

[月間献立表]

みらせん

2025年 2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

2025-1-15 印刷

| 日 | 朝食 | 昼食 | 夕食 | 栄養価 | 日 | 朝食 | 昼食 | 夕食 | 栄養価 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|--|---|--|---|-----------|--|--|-----------------------------------|--|--|--|---|-----------|--|---|--|--|---|--|--|---|--|--|----------|---|--|--|---|-----------|--|---|--|--|---|--|--|---|--|--|----------|--|--|--|---|-----------|--|---|--|---|---|--|--|---|--|--|----------|--|--|--|---|-----------|--|---|---|---|---|--|--|---|--|--|----------|---|--|--|---|-----------|--|---|---|---|---|--|--|---|--|--|----------|---|--|---|---|-----------|--|--|--|---|--|---|---|--|
| 1 (土) | ごはん- いんげんのそぼろ炒め- 里芋のバター炒め煮- おぐらの酢の物- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- | ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 豚肉の生姜蒸し- ほうれんとしめじの炒め物- 白菜の塩昆布和え- | ごはん- 中華スープ(わかめ・ごま)- 鶏肉のチリソース炒め- 海鮮チヂミ- 青梗菜の塩ナムル- | エネルギー 1732 kcal 蛋白質 56.3 g 脂質 30.8 g 炭水化 315.3 g 食塩 8.0 g | 8 (土) | ごはん- 野菜炒め- 大根のツナ煮- マカロニサラダ- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- | ごはん- コンソメスープ(パセリ・わかめ)- 鶏肉と南瓜のクリーム煮込- 白菜とハムのオイスター炒め- ほうれん草とコーンのフレンチサラダ- | 中華スープ(わかめ・ごま)- 麻婆ナス丼- 海鮮餃子- | エネルギー 1882 kcal 蛋白質 57.3 g 脂質 49.5 g 炭水化 309.8 g 食塩 7.5 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | エネルギー 461 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 4.5 g 炭水化 93.4 g 食塩 2.1 g | エネルギー 630 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 14.4 g 炭水化 106.4 g 食塩 3.0 g | エネルギー 641 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 11.9 g 炭水化 115.5 g 食塩 2.9 g | エネルギー 479 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 8.8 g 炭水化 87.6 g 食塩 2.2 g | | エネルギー 644 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 14.0 g 炭水化 110.5 g 食塩 2.6 g | エネルギー 759 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 26.7 g 炭水化 111.7 g 食塩 2.7 g | 2 (日) | ごはん- スクランブルエッグ(ベーコン)- 南瓜のコンソメ煮- 人参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- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 白身魚のフライ- 大根とさつまあげの煮物- ブロッコリーオイスターサラダ- | 中華スープ(わかめ・ねぎ)- 豚肉の焼き肉丼- さつまいもとハムのマヨサラダ- | エネルギー 1743 kcal 蛋白質 60.6 g 脂質 45.1 g 炭水化 285.0 g 食塩 8.3 g | 9 (日) | ごはん- スクランブルエッグ- ブロッコリーのトマト煮- ミネストローネ- コンソメスープ(パセリ・わかめ)- | ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- 鶏ぶつ照り煮- のり塩ポテト- 小松菜のおから和え- | ごはん- みそ汁(わかめ・巻き麩)- おろしポン酢ハンバーグ- 里芋と厚揚げの煮物- スナッPEndウの辛子マヨ和- | エネルギー 1823 kcal 蛋白質 67.5 g 脂質 49.8 g 炭水化 287.8 g 食塩 9.5 g | エネルギー 407 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 13.5 g 炭水化 58.1 g 食塩 3.1 g | エネルギー 612 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 10.1 g 炭水化 113.6 g 食塩 2.7 g | エネルギー 724 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 21.5 g 炭水化 113.3 g 食塩 2.5 g | エネルギー 407 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 14.1 g 炭水化 56.4 g 食塩 3.2 g | エネルギー 680 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 17.3 g 炭水化 112.0 g 食塩 3.0 g | エネルギー 736 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 18.4 g 炭水化 119.4 g 食塩 3.3 g | 3 (月) | ごはん- ウインナーのソテー- キャベツの洋風煮- スナッPEnd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)- 豚じゃが- 小松菜とかにかまのバターソテー- カリフラワー和え物- | ラーメン(しょうゆ)★- 焼き餃子- | エネルギー 1517 kcal 蛋白質 52.1 g 脂質 36.6 g 炭水化 260.0 g 食塩 9.1 g | 10 (月) | ごはん- ハムステーキ- コーンバター- 赤パプリカのマリネ- コンソメスープ(パセリ・わかめ)- | ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- メンチカツ・キャベツ いんげんの塩バター炒め- 大根と油揚げの和え物- | 肉うどん- 菜の花の酢味噌和え- | エネルギー 1479 kcal 蛋白質 49.5 g 脂質 37.5 g 炭水化 245.8 g 食塩 12.8 g | エネルギー 366 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 11.0 g 炭水化 57.9 g 食塩 2.9 g | エネルギー 661 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 14.0 g 炭水化 113.5 g 食塩 2.9 g | エネルギー 490 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 11.6 g 炭水化 88.6 g 食塩 3.3 g | エネルギー 366 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 10.6 g 炭水化 59.0 g 食塩 3.1 g | エネルギー 721 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 18.3 g 炭水化 121.3 g 食塩 3.1 g | エネルギー 392 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 8.6 g 炭水化 65.5 g 食塩 6.6 g | 4 (火) | ごはん- 目玉焼き- 青梗菜の炒め物- もずくとおぐらの酢の物- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- | ごはん- みそ汁(わかめ・巻き麩)- ハムカツ・キャベツ かぼちゃの含め煮- 菜の花のごま和え- | ごはん- 中華スープ(わかめ・ねぎ)- 鶏肉の照り焼き山椒風味- 高野豆腐のキムチ煮- 青のりポテトサラダ- | エネルギー 1892 kcal 蛋白質 65.8 g 脂質 46.5 g 炭水化 310.6 g 食塩 8.0 g | 11 (火) | ごはん- ほうれん草とささみの炒め物- ひじき煮 大豆とツナのサラダ- 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- 青梗菜のにんにく炒め- 焼売- | ごはん- みそ汁(わかめ・巻き麩)- 鶏肉とパプリカの香味南蛮- 枝豆とじゃがいもの塩コショウ炒め- 竹輪と小松菜のお浸し- | エネルギー 1748 kcal 蛋白質 59.9 g 脂質 32.7 g 炭水化 311.6 g 食塩 8.1 g | エネルギー 481 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 8.9 g 炭水化 84.9 g 食塩 2.2 g | エネルギー 706 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 18.1 g 炭水化 112.6 g 食塩 3.0 g | エネルギー 705 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 19.5 g 炭水化 113.1 g 食塩 2.8 g | エネルギー 448 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 5.6 g 炭水化 86.4 g 食塩 2.3 g | エネルギー 644 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 15.1 g 炭水化 108.1 g 食塩 2.7 g | エネルギー 656 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 12.0 g 炭水化 117.1 g 食塩 3.1 g | 5 (水) | ごはん- 厚焼き卵- ほうれん草とベーコンの塩炒め- マカロニサラダ- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- | ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- チキンステーキオニオンソース- 里芋の煮物- ブロッコリーのおかか和え- | ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- ポークチャップ- キャベツのごま炒め- おぐらの白だし和え- | エネルギー 1941 kcal 蛋白質 69.1 g 脂質 45.2 g 炭水化 322.9 g 食塩 8.0 g | 12 (水) | ごはん- ポトフ しめじのバターソテー- かぼちゃサラダ- みそ汁(わかめ・ねぎ)- | ごはん- ビーフカレー- マカロニサラダ ゼリー- | ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 豚肉と揚げなすのみぞれ煮- キャベツとかにかまの炒め物- さつまいもサラダ- | エネルギー 1935 kcal 蛋白質 54.2 g 脂質 48.3 g 炭水化 333.4 g 食塩 8.4 g | エネルギー 539 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 12.1 g 炭水化 93.3 g 食塩 2.2 g | エネルギー 713 kcal 蛋白質 29.3 g 脂質 16.8 g 炭水化 113.4 g 食塩 2.9 g | エネルギー 689 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 16.3 g 炭水化 116.2 g 食塩 2.9 g | エネルギー 457 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 7.2 g 炭水化 89.0 g 食塩 2.2 g | エネルギー 712 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 17.7 g 炭水化 124.1 g 食塩 3.5 g | エネルギー 766 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 23.4 g 炭水化 120.3 g 食塩 2.7 g | 6 (木) | ごはん- ハムステーキ- きのこの和風ソテー- ポテトサラダ- コンソメスープ(MIXベジ)- | ごはん- すまし汁(わかめ・ごま)- 鶏肉のみそ炒め煮- 大根の煮物(かにかま)- なすのごま酢和え- | ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 豚肉と春雨の塩炒め- カリフラワーソテー- ほうれん草のピリ辛和え- | エネルギー 1738 kcal 蛋白質 57.3 g 脂質 44.6 g 炭水化 286.7 g 食塩 8.8 g | 13 (木) | ごはん- ハムステーキ- ブロッコリーの洋風煮- 大豆とひじきの胡麻サラダ- コンソメスープ(パセリ・わかめ)- | ごはん- 中華スープ(わかめ・コーン)- 豚肉と春雨のオイスターソース炒め- 里芋とひき肉の煮物- カリフラワーとコーンのナムル- | 鶏そぼろ混ぜご飯- すまし汁(ごま・巻き麩)- 赤魚の西京焼き・オクラ 竹輪のチャンプルー- 青梗菜の磯のり和え- | エネルギー 1718 kcal 蛋白質 68.0 g 脂質 40.3 g 炭水化 279.5 g 食塩 9.3 g | エネルギー 385 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 12.7 g 炭水化 58.0 g 食塩 2.8 g | エネルギー 691 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 17.0 g 炭水化 115.4 g 食塩 3.0 g | エネルギー 662 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 14.9 g 炭水化 113.3 g 食塩 3.0 g | エネルギー 430 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 18.6 g 炭水化 53.9 g 食塩 3.1 g | エネルギー 692 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 14.8 g 炭水化 118.6 g 食塩 2.8 g | エネルギー 596 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 6.9 g 炭水化 107.0 g 食塩 3.4 g | 7 (金) | ごはん- 人参シリシリ- さつまいもと干しぶどうの甘煮- 大豆旨煮- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- | ごはん- すまし汁(ごま・巻き麩)- 野菜コロケ・キャベツ 菜の花と豚肉の味噌炒め- もやしの梅肉和え- | ゆかりご飯- すまし汁(わかめ・ねぎ)- さわらの生姜煮・里芋 和風炒り卵 いんげんのおかか和え- | エネルギー 1716 kcal 蛋白質 56.5 g 脂質 23.3 g 炭水化 327.3 g 食塩 6.9 g | 14 (金) | ごはん- 厚焼き卵- クリーム煮- 蒸し鶏のごま和え みそ汁(わかめ・巻き麩)- | ごはん- すまし汁(わかめ・ごま)- 豚肉のみそ山椒煮- 大根といわし団子煮 菜の花のごま和え- | ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 鶏肉のにんにく塩炒め- うの花- スナッPEndウの塩昆布和え- | エネルギー 1803 kcal 蛋白質 64.1 g 脂質 35.7 g 炭水化 315.4 g 食塩 8.3 g | エネルギー 500 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 6.0 g 炭水化 99.9 g 食塩 1.7 g | エネルギー 593 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 7.7 g 炭水化 119.0 g 食塩 2.4 g | エネルギー 623 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 9.6 g 炭水化 108.4 g 食塩 2.8 g | エネルギー 499 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 7.4 g 炭水化 94.4 g 食塩 2.4 g |
| 2 (日) | ごはん- スクランブルエッグ(ベーコン)- 南瓜のコンソメ煮- 人参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- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 白身魚のフライ- 大根とさつまあげの煮物- ブロッコリーオイスターサラダ- | 中華スープ(わかめ・ねぎ)- 豚肉の焼き肉丼- さつまいもとハムのマヨサラダ- | エネルギー 1743 kcal 蛋白質 60.6 g 脂質 45.1 g 炭水化 285.0 g 食塩 8.3 g | 9 (日) | ごはん- スクランブルエッグ- ブロッコリーのトマト煮- ミネストローネ- コンソメスープ(パセリ・わかめ)- | ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- 鶏ぶつ照り煮- のり塩ポテト- 小松菜のおから和え- | | ごはん- みそ汁(わかめ・巻き麩)- おろしポン酢ハンバーグ- 里芋と厚揚げの煮物- スナッPEndウの辛子マヨ和- | エネルギー 1823 kcal 蛋白質 67.5 g 脂質 49.8 g 炭水化 287.8 g 食塩 9.5 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | エネルギー 407 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 13.5 g 炭水化 58.1 g 食塩 3.1 g | エネルギー 612 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 10.1 g 炭水化 113.6 g 食塩 2.7 g | エネルギー 724 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 21.5 g 炭水化 113.3 g 食塩 2.5 g | エネルギー 407 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 14.1 g 炭水化 56.4 g 食塩 3.2 g | | エネルギー 680 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 17.3 g 炭水化 112.0 g 食塩 3.0 g | エネルギー 736 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 18.4 g 炭水化 119.4 g 食塩 3.3 g | 3 (月) | ごはん- ウインナーのソテー- キャベツの洋風煮- スナッPEnd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)- 豚じゃが- 小松菜とかにかまのバターソテー- カリフラワー和え物- | ラーメン(しょうゆ)★- 焼き餃子- | エネルギー 1517 kcal 蛋白質 52.1 g 脂質 36.6 g 炭水化 260.0 g 食塩 9.1 g | 10 (月) | ごはん- ハムステーキ- コーンバター- 赤パプリカのマリネ- コンソメスープ(パセリ・わかめ)- | ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- メンチカツ・キャベツ いんげんの塩バター炒め- 大根と油揚げの和え物- | 肉うどん- 菜の花の酢味噌和え- | エネルギー 1479 kcal 蛋白質 49.5 g 脂質 37.5 g 炭水化 245.8 g 食塩 12.8 g | エネルギー 366 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 11.0 g 炭水化 57.9 g 食塩 2.9 g | エネルギー 661 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 14.0 g 炭水化 113.5 g 食塩 2.9 g | エネルギー 490 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 11.6 g 炭水化 88.6 g 食塩 3.3 g | エネルギー 366 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 10.6 g 炭水化 59.0 g 食塩 3.1 g | エネルギー 721 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 18.3 g 炭水化 121.3 g 食塩 3.1 g | エネルギー 392 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 8.6 g 炭水化 65.5 g 食塩 6.6 g | 4 (火) | ごはん- 目玉焼き- 青梗菜の炒め物- もずくとおぐらの酢の物- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- | ごはん- みそ汁(わかめ・巻き麩)- ハムカツ・キャベツ かぼちゃの含め煮- 菜の花のごま和え- | ごはん- 中華スープ(わかめ・ねぎ)- 鶏肉の照り焼き山椒風味- 高野豆腐のキムチ煮- 青のりポテトサラダ- | エネルギー 1892 kcal 蛋白質 65.8 g 脂質 46.5 g 炭水化 310.6 g 食塩 8.0 g | 11 (火) | ごはん- ほうれん草とささみの炒め物- ひじき煮 大豆とツナのサラダ- 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- 青梗菜のにんにく炒め- 焼売- | ごはん- みそ汁(わかめ・巻き麩)- 鶏肉とパプリカの香味南蛮- 枝豆とじゃがいもの塩コショウ炒め- 竹輪と小松菜のお浸し- | エネルギー 1748 kcal 蛋白質 59.9 g 脂質 32.7 g 炭水化 311.6 g 食塩 8.1 g | エネルギー 481 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 8.9 g 炭水化 84.9 g 食塩 2.2 g | エネルギー 706 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 18.1 g 炭水化 112.6 g 食塩 3.0 g | エネルギー 705 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 19.5 g 炭水化 113.1 g 食塩 2.8 g | エネルギー 448 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 5.6 g 炭水化 86.4 g 食塩 2.3 g | エネルギー 644 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 15.1 g 炭水化 108.1 g 食塩 2.7 g | エネルギー 656 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 12.0 g 炭水化 117.1 g 食塩 3.1 g | 5 (水) | ごはん- 厚焼き卵- ほうれん草とベーコンの塩炒め- マカロニサラダ- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- | ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- チキンステーキオニオンソース- 里芋の煮物- ブロッコリーのおかか和え- | ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- ポークチャップ- キャベツのごま炒め- おぐらの白だし和え- | エネルギー 1941 kcal 蛋白質 69.1 g 脂質 45.2 g 炭水化 322.9 g 食塩 8.0 g | 12 (水) | ごはん- ポトフ しめじのバターソテー- かぼちゃサラダ- みそ汁(わかめ・ねぎ)- | ごはん- ビーフカレー- マカロニサラダ ゼリー- | ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 豚肉と揚げなすのみぞれ煮- キャベツとかにかまの炒め物- さつまいもサラダ- | エネルギー 1935 kcal 蛋白質 54.2 g 脂質 48.3 g 炭水化 333.4 g 食塩 8.4 g | エネルギー 539 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 12.1 g 炭水化 93.3 g 食塩 2.2 g | エネルギー 713 kcal 蛋白質 29.3 g 脂質 16.8 g 炭水化 113.4 g 食塩 2.9 g | エネルギー 689 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 16.3 g 炭水化 116.2 g 食塩 2.9 g | エネルギー 457 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 7.2 g 炭水化 89.0 g 食塩 2.2 g | エネルギー 712 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 17.7 g 炭水化 124.1 g 食塩 3.5 g | エネルギー 766 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 23.4 g 炭水化 120.3 g 食塩 2.7 g | 6 (木) | ごはん- ハムステーキ- きのこの和風ソテー- ポテトサラダ- コンソメスープ(MIXベジ)- | ごはん- すまし汁(わかめ・ごま)- 鶏肉のみそ炒め煮- 大根の煮物(かにかま)- なすのごま酢和え- | ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 豚肉と春雨の塩炒め- カリフラワーソテー- ほうれん草のピリ辛和え- | エネルギー 1738 kcal 蛋白質 57.3 g 脂質 44.6 g 炭水化 286.7 g 食塩 8.8 g | 13 (木) | ごはん- ハムステーキ- ブロッコリーの洋風煮- 大豆とひじきの胡麻サラダ- コンソメスープ(パセリ・わかめ)- | ごはん- 中華スープ(わかめ・コーン)- 豚肉と春雨のオイスターソース炒め- 里芋とひき肉の煮物- カリフラワーとコーンのナムル- | 鶏そぼろ混ぜご飯- すまし汁(ごま・巻き麩)- 赤魚の西京焼き・オクラ 竹輪のチャンプルー- 青梗菜の磯のり和え- | エネルギー 1718 kcal 蛋白質 68.0 g 脂質 40.3 g 炭水化 279.5 g 食塩 9.3 g | エネルギー 385 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 12.7 g 炭水化 58.0 g 食塩 2.8 g | エネルギー 691 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 17.0 g 炭水化 115.4 g 食塩 3.0 g | エネルギー 662 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 14.9 g 炭水化 113.3 g 食塩 3.0 g | エネルギー 430 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 18.6 g 炭水化 53.9 g 食塩 3.1 g | エネルギー 692 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 14.8 g 炭水化 118.6 g 食塩 2.8 g | エネルギー 596 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 6.9 g 炭水化 107.0 g 食塩 3.4 g | 7 (金) | ごはん- 人参シリシリ- さつまいもと干しぶどうの甘煮- 大豆旨煮- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- | ごはん- すまし汁(ごま・巻き麩)- 野菜コロケ・キャベツ 菜の花と豚肉の味噌炒め- もやしの梅肉和え- | ゆかりご飯- すまし汁(わかめ・ねぎ)- さわらの生姜煮・里芋 和風炒り卵 いんげんのおかか和え- | エネルギー 1716 kcal 蛋白質 56.5 g 脂質 23.3 g 炭水化 327.3 g 食塩 6.9 g | 14 (金) | ごはん- 厚焼き卵- クリーム煮- 蒸し鶏のごま和え みそ汁(わかめ・巻き麩)- | ごはん- すまし汁(わかめ・ごま)- 豚肉のみそ山椒煮- 大根といわし団子煮 菜の花のごま和え- | ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 鶏肉のにんにく塩炒め- うの花- スナッPEndウの塩昆布和え- | エネルギー 1803 kcal 蛋白質 64.1 g 脂質 35.7 g 炭水化 315.4 g 食塩 8.3 g | エネルギー 500 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 6.0 g 炭水化 99.9 g 食塩 1.7 g | エネルギー 593 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 7.7 g 炭水化 119.0 g 食塩 2.4 g | エネルギー 623 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 9.6 g 炭水化 108.4 g 食塩 2.8 g | エネルギー 499 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 7.4 g 炭水化 94.4 g 食塩 2.4 g | エネルギー 668 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 16.0 g 炭水化 109.2 g 食塩 2.8 g | エネルギー 636 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 12.3 g 炭水化 111.8 g 食塩 3.1 g | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 (月) | ごはん- ウインナーのソテー- キャベツの洋風煮- スナッPEnd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)- 豚じゃが- 小松菜とかにかまのバターソテー- カリフラワー和え物- | ラーメン(しょうゆ)★- 焼き餃子- | エネルギー 1517 kcal 蛋白質 52.1 g 脂質 36.6 g 炭水化 260.0 g 食塩 9.1 g | 10 (月) | ごはん- ハムステーキ- コーンバター- 赤パプリカのマリネ- コンソメスープ(パセリ・わかめ)- | ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- メンチカツ・キャベツ いんげんの塩バター炒め- 大根と油揚げの和え物- | | 肉うどん- 菜の花の酢味噌和え- | エネルギー 1479 kcal 蛋白質 49.5 g 脂質 37.5 g 炭水化 245.8 g 食塩 12.8 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | エネルギー 366 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 11.0 g 炭水化 57.9 g 食塩 2.9 g | エネルギー 661 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 14.0 g 炭水化 113.5 g 食塩 2.9 g | エネルギー 490 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 11.6 g 炭水化 88.6 g 食塩 3.3 g | エネルギー 366 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 10.6 g 炭水化 59.0 g 食塩 3.1 g | | エネルギー 721 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 18.3 g 炭水化 121.3 g 食塩 3.1 g | エネルギー 392 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 8.6 g 炭水化 65.5 g 食塩 6.6 g | 4 (火) | ごはん- 目玉焼き- 青梗菜の炒め物- もずくとおぐらの酢の物- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- | ごはん- みそ汁(わかめ・巻き麩)- ハムカツ・キャベツ かぼちゃの含め煮- 菜の花のごま和え- | ごはん- 中華スープ(わかめ・ねぎ)- 鶏肉の照り焼き山椒風味- 高野豆腐のキムチ煮- 青のりポテトサラダ- | エネルギー 1892 kcal 蛋白質 65.8 g 脂質 46.5 g 炭水化 310.6 g 食塩 8.0 g | 11 (火) | ごはん- ほうれん草とささみの炒め物- ひじき煮 大豆とツナのサラダ- 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- 青梗菜のにんにく炒め- 焼売- | ごはん- みそ汁(わかめ・巻き麩)- 鶏肉とパプリカの香味南蛮- 枝豆とじゃがいもの塩コショウ炒め- 竹輪と小松菜のお浸し- | エネルギー 1748 kcal 蛋白質 59.9 g 脂質 32.7 g 炭水化 311.6 g 食塩 8.1 g | エネルギー 481 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 8.9 g 炭水化 84.9 g 食塩 2.2 g | エネルギー 706 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 18.1 g 炭水化 112.6 g 食塩 3.0 g | エネルギー 705 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 19.5 g 炭水化 113.1 g 食塩 2.8 g | エネルギー 448 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 5.6 g 炭水化 86.4 g 食塩 2.3 g | エネルギー 644 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 15.1 g 炭水化 108.1 g 食塩 2.7 g | エネルギー 656 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 12.0 g 炭水化 117.1 g 食塩 3.1 g | 5 (水) | ごはん- 厚焼き卵- ほうれん草とベーコンの塩炒め- マカロニサラダ- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- | ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- チキンステーキオニオンソース- 里芋の煮物- ブロッコリーのおかか和え- | ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- ポークチャップ- キャベツのごま炒め- おぐらの白だし和え- | エネルギー 1941 kcal 蛋白質 69.1 g 脂質 45.2 g 炭水化 322.9 g 食塩 8.0 g | 12 (水) | ごはん- ポトフ しめじのバターソテー- かぼちゃサラダ- みそ汁(わかめ・ねぎ)- | ごはん- ビーフカレー- マカロニサラダ ゼリー- | ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 豚肉と揚げなすのみぞれ煮- キャベツとかにかまの炒め物- さつまいもサラダ- | エネルギー 1935 kcal 蛋白質 54.2 g 脂質 48.3 g 炭水化 333.4 g 食塩 8.4 g | エネルギー 539 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 12.1 g 炭水化 93.3 g 食塩 2.2 g | エネルギー 713 kcal 蛋白質 29.3 g 脂質 16.8 g 炭水化 113.4 g 食塩 2.9 g | エネルギー 689 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 16.3 g 炭水化 116.2 g 食塩 2.9 g | エネルギー 457 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 7.2 g 炭水化 89.0 g 食塩 2.2 g | エネルギー 712 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 17.7 g 炭水化 124.1 g 食塩 3.5 g | エネルギー 766 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 23.4 g 炭水化 120.3 g 食塩 2.7 g | 6 (木) | ごはん- ハムステーキ- きのこの和風ソテー- ポテトサラダ- コンソメスープ(MIXベジ)- | ごはん- すまし汁(わかめ・ごま)- 鶏肉のみそ炒め煮- 大根の煮物(かにかま)- なすのごま酢和え- | ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 豚肉と春雨の塩炒め- カリフラワーソテー- ほうれん草のピリ辛和え- | エネルギー 1738 kcal 蛋白質 57.3 g 脂質 44.6 g 炭水化 286.7 g 食塩 8.8 g | 13 (木) | ごはん- ハムステーキ- ブロッコリーの洋風煮- 大豆とひじきの胡麻サラダ- コンソメスープ(パセリ・わかめ)- | ごはん- 中華スープ(わかめ・コーン)- 豚肉と春雨のオイスターソース炒め- 里芋とひき肉の煮物- カリフラワーとコーンのナムル- | 鶏そぼろ混ぜご飯- すまし汁(ごま・巻き麩)- 赤魚の西京焼き・オクラ 竹輪のチャンプルー- 青梗菜の磯のり和え- | エネルギー 1718 kcal 蛋白質 68.0 g 脂質 40.3 g 炭水化 279.5 g 食塩 9.3 g | エネルギー 385 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 12.7 g 炭水化 58.0 g 食塩 2.8 g | エネルギー 691 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 17.0 g 炭水化 115.4 g 食塩 3.0 g | エネルギー 662 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 14.9 g 炭水化 113.3 g 食塩 3.0 g | エネルギー 430 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 18.6 g 炭水化 53.9 g 食塩 3.1 g | エネルギー 692 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 14.8 g 炭水化 118.6 g 食塩 2.8 g | エネルギー 596 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 6.9 g 炭水化 107.0 g 食塩 3.4 g | 7 (金) | ごはん- 人参シリシリ- さつまいもと干しぶどうの甘煮- 大豆旨煮- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- | ごはん- すまし汁(ごま・巻き麩)- 野菜コロケ・キャベツ 菜の花と豚肉の味噌炒め- もやしの梅肉和え- | ゆかりご飯- すまし汁(わかめ・ねぎ)- さわらの生姜煮・里芋 和風炒り卵 いんげんのおかか和え- | エネルギー 1716 kcal 蛋白質 56.5 g 脂質 23.3 g 炭水化 327.3 g 食塩 6.9 g | 14 (金) | ごはん- 厚焼き卵- クリーム煮- 蒸し鶏のごま和え みそ汁(わかめ・巻き麩)- | ごはん- すまし汁(わかめ・ごま)- 豚肉のみそ山椒煮- 大根といわし団子煮 菜の花のごま和え- | ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 鶏肉のにんにく塩炒め- うの花- スナッPEndウの塩昆布和え- | エネルギー 1803 kcal 蛋白質 64.1 g 脂質 35.7 g 炭水化 315.4 g 食塩 8.3 g | エネルギー 500 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 6.0 g 炭水化 99.9 g 食塩 1.7 g | エネルギー 593 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 7.7 g 炭水化 119.0 g 食塩 2.4 g | エネルギー 623 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 9.6 g 炭水化 108.4 g 食塩 2.8 g | エネルギー 499 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 7.4 g 炭水化 94.4 g 食塩 2.4 g | エネルギー 668 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 16.0 g 炭水化 109.2 g 食塩 2.8 g | エネルギー 636 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 12.3 g 炭水化 111.8 g 食塩 3.1 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 (火) | ごはん- 目玉焼き- 青梗菜の炒め物- もずくとおぐらの酢の物- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- | ごはん- みそ汁(わかめ・巻き麩)- ハムカツ・キャベツ かぼちゃの含め煮- 菜の花のごま和え- | ごはん- 中華スープ(わかめ・ねぎ)- 鶏肉の照り焼き山椒風味- 高野豆腐のキムチ煮- 青のりポテトサラダ- | エネルギー 1892 kcal 蛋白質 65.8 g 脂質 46.5 g 炭水化 310.6 g 食塩 8.0 g | 11 (火) | ごはん- ほうれん草とささみの炒め物- ひじき煮 大豆とツナのサラダ- 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- 青梗菜のにんにく炒め- 焼売- | | ごはん- みそ汁(わかめ・巻き麩)- 鶏肉とパプリカの香味南蛮- 枝豆とじゃがいもの塩コショウ炒め- 竹輪と小松菜のお浸し- | エネルギー 1748 kcal 蛋白質 59.9 g 脂質 32.7 g 炭水化 311.6 g 食塩 8.1 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | エネルギー 481 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 8.9 g 炭水化 84.9 g 食塩 2.2 g | エネルギー 706 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 18.1 g 炭水化 112.6 g 食塩 3.0 g | エネルギー 705 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 19.5 g 炭水化 113.1 g 食塩 2.8 g | エネルギー 448 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 5.6 g 炭水化 86.4 g 食塩 2.3 g | | エネルギー 644 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 15.1 g 炭水化 108.1 g 食塩 2.7 g | エネルギー 656 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 12.0 g 炭水化 117.1 g 食塩 3.1 g | 5 (水) | ごはん- 厚焼き卵- ほうれん草とベーコンの塩炒め- マカロニサラダ- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- | ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- チキンステーキオニオンソース- 里芋の煮物- ブロッコリーのおかか和え- | ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- ポークチャップ- キャベツのごま炒め- おぐらの白だし和え- | エネルギー 1941 kcal 蛋白質 69.1 g 脂質 45.2 g 炭水化 322.9 g 食塩 8.0 g | 12 (水) | ごはん- ポトフ しめじのバターソテー- かぼちゃサラダ- みそ汁(わかめ・ねぎ)- | ごはん- ビーフカレー- マカロニサラダ ゼリー- | ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 豚肉と揚げなすのみぞれ煮- キャベツとかにかまの炒め物- さつまいもサラダ- | エネルギー 1935 kcal 蛋白質 54.2 g 脂質 48.3 g 炭水化 333.4 g 食塩 8.4 g | エネルギー 539 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 12.1 g 炭水化 93.3 g 食塩 2.2 g | エネルギー 713 kcal 蛋白質 29.3 g 脂質 16.8 g 炭水化 113.4 g 食塩 2.9 g | エネルギー 689 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 16.3 g 炭水化 116.2 g 食塩 2.9 g | エネルギー 457 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 7.2 g 炭水化 89.0 g 食塩 2.2 g | エネルギー 712 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 17.7 g 炭水化 124.1 g 食塩 3.5 g | エネルギー 766 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 23.4 g 炭水化 120.3 g 食塩 2.7 g | 6 (木) | ごはん- ハムステーキ- きのこの和風ソテー- ポテトサラダ- コンソメスープ(MIXベジ)- | ごはん- すまし汁(わかめ・ごま)- 鶏肉のみそ炒め煮- 大根の煮物(かにかま)- なすのごま酢和え- | ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 豚肉と春雨の塩炒め- カリフラワーソテー- ほうれん草のピリ辛和え- | エネルギー 1738 kcal 蛋白質 57.3 g 脂質 44.6 g 炭水化 286.7 g 食塩 8.8 g | 13 (木) | ごはん- ハムステーキ- ブロッコリーの洋風煮- 大豆とひじきの胡麻サラダ- コンソメスープ(パセリ・わかめ)- | ごはん- 中華スープ(わかめ・コーン)- 豚肉と春雨のオイスターソース炒め- 里芋とひき肉の煮物- カリフラワーとコーンのナムル- | 鶏そぼろ混ぜご飯- すまし汁(ごま・巻き麩)- 赤魚の西京焼き・オクラ 竹輪のチャンプルー- 青梗菜の磯のり和え- | エネルギー 1718 kcal 蛋白質 68.0 g 脂質 40.3 g 炭水化 279.5 g 食塩 9.3 g | エネルギー 385 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 12.7 g 炭水化 58.0 g 食塩 2.8 g | エネルギー 691 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 17.0 g 炭水化 115.4 g 食塩 3.0 g | エネルギー 662 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 14.9 g 炭水化 113.3 g 食塩 3.0 g | エネルギー 430 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 18.6 g 炭水化 53.9 g 食塩 3.1 g | エネルギー 692 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 14.8 g 炭水化 118.6 g 食塩 2.8 g | エネルギー 596 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 6.9 g 炭水化 107.0 g 食塩 3.4 g | 7 (金) | ごはん- 人参シリシリ- さつまいもと干しぶどうの甘煮- 大豆旨煮- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- | ごはん- すまし汁(ごま・巻き麩)- 野菜コロケ・キャベツ 菜の花と豚肉の味噌炒め- もやしの梅肉和え- | ゆかりご飯- すまし汁(わかめ・ねぎ)- さわらの生姜煮・里芋 和風炒り卵 いんげんのおかか和え- | エネルギー 1716 kcal 蛋白質 56.5 g 脂質 23.3 g 炭水化 327.3 g 食塩 6.9 g | 14 (金) | ごはん- 厚焼き卵- クリーム煮- 蒸し鶏のごま和え みそ汁(わかめ・巻き麩)- | ごはん- すまし汁(わかめ・ごま)- 豚肉のみそ山椒煮- 大根といわし団子煮 菜の花のごま和え- | ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 鶏肉のにんにく塩炒め- うの花- スナッPEndウの塩昆布和え- | エネルギー 1803 kcal 蛋白質 64.1 g 脂質 35.7 g 炭水化 315.4 g 食塩 8.3 g | エネルギー 500 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 6.0 g 炭水化 99.9 g 食塩 1.7 g | エネルギー 593 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 7.7 g 炭水化 119.0 g 食塩 2.4 g | エネルギー 623 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 9.6 g 炭水化 108.4 g 食塩 2.8 g | エネルギー 499 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 7.4 g 炭水化 94.4 g 食塩 2.4 g | エネルギー 668 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 16.0 g 炭水化 109.2 g 食塩 2.8 g | エネルギー 636 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 12.3 g 炭水化 111.8 g 食塩 3.1 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 (水) | ごはん- 厚焼き卵- ほうれん草とベーコンの塩炒め- マカロニサラダ- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- | ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- チキンステーキオニオンソース- 里芋の煮物- ブロッコリーのおかか和え- | ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- ポークチャップ- キャベツのごま炒め- おぐらの白だし和え- | エネルギー 1941 kcal 蛋白質 69.1 g 脂質 45.2 g 炭水化 322.9 g 食塩 8.0 g | 12 (水) | ごはん- ポトフ しめじのバターソテー- かぼちゃサラダ- みそ汁(わかめ・ねぎ)- | ごはん- ビーフカレー- マカロニサラダ ゼリー- | | ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 豚肉と揚げなすのみぞれ煮- キャベツとかにかまの炒め物- さつまいもサラダ- | エネルギー 1935 kcal 蛋白質 54.2 g 脂質 48.3 g 炭水化 333.4 g 食塩 8.4 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | エネルギー 539 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 12.1 g 炭水化 93.3 g 食塩 2.2 g | エネルギー 713 kcal 蛋白質 29.3 g 脂質 16.8 g 炭水化 113.4 g 食塩 2.9 g | エネルギー 689 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 16.3 g 炭水化 116.2 g 食塩 2.9 g | エネルギー 457 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 7.2 g 炭水化 89.0 g 食塩 2.2 g | | エネルギー 712 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 17.7 g 炭水化 124.1 g 食塩 3.5 g | エネルギー 766 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 23.4 g 炭水化 120.3 g 食塩 2.7 g | 6 (木) | ごはん- ハムステーキ- きのこの和風ソテー- ポテトサラダ- コンソメスープ(MIXベジ)- | ごはん- すまし汁(わかめ・ごま)- 鶏肉のみそ炒め煮- 大根の煮物(かにかま)- なすのごま酢和え- | ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 豚肉と春雨の塩炒め- カリフラワーソテー- ほうれん草のピリ辛和え- | エネルギー 1738 kcal 蛋白質 57.3 g 脂質 44.6 g 炭水化 286.7 g 食塩 8.8 g | 13 (木) | ごはん- ハムステーキ- ブロッコリーの洋風煮- 大豆とひじきの胡麻サラダ- コンソメスープ(パセリ・わかめ)- | ごはん- 中華スープ(わかめ・コーン)- 豚肉と春雨のオイスターソース炒め- 里芋とひき肉の煮物- カリフラワーとコーンのナムル- | 鶏そぼろ混ぜご飯- すまし汁(ごま・巻き麩)- 赤魚の西京焼き・オクラ 竹輪のチャンプルー- 青梗菜の磯のり和え- | エネルギー 1718 kcal 蛋白質 68.0 g 脂質 40.3 g 炭水化 279.5 g 食塩 9.3 g | エネルギー 385 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 12.7 g 炭水化 58.0 g 食塩 2.8 g | エネルギー 691 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 17.0 g 炭水化 115.4 g 食塩 3.0 g | エネルギー 662 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 14.9 g 炭水化 113.3 g 食塩 3.0 g | エネルギー 430 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 18.6 g 炭水化 53.9 g 食塩 3.1 g | エネルギー 692 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 14.8 g 炭水化 118.6 g 食塩 2.8 g | エネルギー 596 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 6.9 g 炭水化 107.0 g 食塩 3.4 g | 7 (金) | ごはん- 人参シリシリ- さつまいもと干しぶどうの甘煮- 大豆旨煮- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- | ごはん- すまし汁(ごま・巻き麩)- 野菜コロケ・キャベツ 菜の花と豚肉の味噌炒め- もやしの梅肉和え- | ゆかりご飯- すまし汁(わかめ・ねぎ)- さわらの生姜煮・里芋 和風炒り卵 いんげんのおかか和え- | エネルギー 1716 kcal 蛋白質 56.5 g 脂質 23.3 g 炭水化 327.3 g 食塩 6.9 g | 14 (金) | ごはん- 厚焼き卵- クリーム煮- 蒸し鶏のごま和え みそ汁(わかめ・巻き麩)- | ごはん- すまし汁(わかめ・ごま)- 豚肉のみそ山椒煮- 大根といわし団子煮 菜の花のごま和え- | ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 鶏肉のにんにく塩炒め- うの花- スナッPEndウの塩昆布和え- | エネルギー 1803 kcal 蛋白質 64.1 g 脂質 35.7 g 炭水化 315.4 g 食塩 8.3 g | エネルギー 500 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 6.0 g 炭水化 99.9 g 食塩 1.7 g | エネルギー 593 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 7.7 g 炭水化 119.0 g 食塩 2.4 g | エネルギー 623 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 9.6 g 炭水化 108.4 g 食塩 2.8 g | エネルギー 499 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 7.4 g 炭水化 94.4 g 食塩 2.4 g | エネルギー 668 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 16.0 g 炭水化 109.2 g 食塩 2.8 g | エネルギー 636 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 12.3 g 炭水化 111.8 g 食塩 3.1 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 (木) | ごはん- ハムステーキ- きのこの和風ソテー- ポテトサラダ- コンソメスープ(MIXベジ)- | ごはん- すまし汁(わかめ・ごま)- 鶏肉のみそ炒め煮- 大根の煮物(かにかま)- なすのごま酢和え- | ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 豚肉と春雨の塩炒め- カリフラワーソテー- ほうれん草のピリ辛和え- | エネルギー 1738 kcal 蛋白質 57.3 g 脂質 44.6 g 炭水化 286.7 g 食塩 8.8 g | 13 (木) | ごはん- ハムステーキ- ブロッコリーの洋風煮- 大豆とひじきの胡麻サラダ- コンソメスープ(パセリ・わかめ)- | ごはん- 中華スープ(わかめ・コーン)- 豚肉と春雨のオイスターソース炒め- 里芋とひき肉の煮物- カリフラワーとコーンのナムル- | | 鶏そぼろ混ぜご飯- すまし汁(ごま・巻き麩)- 赤魚の西京焼き・オクラ 竹輪のチャンプルー- 青梗菜の磯のり和え- | エネルギー 1718 kcal 蛋白質 68.0 g 脂質 40.3 g 炭水化 279.5 g 食塩 9.3 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | エネルギー 385 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 12.7 g 炭水化 58.0 g 食塩 2.8 g | エネルギー 691 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 17.0 g 炭水化 115.4 g 食塩 3.0 g | エネルギー 662 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 14.9 g 炭水化 113.3 g 食塩 3.0 g | エネルギー 430 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 18.6 g 炭水化 53.9 g 食塩 3.1 g | | エネルギー 692 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 14.8 g 炭水化 118.6 g 食塩 2.8 g | エネルギー 596 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 6.9 g 炭水化 107.0 g 食塩 3.4 g | 7 (金) | ごはん- 人参シリシリ- さつまいもと干しぶどうの甘煮- 大豆旨煮- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- | ごはん- すまし汁(ごま・巻き麩)- 野菜コロケ・キャベツ 菜の花と豚肉の味噌炒め- もやしの梅肉和え- | ゆかりご飯- すまし汁(わかめ・ねぎ)- さわらの生姜煮・里芋 和風炒り卵 いんげんのおかか和え- | エネルギー 1716 kcal 蛋白質 56.5 g 脂質 23.3 g 炭水化 327.3 g 食塩 6.9 g | 14 (金) | ごはん- 厚焼き卵- クリーム煮- 蒸し鶏のごま和え みそ汁(わかめ・巻き麩)- | ごはん- すまし汁(わかめ・ごま)- 豚肉のみそ山椒煮- 大根といわし団子煮 菜の花のごま和え- | ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 鶏肉のにんにく塩炒め- うの花- スナッPEndウの塩昆布和え- | エネルギー 1803 kcal 蛋白質 64.1 g 脂質 35.7 g 炭水化 315.4 g 食塩 8.3 g | エネルギー 500 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 6.0 g 炭水化 99.9 g 食塩 1.7 g | エネルギー 593 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 7.7 g 炭水化 119.0 g 食塩 2.4 g | エネルギー 623 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 9.6 g 炭水化 108.4 g 食塩 2.8 g | エネルギー 499 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 7.4 g 炭水化 94.4 g 食塩 2.4 g | エネルギー 668 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 16.0 g 炭水化 109.2 g 食塩 2.8 g | エネルギー 636 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 12.3 g 炭水化 111.8 g 食塩 3.1 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 (金) | ごはん- 人参シリシリ- さつまいもと干しぶどうの甘煮- 大豆旨煮- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- | ごはん- すまし汁(ごま・巻き麩)- 野菜コロケ・キャベツ 菜の花と豚肉の味噌炒め- もやしの梅肉和え- | ゆかりご飯- すまし汁(わかめ・ねぎ)- さわらの生姜煮・里芋 和風炒り卵 いんげんのおかか和え- | エネルギー 1716 kcal 蛋白質 56.5 g 脂質 23.3 g 炭水化 327.3 g 食塩 6.9 g | 14 (金) | ごはん- 厚焼き卵- クリーム煮- 蒸し鶏のごま和え みそ汁(わかめ・巻き麩)- | ごはん- すまし汁(わかめ・ごま)- 豚肉のみそ山椒煮- 大根といわし団子煮 菜の花のごま和え- | | ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 鶏肉のにんにく塩炒め- うの花- スナッPEndウの塩昆布和え- | エネルギー 1803 kcal 蛋白質 64.1 g 脂質 35.7 g 炭水化 315.4 g 食塩 8.3 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | エネルギー 500 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 6.0 g 炭水化 99.9 g 食塩 1.7 g | エネルギー 593 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 7.7 g 炭水化 119.0 g 食塩 2.4 g | エネルギー 623 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 9.6 g 炭水化 108.4 g 食塩 2.8 g | エネルギー 499 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 7.4 g 炭水化 94.4 g 食塩 2.4 g | | エネルギー 668 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 16.0 g 炭水化 109.2 g 食塩 2.8 g | エネルギー 636 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 12.3 g 炭水化 111.8 g 食塩 3.1 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |