

[月間献立表]

みらせん

2025年 1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

2024-10-18 印刷

日	朝食	昼食	夕食	栄養価	日	朝食	昼食	夕食	栄養価																																																																																												
1 (水)	ごはん- キャベツと豚肉のオイスター炒め- いんげんの生姜煮- コーンサラダ- みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	すまし汁(ねぎ・ごま)- 牛丼- ポテトの明太マヨ和え-	ちらし寿司- すまし汁(ごま・巻き麩)- 赤魚の幽庵焼き-オクラ エビ団子とブロッコリーの煮物- 大根なます-	1760 kcal たんぱく質 62.4 g 脂質 27.9 g 炭水化 320.3 g 食塩 8.6 g	8 (水)	ごはん- 大根とオクラの卵あんかけ- うの花 ほうれん草の和え物- みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	ごはん- すまし汁(わかめ・ねぎ)- 豚キムチ炒め カリフラワーの中煮- もやしとかにかまの酢の物-	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- 鶏肉のボン酢炒め- なすの煮物- ブロッコリーの和え物-	1793 kcal たんぱく質 60.6 g 脂質 36.0 g 炭水化 313.5 g 食塩 7.8 g																																																																																												
	392 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 7.3 g 炭水化 72.0 g 食塩 1.9 g	662 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 14.5 g 炭水化 114.4 g 食塩 2.4 g	638 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 5.9 g 炭水化 118.4 g 食塩 4.3 g	396 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 5.6 g 炭水化 74.0 g 食塩 2.1 g		655 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 13.7 g 炭水化 111.6 g 食塩 2.9 g	674 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 16.5 g 炭水化 112.4 g 食塩 2.8 g	2 (木)	ごはん- スクランブルエッグ- ポテトのコンソメ煮- かにかまほうれん草サラダ- 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- カリフラワーのごま高菜炒め- 和風マリネ-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 豚肉と白菜のとろみ煮- 大根ソテー- 菜の花のマヨ和え-	1670 kcal たんぱく質 60.0 g 脂質 38.8 g 炭水化 279.5 g 食塩 9.9 g	9 (木)	ごはん- ウインナーのソテー ブロッコリーと大豆のトマト煮- 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・ねぎ)- 豚肉と大根の煮物- 小松菜とベーコンのガーリック炒め- コーンと人参のごまマヨ和え-	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- チキンステーキオニオンソース-ブロッコリー かぼちゃの含め煮- スナップエンドウのレモンサラダ-	1840 kcal たんぱく質 69.3 g 脂質 52.4 g 炭水化 285.1 g 食塩 8.9 g	312 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 8.6 g 炭水化 47.3 g 食塩 2.7 g	617 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 11.5 g 炭水化 110.6 g 食塩 4.0 g	679 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 17.7 g 炭水化 110.0 g 食塩 2.9 g	307 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 9.6 g 炭水化 48.3 g 食塩 2.8 g	713 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 21.1 g 炭水化 111.0 g 食塩 3.1 g	758 kcal 蛋白質 32.1 g 脂質 20.7 g 炭水化 114.2 g 食塩 2.7 g	3 (金)	ごはん- にんじんとハムのソテー- 大根白煮 青梗菜のツナ和え- みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	ごはん- コンソメスープ(MIXベジ)- 鶏肉のポリバタ炒め- なすとブロッコリーのトマト煮- オクラのボン酢和え-	ごはん- ポークシチュー- いんげんの塩昆布和え- ゼリー-	1817 kcal たんぱく質 55.7 g 脂質 35.3 g 炭水化 327.2 g 食塩 6.6 g	10 (金)	ごはん- 厚焼き卵- ひじき煮- 小松菜のおろし和え- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- 肉団子の和風あんかけ- 竹輪と枝豆の甘辛煮- カリフラワー酢味噌和え-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 鶏すき- いんげんのカレー炒め- ほうれん草のゆかり和え-	1760 kcal たんぱく質 59.0 g 脂質 29.8 g 炭水化 320.5 g 食塩 8.4 g	396 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 6.5 g 炭水化 72.4 g 食塩 2.1 g	661 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 16.0 g 炭水化 110.3 g 食塩 2.4 g	692 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.6 g 炭水化 129.0 g 食塩 2.1 g	402 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 6.7 g 炭水化 73.8 g 食塩 2.4 g	623 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 9.7 g 炭水化 115.2 g 食塩 3.1 g	667 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 13.2 g 炭水化 116.0 g 食塩 2.9 g	4 (土)	ごはん- 野菜炒め ほうれん草のお浸し- 菜の花の酢味噌和え- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	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- 小松菜のソテー- 大根のフレンチサラダ-	ごはん- 中華スープ(わかめ・ごま)- 豚肉の中華甘酢炒め- さつま芋の煮物(大豆)- キャベツと人参のナムル-	1760 kcal たんぱく質 55.3 g 脂質 30.5 g 炭水化 326.0 g 食塩 7.4 g	11 (土)	ごはん- 豆腐のそぼろ煮- パプリカのソテー- コハダと木耳の酢の物 みそ汁(わかめ・巻き麩)-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 豚肉の生姜蒸し- 青梗菜のバター炒め- 海鮮チヂミ	ごはん- コンソメスープ(パセリ・コーン)- 鶏肉のチリソース炒め- しゅうまい 小松菜のさっぱりわさび和え-	1782 kcal たんぱく質 57.8 g 脂質 33.1 g 炭水化 323.1 g 食塩 7.2 g	379 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 4.7 g 炭水化 72.3 g 食塩 2.1 g	611 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 10.2 g 炭水化 114.5 g 食塩 2.5 g	702 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 15.4 g 炭水化 123.7 g 食塩 2.8 g	367 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 4.7 g 炭水化 70.4 g 食塩 1.9 g	671 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 16.3 g 炭水化 111.4 g 食塩 2.9 g	676 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 11.9 g 炭水化 125.8 g 食塩 2.4 g	5 (日)	ごはん- オムレツ- 南瓜の洋風煮- 玉葱とカニカマの和え物- コンソメスープ(MIXベジ)-	ごはん- すまし汁(ごま・ねぎ)- 豚肉と茄子のボン酢炒め 大根とおくら餡掛け 白菜の梅肉和え	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 鶏のから揚げ-キャベツ もやしの柚子胡椒和え-	1793 kcal たんぱく質 80.3 g 脂質 55.7 g 炭水化 249.6 g 食塩 13.5 g	12 (日)	ごはん- ミートオムレツ- 春雨のソテー- 大豆と枝豆のおから和え- コンソメスープ(わかめ・コーン)-	ごはん- すまし汁(わかめ・ねぎ)- 白身魚のフライ- ほうれん草の味噌炒め- ブロッコリーオイスターサラダ-	ごはん- ポークカレー- 青梗菜のごま和え- ゼリー-	1659 kcal たんぱく質 52.2 g 脂質 34.4 g 炭水化 295.2 g 食塩 9.2 g	286 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 6.5 g 炭水化 47.9 g 食塩 2.4 g	452 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 9.1 g 炭水化 72.9 g 食塩 5.5 g	993 kcal 蛋白質 46.5 g 脂質 39.1 g 炭水化 117.2 g 食塩 5.3 g	302 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 7.4 g 炭水化 48.1 g 食塩 2.7 g	595 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 8.4 g 炭水化 113.1 g 食塩 2.8 g	712 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 18.1 g 炭水化 123.4 g 食塩 3.5 g	6 (月)	ごはん- ハムステーキ 人参シシリ- キャベツの生姜醤油和え- コンソメスープ(パセリ・コーン)-	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- 鶏肉のみぞれ煮- さつまあげとひじきの煮物- スナップエンドウのごま和え-	ごはん- コンソメスープ(パセリ・わかめ)- ロールキャベツ- 白菜とウインナーの洋風ソテー- 豆サラダ-	1569 kcal たんぱく質 55.0 g 脂質 30.9 g 炭水化 279.8 g 食塩 8.5 g	13 (月)	ごはん- 肉団子のケチャップからめ- あさりの青菜炒め- スナップエンドウのマリネ- コンソメスープ(パセリ・コーン)-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 鶏肉のごま照り焼き- きのことかにかまのバターソテー- カリフラワー和え物-	ごはん- ラーメン(みそ)★- 春巻き-	1601 kcal たんぱく質 54.3 g 脂質 37.0 g 炭水化 277.6 g 食塩 9.4 g	261 kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 6.3 g 炭水化 43.2 g 食塩 2.6 g	626 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 11.1 g 炭水化 112.3 g 食塩 3.0 g	620 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.5 g 炭水化 112.7 g 食塩 2.6 g	311 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 8.3 g 炭水化 49.5 g 食塩 2.6 g	651 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 11.8 g 炭水化 115.4 g 食塩 2.9 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	7 (火)	ごはん- いんげんの卵炒め- ピーマンのソテー- 小松菜とツナの和え物- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- みそ汁(わかめ・巻き麩)- ピーマンと大根の干しえび煮- 厚揚げと大根の干しえび煮- 菜の花の辛し和え-	中華スープ(わかめ・ごま)- 豚丼- 青梗菜の塩ナムル-	1767 kcal たんぱく質 53.8 g 脂質 35.8 g 炭水化 313.3 g 食塩 7.0 g	14 (火)	ごはん- ブロッコリーとささみの含め煮- 青梗菜の炒め物- 酢の物(大根)- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- みそ汁(わかめ・巻き麩)- 豚肉の生姜焼き- かぼちゃとツナのゴマ煮- 菜の花のサラダ-	すまし汁(ねぎ・ごま)- 三色そぼろ丼☆- キャベツのボン酢和え-	1855 kcal たんぱく質 72.1 g 脂質 43.1 g 炭水化 301.8 g 食塩 7.5 g	374 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 6.0 g 炭水化 69.4 g 食塩 2.0 g	659 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 11.6 g 炭水化 123.7 g 食塩 2.3 g	665 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 18.0 g 炭水化 104.6 g 食塩 2.5 g	365 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 2.5 g 炭水化 74.4 g 食塩 2.2 g
2 (木)	ごはん- スクランブルエッグ- ポテトのコンソメ煮- かにかまほうれん草サラダ- 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- カリフラワーのごま高菜炒め- 和風マリネ-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 豚肉と白菜のとろみ煮- 大根ソテー- 菜の花のマヨ和え-	1670 kcal たんぱく質 60.0 g 脂質 38.8 g 炭水化 279.5 g 食塩 9.9 g	9 (木)	ごはん- ウインナーのソテー ブロッコリーと大豆のトマト煮- 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・ねぎ)- 豚肉と大根の煮物- 小松菜とベーコンのガーリック炒め- コーンと人参のごまマヨ和え-		ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- チキンステーキオニオンソース-ブロッコリー かぼちゃの含め煮- スナップエンドウのレモンサラダ-	1840 kcal たんぱく質 69.3 g 脂質 52.4 g 炭水化 285.1 g 食塩 8.9 g																																																																																											
	312 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 8.6 g 炭水化 47.3 g 食塩 2.7 g	617 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 11.5 g 炭水化 110.6 g 食塩 4.0 g	679 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 17.7 g 炭水化 110.0 g 食塩 2.9 g	307 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 9.6 g 炭水化 48.3 g 食塩 2.8 g		713 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 21.1 g 炭水化 111.0 g 食塩 3.1 g	758 kcal 蛋白質 32.1 g 脂質 20.7 g 炭水化 114.2 g 食塩 2.7 g	3 (金)	ごはん- にんじんとハムのソテー- 大根白煮 青梗菜のツナ和え- みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	ごはん- コンソメスープ(MIXベジ)- 鶏肉のポリバタ炒め- なすとブロッコリーのトマト煮- オクラのボン酢和え-	ごはん- ポークシチュー- いんげんの塩昆布和え- ゼリー-	1817 kcal たんぱく質 55.7 g 脂質 35.3 g 炭水化 327.2 g 食塩 6.6 g	10 (金)	ごはん- 厚焼き卵- ひじき煮- 小松菜のおろし和え- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- 肉団子の和風あんかけ- 竹輪と枝豆の甘辛煮- カリフラワー酢味噌和え-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 鶏すき- いんげんのカレー炒め- ほうれん草のゆかり和え-	1760 kcal たんぱく質 59.0 g 脂質 29.8 g 炭水化 320.5 g 食塩 8.4 g	396 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 6.5 g 炭水化 72.4 g 食塩 2.1 g	661 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 16.0 g 炭水化 110.3 g 食塩 2.4 g	692 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.6 g 炭水化 129.0 g 食塩 2.1 g	402 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 6.7 g 炭水化 73.8 g 食塩 2.4 g	623 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 9.7 g 炭水化 115.2 g 食塩 3.1 g	667 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 13.2 g 炭水化 116.0 g 食塩 2.9 g	4 (土)	ごはん- 野菜炒め ほうれん草のお浸し- 菜の花の酢味噌和え- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	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- 小松菜のソテー- 大根のフレンチサラダ-	ごはん- 中華スープ(わかめ・ごま)- 豚肉の中華甘酢炒め- さつま芋の煮物(大豆)- キャベツと人参のナムル-	1760 kcal たんぱく質 55.3 g 脂質 30.5 g 炭水化 326.0 g 食塩 7.4 g	11 (土)	ごはん- 豆腐のそぼろ煮- パプリカのソテー- コハダと木耳の酢の物 みそ汁(わかめ・巻き麩)-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 豚肉の生姜蒸し- 青梗菜のバター炒め- 海鮮チヂミ	ごはん- コンソメスープ(パセリ・コーン)- 鶏肉のチリソース炒め- しゅうまい 小松菜のさっぱりわさび和え-	1782 kcal たんぱく質 57.8 g 脂質 33.1 g 炭水化 323.1 g 食塩 7.2 g	379 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 4.7 g 炭水化 72.3 g 食塩 2.1 g	611 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 10.2 g 炭水化 114.5 g 食塩 2.5 g	702 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 15.4 g 炭水化 123.7 g 食塩 2.8 g	367 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 4.7 g 炭水化 70.4 g 食塩 1.9 g	671 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 16.3 g 炭水化 111.4 g 食塩 2.9 g	676 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 11.9 g 炭水化 125.8 g 食塩 2.4 g	5 (日)	ごはん- オムレツ- 南瓜の洋風煮- 玉葱とカニカマの和え物- コンソメスープ(MIXベジ)-	ごはん- すまし汁(ごま・ねぎ)- 豚肉と茄子のボン酢炒め 大根とおくら餡掛け 白菜の梅肉和え	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 鶏のから揚げ-キャベツ もやしの柚子胡椒和え-	1793 kcal たんぱく質 80.3 g 脂質 55.7 g 炭水化 249.6 g 食塩 13.5 g	12 (日)	ごはん- ミートオムレツ- 春雨のソテー- 大豆と枝豆のおから和え- コンソメスープ(わかめ・コーン)-	ごはん- すまし汁(わかめ・ねぎ)- 白身魚のフライ- ほうれん草の味噌炒め- ブロッコリーオイスターサラダ-	ごはん- ポークカレー- 青梗菜のごま和え- ゼリー-	1659 kcal たんぱく質 52.2 g 脂質 34.4 g 炭水化 295.2 g 食塩 9.2 g	286 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 6.5 g 炭水化 47.9 g 食塩 2.4 g	452 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 9.1 g 炭水化 72.9 g 食塩 5.5 g	993 kcal 蛋白質 46.5 g 脂質 39.1 g 炭水化 117.2 g 食塩 5.3 g	302 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 7.4 g 炭水化 48.1 g 食塩 2.7 g	595 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 8.4 g 炭水化 113.1 g 食塩 2.8 g	712 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 18.1 g 炭水化 123.4 g 食塩 3.5 g	6 (月)	ごはん- ハムステーキ 人参シシリ- キャベツの生姜醤油和え- コンソメスープ(パセリ・コーン)-	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- 鶏肉のみぞれ煮- さつまあげとひじきの煮物- スナップエンドウのごま和え-	ごはん- コンソメスープ(パセリ・わかめ)- ロールキャベツ- 白菜とウインナーの洋風ソテー- 豆サラダ-	1569 kcal たんぱく質 55.0 g 脂質 30.9 g 炭水化 279.8 g 食塩 8.5 g	13 (月)	ごはん- 肉団子のケチャップからめ- あさりの青菜炒め- スナップエンドウのマリネ- コンソメスープ(パセリ・コーン)-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 鶏肉のごま照り焼き- きのことかにかまのバターソテー- カリフラワー和え物-	ごはん- ラーメン(みそ)★- 春巻き-	1601 kcal たんぱく質 54.3 g 脂質 37.0 g 炭水化 277.6 g 食塩 9.4 g	261 kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 6.3 g 炭水化 43.2 g 食塩 2.6 g	626 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 11.1 g 炭水化 112.3 g 食塩 3.0 g	620 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.5 g 炭水化 112.7 g 食塩 2.6 g	311 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 8.3 g 炭水化 49.5 g 食塩 2.6 g	651 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 11.8 g 炭水化 115.4 g 食塩 2.9 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	7 (火)	ごはん- いんげんの卵炒め- ピーマンのソテー- 小松菜とツナの和え物- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- みそ汁(わかめ・巻き麩)- ピーマンと大根の干しえび煮- 厚揚げと大根の干しえび煮- 菜の花の辛し和え-	中華スープ(わかめ・ごま)- 豚丼- 青梗菜の塩ナムル-	1767 kcal たんぱく質 53.8 g 脂質 35.8 g 炭水化 313.3 g 食塩 7.0 g	14 (火)	ごはん- ブロッコリーとささみの含め煮- 青梗菜の炒め物- 酢の物(大根)- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- みそ汁(わかめ・巻き麩)- 豚肉の生姜焼き- かぼちゃとツナのゴマ煮- 菜の花のサラダ-	すまし汁(ねぎ・ごま)- 三色そぼろ丼☆- キャベツのボン酢和え-	1855 kcal たんぱく質 72.1 g 脂質 43.1 g 炭水化 301.8 g 食塩 7.5 g	374 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 6.0 g 炭水化 69.4 g 食塩 2.0 g	659 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 11.6 g 炭水化 123.7 g 食塩 2.3 g	665 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 18.0 g 炭水化 104.6 g 食塩 2.5 g	365 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 2.5 g 炭水化 74.4 g 食塩 2.2 g	741 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 22.0 g 炭水化 112.5 g 食塩 2.9 g	683 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 18.4 g 炭水化 100.2 g 食塩 2.4 g														
3 (金)	ごはん- にんじんとハムのソテー- 大根白煮 青梗菜のツナ和え- みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	ごはん- コンソメスープ(MIXベジ)- 鶏肉のポリバタ炒め- なすとブロッコリーのトマト煮- オクラのボン酢和え-	ごはん- ポークシチュー- いんげんの塩昆布和え- ゼリー-	1817 kcal たんぱく質 55.7 g 脂質 35.3 g 炭水化 327.2 g 食塩 6.6 g	10 (金)	ごはん- 厚焼き卵- ひじき煮- 小松菜のおろし和え- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- 肉団子の和風あんかけ- 竹輪と枝豆の甘辛煮- カリフラワー酢味噌和え-		ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 鶏すき- いんげんのカレー炒め- ほうれん草のゆかり和え-	1760 kcal たんぱく質 59.0 g 脂質 29.8 g 炭水化 320.5 g 食塩 8.4 g																																																																																											
	396 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 6.5 g 炭水化 72.4 g 食塩 2.1 g	661 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 16.0 g 炭水化 110.3 g 食塩 2.4 g	692 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.6 g 炭水化 129.0 g 食塩 2.1 g	402 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 6.7 g 炭水化 73.8 g 食塩 2.4 g		623 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 9.7 g 炭水化 115.2 g 食塩 3.1 g	667 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 13.2 g 炭水化 116.0 g 食塩 2.9 g	4 (土)	ごはん- 野菜炒め ほうれん草のお浸し- 菜の花の酢味噌和え- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	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- 小松菜のソテー- 大根のフレンチサラダ-	ごはん- 中華スープ(わかめ・ごま)- 豚肉の中華甘酢炒め- さつま芋の煮物(大豆)- キャベツと人参のナムル-	1760 kcal たんぱく質 55.3 g 脂質 30.5 g 炭水化 326.0 g 食塩 7.4 g	11 (土)	ごはん- 豆腐のそぼろ煮- パプリカのソテー- コハダと木耳の酢の物 みそ汁(わかめ・巻き麩)-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 豚肉の生姜蒸し- 青梗菜のバター炒め- 海鮮チヂミ	ごはん- コンソメスープ(パセリ・コーン)- 鶏肉のチリソース炒め- しゅうまい 小松菜のさっぱりわさび和え-	1782 kcal たんぱく質 57.8 g 脂質 33.1 g 炭水化 323.1 g 食塩 7.2 g	379 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 4.7 g 炭水化 72.3 g 食塩 2.1 g	611 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 10.2 g 炭水化 114.5 g 食塩 2.5 g	702 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 15.4 g 炭水化 123.7 g 食塩 2.8 g	367 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 4.7 g 炭水化 70.4 g 食塩 1.9 g	671 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 16.3 g 炭水化 111.4 g 食塩 2.9 g	676 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 11.9 g 炭水化 125.8 g 食塩 2.4 g	5 (日)	ごはん- オムレツ- 南瓜の洋風煮- 玉葱とカニカマの和え物- コンソメスープ(MIXベジ)-	ごはん- すまし汁(ごま・ねぎ)- 豚肉と茄子のボン酢炒め 大根とおくら餡掛け 白菜の梅肉和え	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 鶏のから揚げ-キャベツ もやしの柚子胡椒和え-	1793 kcal たんぱく質 80.3 g 脂質 55.7 g 炭水化 249.6 g 食塩 13.5 g	12 (日)	ごはん- ミートオムレツ- 春雨のソテー- 大豆と枝豆のおから和え- コンソメスープ(わかめ・コーン)-	ごはん- すまし汁(わかめ・ねぎ)- 白身魚のフライ- ほうれん草の味噌炒め- ブロッコリーオイスターサラダ-	ごはん- ポークカレー- 青梗菜のごま和え- ゼリー-	1659 kcal たんぱく質 52.2 g 脂質 34.4 g 炭水化 295.2 g 食塩 9.2 g	286 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 6.5 g 炭水化 47.9 g 食塩 2.4 g	452 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 9.1 g 炭水化 72.9 g 食塩 5.5 g	993 kcal 蛋白質 46.5 g 脂質 39.1 g 炭水化 117.2 g 食塩 5.3 g	302 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 7.4 g 炭水化 48.1 g 食塩 2.7 g	595 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 8.4 g 炭水化 113.1 g 食塩 2.8 g	712 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 18.1 g 炭水化 123.4 g 食塩 3.5 g	6 (月)	ごはん- ハムステーキ 人参シシリ- キャベツの生姜醤油和え- コンソメスープ(パセリ・コーン)-	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- 鶏肉のみぞれ煮- さつまあげとひじきの煮物- スナップエンドウのごま和え-	ごはん- コンソメスープ(パセリ・わかめ)- ロールキャベツ- 白菜とウインナーの洋風ソテー- 豆サラダ-	1569 kcal たんぱく質 55.0 g 脂質 30.9 g 炭水化 279.8 g 食塩 8.5 g	13 (月)	ごはん- 肉団子のケチャップからめ- あさりの青菜炒め- スナップエンドウのマリネ- コンソメスープ(パセリ・コーン)-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 鶏肉のごま照り焼き- きのことかにかまのバターソテー- カリフラワー和え物-	ごはん- ラーメン(みそ)★- 春巻き-	1601 kcal たんぱく質 54.3 g 脂質 37.0 g 炭水化 277.6 g 食塩 9.4 g	261 kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 6.3 g 炭水化 43.2 g 食塩 2.6 g	626 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 11.1 g 炭水化 112.3 g 食塩 3.0 g	620 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.5 g 炭水化 112.7 g 食塩 2.6 g	311 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 8.3 g 炭水化 49.5 g 食塩 2.6 g	651 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 11.8 g 炭水化 115.4 g 食塩 2.9 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	7 (火)	ごはん- いんげんの卵炒め- ピーマンのソテー- 小松菜とツナの和え物- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- みそ汁(わかめ・巻き麩)- ピーマンと大根の干しえび煮- 厚揚げと大根の干しえび煮- 菜の花の辛し和え-	中華スープ(わかめ・ごま)- 豚丼- 青梗菜の塩ナムル-	1767 kcal たんぱく質 53.8 g 脂質 35.8 g 炭水化 313.3 g 食塩 7.0 g	14 (火)	ごはん- ブロッコリーとささみの含め煮- 青梗菜の炒め物- 酢の物(大根)- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- みそ汁(わかめ・巻き麩)- 豚肉の生姜焼き- かぼちゃとツナのゴマ煮- 菜の花のサラダ-	すまし汁(ねぎ・ごま)- 三色そぼろ丼☆- キャベツのボン酢和え-	1855 kcal たんぱく質 72.1 g 脂質 43.1 g 炭水化 301.8 g 食塩 7.5 g	374 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 6.0 g 炭水化 69.4 g 食塩 2.0 g	659 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 11.6 g 炭水化 123.7 g 食塩 2.3 g	665 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 18.0 g 炭水化 104.6 g 食塩 2.5 g	365 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 2.5 g 炭水化 74.4 g 食塩 2.2 g	741 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 22.0 g 炭水化 112.5 g 食塩 2.9 g	683 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 18.4 g 炭水化 100.2 g 食塩 2.4 g																														
4 (土)	ごはん- 野菜炒め ほうれん草のお浸し- 菜の花の酢味噌和え- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	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- 小松菜のソテー- 大根のフレンチサラダ-	ごはん- 中華スープ(わかめ・ごま)- 豚肉の中華甘酢炒め- さつま芋の煮物(大豆)- キャベツと人参のナムル-	1760 kcal たんぱく質 55.3 g 脂質 30.5 g 炭水化 326.0 g 食塩 7.4 g	11 (土)	ごはん- 豆腐のそぼろ煮- パプリカのソテー- コハダと木耳の酢の物 みそ汁(わかめ・巻き麩)-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 豚肉の生姜蒸し- 青梗菜のバター炒め- 海鮮チヂミ		ごはん- コンソメスープ(パセリ・コーン)- 鶏肉のチリソース炒め- しゅうまい 小松菜のさっぱりわさび和え-	1782 kcal たんぱく質 57.8 g 脂質 33.1 g 炭水化 323.1 g 食塩 7.2 g																																																																																											
	379 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 4.7 g 炭水化 72.3 g 食塩 2.1 g	611 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 10.2 g 炭水化 114.5 g 食塩 2.5 g	702 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 15.4 g 炭水化 123.7 g 食塩 2.8 g	367 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 4.7 g 炭水化 70.4 g 食塩 1.9 g		671 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 16.3 g 炭水化 111.4 g 食塩 2.9 g	676 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 11.9 g 炭水化 125.8 g 食塩 2.4 g	5 (日)	ごはん- オムレツ- 南瓜の洋風煮- 玉葱とカニカマの和え物- コンソメスープ(MIXベジ)-	ごはん- すまし汁(ごま・ねぎ)- 豚肉と茄子のボン酢炒め 大根とおくら餡掛け 白菜の梅肉和え	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 鶏のから揚げ-キャベツ もやしの柚子胡椒和え-	1793 kcal たんぱく質 80.3 g 脂質 55.7 g 炭水化 249.6 g 食塩 13.5 g	12 (日)	ごはん- ミートオムレツ- 春雨のソテー- 大豆と枝豆のおから和え- コンソメスープ(わかめ・コーン)-	ごはん- すまし汁(わかめ・ねぎ)- 白身魚のフライ- ほうれん草の味噌炒め- ブロッコリーオイスターサラダ-	ごはん- ポークカレー- 青梗菜のごま和え- ゼリー-	1659 kcal たんぱく質 52.2 g 脂質 34.4 g 炭水化 295.2 g 食塩 9.2 g	286 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 6.5 g 炭水化 47.9 g 食塩 2.4 g	452 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 9.1 g 炭水化 72.9 g 食塩 5.5 g	993 kcal 蛋白質 46.5 g 脂質 39.1 g 炭水化 117.2 g 食塩 5.3 g	302 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 7.4 g 炭水化 48.1 g 食塩 2.7 g	595 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 8.4 g 炭水化 113.1 g 食塩 2.8 g	712 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 18.1 g 炭水化 123.4 g 食塩 3.5 g	6 (月)	ごはん- ハムステーキ 人参シシリ- キャベツの生姜醤油和え- コンソメスープ(パセリ・コーン)-	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- 鶏肉のみぞれ煮- さつまあげとひじきの煮物- スナップエンドウのごま和え-	ごはん- コンソメスープ(パセリ・わかめ)- ロールキャベツ- 白菜とウインナーの洋風ソテー- 豆サラダ-	1569 kcal たんぱく質 55.0 g 脂質 30.9 g 炭水化 279.8 g 食塩 8.5 g	13 (月)	ごはん- 肉団子のケチャップからめ- あさりの青菜炒め- スナップエンドウのマリネ- コンソメスープ(パセリ・コーン)-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 鶏肉のごま照り焼き- きのことかにかまのバターソテー- カリフラワー和え物-	ごはん- ラーメン(みそ)★- 春巻き-	1601 kcal たんぱく質 54.3 g 脂質 37.0 g 炭水化 277.6 g 食塩 9.4 g	261 kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 6.3 g 炭水化 43.2 g 食塩 2.6 g	626 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 11.1 g 炭水化 112.3 g 食塩 3.0 g	620 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.5 g 炭水化 112.7 g 食塩 2.6 g	311 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 8.3 g 炭水化 49.5 g 食塩 2.6 g	651 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 11.8 g 炭水化 115.4 g 食塩 2.9 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	7 (火)	ごはん- いんげんの卵炒め- ピーマンのソテー- 小松菜とツナの和え物- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- みそ汁(わかめ・巻き麩)- ピーマンと大根の干しえび煮- 厚揚げと大根の干しえび煮- 菜の花の辛し和え-	中華スープ(わかめ・ごま)- 豚丼- 青梗菜の塩ナムル-	1767 kcal たんぱく質 53.8 g 脂質 35.8 g 炭水化 313.3 g 食塩 7.0 g	14 (火)	ごはん- ブロッコリーとささみの含め煮- 青梗菜の炒め物- 酢の物(大根)- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- みそ汁(わかめ・巻き麩)- 豚肉の生姜焼き- かぼちゃとツナのゴマ煮- 菜の花のサラダ-	すまし汁(ねぎ・ごま)- 三色そぼろ丼☆- キャベツのボン酢和え-	1855 kcal たんぱく質 72.1 g 脂質 43.1 g 炭水化 301.8 g 食塩 7.5 g	374 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 6.0 g 炭水化 69.4 g 食塩 2.0 g	659 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 11.6 g 炭水化 123.7 g 食塩 2.3 g	665 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 18.0 g 炭水化 104.6 g 食塩 2.5 g	365 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 2.5 g 炭水化 74.4 g 食塩 2.2 g	741 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 22.0 g 炭水化 112.5 g 食塩 2.9 g	683 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 18.4 g 炭水化 100.2 g 食塩 2.4 g																																														
5 (日)	ごはん- オムレツ- 南瓜の洋風煮- 玉葱とカニカマの和え物- コンソメスープ(MIXベジ)-	ごはん- すまし汁(ごま・ねぎ)- 豚肉と茄子のボン酢炒め 大根とおくら餡掛け 白菜の梅肉和え	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 鶏のから揚げ-キャベツ もやしの柚子胡椒和え-	1793 kcal たんぱく質 80.3 g 脂質 55.7 g 炭水化 249.6 g 食塩 13.5 g	12 (日)	ごはん- ミートオムレツ- 春雨のソテー- 大豆と枝豆のおから和え- コンソメスープ(わかめ・コーン)-	ごはん- すまし汁(わかめ・ねぎ)- 白身魚のフライ- ほうれん草の味噌炒め- ブロッコリーオイスターサラダ-		ごはん- ポークカレー- 青梗菜のごま和え- ゼリー-	1659 kcal たんぱく質 52.2 g 脂質 34.4 g 炭水化 295.2 g 食塩 9.2 g																																																																																											
	286 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 6.5 g 炭水化 47.9 g 食塩 2.4 g	452 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 9.1 g 炭水化 72.9 g 食塩 5.5 g	993 kcal 蛋白質 46.5 g 脂質 39.1 g 炭水化 117.2 g 食塩 5.3 g	302 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 7.4 g 炭水化 48.1 g 食塩 2.7 g		595 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 8.4 g 炭水化 113.1 g 食塩 2.8 g	712 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 18.1 g 炭水化 123.4 g 食塩 3.5 g	6 (月)	ごはん- ハムステーキ 人参シシリ- キャベツの生姜醤油和え- コンソメスープ(パセリ・コーン)-	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- 鶏肉のみぞれ煮- さつまあげとひじきの煮物- スナップエンドウのごま和え-	ごはん- コンソメスープ(パセリ・わかめ)- ロールキャベツ- 白菜とウインナーの洋風ソテー- 豆サラダ-	1569 kcal たんぱく質 55.0 g 脂質 30.9 g 炭水化 279.8 g 食塩 8.5 g	13 (月)	ごはん- 肉団子のケチャップからめ- あさりの青菜炒め- スナップエンドウのマリネ- コンソメスープ(パセリ・コーン)-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 鶏肉のごま照り焼き- きのことかにかまのバターソテー- カリフラワー和え物-	ごはん- ラーメン(みそ)★- 春巻き-	1601 kcal たんぱく質 54.3 g 脂質 37.0 g 炭水化 277.6 g 食塩 9.4 g	261 kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 6.3 g 炭水化 43.2 g 食塩 2.6 g	626 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 11.1 g 炭水化 112.3 g 食塩 3.0 g	620 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.5 g 炭水化 112.7 g 食塩 2.6 g	311 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 8.3 g 炭水化 49.5 g 食塩 2.6 g	651 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 11.8 g 炭水化 115.4 g 食塩 2.9 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	7 (火)	ごはん- いんげんの卵炒め- ピーマンのソテー- 小松菜とツナの和え物- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- みそ汁(わかめ・巻き麩)- ピーマンと大根の干しえび煮- 厚揚げと大根の干しえび煮- 菜の花の辛し和え-	中華スープ(わかめ・ごま)- 豚丼- 青梗菜の塩ナムル-	1767 kcal たんぱく質 53.8 g 脂質 35.8 g 炭水化 313.3 g 食塩 7.0 g	14 (火)	ごはん- ブロッコリーとささみの含め煮- 青梗菜の炒め物- 酢の物(大根)- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- みそ汁(わかめ・巻き麩)- 豚肉の生姜焼き- かぼちゃとツナのゴマ煮- 菜の花のサラダ-	すまし汁(ねぎ・ごま)- 三色そぼろ丼☆- キャベツのボン酢和え-	1855 kcal たんぱく質 72.1 g 脂質 43.1 g 炭水化 301.8 g 食塩 7.5 g	374 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 6.0 g 炭水化 69.4 g 食塩 2.0 g	659 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 11.6 g 炭水化 123.7 g 食塩 2.3 g	665 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 18.0 g 炭水化 104.6 g 食塩 2.5 g	365 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 2.5 g 炭水化 74.4 g 食塩 2.2 g	741 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 22.0 g 炭水化 112.5 g 食塩 2.9 g	683 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 18.4 g 炭水化 100.2 g 食塩 2.4 g																																																														
6 (月)	ごはん- ハムステーキ 人参シシリ- キャベツの生姜醤油和え- コンソメスープ(パセリ・コーン)-	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- 鶏肉のみぞれ煮- さつまあげとひじきの煮物- スナップエンドウのごま和え-	ごはん- コンソメスープ(パセリ・わかめ)- ロールキャベツ- 白菜とウインナーの洋風ソテー- 豆サラダ-	1569 kcal たんぱく質 55.0 g 脂質 30.9 g 炭水化 279.8 g 食塩 8.5 g	13 (月)	ごはん- 肉団子のケチャップからめ- あさりの青菜炒め- スナップエンドウのマリネ- コンソメスープ(パセリ・コーン)-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 鶏肉のごま照り焼き- きのことかにかまのバターソテー- カリフラワー和え物-		ごはん- ラーメン(みそ)★- 春巻き-	1601 kcal たんぱく質 54.3 g 脂質 37.0 g 炭水化 277.6 g 食塩 9.4 g																																																																																											
	261 kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 6.3 g 炭水化 43.2 g 食塩 2.6 g	626 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 11.1 g 炭水化 112.3 g 食塩 3.0 g	620 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.5 g 炭水化 112.7 g 食塩 2.6 g	311 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 8.3 g 炭水化 49.5 g 食塩 2.6 g		651 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 11.8 g 炭水化 115.4 g 食塩 2.9 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	7 (火)	ごはん- いんげんの卵炒め- ピーマンのソテー- 小松菜とツナの和え物- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- みそ汁(わかめ・巻き麩)- ピーマンと大根の干しえび煮- 厚揚げと大根の干しえび煮- 菜の花の辛し和え-	中華スープ(わかめ・ごま)- 豚丼- 青梗菜の塩ナムル-	1767 kcal たんぱく質 53.8 g 脂質 35.8 g 炭水化 313.3 g 食塩 7.0 g	14 (火)	ごはん- ブロッコリーとささみの含め煮- 青梗菜の炒め物- 酢の物(大根)- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- みそ汁(わかめ・巻き麩)- 豚肉の生姜焼き- かぼちゃとツナのゴマ煮- 菜の花のサラダ-	すまし汁(ねぎ・ごま)- 三色そぼろ丼☆- キャベツのボン酢和え-	1855 kcal たんぱく質 72.1 g 脂質 43.1 g 炭水化 301.8 g 食塩 7.5 g	374 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 6.0 g 炭水化 69.4 g 食塩 2.0 g	659 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 11.6 g 炭水化 123.7 g 食塩 2.3 g	665 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 18.0 g 炭水化 104.6 g 食塩 2.5 g	365 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 2.5 g 炭水化 74.4 g 食塩 2.2 g	741 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 22.0 g 炭水化 112.5 g 食塩 2.9 g	683 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 18.4 g 炭水化 100.2 g 食塩 2.4 g																																																																														
7 (火)	ごはん- いんげんの卵炒め- ピーマンのソテー- 小松菜とツナの和え物- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- みそ汁(わかめ・巻き麩)- ピーマンと大根の干しえび煮- 厚揚げと大根の干しえび煮- 菜の花の辛し和え-	中華スープ(わかめ・ごま)- 豚丼- 青梗菜の塩ナムル-	1767 kcal たんぱく質 53.8 g 脂質 35.8 g 炭水化 313.3 g 食塩 7.0 g	14 (火)	ごはん- ブロッコリーとささみの含め煮- 青梗菜の炒め物- 酢の物(大根)- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- みそ汁(わかめ・巻き麩)- 豚肉の生姜焼き- かぼちゃとツナのゴマ煮- 菜の花のサラダ-		すまし汁(ねぎ・ごま)- 三色そぼろ丼☆- キャベツのボン酢和え-	1855 kcal たんぱく質 72.1 g 脂質 43.1 g 炭水化 301.8 g 食塩 7.5 g																																																																																											
	374 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 6.0 g 炭水化 69.4 g 食塩 2.0 g	659 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 11.6 g 炭水化 123.7 g 食塩 2.3 g	665 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 18.0 g 炭水化 104.6 g 食塩 2.5 g	365 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 2.5 g 炭水化 74.4 g 食塩 2.2 g		741 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 22.0 g 炭水化 112.5 g 食塩 2.9 g	683 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 18.4 g 炭水化 100.2 g 食塩 2.4 g																																																																																														

日	朝食	昼食	夕食	栄養価	日	朝食	昼食	夕食	栄養価
15 (水)	ごはん- 厚焼き卵- じゃがいも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- 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-	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-	1食分 - 1888 kcal 蛋白質 60.3 g 脂質 42.9 g 炭水化 322.7 g 食塩 8.0 g	22 (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- チキンカレー- マカロニサラダ ゼリー-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ) - 鯖のみそ煮・里芋 菜の花の炒め物- ポテトサラダ-	1食分 - 1827 kcal 蛋白質 60.8 g 脂質 39.7 g 炭水化 320.4 g 食塩 9.0 g
	1食分 - 428 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 8.7 g 炭水化 75.5 g 食塩 2.3 g	1食分 - 721 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 16.6 g 炭水化 124.3 g 食塩 3.1 g	1食分 - 671 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 17.4 g 炭水化 107.4 g 食塩 2.6 g	1食分 - 407 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 8.2 g 炭水化 72.1 g 食塩 2.3 g		1食分 - 691 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 15.6 g 炭水化 125.4 g 食塩 3.6 g	1食分 - 661 kcal 蛋白質 29.3 g 脂質 15.7 g 炭水化 107.4 g 食塩 3.1 g		
16 (木)	ごはん- オムレツ- さつま揚げの和風ソテー- ポテトサラダ- コンソメスープ(パセリ・コーン)-	ごはん- すまし汁(わかめ・ごま)- シルバーの生姜煮-小松菜 ほうれん草と鶏ミンチのソテー- なすのごま酢和え-	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- 小松菜の錦糸和え-	1食分 - 1680 kcal 蛋白質 64.3 g 脂質 39.1 g 炭水化 277.3 g 食塩 8.5 g	23 (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- 中華スープ(わかめ・ごま) - 豚肉のチャプチェ- 大根の甘酢炒め- カリフラワーごま和え-	ごはん- すまし汁(わかめ・ねぎ) - 鶏肉と白菜のうま塩煮- しめじの生姜炒め- 青梗菜のなめたけ和え-	1食分 - 1663 kcal 蛋白質 60.3 g 脂質 36.2 g 炭水化 284.1 g 食塩 8.4 g
	1食分 - 303 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 9.0 g 炭水化 46.5 g 食塩 2.3 g	1食分 - 659 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 14.3 g 炭水化 108.0 g 食塩 2.8 g	1食分 - 656 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 14.8 g 炭水化 111.2 g 食塩 3.1 g	1食分 - 336 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 9.9 g 炭水化 50.2 g 食塩 2.3 g		1食分 - 672 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 14.6 g 炭水化 116.5 g 食塩 2.7 g	1食分 - 593 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 10.7 g 炭水化 105.8 g 食塩 3.1 g		
17 (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- コンソメスープ(パセリ・わかめ)- チキンケチャップ- 菜の花とコーンの炒め物- おくらの塩昆布和え-	ごはん- すまし汁(ごま・巻き麩) - 豚肉の味噌炒め- がんも煮- いんげんのおかか和え-	1食分 - 1768 kcal 蛋白質 63.8 g 脂質 35.2 g 炭水化 310.4 g 食塩 7.9 g	24 (金)	ごはん- 目玉焼き- かぼちゃの煮物- いんげんのおかか和え- みそ汁(わかめ・巻き麩) -	ごはん- すまし汁(わかめ・ごま) - 鶏肉の梅照り焼き- 高野豆腐の煮物- スナップエンドウのツナマヨ和え-	ごはん- みそ汁(わかめ・巻き麩) - 豚肉の生姜焼き- うの花- おくらの柚子胡椒和え-	1食分 - 1899 kcal 蛋白質 67.9 g 脂質 43.5 g 炭水化 317.0 g 食塩 8.4 g
	1食分 - 390 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 5.9 g 炭水化 73.4 g 食塩 2.1 g	1食分 - 611 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 11.0 g 炭水化 109.5 g 食塩 2.7 g	1食分 - 699 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 18.1 g 炭水化 112.0 g 食塩 3.1 g	1食分 - 448 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 8.4 g 炭水化 78.6 g 食塩 2.5 g		1食分 - 701 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 18.6 g 炭水化 112.4 g 食塩 3.0 g	1食分 - 722 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 18.4 g 炭水化 113.2 g 食塩 2.9 g		
18 (土)	ごはん- 野菜炒め- さつま芋の煮物(あげ) - コハダと木耳の酢の物 みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	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-	ごはん- みそ汁(わかめ・巻き麩) - 豚肉ときのこのカレー炒め- 青梗菜のそぼろ煮- スナップエンドウの辛子マヨ和-	1食分 - 1778 kcal 蛋白質 58.7 g 脂質 34.0 g 炭水化 318.3 g 食塩 7.7 g	25 (土)	ごはん- ハムステーキ- 小松菜とパプリカの炒め物- 菜の花の和えもの- みそ汁(わかめ・ねぎ) -	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま) - ポークチャップ- いんげんのんにく炒め- カリフラワーサラダ-	ごはん- 中華スープ(ごま・ねぎ) - 鶏肉と野菜の八宝菜風- 味噌ポテト- キャベツと春雨のマリネ-	1食分 - 1855 kcal 蛋白質 58.8 g 脂質 39.2 g 炭水化 324.3 g 食塩 7.6 g
	1食分 - 407 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 6.3 g 炭水化 77.7 g 食塩 1.8 g	1食分 - 598 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 9.0 g 炭水化 112.6 g 食塩 2.9 g	1食分 - 705 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 18.5 g 炭水化 112.5 g 食塩 3.0 g	1食分 - 402 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 7.4 g 炭水化 73.0 g 食塩 2.1 g		1食分 - 681 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 16.8 g 炭水化 115.1 g 食塩 2.8 g	1食分 - 710 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 14.8 g 炭水化 121.7 g 食塩 2.7 g		
19 (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- マカロニサラダ- コンソメスープ(MIXベジ)-	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま) - 豚肉と南瓜の甘辛炒め- ポトフ 小松菜の磯のり和え-	枝豆の混ぜご飯- 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-	1食分 - 1868 kcal 蛋白質 69.7 g 脂質 55.1 g 炭水化 284.2 g 食塩 9.3 g	26 (日)	ごはん- スクランブルエッグ- 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- みそ汁(ねぎ・巻き麩) - 豚肉のさっぱり煮- ビーフン炒め- コールスローサラダ-	ごはん- コンソメスープ(MIXベジ) - 鶏肉のカレー炒め- 大根と厚揚げの煮物- ほうれん草のおつまみ和え-	1食分 - 1741 kcal 蛋白質 64.2 g 脂質 46.2 g 炭水化 277.7 g 食塩 8.7 g
	1食分 - 377 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 14.9 g 炭水化 47.6 g 食塩 2.5 g	1食分 - 695 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 16.2 g 炭水化 115.1 g 食塩 2.4 g	1食分 - 749 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 22.5 g 炭水化 114.3 g 食塩 3.9 g	1食分 - 317 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 11.0 g 炭水化 42.5 g 食塩 2.8 g		1食分 - 721 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 21.4 g 炭水化 111.6 g 食塩 3.0 g	1食分 - 651 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 13.6 g 炭水化 111.6 g 食塩 2.6 g		
20 (月)	ごはん- 肉団子のケチャップからめ- キャベツのソテー- 赤パプリカのマリネ- コンソメスープ(パセリ・コーン)-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ) - 牛肉のしぐれ煮- いんげんの塩バター炒め- 大根と油揚げの和え物-	ごはん- ミートスパゲッティ★- さつまいもとハムのマヨサラダ-	1食分 - 1662 kcal 蛋白質 61.1 g 脂質 38.4 g 炭水化 273.2 g 食塩 7.7 g	27 (月)	ごはん- ウインナー(ボイル) - カリフラワーとお豆のコンソメ煮- にんじんのツナ和え- コンソメスープ(パセリ・わかめ)-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ) - 鶏肉のんにく味噌蒸し焼き- 小松菜とひじきのソテー- スナップエンドウのおかか和え-	あんかけスパゲティ- 鶏の唐揚げ- コンソメスープ(MIXベジ) -	1食分 - 1776 kcal 蛋白質 66.9 g 脂質 54.1 g 炭水化 262.8 g 食塩 9.3 g
	1食分 - 301 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 8.3 g 炭水化 48.5 g 食塩 2.7 g	1食分 - 688 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 14.1 g 炭水化 119.3 g 食塩 3.1 g	1食分 - 611 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 15.0 g 炭水化 93.8 g 食塩 1.6 g	1食分 - 346 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 15.3 g 炭水化 42.6 g 食塩 2.8 g		1食分 - 660 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 11.8 g 炭水化 117.5 g 食塩 3.2 g	1食分 - 708 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 26.0 g 炭水化 91.2 g 食塩 3.0 g		
21 (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- おくらの海苔和え- みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	ごはん- 中華スープ(ごま・ねぎ) - 麻婆ナス- 揚げ餃子- 青梗菜のオイマヨ和え-	ごはん- みそ汁(わかめ・巻き麩) - 鶏肉とパプリカの香味南蛮- じゃがいもの煮物- 竹輪と小松菜のお浸し-	1食分 - 1826 kcal 蛋白質 56.4 g 脂質 42.4 g 炭水化 315.4 g 食塩 7.5 g	28 (火)	ごはん- 豆腐チャンプル- キャベツのツナソテー- ピーマンの和え物- みそ汁(わかめ・ねぎ) -	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩) - 豚肉のめんつゆバター炒め- 白菜のソテー- なすの煮びたし-	ごはん- コンソメスープ(パセリ・わかめ)- チーズイン煮込みハンバーグ-ポテト 大根の洋風煮- パプリカのさっぱりマリネ-	1食分 - 1760 kcal 蛋白質 53.2 g 脂質 33.9 g 炭水化 318.1 g 食塩 7.5 g
	1食分 - 352 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 2.2 g 炭水化 71.5 g 食塩 2.1 g	1食分 - 749 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 28.7 g 炭水化 109.4 g 食塩 2.3 g	1食分 - 657 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 11.3 g 炭水化 119.0 g 食塩 3.1 g	1食分 - 386 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 6.1 g 炭水化 72.0 g 食塩 2.2 g		1食分 - 680 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 19.0 g 炭水化 107.4 g 食塩 2.7 g	1食分 - 626 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 8.6 g 炭水化 123.2 g 食塩 2.6 g		

