



	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
1 (金)	ご飯 みそ汁 納豆 豚と切干大根の煮物 青梗菜とツナの生姜醤油	やきそば 中華スープ ブロッコリーのごま和え ゼリー	ご飯 中華スープ たらのマヨマスタード焼き ブロッコリーのごま和え ゼリー	ご飯 中華スープ 揚げ鶏のねぎだれ ブロッコリーのごま和え ゼリー	ご飯 みそ汁 アスパラの卵炒め 白菜のそぼろ煮 しらすおろし
	380 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 7.2 g 塩分 2.1 g	506 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 12.3 g 塩分 2.2 g	471 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 18.5 g 塩分 1.8 g	616 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 18.2 g 塩分 2.1 g	520 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 7.9 g 塩分 2.0 g
おやつ	チョコドーナツ 牛乳 173 kcal 蛋白質 5.8 g 脂質 5.0 g 塩分 0.1 g				
2 (土)	ご飯 みそ汁 鶏の西京焼き えびとアスパラの炒め じゃがいものなめ茸和え	ご飯 みそ汁 チンジャオロースー ほうれん草のナムル ゼリー	ご飯 みそ汁 かれいの唐揚げ ほうれん草のナムル ゼリー	味噌ラーメン しゅうまい ゼリー	かにピラフ コンソメスープ 茹でウィンナー きゅうりの中華和え
	430 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 6.5 g 塩分 2.0 g	603 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 14.3 g 塩分 2.3 g	589 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 10.0 g 塩分 2.0 g	519 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 7.6 g 塩分 3.0 g	465 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 9.2 g 塩分 1.9 g
おやつ	抹茶のパパア 牛乳 179 kcal 蛋白質 7.3 g 脂質 8.6 g 塩分 0.1 g				
3 (日)	ご飯 みそ汁 豆腐の野菜あんかけ 茹で豚の和え物 ふりかけ	ご飯 すまし汁 あじの香味噌焼き いんげんの辛子和え フルーツ	ご飯 すまし汁 えびかつ いんげんの辛子和え フルーツ	きつねそば いんげんの辛子和え フルーツ	ご飯 みそ汁 豚キムチ 大根とささみのマヨサラダ ゼリー
	448 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 11.2 g 塩分 2.0 g	391 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 8.0 g 塩分 2.2 g	515 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 21.0 g 塩分 2.1 g	379 kcal 蛋白質 33.7 g 脂質 17.7 g 塩分 2.0 g	502 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 18.2 g 塩分 2.1 g
おやつ	まんじゅう 牛乳 160 kcal 蛋白質 7.3 g 脂質 6.7 g 塩分 0.3 g				
4 (月)	ご飯 みそ汁 五目卵焼き 白菜と生揚げ煮 ブロッコリーのわさび和え	ご飯 みそ汁 鶏のすき焼き風煮 もやしの梅和え ゼリー	ご飯 みそ汁 さばの竜田揚げ もやしの梅和え ゼリー	和風きのこスパゲッティ みそ汁 もやしの梅和え ゼリー	ご飯 みそ汁 たらの香味ソース焼き なすのなべしぎ 青梗菜のおかか和え
	454 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 12.4 g 塩分 2.0 g	494 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 7.4 g 塩分 2.1 g	497 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 19.0 g 塩分 2.3 g	583 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 6.9 g 塩分 3.1 g	369 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 12.4 g 塩分 2.0 g
おやつ	ソフトケーキ 牛乳 103 kcal 蛋白質 2.0 g 脂質 0.5 g 塩分 0.0 g				
5 (火)	ご飯 みそ汁 春雨とつみれのスープ煮 おから生酢 枝豆のツナマヨ和え	利用者様 筍ちらしずし すまし汁 里芋と鶏の煮物 杏仁豆腐	職員 ご飯 すまし汁 とんかつ 里芋と鶏の煮物 杏仁豆腐		ご飯 みそ汁 鶏の中華炒め アスパラのごま和え はんぺんのたらこ和え
	497 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g	455 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 6.8 g 塩分 2.3 g	640 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 18.4 g 塩分 2.1 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	533 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 11.0 g 塩分 1.6 g
おやつ	こいのぼりおやき 牛乳 183 kcal 蛋白質 7.3 g 脂質 6.7 g 塩分 0.3 g				
6 (水)	ご飯 みそ汁 パン 牛乳 ポークビーンズ グリーンサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 さばの朝鮮焼き ピーマンの当座煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏の五目煮 ピーマンの当座煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 厚揚げの味噌炒め ピーマンの当座煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ 長いもの磯辺和え いんげんのピーナツ和え
	613 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 10.8 g 塩分 2.3 g	519 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 6.4 g 塩分 2.1 g	580 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 9.6 g 塩分 2.3 g	515 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 11.5 g 塩分 2.3 g	420 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 12.0 g 塩分 2.7 g
おやつ	パウムクーヘン 165 kcal 蛋白質 5.0 g 脂質 9.3 g 塩分 0.2 g				
7 (木)	ご飯 みそ汁 あじの塩焼き にんじんしりしり キャベツの昆布和え	カツ丼 みそ汁 小松菜のわさび和え ゼリー	ご飯 みそ汁 たらのムニエル 小松菜のわさび和え ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏とブロッコリーの塩炒め 小松菜のわさび和え ゼリー	ご飯 すまし汁 八宝菜 きゅうりの中華和え フルーツ
	398 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 15.0 g 塩分 2.5 g	579 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 5.9 g 塩分 2.3 g	414 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 20.5 g 塩分 2.0 g	556 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 20.3 g 塩分 2.0 g	571 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 17.7 g 塩分 1.8 g
おやつ	せんべい 牛乳 203 kcal 蛋白質 7.3 g 脂質 7.0 g 塩分 0.2 g				
8 (金)	ご飯 みそ汁 納豆 もやしとツナの炒め いんげんとささみのごま和え	ご飯 コンソメスープ さわらの酒蒸しねぎソース なすの柚子胡椒風味 フルーチェ	ご飯 コンソメスープ メンチカツ なすの柚子胡椒風味 フルーチェ	鶏の照り焼きサンド コンソメスープ なすの柚子胡椒風味 フルーチェ	肉みそ丼 みそ汁 ブロッコリーのおかか和え パプリカの和え物
	525 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 21.2 g 塩分 2.3 g	405 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 20.4 g 塩分 1.8 g	574 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 7.1 g 塩分 2.0 g	528 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 21.7 g 塩分 2.0 g	427 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 13.7 g 塩分 2.1 g
おやつ	パウンドケーキ 牛乳 280 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 5.6 g 塩分 0.3 g				



	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
9 (土)	ご飯 みそ汁 鶏の山椒焼き ピーマンとじゃこの炒め 白菜の辛子和え	ご飯 みそ汁 ホイコーロー じゃがいもの旨煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 あじフライ じゃがいもの旨煮 ゼリー	山菜そば じゃがいもの旨煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 さばの梅煮 ほうれん草のお浸し かまぼこのおろし和え
	571 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 14.3 g 塩分 1.2 g	454 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 12.3 g 塩分 1.8 g	532 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 14.4 g 塩分 1.8 g	443 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 7.7 g 塩分 2.0 g	461 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 16.8 g 塩分 3.2 g
おやつ	クッキー 牛乳 142 kcal 蛋白質 5.8 g 脂質 6.8 g 塩分 0.4 g				
10 (日) 母の日	ご飯 みそ汁 豚皿 ひじきの白和え きゅうりの酢の物	ご飯 みそ汁 鶏の焼き肉たれ焼き アスパラソテー フルーツ	ご飯 みそ汁 たらの唐揚げチリソース アスパラソテー フルーツ	月見うどん アスパラソテー フルーツ	ご飯 みそ汁 麻婆豆腐 キャベツのしそ和え スイートポテトサラダ
	365 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 6.3 g 塩分 2.1 g	543 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 19.0 g 塩分 2.2 g	441 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 6.4 g 塩分 2.3 g	568 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 22.0 g 塩分 2.0 g	485 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 10.6 g 塩分 1.9 g
おやつ	いちごのパバロア 牛乳 76 kcal 蛋白質 1.3 g 脂質 0.2 g 塩分 0.2 g				
11 (月)	ご飯 みそ汁 さつま揚げ煮 なすの味噌炒め ブロッコリーのピーナツ和え	オムライス コンソメスープ 青梗菜のわさび和え ゼリー	ご飯 コンソメスープ さばの生姜焼き 青梗菜のわさび和え ゼリー	ご飯 コンソメスープ ささみチーズカツ 青梗菜のわさび和え ゼリー	ご飯 みそ汁 豚と里芋の煮込み いんげんの昆布和え きのこの和え物
	436 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 8.5 g 塩分 2.0 g	510 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 10.6 g 塩分 1.8 g	538 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 16.8 g 塩分 2.3 g	370 kcal 蛋白質 9.6 g 脂質 2.6 g 塩分 3.3 g	567 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 22.6 g 塩分 1.9 g
おやつ	蒸しパン 牛乳 280 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 5.6 g 塩分 0.3 g				
12 (火)	ご飯 みそ汁 豆腐のえびあんかけ アスパラのたらこマヨ ふりかけ	ご飯 みそ汁 さけのちゃんちゃん焼き きゅうりの磯辺和え フルーツヨーグルト	ご飯 みそ汁 コロケ きゅうりの磯辺和え フルーツヨーグルト	ラーメン 春巻 フルーツヨーグルト	わかめご飯 すまし汁 鶏の柚香焼き おから炒り煮 白菜のナムル
	488 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 4.3 g 塩分 1.4 g	611 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 17.6 g 塩分 2.2 g	564 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 26.9 g 塩分 2.1 g	542 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 16.8 g 塩分 3.0 g	594 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 15.8 g 塩分 2.2 g
おやつ	ミニあんパン 牛乳 172 kcal 蛋白質 6.1 g 脂質 5.3 g 塩分 0.1 g				
13 (水)	パン 牛乳 ミートオムレツ 茹で野菜サラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 豚と野菜の炒め物 枝豆とパプリカの和え物 ゼリー	ご飯 みそ汁 かれいの煮付け 枝豆とパプリカの和え物 ゼリー	焼き鳥丼 みそ汁 枝豆とパプリカの和え物 ゼリー	ご飯 みそ汁 肉だんごの酢豚風 小松菜のおかか和え 漬物
	409 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 7.4 g 塩分 2.3 g	552 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 18.0 g 塩分 2.4 g	496 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 7.5 g 塩分 2.3 g	590 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 14.5 g 塩分 3.1 g	514 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 13.8 g 塩分 1.9 g
おやつ	カルシウムせんべい 162 kcal 蛋白質 6.6 g 脂質 5.0 g 塩分 0.1 g				
14 (木)	ご飯 みそ汁 納豆 いんげんの炒り煮 だいこんのゆかり和え	チキンカレーライス コンソメスープ なすのごま和え みかん牛乳寒天	ご飯 コンソメスープ さばのマヨマスタード焼き なすのごま和え みかん牛乳寒天	ご飯 コンソメスープ えびフライ なすのごま和え みかん牛乳寒天	ご飯 みそ汁 蒸し魚のきのこあん ひじき炒り キャベツとしらすのお浸し
	466 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 9.0 g 塩分 1.6 g	472 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 8.0 g 塩分 2.1 g	509 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 8.5 g 塩分 2.1 g	614 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 20.0 g 塩分 2.3 g	424 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 7.5 g 塩分 2.1 g
おやつ	原宿ドッグミニ 牛乳 154 kcal 蛋白質 5.7 g 脂質 9.2 g 塩分 0.1 g				
15 (金)	ご飯 みそ汁 鶏のみりん醤油焼き かぼちゃのそぼろあん きゅうりといかの中華和え	ご飯 みそ汁 あじの梅風味照り焼き 白菜の和え物 ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏の唐揚げみぞれソース 白菜の和え物 ゼリー	ご飯 みそ汁 豚の生姜焼き 白菜の和え物 ゼリー	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー しゅうまい ブロッコリーの昆布和え
	624 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 29.3 g 塩分 1.8 g	505 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 15.9 g 塩分 2.3 g	474 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 14.0 g 塩分 1.8 g	420 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 10.6 g 塩分 2.3 g	493 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 14.0 g 塩分 2.2 g
おやつ	ロールカステラ 牛乳 172 kcal 蛋白質 5.9 g 脂質 5.7 g 塩分 0.1 g				
16 (土)	ご飯 みそ汁 あかうおの西京焼き 切干大根煮 ほうれん草の辛子和え	ご飯 コンソメスープ ソースチキンカツ ブロッコリーのたらこマヨ フルーツ	ご飯 コンソメスープ たらの山椒焼き ブロッコリーのたらこマヨ フルーツ	ナポリタン コンソメスープ ブロッコリーのたらこマヨ フルーツ	親子丼 みそ汁 アスパラのわさび和え ゼリー
	432 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 11.6 g 塩分 1.8 g	445 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 4.9 g 塩分 1.8 g	423 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 9.1 g 塩分 1.8 g	526 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 15.0 g 塩分 1.8 g	435 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 30.3 g 塩分 2.2 g
おやつ	ソフトクッキー 牛乳 143 kcal 蛋白質 4.5 g 脂質 5.1 g 塩分 0.1 g				



	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
17 (日)	ご飯 みそ汁 がんもどき煮 きんぴらごぼう キャベツのマリネ	ご飯 みそ汁 さばの味噌煮 もやしの梅和え ゼリー	ご飯 みそ汁 麻婆茄子 もやしの梅和え ゼリー	かき揚げそば もやしの梅和え ゼリー	ご飯 みそ汁 チンジャオロースー じゃがいもの白煮 いかときゅうりの和え物
	593 kcal 蛋白質 29.8 g 脂質 21.1 g 塩分 2.1 g	473 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 11.3 g 塩分 2.3 g	477 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 11.3 g 塩分 2.1 g	561 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 18.3 g 塩分 1.9 g	443 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 6.3 g 塩分 2.0 g
おやつ	せんべい 牛乳 132 kcal 蛋白質 3.2 g 脂質 1.9 g 塩分 0.7 g				
18 (月)	ご飯 みそ汁 焼き豆腐のそぼろあん ブロッコリーの生姜和え 白菜の磯辺和え	ゆかりご飯 みそ汁 豚とニラの卵炒め 小松菜とじゃこの煮浸し ゼリー	ゆかりご飯 みそ汁 あじの照り焼き 小松菜とじゃこの煮浸し ゼリー	ゆかりご飯 みそ汁 鶏の天ぷら 小松菜とじゃこの煮浸し ゼリー	ご飯 みそ汁 さけの田楽 なめたけおろし なすのおかか和え
	553 kcal 蛋白質 6.8 g 脂質 25.1 g 塩分 1.5 g	488 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 15.6 g 塩分 2.0 g	650 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 16.7 g 塩分 2.1 g	353 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 2.0 g 塩分 2.3 g	454 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 15.0 g 塩分 2.0 g
おやつ	かりんとうまんじゅう 牛乳 178 kcal 蛋白質 6.3 g 脂質 8.0 g 塩分 0.2 g				
19 (火)	ご飯 みそ汁 鶏の生姜焼き ひじき煮 アスパラのごま和え	中華丼 わかめスープ ぎょうざ フルーツ	ご飯 わかめスープ たらの香味ソース焼き きゅうりの昆布和え フルーツ	ご飯 わかめスープ とんかつ きゅうりの昆布和え フルーツ	ご飯 みそ汁 肉だんごのスープ煮 青梗菜の辛味炒め もやしのお浸し
	553 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 9.6 g 塩分 1.9 g	536 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 20.2 g 塩分 2.0 g	410 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 6.8 g 塩分 2.0 g	361 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 4.2 g 塩分 3.2 g	540 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 13.6 g 塩分 2.0 g
おやつ	栗ぜんざい 牛乳 124 kcal 蛋白質 7.7 g 脂質 8.6 g 塩分 0.4 g				
20 (水)	パン 牛乳 豚のクリーム煮 トマトときゅうりのサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 さわらの粕漬け焼き いんげんのピーナツ和え フルーチェ	ご飯 みそ汁 ホイコーロー いんげんのピーナツ和え フルーチェ	ご飯 みそ汁 鶏の柳川風煮 いんげんのピーナツ和え フルーチェ	ハヤシライス コンソメスープ スパゲッティサラダ ブロッコリーのツナ和え
	386 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 7.6 g 塩分 1.6 g	661 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 22.8 g 塩分 2.2 g	595 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 13.8 g 塩分 2.3 g	568 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 14.5 g 塩分 1.8 g	522 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 17.3 g 塩分 1.7 g
おやつ	パウンドケーキ 234 kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 10.3 g 塩分 0.9 g				
21 (木)	ご飯 みそ汁 納豆 もやしと魚肉ソーセージの炒め なすとささみの和え物	ご飯 中華スープ 煮込みハンバーグ ポテトサラダ ゼリー	ご飯 中華スープ さばの柚子胡椒焼き ポテトサラダ ゼリー	えびカツサンド 中華スープ ポテトサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏の中華炒め 煮奴 白菜の辛子和え
	406 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 7.3 g 塩分 2.3 g	428 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 7.9 g 塩分 2.1 g	442 kcal 蛋白質 8.7 g 脂質 13.5 g 塩分 2.3 g	521 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 14.4 g 塩分 2.1 g	557 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 18.2 g 塩分 1.6 g
おやつ	どら焼き 牛乳 180 kcal 蛋白質 6.0 g 脂質 6.2 g 塩分 0.1 g				
22 (金)	ご飯 みそ汁 かいたま風 キャベツとえびの塩炒め 長いものたらこ和え	きつねうどん 茹で豚の和え物 フルーツ	ご飯 みそ汁 あじフライ 茹で豚の和え物 フルーツ	ご飯 みそ汁 鶏のマヨマスタード焼き 茹で豚の和え物 フルーツ	ご飯 みそ汁 豚皿 きのこ炒り アスパラの生姜和え
	481 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 17.8 g 塩分 1.9 g	564 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 19.5 g 塩分 2.4 g	549 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 15.3 g 塩分 2.4 g	473 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 8.4 g 塩分 2.4 g	434 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 8.6 g 塩分 2.0 g
おやつ	チョコクッキー 牛乳 168 kcal 蛋白質 4.6 g 脂質 6.6 g 塩分 0.1 g				
23 (土)	ご飯 みそ汁 鶏の梅風味照り焼き ブロッコリーのわさび和え 漬物	ご飯 みそ汁 かれいと豆腐の煮付け ほうれん草のごま和え ゼリー	ご飯 みそ汁 はんぺんチーズフライ ほうれん草のごま和え ゼリー	けんちんそば ほうれん草のごま和え ゼリー	菜飯 すまし汁 スパニッシュ風オムレツ きゅうりの昆布和え フルーツ
	422 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 5.1 g 塩分 2.0 g	492 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 12.9 g 塩分 1.9 g	447 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 10.2 g 塩分 2.1 g	366 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 8.5 g 塩分 2.5 g	603 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 17.3 g 塩分 2.3 g
おやつ	レモンケーキ 牛乳 165 kcal 蛋白質 5.0 g 脂質 9.3 g 塩分 0.2 g				
24 (日)	ご飯 みそ汁 あじの塩焼き 里芋とちくわの煮物 青梗菜のしそ和え	ご飯 みそ汁 豚の生姜焼き 白菜の和え物 ゼリー	ご飯 みそ汁 さばの竜田揚げ 白菜の和え物 ゼリー	野菜タンメン しゅうまい ゼリー	ご飯 みそ汁 豆腐のえびあんかけ ピーマンの当座煮 佃煮
	503 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 15.7 g 塩分 2.1 g	509 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 18.0 g 塩分 2.0 g	444 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 6.6 g 塩分 2.2 g	486 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 12.8 g 塩分 1.8 g	524 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 17.6 g 塩分 2.6 g
おやつ	カルシウムせんべい 牛乳 113 kcal 蛋白質 0.4 g 脂質 0.3 g 塩分 0.0 g				



	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
25 (月)	ご飯 みそ汁 肉だんご もやしとツナの炒め いんげんのおかか和え	チキンカレーライス わかめスープ ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 わかめスープ あかうおの西京焼き ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 わかめスープ チーズメンチカツ ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 みそ汁 たらのマヨマスタード焼き キャベツの磯辺和え カリフラワーとパプリカの和え物
	511 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 14.3 g 塩分 1.9 g	555 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 20.0 g 塩分 2.1 g	436 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 7.6 g 塩分 2.4 g	586 kcal 蛋白質 27.2 g 脂質 9.0 g 塩分 3.2 g	477 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 18.0 g 塩分 1.8 g
おやつ	ドーナツ 牛乳 152 kcal	蛋白質 5.9 g	脂質 8.2 g 塩分 0.2 g		
26 (火)	ご飯 みそ汁 納豆 鶏とごぼうの味噌煮 きゅうりの酢の物	ご飯 みそ汁 あじの柚香焼き なすの生姜和え ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏の唐揚げ なすの生姜和え ゼリー	ご飯 みそ汁 麻婆豆腐 なすの生姜和え ゼリー	ご飯 コンソメスープ 豚のケチャップ炒め かぼちゃのバター煮 ほうれん草のピーナツ和え
	490 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 10.4 g 塩分 1.9 g	423 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 4.0 g 塩分 2.3 g	589 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 20.4 g 塩分 1.9 g	431 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 7.5 g 塩分 3.3 g	685 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 26.0 g 塩分 1.6 g
おやつ	ロールカステラ 牛乳 106 kcal	蛋白質 6.9 g	脂質 6.7 g 塩分 0.3 g		
27 (水)	パン 牛乳 ツナオムレツ アスパラサラダ フルーツ	わかめご飯 みそ汁 豚しゃぶ 春雨とピーマンのピリ辛炒め ゼリー	わかめご飯 みそ汁 ぶりの香味焼き 春雨とピーマンのピリ辛炒め ゼリー	わかめご飯 みそ汁 鶏と玉ねぎのすき焼き 春雨とピーマンのピリ辛炒め ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏の味噌漬け焼き いんげんのきんぴら だいこんのゆかり和え
	416 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 11.0 g 塩分 2.1 g	467 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 9.1 g 塩分 1.8 g	553 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 13.9 g 塩分 2.0 g	588 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 19.1 g 塩分 3.0 g	496 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 18.4 g 塩分 2.0 g
おやつ	ソフトクッキー 195 kcal	蛋白質 6.3 g	脂質 5.4 g 塩分 0.2 g		
28 (木)	ご飯 みそ汁 豆腐の五目煮 野菜とソーセージのソテー 白菜の辛子和え	ご飯 みそ汁 鶏の焼き肉たれ焼き ブロッコリーのたらこマヨ フルーツ	ご飯 みそ汁 白身魚フライ ブロッコリーのたらこマヨ フルーツ	たぬきそば ブロッコリーのたらこマヨ フルーツ	五目チャーハン すまし汁 春巻 なすとささみの中華和え
	416 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 11.0 g 塩分 2.1 g	467 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 9.1 g 塩分 1.8 g	553 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 13.9 g 塩分 2.0 g	588 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 19.1 g 塩分 3.0 g	496 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 18.4 g 塩分 2.0 g
おやつ	蒸しパン 牛乳 195 kcal	蛋白質 6.3 g	脂質 5.4 g 塩分 0.2 g		
29 (金)	ご飯 みそ汁 豚の甘辛煮 ひじきの白和え オクラとろろ	肉みそ丼 かきたま汁 いんげんのごま和え フルーチェ	ご飯 かきたま汁 あじのみりん醤油焼き いんげんのごま和え フルーチェ	ご飯 かきたま汁 ささみチーズカツ いんげんのごま和え フルーチェ	ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ アスパラソテー ゼリー
	488 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 10.2 g 塩分 2.4 g	522 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 12.4 g 塩分 2.1 g	495 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 11.0 g 塩分 2.3 g	549 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 20.6 g 塩分 3.6 g	480 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 5.3 g 塩分 1.9 g
おやつ	チョコのパパロア 牛乳 177 kcal	蛋白質 5.3 g	脂質 8.1 g 塩分 0.1 g		
30 (土)	ご飯 みそ汁 さばの塩焼き キャベツと桜えびの炒め 小松菜のお浸し	ご飯 みそ汁 豚と野菜の炒め物 きゅうりの中華和え フルーツ	ご飯 みそ汁 かれいの唐揚げチリソース きゅうりの中華和え フルーツ	えび天うどん きゅうりの中華和え フルーツ	ご飯 みそ汁 かに玉風 おから炒り煮 白菜のわさび和え
	416 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 11.0 g 塩分 2.1 g	467 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 9.1 g 塩分 1.8 g	553 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 13.9 g 塩分 2.0 g	588 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 19.1 g 塩分 3.0 g	496 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 18.4 g 塩分 2.0 g
おやつ	カルシウムせんべい 牛乳 195 kcal	蛋白質 6.3 g	脂質 5.4 g 塩分 0.2 g		
31 (日)	ご飯 みそ汁 鶏の山椒焼き 切干大根煮 漬物	ご飯 コンソメスープ たらのトマト煮 もやしナムル ゼリー	ご飯 コンソメスープ チキンカツ もやしナムル ゼリー	たらこスパゲッティ コンソメスープ もやしナムル ゼリー	ご飯 みそ汁 チンジャオロースー じゃがいもの旨煮 ブロッコリーの昆布和え
	416 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 11.0 g 塩分 2.1 g	467 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 9.1 g 塩分 1.8 g	553 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 13.9 g 塩分 2.0 g	588 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 19.1 g 塩分 3.0 g	496 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 18.4 g 塩分 2.0 g
おやつ	ミニクリームパン 牛乳 195 kcal	蛋白質 6.3 g	脂質 5.4 g 塩分 0.2 g		

仕入れ状況により、献立内容が変更となる場合がございます。

<1日の目標栄養量(1600kcal)>
 エネルギー 1600kcal
 たんぱく質 60g~75g(240~300kcal)
 脂質 33g~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。

