

[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																																																																																												
15 (土)	ごはん- ミートオムレツ- 小松菜のソテー- マカロニハムサラダ- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- やみつきチキン- 高野豆腐となすの煮物- 白菜の和え物-	ごはん- 中華スープ(ごま・コーン)- 八宝菜- かぼちゃとツナのゴマ煮- キャベツとハムのナムル-	エネルギー 1881 kcal 蛋白質 64.4 g 脂質 40.6 g 炭水化 323.1 g 食塩 7.9 g	22 (土)	ごはん- 肉団子のケチャップからめ- パプリカのソテー- ほうれん草のおひたし- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- 中華スープ(わかめ・コーン)- 鶏肉のおろし南蛮- 春巻き- スナップエンドウのナムル-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 豚肉の旨煮- ちくわとキャベツのオイスター炒め- もやしのゆかり和え-	エネルギー 1838 kcal 蛋白質 59.8 g 脂質 37.7 g 炭水化 321.0 g 食塩 8.0 g																																																																																												
	エネルギー 496 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 7.2 g 炭水化 94.9 g 食塩 2.4 g	エネルギー 677 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 15.6 g 炭水化 114.6 g 食塩 2.9 g	エネルギー 708 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 17.8 g 炭水化 113.6 g 食塩 2.6 g	エネルギー 468 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 7.0 g 炭水化 89.4 g 食塩 2.4 g		エネルギー 674 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 14.3 g 炭水化 117.9 g 食塩 2.6 g	エネルギー 696 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 16.4 g 炭水化 113.7 g 食塩 3.0 g	16 (日)	ごはん- 目玉焼き- さつま揚げとピーマンの生姜ソテー- かにかまブロッコリーサラダ- コンソメスープ(パセリ・わかめ)-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- コーンコロケ-キャベツ ビーフン炒め- さつまいもサラダ-	ごはん- 中華スープ(わかめ・ねぎ)- 豚肉ともやしの中華炒め- 根野菜の煮物- ほうれん草のナムル-	エネルギー 1721 kcal 蛋白質 59.0 g 脂質 39.7 g 炭水化 291.1 g 食塩 8.7 g	23 (日)	ごはん- しめじとウインナーのソテー- ポテトとパプリカのコンソメ煮- 菜の花のさっぱりサラダ- コンソメスープ(わかめ・コーン)-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- ビーフコロケ-キャベツ ブロッコリーのおかかバター炒め- 白菜とえのきのポン酢和え-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 豚肉のごましゃぶ- 小松菜と厚揚げの煮浸し- おくらの柚子胡椒和え-	エネルギー 1792 kcal 蛋白質 59.0 g 脂質 49.9 g 炭水化 288.0 g 食塩 8.0 g	エネルギー 380 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 11.4 g 炭水化 53.2 g 食塩 3.4 g	エネルギー 685 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 12.0 g 炭水化 131.4 g 食塩 2.5 g	エネルギー 656 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 16.3 g 炭水化 106.5 g 食塩 2.8 g	エネルギー 370 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 10.8 g 炭水化 59.0 g 食塩 2.8 g	エネルギー 633 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 9.9 g 炭水化 124.0 g 食塩 2.2 g	エネルギー 789 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 29.2 g 炭水化 105.0 g 食塩 2.8 g	17 (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(MIXベジ)-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 鶏肉の甘辛炒め- 竹輪と小松菜のソテー- スナップエンドウのおかか和え-	ごはん- ミートスパゲッティ★- ポテトサラダ-	エネルギー 1662 kcal 蛋白質 64.7 g 脂質 46.0 g 炭水化 254.8 g 食塩 7.8 g	24 (月)	ごはん- いんげんの卵炒め- パプリカのナポリタン炒め- かぼちゃと大豆のサラダ- コンソメスープ(MIXベジ)-	ごはん- すまし汁(わかめ・ねぎ)- 豚肉のごま味噌煮- 野菜の炒め物- かにかま入りマッシュポテト	和風パスタ- さつまいものごまサラダ-	エネルギー 1635 kcal 蛋白質 55.3 g 脂質 43.6 g 炭水化 262.9 g 食塩 8.2 g	エネルギー 414 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 17.0 g 炭水化 53.8 g 食塩 3.1 g	エネルギー 633 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 11.8 g 炭水化 111.7 g 食塩 3.0 g	エネルギー 615 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 17.2 g 炭水化 89.3 g 食塩 1.7 g	エネルギー 412 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 14.7 g 炭水化 60.2 g 食塩 3.1 g	エネルギー 652 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 14.2 g 炭水化 113.3 g 食塩 3.0 g	エネルギー 571 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 14.7 g 炭水化 89.4 g 食塩 2.1 g	18 (火)	ごはん- キャベツとささみの塩昆布炒め- 里芋とあげの煮物- お浸し(青梗菜・人参)- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 筑前煮- 揚げなすの甘酢だれ- ほうれん草の錦糸和え-	ごはん- コンソメスープ(パセリ・わかめ)- 肉団子のホワイトソース煮- いんげんとベーコンのソテー- ピーマンのカレーマリネ-	エネルギー 1801 kcal 蛋白質 56.5 g 脂質 37.0 g 炭水化 318.5 g 食塩 7.9 g	25 (火)	ごはん- 厚焼き卵- 竹輪と菜の花のごま油炒め- スナップエンドウのごま和え- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- みそ汁(わかめ・巻き麩)- 鶏肉のカレー炒め- なすの煮浸し- ほうれん草のおかか和え-	中華スープ(ごま・ねぎ)- 豚肉のスタミナ丼- ひじきのツナマヨサラダ-	エネルギー 1927 kcal 蛋白質 66.8 g 脂質 52.6 g 炭水化 304.9 g 食塩 7.8 g	エネルギー 445 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 4.0 g 炭水化 90.3 g 食塩 2.3 g	エネルギー 677 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 16.2 g 炭水化 113.7 g 食塩 2.8 g	エネルギー 679 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 16.8 g 炭水化 114.5 g 食塩 2.8 g	エネルギー 476 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 7.1 g 炭水化 88.5 g 食塩 2.3 g	エネルギー 698 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 18.3 g 炭水化 112.1 g 食塩 3.3 g	エネルギー 753 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 27.2 g 炭水化 104.3 g 食塩 2.2 g	19 (水)	ごはん- 豆腐チャンプル- 小松菜とハムの炒め物- もやしの磯のり和え- みそ汁(わかめ・巻き麩)-	ごはん- すまし汁(わかめ・ねぎ)- 豚肉の照り焼き- カリフラワーのごま高菜炒め- おくらのなめたけ和え-	中華スープ(わかめ・ごま)- ピビン丼- スナップエンドウの醤油マヨ和え-	エネルギー 1778 kcal 蛋白質 61.0 g 脂質 39.1 g 炭水化 303.7 g 食塩 8.0 g	26 (水)	ごはん- 肉団子の煮物- キャベツの和風炒め- 春雨サラダ- すまし汁(ねぎ・ごま)-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 豚肉のオーロラソース炒め- 大根とオクラのあんかけ- カニカマの酢の物-	ごはん- コンソメスープ(MIXベジ)- 煮込みハンバーグ-インゲン 白菜とツナのソテー- カラフルピーマンのさっぱりサラダ-	エネルギー 1865 kcal 蛋白質 57.7 g 脂質 41.3 g 炭水化 321.7 g 食塩 8.3 g	エネルギー 448 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 5.7 g 炭水化 85.8 g 食塩 2.1 g	エネルギー 646 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 13.6 g 炭水化 111.3 g 食塩 2.9 g	エネルギー 684 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 19.8 g 炭水化 106.6 g 食塩 3.0 g	エネルギー 498 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 8.9 g 炭水化 92.2 g 食塩 2.2 g	エネルギー 684 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 17.5 g 炭水化 113.2 g 食塩 3.1 g	エネルギー 683 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 14.9 g 炭水化 116.3 g 食塩 3.0 g	20 (木)	ごはん- オムレツ- キャベツの塩こしょう炒め- かぼちゃとツナのサラダ- コンソメスープ(パセリ・コーン)-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮- 大根と人参のきんぴら- 和風きのこマリネ-	ごはん- すまし汁(わかめ・ねぎ)- 鶏のから揚げ-キャベツ 青梗菜のごま和え-	エネルギー 2007 kcal 蛋白質 82.2 g 脂質 62.0 g 炭水化 290.9 g 食塩 10.9 g	27 (木)	ごはん- スクランブルエッグ クリーム煮 スイートかぼちゃサラダ- コンソメスープ(パセリ・わかめ)-	ごはん- ポークカレー- コールスローサラダ- ゼリー-	さつまいもの混ぜご飯- すまし汁(わかめ・ごま)- 鯖の味噌煮-オクラ 野菜炒め 菜の花とハムのサラダ-	エネルギー 1928 kcal 蛋白質 62.8 g 脂質 58.4 g 炭水化 304.8 g 食塩 10.0 g	エネルギー 376 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 12.0 g 炭水化 57.4 g 食塩 2.6 g	エネルギー 648 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 11.5 g 炭水化 116.0 g 食塩 3.0 g	エネルギー 983 kcal 蛋白質 45.1 g 脂質 38.5 g 炭水化 117.5 g 食塩 5.3 g	エネルギー 428 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 15.9 g 炭水化 61.2 g 食塩 2.9 g	エネルギー 757 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 23.5 g 炭水化 125.0 g 食塩 3.5 g	エネルギー 743 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 19.0 g 炭水化 118.6 g 食塩 3.6 g	21 (金)	ごはん- ブロッコリーのソテー- さつまいものバター炒め煮- 小松菜のさっぱりわかめ和え- みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 鶏肉の甘酢あんかけ- なすと大豆のトマト煮- いんげんの塩昆布和え-	ハヤシライス- カリフラワーと枝豆の彩サラダ- ゼリー-	エネルギー 1898 kcal 蛋白質 55.4 g 脂質 42.6 g 炭水化 335.7 g 食塩 8.9 g	28 (金)	ごはん- ブロッコリーとベーコンのソテー- じゃがいもの煮物- 大豆旨煮- 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- 大根と人参の煮物- カリフラワー酢味噌和え-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 豚キムチ炒め- さつまいもの煮物(あげ)- きゃべつのゆかり和え-	エネルギー 1786 kcal 蛋白質 56.8 g 脂質 30.8 g 炭水化 329.4 g 食塩 8.8 g	エネルギー 479 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 5.2 g 炭水化 98.1 g 食塩 2.1 g	エネルギー 660 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 16.5 g 炭水化 109.4 g 食塩 3.1 g	エネルギー 759 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 20.9 g 炭水化 128.2 g 食塩 3.7 g	エネルギー 484 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 7.9 g 炭水化 91.6 g 食塩 2.5 g
16 (日)	ごはん- 目玉焼き- さつま揚げとピーマンの生姜ソテー- かにかまブロッコリーサラダ- コンソメスープ(パセリ・わかめ)-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- コーンコロケ-キャベツ ビーフン炒め- さつまいもサラダ-	ごはん- 中華スープ(わかめ・ねぎ)- 豚肉ともやしの中華炒め- 根野菜の煮物- ほうれん草のナムル-	エネルギー 1721 kcal 蛋白質 59.0 g 脂質 39.7 g 炭水化 291.1 g 食塩 8.7 g	23 (日)	ごはん- しめじとウインナーのソテー- ポテトとパプリカのコンソメ煮- 菜の花のさっぱりサラダ- コンソメスープ(わかめ・コーン)-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- ビーフコロケ-キャベツ ブロッコリーのおかかバター炒め- 白菜とえのきのポン酢和え-		ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 豚肉のごましゃぶ- 小松菜と厚揚げの煮浸し- おくらの柚子胡椒和え-	エネルギー 1792 kcal 蛋白質 59.0 g 脂質 49.9 g 炭水化 288.0 g 食塩 8.0 g																																																																																											
	エネルギー 380 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 11.4 g 炭水化 53.2 g 食塩 3.4 g	エネルギー 685 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 12.0 g 炭水化 131.4 g 食塩 2.5 g	エネルギー 656 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 16.3 g 炭水化 106.5 g 食塩 2.8 g	エネルギー 370 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 10.8 g 炭水化 59.0 g 食塩 2.8 g		エネルギー 633 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 9.9 g 炭水化 124.0 g 食塩 2.2 g	エネルギー 789 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 29.2 g 炭水化 105.0 g 食塩 2.8 g	17 (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(MIXベジ)-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 鶏肉の甘辛炒め- 竹輪と小松菜のソテー- スナップエンドウのおかか和え-	ごはん- ミートスパゲッティ★- ポテトサラダ-	エネルギー 1662 kcal 蛋白質 64.7 g 脂質 46.0 g 炭水化 254.8 g 食塩 7.8 g	24 (月)	ごはん- いんげんの卵炒め- パプリカのナポリタン炒め- かぼちゃと大豆のサラダ- コンソメスープ(MIXベジ)-	ごはん- すまし汁(わかめ・ねぎ)- 豚肉のごま味噌煮- 野菜の炒め物- かにかま入りマッシュポテト	和風パスタ- さつまいものごまサラダ-	エネルギー 1635 kcal 蛋白質 55.3 g 脂質 43.6 g 炭水化 262.9 g 食塩 8.2 g	エネルギー 414 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 17.0 g 炭水化 53.8 g 食塩 3.1 g	エネルギー 633 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 11.8 g 炭水化 111.7 g 食塩 3.0 g	エネルギー 615 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 17.2 g 炭水化 89.3 g 食塩 1.7 g	エネルギー 412 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 14.7 g 炭水化 60.2 g 食塩 3.1 g	エネルギー 652 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 14.2 g 炭水化 113.3 g 食塩 3.0 g	エネルギー 571 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 14.7 g 炭水化 89.4 g 食塩 2.1 g	18 (火)	ごはん- キャベツとささみの塩昆布炒め- 里芋とあげの煮物- お浸し(青梗菜・人参)- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 筑前煮- 揚げなすの甘酢だれ- ほうれん草の錦糸和え-	ごはん- コンソメスープ(パセリ・わかめ)- 肉団子のホワイトソース煮- いんげんとベーコンのソテー- ピーマンのカレーマリネ-	エネルギー 1801 kcal 蛋白質 56.5 g 脂質 37.0 g 炭水化 318.5 g 食塩 7.9 g	25 (火)	ごはん- 厚焼き卵- 竹輪と菜の花のごま油炒め- スナップエンドウのごま和え- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- みそ汁(わかめ・巻き麩)- 鶏肉のカレー炒め- なすの煮浸し- ほうれん草のおかか和え-	中華スープ(ごま・ねぎ)- 豚肉のスタミナ丼- ひじきのツナマヨサラダ-	エネルギー 1927 kcal 蛋白質 66.8 g 脂質 52.6 g 炭水化 304.9 g 食塩 7.8 g	エネルギー 445 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 4.0 g 炭水化 90.3 g 食塩 2.3 g	エネルギー 677 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 16.2 g 炭水化 113.7 g 食塩 2.8 g	エネルギー 679 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 16.8 g 炭水化 114.5 g 食塩 2.8 g	エネルギー 476 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 7.1 g 炭水化 88.5 g 食塩 2.3 g	エネルギー 698 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 18.3 g 炭水化 112.1 g 食塩 3.3 g	エネルギー 753 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 27.2 g 炭水化 104.3 g 食塩 2.2 g	19 (水)	ごはん- 豆腐チャンプル- 小松菜とハムの炒め物- もやしの磯のり和え- みそ汁(わかめ・巻き麩)-	ごはん- すまし汁(わかめ・ねぎ)- 豚肉の照り焼き- カリフラワーのごま高菜炒め- おくらのなめたけ和え-	中華スープ(わかめ・ごま)- ピビン丼- スナップエンドウの醤油マヨ和え-	エネルギー 1778 kcal 蛋白質 61.0 g 脂質 39.1 g 炭水化 303.7 g 食塩 8.0 g	26 (水)	ごはん- 肉団子の煮物- キャベツの和風炒め- 春雨サラダ- すまし汁(ねぎ・ごま)-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 豚肉のオーロラソース炒め- 大根とオクラのあんかけ- カニカマの酢の物-	ごはん- コンソメスープ(MIXベジ)- 煮込みハンバーグ-インゲン 白菜とツナのソテー- カラフルピーマンのさっぱりサラダ-	エネルギー 1865 kcal 蛋白質 57.7 g 脂質 41.3 g 炭水化 321.7 g 食塩 8.3 g	エネルギー 448 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 5.7 g 炭水化 85.8 g 食塩 2.1 g	エネルギー 646 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 13.6 g 炭水化 111.3 g 食塩 2.9 g	エネルギー 684 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 19.8 g 炭水化 106.6 g 食塩 3.0 g	エネルギー 498 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 8.9 g 炭水化 92.2 g 食塩 2.2 g	エネルギー 684 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 17.5 g 炭水化 113.2 g 食塩 3.1 g	エネルギー 683 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 14.9 g 炭水化 116.3 g 食塩 3.0 g	20 (木)	ごはん- オムレツ- キャベツの塩こしょう炒め- かぼちゃとツナのサラダ- コンソメスープ(パセリ・コーン)-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮- 大根と人参のきんぴら- 和風きのこマリネ-	ごはん- すまし汁(わかめ・ねぎ)- 鶏のから揚げ-キャベツ 青梗菜のごま和え-	エネルギー 2007 kcal 蛋白質 82.2 g 脂質 62.0 g 炭水化 290.9 g 食塩 10.9 g	27 (木)	ごはん- スクランブルエッグ クリーム煮 スイートかぼちゃサラダ- コンソメスープ(パセリ・わかめ)-	ごはん- ポークカレー- コールスローサラダ- ゼリー-	さつまいもの混ぜご飯- すまし汁(わかめ・ごま)- 鯖の味噌煮-オクラ 野菜炒め 菜の花とハムのサラダ-	エネルギー 1928 kcal 蛋白質 62.8 g 脂質 58.4 g 炭水化 304.8 g 食塩 10.0 g	エネルギー 376 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 12.0 g 炭水化 57.4 g 食塩 2.6 g	エネルギー 648 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 11.5 g 炭水化 116.0 g 食塩 3.0 g	エネルギー 983 kcal 蛋白質 45.1 g 脂質 38.5 g 炭水化 117.5 g 食塩 5.3 g	エネルギー 428 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 15.9 g 炭水化 61.2 g 食塩 2.9 g	エネルギー 757 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 23.5 g 炭水化 125.0 g 食塩 3.5 g	エネルギー 743 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 19.0 g 炭水化 118.6 g 食塩 3.6 g	21 (金)	ごはん- ブロッコリーのソテー- さつまいものバター炒め煮- 小松菜のさっぱりわかめ和え- みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 鶏肉の甘酢あんかけ- なすと大豆のトマト煮- いんげんの塩昆布和え-	ハヤシライス- カリフラワーと枝豆の彩サラダ- ゼリー-	エネルギー 1898 kcal 蛋白質 55.4 g 脂質 42.6 g 炭水化 335.7 g 食塩 8.9 g	28 (金)	ごはん- ブロッコリーとベーコンのソテー- じゃがいもの煮物- 大豆旨煮- 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- 大根と人参の煮物- カリフラワー酢味噌和え-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 豚キムチ炒め- さつまいもの煮物(あげ)- きゃべつのゆかり和え-	エネルギー 1786 kcal 蛋白質 56.8 g 脂質 30.8 g 炭水化 329.4 g 食塩 8.8 g	エネルギー 479 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 5.2 g 炭水化 98.1 g 食塩 2.1 g	エネルギー 660 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 16.5 g 炭水化 109.4 g 食塩 3.1 g	エネルギー 759 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 20.9 g 炭水化 128.2 g 食塩 3.7 g	エネルギー 484 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 7.9 g 炭水化 91.6 g 食塩 2.5 g	エネルギー 596 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 8.8 g 炭水化 114.1 g 食塩 2.9 g	エネルギー 706 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 14.1 g 炭水化 123.7 g 食塩 3.4 g														
17 (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(MIXベジ)-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 鶏肉の甘辛炒め- 竹輪と小松菜のソテー- スナップエンドウのおかか和え-	ごはん- ミートスパゲッティ★- ポテトサラダ-	エネルギー 1662 kcal 蛋白質 64.7 g 脂質 46.0 g 炭水化 254.8 g 食塩 7.8 g	24 (月)	ごはん- いんげんの卵炒め- パプリカのナポリタン炒め- かぼちゃと大豆のサラダ- コンソメスープ(MIXベジ)-	ごはん- すまし汁(わかめ・ねぎ)- 豚肉のごま味噌煮- 野菜の炒め物- かにかま入りマッシュポテト		和風パスタ- さつまいものごまサラダ-	エネルギー 1635 kcal 蛋白質 55.3 g 脂質 43.6 g 炭水化 262.9 g 食塩 8.2 g																																																																																											
	エネルギー 414 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 17.0 g 炭水化 53.8 g 食塩 3.1 g	エネルギー 633 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 11.8 g 炭水化 111.7 g 食塩 3.0 g	エネルギー 615 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 17.2 g 炭水化 89.3 g 食塩 1.7 g	エネルギー 412 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 14.7 g 炭水化 60.2 g 食塩 3.1 g		エネルギー 652 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 14.2 g 炭水化 113.3 g 食塩 3.0 g	エネルギー 571 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 14.7 g 炭水化 89.4 g 食塩 2.1 g	18 (火)	ごはん- キャベツとささみの塩昆布炒め- 里芋とあげの煮物- お浸し(青梗菜・人参)- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 筑前煮- 揚げなすの甘酢だれ- ほうれん草の錦糸和え-	ごはん- コンソメスープ(パセリ・わかめ)- 肉団子のホワイトソース煮- いんげんとベーコンのソテー- ピーマンのカレーマリネ-	エネルギー 1801 kcal 蛋白質 56.5 g 脂質 37.0 g 炭水化 318.5 g 食塩 7.9 g	25 (火)	ごはん- 厚焼き卵- 竹輪と菜の花のごま油炒め- スナップエンドウのごま和え- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- みそ汁(わかめ・巻き麩)- 鶏肉のカレー炒め- なすの煮浸し- ほうれん草のおかか和え-	中華スープ(ごま・ねぎ)- 豚肉のスタミナ丼- ひじきのツナマヨサラダ-	エネルギー 1927 kcal 蛋白質 66.8 g 脂質 52.6 g 炭水化 304.9 g 食塩 7.8 g	エネルギー 445 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 4.0 g 炭水化 90.3 g 食塩 2.3 g	エネルギー 677 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 16.2 g 炭水化 113.7 g 食塩 2.8 g	エネルギー 679 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 16.8 g 炭水化 114.5 g 食塩 2.8 g	エネルギー 476 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 7.1 g 炭水化 88.5 g 食塩 2.3 g	エネルギー 698 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 18.3 g 炭水化 112.1 g 食塩 3.3 g	エネルギー 753 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 27.2 g 炭水化 104.3 g 食塩 2.2 g	19 (水)	ごはん- 豆腐チャンプル- 小松菜とハムの炒め物- もやしの磯のり和え- みそ汁(わかめ・巻き麩)-	ごはん- すまし汁(わかめ・ねぎ)- 豚肉の照り焼き- カリフラワーのごま高菜炒め- おくらのなめたけ和え-	中華スープ(わかめ・ごま)- ピビン丼- スナップエンドウの醤油マヨ和え-	エネルギー 1778 kcal 蛋白質 61.0 g 脂質 39.1 g 炭水化 303.7 g 食塩 8.0 g	26 (水)	ごはん- 肉団子の煮物- キャベツの和風炒め- 春雨サラダ- すまし汁(ねぎ・ごま)-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 豚肉のオーロラソース炒め- 大根とオクラのあんかけ- カニカマの酢の物-	ごはん- コンソメスープ(MIXベジ)- 煮込みハンバーグ-インゲン 白菜とツナのソテー- カラフルピーマンのさっぱりサラダ-	エネルギー 1865 kcal 蛋白質 57.7 g 脂質 41.3 g 炭水化 321.7 g 食塩 8.3 g	エネルギー 448 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 5.7 g 炭水化 85.8 g 食塩 2.1 g	エネルギー 646 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 13.6 g 炭水化 111.3 g 食塩 2.9 g	エネルギー 684 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 19.8 g 炭水化 106.6 g 食塩 3.0 g	エネルギー 498 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 8.9 g 炭水化 92.2 g 食塩 2.2 g	エネルギー 684 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 17.5 g 炭水化 113.2 g 食塩 3.1 g	エネルギー 683 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 14.9 g 炭水化 116.3 g 食塩 3.0 g	20 (木)	ごはん- オムレツ- キャベツの塩こしょう炒め- かぼちゃとツナのサラダ- コンソメスープ(パセリ・コーン)-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮- 大根と人参のきんぴら- 和風きのこマリネ-	ごはん- すまし汁(わかめ・ねぎ)- 鶏のから揚げ-キャベツ 青梗菜のごま和え-	エネルギー 2007 kcal 蛋白質 82.2 g 脂質 62.0 g 炭水化 290.9 g 食塩 10.9 g	27 (木)	ごはん- スクランブルエッグ クリーム煮 スイートかぼちゃサラダ- コンソメスープ(パセリ・わかめ)-	ごはん- ポークカレー- コールスローサラダ- ゼリー-	さつまいもの混ぜご飯- すまし汁(わかめ・ごま)- 鯖の味噌煮-オクラ 野菜炒め 菜の花とハムのサラダ-	エネルギー 1928 kcal 蛋白質 62.8 g 脂質 58.4 g 炭水化 304.8 g 食塩 10.0 g	エネルギー 376 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 12.0 g 炭水化 57.4 g 食塩 2.6 g	エネルギー 648 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 11.5 g 炭水化 116.0 g 食塩 3.0 g	エネルギー 983 kcal 蛋白質 45.1 g 脂質 38.5 g 炭水化 117.5 g 食塩 5.3 g	エネルギー 428 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 15.9 g 炭水化 61.2 g 食塩 2.9 g	エネルギー 757 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 23.5 g 炭水化 125.0 g 食塩 3.5 g	エネルギー 743 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 19.0 g 炭水化 118.6 g 食塩 3.6 g	21 (金)	ごはん- ブロッコリーのソテー- さつまいものバター炒め煮- 小松菜のさっぱりわかめ和え- みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 鶏肉の甘酢あんかけ- なすと大豆のトマト煮- いんげんの塩昆布和え-	ハヤシライス- カリフラワーと枝豆の彩サラダ- ゼリー-	エネルギー 1898 kcal 蛋白質 55.4 g 脂質 42.6 g 炭水化 335.7 g 食塩 8.9 g	28 (金)	ごはん- ブロッコリーとベーコンのソテー- じゃがいもの煮物- 大豆旨煮- 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- 大根と人参の煮物- カリフラワー酢味噌和え-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 豚キムチ炒め- さつまいもの煮物(あげ)- きゃべつのゆかり和え-	エネルギー 1786 kcal 蛋白質 56.8 g 脂質 30.8 g 炭水化 329.4 g 食塩 8.8 g	エネルギー 479 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 5.2 g 炭水化 98.1 g 食塩 2.1 g	エネルギー 660 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 16.5 g 炭水化 109.4 g 食塩 3.1 g	エネルギー 759 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 20.9 g 炭水化 128.2 g 食塩 3.7 g	エネルギー 484 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 7.9 g 炭水化 91.6 g 食塩 2.5 g	エネルギー 596 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 8.8 g 炭水化 114.1 g 食塩 2.9 g	エネルギー 706 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 14.1 g 炭水化 123.7 g 食塩 3.4 g																														
18 (火)	ごはん- キャベツとささみの塩昆布炒め- 里芋とあげの煮物- お浸し(青梗菜・人参)- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 筑前煮- 揚げなすの甘酢だれ- ほうれん草の錦糸和え-	ごはん- コンソメスープ(パセリ・わかめ)- 肉団子のホワイトソース煮- いんげんとベーコンのソテー- ピーマンのカレーマリネ-	エネルギー 1801 kcal 蛋白質 56.5 g 脂質 37.0 g 炭水化 318.5 g 食塩 7.9 g	25 (火)	ごはん- 厚焼き卵- 竹輪と菜の花のごま油炒め- スナップエンドウのごま和え- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- みそ汁(わかめ・巻き麩)- 鶏肉のカレー炒め- なすの煮浸し- ほうれん草のおかか和え-		中華スープ(ごま・ねぎ)- 豚肉のスタミナ丼- ひじきのツナマヨサラダ-	エネルギー 1927 kcal 蛋白質 66.8 g 脂質 52.6 g 炭水化 304.9 g 食塩 7.8 g																																																																																											
	エネルギー 445 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 4.0 g 炭水化 90.3 g 食塩 2.3 g	エネルギー 677 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 16.2 g 炭水化 113.7 g 食塩 2.8 g	エネルギー 679 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 16.8 g 炭水化 114.5 g 食塩 2.8 g	エネルギー 476 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 7.1 g 炭水化 88.5 g 食塩 2.3 g		エネルギー 698 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 18.3 g 炭水化 112.1 g 食塩 3.3 g	エネルギー 753 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 27.2 g 炭水化 104.3 g 食塩 2.2 g	19 (水)	ごはん- 豆腐チャンプル- 小松菜とハムの炒め物- もやしの磯のり和え- みそ汁(わかめ・巻き麩)-	ごはん- すまし汁(わかめ・ねぎ)- 豚肉の照り焼き- カリフラワーのごま高菜炒め- おくらのなめたけ和え-	中華スープ(わかめ・ごま)- ピビン丼- スナップエンドウの醤油マヨ和え-	エネルギー 1778 kcal 蛋白質 61.0 g 脂質 39.1 g 炭水化 303.7 g 食塩 8.0 g	26 (水)	ごはん- 肉団子の煮物- キャベツの和風炒め- 春雨サラダ- すまし汁(ねぎ・ごま)-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 豚肉のオーロラソース炒め- 大根とオクラのあんかけ- カニカマの酢の物-	ごはん- コンソメスープ(MIXベジ)- 煮込みハンバーグ-インゲン 白菜とツナのソテー- カラフルピーマンのさっぱりサラダ-	エネルギー 1865 kcal 蛋白質 57.7 g 脂質 41.3 g 炭水化 321.7 g 食塩 8.3 g	エネルギー 448 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 5.7 g 炭水化 85.8 g 食塩 2.1 g	エネルギー 646 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 13.6 g 炭水化 111.3 g 食塩 2.9 g	エネルギー 684 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 19.8 g 炭水化 106.6 g 食塩 3.0 g	エネルギー 498 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 8.9 g 炭水化 92.2 g 食塩 2.2 g	エネルギー 684 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 17.5 g 炭水化 113.2 g 食塩 3.1 g	エネルギー 683 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 14.9 g 炭水化 116.3 g 食塩 3.0 g	20 (木)	ごはん- オムレツ- キャベツの塩こしょう炒め- かぼちゃとツナのサラダ- コンソメスープ(パセリ・コーン)-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮- 大根と人参のきんぴら- 和風きのこマリネ-	ごはん- すまし汁(わかめ・ねぎ)- 鶏のから揚げ-キャベツ 青梗菜のごま和え-	エネルギー 2007 kcal 蛋白質 82.2 g 脂質 62.0 g 炭水化 290.9 g 食塩 10.9 g	27 (木)	ごはん- スクランブルエッグ クリーム煮 スイートかぼちゃサラダ- コンソメスープ(パセリ・わかめ)-	ごはん- ポークカレー- コールスローサラダ- ゼリー-	さつまいもの混ぜご飯- すまし汁(わかめ・ごま)- 鯖の味噌煮-オクラ 野菜炒め 菜の花とハムのサラダ-	エネルギー 1928 kcal 蛋白質 62.8 g 脂質 58.4 g 炭水化 304.8 g 食塩 10.0 g	エネルギー 376 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 12.0 g 炭水化 57.4 g 食塩 2.6 g	エネルギー 648 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 11.5 g 炭水化 116.0 g 食塩 3.0 g	エネルギー 983 kcal 蛋白質 45.1 g 脂質 38.5 g 炭水化 117.5 g 食塩 5.3 g	エネルギー 428 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 15.9 g 炭水化 61.2 g 食塩 2.9 g	エネルギー 757 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 23.5 g 炭水化 125.0 g 食塩 3.5 g	エネルギー 743 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 19.0 g 炭水化 118.6 g 食塩 3.6 g	21 (金)	ごはん- ブロッコリーのソテー- さつまいものバター炒め煮- 小松菜のさっぱりわかめ和え- みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 鶏肉の甘酢あんかけ- なすと大豆のトマト煮- いんげんの塩昆布和え-	ハヤシライス- カリフラワーと枝豆の彩サラダ- ゼリー-	エネルギー 1898 kcal 蛋白質 55.4 g 脂質 42.6 g 炭水化 335.7 g 食塩 8.9 g	28 (金)	ごはん- ブロッコリーとベーコンのソテー- じゃがいもの煮物- 大豆旨煮- 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- 大根と人参の煮物- カリフラワー酢味噌和え-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 豚キムチ炒め- さつまいもの煮物(あげ)- きゃべつのゆかり和え-	エネルギー 1786 kcal 蛋白質 56.8 g 脂質 30.8 g 炭水化 329.4 g 食塩 8.8 g	エネルギー 479 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 5.2 g 炭水化 98.1 g 食塩 2.1 g	エネルギー 660 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 16.5 g 炭水化 109.4 g 食塩 3.1 g	エネルギー 759 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 20.9 g 炭水化 128.2 g 食塩 3.7 g	エネルギー 484 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 7.9 g 炭水化 91.6 g 食塩 2.5 g	エネルギー 596 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 8.8 g 炭水化 114.1 g 食塩 2.9 g	エネルギー 706 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 14.1 g 炭水化 123.7 g 食塩 3.4 g																																														
19 (水)	ごはん- 豆腐チャンプル- 小松菜とハムの炒め物- もやしの磯のり和え- みそ汁(わかめ・巻き麩)-	ごはん- すまし汁(わかめ・ねぎ)- 豚肉の照り焼き- カリフラワーのごま高菜炒め- おくらのなめたけ和え-	中華スープ(わかめ・ごま)- ピビン丼- スナップエンドウの醤油マヨ和え-	エネルギー 1778 kcal 蛋白質 61.0 g 脂質 39.1 g 炭水化 303.7 g 食塩 8.0 g	26 (水)	ごはん- 肉団子の煮物- キャベツの和風炒め- 春雨サラダ- すまし汁(ねぎ・ごま)-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 豚肉のオーロラソース炒め- 大根とオクラのあんかけ- カニカマの酢の物-		ごはん- コンソメスープ(MIXベジ)- 煮込みハンバーグ-インゲン 白菜とツナのソテー- カラフルピーマンのさっぱりサラダ-	エネルギー 1865 kcal 蛋白質 57.7 g 脂質 41.3 g 炭水化 321.7 g 食塩 8.3 g																																																																																											
	エネルギー 448 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 5.7 g 炭水化 85.8 g 食塩 2.1 g	エネルギー 646 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 13.6 g 炭水化 111.3 g 食塩 2.9 g	エネルギー 684 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 19.8 g 炭水化 106.6 g 食塩 3.0 g	エネルギー 498 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 8.9 g 炭水化 92.2 g 食塩 2.2 g		エネルギー 684 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 17.5 g 炭水化 113.2 g 食塩 3.1 g	エネルギー 683 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 14.9 g 炭水化 116.3 g 食塩 3.0 g	20 (木)	ごはん- オムレツ- キャベツの塩こしょう炒め- かぼちゃとツナのサラダ- コンソメスープ(パセリ・コーン)-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮- 大根と人参のきんぴら- 和風きのこマリネ-	ごはん- すまし汁(わかめ・ねぎ)- 鶏のから揚げ-キャベツ 青梗菜のごま和え-	エネルギー 2007 kcal 蛋白質 82.2 g 脂質 62.0 g 炭水化 290.9 g 食塩 10.9 g	27 (木)	ごはん- スクランブルエッグ クリーム煮 スイートかぼちゃサラダ- コンソメスープ(パセリ・わかめ)-	ごはん- ポークカレー- コールスローサラダ- ゼリー-	さつまいもの混ぜご飯- すまし汁(わかめ・ごま)- 鯖の味噌煮-オクラ 野菜炒め 菜の花とハムのサラダ-	エネルギー 1928 kcal 蛋白質 62.8 g 脂質 58.4 g 炭水化 304.8 g 食塩 10.0 g	エネルギー 376 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 12.0 g 炭水化 57.4 g 食塩 2.6 g	エネルギー 648 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 11.5 g 炭水化 116.0 g 食塩 3.0 g	エネルギー 983 kcal 蛋白質 45.1 g 脂質 38.5 g 炭水化 117.5 g 食塩 5.3 g	エネルギー 428 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 15.9 g 炭水化 61.2 g 食塩 2.9 g	エネルギー 757 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 23.5 g 炭水化 125.0 g 食塩 3.5 g	エネルギー 743 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 19.0 g 炭水化 118.6 g 食塩 3.6 g	21 (金)	ごはん- ブロッコリーのソテー- さつまいものバター炒め煮- 小松菜のさっぱりわかめ和え- みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 鶏肉の甘酢あんかけ- なすと大豆のトマト煮- いんげんの塩昆布和え-	ハヤシライス- カリフラワーと枝豆の彩サラダ- ゼリー-	エネルギー 1898 kcal 蛋白質 55.4 g 脂質 42.6 g 炭水化 335.7 g 食塩 8.9 g	28 (金)	ごはん- ブロッコリーとベーコンのソテー- じゃがいもの煮物- 大豆旨煮- 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- 大根と人参の煮物- カリフラワー酢味噌和え-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 豚キムチ炒め- さつまいもの煮物(あげ)- きゃべつのゆかり和え-	エネルギー 1786 kcal 蛋白質 56.8 g 脂質 30.8 g 炭水化 329.4 g 食塩 8.8 g	エネルギー 479 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 5.2 g 炭水化 98.1 g 食塩 2.1 g	エネルギー 660 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 16.5 g 炭水化 109.4 g 食塩 3.1 g	エネルギー 759 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 20.9 g 炭水化 128.2 g 食塩 3.7 g	エネルギー 484 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 7.9 g 炭水化 91.6 g 食塩 2.5 g	エネルギー 596 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 8.8 g 炭水化 114.1 g 食塩 2.9 g	エネルギー 706 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 14.1 g 炭水化 123.7 g 食塩 3.4 g																																																														
20 (木)	ごはん- オムレツ- キャベツの塩こしょう炒め- かぼちゃとツナのサラダ- コンソメスープ(パセリ・コーン)-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮- 大根と人参のきんぴら- 和風きのこマリネ-	ごはん- すまし汁(わかめ・ねぎ)- 鶏のから揚げ-キャベツ 青梗菜のごま和え-	エネルギー 2007 kcal 蛋白質 82.2 g 脂質 62.0 g 炭水化 290.9 g 食塩 10.9 g	27 (木)	ごはん- スクランブルエッグ クリーム煮 スイートかぼちゃサラダ- コンソメスープ(パセリ・わかめ)-	ごはん- ポークカレー- コールスローサラダ- ゼリー-		さつまいもの混ぜご飯- すまし汁(わかめ・ごま)- 鯖の味噌煮-オクラ 野菜炒め 菜の花とハムのサラダ-	エネルギー 1928 kcal 蛋白質 62.8 g 脂質 58.4 g 炭水化 304.8 g 食塩 10.0 g																																																																																											
	エネルギー 376 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 12.0 g 炭水化 57.4 g 食塩 2.6 g	エネルギー 648 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 11.5 g 炭水化 116.0 g 食塩 3.0 g	エネルギー 983 kcal 蛋白質 45.1 g 脂質 38.5 g 炭水化 117.5 g 食塩 5.3 g	エネルギー 428 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 15.9 g 炭水化 61.2 g 食塩 2.9 g		エネルギー 757 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 23.5 g 炭水化 125.0 g 食塩 3.5 g	エネルギー 743 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 19.0 g 炭水化 118.6 g 食塩 3.6 g	21 (金)	ごはん- ブロッコリーのソテー- さつまいものバター炒め煮- 小松菜のさっぱりわかめ和え- みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 鶏肉の甘酢あんかけ- なすと大豆のトマト煮- いんげんの塩昆布和え-	ハヤシライス- カリフラワーと枝豆の彩サラダ- ゼリー-	エネルギー 1898 kcal 蛋白質 55.4 g 脂質 42.6 g 炭水化 335.7 g 食塩 8.9 g	28 (金)	ごはん- ブロッコリーとベーコンのソテー- じゃがいもの煮物- 大豆旨煮- 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- 大根と人参の煮物- カリフラワー酢味噌和え-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 豚キムチ炒め- さつまいもの煮物(あげ)- きゃべつのゆかり和え-	エネルギー 1786 kcal 蛋白質 56.8 g 脂質 30.8 g 炭水化 329.4 g 食塩 8.8 g	エネルギー 479 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 5.2 g 炭水化 98.1 g 食塩 2.1 g	エネルギー 660 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 16.5 g 炭水化 109.4 g 食塩 3.1 g	エネルギー 759 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 20.9 g 炭水化 128.2 g 食塩 3.7 g	エネルギー 484 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 7.9 g 炭水化 91.6 g 食塩 2.5 g	エネルギー 596 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 8.8 g 炭水化 114.1 g 食塩 2.9 g	エネルギー 706 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 14.1 g 炭水化 123.7 g 食塩 3.4 g																																																																														
21 (金)	ごはん- ブロッコリーのソテー- さつまいものバター炒め煮- 小松菜のさっぱりわかめ和え- みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 鶏肉の甘酢あんかけ- なすと大豆のトマト煮- いんげんの塩昆布和え-	ハヤシライス- カリフラワーと枝豆の彩サラダ- ゼリー-	エネルギー 1898 kcal 蛋白質 55.4 g 脂質 42.6 g 炭水化 335.7 g 食塩 8.9 g	28 (金)	ごはん- ブロッコリーとベーコンのソテー- じゃがいもの煮物- 大豆旨煮- 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- 大根と人参の煮物- カリフラワー酢味噌和え-		ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 豚キムチ炒め- さつまいもの煮物(あげ)- きゃべつのゆかり和え-	エネルギー 1786 kcal 蛋白質 56.8 g 脂質 30.8 g 炭水化 329.4 g 食塩 8.8 g																																																																																											
	エネルギー 479 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 5.2 g 炭水化 98.1 g 食塩 2.1 g	エネルギー 660 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 16.5 g 炭水化 109.4 g 食塩 3.1 g	エネルギー 759 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 20.9 g 炭水化 128.2 g 食塩 3.7 g	エネルギー 484 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 7.9 g 炭水化 91.6 g 食塩 2.5 g		エネルギー 596 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 8.8 g 炭水化 114.1 g 食塩 2.9 g	エネルギー 706 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 14.1 g 炭水化 123.7 g 食塩 3.4 g																																																																																														