリー       522 kcal 蛋白質 17.3 g       脂質     18.4 g 塩分     1.6 g       脂質     0.2 g 塩分     0.1 g       ポークカレー       みそ汁       蒸し鶏ときのこのサラダ	月見うどん又はそばきゅうりとしらすの酢の物ゼリー  455 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 13.7 g 塩分 2.3 g  太巻き(五目) いなり寿司 みそ汁 とうがんのくず煮 ゼリー  447 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 8.7 g 塩分 3.0 g  やきそば みそ汁 蒸し鶏ときのこのサラダ	わかめご飯 みそ汁 とり大根 ほうれん草の辛子和え フルーツ 439 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 14.0 g 塩分 2.0 g ご飯 みそ汁 すき焼き風 きゆうりの梅がつお和え フルーツ 541 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 23.0 g 塩分 1.3 g ご飯 すまりの精がのおいますます。
5 (水) おやつ 6 (木)	ヨーグルトババロア     97       ご飯     みそ汁       かに風味玉子焼き     温野菜サラダ       納豆     414 kcal 蛋白質 18.3 g       脂質 10.6 g 塩分 2.1 g     105       きなこプリン 105     ぶどうぱん       コンソメスープ     野菜入りオムレツ       ほうれん草のソテーコーグルト     372 kcal 蛋白質 15.2 g       脂質 14.4 g 塩分 2.4 g     スベラカーゼようかん 81       ご飯 みそ汁     はんぺんの卵とじ       蒸しキャベツのわさび和え 鯛みそ	Keal 蛋白質 2.6 g   ご飯 すまし汁   たらのちゃんちゃん焼き さつま芋の天ぷらきゆうりとしらすの酢の物 ゼリー   494   kcal 蛋白質 17.3 g   脂質 8.4 g   塩分 1.9 g   kcal 蛋白質 3.3 g   ご飯 みそ汁   赤魚の甘酢あんかけもやしとハムのサラダとうがんのくず煮 ゼリー   516   kcal 蛋白質 18.4 g   脂質 14.6 g   塩分 2.2 g   kcal 蛋白質 4.3 g   ご飯 みそ汁   鮭のパン粉焼き素し鶏ときのこの者 ゼリー   ボリー   ボリー	脂質 2.8 g 塩分 0.1 g	月見うどん又はそばきゅうりとしらすの酢の物ゼリー  455 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 13.7 g 塩分 2.3 g  太巻き(五目) いなり寿司 みそ汁 とうがんのくず煮 ゼリー  447 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 8.7 g 塩分 3.0 g  やきそば みそ汁 蒸し鶏ときのこのサラダ ゼリー	わかめご飯 みそ汁 とり大根 ほうれん草の辛子和え フルーツ 439 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 14.0 g 塩分 2.0 g ご飯 みそ汁 すき焼き風 きゆうりの梅がつお和え フルーツ 541 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 23.0 g 塩分 1.3 g で ままり 1.3 g を ままり 1.3 g
5 (水) おやつ 6 (木)	ヨーグルトババロア 97   ご飯   みそ汁   かに風味玉子焼き温野菜サラダ   納豆   414   kcal   蛋白質 18.3 g   脂質 10.6 g   塩分 2.1 g   きなこプリン 105   ぶどうぱん コンソメスープ   野菜入りオムレツ   ほうれん草のソテーョーグルト   372   kcal   蛋白質 15.2 g   脂質 14.4 g   塩分 2.4 g   スペラカーゼようかん 81   ご飯   みそ汁   はんぺんの卵とじ   蒸しキャベツのわさび和え   鯛みそ   344   kcal   蛋白質 14.7 g	Keal 蛋白質 2.6 g   で飯 すまし汁   たらのちゃんちゃん焼き さつま芋の天ぷらきゆうりとしらすの酢の物 ゼリー   494   keal 蛋白質 17.3 g   脂質 8.4 g   塩分 1.9 g   keal 蛋白質 3.3 g   で飯 みそ汁   赤魚の甘酢あんかけもやしとハムのサラダとうがんのくず煮 ゼリー   516   keal 蛋白質 18.4 g   脂質 14.6 g   塩分 2.2 g   keal 蛋白質 4.3 g   ご飯 みそ汁   鮭のパン粉焼き蒸し鶏ときのこま   ゼリー   572   keal 蛋白質 29.9 g   ほんで スター	脂質 2.8 g 塩分 0.1 g	月見うどん又はそばきゆうりとしらすの酢の物ゼリー  455 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 13.7 g 塩分 2.3 g  太巻き(五目) いなり寿司 みそ汁 とうがんのくず煮 ゼリー  447 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 8.7 g 塩分 3.0 g  やきそば みそ汁 蒸し鶏ときのこのサラダ ゼリー	わかめご飯 みそ汁 とり大根 ほうれん草の辛子和え フルーツ 439 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 14.0 g 塩分 2.0 g ご飯 みそ汁 すき焼き風 きゆうりの梅がつお和え フルーツ 541 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 23.0 g 塩分 1.3 g ご飯 すまの肉 詰め煮 春雨の中華炒め みかん 525 kcal 蛋白質 21.3 g
5 (水) おやつ 6 (木) 7 (金)	ヨーグルトババロア 97   で飯   みそ汁   かに風味玉子焼き温野菜サラダ   納豆   414   kcal   蛋白質 18.3 g   脂質 10.6 g   塩分 2.1 g   きなこプリン 105   ぶどうぱん コンソメスープ   野菜入りオムレツ   ほうれん草のソテーヨーグルト   372   kcal   蛋白質 15.2 g   脂質 14.4 g   塩分 2.4 g   スペラカーゼようかん 81   で飯   みそ汁   はんぺんの卵とじ   蒸しキャベツのわさび和え   鯛みそ   344   kcal   蛋白質 14.7 g   脂質 6.2 g   塩分 2.4 g   塩分 2.4 g   ほ   ほ   ほ   ほ   ほ   ほ   ほ   ほ   ほ	Keal 蛋白質 2.6 g   で飯 すまし汁   たらのちゃんちゃん焼き さつま芋の天ぷらきゆうりとしらすの酢の物 ゼリー   494 kcal 蛋白質 17.3 g   脂質 8.4 g   塩分 1.9 g   kcal 蛋白質 3.3 g   で飯 みそ汁   赤魚の甘酢あんかけもやしとハムのサラダとうがんのくず煮 ゼリー   516 kcal 蛋白質 18.4 g   脂質 14.6 g   塩分 2.2 g   kcal 蛋白質 4.3 g   で飯 みそ汁   鮭のパン粉焼き   素し乳 ときのこの   大手   大手   大手   大手   大手   大手   大手   大	脂質 2.8 g 塩分 0.1 g	月見うどん又はそばきゅうりとしらすの酢の物ゼリー  455 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 13.7 g 塩分 2.3 g  太巻き(五目) いなり寿司 みそ汁 とうがんのくず煮 ゼリー  447 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 8.7 g 塩分 3.0 g  やきそば みそ汁 蒸し鶏ときのこのサラダ ゼリー	わかめご飯 みそ汁 とり大根 ほうれん草の辛子和え フルーツ 439 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 14.0 g 塩分 2.0 g ご飯 みそ汁 すき焼き風 きゆうりの梅がつお和え フルーツ 541 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 23.0 g 塩分 1.3 g ご飯 すまの肉 詰め煮 春雨の中華炒め みかん 525 kcal 蛋白質 21.3 g
5 (水) おやつ 6 (木) 7 (金)	ヨーグルトババロア 97   ご飯   みそ汁   かに風味玉子焼き温野菜サラダ   納豆   414   kcal   蛋白質 18.3 g   脂質 10.6 g   塩分 2.1 g   きなこプリン 105   ぶどうぱん コンソメスープ   野菜入りオムレツ   ほうれん草のソテーヨーグルト   372   kcal   蛋白質 15.2 g   脂質 14.4 g   塩分 2.4 g   スペラカーゼようかん 81   ご飯   みそ汁   はんぺんの卵とじ   蒸しキャベツのわさび和え   鯛みそ   344   kcal   蛋白質 14.7 g   脂質 6.2 g   塩分 2.4 g   レアチーズムース 54	kcal         蛋白質 2.6 g           ご飯 すまし汁           たらのちゃんちゃん焼き さつま芋の天ぷら きゆうりとしらすの酢の物 ゼリー           494 kcal         蛋白質 17.3 g           脂質 8.4 g 塩分 1.9 g           kcal         蛋白質 3.3 g           大会の甘酢あんかけもやしとハムのサラダとうがんのくず煮ゼリー           516 kcal         蛋白質 18.4 g           脂質 14.6 g 塩分 2.2 g           kcal         蛋白質 4.3 g           一         ご飯 みそ汁 鮭のパン粉焼き 蒸し鶏ときのこのオー           蒸し3         ゼリー           572 kcal         蛋白質 29.9 g           脂質 17.7 g 塩分 1.7 g           kcal         蛋白質 1.1 g	脂質 2.8 g 塩分 0.1 g	月見うどん又はそばきゅうりとしらすの酢の物ゼリー  455 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 13.7 g 塩分 2.3 g  太巻き(五目) いなり寿司 みそ汁 とうがんのくず煮 ゼリー  447 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 8.7 g 塩分 3.0 g  やきそば みそ汁 蒸し鶏ときのこのサラダ ゼリー  527 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 18.6 g 塩分 2.7 g	わかめご飯 みそ汁 とり大根 ほうれん草の辛子和え フルーツ 439 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 14.0 g 塩分 2.0 g  ご飯 みそ汁 すき焼き風 きゆうりの梅がつお和え フルーツ 541 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 23.0 g 塩分 1.3 g  ご飯 すまし汁 厚揚げの中華炒め みかん 525 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 18.5 g 塩分 2.0 g
5 (水) おやつ 6 (木) 7 (金)	ヨーグルトババロア     97       ご飯       みそ汁       かに風味玉子焼き       温野菜サラダ       納豆       414 kcal 蛋白質 18.3 g       脂質 10.6 g 塩分 2.1 g       きなこプリン 105       ぶどうぱん       コンソメスープ       野菜入りオムレツ       ほうれん草のソテー       ヨーグルト       372 kcal 蛋白質 15.2 g       脂質 14.4 g 塩分 2.4 g       スベラカーゼようかん       窓しキャベツのわさび       本子汁       はんぺんの卵とじ       蒸しキャベツのわさび       344 kcal 蛋白質 14.7 g       脂質 6.2 g 塩分 2.4 g       レアチーズムース     54       ご飯	kcal         蛋白質 2.6 g           ご飯 すまし汁           たらのちゃんちゃん焼き さつま芋の天ぷらきゆうりとしらすの酢の物 ゼリー           494 kcal         蛋白質 17.3 g           脂質 8.4 g 塩分 1.9 g           kcal         蛋白質 3.3 g           「飯 みそ汁           赤魚の甘酢あんかけもやしとハムのサラダとうがんのくず者 ゼリー           516 kcal         蛋白質 18.4 g           脂質 14.6 g 塩分 2.2 g           kcal         蛋白質 4.3 g           516 kcal         蛋白質 4.3 g           一         一           素し鶏ときのこのサラダ           基内のサラダ           素し男のこのまれずり           572 kcal         蛋白質 29.9 g           脂質 17.7 g 塩分 1.7 g           kcal         蛋白質 1.1 g           ご飯 中華スープ	脂質 2.8 g 塩分 0.1 g	月見うどん又はそばきゅうりとしらすの酢の物ゼリー  455 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 13.7 g 塩分 2.3 g  太巻き(五目) いなり寿司 みそ汁 とうがんのくず煮 ゼリー  447 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 8.7 g 塩分 3.0 g  やきそば みそ汁 蒸し鶏ときのこのサラダ ゼリー  527 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 18.6 g 塩分 2.7 g	わかめご飯 みそ汁 とり大根 ほうれん草の辛子和え フルーツ 439 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 14.0 g 塩分 2.0 g ご飯 みそ汁 すき焼き風 きゆうりの梅がつお和え フルーツ 541 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 23.0 g 塩分 1.3 g ご飯 すまいた 厚揚げの中華 かかん 525 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 18.5 g 塩分 2.0 g
5 (水) おやつ 6 (木) 7 (金)	ヨーグルトババロア 97   ご飯   みそ汁   かに風味玉子焼き温野菜サラダ   納豆   414   kcal   蛋白質 18.3 g   脂質 10.6 g   塩分 2.1 g   きなこプリン 105   ぶどうぱん コンソメスープ   野菜入りオムレツ   ほうれん草のソテーヨーグルト   372   kcal   蛋白質 15.2 g   脂質 14.4 g   塩分 2.4 g   スペラカーゼようかん 81   ご飯   みそ汁   はんぺんの卵とじ   蒸しキャベツのわさび和え   鯛みそ   344   kcal   蛋白質 14.7 g   脂質 6.2 g   塩分 2.4 g   レアチーズムース 54	kcal         蛋白質 2.6 g           ご飯 すまし汁           たらのちゃんちゃん焼き さつま芋の天ぷら きゆうりとしらすの酢の物 ゼリー           494 kcal         蛋白質 17.3 g           脂質 8.4 g 塩分 1.9 g           kcal         蛋白質 3.3 g           大会の甘酢あんかけもやしとハムのサラダとうがんのくず煮ゼリー           516 kcal         蛋白質 18.4 g           脂質 14.6 g 塩分 2.2 g           kcal         蛋白質 4.3 g           一         ご飯 みそ汁 鮭のパン粉焼き 蒸し鶏ときのこのオー           蒸し3         ゼリー           572 kcal         蛋白質 29.9 g           脂質 17.7 g 塩分 1.7 g           kcal         蛋白質 1.1 g	脂質 2.8 g 塩分 0.1 g	月見うどん又はそばきゅうりとしらすの酢の物ゼリー  455 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 13.7 g 塩分 2.3 g  太巻き(五目) いなり寿司 みそ汁 とうがんのくず煮 ゼリー  447 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 8.7 g 塩分 3.0 g  やきそば みそ汁 蒸し鶏ときのこのサラダ ゼリー  527 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 18.6 g 塩分 2.7 g	わかめご飯 みそ汁 とり大根 ほうれん草の辛子和え フルーツ 439 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 14.0 g 塩分 2.0 g ご飯 みそ汁 すき焼き回お和え フルーツ 541 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 23.0 g 塩分 1.3 g 脂質 23.0 g 塩分 1.3 g 脂質 25.0 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 18.5 g 塩分 2.0 g ご飯 みそ汁
5 (水) おやつ 6 (木) 7 (金)	ヨーグルトババロア     97       ご飯       みそ汁       かに風味玉子焼き       温野菜サラダ       納豆       414 kcal 蛋白質 18.3 g       脂質 10.6 g 塩分 2.1 g       きなこプリン 105       ぶどうぱん       コンソメスープ       野菜入りオムレツ       ほうれん草のソテー       ヨーグルト       372 kcal 蛋白質 15.2 g       脂質 14.4 g 塩分 2.4 g       スベラカーゼようかん       窓しキャベツのわさび       本子汁       はんぺんの卵とじ       蒸しキャベツのわさび       344 kcal 蛋白質 14.7 g       脂質 6.2 g 塩分 2.4 g       レアチーズムース     54       ご飯	kcal         蛋白質 2.6 g           ご飯 すまし汁           たらのちゃんちゃん焼き さつま芋の天ぷらきゆうりとしらすの酢の物 ゼリー           494 kcal         蛋白質 17.3 g           脂質 8.4 g 塩分 1.9 g           kcal         蛋白質 3.3 g           「飯 みそ汁           赤魚の甘酢あんかけもやしとハムのサラダとうがんのくず者 ゼリー           516 kcal         蛋白質 18.4 g           脂質 14.6 g 塩分 2.2 g           kcal         蛋白質 4.3 g           516 kcal         蛋白質 4.3 g           一         一           素し鶏ときのこのサラダ           基内のサラダ           素し男のこのまれずり           572 kcal         蛋白質 29.9 g           脂質 17.7 g 塩分 1.7 g           kcal         蛋白質 1.1 g           ご飯 中華スープ	脂質 2.8 g 塩分 0.1 g	月見うどん又はそばきゅうりとしらすの酢の物ゼリー  455 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 13.7 g 塩分 2.3 g  太巻き(五目) いなり寿司 みそ汁とうがんのくず煮ゼリー  447 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 8.7 g 塩分 3.0 g  やきそば みそ汁 蒸し鶏ときのこのサラダゼリー  527 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 18.6 g 塩分 2.7 g  ビビンバ井 中華スープ	わかめご飯 みそ汁 とり大根 ほうれん草の辛子和え フルーツ 439 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 14.0 g 塩分 2.0 g  ご飯 みそ汁 すき焼き風 きゆうりの梅がつお和え フルーツ 541 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 23.0 g 塩分 1.3 g  ご飯 すまけの肉語がの中華別の中華別の中華別の中華別の中華別の中華別の中華別の中華別の中華別の中華別
5 (水) おやつ 6 (木) 7 (金) おやつ	ヨーグルトババロア 97   で飯   みそ汁   かに風味玉子焼き   温野菜サラダ   納豆   414   kcal   蛋白質 18.3 g   脂質 10.6 g   塩分 2.1 g   きなこプリン 105   ぶどうぱん   コンソメスープ   野菜入りオムレツ   ほうれん草のソテー   ヨーグルト   372   kcal   蛋白質 15.2 g   脂質 14.4 g   塩分 2.4 g   スベラカーゼようかん 81   ご飯   みそ汁   はんぺんの卵とじ   蒸しキャベツのわさび和え   組みそ   344   kcal   蛋白質 14.7 g   脂質 6.2 g   塩分 2.4 g   レアチーズムース   54   ご飯   みそ汁	Keal 蛋白質 2.6 g   で飯 すまし汁   たらのちゃんちゃん焼き さつま芋の天ぷらきゆうりとしらすの酢の物 ゼリー   494 kcal 蛋白質 17.3 g   脂質 8.4 g 塩分 1.9 g   kcal 蛋白質 3.3 g   で飯 みそ汁   赤魚の甘酢あんかけもやしとハムのサラダとうがんのくず煮 ゼリー   516 kcal 蛋白質 18.4 g   脂質 14.6 g 塩分 2.2 g   kcal 蛋白質 4.3 g   で飯 みそ汁   鮭のパンの・サラダ   昆布豆	脂質 2.8 g 塩分 0.1 g	月見うどん又はそばきゅうりとしらすの酢の物ゼリー  455 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 13.7 g 塩分 2.3 g  太巻き(五目) いなり寿司 みそ汁とうがんのくず煮ゼリー  447 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 8.7 g 塩分 3.0 g  やきそば みそ汁 蒸し鶏ときのこのサラダゼリー  527 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 18.6 g 塩分 2.7 g  ビビンバ井 中華スープ	わかめご飯 みそ汁 とり大根 ほうれん草の辛子和え フルーツ 439 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 14.0 g 塩分 2.0 g  ご飯 みそ汁 すき焼き回の梅がつカーツ 541 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 23.0 g 塩分 1.3 g 脂質 23.0 g 塩分 1.3 g  ご飯 すまの肉詰める みかん 525 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 18.5 g 塩分 2.0 g  ご飯 みそ汁
5 (水) おやつ 6 (木) 7 (金) おやつ	ヨーグルトババロア     97       ご飯       みそ汁       かに風味玉子焼き       温野菜サラダ       納豆       414 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 10.6 g 塩分 2.1 g       きなこプリン     105       ぶどうぱん       コンソメスープ       野菜入りオムレツ       ほうれん草のソテー       ヨーグルト       372 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 14.4 g 塩分 2.4 g       スペラカーゼようかん     81       ご飯       みそ汁       はんペんのわさび和え       塩分 2.4 g       レアチーズムース       54       花子内生姜炒め	Real   蛋白質 2.6 g   でしました。	脂質 2.8 g 塩分 0.1 g	月見うどん又はそばきゅうりとしらすの酢の物ゼリー  455 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 13.7 g 塩分 2.3 g  太巻き(五目) いなり寿司 みそ汁とうがんのくず煮ゼリー  447 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 8.7 g 塩分 3.0 g  やきそば みそ汁 蒸し鶏ときのこのサラダゼリー  527 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 18.6 g 塩分 2.7 g  ビビンバ井 中華スープ 豆腐のサラダ	わかめご飯 みそ汁 とり大根 ほうれん草の辛子和え フルーツ 439 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 14.0 g 塩分 2.0 g  ご飯 みそ焼きつりの梅が一ツ 541 kcal 蛋塩分 1.3 g 脂質 23.0 g 塩分 1.3 g 脂質 23.0 g 塩分 2.0 g  ご飯 みかん 525 kcal 蛋塩分 2.0 g  ご飯 みかん 525 kcal 蛋塩分 2.0 g  ぶそだき ない ままり カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カ
5 (水) おやつ 6 (木) 7 (金) おやつ	ヨーグルトババロア 97   で飯   みそ汁   かに風味子焼き温野菜サラダ	Real   蛋白質 2.6 g   でしましい。	脂質 2.8 g 塩分 0.1 g	月見うどん又はそばきゅうりとしらすの酢の物ゼリー  455 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 13.7 g 塩分 2.3 g  太巻き(五目) いなり寿司 みそ汁 とうがんのくず煮 ゼリー  447 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 8.7 g 塩分 3.0 g  やきそば みそ汁 蒸し鶏ときのこのサラダ ゼリー  527 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 18.6 g 塩分 2.7 g  ビビンバ井 中華スープ 豆腐のサラダ 牛乳寒天	わかめご飯 みそ汁 とり大根 ほうれん草の辛子和え フルーツ 439 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 14.0 g 塩分 2.0 g  ご飯 みそ焼き 2.0 g  ご飯 みそ焼き 18.3 g 脂質 23.0 g 塩分 1.3 g 脂質 23.0 g 塩分 1.3 g 脂質 23.0 g 塩分 2.0 g  「動いた 1.3 g 脂質 23.0 g 塩分 2.0 g  「動いた 2.1.3 g 脂質 18.5 g 塩分 2.0 g  この かかん 525 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 18.5 g 塩分 2.0 g
5 (水) おやつ 6 (木) おり 7 (金 おり 8 土)	ヨーグルトババロア 97   で飯 みぞ汁 かに風味 子焼き温野菜 サラダ	Real   蛋白質 2.6 g   でしましい。	脂質 2.8 g 塩分 0.1 g	月見うどん又はそばきゅうりとしらすの酢の物ゼリー  455 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 13.7 g 塩分 2.3 g  太巻き(五目) いなり寿司 みそ汁とうがんのくず煮ゼリー  447 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 8.7 g 塩分 3.0 g  やきそば みそ汁 蒸し鶏ときのこのサラダゼリー  527 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 18.6 g 塩分 2.7 g  ビビンバ丼 中華スープ 豆腐のサラダ 牛乳寒天  591 kcal 蛋白質 25.7 g	わかめご飯 みそ汁 とり大根 ほうれん草の辛子和え フルーツ 439 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 14.0 g 塩分 2.0 g ご飯 みそ焼き回の梅がつお和え フルーツ 541 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 23.0 g 塩分 1.3 g ご飯 すまけの中が 厚揚げの中が みかん 525 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 18.5 g 塩分 2.0 g  ご飯 みそそヤップ炒め かぼちゃの甘煮 フルーツ 473 kcal 蛋白質 17.7 g
5 (水) おやつ 6 (木) やつ 7 (金 やつ お 8 土) まかり 1 (1) またり 1 (1)	ヨーグルトババロア 97   で飯 みそ汁 かに風味 子焼き温野菜 サラダ	Real   蛋白質 2.6 g   でしましい。	脂質 2.8 g 塩分 0.1 g	月見うどん又はそばきゅうりとしらすの酢の物ゼリー  455 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 13.7 g 塩分 2.3 g  太巻き(五目) いなり寿司 みそ汁とうがんのくず煮ゼリー  447 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 8.7 g 塩分 3.0 g  やきそば みそ汁 蒸し鶏ときのこのサラダゼリー  527 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 18.6 g 塩分 2.7 g  ビビンバ丼 中華スープ 豆腐のサラダ 牛乳寒天  591 kcal 蛋白質 25.7 g	わかめご飯 みそ汁 とり大根 ほうれん草の辛子和え フルーツ 439 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 14.0 g 塩分 2.0 g  ご飯 みそ焼き 2.0 g  ご飯 みそ焼き 18.3 g 脂質 23.0 g 塩分 1.3 g 脂質 23.0 g 塩分 1.3 g 脂質 23.0 g 塩分 2.0 g  ご飯 すずの中華 かん 525 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 18.5 g 塩分 2.0 g  ご飯 みかん 525 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 18.5 g 塩分 2.0 g
5 (水) お 6 (木 か 7 金 お 8 土 )	ヨーグルトババロア 97   で飯 みぞ汁 かに風味 子焼き温野菜 サラダ	Keal 蛋白質 2.6 g   でしましい。	脂質 2.8 g 塩分 0.1 g	月見うどん又はそばきゅうりとしらすの酢の物ゼリー  455 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 13.7 g 塩分 2.3 g  太巻き(五目) いなり寿司 みそ汁とうがんのくず煮ゼリー  447 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 8.7 g 塩分 3.0 g  やきそば みそ汁 蒸し鶏ときのこのサラダゼリー  527 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 18.6 g 塩分 2.7 g  ビビンバ丼 中華スープ 豆腐のサラダ 牛乳寒天  591 kcal 蛋白質 25.7 g	わかめご飯 みそ汁 とり大根 ほうれん草の辛子和え フルーツ 439 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 14.0 g 塩分 2.0 g  ご飯 みそ焼き回の梅がつお和え フルーウ 541 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 23.0 g 塩分 1.3 g  ご飯 すまけの中が 専制げの中が みかん 525 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 18.5 g 塩分 2.0 g  ご飯 みそや・アラックの表 を持ちまりの中が の中が の中が の中が のサチャップりかめ かいぼちゃの中オ フルーツ 473 kcal 蛋白質 17.7 g

## 献立表 令和7年11月



	+11 - 4				1.0
	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
	ご飯	ご飯 みそ汁	ご飯	きじ焼き丼	ご飯
	みそ汁	ほっけの塩焼き	みそ汁	みそ汁	すまし汁
9	ベーコンエッグ	がんもの煮物	豚肉のピカタ	青菜のごま和え	鶏肉のごまだれ焼き
(日)				ゼリー	魚肉ソーセージ炒め
	カリフラワーサラダ	青菜のごま和え	青菜のごま和え	20-	
	ヨーグルト	ゼリー	ゼリー		あみの佃煮
	404 kcal 蛋白質 15.6 g	484 kcal 蛋白質 22.8 g	527 kcal 蛋白質 17.0 g	510 kcal 蛋白質 19.6 g	485 kcal 蛋白質 20.8 g
	脂質 14.2 g 塩分 1.3 g	脂質 14.0 g 塩分 2.8 g	脂質 21.1 g 塩分 2.3 g	脂質 15.6 g 塩分 2.9 g	脂質 21.0 g 塩分 2.5 g
おやつ	人形焼き 126		脂質 2.4 g 塩分 0.1 g		
	ご飯	ご飯みそ汁	ご飯	海老ドリア	ご飯
	みそ汁	メバルの漬け焼き	みそ汁	みそ汁	すまし汁
10	厚揚げの甘辛炒め	トマトときゅうりのサラダ	コロッケ(かぼちゃ、かに)	トマトときゅうりのサラダ	肉じゃが
(月)	もやしの野沢菜和え	さつま芋と切昆布煮	トマトときゅうりのサラダ	ゼリー	白菜のレモン酢和え
	ふりかけ	ゼリー	ゼリー		フルーツ
	388 kcal 蛋白質 16.9 g	468 kcal 蛋白質 17.9 g	569 kcal 蛋白質 12.9 g	553 kcal 蛋白質 17.0 g	559 kcal 蛋白質 15.5 g
		脂質 7.8 g 塩分 2.5 g	脂質 20.4 g 塩分 2.7 g	脂質 24.3 g 塩分 3.1 g	脂質 22.2 g 塩分 1.5 g
おやつ				加貝 24.3 g 塩ガ 3.1 g	相員
03 (0)		kcal 蛋白質 1.2 g	脂質 0.1 g 塩分 0.1 g	T	
	ご飯	ご飯 コンソメスープ	ご飯	ロールパンサンド(卵・ハム・あんこ)	ご飯
	みそ汁	白身魚のトマトソースかけ	コンソメスープ	コンソメスープ	すまし汁
11	だし巻き卵	蒸し鶏のサラダ	鶏肉のタルタルソース焼き	蒸し鶏のサラダ	豚肉の味噌炒め
(火)	ごぼうの炒め煮	じゃが芋のカレー炒め	じゃが芋のカレー炒め	ゼリー	高野豆腐の煮付け
	ねりうめ	ゼリー	ゼリー		フルーツ
				F07	
	336 kcal 蛋白質 10.2 g	496 kcal 蛋白質 21.6 g	529 kcal 蛋白質 18.4 g	587 kcal 蛋白質 19.2 g	491 kcal 蛋白質 22.1 g
	脂質 6.1 g 塩分 1.6 g	脂質 12.6 g 塩分 2.2 g	脂質 22.5 g 塩分 1.6 g	脂質 24.5 g 塩分 2.1 g	脂質 14.7 g 塩分 1.7 g
おやつ	抹茶プリン 111	kcal 蛋白質 2.4 g	脂質 3.0 g 塩分 0.1 g	T	T
	ご飯	ご飯 みそ汁	ご飯	野菜入りワンタンメン	きのこご飯
	みそ汁	鯖の照り焼き	みそ汁	もやしのナムル	すまし汁
12	鳥つくねの煮物	エビシュウマイ	メンチカツ	ゼリー	おでん風
. –				2.7	
(水)	納豆	もやしのナムル	もやしのナムル		ほうれん草のくるみ和え
	カブの漬物	ゼリー	ゼリー		フルーツサラダ
	337 kcal 蛋白質 13.5 g	564 kcal 蛋白質 21.6 g	591 kcal 蛋白質 17.7 g	493 kcal 蛋白質 15.2 g	484 kcal 蛋白質 16.9 g
	脂質 7.5 g 塩分 1.3 g	脂質 19.5 g 塩分 1.3 g	脂質 23.7 g 塩分 1.5 g	脂質 8.2 g 塩分 2.8 g	脂質 11.8 g 塩分 3.1 g
おやつ	_	kcal 蛋白質 4.0 g	脂質 1.4 g 塩分 0.0 g		
	食パン	ご飯 みそ汁	ご飯	きつねうどん又はそば	ご飯
	白菜ときのこのシチュー	鮭の山椒焼き	みそ汁	ポテトサラダ	みそ汁
13	人参とツナのサラダ	ポテトサラダ	酢豚	ゼリー	松風焼き
(木)	ヨーグルト	きんぴらごぼう	ポテトサラダ		大豆入りひじき煮
		ゼリー	ゼリー		フルーツ
	446 kcal 蛋白質 12.8 g	495 kcal 蛋白質 19.6 g	587 kcal 蛋白質 17.8 g	416 kcal 蛋白質 10.3 g	509 kcal 蛋白質 19.1 g
	•			脂質 12.0 g 塩分 2.4 g	
おやつ				加县 12.0 8 塩刀 2.7 8	加县 17.4 8 塩刀 1.0 8
03 (- )		kcal 蛋白質 2.8 g	脂質 0.1 g 塩分 0.1 g		<b>-</b>
	ご飯	ご飯 みそ汁	親子丼	ホットドック	ご飯
	みそ汁	赤魚の唐揚げおろしポン酢		コーンスープ	すまし汁
14	厚揚げの甘煮	ブロッコリーとえびのサラダ	ブロッコリーとえびのサラダ	ブロッコリーとえびのサラダ	豚肉の塩だれ炒め
(金)	ピーマンの炒め物	里芋のそぼろあん	ゼリー	ゼリー	ほうれん草の錦糸和え
''	ふりかけ	ゼリー	_ ,	_ ,	白花豆煮
	スペクガイブ 404 kcal 蛋白質 14.5 g		500 kgal 平白街 97.5 m	526 keel 平白街 175 ~	ロ1に <u>ソ</u> 点 430 kcal 蛋白質 19.0 g
		558 kcal 蛋白質 25.1 g	588 kcal 蛋白質 27.5 g	536 kcal 蛋白質 17.5 g	
	脂質 11.5 g 塩分 1.6 g			脂質 23.1 g 塩分 3.0 g	脂質 12.9 g 塩分 1.9 g
おやつ	·	kcal 蛋白質 1.1 g	脂質 2.2 g 塩分 0.1 g	T	
	ご飯	ご飯 すまし汁	ご飯	鶏南蛮そば	ご飯
	みそ汁	白身魚の味噌マヨ焼き	すまし汁	五目白和え	みそ汁
15	五目玉子焼き	舞茸と人参のかき揚げ	おろしポン酢ハンバーグ	ゼリー	肉野菜炒め
(土)	エビと青菜の旨煮	五目白和え	五目白和え		南瓜の煮物
\_/					
	焼きたらこ	ゼリー	ゼリー		フルーツ
	340 kcal 蛋白質 15.1 g	544 kcal 蛋白質 20.6 g	580 kcal 蛋白質 19.7 g	506 kcal 蛋白質 20.3 g	498 kcal 蛋白質 12.9 g
	脂質 6.0 g 塩分 1.7 g	脂質 16.5 g 塩分 2.3 g	脂質 21.3 g 塩分 2.4 g	脂質 16.3 g 塩分 3.0 g	脂質 21.3 g 塩分 1.8 g
おやつ	しっとりケーキ 101	kcal 蛋白質 1.6 g	脂質 6.0 g 塩分 0.1 g		
	ご飯	ご飯	ご飯	三色丼	ご飯
	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	すまし汁
1.0	'				
16	鳥つくねの焼き	豆腐の肉野菜あんかけ	カレイのおろし煮	春雨サラダ	牛肉のトマト煮
(日)	キャベツ炒り	春雨サラダ	春雨サラダ	ゼリー	春菊のごま和え
	ねりうめ	ゼリー	ゼリー		フルーツ
	341 kcal 蛋白質 9.7 g	551 kcal 蛋白質 23.3 g	474 kcal 蛋白質 17.2 g	499 kcal 蛋白質 20.1 g	559 kcal 蛋白質 16.7 g
			1	1	1
	脂質 87 α 恒公 1Ω α				
おやつ		脂質 19.6 g 塩分 1.5 g kcal 蛋白質 1.6 g	脂質 14.2 g 塩分 1.7 g 脂質 2.8 g 塩分 0.1 g	脂質 13.0 g 塩分 2.8 g	脂質 25.3 g 塩分 1.9 g

## 献立表 令和7年11月



	+1.4				
	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
	ご飯	さつまいもごはん みそ汁	さつまいもごはん	さつまいももご飯	ご飯
	みそ汁	メバルのレモン焼き	みそ汁	みそ汁	中華スープ
17	炒り豆腐	ほうれん草のおかか和え	鶏肉のねぎ塩焼き	とんかつ	ホイコーロー風
(月)	とうがんのカニ風味あんかけ		ほうれん草のおかか和え	ほうれん草のおかか和え	きゅうりの酢の物
	昆布佃煮	ゼリー	ゼリー	ゼリー	フルーツ
	374 kcal 蛋白質 14.7 g	483 kcal 蛋白質 21.2 g	514 kcal 蛋白質 17.7 g	566 kcal 蛋白質 18.6 g	464 kcal 蛋白質 18.2 g
	16		脂質 18.7 g 塩分 2.0 g		⊩ 144 σ 恒分 23 σ
おやつ	クレープ 104			加兵 21.2 5 億万 2.0 5	加良   17.7 6
03 (- )	•		脂質 6.2 g 塩分 0.1 g	- 0,1%-	± = ',
	ご飯	ご飯 みそ汁	ご飯	スパゲティ―ミートソース	麦ごはん
	みそ汁	カレイのごま煮	みそ汁	みそ汁	すまし汁
18	ウインナーと野菜の炒めもの	さつま芋サラダ	和風ポークソテー	さつま芋サラダ	鶏肉の梅みそ焼き
(火)	かぼちゃのそぼろあん	大根きんぴら	さつま芋サラダ	ゼリー	きのこの和風和え
()()	鯛みそ	ゼリー	ゼリー		とろろ芋
	407 kcal 蛋白質 10.5 g	562 kcal 蛋白質 20.5 g	598 kcal 蛋白質 15.0 g	635 kcal 蛋白質 22.0 g	454 kcal 蛋白質 19.6 g
	脂質 9.6 g 塩分 1.8 g	脂質 16.5 g 塩分 2.2 g	脂質 25.2 g 塩分 1.8 g	脂質 21.3 g 塩分 2.5 g	脂質 13.1 g 塩分 2.0 g
おやつ	スベラカーゼくずもち 68	kcal 蛋白質 1.5 g	脂質 1.0 g 塩分 0.1 g		
	ご飯	ご飯 みそ汁	ご飯	醤油ラーメン	ビーフカレー
	みそ汁	鯖のねぎ味噌焼き	みそ汁	もやしの中華サラダ	すまし汁
1.0					
19	ひじき入り卵焼き	もやしの中華サラダ	チキン南蛮	ゼリー	きゅうりの酢の物
(水)	ほうれん草のソテーピーナッツ和え	シュウマイ	もやしの中華サラダ		フルーツ
	納豆	ゼリー	ゼリー		
	393 kcal 蛋白質 15.9 g	551 kcal 蛋白質 23.2 g	563 kcal 蛋白質 19.9 g	509 kcal 蛋白質 23.3 g	516 kcal 蛋白質 12.2 g
おやつ	脂質 11.8 g 塩分 1.0 g			脂質 9.9 g 塩分 3.2 g	旭县 40.5 g 塩万 4.4 g
83 K J	C 0	kcal 蛋白質 5.7 g	脂質 2.6 g 塩分 0.0 g	. 10 > 10.	
	ぶどう&ロールパン	ご飯 みそ汁	ご飯	ばらずし	ご飯
	コンソメスープ	煮魚(赤魚)	みそ汁	みそ汁	みそ汁
20	スクランブルエッグ	蒸しキャベツのサラダ	鶏肉のトマトソース煮	蒸しキャベツ	豚肉の生姜炒め
(木)	花野菜の炒めもの	揚げ出し豆腐	蒸しキャベツのサラダ	ゼリー	ポテトチーズ焼き
(7)	ヨーグルト	ゼリー	ゼリー		あみの佃煮
	414 kcal 蛋白質 12.8 g	518 kcal 蛋白質 21.9 g	542 kcal 蛋白質 19.5 g	433 kcal 蛋白質 16.9 g	479 kcal 蛋白質 20.5 g
	脂質 17.7 g 塩分 2.2 g	脂質 18.8 g 塩分 1.7 g	脂質 23.2 g 塩分 2.0 g	脂質 12.1 g 塩分 1.4 g	脂質 16.7 g 塩分 2.0 g
おやつ	まんじゅう 85	kcal 蛋白質 1.7 g	脂質 3.0 g 塩分 0.1 g		
	ご飯	ご飯 すまし汁	ご飯	中華丼	ご飯
	みそ汁	白身魚のピカタ	すまし汁	すまし汁	みそ汁
21	はんぺんのバター焼き	棒棒鶏サラダ	豚肉のごまみそ焼き	五目煮豆	炒りどり
(金)	えび団子と青菜のうま煮	五目煮豆	五目煮豆	ゼリー	キムチ和え
	焼きたらこ	ゼリー	ゼリー		フルーツ
	360 kcal 蛋白質 15.0 g	551 kcal 蛋白質 29.0 g	550 kcal 蛋白質 21.5 g	516 kcal 蛋白質 19.3 g	551 kcal 蛋白質 29.0 g
	脂質 9.6 g 塩分 2.2 g	脂質 13.8 g 塩分 1.7 g	脂質 22.3 g 塩分 1.5 g	脂質 18.6 g 塩分 1.6 g	脂質 13.8 g 塩分 1.7 g
おやつ		kcal 蛋白質 3.8 g	脂質 1.8 g 塩分 0.2 g		h
	ご飯	ご飯 みそ汁	ご飯	焼肉丼	ご飯
	みそ汁	鱈の唐揚げ(中華ダレ)	みそ汁	みそ汁	すまし汁
22	目玉焼き&ハム	カリフラワーのコンソメ煮	鶏肉の梅みそ焼き	マリネサラダ	豚バラ大根
(土)	オニオンサラダ	マリネサラダ	マリネサラダ		10 00 101 2 2 10 10 0
		17177	マリイソフタ	ムース	和風ドレッシング和え
	ヨーグルト		ムース		和風トレッンング和え フルーツ
		ムース	ムース		フルーツ
	347 kcal 蛋白質 13.8 g	ムース 496 kcal 蛋白質 22.5 g	ムース 406 kcal 蛋白質 20.1 g	559 kcal 蛋白質 19.5 g	フルーツ 506 kcal 蛋白質 14.4 g
おわつ	347 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 6.1 g 塩分 1.8 g	ムース 496 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 14.2 g 塩分 2.7 g	ムース 406 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 7.5 g 塩分 1.6 g		フルーツ 506 kcal 蛋白質 14.4 g
おやつ	347 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 6.1 g 塩分 1.8 g たい焼き 80	ムース 496 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 14.2 g 塩分 2.7 g kcal 蛋白質 1.5 g	ムース 406 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 7.5 g 塩分 1.6 g 脂質 0.7 g 塩分 0.1 g	559 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 25.5 g 塩分 2.3 g	フルーツ 506 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 22.6 g 塩分 1.6 g
おやつ	347 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 6.1 g 塩分 1.8 g たい焼き 80 ご飯	ムース 496 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 14.2 g 塩分 2.7 g kcal 蛋白質 1.5 g ご飯 みそ汁	ムース 406 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 7.5 g 塩分 1.6 g 脂質 0.7 g 塩分 0.1 g ご飯	559 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 25.5 g 塩分 2.3 g たぬきうどん又はそば	フルーツ 506 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 22.6 g 塩分 1.6 g
おやつ	347 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 6.1 g 塩分 1.8 g たい焼き 80	ムース 496 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 14.2 g 塩分 2.7 g kcal 蛋白質 1.5 g	ムース 406 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 7.5 g 塩分 1.6 g 脂質 0.7 g 塩分 0.1 g	559 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 25.5 g 塩分 2.3 g	フルーツ 506 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 22.6 g 塩分 1.6 g
おやつ	347 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 6.1 g 塩分 1.8 g たい焼き 80 ご飯	ムース 496 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 14.2 g 塩分 2.7 g kcal 蛋白質 1.5 g ご飯 みそ汁	ムース 406 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 7.5 g 塩分 1.6 g 脂質 0.7 g 塩分 0.1 g ご飯	559 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 25.5 g 塩分 2.3 g たぬきうどん又はそば	フルーツ 506 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 22.6 g 塩分 1.6 g
23	347 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 6.1 g 塩分 1.8 g たい焼き 80 ご飯 みそ汁 厚焼き玉子	ムース 496 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 14.2 g 塩分 2.7 g kcal 蛋白質 1.5 g ご飯 みそ汁 さわらの葱ソースかけ きゅうりのみぞれ和え	ムース 406 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 7.5 g 塩分 1.6 g 脂質 0.7 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 豚肉のみそ漬け焼き	559 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 25.5 g 塩分 2.3 g たぬきうどん又はそば きゅうりのみぞれ和え	フルーツ 506 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 22.6 g 塩分 1.6 g ご飯 すまし汁 肉豆腐
	347 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 6.1 g 塩分 1.8 g たい焼き 80 ご飯 みそ汁 厚焼き玉子 竹輪ともやしの炒め物	ムース 496 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 14.2 g 塩分 2.7 g kcal 蛋白質 1.5 g ご飯 みそ汁 さわらの葱ソースかけ きゅうりのみぞれ和え 根菜炒り煮	ムース 406 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 7.5 g 塩分 1.6 g 脂質 0.7 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 豚肉のみそ漬け焼き きゅうりのみぞれ和え	559 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 25.5 g 塩分 2.3 g たぬきうどん又はそば きゅうりのみぞれ和え	フルーツ 506 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 22.6 g 塩分 1.6 g ご飯 すまし汁 肉豆腐 オクラのポン酢和え
23	347 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 6.1 g 塩分 1.8 g たい焼き 80 ご飯 みそ汁 厚焼き玉子 竹輪ともやしの炒め物 ふりかけ	ムース 496 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 14.2 g 塩分 2.7 g kcal 蛋白質 1.5 g ご飯 みそ汁 さわらの葱ソースかけ きゅうりのみぞれ和え 根菜炒り煮 ゼリー	ムース 406 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 7.5 g 塩分 1.6 g 脂質 0.7 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 豚肉のみそ漬け焼き きゅうりのみぞれ和え ゼリー	559 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 25.5 g 塩分 2.3 g たぬきうどん又はそば きゅうりのみぞれ和え ゼリー	フルーツ 506 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 22.6 g 塩分 1.6 g ご飯 すまし汁 肉豆腐 オクラのポン酢和え フルーツ
23 (日)	347 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 6.1 g 塩分 1.8 g たい焼き 80 ご飯 みそ汁 厚焼き玉子 竹輪ともやしの炒め物 ふりかけ 348 kcal 蛋白質 12.2 g	ムース  496 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 14.2 g 塩分 2.7 g kcal 蛋白質 1.5 g ご飯 みそ汁 さわらの葱ソースかけ きゆうりのみぞれ和え 根菜炒り煮 ゼリー  537 kcal 蛋白質 21.6 g	ムース 406 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 7.5 g 塩分 1.6 g 脂質 0.7 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 豚肉のみそ漬け焼き きゆうりのみぞれ和え ゼリー 477 kcal 蛋白質 18.6 g	559 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 25.5 g 塩分 2.3 g たぬきうどん又はそば きゅうりのみぞれ和え ゼリー 456 kcal 蛋白質 14.1 g	フルーツ 506 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 22.6 g 塩分 1.6 g ご飯 すまし汁 肉豆腐 オクラのポン酢和え フルーツ 515 kcal 蛋白質 18.8 g
23 (日)	347 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 6.1 g 塩分 1.8 g たい焼き 80 ご飯 みそ汁 厚焼き玉子 竹輪ともやしの炒め物 ふりかけ 348 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 8.0 g 塩分 2.3 g	ムース  496 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 14.2 g 塩分 2.7 g kcal 蛋白質 1.5 g ご飯 みそ汁 さわらの葱ソースかけ きゆうりのみぞれ和え 根菜炒り煮 ゼリー  537 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 13.2 g 塩分 2.0 g	ムース 406 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 7.5 g 塩分 1.6 g 脂質 0.7 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 豚肉のみそ漬け焼き きゅうりのみぞれ和え ゼリー	559 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 25.5 g 塩分 2.3 g たぬきうどん又はそば きゅうりのみぞれ和え ゼリー 456 kcal 蛋白質 14.1 g	フルーツ 506 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 22.6 g 塩分 1.6 g ご飯 すまし汁 肉豆腐 オクラのポン酢和え フルーツ 515 kcal 蛋白質 18.8 g
23 (日)	347 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 6.1 g 塩分 1.8 g たい焼き 80 ご飯 みそ汁 厚焼き玉子 竹輪ともやしの炒め物 ふりかけ 348 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 8.0 g 塩分 2.3 g	ムース  496 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 14.2 g 塩分 2.7 g kcal 蛋白質 1.5 g ご飯 みそ汁 さわらの葱ソースかけ きゆうりのみぞれ和え 根菜炒り煮 ゼリー  537 kcal 蛋白質 21.6 g	ムース 406 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 7.5 g 塩分 1.6 g 脂質 0.7 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 豚肉のみそ漬け焼き きゆうりのみぞれ和え ゼリー 477 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 15.9 g 塩分 1.7 g 脂質 0.5 g 塩分 0.0 g	559 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 25.5 g 塩分 2.3 g たぬきうどん又はそば きゆうりのみぞれ和え ゼリー 456 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 13.2 g 塩分 2.6 g	フルーツ 506 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 22.6 g 塩分 1.6 g ご飯 すまし汁 肉豆腐 オクラのポン酢和え フルーツ 515 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 21.3 g 塩分 1.3 g
23 (日)	347 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 6.1 g 塩分 1.8 g たい焼き 80 ご飯 みそ汁 厚焼き玉子 竹輪ともやしの炒め物 ふりかけ 348 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 8.0 g 塩分 2.3 g	ムース  496 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 14.2 g 塩分 2.7 g kcal 蛋白質 1.5 g ご飯 みそ汁 さわらの葱ソースかけ きゆうりのみぞれ和え 根菜炒り煮 ゼリー  537 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 13.2 g 塩分 2.0 g	ムース 406 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 7.5 g 塩分 1.6 g 脂質 0.7 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 豚肉のみそ漬け焼き きゆうりのみぞれ和え ゼリー 477 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 15.9 g 塩分 1.7 g	559 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 25.5 g 塩分 2.3 g たぬきうどん又はそば きゅうりのみぞれ和え ゼリー 456 kcal 蛋白質 14.1 g	フルーツ 506 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 22.6 g 塩分 1.6 g ご飯 すまし汁 肉豆腐 オクラのポン酢和え フルーツ 515 kcal 蛋白質 18.8 g
23 (日)	347 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 6.1 g 塩分 1.8 g たい焼き 80 ご飯 みそ汁 厚焼き玉子 竹輪ともやしの炒め物 ふりかけ 348 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 8.0 g 塩分 2.3 g しあわせ饅頭 88	ムース  496 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 14.2 g 塩分 2.7 g kcal 蛋白質 1.5 g ご飯 みそ汁 さわらの葱ソースかけ きゅうりのみぞれ和え 根菜炒り煮 ゼリー  537 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 13.2 g 塩分 2.0 g kcal 蛋白質 1.2 g ご飯 みそ汁	ムース 406 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 7.5 g 塩分 1.6 g 脂質 0.7 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 豚肉のみそ漬け焼き きゆうりのみぞれ和え ゼリー 477 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 15.9 g 塩分 1.7 g 脂質 0.5 g 塩分 0.0 g	559 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 25.5 g 塩分 2.3 g たぬきうどん又はそば きゅうりのみぞれ和え ゼリー 456 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 13.2 g 塩分 2.6 g	フルーツ 506 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 22.6 g 塩分 1.6 g ご飯 すまし汁 肉豆腐 オクラのポン酢和え フルーツ 515 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 21.3 g 塩分 1.3 g
23 (日) おやつ	347 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 6.1 g 塩分 1.8 g たい焼き 80 ご飯 みそ汁 厚焼き玉子 竹輪ともやしの炒め物 ふりかけ 348 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 8.0 g 塩分 2.3 g しあわせ饅頭 88 ご飯 みそ汁	ムース  496 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 14.2 g 塩分 2.7 g kcal 蛋白質 1.5 g ご飯 みそ汁 さわらの葱ソースかけ きゅうりのみぞれ和え 根菜炒り煮 ゼリー  537 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 13.2 g 塩分 2.0 g kcal 蛋白質 1.2 g ご飯 みそ汁 赤魚の粕漬け焼き	ムース 406 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 7.5 g 塩分 1.6 g 脂質 0.7 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 豚肉のみそ漬け焼き きゆうりのみぞれ和え ゼリー 477 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 15.9 g 塩分 1.7 g 脂質 0.5 g 塩分 0.0 g ご飯 みそ汁	559 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 25.5 g 塩分 2.3 g たぬきうどん又はそば きゅうりのみぞれ和え ゼリー 456 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 13.2 g 塩分 2.6 g	フルーツ 506 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 22.6 g 塩分 1.6 g ご飯 すまし汁 肉豆腐 オクラのポン酢和え フルーツ 515 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 21.3 g 塩分 1.3 g ご飯 すまし汁
23 (日) おやつ 24	347 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 6.1 g 塩分 1.8 g たい焼き 80 ご飯 みそ汁 厚焼き玉子 竹輪ともやしの炒め物 ふりかけ 348 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 8.0 g 塩分 2.3 g しあわせ饅頭 88 ご飯 みそ汁 炒り卵	ムース  496 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 14.2 g 塩分 2.7 g kcal 蛋白質 1.5 g ご飯 みそ汁 さわらの葱ソースかけ きゆうりのみぞれ和え 根菜炒り煮 ゼリー 537 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 13.2 g 塩分 2.0 g kcal 蛋白質 1.2 g ご飯 みそ汁 赤魚の粕漬け焼き ほうれん草のわさび和え	ムース 406 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 7.5 g 塩分 1.6 g 脂質 0.7 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 豚肉のみそ漬け焼き きゆうりのみぞれ和え ゼリー 477 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 15.9 g 塩分 1.7 g 脂質 0.5 g 塩分 0.0 g ご飯 みそ汁	559 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 25.5 g 塩分 2.3 g たぬきうどん又はそば きゆうりのみぞれ和え ゼリー 456 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 13.2 g 塩分 2.6 g カレーピラフ みそ汁 ほうれん草のわさび和え	フルーツ 506 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 22.6 g 塩分 1.6 g ご飯 すまし汁 肉豆腐 オクラのポン酢和え フルーツ 515 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 21.3 g 塩分 1.3 g ご飯 すまし汁 鶏肉のクリーム煮
23 (日) おやつ	347 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 6.1 g 塩分 1.8 g たい焼き 80 ご飯 みそ汁 厚焼き玉子 竹輪ともやしの炒め物 ふりかけ 348 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 8.0 g 塩分 2.3 g しあわせ饅頭 88 ご飯 みそ汁 炒り卵 はんぺんの煮物	ムース  496 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 14.2 g 塩分 2.7 g kcal 蛋白質 1.5 g  ご飯 みそ汁 さわらの葱ソースかけ きゆうりのみぞれ和え 根菜炒り煮 ゼリー  537 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 13.2 g 塩分 2.0 g kcal 蛋白質 1.2 g ご飯 みそ汁 赤魚の粕漬け焼き ほうれん草のわさび和え かき揚げ	ムース 406 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 7.5 g 塩分 1.6 g 脂質 0.7 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 豚肉のみそ漬け焼き きゆうりのみぞれ和え ゼリー 477 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 15.9 g 塩分 1.7 g 脂質 0.5 g 塩分 0.0 g ご飯 みそ汁 ハンバーグ(きのこソース) ほうれん草のわさび和え	559 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 25.5 g 塩分 2.3 g たぬきうどん又はそば きゅうりのみぞれ和え ゼリー 456 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 13.2 g 塩分 2.6 g	フルーツ 506 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 22.6 g 塩分 1.6 g ご飯 すまし汁 肉豆腐 オクラのポン酢和え フルーツ 515 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 21.3 g 塩分 1.3 g ご飯 すまし汁 鶏肉のクリーム煮 人参サラダ
23 (日) おやつ 24	347 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 6.1 g 塩分 1.8 g たい焼き 80 ご飯 みそ汁 厚焼き玉子 竹輪ともやしの炒め物 ふりかけ 348 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 8.0 g 塩分 2.3 g しあわせ饅頭 88 ご飯 みそ汁 炒り卵	ムース496 kcal蛋白質 22.5 g脂質 14.2 g 塩分 2.7 g宝白質 1.5 gご飯 みそ汁さわらの葱ソースかけきゆうりのみぞれ和え根菜炒り煮ぜリー537 kcal蛋白質 21.6 g脂質 13.2 g 塩分 2.0 g塩白質 1.2 gだ飯 みそ汁赤魚の粕漬け焼きほうれん草のわさび和えかき揚げョーグルト	ムース 406 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 7.5 g 塩分 1.6 g 脂質 0.7 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 豚肉のみそ漬け焼き きゆうりのみぞれ和え ゼリー 477 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 15.9 g 塩分 1.7 g 脂質 0.5 g 塩分 0.0 g ご飯 みそ汁	559 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 25.5 g 塩分 2.3 g たぬきうどん又はそば きゆうりのみぞれ和え ゼリー 456 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 13.2 g 塩分 2.6 g カレーピラフ みそ汁 ほうれん草のわさび和え	フルーツ 506 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 22.6 g 塩分 1.6 g ご飯 すまし汁 肉豆腐 オクラのポン酢和え フルーツ 515 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 21.3 g 塩分 1.3 g ご飯 すまし汁 乳肉のクリーム煮
23 (日) おやつ 24	347 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 6.1 g 塩分 1.8 g たい焼き 80 ご飯 みそ汁 厚焼き玉子 竹輪ともやしの炒め物 ふりかけ 348 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 8.0 g 塩分 2.3 g しあわせ饅頭 88 ご飯 みそ汁 炒り卵 はんぺんの煮物	ムース  496 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 14.2 g 塩分 2.7 g kcal 蛋白質 1.5 g  ご飯 みそ汁 さわらの葱ソースかけ きゅうりのみぞれ和え 根菜炒り煮 ゼリー  537 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 13.2 g 塩分 2.0 g kcal 蛋白質 1.2 g ご飯 みそ汁 赤魚の粕漬け焼き ほうれん草のわさび和え かき揚げ	ムース 406 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 7.5 g 塩分 1.6 g 脂質 0.7 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 豚肉のみそ漬け焼き きゆうりのみぞれ和え ゼリー 477 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 15.9 g 塩分 1.7 g 脂質 0.5 g 塩分 0.0 g ご飯 みそ汁 ハンバーグ(きのこソース) ほうれん草のわさび和え	559 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 25.5 g 塩分 2.3 g たぬきうどん又はそば きゆうりのみぞれ和え ゼリー 456 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 13.2 g 塩分 2.6 g カレーピラフ みそ汁 ほうれん草のわさび和え ョーグルト	フルーツ 506 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 22.6 g 塩分 1.6 g ご飯 すまし汁 肉豆腐 オクラのポン酢和え フルーツ 515 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 21.3 g 塩分 1.3 g ご飯 すまし汁 乳肉のクリーム煮
23 (日) おやつ 24	347 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 6.1 g 塩分 1.8 g たい焼き 80 ご飯 みそ汁 厚焼き玉子 竹輪ともやしの炒め物 ふりかけ 348 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 8.0 g 塩分 2.3 g しあわせ饅頭 88 ご飯 みそ汁 炒り卵 はんぺんの煮物 のり佃煮	ムース  496 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 14.2 g 塩分 2.7 g kcal 蛋白質 1.5 g ご飯 みそ汁 さわらの葱ソースかけ きゆうりのみぞれ和え 根菜炒り煮 ゼリー 537 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 13.2 g 塩分 2.0 g kcal 蛋白質 1.2 g ご飯 みそ汁 赤魚の粕漬け焼き ほうれん草のわさび和え かき揚げ ヨーグルト 452 kcal 蛋白質 24.2 g	ムース 406 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 7.5 g 塩分 1.6 g 脂質 0.7 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 豚肉のみそ漬け焼ききゆうりのみぞれ和え ゼリー 477 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 15.9 g 塩分 1.7 g 脂質 0.5 g 塩分 0.0 g ご飯 みそ汁 ハンバーグ(きのこソース) ほうれん草のわさび和え ゼリー 503 kcal 蛋白質 20.2 g	559 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 25.5 g 塩分 2.3 g たぬきうどん又はそば きゅうりのみぞれ和え ゼリー 456 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 13.2 g 塩分 2.6 g カレーピラフ みそ汁 ほうれん草のわさび和え ヨーグルト	フルーツ 506 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 22.6 g 塩分 1.6 g ご飯 すまし汁 肉豆腐 オクラのポン酢和え フルーツ 515 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 21.3 g 塩分 1.3 g 脂質 21.3 g 塩分 1.3 g こ飯 すまし汁 鶏肉のクリーム煮 人参サラダ 漬物 519 kcal 蛋白質 20.6 g
23 (日) おやつ 24	347 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 6.1 g 塩分 1.8 g たい焼き 80 ご飯 みそ汁 厚焼き玉子 竹輪ともやしの炒め物 ふりかけ 348 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 8.0 g 塩分 2.3 g しあわせ饅頭 88 ご飯 みそ汁 炒り卵 はんぺんの煮物 のり佃煮 384 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 11.0 g 塩分 1.6 g	ムース  496 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 14.2 g 塩分 2.7 g kcal 蛋白質 1.5 g ご飯 みそ汁 さわらの葱ソースかけ きゆうりのみぞれ和え 根菜炒り煮 ゼリー 537 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 13.2 g 塩分 2.0 g kcal 蛋白質 1.2 g ご飯 みそ汁 赤魚の粕漬け焼き ほうれん草のわさび和え かき揚げ ヨーグルト 452 kcal 蛋白質 24.2 g	ムース 406 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 7.5 g 塩分 1.6 g 脂質 0.7 g 塩分 0.1 g ご飯 みそ汁 豚肉のみそ漬け焼き きゆうりのみぞれ和え ゼリー 477 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 15.9 g 塩分 1.7 g 脂質 0.5 g 塩分 0.0 g ご飯 みそ汁 ハンバーグ(きのこソース) ほうれん草のわさび和え ゼリー	559 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 25.5 g 塩分 2.3 g たぬきうどん又はそば きゅうりのみぞれ和え ゼリー 456 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 13.2 g 塩分 2.6 g カレーピラフ みそ汁 ほうれん草のわさび和え ヨーグルト	フルーツ 506 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 22.6 g 塩分 1.6 g ご飯 すまし汁 肉豆腐 オクラのポン酢和え フルーツ 515 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 21.3 g 塩分 1.3 g 脂質 21.3 g 塩分 1.3 g ゴ飯 すまし汁 鶏肉のクリーム煮 人参サラダ 漬物 519 kcal 蛋白質 20.6 g

#### 特別養護老人ホーム アイリスの里

#### 献立表 令和7年11月



			1		1	
	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食	
	ご飯	ご飯 すまし汁	ご飯	マカロニエビグラタン	ご飯	
	みそ汁	鯖の味噌煮	すまし汁	すまし汁	みそ汁	
25	チキンオムレツ	ツナサラダ	鶏ささみチーズフライ	ツナサラダ	豚にらもやし炒め	
(火)	ひじきとじゃこの炒め物	温奴	ツナサラダ	ゼリー	揚げ茄子の生姜ポン酢和え	
	ヨーグルト	ゼリー	ゼリー		フルーツ	
	372 kcal 蛋白質 13.1 g	543 kcal 蛋白質 24.3 g	589 kcal 蛋白質 26.1 g	579 kcal 蛋白質 24.2 g	490 kcal 蛋白質 17.6 g	
	脂質 6.7 g 塩分 2.2 g	脂質 19.8 g 塩分 2.2 g	脂質 21.6 g 塩分 2.6 g	脂質 24.0 g 塩分 2.5 g	脂質 17.3 g 塩分 1.3 g	
おやつ	大納言羊かん 35	kcal 蛋白質 0.2 g	脂質 0.0 g 塩分 0.0 g			
	ご飯	ご飯 みそ汁	ご飯	牛丼温玉のせ	ご飯	
	みそ汁	白身魚のタルタル焼き	野菜スープ	野菜スープ	みそ汁	
26	帆立入り卵焼き	蒸し鶏と春雨の中華サラダ	麻婆豆腐	蒸し鶏とはるさめの中華サラダ	鶏もも肉の照り煮	
(水)	大根の煮物	点心	蒸し鶏と春雨の中華サラダ	牛乳寒天	五目金平	
	納豆	牛乳寒天	牛乳寒天		フルーツ	
	381 kcal 蛋白質 17.5 g	545 kcal 蛋白質 25.0 g	555 kcal 蛋白質 24.9 g	597 kcal 蛋白質 20.7 g	478 kcal 蛋白質 18.9 g	
		脂質 13.7 g 塩分 3.1 g	脂質 19.5 g 塩分 2.1 g	脂質 24.3 g 塩分 2.3 g	脂質 16.3 g 塩分 1.1 g	
おやつ		kcal 蛋白質 1.5 g	脂質 1.1 g 塩分 0.1 g			
	ロールパン	ご飯 みそ汁	ご飯	ミートドリア	ご飯	
	コンソメスープ	あじの揚げ浸し	みそ汁	みそ汁	すまし汁	
27	ウインナー	ブロッコリーサラダ	豚肉の照り焼き	ブロッコリーサラダ	豆腐のステーキ	
(木)	玉子サラダ	じゃが芋のうま煮	ブロッコリーサラダ	ゼリー	春菊の辛子和え	
	ヨーグルト	ゼリー	ゼリー		りんご	
	468 kcal 蛋白質 14.5 g	591 kcal 蛋白質 20.6 g	512 kcal 蛋白質 18.2 g	511 kcal 蛋白質 12.9 g	476 kcal 蛋白質 22.1 g	
		脂質 20.9 g 塩分 1.9 g	脂質 19.9 g 塩分 1.6 g	脂質 19.9 g 塩分 2.7 g	脂質 16.8 g 塩分 1.7 g	
おやつ		kcal 蛋白質 1.5 g	脂質 0.0 g 塩分 0.0 g			
	ご飯	ご飯 みそ汁	ご飯	けんちんうどん又はそば	ご飯	
	みそ汁	赤魚と野菜の塩麹焼き	みそ汁	キャベツのサラダ	すまし汁	
28	鮭缶おろし	キャベツのサラダ	カツ煮	ゼリー	鶏肉のさっぱり煮	
(金)	野菜炒め	焼き豆腐のそぼろあん	キャベツのサラダ		カリフラワーのおかかマヨ和え	
	金時豆の甘煮	ゼリー	ゼリー		昆布佃煮	
	355 kcal 蛋白質 14.1 g	550 kcal 蛋白質 24.1 g	606 kcal 蛋白質 23.2 g	473 kcal 蛋白質 19.3 g	435 kcal 蛋白質 18.5 g	
	_	脂質 14.6 g 塩分 2.1 g	脂質 25.5 g 塩分 1.9 g	脂質 15.1 g 塩分 1.9 g	脂質 16.3 g 塩分 1.9 g	
おやつ		kcal 蛋白質 1.1 g	脂質 2.2 g 塩分 0.1 g			
	ご飯	ご飯 みそ汁	ご飯	まぐろ二色丼	ご飯	
	みそ汁	白身魚の野菜あんかけ	みそ汁	みそ汁	すまし汁	
29	だし巻き卵	ほうれん草の白和え	鶏肉のソテー(玉ねぎソース)	ほうれん草の白和え	豚肉のソース炒め	
(土)	白菜とツナの煮浸し	里芋とちくわの煮物	ほうれん草の白和え	ゼリー	いんげんのピーナッツ和え	
	ねりうめ	ゼリー	ゼリー		フルーツ	
	301 kcal 蛋白質 10.6 g	579 kcal 蛋白質 30.0 g	584 kcal 蛋白質 27.4 g	535 kcal 蛋白質 38.4 g	462 kcal 蛋白質 18.6 g	
114-		脂質 12.9 g 塩分 2.4 g		脂質 6.9 g 塩分 1.6 g	脂質 14.1 g 塩分 1.6 g	
おやつ	チョコレートケーキ 106		脂質 5.1 g 塩分 0.1 g	A4 .1 . 11	> A	
	ご飯	ご飯 みそ汁	ご飯	鉄火丼	ご飯	
.	みそ汁	赤魚の粕漬け焼き	みそ汁	みそ汁	すまし汁	
30	高野豆腐の卵とじ	ぜんまいの煮物	鶏肉の香草焼き(トマトソースかけ)	ぜんまいの煮物	鶏肉の塩麹焼き	
(日)	ほうれん草のささみ和え	ポテト卵サラダ	ぜんまい煮物	ゼリー	茄子の味噌炒め	
	焼きたらこ	ゼリー	ゼリー		フルーツ	
	363 kcal 蛋白質 19.1 g	524 kcal 蛋白質 20.5 g	530 kcal 蛋白質 16.2 g	403 kcal 蛋白質 17.6 g	487 kcal 蛋白質 19.4 g	
セムへ		脂質 15.4 g 塩分 2.1 g	脂質 19.6 g 塩分 1.6 g	脂質 4.7 g 塩分 2.5 g	脂質 19.1 g 塩分 2.3 g	
おやつ	バナナくん 68	kcal 蛋白質 1.5 g	脂質 0.4 g 塩分 0.0 g		Lu -1, 1 10/10 A 101 / 1	
	→ 什入れ状況により。献立を変更させていただく場合があります					

<1日の目標栄養量(1500kcal)> エネルギー 1500kcal

エイルヤー 1000kGal たんぱく質 49~75g(147~225kcal) 33~50g(297~450kcal) 脂質

食塩 6.5g 未満

※()内の数値はエネルギー量に換算した値です。



仕入れ状況により、献立を変更させていただく場合があります