

# 献立表 令和8年2月



特別養護老人ホーム アイリスの里

	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
1 (日)	ご飯 みそ汁 鶏つくね焼き 野菜炒め ねりうめ	ご飯 清汁 鯖のねぎ味噌焼き 五目煮豆 ブロッコリーサラダ ゼリー	ご飯 清汁 鶏肉のマヨネーズ焼き 五目煮豆 ゼリー	スパゲッティミートソース 清汁 ブロッコリーサラダ ゼリー	ご飯 清汁 肉じゃが 春菊のくるみ和え フルーツ
	371 kcal 蛋白質 9.9 g 脂質 12.2 g 塩分 1.8 g	557 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 15.4 g 塩分 2.8 g	589 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 26.1 g 塩分 2.0 g	545 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 11.9 g 塩分 3.2 g	580 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 25.6 g 塩分 1.4 g
おやつ	横綱まんじゅう	103 kcal 蛋白質 2.2 g 脂質 0.6 g 塩分 0.0 g			
2 (月)	ご飯 みそ汁 高野豆腐の卵とじ 和風ドレ和え 昆布佃煮	ご飯 みそ汁 カレイのおろし煮 えびと野菜の中華サラダ 豆腐シュウマイ ゼリー	中華丼 みそ汁 豆腐シュウマイ ゼリー	ロールパンサンド(卵・ツナ・ハム) コーンスープ えびと野菜の中華サラダ ゼリー	ご飯 清汁 鶏肉の塩麹焼き さつま揚げと大根の煮物 フルーツ
	364 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 8.3 g 塩分 2.2 g	501 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 14.2 g 塩分 2.0 g	476 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 17.2 g 塩分 2.1 g	644 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 29.2 g 塩分 3.7 g	466 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 14.5 g 塩分 2.3 g
おやつ	黒ゴマプリン	108 kcal 蛋白質 3.7 g 脂質 5.3 g 塩分 0.1 g			
3 (火)	ご飯 みそ汁 目玉焼き ほうれん草炒め ヨーグルト	ご飯 みそ汁 鮭の照り焼き いんげんのツナマヨ和え がんもと冬瓜の煮物 ムース	ご飯 みそ汁 鶏肉のささみ梅フライ いんげんのツナマヨ和え ムース	恵方巻風 みそ汁 いんげんのツナマヨ和え ムース	ご飯 中華スープ ホイコーロー風 ブロッコリーの帆立あんかけ 漬物
	356 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 10.4 g 塩分 1.7 g	539 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 18.0 g 塩分 2.2 g	535 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 19.9 g 塩分 2.5 g	507 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 15.3 g 塩分 2.8 g	448 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 14.9 g 塩分 3.0 g
おやつ	キャラメルプリン	113 kcal 蛋白質 3.1 g 脂質 5.7 g 塩分 0.1 g			
4 (水)	ご飯 みそ汁 つみれと野菜の煮物 粉ふき芋(青のり) 納豆	ご飯 みそ汁 白身魚のバター醤油焼き カニとわかめの酢の物 ゼリー	ご飯 みそ汁 煮込みハンバーグ カニとわかめの酢の物 ゼリー	唐揚げ丼 みそ汁 カニとわかめの酢の物 ゼリー	きのこご飯 清汁 千草焼き さつま芋の白和え フルーツプリン
	334 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 4.4 g 塩分 1.7 g	480 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 14.1 g 塩分 2.9 g	530 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 16.5 g 塩分 3.0 g	560 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 23.3 g 塩分 1.9 g	552 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 15.5 g 塩分 1.9 g
おやつ	かぼちゃプリン	78 kcal 蛋白質 1.9 g 脂質 4.0 g 塩分 0.0 g			
5 (木)	食パン コンソメスープ オムレツ 人参サラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 蒸し赤魚の野菜あんかけ 春巻き コーンサラダ りんご寒天	ご飯 みそ汁 牛肉の細切り炒め 春巻き りんご寒天	味噌ラーメン 春巻き りんご寒天	ご飯 みそ汁 鶏肉の梅肉ソースかけ 厚揚げのおかか煮 即席漬け
	399 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 13.4 g 塩分 2.4 g	486 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 12.6 g 塩分 2.5 g	541 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 19.2 g 塩分 2.8 g	516 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 20.6 g 塩分 3.6 g	466 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 18.1 g 塩分 2.3 g
おやつ	いちごババロア	99 kcal 蛋白質 2.3 g 脂質 2.9 g 塩分 2.2 g			
6 (金)	ご飯 みそ汁 卵入り野菜炒め 焼き豆腐のそぼろあん ふりかけ	ご飯 みそ汁 メバルのレモン焼き 大豆入りひじき煮 蒸し鶏のサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 コロッケ(野菜・カニ) 蒸し鶏のサラダ ゼリー	焼き鳥丼 みそ汁 大豆入りひじき煮 ゼリー	ご飯 清汁 豚肉のしぐれ煮 ほうれん草のカニカマ和え フルーツ
	403 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 14.1 g 塩分 1.8 g	486 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 14.0 g 塩分 2.3 g	572 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 20.2 g 塩分 2.2 g	520 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 12.8 g 塩分 3.6 g	483 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 11.8 g 塩分 1.6 g
おやつ	いもよーかん	103 kcal 蛋白質 0.5 g 脂質 0.1 g 塩分 0.0 g			
7 (土)	ご飯 みそ汁 厚焼き卵 竹輪ともやしの炒め物 鯛みそ	ご飯 清汁 さわらの西京焼き 紅生姜入りかき揚げ 高野豆腐の煮つけ ゼリー	ご飯 清汁 豚肉のおろし焼肉 高野豆腐の煮つけ ゼリー	きつねうどん又はそば 紅生姜入りかき揚げ ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉のトマトソース煮 カブのサラダ フルーツ
	358 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 8.4 g 塩分 2.4 g	550 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 15.8 g 塩分 2.7 g	510 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 19.7 g 塩分 1.6 g	436 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 10.6 g 塩分 3.2 g	484 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 15.8 g 塩分 1.8 g
おやつ	たいやき	80 kcal 蛋白質 1.5 g 脂質 0.7 g 塩分 0.1 g			
8 (日)	ご飯 みそ汁 厚揚げの生姜焼き 春菊の辛子和え あみの佃煮	ご飯 みそ汁 鮭のクリームソースかけ キャベツとツナのサラダ 五目金平 ゼリー	ご飯 みそ汁 揚げ鶏の中華ネギソース 五目金平 ゼリー	ロールパン(2個) ビーフシチュー キャベツとツナのサラダ ゼリー	ご飯 清汁 豚肉の味噌炒め 昆布豆煮 フルーツ
	353 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 10.5 g 塩分 1.6 g	569 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 18.5 g 塩分 2.4 g	654 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 30.7 g 塩分 1.6 g	687 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 39.1 g 塩分 3.0 g	483 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 14.7 g 塩分 1.5 g
おやつ	しあわせ饅頭	99 kcal 蛋白質 1.5 g 脂質 1.1 g 塩分 0.0 g			

# 献立表 令和8年2月



特別養護老人ホーム アイリスの里

	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
9 (月)	ご飯 みそ汁 五目玉子焼き じゃが芋のたらこ炒め ふりかけ	ご飯 みそ汁 あじの揚げ浸し 温野菜サラダ 切り干し大根の磯煮 ムース	ご飯 みそ汁 豚肉のピカタ 温野菜サラダ ムース	とろろネギトロ丼 みそ汁 切り干し大根の磯煮 ムース	ご飯 清汁 鶏肉の漬け焼き 春雨のうま煮 フルーツ
	324 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 4.9 g 塩分 2.1 g	627 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 21.0 g 塩分 2.1 g	580 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 22.9 g 塩分 1.9 g	489 kcal 蛋白質 30.2 g 脂質 5.2 g 塩分 2.0 g	470 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 15.3 g 塩分 1.4 g
おやつ	どらやき	78 kcal 蛋白質 1.6 g	脂質 2.8 g 塩分 0.1 g		
10 (火)	ご飯 みそ汁 さんまの蒲焼 キャベツの煮びたし ヨーグルト	ご飯 中華スープ かに玉風 さつま芋のマスタードサラダ ゼリー	ご飯 中華スープ 白身魚のフライ(タルタル) さつま芋のマスタードサラダ ゼリー	五目炒飯 中華スープ さつま芋のマスタードサラダ ゼリー	チキンカレー みそ汁 いんげんのピーナッツ和え フルーツ
	355 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 7.5 g 塩分 1.5 g	541 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 18.6 g 塩分 2.1 g	577 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 20.8 g 塩分 2.1 g	560 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 21.6 g 塩分 3.5 g	567 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 21.6 g 塩分 2.7 g
おやつ	スペラカーゼグズ餅	68 kcal 蛋白質 1.5 g	脂質 1.0 g 塩分 0.1 g		
11 (水)	ご飯 みそ汁 具入り卵焼き ピーマンとじゃこの炒め物 納豆	ご飯 みそ汁 赤魚のねぎソースかけ 和風サラダ 揚げ茄子の生姜醤油和え ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏のおろし醤油焼き 和風サラダ ゼリー	天丼 みそ汁 和風サラダ ゼリー	ご飯 清汁 豚バラ大根 ほうれん草のごま和え フルーツ
	383 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 11.6 g 塩分 1.7 g	474 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 12.0 g 塩分 1.8 g	501 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 19.4 g 塩分 1.9 g	491 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 15.8 g 塩分 1.4 g	524 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 24.8 g 塩分 1.4 g
おやつ	ホットケーキ	121 kcal 蛋白質 2.4 g	脂質 4.5 g 塩分 0.2 g		
12 (木)	ぶどうパン＆ロールパン コンソメスープ スクランブルエッグ 蒸し鶏ときのこのサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 鯵の塩焼き かしわ天 きゅうりとちくわの和え物 ゼリー	ご飯 みそ汁 カツ煮 きゅうりとちくわの和え物 ゼリー	とろろ山菜うどん又はそば かしわ天 ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉の山椒焼き ジャーマンポテト 漬物
	384 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 15.0 g 塩分 1.9 g	577 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 19.2 g 塩分 2.8 g	581 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 23.2 g 塩分 2.2 g	466 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 9.6 g 塩分 3.1 g	443 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 17.3 g 塩分 1.6 g
おやつ	フルーツプリン	76 kcal 蛋白質 1.1 g	脂質 2.2 g 塩分 0.1 g		
13 (金)	ご飯 みそ汁 ベーコンエッグ 白菜とツナの炒め物 うぐいす豆煮	ご飯 清汁 鮭のみそバター炒め 里芋のそぼろあん 春菊のナムル ゼリー	三色丼 清汁 春菊のナムル ゼリー	太巻き(五目) いなり寿司 清汁 里芋のそぼろあん ゼリー	ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ 大根とほたてのサラダ フルーツ
	420 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 14.2 g 塩分 1.9 g	533 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 15.5 g 塩分 2.2 g	505 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 14.4 g 塩分 2.8 g	486 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 10.8 g 塩分 3.0 g	459 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 14.0 g 塩分 1.4 g
おやつ	原宿ドック	121 kcal 蛋白質 3.3 g	脂質 3.5 g 塩分 0.1 g		
14 (土)	ご飯 みそ汁 肉団子の照り煮 ほうれん草のソテー ねりうめ	ご飯 みそ汁 メバルの香草焼き シュウマイ えびと春雨の中華サラダ ムース	ご飯 みそ汁 メンチカツ えびと春雨の中華サラダ ムース	醤油ラーメン シュウマイ ムース	ご飯 清汁 牛丼 キャベツのごま酢和え フルーツ
	323 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 5.7 g 塩分 1.6 g	547 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 15.3 g 塩分 3.3 g	617 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 21.2 g 塩分 3.3 g	584 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 14.4 g 塩分 5.3 g	525 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 20.6 g 塩分 1.8 g
おやつ	チョコケーキ	106 kcal 蛋白質 1.5 g	脂質 5.1 g 塩分 0.1 g		
15 (日)	ご飯 みそ汁 えび巾着 人参炒め ふりかけ	ご飯 みそ汁 カレイの煮魚 かぼちゃサラダ がんもの煮物 ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉のソテー(玉ねぎソース) がんものの煮物 ゼリー	まぐろ二色丼 みそ汁 かぼちゃサラダ ゼリー	ご飯 清汁 豚肉の生姜炒め 揚げ出し豆腐 フルーツ
	307 kcal 蛋白質 9.7 g 脂質 5.9 g 塩分 2.1 g	575 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 19.9 g 塩分 2.0 g	589 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 26.7 g 塩分 1.9 g	479 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 10.3 g 塩分 2.3 g	501 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 18.8 g 塩分 1.0 g
おやつ	まんじゅう	88 kcal 蛋白質 0.6 g	脂質 0.3 g 塩分 0.0 g		
16 (月)	ご飯 みそ汁 巾着の煮物 もやしのゆかり和え 焼きたらこ	ご飯 みそ汁 白身魚のピカタ きゅうりとしらすの酢の物 はんぺんの磯部揚げ ゼリー	ご飯 みそ汁 肉豆腐 きゅうりとしらすの酢の物 ゼリー	オムライス みそ汁 きゅうりとしらすの酢の物 ゼリー	ひじきご飯 清汁 鶏肉のさっぱり煮 魚肉ソーセージ炒め フルーツ
	328 kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 5.0 g 塩分 2.1 g	511 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 13.1 g 塩分 2.9 g	581 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 25.0 g 塩分 1.5 g	537 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 21.3 g 塩分 2.2 g	472 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 15.3 g 塩分 2.2 g
おやつ	抹茶プリン	111 kcal 蛋白質 2.4 g	脂質 3.0 g 塩分 0.1 g		

# 献立表 令和8年2月



特別養護老人ホーム アイリスの里

	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
17 (火)	ご飯 みそ汁 帆立入り卵焼き 厚揚げと野菜の煮物 鯛みそ	ご飯 みそ汁 赤魚の唐揚げ(おろしポン酢) フレンチサラダ さつまいものバター煮 牛乳寒天	チャーシュー丼 みそ汁 フレンチサラダ 牛乳寒天	焼きそば みそ汁 さつまいものバター煮 ゼリー	ご飯 春雨スープ 麻婆茄子 トマトとオクラの和え物 フルーツ
	364 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 10.0 g 塩分 2.0 g	552 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 13.9 g 塩分 1.9 g	548 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 26.7 g 塩分 1.7 g	573 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 17.2 g 塩分 3.0 g	489 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 17.5 g 塩分 1.8 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		
18 (水)	ご飯 みそ汁 筑前煮 ほうれん草のピーナッツ和え 納豆	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き いんげんの胡麻マヨ和え かぶのそぼろあん ゼリー	ご飯 みそ汁 揚げ鶏のみぞれソース いんげんの胡麻マヨ和え ゼリー	キーマカレー みそ汁 いんげんの胡麻マヨ和え ゼリー	ご飯 清汁 豚肉と白菜のクリーム煮 プロカリサラダ のり佃煮
	396 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 7.6 g 塩分 1.3 g	525 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 18.7 g 塩分 2.0 g	616 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 28.8 g 塩分 1.7 g	590 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 25.7 g 塩分 2.2 g	494 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 17.6 g 塩分 1.5 g
おやつ	大納言ようかん	35 kcal 蛋白質 0.2 g	脂質 0.0 g 塩分 0.0 g		
19 (木)	黒糖＆ロールパン ミネストローネスープ オニオンサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 ぶり大根 五目炒め 菜の花のからし和え ゼリー	ご飯 みそ汁 チーズハンバーグ 菜の花のからし和え ゼリー	たぬきうどん又はそば 菜の花のからし和え ゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉の塩炒め 里芋のちくわの煮物 みかん
	436 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 16.9 g 塩分 2.1 g	498 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 13.6 g 塩分 1.7 g	566 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 20.6 g 塩分 2.6 g	454 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 13.3 g 塩分 2.5 g	463 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 14.3 g 塩分 2.1 g
おやつ	きなこプリン	105 kcal 蛋白質 3.3 g	脂質 3.5 g 塩分 0.0 g		
20 (金)	ご飯 みそ汁 だし巻き卵 はんぺんの煮物 ふりかけ	ご飯 清汁 鯖の胡麻味噌煮 ブロッコリーサラダ 揚げ茄子のおりしのせ ゼリー	ご飯 清汁 鶏肉のパン粉焼き ブロッコリーサラダ ゼリー	海老ドリア 清汁 ブロッコリーサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 厚揚げと豚肉の中華炒め じゃが芋のうま煮 フルーツ
	351 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 5.5 g 塩分 2.7 g	558 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 20.5 g 塩分 2.3 g	535 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 21.7 g 塩分 2.1 g	551 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 24.4 g 塩分 3.4 g	495 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 14.9 g 塩分 1.5 g
おやつ	大判焼き	109 kcal 蛋白質 2.1 g	脂質 0.5 g 塩分 0.1 g		
21 (土)	ご飯 みそ汁 目玉焼き＆ハム ピーマンきんぴら ヨーグルト	ご飯 みそ汁 白身魚のマヨネーズ焼き 根菜炒り煮 蒸し鶏の中華サラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 手作りコロッケ 蒸し鶏の中華サラダ ゼリー	生ちらし寿司 みそ汁 根菜炒り煮 ゼリー	ご飯 清汁 鶏肉の治部煮 キムチ和え フルーツ
	352 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 7.4 g 塩分 2.2 g	536 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 15.2 g 塩分 2.4 g	603 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 22.1 g 塩分 2.3 g	475 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 11.7 g 塩分 2.0 g	453 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 14.2 g 塩分 1.9 g
おやつ	オレンジケーキ	106 kcal 蛋白質 1.5 g	脂質 4.5 g 塩分 0.1 g		
22 (日)	ご飯 みそ汁 カニ風味玉子焼き キャベツ炒り 昆布佃煮	ご飯 みそ汁 赤魚のレモン焼き ブロッコリーとほたてのサラダ 厚揚げと青菜の煮びたし ムース	親子丼 みそ汁 ブロッコリーとほたてのサラダ ムース	スパゲッティナポリタン みそ汁 ブロッコリーとほたてのサラダ ムース	ご飯 清汁 肉団子のケチャップ煮 さつまいもサラダ フルーツ
	333 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 6.4 g 塩分 2.4 g	521 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 17.3 g 塩分 2.5 g	599 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 23.7 g 塩分 3.1 g	610 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 17.3 g 塩分 3.0 g	495 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 12.4 g 塩分 2.1 g
おやつ	人形焼き	126 kcal 蛋白質 2.7 g	脂質 2.4 g 塩分 0.1 g		
23 (月)	ご飯 みそ汁 炒り豆腐 白菜の梅おかか和え しらすおろし	ご飯 みそ汁 さわらの漬け焼き えびシュウマイ きんぴらごぼう ゼリー	ご飯 みそ汁 酢豚 えびシュウマイ ゼリー	タンメン えびシュウマイ ゼリー	ご飯 清汁 鶏肉のねぎソースかけ 春雨の中華炒め 白花豆煮
	377 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 9.5 g 塩分 1.4 g	536 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 15.3 g 塩分 2.4 g	611 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 21.0 g 塩分 2.7 g	590 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 18.0 g 塩分 3.4 g	532 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 18.8 g 塩分 1.8 g
おやつ	チーズムース	54 kcal 蛋白質 1.1 g	脂質 1.2 g 塩分 0.1 g		
24 (火)	ぶどうパン 野菜のスープ煮 玉子サラダ ヨーグルト	ご飯 清汁 鮭のソテー(きのこクリーム) かぼちゃのそぼろあん きゅうりのみぞれ和え ゼリー	ご飯 清汁 鶏肉のごま味噌焼き きゅうりのみぞれ和え ゼリー	卵巻き いなりずし 清汁 かぼちゃのそぼろあん ゼリー	ご飯 みそ汁 豆腐の肉野菜あんかけ オクラのわさび和え フルーツ
	344 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 5.5 g 塩分 2.3 g	583 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 14.1 g 塩分 2.6 g	517 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 20.6 g 塩分 2.2 g	526 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 10.0 g 塩分 3.2 g	496 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 16.0 g 塩分 1.2 g
おやつ	クレープ	86.0 kcal 蛋白質 1.2 g	脂質 5.2 g 塩分 0.1 g		

