

[月間献立表]

みらせん

2024年12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

2024-09-29 印刷

日	朝食	昼食	夕食	栄養価	日	朝食	昼食	夕食	栄養価																																																																																												
1 (日)	ごはん- ス克蘭ブルエッグ- キャベツとかにかまのソテー- いんげんのレモンサラダ- コンソメスープ(わかめ・コーン)-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 豚肉のみそ煮- 高野豆腐の明太子煮- カリフラワー和え物-	ラーメン(しょうゆ)★- 海鮮餃子-	エネルギー 1507 kcal 蛋白質 57.9 g 脂質 35.7 g 炭水化 251.3 g 食塩 9.3 g	8 (日)	ごはん- 肉団子のトマト煮- 小松菜とかにかまの炒め物- おくらの青じそドレッシング和え- コンソメスープ(MIXベジ)-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 厚切りハムカツ- キャベツ 大根とさつまあげの煮物- パプリカの塩レモン和え-	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- 豚もやしのバターポン酢煮- なすの煮物- カリフラワーのカレー風味-	エネルギー 1659 kcal 蛋白質 54.7 g 脂質 39.1 g 炭水化 280.8 g 食塩 8.6 g																																																																																												
	エネルギー 354 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 9.9 g 炭水化 54.0 g 食塩 3.0 g	エネルギー 690 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 15.7 g 炭水化 112.7 g 食塩 3.1 g	エネルギー 463 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 10.1 g 炭水化 84.6 g 食塩 3.2 g	エネルギー 364 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 9.0 g 炭水化 60.1 g 食塩 3.0 g		エネルギー 608 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 10.9 g 炭水化 112.2 g 食塩 2.9 g	エネルギー 687 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 19.2 g 炭水化 108.5 g 食塩 2.7 g	2 (月)	ごはん- ミートオムレツ- きのこソテー- コーンとじゃがいもサラダ- コンソメスープ(MIXベジ)-	ごはん- みそ汁(わかめ・巻き麩)- 鶏肉のガリバタ炒め- もやしと厚揚げの和風炒め- ほうれん草のごま酢和え-	ごはん- すまし汁(ごま・巻き麩)- さわらの梅煮- オクラ 鶏ミンチと白菜の煮物- なすのごま和え-	エネルギー 1671 kcal 蛋白質 64.9 g 脂質 37.7 g 炭水化 274.2 g 食塩 8.3 g	9 (月)	ごはん- オムレツ- 青梗菜とベーコンの炒め物- かぼちゃとブロッコリーのマヨサラダ- コンソメスープ(パセリ・コーン)-	ごはん- すまし汁(わかめ・ねぎ)- 鶏肉の梅おろし煮- じゃがいもと枝豆ののり塩炒め- 小松菜のからし和え	ミートスパゲッティ★- さつまいものツナサラダ-	エネルギー 1627 kcal 蛋白質 58.8 g 脂質 37.1 g 炭水化 269.9 g 食塩 7.4 g	エネルギー 346 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 7.8 g 炭水化 58.9 g 食塩 2.6 g	エネルギー 655 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 13.6 g 炭水化 110.7 g 食塩 2.9 g	エネルギー 670 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 16.3 g 炭水化 104.6 g 食塩 2.8 g	エネルギー 397 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 15.1 g 炭水化 55.6 g 食塩 2.7 g	エネルギー 618 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 10.6 g 炭水化 112.3 g 食塩 3.2 g	エネルギー 612 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 11.4 g 炭水化 102.0 g 食塩 1.5 g	3 (火)	ごはん- 肉団子と大根のとろみ煮- 野菜の干しエビ炒め- 酢の物(もずく・オクラ)- みそ汁(わかめ・巻き麩)-	ごはん- 鶏肉と野菜のデミグラス煮込み- いんげんのおかかマヨ和え- ゼリー-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 豚肉の旨塩ペッパー炒め- 大根の煮物(人参)- ブロッコリーのポン酢和え-	エネルギー 1841 kcal 蛋白質 54.1 g 脂質 39.5 g 炭水化 327.9 g 食塩 8.9 g	10 (火)	ごはん- ウィンナーのソテー- 大豆旨煮- ほうれん草の和え物- みそ汁(わかめ・巻き麩)-	中華スープ(ごま・コーン)- 豚肉の焼き肉丼- スナックエンドウの塩昆布和え-	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- 鶏肉のごま味噌煮- ひじきの生姜炒め- 白菜のポン酢和え-	エネルギー 1774 kcal 蛋白質 59.9 g 脂質 37.7 g 炭水化 309.2 g 食塩 7.4 g	エネルギー 470 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 6.4 g 炭水化 90.7 g 食塩 2.2 g	エネルギー 722 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 18.7 g 炭水化 125.8 g 食塩 3.7 g	エネルギー 649 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 14.4 g 炭水化 111.4 g 食塩 3.0 g	エネルギー 489 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 10.3 g 炭水化 86.7 g 食塩 2.2 g	エネルギー 657 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 15.9 g 炭水化 108.6 g 食塩 2.4 g	エネルギー 628 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 11.5 g 炭水化 113.9 g 食塩 2.8 g	4 (水)	ごはん- たまねぎと豚肉の炒め物- 菜の花とコーンの煮びたし- 大豆旨煮- みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 照り焼きソースハンバーグ- 小松菜とかにかまのバターソテー- じゃがいもの青のり和え-	中華スープ(ごま・ねぎ)- 中華丼- ひじきと枝豆のおから和え-	エネルギー 1864 kcal 蛋白質 67.5 g 脂質 40.2 g 炭水化 317.7 g 食塩 7.9 g	11 (水)	ごはん- 人参シリシリ- 大根と枝豆の煮物- もやしの高菜和え- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 豚肉の照り焼き- 竹輪と白菜の炒め煮- ブロッコリーのツナコーンサラダ-	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- 肉団子の和風あんかけ- 青梗菜のオイスター炒め- かぼちゃサラダ-	エネルギー 1835 kcal 蛋白質 57.4 g 脂質 40.1 g 炭水化 317.8 g 食塩 8.4 g	エネルギー 506 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 9.9 g 炭水化 87.8 g 食塩 2.0 g	エネルギー 707 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 14.7 g 炭水化 121.4 g 食塩 3.4 g	エネルギー 651 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 15.6 g 炭水化 108.5 g 食塩 2.5 g	エネルギー 432 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 4.5 g 炭水化 86.6 g 食塩 2.3 g	エネルギー 697 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 16.1 g 炭水化 114.8 g 食塩 2.9 g	エネルギー 706 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 19.5 g 炭水化 116.4 g 食塩 3.2 g	5 (木)	食パン- ウィンナーのコンソメ煮- ほうれん草のバター炒め- カリフラワーのごまマヨ和え- コンソメスープ(MIXベジ)-	ごはん- コンソメスープ(わかめ・コーン)- 肉団子のホワイトソース煮- いんげんにんにく炒め- キャベツと春雨のマリネ-	ごはん- コンソメスープ(MIXベジ)- ガリックバターチキン- 白菜とベーコンの煮物- 大根のさっぱりサラダ-	エネルギー 1677 kcal 蛋白質 55.6 g 脂質 40.4 g 炭水化 283.8 g 食塩 8.4 g	12 (木)	ごはん- ハムステーキ- パプリカのソテー- 大豆とツナのサラダ- コンソメスープ(パセリ・わかめ)-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- シルバーのバター醤油焼き- ほうれん草とかにかまのソテー- 菜の花のサラダ-	ごはん- すまし汁(わかめ・ねぎ)- 豚肉の生姜焼き- キャベツ 大根とえのきの白煮- 小松菜のわさび和え-	エネルギー 1654 kcal 蛋白質 67.1 g 脂質 39.1 g 炭水化 268.1 g 食塩 8.8 g	エネルギー 384 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 13.5 g 炭水化 56.0 g 食塩 3.0 g	エネルギー 674 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 14.1 g 炭水化 119.0 g 食塩 2.9 g	エネルギー 619 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 12.8 g 炭水化 108.8 g 食塩 2.5 g	エネルギー 390 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 13.6 g 炭水化 55.0 g 食塩 3.0 g	エネルギー 624 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 12.0 g 炭水化 103.7 g 食塩 3.1 g	エネルギー 640 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 13.5 g 炭水化 109.4 g 食塩 2.7 g	6 (金)	ごはん- なすと厚揚げのみそ炒め- かぼちゃと枝豆の含め煮- 小松菜の辛し和え- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 豚キムチ炒め- ビーマンのごま炒め- 青梗菜の中華和え-	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- 鶏すき- ひじき煮- ブロッコリーの和風サラダ-	エネルギー 1807 kcal 蛋白質 60.5 g 脂質 40.3 g 炭水化 310.7 g 食塩 8.1 g	13 (金)	ごはん- 春雨と人参のひき肉きんぴら- がんも煮- スナックエンドウのおかか和え- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- すまし汁(わかめ・ごま)- 鶏のから揚げ- キャベツ エビ団子と竹輪のだし煮- マカロニサラダ-	ごはん- ポークシチュー- カリフラワーのツナサラダ- ゼリー-	エネルギー 2150 kcal 蛋白質 77.7 g 脂質 58.2 g 炭水化 337.1 g 食塩 9.6 g	エネルギー 511 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 10.7 g 炭水化 93.1 g 食塩 2.2 g	エネルギー 642 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 15.1 g 炭水化 106.7 g 食塩 2.9 g	エネルギー 654 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 14.5 g 炭水化 110.9 g 食塩 3.0 g	エネルギー 437 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 3.4 g 炭水化 89.6 g 食塩 2.3 g	エネルギー 989 kcal 蛋白質 44.8 g 脂質 38.8 g 炭水化 118.5 g 食塩 5.3 g	エネルギー 724 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 16.0 g 炭水化 129.0 g 食塩 2.0 g	7 (土)	ごはん- ほうれん草とささみの炒め物- じゃがいもの煮物- 人参とツナのサラダ- みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	ごはん- コンソメスープ(パセリ・コーン)- 鶏肉のデミグラスソース- 菜の花とかまぼこのソテー- ほうれん草のなめたけ和え-	ごはん- 中華スープ(ごま・コーン)- 豚肉と大根の旨煮- 焼売- スナックエンドウの塩ナムル-	エネルギー 1791 kcal 蛋白質 61.7 g 脂質 34.5 g 炭水化 317.3 g 食塩 7.1 g	14 (土)	ごはん- 大根とオクラのあんかけ- お浸し(菜の花、人参)- 大豆旨煮- みそ汁(わかめ・巻き麩)-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 豚肉と野菜のチャンプル- 南瓜と大豆の煮物- ビーマンのごま和え-	ごはん- コンソメスープ(パセリ・わかめ)- 鶏肉のレモンバターソテー- ポテトのカレー炒め- ひじきと枝豆の彩サラダ-	エネルギー 1834 kcal 蛋白質 66.9 g 脂質 37.7 g 炭水化 315.6 g 食塩 7.7 g	エネルギー 453 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 4.7 g 炭水化 90.7 g 食塩 2.0 g	エネルギー 641 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 11.8 g 炭水化 114.1 g 食塩 2.5 g	エネルギー 697 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 18.0 g 炭水化 112.5 g 食塩 2.6 g	エネルギー 458 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 5.7 g 炭水化 88.1 g 食塩 2.1 g
2 (月)	ごはん- ミートオムレツ- きのこソテー- コーンとじゃがいもサラダ- コンソメスープ(MIXベジ)-	ごはん- みそ汁(わかめ・巻き麩)- 鶏肉のガリバタ炒め- もやしと厚揚げの和風炒め- ほうれん草のごま酢和え-	ごはん- すまし汁(ごま・巻き麩)- さわらの梅煮- オクラ 鶏ミンチと白菜の煮物- なすのごま和え-	エネルギー 1671 kcal 蛋白質 64.9 g 脂質 37.7 g 炭水化 274.2 g 食塩 8.3 g	9 (月)	ごはん- オムレツ- 青梗菜とベーコンの炒め物- かぼちゃとブロッコリーのマヨサラダ- コンソメスープ(パセリ・コーン)-	ごはん- すまし汁(わかめ・ねぎ)- 鶏肉の梅おろし煮- じゃがいもと枝豆ののり塩炒め- 小松菜のからし和え		ミートスパゲッティ★- さつまいものツナサラダ-	エネルギー 1627 kcal 蛋白質 58.8 g 脂質 37.1 g 炭水化 269.9 g 食塩 7.4 g																																																																																											
	エネルギー 346 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 7.8 g 炭水化 58.9 g 食塩 2.6 g	エネルギー 655 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 13.6 g 炭水化 110.7 g 食塩 2.9 g	エネルギー 670 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 16.3 g 炭水化 104.6 g 食塩 2.8 g	エネルギー 397 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 15.1 g 炭水化 55.6 g 食塩 2.7 g		エネルギー 618 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 10.6 g 炭水化 112.3 g 食塩 3.2 g	エネルギー 612 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 11.4 g 炭水化 102.0 g 食塩 1.5 g	3 (火)	ごはん- 肉団子と大根のとろみ煮- 野菜の干しエビ炒め- 酢の物(もずく・オクラ)- みそ汁(わかめ・巻き麩)-	ごはん- 鶏肉と野菜のデミグラス煮込み- いんげんのおかかマヨ和え- ゼリー-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 豚肉の旨塩ペッパー炒め- 大根の煮物(人参)- ブロッコリーのポン酢和え-	エネルギー 1841 kcal 蛋白質 54.1 g 脂質 39.5 g 炭水化 327.9 g 食塩 8.9 g	10 (火)	ごはん- ウィンナーのソテー- 大豆旨煮- ほうれん草の和え物- みそ汁(わかめ・巻き麩)-	中華スープ(ごま・コーン)- 豚肉の焼き肉丼- スナックエンドウの塩昆布和え-	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- 鶏肉のごま味噌煮- ひじきの生姜炒め- 白菜のポン酢和え-	エネルギー 1774 kcal 蛋白質 59.9 g 脂質 37.7 g 炭水化 309.2 g 食塩 7.4 g	エネルギー 470 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 6.4 g 炭水化 90.7 g 食塩 2.2 g	エネルギー 722 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 18.7 g 炭水化 125.8 g 食塩 3.7 g	エネルギー 649 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 14.4 g 炭水化 111.4 g 食塩 3.0 g	エネルギー 489 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 10.3 g 炭水化 86.7 g 食塩 2.2 g	エネルギー 657 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 15.9 g 炭水化 108.6 g 食塩 2.4 g	エネルギー 628 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 11.5 g 炭水化 113.9 g 食塩 2.8 g	4 (水)	ごはん- たまねぎと豚肉の炒め物- 菜の花とコーンの煮びたし- 大豆旨煮- みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 照り焼きソースハンバーグ- 小松菜とかにかまのバターソテー- じゃがいもの青のり和え-	中華スープ(ごま・ねぎ)- 中華丼- ひじきと枝豆のおから和え-	エネルギー 1864 kcal 蛋白質 67.5 g 脂質 40.2 g 炭水化 317.7 g 食塩 7.9 g	11 (水)	ごはん- 人参シリシリ- 大根と枝豆の煮物- もやしの高菜和え- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 豚肉の照り焼き- 竹輪と白菜の炒め煮- ブロッコリーのツナコーンサラダ-	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- 肉団子の和風あんかけ- 青梗菜のオイスター炒め- かぼちゃサラダ-	エネルギー 1835 kcal 蛋白質 57.4 g 脂質 40.1 g 炭水化 317.8 g 食塩 8.4 g	エネルギー 506 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 9.9 g 炭水化 87.8 g 食塩 2.0 g	エネルギー 707 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 14.7 g 炭水化 121.4 g 食塩 3.4 g	エネルギー 651 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 15.6 g 炭水化 108.5 g 食塩 2.5 g	エネルギー 432 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 4.5 g 炭水化 86.6 g 食塩 2.3 g	エネルギー 697 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 16.1 g 炭水化 114.8 g 食塩 2.9 g	エネルギー 706 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 19.5 g 炭水化 116.4 g 食塩 3.2 g	5 (木)	食パン- ウィンナーのコンソメ煮- ほうれん草のバター炒め- カリフラワーのごまマヨ和え- コンソメスープ(MIXベジ)-	ごはん- コンソメスープ(わかめ・コーン)- 肉団子のホワイトソース煮- いんげんにんにく炒め- キャベツと春雨のマリネ-	ごはん- コンソメスープ(MIXベジ)- ガリックバターチキン- 白菜とベーコンの煮物- 大根のさっぱりサラダ-	エネルギー 1677 kcal 蛋白質 55.6 g 脂質 40.4 g 炭水化 283.8 g 食塩 8.4 g	12 (木)	ごはん- ハムステーキ- パプリカのソテー- 大豆とツナのサラダ- コンソメスープ(パセリ・わかめ)-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- シルバーのバター醤油焼き- ほうれん草とかにかまのソテー- 菜の花のサラダ-	ごはん- すまし汁(わかめ・ねぎ)- 豚肉の生姜焼き- キャベツ 大根とえのきの白煮- 小松菜のわさび和え-	エネルギー 1654 kcal 蛋白質 67.1 g 脂質 39.1 g 炭水化 268.1 g 食塩 8.8 g	エネルギー 384 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 13.5 g 炭水化 56.0 g 食塩 3.0 g	エネルギー 674 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 14.1 g 炭水化 119.0 g 食塩 2.9 g	エネルギー 619 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 12.8 g 炭水化 108.8 g 食塩 2.5 g	エネルギー 390 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 13.6 g 炭水化 55.0 g 食塩 3.0 g	エネルギー 624 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 12.0 g 炭水化 103.7 g 食塩 3.1 g	エネルギー 640 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 13.5 g 炭水化 109.4 g 食塩 2.7 g	6 (金)	ごはん- なすと厚揚げのみそ炒め- かぼちゃと枝豆の含め煮- 小松菜の辛し和え- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 豚キムチ炒め- ビーマンのごま炒め- 青梗菜の中華和え-	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- 鶏すき- ひじき煮- ブロッコリーの和風サラダ-	エネルギー 1807 kcal 蛋白質 60.5 g 脂質 40.3 g 炭水化 310.7 g 食塩 8.1 g	13 (金)	ごはん- 春雨と人参のひき肉きんぴら- がんも煮- スナックエンドウのおかか和え- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- すまし汁(わかめ・ごま)- 鶏のから揚げ- キャベツ エビ団子と竹輪のだし煮- マカロニサラダ-	ごはん- ポークシチュー- カリフラワーのツナサラダ- ゼリー-	エネルギー 2150 kcal 蛋白質 77.7 g 脂質 58.2 g 炭水化 337.1 g 食塩 9.6 g	エネルギー 511 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 10.7 g 炭水化 93.1 g 食塩 2.2 g	エネルギー 642 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 15.1 g 炭水化 106.7 g 食塩 2.9 g	エネルギー 654 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 14.5 g 炭水化 110.9 g 食塩 3.0 g	エネルギー 437 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 3.4 g 炭水化 89.6 g 食塩 2.3 g	エネルギー 989 kcal 蛋白質 44.8 g 脂質 38.8 g 炭水化 118.5 g 食塩 5.3 g	エネルギー 724 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 16.0 g 炭水化 129.0 g 食塩 2.0 g	7 (土)	ごはん- ほうれん草とささみの炒め物- じゃがいもの煮物- 人参とツナのサラダ- みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	ごはん- コンソメスープ(パセリ・コーン)- 鶏肉のデミグラスソース- 菜の花とかまぼこのソテー- ほうれん草のなめたけ和え-	ごはん- 中華スープ(ごま・コーン)- 豚肉と大根の旨煮- 焼売- スナックエンドウの塩ナムル-	エネルギー 1791 kcal 蛋白質 61.7 g 脂質 34.5 g 炭水化 317.3 g 食塩 7.1 g	14 (土)	ごはん- 大根とオクラのあんかけ- お浸し(菜の花、人参)- 大豆旨煮- みそ汁(わかめ・巻き麩)-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 豚肉と野菜のチャンプル- 南瓜と大豆の煮物- ビーマンのごま和え-	ごはん- コンソメスープ(パセリ・わかめ)- 鶏肉のレモンバターソテー- ポテトのカレー炒め- ひじきと枝豆の彩サラダ-	エネルギー 1834 kcal 蛋白質 66.9 g 脂質 37.7 g 炭水化 315.6 g 食塩 7.7 g	エネルギー 453 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 4.7 g 炭水化 90.7 g 食塩 2.0 g	エネルギー 641 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 11.8 g 炭水化 114.1 g 食塩 2.5 g	エネルギー 697 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 18.0 g 炭水化 112.5 g 食塩 2.6 g	エネルギー 458 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 5.7 g 炭水化 88.1 g 食塩 2.1 g	エネルギー 731 kcal 蛋白質 28.9 g 脂質 19.6 g 炭水化 112.3 g 食塩 3.0 g	エネルギー 645 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 12.4 g 炭水化 115.2 g 食塩 2.6 g														
3 (火)	ごはん- 肉団子と大根のとろみ煮- 野菜の干しエビ炒め- 酢の物(もずく・オクラ)- みそ汁(わかめ・巻き麩)-	ごはん- 鶏肉と野菜のデミグラス煮込み- いんげんのおかかマヨ和え- ゼリー-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 豚肉の旨塩ペッパー炒め- 大根の煮物(人参)- ブロッコリーのポン酢和え-	エネルギー 1841 kcal 蛋白質 54.1 g 脂質 39.5 g 炭水化 327.9 g 食塩 8.9 g	10 (火)	ごはん- ウィンナーのソテー- 大豆旨煮- ほうれん草の和え物- みそ汁(わかめ・巻き麩)-	中華スープ(ごま・コーン)- 豚肉の焼き肉丼- スナックエンドウの塩昆布和え-		ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- 鶏肉のごま味噌煮- ひじきの生姜炒め- 白菜のポン酢和え-	エネルギー 1774 kcal 蛋白質 59.9 g 脂質 37.7 g 炭水化 309.2 g 食塩 7.4 g																																																																																											
	エネルギー 470 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 6.4 g 炭水化 90.7 g 食塩 2.2 g	エネルギー 722 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 18.7 g 炭水化 125.8 g 食塩 3.7 g	エネルギー 649 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 14.4 g 炭水化 111.4 g 食塩 3.0 g	エネルギー 489 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 10.3 g 炭水化 86.7 g 食塩 2.2 g		エネルギー 657 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 15.9 g 炭水化 108.6 g 食塩 2.4 g	エネルギー 628 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 11.5 g 炭水化 113.9 g 食塩 2.8 g	4 (水)	ごはん- たまねぎと豚肉の炒め物- 菜の花とコーンの煮びたし- 大豆旨煮- みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 照り焼きソースハンバーグ- 小松菜とかにかまのバターソテー- じゃがいもの青のり和え-	中華スープ(ごま・ねぎ)- 中華丼- ひじきと枝豆のおから和え-	エネルギー 1864 kcal 蛋白質 67.5 g 脂質 40.2 g 炭水化 317.7 g 食塩 7.9 g	11 (水)	ごはん- 人参シリシリ- 大根と枝豆の煮物- もやしの高菜和え- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 豚肉の照り焼き- 竹輪と白菜の炒め煮- ブロッコリーのツナコーンサラダ-	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- 肉団子の和風あんかけ- 青梗菜のオイスター炒め- かぼちゃサラダ-	エネルギー 1835 kcal 蛋白質 57.4 g 脂質 40.1 g 炭水化 317.8 g 食塩 8.4 g	エネルギー 506 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 9.9 g 炭水化 87.8 g 食塩 2.0 g	エネルギー 707 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 14.7 g 炭水化 121.4 g 食塩 3.4 g	エネルギー 651 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 15.6 g 炭水化 108.5 g 食塩 2.5 g	エネルギー 432 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 4.5 g 炭水化 86.6 g 食塩 2.3 g	エネルギー 697 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 16.1 g 炭水化 114.8 g 食塩 2.9 g	エネルギー 706 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 19.5 g 炭水化 116.4 g 食塩 3.2 g	5 (木)	食パン- ウィンナーのコンソメ煮- ほうれん草のバター炒め- カリフラワーのごまマヨ和え- コンソメスープ(MIXベジ)-	ごはん- コンソメスープ(わかめ・コーン)- 肉団子のホワイトソース煮- いんげんにんにく炒め- キャベツと春雨のマリネ-	ごはん- コンソメスープ(MIXベジ)- ガリックバターチキン- 白菜とベーコンの煮物- 大根のさっぱりサラダ-	エネルギー 1677 kcal 蛋白質 55.6 g 脂質 40.4 g 炭水化 283.8 g 食塩 8.4 g	12 (木)	ごはん- ハムステーキ- パプリカのソテー- 大豆とツナのサラダ- コンソメスープ(パセリ・わかめ)-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- シルバーのバター醤油焼き- ほうれん草とかにかまのソテー- 菜の花のサラダ-	ごはん- すまし汁(わかめ・ねぎ)- 豚肉の生姜焼き- キャベツ 大根とえのきの白煮- 小松菜のわさび和え-	エネルギー 1654 kcal 蛋白質 67.1 g 脂質 39.1 g 炭水化 268.1 g 食塩 8.8 g	エネルギー 384 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 13.5 g 炭水化 56.0 g 食塩 3.0 g	エネルギー 674 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 14.1 g 炭水化 119.0 g 食塩 2.9 g	エネルギー 619 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 12.8 g 炭水化 108.8 g 食塩 2.5 g	エネルギー 390 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 13.6 g 炭水化 55.0 g 食塩 3.0 g	エネルギー 624 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 12.0 g 炭水化 103.7 g 食塩 3.1 g	エネルギー 640 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 13.5 g 炭水化 109.4 g 食塩 2.7 g	6 (金)	ごはん- なすと厚揚げのみそ炒め- かぼちゃと枝豆の含め煮- 小松菜の辛し和え- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 豚キムチ炒め- ビーマンのごま炒め- 青梗菜の中華和え-	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- 鶏すき- ひじき煮- ブロッコリーの和風サラダ-	エネルギー 1807 kcal 蛋白質 60.5 g 脂質 40.3 g 炭水化 310.7 g 食塩 8.1 g	13 (金)	ごはん- 春雨と人参のひき肉きんぴら- がんも煮- スナックエンドウのおかか和え- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- すまし汁(わかめ・ごま)- 鶏のから揚げ- キャベツ エビ団子と竹輪のだし煮- マカロニサラダ-	ごはん- ポークシチュー- カリフラワーのツナサラダ- ゼリー-	エネルギー 2150 kcal 蛋白質 77.7 g 脂質 58.2 g 炭水化 337.1 g 食塩 9.6 g	エネルギー 511 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 10.7 g 炭水化 93.1 g 食塩 2.2 g	エネルギー 642 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 15.1 g 炭水化 106.7 g 食塩 2.9 g	エネルギー 654 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 14.5 g 炭水化 110.9 g 食塩 3.0 g	エネルギー 437 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 3.4 g 炭水化 89.6 g 食塩 2.3 g	エネルギー 989 kcal 蛋白質 44.8 g 脂質 38.8 g 炭水化 118.5 g 食塩 5.3 g	エネルギー 724 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 16.0 g 炭水化 129.0 g 食塩 2.0 g	7 (土)	ごはん- ほうれん草とささみの炒め物- じゃがいもの煮物- 人参とツナのサラダ- みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	ごはん- コンソメスープ(パセリ・コーン)- 鶏肉のデミグラスソース- 菜の花とかまぼこのソテー- ほうれん草のなめたけ和え-	ごはん- 中華スープ(ごま・コーン)- 豚肉と大根の旨煮- 焼売- スナックエンドウの塩ナムル-	エネルギー 1791 kcal 蛋白質 61.7 g 脂質 34.5 g 炭水化 317.3 g 食塩 7.1 g	14 (土)	ごはん- 大根とオクラのあんかけ- お浸し(菜の花、人参)- 大豆旨煮- みそ汁(わかめ・巻き麩)-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 豚肉と野菜のチャンプル- 南瓜と大豆の煮物- ビーマンのごま和え-	ごはん- コンソメスープ(パセリ・わかめ)- 鶏肉のレモンバターソテー- ポテトのカレー炒め- ひじきと枝豆の彩サラダ-	エネルギー 1834 kcal 蛋白質 66.9 g 脂質 37.7 g 炭水化 315.6 g 食塩 7.7 g	エネルギー 453 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 4.7 g 炭水化 90.7 g 食塩 2.0 g	エネルギー 641 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 11.8 g 炭水化 114.1 g 食塩 2.5 g	エネルギー 697 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 18.0 g 炭水化 112.5 g 食塩 2.6 g	エネルギー 458 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 5.7 g 炭水化 88.1 g 食塩 2.1 g	エネルギー 731 kcal 蛋白質 28.9 g 脂質 19.6 g 炭水化 112.3 g 食塩 3.0 g	エネルギー 645 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 12.4 g 炭水化 115.2 g 食塩 2.6 g																														
4 (水)	ごはん- たまねぎと豚肉の炒め物- 菜の花とコーンの煮びたし- 大豆旨煮- みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 照り焼きソースハンバーグ- 小松菜とかにかまのバターソテー- じゃがいもの青のり和え-	中華スープ(ごま・ねぎ)- 中華丼- ひじきと枝豆のおから和え-	エネルギー 1864 kcal 蛋白質 67.5 g 脂質 40.2 g 炭水化 317.7 g 食塩 7.9 g	11 (水)	ごはん- 人参シリシリ- 大根と枝豆の煮物- もやしの高菜和え- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 豚肉の照り焼き- 竹輪と白菜の炒め煮- ブロッコリーのツナコーンサラダ-		ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- 肉団子の和風あんかけ- 青梗菜のオイスター炒め- かぼちゃサラダ-	エネルギー 1835 kcal 蛋白質 57.4 g 脂質 40.1 g 炭水化 317.8 g 食塩 8.4 g																																																																																											
	エネルギー 506 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 9.9 g 炭水化 87.8 g 食塩 2.0 g	エネルギー 707 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 14.7 g 炭水化 121.4 g 食塩 3.4 g	エネルギー 651 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 15.6 g 炭水化 108.5 g 食塩 2.5 g	エネルギー 432 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 4.5 g 炭水化 86.6 g 食塩 2.3 g		エネルギー 697 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 16.1 g 炭水化 114.8 g 食塩 2.9 g	エネルギー 706 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 19.5 g 炭水化 116.4 g 食塩 3.2 g	5 (木)	食パン- ウィンナーのコンソメ煮- ほうれん草のバター炒め- カリフラワーのごまマヨ和え- コンソメスープ(MIXベジ)-	ごはん- コンソメスープ(わかめ・コーン)- 肉団子のホワイトソース煮- いんげんにんにく炒め- キャベツと春雨のマリネ-	ごはん- コンソメスープ(MIXベジ)- ガリックバターチキン- 白菜とベーコンの煮物- 大根のさっぱりサラダ-	エネルギー 1677 kcal 蛋白質 55.6 g 脂質 40.4 g 炭水化 283.8 g 食塩 8.4 g	12 (木)	ごはん- ハムステーキ- パプリカのソテー- 大豆とツナのサラダ- コンソメスープ(パセリ・わかめ)-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- シルバーのバター醤油焼き- ほうれん草とかにかまのソテー- 菜の花のサラダ-	ごはん- すまし汁(わかめ・ねぎ)- 豚肉の生姜焼き- キャベツ 大根とえのきの白煮- 小松菜のわさび和え-	エネルギー 1654 kcal 蛋白質 67.1 g 脂質 39.1 g 炭水化 268.1 g 食塩 8.8 g	エネルギー 384 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 13.5 g 炭水化 56.0 g 食塩 3.0 g	エネルギー 674 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 14.1 g 炭水化 119.0 g 食塩 2.9 g	エネルギー 619 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 12.8 g 炭水化 108.8 g 食塩 2.5 g	エネルギー 390 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 13.6 g 炭水化 55.0 g 食塩 3.0 g	エネルギー 624 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 12.0 g 炭水化 103.7 g 食塩 3.1 g	エネルギー 640 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 13.5 g 炭水化 109.4 g 食塩 2.7 g	6 (金)	ごはん- なすと厚揚げのみそ炒め- かぼちゃと枝豆の含め煮- 小松菜の辛し和え- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 豚キムチ炒め- ビーマンのごま炒め- 青梗菜の中華和え-	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- 鶏すき- ひじき煮- ブロッコリーの和風サラダ-	エネルギー 1807 kcal 蛋白質 60.5 g 脂質 40.3 g 炭水化 310.7 g 食塩 8.1 g	13 (金)	ごはん- 春雨と人参のひき肉きんぴら- がんも煮- スナックエンドウのおかか和え- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- すまし汁(わかめ・ごま)- 鶏のから揚げ- キャベツ エビ団子と竹輪のだし煮- マカロニサラダ-	ごはん- ポークシチュー- カリフラワーのツナサラダ- ゼリー-	エネルギー 2150 kcal 蛋白質 77.7 g 脂質 58.2 g 炭水化 337.1 g 食塩 9.6 g	エネルギー 511 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 10.7 g 炭水化 93.1 g 食塩 2.2 g	エネルギー 642 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 15.1 g 炭水化 106.7 g 食塩 2.9 g	エネルギー 654 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 14.5 g 炭水化 110.9 g 食塩 3.0 g	エネルギー 437 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 3.4 g 炭水化 89.6 g 食塩 2.3 g	エネルギー 989 kcal 蛋白質 44.8 g 脂質 38.8 g 炭水化 118.5 g 食塩 5.3 g	エネルギー 724 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 16.0 g 炭水化 129.0 g 食塩 2.0 g	7 (土)	ごはん- ほうれん草とささみの炒め物- じゃがいもの煮物- 人参とツナのサラダ- みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	ごはん- コンソメスープ(パセリ・コーン)- 鶏肉のデミグラスソース- 菜の花とかまぼこのソテー- ほうれん草のなめたけ和え-	ごはん- 中華スープ(ごま・コーン)- 豚肉と大根の旨煮- 焼売- スナックエンドウの塩ナムル-	エネルギー 1791 kcal 蛋白質 61.7 g 脂質 34.5 g 炭水化 317.3 g 食塩 7.1 g	14 (土)	ごはん- 大根とオクラのあんかけ- お浸し(菜の花、人参)- 大豆旨煮- みそ汁(わかめ・巻き麩)-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 豚肉と野菜のチャンプル- 南瓜と大豆の煮物- ビーマンのごま和え-	ごはん- コンソメスープ(パセリ・わかめ)- 鶏肉のレモンバターソテー- ポテトのカレー炒め- ひじきと枝豆の彩サラダ-	エネルギー 1834 kcal 蛋白質 66.9 g 脂質 37.7 g 炭水化 315.6 g 食塩 7.7 g	エネルギー 453 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 4.7 g 炭水化 90.7 g 食塩 2.0 g	エネルギー 641 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 11.8 g 炭水化 114.1 g 食塩 2.5 g	エネルギー 697 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 18.0 g 炭水化 112.5 g 食塩 2.6 g	エネルギー 458 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 5.7 g 炭水化 88.1 g 食塩 2.1 g	エネルギー 731 kcal 蛋白質 28.9 g 脂質 19.6 g 炭水化 112.3 g 食塩 3.0 g	エネルギー 645 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 12.4 g 炭水化 115.2 g 食塩 2.6 g																																														
5 (木)	食パン- ウィンナーのコンソメ煮- ほうれん草のバター炒め- カリフラワーのごまマヨ和え- コンソメスープ(MIXベジ)-	ごはん- コンソメスープ(わかめ・コーン)- 肉団子のホワイトソース煮- いんげんにんにく炒め- キャベツと春雨のマリネ-	ごはん- コンソメスープ(MIXベジ)- ガリックバターチキン- 白菜とベーコンの煮物- 大根のさっぱりサラダ-	エネルギー 1677 kcal 蛋白質 55.6 g 脂質 40.4 g 炭水化 283.8 g 食塩 8.4 g	12 (木)	ごはん- ハムステーキ- パプリカのソテー- 大豆とツナのサラダ- コンソメスープ(パセリ・わかめ)-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- シルバーのバター醤油焼き- ほうれん草とかにかまのソテー- 菜の花のサラダ-		ごはん- すまし汁(わかめ・ねぎ)- 豚肉の生姜焼き- キャベツ 大根とえのきの白煮- 小松菜のわさび和え-	エネルギー 1654 kcal 蛋白質 67.1 g 脂質 39.1 g 炭水化 268.1 g 食塩 8.8 g																																																																																											
	エネルギー 384 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 13.5 g 炭水化 56.0 g 食塩 3.0 g	エネルギー 674 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 14.1 g 炭水化 119.0 g 食塩 2.9 g	エネルギー 619 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 12.8 g 炭水化 108.8 g 食塩 2.5 g	エネルギー 390 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 13.6 g 炭水化 55.0 g 食塩 3.0 g		エネルギー 624 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 12.0 g 炭水化 103.7 g 食塩 3.1 g	エネルギー 640 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 13.5 g 炭水化 109.4 g 食塩 2.7 g	6 (金)	ごはん- なすと厚揚げのみそ炒め- かぼちゃと枝豆の含め煮- 小松菜の辛し和え- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 豚キムチ炒め- ビーマンのごま炒め- 青梗菜の中華和え-	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- 鶏すき- ひじき煮- ブロッコリーの和風サラダ-	エネルギー 1807 kcal 蛋白質 60.5 g 脂質 40.3 g 炭水化 310.7 g 食塩 8.1 g	13 (金)	ごはん- 春雨と人参のひき肉きんぴら- がんも煮- スナックエンドウのおかか和え- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- すまし汁(わかめ・ごま)- 鶏のから揚げ- キャベツ エビ団子と竹輪のだし煮- マカロニサラダ-	ごはん- ポークシチュー- カリフラワーのツナサラダ- ゼリー-	エネルギー 2150 kcal 蛋白質 77.7 g 脂質 58.2 g 炭水化 337.1 g 食塩 9.6 g	エネルギー 511 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 10.7 g 炭水化 93.1 g 食塩 2.2 g	エネルギー 642 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 15.1 g 炭水化 106.7 g 食塩 2.9 g	エネルギー 654 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 14.5 g 炭水化 110.9 g 食塩 3.0 g	エネルギー 437 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 3.4 g 炭水化 89.6 g 食塩 2.3 g	エネルギー 989 kcal 蛋白質 44.8 g 脂質 38.8 g 炭水化 118.5 g 食塩 5.3 g	エネルギー 724 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 16.0 g 炭水化 129.0 g 食塩 2.0 g	7 (土)	ごはん- ほうれん草とささみの炒め物- じゃがいもの煮物- 人参とツナのサラダ- みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	ごはん- コンソメスープ(パセリ・コーン)- 鶏肉のデミグラスソース- 菜の花とかまぼこのソテー- ほうれん草のなめたけ和え-	ごはん- 中華スープ(ごま・コーン)- 豚肉と大根の旨煮- 焼売- スナックエンドウの塩ナムル-	エネルギー 1791 kcal 蛋白質 61.7 g 脂質 34.5 g 炭水化 317.3 g 食塩 7.1 g	14 (土)	ごはん- 大根とオクラのあんかけ- お浸し(菜の花、人参)- 大豆旨煮- みそ汁(わかめ・巻き麩)-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 豚肉と野菜のチャンプル- 南瓜と大豆の煮物- ビーマンのごま和え-	ごはん- コンソメスープ(パセリ・わかめ)- 鶏肉のレモンバターソテー- ポテトのカレー炒め- ひじきと枝豆の彩サラダ-	エネルギー 1834 kcal 蛋白質 66.9 g 脂質 37.7 g 炭水化 315.6 g 食塩 7.7 g	エネルギー 453 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 4.7 g 炭水化 90.7 g 食塩 2.0 g	エネルギー 641 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 11.8 g 炭水化 114.1 g 食塩 2.5 g	エネルギー 697 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 18.0 g 炭水化 112.5 g 食塩 2.6 g	エネルギー 458 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 5.7 g 炭水化 88.1 g 食塩 2.1 g	エネルギー 731 kcal 蛋白質 28.9 g 脂質 19.6 g 炭水化 112.3 g 食塩 3.0 g	エネルギー 645 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 12.4 g 炭水化 115.2 g 食塩 2.6 g																																																														
6 (金)	ごはん- なすと厚揚げのみそ炒め- かぼちゃと枝豆の含め煮- 小松菜の辛し和え- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 豚キムチ炒め- ビーマンのごま炒め- 青梗菜の中華和え-	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- 鶏すき- ひじき煮- ブロッコリーの和風サラダ-	エネルギー 1807 kcal 蛋白質 60.5 g 脂質 40.3 g 炭水化 310.7 g 食塩 8.1 g	13 (金)	ごはん- 春雨と人参のひき肉きんぴら- がんも煮- スナックエンドウのおかか和え- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- すまし汁(わかめ・ごま)- 鶏のから揚げ- キャベツ エビ団子と竹輪のだし煮- マカロニサラダ-		ごはん- ポークシチュー- カリフラワーのツナサラダ- ゼリー-	エネルギー 2150 kcal 蛋白質 77.7 g 脂質 58.2 g 炭水化 337.1 g 食塩 9.6 g																																																																																											
	エネルギー 511 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 10.7 g 炭水化 93.1 g 食塩 2.2 g	エネルギー 642 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 15.1 g 炭水化 106.7 g 食塩 2.9 g	エネルギー 654 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 14.5 g 炭水化 110.9 g 食塩 3.0 g	エネルギー 437 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 3.4 g 炭水化 89.6 g 食塩 2.3 g		エネルギー 989 kcal 蛋白質 44.8 g 脂質 38.8 g 炭水化 118.5 g 食塩 5.3 g	エネルギー 724 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 16.0 g 炭水化 129.0 g 食塩 2.0 g	7 (土)	ごはん- ほうれん草とささみの炒め物- じゃがいもの煮物- 人参とツナのサラダ- みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	ごはん- コンソメスープ(パセリ・コーン)- 鶏肉のデミグラスソース- 菜の花とかまぼこのソテー- ほうれん草のなめたけ和え-	ごはん- 中華スープ(ごま・コーン)- 豚肉と大根の旨煮- 焼売- スナックエンドウの塩ナムル-	エネルギー 1791 kcal 蛋白質 61.7 g 脂質 34.5 g 炭水化 317.3 g 食塩 7.1 g	14 (土)	ごはん- 大根とオクラのあんかけ- お浸し(菜の花、人参)- 大豆旨煮- みそ汁(わかめ・巻き麩)-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 豚肉と野菜のチャンプル- 南瓜と大豆の煮物- ビーマンのごま和え-	ごはん- コンソメスープ(パセリ・わかめ)- 鶏肉のレモンバターソテー- ポテトのカレー炒め- ひじきと枝豆の彩サラダ-	エネルギー 1834 kcal 蛋白質 66.9 g 脂質 37.7 g 炭水化 315.6 g 食塩 7.7 g	エネルギー 453 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 4.7 g 炭水化 90.7 g 食塩 2.0 g	エネルギー 641 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 11.8 g 炭水化 114.1 g 食塩 2.5 g	エネルギー 697 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 18.0 g 炭水化 112.5 g 食塩 2.6 g	エネルギー 458 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 5.7 g 炭水化 88.1 g 食塩 2.1 g	エネルギー 731 kcal 蛋白質 28.9 g 脂質 19.6 g 炭水化 112.3 g 食塩 3.0 g	エネルギー 645 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 12.4 g 炭水化 115.2 g 食塩 2.6 g																																																																														
7 (土)	ごはん- ほうれん草とささみの炒め物- じゃがいもの煮物- 人参とツナのサラダ- みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	ごはん- コンソメスープ(パセリ・コーン)- 鶏肉のデミグラスソース- 菜の花とかまぼこのソテー- ほうれん草のなめたけ和え-	ごはん- 中華スープ(ごま・コーン)- 豚肉と大根の旨煮- 焼売- スナックエンドウの塩ナムル-	エネルギー 1791 kcal 蛋白質 61.7 g 脂質 34.5 g 炭水化 317.3 g 食塩 7.1 g	14 (土)	ごはん- 大根とオクラのあんかけ- お浸し(菜の花、人参)- 大豆旨煮- みそ汁(わかめ・巻き麩)-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 豚肉と野菜のチャンプル- 南瓜と大豆の煮物- ビーマンのごま和え-		ごはん- コンソメスープ(パセリ・わかめ)- 鶏肉のレモンバターソテー- ポテトのカレー炒め- ひじきと枝豆の彩サラダ-	エネルギー 1834 kcal 蛋白質 66.9 g 脂質 37.7 g 炭水化 315.6 g 食塩 7.7 g																																																																																											
	エネルギー 453 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 4.7 g 炭水化 90.7 g 食塩 2.0 g	エネルギー 641 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 11.8 g 炭水化 114.1 g 食塩 2.5 g	エネルギー 697 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 18.0 g 炭水化 112.5 g 食塩 2.6 g	エネルギー 458 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 5.7 g 炭水化 88.1 g 食塩 2.1 g		エネルギー 731 kcal 蛋白質 28.9 g 脂質 19.6 g 炭水化 112.3 g 食塩 3.0 g	エネルギー 645 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 12.4 g 炭水化 115.2 g 食塩 2.6 g																																																																																														

日	朝食	昼食	夕食	栄養価	日	朝食	昼食	夕食	栄養価
15 (日)	ごはん- スクランブルエッグ- さつまいものレモン煮- ほうれん草のさっぱり和え- コンソメスープ(わかめ・コーン)-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 鶏肉のみぞれ煮- 白菜の醤油炒め- スナップエンドウのだし和え-	ごはん- みそ汁(わかめ・巻き麩)- 野菜コロッケ、竹輪の磯部天ぷら- いんげんとさつま揚げの炒め物- 大根のなめたけ和え-	エネルギー 1658 kcal 蛋白質 54.7 g 脂質 30.5 g 炭水化 300.6 g 食塩 8.6 g	22 (日)	ごはん- ハムステーキ- 白菜とツナのソテー- カリフラワーサラダ- コンソメスープ(パセリ・わかめ)-	ごはん- すまし汁(ごま・巻き麩)- ビーフコロッケ-キャベツ 厚揚げのみそ煮- 菜の花の錦糸和え-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 豚じゃが- ブロッコリーの甘辛照り焼き- ピーマンの塩昆布和え-	エネルギー 1742 kcal 蛋白質 53.7 g 脂質 40.9 g 炭水化 298.9 g 食塩 8.2 g
	エネルギー 392 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 9.2 g 炭水化 65.9 g 食塩 2.7 g	エネルギー 612 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 10.9 g 炭水化 109.6 g 食塩 2.9 g	エネルギー 654 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 10.4 g 炭水化 125.1 g 食塩 3.0 g	エネルギー 380 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 13.0 g 炭水化 55.4 g 食塩 3.0 g		エネルギー 669 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 13.3 g 炭水化 122.2 g 食塩 2.3 g	エネルギー 693 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 14.6 g 炭水化 121.3 g 食塩 2.9 g		
16 (月)	ごはん- クリーム煮- キャベツのソテー- コーンと人参のごまマヨ和え- コンソメスープ(MIXベジ)-	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- 豚肉と白菜のとろみ煮- 小松菜の煮浸し(蒲鉾)- カリフラワー酢味噌和え-	ごはん- コンソメスープ(パセリ・わかめ)- トマトチキン煮込み- 大根とほうれん草の洋風ソテー- マカロニサラダ	エネルギー 1663 kcal 蛋白質 55.8 g 脂質 35.3 g 炭水化 291.7 g 食塩 8.3 g	23 (月)	ごはん- ブロッコリーのソテー- さつまいもの甘辛煮- オクラのレモンサラダ- コンソメスープ(MIXベジ)-	ごはん- みそ汁(わかめ・巻き麩)- 筑前煮- キャベツの生姜炒め- もやしの柚子胡椒和え-	味噌ラーメン 北海道チーズのササミフライ・サニーレタス	エネルギー 1495 kcal 蛋白質 57.6 g 脂質 34.6 g 炭水化 257.7 g 食塩 8.2 g
	エネルギー 393 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 11.4 g 炭水化 64.0 g 食塩 2.6 g	エネルギー 667 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 14.5 g 炭水化 114.5 g 食塩 3.1 g	エネルギー 603 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 9.4 g 炭水化 113.2 g 食塩 2.6 g	エネルギー 372 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 8.0 g 炭水化 66.4 g 食塩 2.9 g		エネルギー 610 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 11.0 g 炭水化 108.8 g 食塩 3.0 g	エネルギー 513 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 15.6 g 炭水化 82.5 g 食塩 2.3 g		
17 (火)	ごはん- 厚焼き卵- 青梗菜の炒め物- 卵の花 みそ汁(わかめ・巻き麩)-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- すき焼き風コロッケ・キャベツ 味噌ポテト- きのこサラダ-	すまし汁(わかめ・ごま)- 親子丼- おくらの梅肉和え-	エネルギー 1863 kcal 蛋白質 64.9 g 脂質 39.2 g 炭水化 319.2 g 食塩 8.3 g	24 (火)	ごはん- なすみそ炒め- 菜の花煮びたし- 大豆旨煮- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- 豚肉のみそ山椒煮- 小松菜のおひたし- いんげんのおかか和え-	ごはん- コンソメスープ(パセリ・コーン)- 鶏肉のトマト煮込み ジャーマンポテト マカロニサラダ	エネルギー 1758 kcal 蛋白質 56.9 g 脂質 33.8 g 炭水化 316.0 g 食塩 7.3 g
	エネルギー 476 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 6.9 g 炭水化 88.3 g 食塩 2.4 g	エネルギー 734 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 18.0 g 炭水化 122.8 g 食塩 2.8 g	エネルギー 653 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 14.3 g 炭水化 108.1 g 食塩 3.1 g	エネルギー 514 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 11.1 g 炭水化 90.8 g 食塩 2.3 g		エネルギー 648 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 13.7 g 炭水化 111.5 g 食塩 2.7 g	エネルギー 596 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 9.0 g 炭水化 113.7 g 食塩 2.3 g		
18 (水)	ごはん- ひき肉とブロッコリーの炒め煮- 白菜のオイスター炒め- 大根と油揚げの和え物- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- コンソメスープ(パセリ・わかめ)- ハンバーグのクリームソースかけ- なすとツナの炒め物- 人参とカリフラワーのサラダ-	ごはん- すまし汁(ごま・巻き麩)- 鶏肉のポン酢炒め- 風呂吹き大根 小松菜の和え物-	エネルギー 1843 kcal 蛋白質 60.3 g 脂質 41.1 g 炭水化 315.1 g 食塩 7.7 g	25 (水)	ごはん- ベーコンのソテー(キャベツ)- 大根の煮物(きぬさや)- にんじんのツナ和え- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 鶏肉の甘辛炒め- 里芋の干しえび煮- ほうれん草のごま和え-	コンソメスープ(パセリ・わかめ)- オムライス- ブロッコリーと小エビのサラダ-	エネルギー 1786 kcal 蛋白質 57.6 g 脂質 42.1 g 炭水化 303.3 g 食塩 8.4 g
	エネルギー 443 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 4.7 g 炭水化 88.6 g 食塩 2.1 g	エネルギー 760 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 23.3 g 炭水化 116.8 g 食塩 2.8 g	エネルギー 640 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 13.1 g 炭水化 109.7 g 食塩 2.8 g	エネルギー 488 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 10.8 g 炭水化 87.0 g 食塩 2.3 g		エネルギー 647 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 13.9 g 炭水化 108.5 g 食塩 3.0 g	エネルギー 651 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 17.4 g 炭水化 107.8 g 食塩 3.1 g		
19 (木)	ごはん- ウインナーのトマト煮- いんげんと人参のソテー- コールスローサラダ- コンソメスープ(パセリ・わかめ)-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 白身魚のフライ-キャベツ 高野豆腐の煮物- ほうれん草のツナマヨ和え-	ごはん- 中華スープ(ごま・コーン)- 鶏肉のチリソース炒め- 海鮮チヂミ- スナップエンドウのナムル-	エネルギー 1703 kcal 蛋白質 54.5 g 脂質 42.0 g 炭水化 287.6 g 食塩 8.5 g	26 (木)	ごはん- 白菜とささみの炒め物- キャベツと大豆のトマト煮- かにかまともやしのサラダ- 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)- 豚肉のカレー炒め- じゃがいもとベーコンの塩炒め- スナップエンドウのマリネ-	ごはん- すまし汁(わかめ・ねぎ)- 鯖のみぞれ煮・小松菜 竹輪の甘辛煮- さつまいもサラダ-	エネルギー 1764 kcal 蛋白質 67.9 g 脂質 43.7 g 炭水化 289.8 g 食塩 8.5 g
	エネルギー 388 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 14.9 g 炭水化 55.5 g 食塩 3.2 g	エネルギー 654 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 14.8 g 炭水化 112.7 g 食塩 2.6 g	エネルギー 661 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 12.3 g 炭水化 119.4 g 食塩 2.7 g	エネルギー 315 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 5.7 g 炭水化 54.6 g 食塩 3.0 g		エネルギー 689 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 16.2 g 炭水化 117.0 g 食塩 2.5 g	エネルギー 760 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 21.8 g 炭水化 118.2 g 食塩 3.0 g		
20 (金)	ごはん- さつま揚げと大根の醤油ソテー- ジャーマンポテト- 菜の花の辛し和え- みそ汁(わかめ・巻き麩)-	ごはん- すまし汁(ごま・巻き麩)- 豚肉ときこの野菜炒め- さつま芋の煮物(あげ)- オクラのごま和え-	ごはん- すまし汁(わかめ・ごま)- すき焼き風煮- かぼちゃの含め煮- いんげんの塩昆布和え-	エネルギー 1795 kcal 蛋白質 58.1 g 脂質 31.7 g 炭水化 328.0 g 食塩 8.5 g	27 (金)	ごはん- ミートオムレツ ピーマンの生姜炒め- コハダと木耳の酢の物 みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- コンソメスープ(わかめ・コーン)- チーズメンチカツ-キャベツ チリコンカン- いんげんのツナ和え-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 豚肉の旨煮- 揚げなすの甘酢だれ- 人参と枝豆のおから和え-	エネルギー 1820 kcal 蛋白質 53.4 g 脂質 41.0 g 炭水化 315.7 g 食塩 6.7 g
	エネルギー 454 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 4.6 g 炭水化 91.8 g 食塩 2.6 g	エネルギー 694 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 14.7 g 炭水化 121.7 g 食塩 2.8 g	エネルギー 647 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 12.4 g 炭水化 114.5 g 食塩 3.1 g	エネルギー 438 kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 6.4 g 炭水化 84.4 g 食塩 1.6 g		エネルギー 663 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 14.3 g 炭水化 117.2 g 食塩 2.4 g	エネルギー 719 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 20.3 g 炭水化 114.1 g 食塩 2.7 g		
21 (土)	ごはん- オムレツ- 大根の煮物- 和風マリネ- みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	ごはん- ひき肉カレー コーンサラダ- ゼリー-	ごはん- 中華スープ(わかめ・ねぎ)- シーフードとブロッコリーの塩炒め- ビーフン炒め- もやしと人参のナムル-	エネルギー 1787 kcal 蛋白質 54.0 g 脂質 33.6 g 炭水化 324.6 g 食塩 8.4 g	28 (土)	ごはん- 肉団子の煮物- 大根とひじきのソテー- ほうれん草の和えもの- みそ汁(わかめ・巻き麩)-	ごはん- 中華スープ(わかめ・ごま)- 酢豚- 焼き餃子- もやしのおつまみ和え物-	ごはん- チキンカレー- 大根のフレンチサラダ- ゼリー-	エネルギー 1894 kcal 蛋白質 52.8 g 脂質 42.7 g 炭水化 332.0 g 食塩 8.4 g
	エネルギー 439 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 4.6 g 炭水化 87.4 g 食塩 1.9 g	エネルギー 729 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 20.5 g 炭水化 124.3 g 食塩 3.5 g	エネルギー 619 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 8.5 g 炭水化 112.9 g 食塩 3.0 g	エネルギー 483 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 6.5 g 炭水化 93.5 g 食塩 2.1 g		エネルギー 712 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 19.3 g 炭水化 113.4 g 食塩 2.8 g	エネルギー 699 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 16.9 g 炭水化 125.1 g 食塩 3.5 g		

