

[月間献立表]

みらせん

2024年 7月

1:常食

0:基本メニュー

管理栄養士名簿登録番号

第一九六〇七二号 伊藤なみ

2024-06-02 印刷

日	朝食	昼食	夕食	栄養価	日	朝食	昼食	夕食	栄養価																																																																																												
15 (月)	ごはん・肉団子のケチャップからめ・あさりの青菜炒め・赤ピーマンのマリネ・コンソメスープ(パセリ・コーン)	ラーメン(みそ)★・春巻き・サニーレタス	ごはん・みそ汁(わかめ・ねぎ)・鶏肉のごま照り焼き・きのこ大根のバターソテー・カリフラワー和え物	1603 kcal 蛋白質 54.7 g 脂質 37.3 g 炭水化 277.1 g 食塩 9.6 g	22 (月)	ごはん・ウインナー(ポイル)・キャベツのソテー・赤パブリカのマリネ・コンソメスープ(パセリ・コーン)	冷やし中華 かぼちゃサラダ	ごはん・コンソメスープ(わかめ・パセリ)・煮込みハンバーグ・ポテトいんげんの塩バター炒め・大根と油揚げの和え物	1665 kcal 蛋白質 59.1 g 脂質 51.1 g 炭水化 260.9 g 食塩 7.9 g																																																																																												
	310 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 8.3 g 炭水化 49.0 g 食塩 2.8 g	577 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 15.9 g 炭水化 101.1 g 食塩 3.6 g	654 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 12.1 g 炭水化 115.4 g 食塩 2.9 g	327 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 14.3 g 炭水化 42.6 g 食塩 2.5 g		581 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 21.7 g 炭水化 85.7 g 食塩 2.0 g	695 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 14.1 g 炭水化 121.0 g 食塩 3.1 g	16 (火)	ごはん・白菜とささみの含め煮・ちくわの胡麻和え・酢の物(もずく)・みそ汁(わかめ・ねぎ)	すまし汁(ねぎ・ごま)・三色そぼろ丼☆・キャベツのポン酢和え	ごはん・みそ汁(わかめ・巻き麩)・ポークチャップ・かぼちゃの煮物・菜の花のサラダ	1782 kcal 蛋白質 66.3 g 脂質 37.0 g 炭水化 303.3 g 食塩 7.5 g	23 (火)	ごはん・ほうれん草とささみの炒め物・ブロッコリーとかにかまの煮物・おくら海苔和え・みそ汁(ねぎ・巻き麩)	ごはん・みそ汁(わかめ・巻き麩)・鶏肉とパブリカの香味南蛮・じゃがいもの煮物・竹輪と小松菜のお浸し	ごはん・中華スープ(わかめ・ねぎ)・麻婆ナス・揚げ餃子・青梗菜のオイマヨ和え	1824 kcal 蛋白質 56.3 g 脂質 42.4 g 炭水化 315.0 g 食塩 7.5 g	360 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 2.5 g 炭水化 73.0 g 食塩 2.2 g	653 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 16.1 g 炭水化 101.2 g 食塩 2.4 g	701 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 18.2 g 炭水化 113.6 g 食塩 2.9 g	352 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 2.2 g 炭水化 71.5 g 食塩 2.1 g	655 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 11.3 g 炭水化 118.6 g 食塩 3.1 g	749 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 28.7 g 炭水化 109.4 g 食塩 2.3 g	17 (水)	ごはん・厚焼き卵・茄子とベーコンの塩炒め・ピーマンの胡麻和え・みそ汁(ねぎ・巻き麩)	ごはん・中華スープ(ごま・ねぎ)・厚揚げのチゲ風・焼売・小松菜の塩ナムル	ごはん・みそ汁(わかめ・ねぎ)・メンチカツ・キャベツ大根とウインナーの和風煮・ブロッコリーのおかか和え	1862 kcal 蛋白質 58.4 g 脂質 40.8 g 炭水化 323.0 g 食塩 8.1 g	24 (水)	ごはん・キャベツと豚肉の炒め物・コーンバター・もやしの高菜和え・みそ汁(わかめ・ねぎ)	ごはん・みそ汁(わかめ・ねぎ)・他人煮・菜の花の炒め物・玉ねぎのさっぱりサラダ	ごはん・チキンカレー・さつまいもサラダ・ゼリー	1908 kcal 蛋白質 59.7 g 脂質 43.9 g 炭水化 329.8 g 食塩 9.1 g	431 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 8.8 g 炭水化 76.1 g 食塩 2.3 g	645 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 15.2 g 炭水化 107.8 g 食塩 2.7 g	718 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 16.6 g 炭水化 123.6 g 食塩 3.1 g	407 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 8.2 g 炭水化 72.1 g 食塩 2.3 g	699 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 17.9 g 炭水化 109.7 g 食塩 3.3 g	734 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 17.6 g 炭水化 132.5 g 食塩 3.5 g	18 (木)	ごはん・ミートオムレツ・きのこの和風ソテー・ポテトサラダ・コンソメスープ(パセリ・コーン)	ごはん・みそ汁(わかめ・ねぎ)・豚肉のねぎ塩炒め・カリフラワーソテー・ほうれん草の錦糸和え	ごはん・すまし汁(わかめ・ごま)・白身魚の梅煮・オクラ肉団子と大根の煮物・なすのごま酢和え	1721 kcal 蛋白質 64.2 g 脂質 43.1 g 炭水化 277.9 g 食塩 8.7 g	25 (木)	ごはん・クリーム煮・ブロッコリーとハムのソテー・大豆とツナのサラダ・コンソメスープ(パセリ・コーン)	ごはん・みそ汁(ねぎ・巻き麩)・おろしハンバーグ・水菜しめじの生姜炒め・白菜のなめたけ和え	ごはん・中華スープ(わかめ・ごま)・豚肉のチャブチエ・大根の甘酢炒め・ブロッコリーごま和え	1759 kcal 蛋白質 65.5 g 脂質 41.5 g 炭水化 290.4 g 食塩 9.8 g	294 kcal 蛋白質 10.6 g 脂質 8.1 g 炭水化 47.2 g 食塩 2.4 g	661 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 15.2 g 炭水化 111.2 g 食塩 3.0 g	704 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 18.8 g 炭水化 107.9 g 食塩 3.0 g	345 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 11.0 g 炭水化 49.2 g 食塩 2.5 g	675 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 15.0 g 炭水化 112.7 g 食塩 4.1 g	677 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 14.5 g 炭水化 116.9 g 食塩 2.9 g	19 (金)	ごはん・ピーマンと人参のきんぴら・大豆旨煮・キャベツの梅肉和え・みそ汁(ねぎ・巻き麩)	ごはん・すまし汁(ごま・巻き麩)・ピーコック、イカドーナツフライ、キャベツがんと煮・いんげんのカニカマ和え	ごはん・コンソメスープ(パセリ・わかめ)・鶏肉の野菜炒め・菜の花とコーンの炒め物・おくら塩昆布和え	1784 kcal 蛋白質 56.8 g 脂質 31.3 g 炭水化 328.5 g 食塩 7.5 g	26 (金)	ごはん・人参シリシリ・かぼちゃとがんと煮・もやしのおかか和え・みそ汁(わかめ・巻き麩)	ごはん・みそ汁(わかめ・巻き麩)・鶏肉の生姜焼き・キャベツうの花	ごはん・すまし汁(わかめ・ごま)・厚揚げの肉みそ掛け・小松菜と干しエビの炒め物・スナップエンドウのツナマヨ和え	1823 kcal 蛋白質 62.7 g 脂質 37.9 g 炭水化 314.9 g 食塩 8.4 g	396 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 5.9 g 炭水化 74.9 g 食塩 2.1 g	709 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 14.2 g 炭水化 128.6 g 食塩 2.7 g	611 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 11.0 g 炭水化 109.5 g 食塩 2.7 g	408 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 6.3 g 炭水化 75.9 g 食塩 2.5 g	642 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 12.1 g 炭水化 112.2 g 食塩 2.8 g	705 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 19.3 g 炭水化 111.3 g 食塩 3.1 g	20 (土)	ごはん・豚肉の炒め物・さつまいものレモン煮・ブロッコリーの和え物・みそ汁(ねぎ・巻き麩)	ごはん・みそ汁(わかめ・巻き麩)・豚肉ときのこのコンソメ炒め・里芋のそぼろ煮・スナップエンドウの辛子マヨ和	ごはん・すまし汁(ねぎ・ごま)・鶏肉の明太クリーム煮・ひじきの生姜炒め・ほうれん草のさっぱり和え	1816 kcal 蛋白質 60.0 g 脂質 34.4 g 炭水化 326.6 g 食塩 7.8 g	27 (土)	ごはん・ハムステーキ・小松菜とパブリカの炒め物・なます・みそ汁(わかめ・ねぎ)	ごはん・中華スープ(ごま・ねぎ)・回鍋肉・焼売・キャベツと春雨のマリネ	ごはん・すまし汁(ねぎ・ごま)・ポークチャップ・いんげんにんにく炒め・カリフラワーサラダ	1879 kcal 蛋白質 58.6 g 脂質 42.2 g 炭水化 323.8 g 食塩 7.6 g	422 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 6.3 g 炭水化 81.5 g 食塩 1.9 g	726 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 18.6 g 炭水化 117.5 g 食塩 3.0 g	600 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 9.3 g 炭水化 112.1 g 食塩 2.9 g	399 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 7.4 g 炭水化 72.6 g 食塩 2.2 g	734 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 17.8 g 炭水化 121.4 g 食塩 2.6 g	678 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 16.8 g 炭水化 114.3 g 食塩 2.8 g	21 (日)	ごはん・スクランブルエッグ(ベーコン)・ブロッコリーの洋風煮・マコノサラダ・コンソメスープ(MIXベジ)	ごはん・すまし汁(ごま・巻き麩)・筑前煮・なすのツナソテー・白菜とえのきの塩昆布和え	ごはん・すまし汁(ねぎ・ごま)・豚肉と南瓜の甘辛炒め・ちくわのごま煮・小松菜のおろし和え	1778 kcal 蛋白質 64.1 g 脂質 48.3 g 炭水化 282.2 g 食塩 10.0 g	28 (日)	ごはん・目玉焼き・ピーマンの生姜炒め・白菜のごまドレサラダ・コンソメスープ(パセリ・わかめ)	ごはん・コンソメスープ(MIXベジ)・鶏肉のカレー炒め・五目巾着と大根の煮物・もやしのおつまみ和え物	ごはん・みそ汁(ねぎ・巻き麩)・コーンコロッケ・キャベツビーフン炒め・茄子の煮びたし	1709 kcal 蛋白質 55.3 g 脂質 40.1 g 炭水化 291.2 g 食塩 8.1 g	351 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 14.6 g 炭水化 42.5 g 食塩 2.8 g	693 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 18.3 g 炭水化 113.2 g 食塩 4.1 g	672 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 14.4 g 炭水化 114.9 g 食塩 2.8 g	307 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 10.2 g 炭水化 42.9 g 食塩 2.8 g
16 (火)	ごはん・白菜とささみの含め煮・ちくわの胡麻和え・酢の物(もずく)・みそ汁(わかめ・ねぎ)	すまし汁(ねぎ・ごま)・三色そぼろ丼☆・キャベツのポン酢和え	ごはん・みそ汁(わかめ・巻き麩)・ポークチャップ・かぼちゃの煮物・菜の花のサラダ	1782 kcal 蛋白質 66.3 g 脂質 37.0 g 炭水化 303.3 g 食塩 7.5 g	23 (火)	ごはん・ほうれん草とささみの炒め物・ブロッコリーとかにかまの煮物・おくら海苔和え・みそ汁(ねぎ・巻き麩)	ごはん・みそ汁(わかめ・巻き麩)・鶏肉とパブリカの香味南蛮・じゃがいもの煮物・竹輪と小松菜のお浸し		ごはん・中華スープ(わかめ・ねぎ)・麻婆ナス・揚げ餃子・青梗菜のオイマヨ和え	1824 kcal 蛋白質 56.3 g 脂質 42.4 g 炭水化 315.0 g 食塩 7.5 g																																																																																											
	360 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 2.5 g 炭水化 73.0 g 食塩 2.2 g	653 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 16.1 g 炭水化 101.2 g 食塩 2.4 g	701 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 18.2 g 炭水化 113.6 g 食塩 2.9 g	352 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 2.2 g 炭水化 71.5 g 食塩 2.1 g		655 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 11.3 g 炭水化 118.6 g 食塩 3.1 g	749 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 28.7 g 炭水化 109.4 g 食塩 2.3 g	17 (水)	ごはん・厚焼き卵・茄子とベーコンの塩炒め・ピーマンの胡麻和え・みそ汁(ねぎ・巻き麩)	ごはん・中華スープ(ごま・ねぎ)・厚揚げのチゲ風・焼売・小松菜の塩ナムル	ごはん・みそ汁(わかめ・ねぎ)・メンチカツ・キャベツ大根とウインナーの和風煮・ブロッコリーのおかか和え	1862 kcal 蛋白質 58.4 g 脂質 40.8 g 炭水化 323.0 g 食塩 8.1 g	24 (水)	ごはん・キャベツと豚肉の炒め物・コーンバター・もやしの高菜和え・みそ汁(わかめ・ねぎ)	ごはん・みそ汁(わかめ・ねぎ)・他人煮・菜の花の炒め物・玉ねぎのさっぱりサラダ	ごはん・チキンカレー・さつまいもサラダ・ゼリー	1908 kcal 蛋白質 59.7 g 脂質 43.9 g 炭水化 329.8 g 食塩 9.1 g	431 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 8.8 g 炭水化 76.1 g 食塩 2.3 g	645 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 15.2 g 炭水化 107.8 g 食塩 2.7 g	718 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 16.6 g 炭水化 123.6 g 食塩 3.1 g	407 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 8.2 g 炭水化 72.1 g 食塩 2.3 g	699 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 17.9 g 炭水化 109.7 g 食塩 3.3 g	734 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 17.6 g 炭水化 132.5 g 食塩 3.5 g	18 (木)	ごはん・ミートオムレツ・きのこの和風ソテー・ポテトサラダ・コンソメスープ(パセリ・コーン)	ごはん・みそ汁(わかめ・ねぎ)・豚肉のねぎ塩炒め・カリフラワーソテー・ほうれん草の錦糸和え	ごはん・すまし汁(わかめ・ごま)・白身魚の梅煮・オクラ肉団子と大根の煮物・なすのごま酢和え	1721 kcal 蛋白質 64.2 g 脂質 43.1 g 炭水化 277.9 g 食塩 8.7 g	25 (木)	ごはん・クリーム煮・ブロッコリーとハムのソテー・大豆とツナのサラダ・コンソメスープ(パセリ・コーン)	ごはん・みそ汁(ねぎ・巻き麩)・おろしハンバーグ・水菜しめじの生姜炒め・白菜のなめたけ和え	ごはん・中華スープ(わかめ・ごま)・豚肉のチャブチエ・大根の甘酢炒め・ブロッコリーごま和え	1759 kcal 蛋白質 65.5 g 脂質 41.5 g 炭水化 290.4 g 食塩 9.8 g	294 kcal 蛋白質 10.6 g 脂質 8.1 g 炭水化 47.2 g 食塩 2.4 g	661 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 15.2 g 炭水化 111.2 g 食塩 3.0 g	704 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 18.8 g 炭水化 107.9 g 食塩 3.0 g	345 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 11.0 g 炭水化 49.2 g 食塩 2.5 g	675 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 15.0 g 炭水化 112.7 g 食塩 4.1 g	677 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 14.5 g 炭水化 116.9 g 食塩 2.9 g	19 (金)	ごはん・ピーマンと人参のきんぴら・大豆旨煮・キャベツの梅肉和え・みそ汁(ねぎ・巻き麩)	ごはん・すまし汁(ごま・巻き麩)・ピーコック、イカドーナツフライ、キャベツがんと煮・いんげんのカニカマ和え	ごはん・コンソメスープ(パセリ・わかめ)・鶏肉の野菜炒め・菜の花とコーンの炒め物・おくら塩昆布和え	1784 kcal 蛋白質 56.8 g 脂質 31.3 g 炭水化 328.5 g 食塩 7.5 g	26 (金)	ごはん・人参シリシリ・かぼちゃとがんと煮・もやしのおかか和え・みそ汁(わかめ・巻き麩)	ごはん・みそ汁(わかめ・巻き麩)・鶏肉の生姜焼き・キャベツうの花	ごはん・すまし汁(わかめ・ごま)・厚揚げの肉みそ掛け・小松菜と干しエビの炒め物・スナップエンドウのツナマヨ和え	1823 kcal 蛋白質 62.7 g 脂質 37.9 g 炭水化 314.9 g 食塩 8.4 g	396 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 5.9 g 炭水化 74.9 g 食塩 2.1 g	709 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 14.2 g 炭水化 128.6 g 食塩 2.7 g	611 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 11.0 g 炭水化 109.5 g 食塩 2.7 g	408 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 6.3 g 炭水化 75.9 g 食塩 2.5 g	642 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 12.1 g 炭水化 112.2 g 食塩 2.8 g	705 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 19.3 g 炭水化 111.3 g 食塩 3.1 g	20 (土)	ごはん・豚肉の炒め物・さつまいものレモン煮・ブロッコリーの和え物・みそ汁(ねぎ・巻き麩)	ごはん・みそ汁(わかめ・巻き麩)・豚肉ときのこのコンソメ炒め・里芋のそぼろ煮・スナップエンドウの辛子マヨ和	ごはん・すまし汁(ねぎ・ごま)・鶏肉の明太クリーム煮・ひじきの生姜炒め・ほうれん草のさっぱり和え	1816 kcal 蛋白質 60.0 g 脂質 34.4 g 炭水化 326.6 g 食塩 7.8 g	27 (土)	ごはん・ハムステーキ・小松菜とパブリカの炒め物・なます・みそ汁(わかめ・ねぎ)	ごはん・中華スープ(ごま・ねぎ)・回鍋肉・焼売・キャベツと春雨のマリネ	ごはん・すまし汁(ねぎ・ごま)・ポークチャップ・いんげんにんにく炒め・カリフラワーサラダ	1879 kcal 蛋白質 58.6 g 脂質 42.2 g 炭水化 323.8 g 食塩 7.6 g	422 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 6.3 g 炭水化 81.5 g 食塩 1.9 g	726 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 18.6 g 炭水化 117.5 g 食塩 3.0 g	600 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 9.3 g 炭水化 112.1 g 食塩 2.9 g	399 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 7.4 g 炭水化 72.6 g 食塩 2.2 g	734 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 17.8 g 炭水化 121.4 g 食塩 2.6 g	678 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 16.8 g 炭水化 114.3 g 食塩 2.8 g	21 (日)	ごはん・スクランブルエッグ(ベーコン)・ブロッコリーの洋風煮・マコノサラダ・コンソメスープ(MIXベジ)	ごはん・すまし汁(ごま・巻き麩)・筑前煮・なすのツナソテー・白菜とえのきの塩昆布和え	ごはん・すまし汁(ねぎ・ごま)・豚肉と南瓜の甘辛炒め・ちくわのごま煮・小松菜のおろし和え	1778 kcal 蛋白質 64.1 g 脂質 48.3 g 炭水化 282.2 g 食塩 10.0 g	28 (日)	ごはん・目玉焼き・ピーマンの生姜炒め・白菜のごまドレサラダ・コンソメスープ(パセリ・わかめ)	ごはん・コンソメスープ(MIXベジ)・鶏肉のカレー炒め・五目巾着と大根の煮物・もやしのおつまみ和え物	ごはん・みそ汁(ねぎ・巻き麩)・コーンコロッケ・キャベツビーフン炒め・茄子の煮びたし	1709 kcal 蛋白質 55.3 g 脂質 40.1 g 炭水化 291.2 g 食塩 8.1 g	351 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 14.6 g 炭水化 42.5 g 食塩 2.8 g	693 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 18.3 g 炭水化 113.2 g 食塩 4.1 g	672 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 14.4 g 炭水化 114.9 g 食塩 2.8 g	307 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 10.2 g 炭水化 42.9 g 食塩 2.8 g	651 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 13.5 g 炭水化 111.9 g 食塩 2.5 g	689 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 15.4 g 炭水化 124.8 g 食塩 2.5 g														
17 (水)	ごはん・厚焼き卵・茄子とベーコンの塩炒め・ピーマンの胡麻和え・みそ汁(ねぎ・巻き麩)	ごはん・中華スープ(ごま・ねぎ)・厚揚げのチゲ風・焼売・小松菜の塩ナムル	ごはん・みそ汁(わかめ・ねぎ)・メンチカツ・キャベツ大根とウインナーの和風煮・ブロッコリーのおかか和え	1862 kcal 蛋白質 58.4 g 脂質 40.8 g 炭水化 323.0 g 食塩 8.1 g	24 (水)	ごはん・キャベツと豚肉の炒め物・コーンバター・もやしの高菜和え・みそ汁(わかめ・ねぎ)	ごはん・みそ汁(わかめ・ねぎ)・他人煮・菜の花の炒め物・玉ねぎのさっぱりサラダ		ごはん・チキンカレー・さつまいもサラダ・ゼリー	1908 kcal 蛋白質 59.7 g 脂質 43.9 g 炭水化 329.8 g 食塩 9.1 g																																																																																											
	431 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 8.8 g 炭水化 76.1 g 食塩 2.3 g	645 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 15.2 g 炭水化 107.8 g 食塩 2.7 g	718 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 16.6 g 炭水化 123.6 g 食塩 3.1 g	407 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 8.2 g 炭水化 72.1 g 食塩 2.3 g		699 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 17.9 g 炭水化 109.7 g 食塩 3.3 g	734 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 17.6 g 炭水化 132.5 g 食塩 3.5 g	18 (木)	ごはん・ミートオムレツ・きのこの和風ソテー・ポテトサラダ・コンソメスープ(パセリ・コーン)	ごはん・みそ汁(わかめ・ねぎ)・豚肉のねぎ塩炒め・カリフラワーソテー・ほうれん草の錦糸和え	ごはん・すまし汁(わかめ・ごま)・白身魚の梅煮・オクラ肉団子と大根の煮物・なすのごま酢和え	1721 kcal 蛋白質 64.2 g 脂質 43.1 g 炭水化 277.9 g 食塩 8.7 g	25 (木)	ごはん・クリーム煮・ブロッコリーとハムのソテー・大豆とツナのサラダ・コンソメスープ(パセリ・コーン)	ごはん・みそ汁(ねぎ・巻き麩)・おろしハンバーグ・水菜しめじの生姜炒め・白菜のなめたけ和え	ごはん・中華スープ(わかめ・ごま)・豚肉のチャブチエ・大根の甘酢炒め・ブロッコリーごま和え	1759 kcal 蛋白質 65.5 g 脂質 41.5 g 炭水化 290.4 g 食塩 9.8 g	294 kcal 蛋白質 10.6 g 脂質 8.1 g 炭水化 47.2 g 食塩 2.4 g	661 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 15.2 g 炭水化 111.2 g 食塩 3.0 g	704 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 18.8 g 炭水化 107.9 g 食塩 3.0 g	345 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 11.0 g 炭水化 49.2 g 食塩 2.5 g	675 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 15.0 g 炭水化 112.7 g 食塩 4.1 g	677 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 14.5 g 炭水化 116.9 g 食塩 2.9 g	19 (金)	ごはん・ピーマンと人参のきんぴら・大豆旨煮・キャベツの梅肉和え・みそ汁(ねぎ・巻き麩)	ごはん・すまし汁(ごま・巻き麩)・ピーコック、イカドーナツフライ、キャベツがんと煮・いんげんのカニカマ和え	ごはん・コンソメスープ(パセリ・わかめ)・鶏肉の野菜炒め・菜の花とコーンの炒め物・おくら塩昆布和え	1784 kcal 蛋白質 56.8 g 脂質 31.3 g 炭水化 328.5 g 食塩 7.5 g	26 (金)	ごはん・人参シリシリ・かぼちゃとがんと煮・もやしのおかか和え・みそ汁(わかめ・巻き麩)	ごはん・みそ汁(わかめ・巻き麩)・鶏肉の生姜焼き・キャベツうの花	ごはん・すまし汁(わかめ・ごま)・厚揚げの肉みそ掛け・小松菜と干しエビの炒め物・スナップエンドウのツナマヨ和え	1823 kcal 蛋白質 62.7 g 脂質 37.9 g 炭水化 314.9 g 食塩 8.4 g	396 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 5.9 g 炭水化 74.9 g 食塩 2.1 g	709 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 14.2 g 炭水化 128.6 g 食塩 2.7 g	611 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 11.0 g 炭水化 109.5 g 食塩 2.7 g	408 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 6.3 g 炭水化 75.9 g 食塩 2.5 g	642 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 12.1 g 炭水化 112.2 g 食塩 2.8 g	705 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 19.3 g 炭水化 111.3 g 食塩 3.1 g	20 (土)	ごはん・豚肉の炒め物・さつまいものレモン煮・ブロッコリーの和え物・みそ汁(ねぎ・巻き麩)	ごはん・みそ汁(わかめ・巻き麩)・豚肉ときのこのコンソメ炒め・里芋のそぼろ煮・スナップエンドウの辛子マヨ和	ごはん・すまし汁(ねぎ・ごま)・鶏肉の明太クリーム煮・ひじきの生姜炒め・ほうれん草のさっぱり和え	1816 kcal 蛋白質 60.0 g 脂質 34.4 g 炭水化 326.6 g 食塩 7.8 g	27 (土)	ごはん・ハムステーキ・小松菜とパブリカの炒め物・なます・みそ汁(わかめ・ねぎ)	ごはん・中華スープ(ごま・ねぎ)・回鍋肉・焼売・キャベツと春雨のマリネ	ごはん・すまし汁(ねぎ・ごま)・ポークチャップ・いんげんにんにく炒め・カリフラワーサラダ	1879 kcal 蛋白質 58.6 g 脂質 42.2 g 炭水化 323.8 g 食塩 7.6 g	422 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 6.3 g 炭水化 81.5 g 食塩 1.9 g	726 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 18.6 g 炭水化 117.5 g 食塩 3.0 g	600 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 9.3 g 炭水化 112.1 g 食塩 2.9 g	399 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 7.4 g 炭水化 72.6 g 食塩 2.2 g	734 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 17.8 g 炭水化 121.4 g 食塩 2.6 g	678 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 16.8 g 炭水化 114.3 g 食塩 2.8 g	21 (日)	ごはん・スクランブルエッグ(ベーコン)・ブロッコリーの洋風煮・マコノサラダ・コンソメスープ(MIXベジ)	ごはん・すまし汁(ごま・巻き麩)・筑前煮・なすのツナソテー・白菜とえのきの塩昆布和え	ごはん・すまし汁(ねぎ・ごま)・豚肉と南瓜の甘辛炒め・ちくわのごま煮・小松菜のおろし和え	1778 kcal 蛋白質 64.1 g 脂質 48.3 g 炭水化 282.2 g 食塩 10.0 g	28 (日)	ごはん・目玉焼き・ピーマンの生姜炒め・白菜のごまドレサラダ・コンソメスープ(パセリ・わかめ)	ごはん・コンソメスープ(MIXベジ)・鶏肉のカレー炒め・五目巾着と大根の煮物・もやしのおつまみ和え物	ごはん・みそ汁(ねぎ・巻き麩)・コーンコロッケ・キャベツビーフン炒め・茄子の煮びたし	1709 kcal 蛋白質 55.3 g 脂質 40.1 g 炭水化 291.2 g 食塩 8.1 g	351 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 14.6 g 炭水化 42.5 g 食塩 2.8 g	693 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 18.3 g 炭水化 113.2 g 食塩 4.1 g	672 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 14.4 g 炭水化 114.9 g 食塩 2.8 g	307 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 10.2 g 炭水化 42.9 g 食塩 2.8 g	651 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 13.5 g 炭水化 111.9 g 食塩 2.5 g	689 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 15.4 g 炭水化 124.8 g 食塩 2.5 g																														
18 (木)	ごはん・ミートオムレツ・きのこの和風ソテー・ポテトサラダ・コンソメスープ(パセリ・コーン)	ごはん・みそ汁(わかめ・ねぎ)・豚肉のねぎ塩炒め・カリフラワーソテー・ほうれん草の錦糸和え	ごはん・すまし汁(わかめ・ごま)・白身魚の梅煮・オクラ肉団子と大根の煮物・なすのごま酢和え	1721 kcal 蛋白質 64.2 g 脂質 43.1 g 炭水化 277.9 g 食塩 8.7 g	25 (木)	ごはん・クリーム煮・ブロッコリーとハムのソテー・大豆とツナのサラダ・コンソメスープ(パセリ・コーン)	ごはん・みそ汁(ねぎ・巻き麩)・おろしハンバーグ・水菜しめじの生姜炒め・白菜のなめたけ和え		ごはん・中華スープ(わかめ・ごま)・豚肉のチャブチエ・大根の甘酢炒め・ブロッコリーごま和え	1759 kcal 蛋白質 65.5 g 脂質 41.5 g 炭水化 290.4 g 食塩 9.8 g																																																																																											
	294 kcal 蛋白質 10.6 g 脂質 8.1 g 炭水化 47.2 g 食塩 2.4 g	661 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 15.2 g 炭水化 111.2 g 食塩 3.0 g	704 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 18.8 g 炭水化 107.9 g 食塩 3.0 g	345 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 11.0 g 炭水化 49.2 g 食塩 2.5 g		675 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 15.0 g 炭水化 112.7 g 食塩 4.1 g	677 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 14.5 g 炭水化 116.9 g 食塩 2.9 g	19 (金)	ごはん・ピーマンと人参のきんぴら・大豆旨煮・キャベツの梅肉和え・みそ汁(ねぎ・巻き麩)	ごはん・すまし汁(ごま・巻き麩)・ピーコック、イカドーナツフライ、キャベツがんと煮・いんげんのカニカマ和え	ごはん・コンソメスープ(パセリ・わかめ)・鶏肉の野菜炒め・菜の花とコーンの炒め物・おくら塩昆布和え	1784 kcal 蛋白質 56.8 g 脂質 31.3 g 炭水化 328.5 g 食塩 7.5 g	26 (金)	ごはん・人参シリシリ・かぼちゃとがんと煮・もやしのおかか和え・みそ汁(わかめ・巻き麩)	ごはん・みそ汁(わかめ・巻き麩)・鶏肉の生姜焼き・キャベツうの花	ごはん・すまし汁(わかめ・ごま)・厚揚げの肉みそ掛け・小松菜と干しエビの炒め物・スナップエンドウのツナマヨ和え	1823 kcal 蛋白質 62.7 g 脂質 37.9 g 炭水化 314.9 g 食塩 8.4 g	396 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 5.9 g 炭水化 74.9 g 食塩 2.1 g	709 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 14.2 g 炭水化 128.6 g 食塩 2.7 g	611 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 11.0 g 炭水化 109.5 g 食塩 2.7 g	408 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 6.3 g 炭水化 75.9 g 食塩 2.5 g	642 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 12.1 g 炭水化 112.2 g 食塩 2.8 g	705 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 19.3 g 炭水化 111.3 g 食塩 3.1 g	20 (土)	ごはん・豚肉の炒め物・さつまいものレモン煮・ブロッコリーの和え物・みそ汁(ねぎ・巻き麩)	ごはん・みそ汁(わかめ・巻き麩)・豚肉ときのこのコンソメ炒め・里芋のそぼろ煮・スナップエンドウの辛子マヨ和	ごはん・すまし汁(ねぎ・ごま)・鶏肉の明太クリーム煮・ひじきの生姜炒め・ほうれん草のさっぱり和え	1816 kcal 蛋白質 60.0 g 脂質 34.4 g 炭水化 326.6 g 食塩 7.8 g	27 (土)	ごはん・ハムステーキ・小松菜とパブリカの炒め物・なます・みそ汁(わかめ・ねぎ)	ごはん・中華スープ(ごま・ねぎ)・回鍋肉・焼売・キャベツと春雨のマリネ	ごはん・すまし汁(ねぎ・ごま)・ポークチャップ・いんげんにんにく炒め・カリフラワーサラダ	1879 kcal 蛋白質 58.6 g 脂質 42.2 g 炭水化 323.8 g 食塩 7.6 g	422 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 6.3 g 炭水化 81.5 g 食塩 1.9 g	726 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 18.6 g 炭水化 117.5 g 食塩 3.0 g	600 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 9.3 g 炭水化 112.1 g 食塩 2.9 g	399 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 7.4 g 炭水化 72.6 g 食塩 2.2 g	734 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 17.8 g 炭水化 121.4 g 食塩 2.6 g	678 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 16.8 g 炭水化 114.3 g 食塩 2.8 g	21 (日)	ごはん・スクランブルエッグ(ベーコン)・ブロッコリーの洋風煮・マコノサラダ・コンソメスープ(MIXベジ)	ごはん・すまし汁(ごま・巻き麩)・筑前煮・なすのツナソテー・白菜とえのきの塩昆布和え	ごはん・すまし汁(ねぎ・ごま)・豚肉と南瓜の甘辛炒め・ちくわのごま煮・小松菜のおろし和え	1778 kcal 蛋白質 64.1 g 脂質 48.3 g 炭水化 282.2 g 食塩 10.0 g	28 (日)	ごはん・目玉焼き・ピーマンの生姜炒め・白菜のごまドレサラダ・コンソメスープ(パセリ・わかめ)	ごはん・コンソメスープ(MIXベジ)・鶏肉のカレー炒め・五目巾着と大根の煮物・もやしのおつまみ和え物	ごはん・みそ汁(ねぎ・巻き麩)・コーンコロッケ・キャベツビーフン炒め・茄子の煮びたし	1709 kcal 蛋白質 55.3 g 脂質 40.1 g 炭水化 291.2 g 食塩 8.1 g	351 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 14.6 g 炭水化 42.5 g 食塩 2.8 g	693 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 18.3 g 炭水化 113.2 g 食塩 4.1 g	672 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 14.4 g 炭水化 114.9 g 食塩 2.8 g	307 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 10.2 g 炭水化 42.9 g 食塩 2.8 g	651 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 13.5 g 炭水化 111.9 g 食塩 2.5 g	689 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 15.4 g 炭水化 124.8 g 食塩 2.5 g																																														
19 (金)	ごはん・ピーマンと人参のきんぴら・大豆旨煮・キャベツの梅肉和え・みそ汁(ねぎ・巻き麩)	ごはん・すまし汁(ごま・巻き麩)・ピーコック、イカドーナツフライ、キャベツがんと煮・いんげんのカニカマ和え	ごはん・コンソメスープ(パセリ・わかめ)・鶏肉の野菜炒め・菜の花とコーンの炒め物・おくら塩昆布和え	1784 kcal 蛋白質 56.8 g 脂質 31.3 g 炭水化 328.5 g 食塩 7.5 g	26 (金)	ごはん・人参シリシリ・かぼちゃとがんと煮・もやしのおかか和え・みそ汁(わかめ・巻き麩)	ごはん・みそ汁(わかめ・巻き麩)・鶏肉の生姜焼き・キャベツうの花		ごはん・すまし汁(わかめ・ごま)・厚揚げの肉みそ掛け・小松菜と干しエビの炒め物・スナップエンドウのツナマヨ和え	1823 kcal 蛋白質 62.7 g 脂質 37.9 g 炭水化 314.9 g 食塩 8.4 g																																																																																											
	396 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 5.9 g 炭水化 74.9 g 食塩 2.1 g	709 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 14.2 g 炭水化 128.6 g 食塩 2.7 g	611 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 11.0 g 炭水化 109.5 g 食塩 2.7 g	408 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 6.3 g 炭水化 75.9 g 食塩 2.5 g		642 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 12.1 g 炭水化 112.2 g 食塩 2.8 g	705 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 19.3 g 炭水化 111.3 g 食塩 3.1 g	20 (土)	ごはん・豚肉の炒め物・さつまいものレモン煮・ブロッコリーの和え物・みそ汁(ねぎ・巻き麩)	ごはん・みそ汁(わかめ・巻き麩)・豚肉ときのこのコンソメ炒め・里芋のそぼろ煮・スナップエンドウの辛子マヨ和	ごはん・すまし汁(ねぎ・ごま)・鶏肉の明太クリーム煮・ひじきの生姜炒め・ほうれん草のさっぱり和え	1816 kcal 蛋白質 60.0 g 脂質 34.4 g 炭水化 326.6 g 食塩 7.8 g	27 (土)	ごはん・ハムステーキ・小松菜とパブリカの炒め物・なます・みそ汁(わかめ・ねぎ)	ごはん・中華スープ(ごま・ねぎ)・回鍋肉・焼売・キャベツと春雨のマリネ	ごはん・すまし汁(ねぎ・ごま)・ポークチャップ・いんげんにんにく炒め・カリフラワーサラダ	1879 kcal 蛋白質 58.6 g 脂質 42.2 g 炭水化 323.8 g 食塩 7.6 g	422 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 6.3 g 炭水化 81.5 g 食塩 1.9 g	726 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 18.6 g 炭水化 117.5 g 食塩 3.0 g	600 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 9.3 g 炭水化 112.1 g 食塩 2.9 g	399 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 7.4 g 炭水化 72.6 g 食塩 2.2 g	734 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 17.8 g 炭水化 121.4 g 食塩 2.6 g	678 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 16.8 g 炭水化 114.3 g 食塩 2.8 g	21 (日)	ごはん・スクランブルエッグ(ベーコン)・ブロッコリーの洋風煮・マコノサラダ・コンソメスープ(MIXベジ)	ごはん・すまし汁(ごま・巻き麩)・筑前煮・なすのツナソテー・白菜とえのきの塩昆布和え	ごはん・すまし汁(ねぎ・ごま)・豚肉と南瓜の甘辛炒め・ちくわのごま煮・小松菜のおろし和え	1778 kcal 蛋白質 64.1 g 脂質 48.3 g 炭水化 282.2 g 食塩 10.0 g	28 (日)	ごはん・目玉焼き・ピーマンの生姜炒め・白菜のごまドレサラダ・コンソメスープ(パセリ・わかめ)	ごはん・コンソメスープ(MIXベジ)・鶏肉のカレー炒め・五目巾着と大根の煮物・もやしのおつまみ和え物	ごはん・みそ汁(ねぎ・巻き麩)・コーンコロッケ・キャベツビーフン炒め・茄子の煮びたし	1709 kcal 蛋白質 55.3 g 脂質 40.1 g 炭水化 291.2 g 食塩 8.1 g	351 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 14.6 g 炭水化 42.5 g 食塩 2.8 g	693 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 18.3 g 炭水化 113.2 g 食塩 4.1 g	672 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 14.4 g 炭水化 114.9 g 食塩 2.8 g	307 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 10.2 g 炭水化 42.9 g 食塩 2.8 g	651 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 13.5 g 炭水化 111.9 g 食塩 2.5 g	689 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 15.4 g 炭水化 124.8 g 食塩 2.5 g																																																														
20 (土)	ごはん・豚肉の炒め物・さつまいものレモン煮・ブロッコリーの和え物・みそ汁(ねぎ・巻き麩)	ごはん・みそ汁(わかめ・巻き麩)・豚肉ときのこのコンソメ炒め・里芋のそぼろ煮・スナップエンドウの辛子マヨ和	ごはん・すまし汁(ねぎ・ごま)・鶏肉の明太クリーム煮・ひじきの生姜炒め・ほうれん草のさっぱり和え	1816 kcal 蛋白質 60.0 g 脂質 34.4 g 炭水化 326.6 g 食塩 7.8 g	27 (土)	ごはん・ハムステーキ・小松菜とパブリカの炒め物・なます・みそ汁(わかめ・ねぎ)	ごはん・中華スープ(ごま・ねぎ)・回鍋肉・焼売・キャベツと春雨のマリネ		ごはん・すまし汁(ねぎ・ごま)・ポークチャップ・いんげんにんにく炒め・カリフラワーサラダ	1879 kcal 蛋白質 58.6 g 脂質 42.2 g 炭水化 323.8 g 食塩 7.6 g																																																																																											
	422 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 6.3 g 炭水化 81.5 g 食塩 1.9 g	726 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 18.6 g 炭水化 117.5 g 食塩 3.0 g	600 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 9.3 g 炭水化 112.1 g 食塩 2.9 g	399 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 7.4 g 炭水化 72.6 g 食塩 2.2 g		734 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 17.8 g 炭水化 121.4 g 食塩 2.6 g	678 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 16.8 g 炭水化 114.3 g 食塩 2.8 g	21 (日)	ごはん・スクランブルエッグ(ベーコン)・ブロッコリーの洋風煮・マコノサラダ・コンソメスープ(MIXベジ)	ごはん・すまし汁(ごま・巻き麩)・筑前煮・なすのツナソテー・白菜とえのきの塩昆布和え	ごはん・すまし汁(ねぎ・ごま)・豚肉と南瓜の甘辛炒め・ちくわのごま煮・小松菜のおろし和え	1778 kcal 蛋白質 64.1 g 脂質 48.3 g 炭水化 282.2 g 食塩 10.0 g	28 (日)	ごはん・目玉焼き・ピーマンの生姜炒め・白菜のごまドレサラダ・コンソメスープ(パセリ・わかめ)	ごはん・コンソメスープ(MIXベジ)・鶏肉のカレー炒め・五目巾着と大根の煮物・もやしのおつまみ和え物	ごはん・みそ汁(ねぎ・巻き麩)・コーンコロッケ・キャベツビーフン炒め・茄子の煮びたし	1709 kcal 蛋白質 55.3 g 脂質 40.1 g 炭水化 291.2 g 食塩 8.1 g	351 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 14.6 g 炭水化 42.5 g 食塩 2.8 g	693 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 18.3 g 炭水化 113.2 g 食塩 4.1 g	672 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 14.4 g 炭水化 114.9 g 食塩 2.8 g	307 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 10.2 g 炭水化 42.9 g 食塩 2.8 g	651 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 13.5 g 炭水化 111.9 g 食塩 2.5 g	689 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 15.4 g 炭水化 124.8 g 食塩 2.5 g																																																																														
21 (日)	ごはん・スクランブルエッグ(ベーコン)・ブロッコリーの洋風煮・マコノサラダ・コンソメスープ(MIXベジ)	ごはん・すまし汁(ごま・巻き麩)・筑前煮・なすのツナソテー・白菜とえのきの塩昆布和え	ごはん・すまし汁(ねぎ・ごま)・豚肉と南瓜の甘辛炒め・ちくわのごま煮・小松菜のおろし和え	1778 kcal 蛋白質 64.1 g 脂質 48.3 g 炭水化 282.2 g 食塩 10.0 g	28 (日)	ごはん・目玉焼き・ピーマンの生姜炒め・白菜のごまドレサラダ・コンソメスープ(パセリ・わかめ)	ごはん・コンソメスープ(MIXベジ)・鶏肉のカレー炒め・五目巾着と大根の煮物・もやしのおつまみ和え物		ごはん・みそ汁(ねぎ・巻き麩)・コーンコロッケ・キャベツビーフン炒め・茄子の煮びたし	1709 kcal 蛋白質 55.3 g 脂質 40.1 g 炭水化 291.2 g 食塩 8.1 g																																																																																											
	351 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 14.6 g 炭水化 42.5 g 食塩 2.8 g	693 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 18.3 g 炭水化 113.2 g 食塩 4.1 g	672 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 14.4 g 炭水化 114.9 g 食塩 2.8 g	307 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 10.2 g 炭水化 42.9 g 食塩 2.8 g		651 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 13.5 g 炭水化 111.9 g 食塩 2.5 g	689 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 15.4 g 炭水化 124.8 g 食塩 2.5 g																																																																																														