



	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
1 (水)	パン 牛乳 チーズオムレツ 茹で野菜サラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 豚のすき焼き風煮 ほうれん草のわさび和え ゼリー	ご飯 みそ汁 あじの柚香焼き ほうれん草のわさび和え ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏と夏野菜の味噌炒め ほうれん草のわさび和え ゼリー	ご飯 みそ汁 さけの酒蒸しおろしソース いんげんとちくわの炒り煮 もやしのお浸し
	524 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 19.5 g 塩分 2.1 g	582 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 16.0 g 塩分 2.2 g	460 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 5.0 g 塩分 1.8 g	541 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 14.3 g 塩分 2.1 g	450 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 6.1 g 塩分 1.7 g
おやつ	かりんとうドーナツ 110 kcal	蛋白質 5.8 g	脂質 5.0 g 塩分 0.1 g		
2 (木)	ご飯 みそ汁 肉だんごと冬瓜の煮物 オクラと大豆の和え物 胡瓜とカニカマのマヨ和え	ご飯 コンソメスープ さわらの竜田揚げねぎソース トマトとじゃこの和え物 ゼリー	ご飯 コンソメスープ 鶏の山椒焼き トマトとじゃこの和え物 ゼリー	たらこスパゲッティ コンソメスープ トマトとじゃこの和え物 ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏とブロッコリーの塩炒め ツナじゃが 白菜のごま和え
	475 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 13.0 g 塩分 2.0 g	530 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 15.8 g 塩分 2.3 g	460 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 8.4 g 塩分 2.0 g	536 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 6.9 g 塩分 2.3 g	530 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 9.2 g 塩分 1.7 g
おやつ	栗ぜんざい 牛乳 179 kcal	蛋白質 7.3 g	脂質 8.6 g 塩分 0.1 g		
3 (金)	ご飯 みそ汁 納豆 魚肉ソーセージ炒め 茹で豚の和え物	肉みそ丼 みそ汁 だいこんのゆかり和え フルーツヨーグルト	ご飯 みそ汁 さばの生姜煮 だいこんのゆかり和え フルーツヨーグルト	ご飯 みそ汁 チーズメンチカツ だいこんのゆかり和え フルーツヨーグルト	ご飯 みそ汁 豚と里芋の煮込み なすの中華和え 小松菜のおかか和え
	462 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 11.5 g 塩分 2.0 g	502 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 14.5 g 塩分 2.3 g	466 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 11.3 g 塩分 2.1 g	541 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 18.3 g 塩分 2.0 g	584 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 17.3 g 塩分 2.1 g
おやつ	カルシウムせんべい 牛乳 160 kcal	蛋白質 7.3 g	脂質 6.7 g 塩分 0.3 g		
4 (土)	ご飯 みそ汁 豆腐のえびあんかけ いんげんの辛子和え ふりかけ	ご飯 みそ汁 鶏の梅風味照り焼き かぼちゃのそぼろあん ゼリー	ご飯 みそ汁 エビフライ かぼちゃのそぼろあん ゼリー	とろろそば かぼちゃのそぼろあん ゼリー	ハヤシオムライス コンソメスープ 茹でウインナー アスパラのツナマヨ和え
	385 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 5.9 g 塩分 2.0 g	534 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 10.3 g 塩分 2.1 g	490 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 9.3 g 塩分 2.3 g	407 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 4.7 g 塩分 3.1 g	664 kcal 蛋白質 38.2 g 脂質 28.3 g 塩分 2.5 g
おやつ	ソフトクッキー 牛乳 103 kcal	蛋白質 2.0 g	脂質 0.5 g 塩分 0.0 g		
5 (日)	ご飯 みそ汁 あかうおの西京焼き おから炒り煮 ブロッコリーのごま和え	ご飯 みそ汁 豚の中華炒め ぎょうざ きゅうりの昆布和え ゼリー	ご飯 みそ汁 かれいの唐揚げ きゅうりの昆布和え ゼリー	ラーメン ぎょうざ ゼリー	ご飯 みそ汁 和風ハンバーグ 枝豆とパプリカの和え物 フルーチェ
	413 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 5.7 g 塩分 2.0 g	572 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 14.0 g 塩分 2.3 g	472 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 7.2 g 塩分 2.1 g	642 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 9.2 g 塩分 3.3 g	550 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 19.5 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 (月)	ご飯 みそ汁 豚皿 ピーマンとちくわの炒め 長芋の酢の物	ご飯 みそ汁 あじのマヨマスタード焼き 青梗菜のピーナツ和え フルーツ	ご飯 みそ汁 とんかつ 青梗菜のピーナツ和え フルーツ	鶏の照り焼きサンド ジュース 青梗菜のピーナツ和え フルーツ	ご飯 みそ汁 鶏の五目煮 白菜のお浸し 漬物
	462 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 9.8 g 塩分 2.3 g	477 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 14.3 g 塩分 2.1 g	600 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 23.9 g 塩分 2.3 g	607 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 27.6 g 塩分 2.3 g	478 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 7.9 g 塩分 2.7 g
おやつ	パウムクーヘン 牛乳 165 kcal	蛋白質 5.0 g	脂質 9.3 g 塩分 0.2 g		
7 (火)	ご飯 みそ汁 ベーコンエッグ アスパラソテー なすの生姜醤油	利用者様 七夕そうめん すまし汁 冬瓜と鶏の煮物 杏仁豆腐	職員 ご飯 すまし汁 豚の生姜焼き 冬瓜と鶏の煮物 杏仁豆腐		ご飯 みそ汁 さばの味噌煮 ひじきの白和え ほうれん草のしそ和え
	443 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 15.0 g 塩分 2.5 g	541 kcal 蛋白質 31.3 g 脂質 6.5 g 塩分 2.3 g	568 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 14.5 g 塩分 2.0 g	556 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 20.3 g 塩分 2.0 g	514 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 13.5 g 塩分 2.0 g
おやつ	七夕ゼリー 牛乳 203 kcal	蛋白質 7.3 g	脂質 7.0 g 塩分 0.2 g		
8 (水)	パン 牛乳 鶏と野菜のバター煮 スイートポテトサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 豚キムチ いんげんのおかか和え ゼリー	ご飯 みそ汁 たらの柚子胡椒焼き いんげんのおかか和え ゼリー	牛肉うどん いんげんのおかか和え ゼリー	ご飯 かきたま汁 コロケ、クリームコロケ はんぺんのたらこ和え きゅうりとささみのナムル
	612 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 20.2 g 塩分 2.3 g	413 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 7.5 g 塩分 1.8 g	335 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 1.0 g 塩分 2.0 g	368 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 2.7 g 塩分 2.0 g	483 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 11.9 g 塩分 2.1 g
おやつ	ロールカステラ 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 (木)	ご飯 みそ汁 納豆 豚と根菜の煮物 白菜とツナの梅和え	焼き鳥丼 みそ汁 ブロッコリーの辛子和え フルーチェ	ご飯 みそ汁 さけフライタルタル ブロッコリーの辛子和え フルーチェ	ご飯 みそ汁 豚と野菜の炒め物 ブロッコリーの辛子和え フルーチェ	ご飯 みそ汁 アスパラの卵炒め スパゲッティサラダ だいこんの昆布和え
	367 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 5.2 g 塩分 1.2 g	604 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 23.0 g 塩分 1.9 g	607 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 21.1 g 塩分 1.8 g	500 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 16.9 g 塩分 2.0 g	491 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 21.0 g 塩分 2.2 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 (金)	ご飯 みそ汁 豆腐のきのこあん きんぴらごぼう 小松菜のごま和え	ひじきご飯 すまし汁 さわらの照り焼き パプリカとカリフラワーの和え物 ゼリー	ひじきご飯 みそ汁 鶏の唐揚げ パプリカとカリフラワーの和え物 ゼリー	ひじきご飯 みそ汁 豚しゃぶ パプリカとカリフラワーの和え物 ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏のトマト煮 ベーコンソテー いんげんのわさび和え
	489 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 13.2 g 塩分 2.1 g	586 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 11.4 g 塩分 2.2 g	626 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 22.3 g 塩分 2.3 g	557 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 17.6 g 塩分 2.0 g	517 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 13.4 g 塩分 1.9 g
おやつ	みそパン 牛乳 76 kcal	蛋白質 1.3 g	脂質 0.2 g 塩分 0.2 g		
11 (土)	ご飯 みそ汁 あじの塩焼き じゃがいもの含め煮 きゅうりの酢の物	ご飯 コンソメスープ 鶏の香味ソース焼き なすの生姜和え ゼリー	ご飯 コンソメスープ さばの竜田揚げおろしソース なすの生姜和え ゼリー	ナポリタン コンソメスープ なすの生姜和え ゼリー	ねぎ塩豚丼 みそ汁 にんじんのおかか和え ブロッコリーのゆかり和え
	500 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 16.6 g 塩分 2.0 g	510 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 10.6 g 塩分 1.8 g	542 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 12.6 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	抹茶ババロア 牛乳 280 kcal	蛋白質 11.2 g	脂質 5.6 g 塩分 0.3 g		
12 (日)	ご飯 みそ汁 五目卵焼き キャベツの磯辺和え もやしと焼豚の中華和え	ご飯 みそ汁 麻婆茄子 ほうれん草の煮浸し フルーツ	ご飯 みそ汁 白身魚の味噌漬焼き ほうれん草の煮浸し フルーツ	ざるうどん かき揚げ ほうれん草の煮浸し フルーツ	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー 白菜のじゃこ和え 佃煮
	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	400 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 3.5 g 塩分 2.1 g	642 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 7.0 g 塩分 3.0 g	467 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 12.3 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 (月)	ご飯 みそ汁 鶏のみりん醤油焼き ブロッコリーとえびの炒め いんげんのピーナツ和え	カレーライス 春雨スープ アスパラのごま和え フルーツヨーグルト	ご飯 春雨スープ えびカツ アスパラのごま和え フルーツヨーグルト	ご飯 春雨スープ あじの生姜焼き アスパラのごま和え フルーツヨーグルト	ご飯 みそ汁 かれの煮付け 青梗菜の辛子和え なめたけおろし
	539 kcal 蛋白質 32.0 g 脂質 11.0 g 塩分 2.3 g	532 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 15.4 g 塩分 2.4 g	587 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 15.5 g 塩分 2.3 g	445 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 9.6 g 塩分 3.1 g	354 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 2.1 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 (火)	ご飯 みそ汁 納豆 絹さやとハムの卵炒め なすとツナの昆布和え	ご飯 みそ汁 さばの香味噌焼き きゅうりとカニカマのマヨ和え ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏のケチャップ炒め きゅうりとカニカマのマヨ和え ゼリー	カツサンド ジュース きゅうりとカニカマのマヨ和え ゼリー	ご飯 コンソメスープ 鶏の朝鮮焼き もやしソテー オクラの梅和え
	452 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 12.5 g 塩分 1.6 g	561 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 24.7 g 塩分 2.1 g	537 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 19.0 g 塩分 2.1 g	535 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 21.3 g 塩分 2.3 g	500 kcal 蛋白質 28.9 g 脂質 13.0 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 (水)	パン 牛乳 ポークビーンズ 茹で野菜サラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 照り焼きハンバーグ ピーマンのじゃこ炒め ゼリー	ご飯 みそ汁 さけのソテーきのこソース ピーマンのじゃこ炒め ゼリー	ご飯 みそ汁 かに玉 ピーマンのじゃこ炒め ゼリー	ご飯 みそ汁 豚の中華炒め じゃがいもの含め煮 枝豆とパプリカの和え物
	613 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 19.0 g 塩分 1.8 g	529 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 13.4 g 塩分 2.3 g	497 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 9.8 g 塩分 1.8 g	493 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 13.2 g 塩分 2.3 g	500 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 9.3 g 塩分 2.2 g
おやつ	ドーナツ 172 kcal	蛋白質 5.9 g	脂質 5.7 g 塩分 0.1 g		
16 (木)	ご飯 みそ汁 豆腐と春雨の旨煮 アスパラのおかか和え ふりかけ	菜飯 みそ汁 鶏の竜田揚げ もやしとささみのわさび和え フルーツ	菜飯 みそ汁 白身魚のムニエル もやしとささみのわさび和え フルーツ	菜飯 みそ汁 豚と里芋の煮込み もやしとささみのわさび和え フルーツ	ご飯 みそ汁 厚揚げの卵とじ なすの和え物 白菜の磯辺和え
	524 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 11.6 g 塩分 1.8 g	568 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 18.7 g 塩分 1.8 g	423 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 5.8 g 塩分 1.8 g	546 kcal 蛋白質 27.0 g 脂質 13.4 g 塩分 1.8 g	425 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 10.9 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 (金)	ご飯 みそ汁 さばの塩焼き がんもどき煮 きゅうりのゆかり和え	ご飯 みそ汁 豚の生姜焼き ブロッコリーのごま和え ゼリー	ご飯 みそ汁 あじフライ ブロッコリーのごま和え ゼリー	味噌ラーメン ブロッコリーのごま和え ゼリー	かにピラフ すまし汁 しゅうまい アスパラのえびマヨ和え
	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 13.0 g 塩分 2.1 g	503 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 8.3 g 塩分 3.0 g	417 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 11.2 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 (土)	ご飯 みそ汁 親子煮 いんげんの生姜和え もやしのたらこ和え	ご飯 みそ汁 あじの山椒焼き なすの中華和え フルーツ	ご飯 みそ汁 鶏とじゃがいもの塩炒め なすの中華和え フルーツ	冷やしたぬきうどん みそ汁 なすの中華和え フルーツ	ご飯 みそ汁 肉だんごの酢豚風 ビーフソテー 漬物
	468 kcal 蛋白質 28.0 g 脂質 9.6 g 塩分 1.5 g	414 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 7.0 g 塩分 2.0 g	512 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 16.7 g 塩分 2.1 g	404 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 9.3 g 塩分 2.3 g	526 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 14.0 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 (日)	ご飯 みそ汁 キャベツとソーセージの炒め ほうれん草の白和え オクラと大豆の和え物	ご飯 かきたま汁 鶏のちゃんちゃん焼き風 いんげんの昆布和え ゼリー	ご飯 かきたま汁 たらの唐揚げチリソース いんげんの昆布和え ゼリー	肉そば いんげんの昆布和え ゼリー	ご飯 みそ汁 豚皿 かぼちゃサラダ きゅうりとツナの中華和え
	468 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 16.2 g 塩分 1.9 g	529 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 9.2 g 塩分 2.0 g	500 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 13.1 g 塩分 2.0 g	421 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 6.4 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	いちごババロア 牛乳 124 kcal	蛋白質 7.7 g	脂質 8.6 g 塩分 0.4 g		
20 (月)	ご飯 みそ汁 納豆 大根とつみれの煮物 ささみの柚子胡椒和え	中華丼 みそ汁 小松菜のナムル ゼリー	ご飯 みそ汁 さばのカレー風味焼き 小松菜のナムル ゼリー	ご飯 みそ汁 メンチカツ 小松菜のナムル ゼリー	ご飯 みそ汁 さわらの酒蒸しねぎソース はんぺんのおかか和え ブロッコリーの辛子和え
	428 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 6.5 g 塩分 1.6 g	448 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 8.0 g 塩分 2.2 g	531 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 16.0 g 塩分 2.3 g	586 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 21.5 g 塩分 1.8 g	458 kcal 蛋白質 27.0 g 脂質 9.0 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 (火)	ご飯 みそ汁 鶏の西京焼き きんぴらごぼう 枝豆とパプリカの和え物	ご飯 コンソメスープ 豚と野菜の炒め物 アスパラのドレッシング和え フルーチェ	ご飯 コンソメスープ 白身魚フライ アスパラのドレッシング和え フルーチェ	長ねぎの和風スパゲッティ コンソメスープ アスパラのドレッシング和え フルーチェ	ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ いんげんとちくわの炒り煮 もやしの梅和え
	463 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 9.5 g 塩分 2.3 g	536 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 19.3 g 塩分 2.1 g	494 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 12.7 g 塩分 2.3 g	585 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 9.5 g 塩分 2.1 g	463 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 10.5 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 (水)	パン 牛乳 トマトオムレツ マカロニサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 さばの生姜焼き きゅうりと長いもの酢の物 ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏の味噌マヨ炒め きゅうりと長いもの酢の物 ゼリー	麻婆豆腐丼 みそ汁 きゅうりと長いもの酢の物 ゼリー	ゆかりご飯 みそ汁 鶏の照り焼き 冬瓜のうすくず煮 キャベツのしそ和え
	508 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 17.8 g 塩分 1.9 g	496 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 11.3 g 塩分 2.4 g	549 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 16.8 g 塩分 2.4 g	535 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 15.7 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 95 kcal	蛋白質 4.6 g	脂質 6.6 g 塩分 0.1 g		
23 (木)	ご飯 みそ汁 あまだいの粕漬け焼き じゃがいものしぐれ煮 にんじんのごま和え	ご飯 みそ汁 鶏のすき焼き風煮 ブロッコリーのおかか和え ゼリー	ご飯 みそ汁 あじの梅風味照り焼き ブロッコリーのおかか和え ゼリー	ざるそば ささみのしそ巻き天ぷら ゼリー	ご飯 かきたま汁 豚のケチャップ炒め なすのおろし和え 青梗菜のピーナツ和え
	475 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 7.7 g 塩分 2.0 g	463 kcal 蛋白質 27.0 g 脂質 7.2 g 塩分 1.9 g	426 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 5.0 g 塩分 2.1 g	534 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 11.2 g 塩分 2.5 g	442 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 (金)	ご飯 みそ汁 焼き豆腐のそぼろあん もやしとささみのわさび和え 漬物	ハヤシライス コンソメスープ ポテトグラタン フルーツ	ご飯 コンソメスープ さわらのカレーフライ ポテトグラタン フルーツ	ご飯 コンソメスープ 鶏の朝鮮焼き ポテトグラタン フルーツ	ご飯 みそ汁 肉だんごの野菜あんかけ ひじきの白和え きゅうりの昆布和え
	541 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 17.9 g 塩分 2.1 g	693 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 31.0 g 塩分 2.0 g	762 kcal 蛋白質 34.0 g 脂質 27.9 g 塩分 2.2 g	637 kcal 蛋白質 32.3 g 脂質 21.8 g 塩分 1.8 g	470 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 12.0 g 塩分 2.1 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 (土)	ご飯 みそ汁 さつま揚げ煮 オクラの梅和え ほうれん草のお浸し	ご飯 みそ汁 たらの味噌漬け焼き 白菜の磯辺和え ゼリー	ご飯 みそ汁 ソースチキンカツ 白菜の磯辺和え ゼリー	ラーメン 春巻 ゼリー	ご飯 みそ汁 アスパラのチーズ卵炒め ブロッコリーのかにくず煮 スイートポテトサラダ
	394 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 4.0 g 塩分 1.9 g	362 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 1.5 g 塩分 2.1 g	554 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 16.5 g 塩分 2.1 g	684 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 13.2 g 塩分 3.0 g	606 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 24.0 g 塩分 1.9 g
おやつ	抹茶ドーナツ 牛乳 232 kcal 蛋白質 5.9 g 脂質 8.2 g 塩分 0.2 g				
26 (日)	ご飯 みそ汁 納豆 いんげんのきんぴら 大根とえびの中華和え	ご飯 すまし汁 ホイコーロー なすの生姜醤油 ゼリー	ご飯 すまし汁 さばの竜田揚げみぞれソース なすの生姜醤油 ゼリー	ほうれん草のトマトスパゲッティ すまし汁 なすの生姜醤油 ゼリー	鶏の甘辛煮 みそ汁 きのこのマリネ 枝豆とじゃこの和え物
	396 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 5.4 g 塩分 1.9 g	461 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 8.1 g 塩分 2.3 g	527 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 15.0 g 塩分 1.9 g	493 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 11.3 g 塩分 2.1 g	566 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 22.0 g 塩分 1.9 g
おやつ	ミニクリームパン 牛乳 106 kcal 蛋白質 6.9 g 脂質 6.7 g 塩分 0.3 g				
27 (月)	ご飯 みそ汁 大根とかまぼこの卵とじ 茹で豚の和え物 きゅうりのしそ和え	わかめご飯 みそ汁 鶏とブロッコリーの塩炒め もやしの辛子和え みかん牛乳寒天	わかめご飯 みそ汁 あじの柚香焼き もやしの辛子和え みかん牛乳寒天	わかめご飯 みそ汁 コロッケ、クリームコロッケ もやしの辛子和え みかん牛乳寒天	ご飯 みそ汁 さけの漬け焼き ピーマンとツナの炒め 小松菜のごま和え
	441 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 10.4 g 塩分 2.1 g	497 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 8.9 g 塩分 1.8 g	453 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 6.4 g 塩分 2.0 g	588 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 19.1 g 塩分 3.0 g	501 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 14.7 g 塩分 2.0 g
おやつ	ソフトクッキー 牛乳 195 kcal 蛋白質 6.3 g 脂質 5.4 g 塩分 0.2 g				
28 (火)	ご飯 みそ汁 鶏の山椒焼き 冬瓜とつみれの煮物 白菜のゆかり和え	ご飯 中華スープ 豚の生姜焼き いんげんのたらこマヨ ゼリー	ご飯 中華スープ はんぺんチーズフライ いんげんのたらこマヨ ゼリー	五日チャーハン 中華スープ いんげんのたらこマヨ ゼリー	ご飯 みそ汁 和風ハンバーグ かぼちゃのオレンジ煮 アスパラのおかか和え
	499 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 6.6 g 塩分 2.0 g	517 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 18.1 g 塩分 2.0 g	485 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 15.8 g 塩分 2.0 g	465 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 16.5 g 塩分 2.2 g	556 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 17.6 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 (水)	パン 牛乳 ソーセージスープ煮 トマトサラダ フルーツ	親子丼 みそ汁 ほうれん草のお浸し ゼリー	ご飯 みそ汁 さばの香味ソース焼き ほうれん草のお浸し ゼリー	ご飯 みそ汁 豚の中華炒め ほうれん草のお浸し ゼリー	ご飯 みそ汁 豚キムチ ブロッコリーのくるみ和え フルーツ
	578 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 16.9 g 塩分 2.4 g	487 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 9.3 g 塩分 2.1 g	507 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 13.7 g 塩分 2.3 g	451 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 6.7 g 塩分 2.1 g	507 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 12.7 g 塩分 1.9 g
おやつ	かりんとうどーナツ 177 kcal 蛋白質 5.3 g 脂質 8.1 g 塩分 0.1 g				
30 (木)	ご飯 みそ汁 あじの塩焼き ピーマンの当座煮 おからなます	キーマカレー コンソメスープ 茹で野菜サラダ フルーツヨーグルト	ご飯 コンソメスープ かれいの煮付け 茹で野菜サラダ フルーツヨーグルト	ご飯 コンソメスープ とんかつ 茹で野菜サラダ フルーツヨーグルト	ご飯 みそ汁 鶏のちゃんちゃん焼き風 もやしソテー なすの和え物
	425 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 8.2 g 塩分 2.1 g	575 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 22.0 g 塩分 2.2 g	410 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 5.1 g 塩分 2.0 g	619 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 25.3 g 塩分 2.3 g	489 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 10.9 g 塩分 2.0 g
おやつ	栗ババロア 牛乳 195 kcal 蛋白質 6.3 g 脂質 5.4 g 塩分 0.2 g				
31 (金)	ご飯 みそ汁 豚血 アスパラとベーコンのソテー 青梗菜の辛子和え	ご飯 みそ汁 さばの柚子胡椒焼き オクラとろろ ゼリー	ご飯 みそ汁 チーズささみカツ オクラとろろ ゼリー	冷やし中華 みそ汁 オクラとろろ ゼリー	ねぎ塩豚丼 すまし汁 白菜と厚揚げの煮物 きゅうりとささみの梅和え
	488 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 12.3 g 塩分 2.1 g	518 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 11.3 g 塩分 1.9 g	644 kcal 蛋白質 31.1 g 脂質 13.9 g 塩分 2.0 g	498 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 7.6 g 塩分 2.3 g	437 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 8.4 g 塩分 2.0 g
おやつ	みるく棒 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。