



	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
1 (月)	ご飯 みそ汁 納豆 豚となすの炒め 青梗菜とツナの生姜醤油	ご飯 みそ汁 鶏の朝鮮焼き ぎょうざ ブロッコリーのピーナツ和え ゼリー	ご飯 みそ汁 さばの竜田揚げみぞれソース ブロッコリーのピーナツ和え ゼリー	味噌ラーメン ぎょうざ ゼリー	ご飯 みそ汁 あじの柚子胡椒焼き きゅうりといかの和え物 長いもの磯辺和え
	627 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 21.0 g 塩分 2.6 g	598 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 25.3 g 塩分 2.2 g	559 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 18.5 g 塩分 1.8 g	541 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 18.2 g 塩分 2.1 g	393 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 7.9 g 塩分 1.7 g
おやつ	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 (火)	ご飯 みそ汁 ベーコンエッグ いんげんのたらこマヨ 白菜の辛子和え	ねぎ塩豚丼 みそ汁 だいこんの昆布和え フルーツ	ご飯 みそ汁 鶏の西京焼き だいこんの昆布和え フルーツ	ご飯 みそ汁 エビフライ だいこんの昆布和え フルーツ	ご飯 コンソメスープ 鶏とキャベツのカレー炒め さつまいものレモン煮 アスパラのおかか和え
	412 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 10.9 g 塩分 2.0 g	467 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 14.3 g 塩分 2.3 g	450 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 10.0 g 塩分 2.0 g	458 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 7.6 g 塩分 2.3 g	441 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 9.2 g 塩分 1.7 g
おやつ	黒ごまプリン 牛乳 179 kcal	蛋白質 7.3 g	脂質 8.6 g 塩分 0.1 g		
3 (水)	パン 牛乳 鶏と野菜のバター煮 カリフラワーとハムのサラダ フルーツ	ご飯 春雨スープ かれいの煮付け ほうれん草のナムル ゼリー	ご飯 春雨スープ 鶏のマヨマスタード焼き ほうれん草のナムル ゼリー	ご飯 春雨スープ 豚の中華炒め ほうれん草のナムル ゼリー	ご飯 みそ汁 照り焼きハンバーグ なすのごま和え フルーチェ
	476 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 11.2 g 塩分 2.0 g	655 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 24.0 g 塩分 2.8 g	452 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 7.8 g 塩分 2.1 g	511 kcal 蛋白質 33.7 g 脂質 17.7 g 塩分 2.0 g	701 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 37.3 g 塩分 2.1 g
おやつ	まんじゅう 160 kcal	蛋白質 7.3 g	脂質 6.7 g 塩分 0.3 g		
4 (木)	ご飯 みそ汁 豆腐のえびあんかけ 茹で豚の和え物 佃煮	ご飯 みそ汁 麻婆茄子 きゅうりのしそ和え ゼリー	ご飯 みそ汁 さばの生姜焼き きゅうりのしそ和え ゼリー	かき揚げ丼 みそ汁 きゅうりのしそ和え ゼリー	かにピラフ すまし汁 茹でウインナー いんげんのたらこ和え
	545 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 12.4 g 塩分 2.0 g	380 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 14.4 g 塩分 2.1 g	548 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 19.0 g 塩分 2.3 g	366 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 6.9 g 塩分 3.1 g	488 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 12.4 g 塩分 2.0 g
おやつ	バターケーキ 牛乳 103 kcal	蛋白質 2.0 g	脂質 0.5 g 塩分 0.0 g		
5 (金)	ご飯 みそ汁 あじの塩焼き おから炒り煮 ブロッコリーのわさび和え	オムライス コンソメスープ アスパラのドレッシング和え みかん牛乳寒天	ご飯 コンソメスープ 白身魚のきのこあん アスパラのドレッシング和え みかん牛乳寒天	ご飯 コンソメスープ とんかつ アスパラのドレッシング和え みかん牛乳寒天	ご飯 みそ汁 八宝菜 もやしとツナの炒め だいこんのゆかり和え
	572 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g	572 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 14.8 g 塩分 2.3 g	399 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 3.1 g 塩分 2.1 g	500 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 6.8 g 塩分 3.3 g	468 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 11.0 g 塩分 1.6 g
おやつ	ミニあんパン 牛乳 183 kcal	蛋白質 7.3 g	脂質 6.7 g 塩分 0.3 g		
6 (土)	ご飯 みそ汁 豚皿 なすの昆布和え かぼちゃサラダ	ご飯 みそ汁 コロケ、クリームコロケ ピーマンの当座煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 あじの香味噌焼き ピーマンの当座煮 ゼリー	月見そば ピーマンの当座煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏と青梗菜の炒め 白菜のそぼろ煮 きゅうりの辛子和え
	537 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 10.8 g 塩分 2.3 g	580 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 24.7 g 塩分 2.1 g	422 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 9.6 g 塩分 2.3 g	414 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 6.3 g 塩分 2.3 g	458 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 12.0 g 塩分 2.7 g
おやつ	バウムクーヘン 牛乳 165 kcal	蛋白質 5.0 g	脂質 9.3 g 塩分 0.2 g		
7 (日)	ご飯 みそ汁 納豆 魚肉ソーセージ炒め オクラとトマトの和え物	ご飯 すまし汁 鶏と里芋の旨煮 小松菜のごま和え ゼリー	ご飯 すまし汁 さけフライタルタル 小松菜のごま和え ゼリー	ミートソーススパゲッティ すまし汁 小松菜のごま和え ゼリー	ご飯 みそ汁 たらの香味ソース ひじき煮 枝豆とパプリカの和え物
	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 (月)	ご飯 みそ汁 五目卵焼き いんげんとツナの炒り煮 白菜のおかか和え	梅しそちりめんご飯 みそ汁 さばの柚香焼き もやしと焼豚の和え物 フルーツ	梅しそちりめんご飯 みそ汁 鶏の竜田揚げ もやしと焼豚の和え物 フルーツ	梅しそちりめんご飯 みそ汁 豚とニラの炒め物 もやしと焼豚の和え物 フルーツ	ご飯 すまし汁 肉だんごと春雨のスープ煮 ピーマンの炒め ブロッコリーのピーナツ和え
	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	あじさいゼリー 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 (火)	ご飯 みそ汁 鶏の照り焼き アスパラソテー きのこ和え	ご飯 かきたま汁 豚の生姜焼き なすの中華和え ゼリー	ご飯 かきたま汁 たらの煮付け なすの中華和え ゼリー	ご飯 かきたま汁 はんぺんチーズフライ なすの中華和え ゼリー	肉みそ丼 みそ汁 冬瓜の煮物 青梗菜のわさび和え
	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	くろ棒 牛乳 142 kcal	蛋白質 5.8 g	脂質 6.8 g 塩分 0.4 g		
10 (水)	パン 牛乳 ポークビーンズ マカロニサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 鶏のすき焼き風煮 白菜の磯辺和え ゼリー	ご飯 みそ汁 あじ照り焼き 白菜の磯辺和え ゼリー	五目チャーハン みそ汁 白菜の磯辺和え ゼリー	ご飯 みそ汁 豚と野菜の炒め物 ツナじゃが きゅうりのおろし和え
	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	ソフトクッキー 76 kcal	蛋白質 1.3 g	脂質 0.2 g 塩分 0.2 g		
11 (木)	ご飯 みそ汁 あかうおの西京焼き きんぴらごぼう ブロッコリーのごま和え	ラーメン しゅうまい フルーチェ	ご飯 みそ汁 さばのカレー竜田揚げ いんげんの生姜和え フルーチェ	ご飯 みそ汁 鶏の味噌マヨ焼き いんげんの生姜和え フルーチェ	ご飯 みそ汁 焼き豆腐のそぼろあん なすの昆布和え 漬物
	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	かぼちゃのパパア 牛乳 280 kcal	蛋白質 11.2 g	脂質 5.6 g 塩分 0.3 g		
12 (金)	ご飯 みそ汁 つみれと大根の煮物 キャベツの酢の物 ふりかけ	ご飯 みそ汁 さわらの酒蒸しねぎソース きゅうりのナムル ゼリー	ご飯 みそ汁 豚のケチャップ炒め きゅうりのナムル ゼリー	焼き鳥丼 みそ汁 きゅうりのナムル ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏の山椒焼き スパゲッティサラダ 白菜の和え物
	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	蒸しパン 牛乳 172 kcal	蛋白質 6.1 g	脂質 5.3 g 塩分 0.1 g		
13 (土)	ご飯 みそ汁 納豆 きぬさやとハムの卵炒め カリフラワーとパプリカの和え物	ご飯 わかめスープ 和風ハンバーグ かぼちゃサラダ フルーツ	ご飯 わかめスープ かれいの煮付け かぼちゃサラダ フルーツ	かき揚げうどん かぼちゃサラダ フルーツ	わかめご飯 みそ汁 さけのチーズパン粉焼き にんじんとじゃこの炒め アスパラのおかか和え
	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 牛乳 162 kcal	蛋白質 6.6 g	脂質 5.0 g 塩分 0.1 g		
14 (日)	ご飯 みそ汁 鶏のみりん醤油焼き じゃがいもの旨煮 ほうれん草のわさび和え	ご飯 みそ汁 豚の中華炒め ブロッコリーのたらこ和え ゼリー	ご飯 みそ汁 ささみチーズカツ ブロッコリーのたらこ和え ゼリー	山菜そば ブロッコリーのたらこ和え ゼリー	ご飯 みそ汁 麻婆豆腐 いんげんのごま和え おからなます
	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	ベルギーワッフル 牛乳 154 kcal	蛋白質 5.7 g	脂質 9.2 g 塩分 0.1 g		
15 (月)	ご飯 みそ汁 豚の柳川風 ピーマンとツナの炒め もやしのお浸し	ご飯 みそ汁 あじのごま味噌焼き 青梗菜の生姜和え ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏のトマト煮 青梗菜の生姜和え ゼリー	コロッケサンド ジュース 青梗菜の生姜和え ゼリー	中華丼 みそ汁 きゅうりとちくわのマヨ和え フルーツ
	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 (火)	ご飯 みそ汁 ソーセージ炒め さつまいもの甘煮 アスパラのごま和え	カレーライス コンソメスープ 春雨サラダ 杏仁豆腐	ご飯 コンソメスープ たらの唐揚げ野菜あんかけ 春雨サラダ 杏仁豆腐	ご飯 コンソメスープ 鶏の梅風味照り焼き 春雨サラダ 杏仁豆腐	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー 切干大根煮 小松菜の辛子和え
	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	チョコクッキー 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 (水)	パン 牛乳 チーズオムレツ 玉ねぎとかにかまのサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 鶏のマヨマスタード焼き もやしソテー ゼリー	ご飯 みそ汁 さわらの照り焼き もやしソテー ゼリー	たぬきうどん もやしソテー ゼリー	ご飯 すまし汁 鶏となすの味噌炒め キャベツとしらすのお浸し きのこの和え物
	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 132 kcal	蛋白質 3.2 g	脂質 1.9 g 塩分 0.7 g		
18 (木)	ご飯 みそ汁 あじの塩焼き ブロッコリーとえびの炒め オクラとろろ	菜飯 みそ汁 豚しゃぶ 白菜のおかか和え ゼリー	菜飯 みそ汁 えびカツ 白菜のおかか和え ゼリー	菜飯 みそ汁 鶏のレモンバジル焼き 白菜のおかか和え ゼリー	ご飯 みそ汁 肉だんごの酢豚風 肉じゃが いかとだいこんの中華和え
	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 (金)	ご飯 みそ汁 納豆 里芋とがんとどきの煮物 ささみときゅうりの酢の物	ご飯 かきたま汁 さばの味噌煮 なすのピーナツ和え フルーツヨーグルト	ご飯 かきたま汁 鶏の唐揚げチリソース なすのピーナツ和え フルーツヨーグルト	和風きのこスパゲッティ かきたま汁 なすのピーナツ和え フルーツヨーグルト	ご飯 みそ汁 豚の生姜焼き アスパラとツナのわさび和え カリフラワーとパプリカの和え物
	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	かぼちゃのパパロア 牛乳 124 kcal	蛋白質 7.7 g	脂質 8.6 g 塩分 0.4 g		
20 (土)	ご飯 みそ汁 焼き豆腐のそぼろあん 青梗菜のなめ茸和え もやしの明太マヨ	ご飯 みそ汁 鶏の山椒焼き 春巻 いんげんの昆布和え ゼリー	ご飯 みそ汁 揚げたらのみぞれ煮 いんげんの昆布和え ゼリー	野菜タンメン 春巻 ゼリー	ハヤシライス コンソメスープ ビーフソテー 茹で野菜サラダ
	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 牛乳 234 kcal	蛋白質 10.2 g	脂質 10.3 g 塩分 0.9 g		
21 (日)	ご飯 みそ汁 鶏の卵とじ ひじきの白和え はんぺんの枝豆のしそ和え	ご飯 みそ汁 ホイコーロー アスパラのゆかり和え フルーツ	ご飯 みそ汁 メンチカツ アスパラのゆかり和え フルーツ	きつねうどん アスパラのゆかり和え フルーツ	ご飯 みそ汁 あじの朝鮮焼き ほうれん草のナムル 白菜の磯辺和え
	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 (月)	ご飯 みそ汁 冬瓜のあんかけ煮 いんげんの生姜和え ふりかけ	ソースチキンカツ丼 春雨スープ きゅうりのごま和え フルーチェ	ご飯 春雨スープ あじのカレー風味焼き きゅうりのごま和え フルーチェ	ご飯 春雨スープ 豚と野菜の炒め物 きゅうりのごま和え フルーチェ	ご飯 みそ汁 えびと卵の塩炒め ポテトサラダ なすの中華和え
	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	ソフトクッキー 牛乳 168 kcal	蛋白質 4.6 g	脂質 6.6 g 塩分 0.1 g		
23 (火)	ご飯 みそ汁 あまだいの粕漬け焼き ごぼうのしぐれ煮 トマトと玉ねぎのポン酢和え	ご飯 みそ汁 八宝菜 ブロッコリーの辛子和え ゼリー	ご飯 みそ汁 白身魚フライ ブロッコリーの辛子和え ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏の香味ソース焼き ブロッコリーの辛子和え ゼリー	ご飯 すまし汁 鶏のすき焼き風 もやしソテー だいこんの昆布和え
	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 (水)	パン 牛乳 ソーセージスープ煮 きのこのマリネ フルーツ	ご飯 みそ汁 たらのちゃんちゃん焼き風 小松菜の煮浸し ゼリー	ご飯 みそ汁 豚キムチ 小松菜の煮浸し ゼリー	鶏そば 小松菜の煮浸し ゼリー	ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ かぼちゃのそぼろあん いんげんのおかか和え
	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 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 (木)	ご飯 みそ汁 納豆 アスパラの卵炒め なすのごま味噌和え	チキンカレーライス わかめスープ マカロニサラダ ゼリー	ご飯 わかめスープ さばの生姜焼き マカロニサラダ ゼリー	ご飯 わかめスープ とんかつ マカロニサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 豚の中華炒め ブロッコリーのわさび和え かぶの甘酢和え
	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	チョコドーナツ 牛乳 152 kcal 蛋白質 5.9 g 脂質 8.2 g 塩分 0.2 g				
26 (金)	ご飯 みそ汁 鶏の野菜あんかけ じゃがいものたらこ炒め きゅうりの梅かつお和え	ご飯 みそ汁 麻婆豆腐 もやしとピーマンナムル フルーツ	ご飯 みそ汁 あじフライ もやしとピーマンナムル フルーツ	ご飯 みそ汁 鶏の味噌漬け焼き もやしとピーマンナムル フルーツ	ゆかりご飯 みそ汁 さわらの照り焼き ひじき煮 ほうれん草のお浸し
	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	くろ棒 牛乳 106 kcal 蛋白質 6.9 g 脂質 6.7 g 塩分 0.3 g				
27 (土)	ご飯 みそ汁 豆腐の五目旨煮 ビーフンソテー 佃煮	ご飯 コンソメスープ さけのムニエル いんげんの生姜和え ゼリー	ご飯 コンソメスープ 鶏の竜田揚げみぞれソース いんげんの生姜和え ゼリー	なすとベーコンのトマトスパゲッティ コンソメスープ いんげんの生姜和え ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏の朝鮮焼き 白菜のベーコン蒸し オクラと大豆の和え物
	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	抹茶バウムクーヘン 牛乳 195 kcal 蛋白質 6.3 g 脂質 5.4 g 塩分 0.2 g				
28 (日)	ご飯 みそ汁 肉だんご もやしと焼豚の辛子和え 青梗菜のごま和え	ご飯 みそ汁 豚のケチャップ炒め ブロッコリーの昆布和え フルーツ	ご飯 みそ汁 はんぺんチーズフライ ブロッコリーの昆布和え フルーツ	けんちんそば ブロッコリーの昆布和え フルーツ	カルビチャーハン すまし汁 しゅうまい なすの中華和え
	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 (月)	ご飯 みそ汁 豚皿 ささみの柚子胡椒和え パプリカと枝豆の和え物	天井 みそ汁 白菜のおかか和え みかん牛乳寒天	ご飯 みそ汁 たらの梅煮 白菜のおかか和え みかん牛乳寒天	ご飯 みそ汁 鶏の焼き肉たれ焼き 白菜のおかか和え みかん牛乳寒天	ご飯 みそ汁 厚揚げの卵とじ 肉じゃが きゅうりのしそ和え
	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	紅茶ババロア 牛乳 177 kcal 蛋白質 5.3 g 脂質 8.1 g 塩分 0.1 g				
30 (火)	ご飯 みそ汁 さばの塩焼き キャベツと桜えびの炒め いんげんのなめ茸和え	わかめご飯 かきたま汁 鶏のみりん醤油焼き なすのごま味噌和え フルーツ	わかめご飯 かきたま汁 白身魚フライタルタル なすのごま味噌和え フルーツ	わかめご飯 かきたま汁 えびと卵の塩炒め なすのごま味噌和え フルーツ	ご飯 みそ汁 豚と青梗菜の炒め アスパラのツナマヨ和え 長いもの梅和え
	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。

