



	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
1 (水)	ご飯 みそ汁 ひじき入り卵焼き ほうれん草の煮浸し 納豆	ご飯 みそ汁 メバルの野菜あんかけ 蒸し鶏ときのこのサラダ 南瓜グラタン ゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉のおろし焼き 南瓜グラタン ゼリー	太巻き(五目) いなりずし みそ汁 蒸し鶏ときのこのサラダ ゼリー	ご飯 清汁 肉じゃが キムチ和え フルーツ
	381 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 10.5 g 塩分 2.1 g	504 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 12.6 g 塩分 2.3 g	560 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 22.9 g 塩分 1.7 g	445 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 8.8 g 塩分 2.9 g	560 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 22.8 g 塩分 2.2 g
おやつ	ムース 58 kcal 蛋白質 1.3 g 脂質 1.4 g 塩分 0.2 g				
2 (木)	ロールパン コンソメスープ オムレツ 大根とほたてのサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 焼き豆腐のそぼろあん きゅうりとツナの和え物 ゼリー	ご飯 みそ汁 メンチカツ きゅうりとツナの和え物 ゼリー	スパゲッティナポリタン みそ汁 きゅうりとツナの和え物 ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉のさっぱり煮 ピーマンのきんぴら フルーツ
	422 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 18.0 g 塩分 2.2 g	490 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 14.8 g 塩分 2.0 g	578 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 21.5 g 塩分 2.7 g	555 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 12.4 g 塩分 2.6 g	444 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 14.3 g 塩分 1.5 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 0.1 g				
3 (金)	ご飯 みそ汁 五目玉子焼き 人参とじゃこ炒め ふりかけ	ご飯 みそ汁 ぶりの照り焼き そら豆の白和え ひじき煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 揚げ鶏の野菜甘酢あんかけ ひじき煮 ゼリー	たぬきうどん又はそば そら豆の白和え ゼリー	ご飯 春雨スープ 麻婆茄子 ほうれん草のカニカマ和え フルーツ
	317 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 5.0 g 塩分 2.1 g	551 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 17.2 g 塩分 1.8 g	591 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 25.2 g 塩分 1.6 g	507 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 16.1 g 塩分 2.3 g	472 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 16.5 g 塩分 2.0 g
おやつ	ヨーグルトパバロア 97 kcal 蛋白質 2.6 g 脂質 2.8 g 塩分 0.1 g				
4 (土)	ご飯 みそ汁 巾着の煮物 きゅうりの酢の物 焼きたらこ	ご飯 みそ汁 煮魚(カレイ) 蒸しキャベツのサラダ アスパラのかき揚げ ムース	ご飯 みそ汁 ハンバーグ(トマトソース) 蒸しキャベツのサラダ ムース	ロールパンサンド(卵・ツナ・ハム) コーンスープ 蒸しキャベツのサラダ ムース	ご飯 清汁 鶏肉の梅みそ焼き 切り干し大根炒り 煮豆
	324 kcal 蛋白質 10.4 g 脂質 5.1 g 塩分 2.0 g	508 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 12.7 g 塩分 2.1 g	603 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 19.7 g 塩分 3.2 g	661 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 30.1 g 塩分 3.8 g	489 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 16.0 g 塩分 1.7 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				
5 (日)	ご飯 みそ汁 目玉焼き 白菜とツナの炒め物 ヨーグルト	ご飯 みそ汁 赤魚の粕漬け焼き 春雨のうま煮 蒸し鶏の中華サラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉のマヨネーズ和え 春雨のうま煮 ゼリー	かに風味あんかけ炒飯 みそ汁 蒸し鶏の中華サラダ ゼリー	ハヤシライス 清汁 菜の花のわさび和え フルーツ
	352 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 9.7 g 塩分 1.9 g	470 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 7.4 g 塩分 2.0 g	574 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 24.9 g 塩分 1.6 g	492 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 14.4 g 塩分 3.9 g	535 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 23.0 g 塩分 2.4 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				
6 (月)	ご飯 みそ汁 鶏つくね焼き 茄子の炒め物 しらすおろし	ご飯 清汁 白身魚のねぎ味噌焼き マカロニサラダ かぼちゃの甘煮 ゼリー	ご飯 清汁 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ ゼリー	焼き鳥丼 清汁 マカロニサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 豆腐の肉野菜あんかけ いんげんのくるみ和え 漬物
	387 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 12.4 g 塩分 2.1 g	474 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 9.7 g 塩分 1.8 g	549 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 22.0 g 塩分 1.2 g	538 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 14.6 g 塩分 3.1 g	501 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 19.4 g 塩分 1.3 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 (火)	ご飯 みそ汁 チキンオムレツ もやしの炒め物 ねりうめ	ご飯 みそ汁 鮭の南蛮漬け カリフラワーのサラダ おかず金平 ゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉のねぎ塩焼き カリフラワーのサラダ ゼリー	カレーうどん カリフラワーのサラダ ゼリー	ご飯 清汁 鶏肉の漬け焼き 豆腐のえびあんかけ フルーツ
	344 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 6.6 g 塩分 2.2 g	561 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 17.7 g 塩分 2.1 g	519 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 22.0 g 塩分 1.5 g	567 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 22.4 g 塩分 2.4 g	470 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 15.5 g 塩分 5.1 g
おやつ	クレープ(ジャム) 86 kcal 蛋白質 1.2 g 脂質 5.2 g 塩分 0.1 g				
8 (水)	ご飯 みそ汁 はんぺんの卵とじ かぶのゆかり和え 納豆	ご飯 みそ汁 メバルの香草焼き 厚揚げのおかか煮 ほうれん草のナムル ゼリー	ご飯 みそ汁 揚げ鶏の中華ネギソース ほうれん草のナムル ゼリー	海老ドリア みそ汁 ほうれん草のナムル ゼリー	ご飯 清汁 豚肉と白菜のクリーム煮 揚げ茄子のおろしのせ 昆布佃煮
	382 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 8.7 g 塩分 2.3 g	537 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 18.0 g 塩分 1.6 g	630 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 28.7 g 塩分 1.4 g	558 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 23.9 g 塩分 2.9 g	491 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 17.5 g 塩分 2.1 g
おやつ	フルーツあんみつ 48 kcal 蛋白質 1.5 g 脂質 0.0 g 塩分 0.0 g				



	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
9 (木)	食パン コンソメスープ チーズ入リス克蘭プ 人参サラダ ヨーグルト	たけのこご飯 みそ汁 カレイのごま煮 かにシュウマイ 和風サラダ コーヒーゼリー	たけのこご飯 みそ汁 コロッケ(野菜・カニ) 和風サラダ コーヒーゼリー	タンメン かにシュウマイ コーヒーゼリー	ご飯 みそ汁 牛皿 もやしの甘酢和え フルーツ
	436 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 15.0 g 塩分 2.7 g	544 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 15.3 g 塩分 2.5 g	584 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 20.5 g 塩分 2.8 g	584 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 17.9 g 塩分 3.1 g	525 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 20.4 g 塩分 1.8 g
おやつ	水ようかん(抹茶) 38 kcal	蛋白質 0.5 g	脂質 0.0 g 塩分 0.1 g		
10 (金)	ご飯 肉詰めいなりの煮物 ほうれん草の錦糸和え ふりかけ	ご飯 みそ汁 白身魚のピカタ コーンサラダ 昆布豆煮 ムース	チャーシュー丼 みそ汁 コーンサラダ ムース	菜の花のクリームスパゲティ コーンサラダ ムース	ご飯 清汁 鶏肉の塩麴焼き 五目ビーフン フルーツ
	326 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 7.6 g 塩分 1.7 g	511 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 12.4 g 塩分 2.5 g	538 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 24.8 g 塩分 1.6 g	561 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 11.7 g 塩分 2.1 g	496 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 19.6 g 塩分 2.3 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		
11 (土)	ご飯 みそ汁 えび茶巾 ひじきとじゃこの炒め物 鯛みそ	ご飯 みそ汁 赤魚の揚げ浸し 五目炒め 棒棒鶏サラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉の山椒焼き 五目炒め ゼリー	鶏そぼろ丼 みそ汁 五目炒め ゼリー	ご飯 清汁 肉団子のケチャップ煮 マッシュポテト フルーツ
	325 kcal 蛋白質 10.4 g 脂質 6.5 g 塩分 2.1 g	534 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 15.2 g 塩分 1.6 g	516 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 20.6 g 塩分 1.4 g	503 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 15.3 g 塩分 1.9 g	448 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 8.3 g 塩分 2.1 g
おやつ	ドーナツ 110 kcal	蛋白質 2.0 g	脂質 3.4 g 塩分 0.1 g		
12 (日)	ご飯 みそ汁 鯖缶おろし はんぺんの煮物 昆布佃煮	ご飯 清汁 肉豆腐 温野菜サラダ ゼリー	ご飯 清汁 たららの天ぷらみぞれあんかけ 温野菜サラダ ゼリー	焼肉丼 清汁 温野菜サラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉の柳川風 きゅうりとしらすの酢の物 フルーツ
	331 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 4.1 g 塩分 2.4 g	606 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 28.0 g 塩分 1.5 g	447 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 11.4 g 塩分 1.6 g	554 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 26.9 g 塩分 2.0 g	508 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 14.6 g 塩分 1.6 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		
13 (月)	ご飯 みそ汁 だし巻き卵 菜の花の炒め物 ねりうめ	ご飯 みそ汁 ほっけの塩焼き 紅生姜入りかき揚げ 蒸し鶏と春雨の中華サラダ 牛乳寒天	ビーフカレー みそ汁 蒸し鶏と春雨の中華サラダ 牛乳寒天	けんちんうどん又はそば 紅生姜入りかき揚げ 牛乳寒天	ご飯 清汁 鶏肉と春キャベツの味噌炒め 南瓜のいとこ煮 漬物
	352 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 10.6 g 塩分 2.0 g	499 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 10.5 g 塩分 3.2 g	592 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 23.3 g 塩分 2.7 g	534 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 16.6 g 塩分 2.8 g	452 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 5.6 g 塩分 2.9 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		
14 (火)	ご飯 みそ汁 さつま揚げの生姜焼き 白菜とツナの煮浸し あみの佃煮	ご飯 みそ汁 鮭のソテー(きのこソース) ほうれん草の白和え 里芋の煮っころがし ゼリー	ご飯 みそ汁 チキンカツ ほうれん草の白和え ゼリー	豚丼 みそ汁 ほうれん草の白和え ゼリー	わかめご飯 清汁 千草焼き ポテトサラダ フルーツ
	305 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 2.3 g 塩分 2.8 g	592 kcal 蛋白質 32.7 g 脂質 14.3 g 塩分 1.8 g	648 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 24.1 g 塩分 1.9 g	610 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 27.2 g 塩分 1.9 g	515 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 18.5 g 塩分 2.3 g
おやつ	黒ゴマプリン 101 kcal	蛋白質 3.3 g	脂質 5.3 g 塩分 0.1 g		
15 (水)	ご飯 みそ汁 えび団子と青菜のうま煮 納豆 ヨーグルト	ご飯 みそ汁 鯖のおろし煮 ブロッコリーのカニカマ和え 卵豆腐 ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉の香草パン粉焼き ブロッコリーのカニカマ和え ゼリー	やきそば みそ汁 ブロッコリーのカニカマ和え ゼリー	ご飯 みそ汁 照り焼きハンバーグ いんげんのピーナツナツ和え フルーツ
	378 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 9.3 g 塩分 1.8 g	562 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 17.7 g 塩分 2.3 g	550 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 21.0 g 塩分 2.0 g	537 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 17.8 g 塩分 3.3 g	513 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 18.0 g 塩分 2.4 g
おやつ	ムース 58 kcal	蛋白質 1.3 g	脂質 1.4 g 塩分 0.2 g		
16 (木)	ぶどうパン ミネストローネスープ カブのサラダ ヨーグルト	ご飯 清汁 赤魚の西京焼き 五目金平 揚げ茄子のおかか煮 ゼリー	ご飯 清汁 和風ポークソテー 揚げ茄子のおかか煮 ゼリー	太巻き(五目) いなりずし 清汁 五目金平 ゼリー	ご飯 みそ汁 蒸し鶏のネギ醤油かけ さつまいものバター煮 即席漬け
	357 kcal 蛋白質 10.5 g 脂質 13.5 g 塩分 2.0 g	477 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 11.7 g 塩分 1.8 g	532 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 21.3 g 塩分 1.7 g	490 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 12.9 g 塩分 2.9 g	483 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 15.6 g 塩分 2.5 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		



	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
17 (金)	ご飯 みそ汁 ベーコンエッグ もやしの野菜菜和え 煮豆	ご飯 中華スープ 白身魚のバター醤油焼き やわらか豆腐しゅうまい ツナサラダ ムース	ご飯 中華スープ 揚げ鶏のみぞれソース やわらか豆腐しゅうまい ムース	五目炒飯 中華スープ ツナサラダ ムース	ご飯 清汁 豚バラ大根 魚肉ソーセージ炒め フルーツ
	400 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 12.8 g 塩分 1.5 g	472 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 15.5 g 塩分 3.2 g	541 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 22.5 g 塩分 2.0 g	528 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 20.0 g 塩分 4.0 g	531 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 24.6 g 塩分 1.7 g
おやつ	パンプディング 96 kcal 蛋白質 3.8 g 脂質 1.8 g 塩分 0.2 g				
18 (土)	ご飯 みそ汁 かに風味玉子焼き ほうれん草炒め ふりかけ	ご飯 みそ汁 カレイの葱ソースかけ かぼちゃサラダ 竹輪の炒り煮 フルーツ牛乳寒	ご飯 みそ汁 手作りコロッケ 竹輪の炒り煮 フルーツ牛乳寒	焼肉丼 みそ汁 かぼちゃサラダ フルーツ牛乳寒	ご飯 清汁 鶏肉の照り焼き ブロッコリーの帆立あんかけ かぶの漬物
	344 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 8.2 g 塩分 2.2 g	546 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 15.3 g 塩分 2.5 g	619 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 22.9 g 塩分 2.5 g	615 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 30.8 g 塩分 2.2 g	430 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 11.2 g 塩分 3.2 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				
19 (日)	ご飯 みそ汁 肉団子の照り煮 キャベツのごま酢和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁 メバルの漬け焼き がんもの煮物 春雨サラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き がんもの煮物 ゼリー	ロールパン(2個) ビーフシチュー 春雨サラダ ゼリー	ご飯 清汁 豚肉の生姜炒め たけのこの土佐煮 フルーツ
	380 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 7.2 g 塩分 1.9 g	508 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 14.6 g 塩分 2.2 g	603 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 26.6 g 塩分 1.6 g	654 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 34.8 g 塩分 2.9 g	443 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 11.7 g 塩分 1.2 g
おやつ	どら焼き 80 kcal 蛋白質 1.7 g 脂質 3.4 g 塩分 0.1 g				
20 (月)	ご飯 みそ汁 高野豆腐の卵とし 人參炒め ねりうめ	ご飯 清汁 鯖のごま味噌焼き 春巻き きゅうりのみぞれ和え ゼリー	ご飯 清汁 目玉焼きハンバーグ きゅうりのみぞれ和え ゼリー	塩ラーメン 春巻き ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉の焼き南蛮 菜の花のなめたけ和え フルーツ
	382 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 11.7 g 塩分 1.5 g	581 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 21.9 g 塩分 2.7 g	601 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 19.2 g 塩分 3.0 g	570 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 16.8 g 塩分 4.3 g	440 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 12.7 g 塩分 1.7 g
おやつ	しあわせ饅頭 94 kcal 蛋白質 1.5 g 脂質 0.6 g 塩分 0.1 g				
21 (火)	ご飯 みそ汁 帆立入り卵焼き きのこの和風和え 鯛みそ	ご飯 野菜スープ 鮭のクリームソースかけ きゅうりとえびの和え物 かぼちゃのそぼろあん ゼリー	ご飯 野菜スープ 鶏さきみ梅フライ きゅうりとえびの和え物 ゼリー	スパゲティーミートソース 野菜スープ きゅうりとえびの和え物 ゼリー	ご飯 みそ汁 厚揚げと豚肉の中華風炒め 揚げ茄子の生姜醤油和え フルーツ
	344 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 8.4 g 塩分 2.0 g	535 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 21.9 g 塩分 2.7 g	480 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 12.7 g 塩分 2.3 g	582 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 14.8 g 塩分 2.4 g	485 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 16.1 g 塩分 1.3 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				
22 (水)	ご飯 みそ汁 五目玉子焼き ほうれん草のしらす和え 納豆	ご飯 みそ汁 赤魚の唐揚げ(おろしポン酢) シュウマイ 豆腐とトマトのサラダ ムース	ご飯 みそ汁 八宝菜 シュウマイ ムース	天津丼 みそ汁 豆腐とトマトのサラダ ムース	ご飯 清汁 牛肉のしぐれ煮 キャベツの昆布和え フルーツ
	374 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 7.0 g 塩分 2.6 g	612 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 22.4 g 塩分 3.0 g	582 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 20.7 g 塩分 3.0 g	537 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 17.4 g 塩分 3.0 g	504 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 21.2 g 塩分 1.3 g
おやつ	シュークリーム 106 kcal 蛋白質 2.8 g 脂質 5.2 g 塩分 0.1 g				
23 (木)	ぶどうパン&ロールパン コンソメスープ オムレツ ほうれん草のソテー ヨーグルト	ご飯 みそ汁 白身魚のレモン焼き さつまいもの白和え とうがんのくず煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 酢豚 とうがんのくず煮 ゼリー	とろろ山菜うどん又はそば さつまいもの白和え ゼリー	チキンカレー みそ汁 もやしのナムル フルーツ
	383 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 14.7 g 塩分 2.3 g	476 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 9.0 g 塩分 2.5 g	535 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 15.8 g 塩分 2.3 g	436 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 6.1 g 塩分 2.8 g	563 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 21.4 g 塩分 2.5 g
おやつ	きなこ豆乳プリン 89 kcal 蛋白質 5.7 g 脂質 2.6 g 塩分 0.0 g				
24 (金)	ご飯 みそ汁 厚揚げの甘煮 竹輪ともやしの炒め物 ふりかけ	ご飯 清汁 カレイの味噌焼き 春雨のピリ辛炒め ひじき入りごぼうサラダ ゼリー	三色丼 清汁 ひじき入りごぼうサラダ ゼリー	ご飯 清汁 牛肉コロッケ ひじき入りごぼうサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 ゆで豚のおろしポン酢かけ ブロッコリーとえびのサラダ 白花豆煮
	335 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 7.2 g 塩分 1.8 g	506 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 14.8 g 塩分 2.5 g	541 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 18.0 g 塩分 2.9 g	612 kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 27.2 g 塩分 3.5 g	497 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 17.5 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				



	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
25 (土)	ご飯 みそ汁 目玉焼き&ハム 白菜の辛子和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁 鮭のマヨネーズ焼き さつまいもの甘煮 菜の花のごま和え 牛乳寒天	ご飯 みそ汁 鶏のおろし醤油焼き 菜の花のごま和え 牛乳寒天	菜の花とゆで卵のグラタン みそ汁 さつまいもの甘煮 牛乳寒天	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 トマトのサラダ 漬物
	323 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 5.2 g 塩分 1.8 g	612 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 17.8 g 塩分 1.8 g	539 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 21.0 g 塩分 1.7 g	613 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 18.2 g 塩分 2.0 g	484 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 18.2 g 塩分 3.1 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		
26 (日)	ご飯 みそ汁 具入り卵焼き 車麩と野菜の煮物 焼きたらこ	ご飯 みそ汁 メバルのパン粉焼き 蒸し鶏のサラダ 厚揚げのそぼろあん ゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉のピカタ 蒸し鶏のサラダ ゼリー	スパゲッティナポリタン みそ汁 蒸し鶏のサラダ ゼリー	ご飯 清汁 炒り鶏 もずく酢 フルーツ
	342 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 6.9 g 塩分 1.9 g	612 kcal 蛋白質 29.2 g 脂質 23.1 g 塩分 2.2 g	563 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 23.2 g 塩分 1.9 g	581 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 14.9 g 塩分 2.6 g	445 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 13.6 g 塩分 1.4 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		
27 (月)	ご飯 みそ汁 炒り豆腐 ブロッコリーとツナのサラダ のり佃煮	ご飯 中華スープ さわらの葱ソースかけ 茄子の味噌炒め ほうれん草のピーナッツ和え ゼリー	ご飯 中華スープ 揚げ鶏のチリソース ほうれん草のピーナッツ和え ゼリー	卵あんかけ炒飯 中華スープ ほうれん草のピーナッツ和え ゼリー	ご飯 清汁 豚の照り焼き 切り干し大根の炒め煮 フルーツ
	398 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 12.0 g 塩分 1.6 g	533 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 18.1 g 塩分 1.8 g	545 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 22.5 g 塩分 1.7 g	466 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 16.7 g 塩分 3.2 g	497 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 16.5 g 塩分 1.9 g
おやつ	たい焼き 80 kcal	蛋白質 1.5 g	脂質 0.7 g 塩分 0.1 g		
28 (火)	ご飯 みそ汁 卵入り野菜炒め 温奴 ふりかけ	ご飯 みそ汁 赤魚と野菜の塩麩焼き ジャーマンポテト きゅうりとちくわの和え物 ゼリー	ご飯 みそ汁 煮込みハンバーグ ジャーマンポテト ゼリー	天丼 みそ汁 きゅうりとちくわの和え物 ゼリー	ゆかりご飯 清汁 鶏肉のきのこソースかけ 長芋とめかぶの和え物 フルーツ
	352 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 11.0 g 塩分 1.7 g	502 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 10.7 g 塩分 2.5 g	566 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 20.1 g 塩分 2.8 g	466 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 13.5 g 塩分 1.5 g	464 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 15.4 g 塩分 1.9 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 0.0 g		
29 (水)	ご飯 みそ汁 厚焼き卵 キャベツ炒り 納豆	ご飯 みそ汁 鯖のごまだれ焼き えびシュウマイ もやしの香り and え ゼリー	ご飯 みそ汁 牛肉の細切り炒め えびシュウマイ もやしの香り and え ゼリー	醤油ラーメン えびシュウマイ ゼリー	ご飯 清汁 鶏肉の治部煮 さつまいもサラダ フルーツ
	404 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 11.0 g 塩分 2.2 g	607 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 24.4 g 塩分 2.4 g	568 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 20.0 g 塩分 2.5 g	580 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 13.9 g 塩分 5.0 g	537 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 20.1 g 塩分 1.5 g
おやつ	きなこミルクデザート 55 kcal	蛋白質 1.5 g	脂質 1.1 g 塩分 0.1 g		
30 (木)	食パン コンソメスープ オムレツ ツナサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 鯖のトマトソースかけ ブロッコリーサラダ ごぼうの炒め煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉のソテー(玉ねぎソース) ブロッコリーサラダ ゼリー	カツ丼 みそ汁 ブロッコリーサラダ ゼリー	ご飯 清汁 豚肉のソース炒め 里芋の煮物 フルーツ
	398 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 18.1 g 塩分 1.9 g	524 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 14.1 g 塩分 2.1 g	512 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 19.7 g 塩分 1.8 g	590 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 20.4 g 塩分 2.2 g	450 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 11.6 g 塩分 1.7 g
おやつ	マンゴープリン 99 kcal	蛋白質 2.9 g	脂質 3.2 g 塩分 0.1 g		
	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g
おやつ		kcal 蛋白質 g	脂質 g 塩分 g		

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。

<1日の目標栄養量(1500kcal)>

- エネルギー 1500kcal
- たんぱく質 49~75g(147~225kcal)
- 脂質 33~50g(297~450kcal)
- 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。