

# [ 月間献立表 ]

みらせん

2025年 3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

2025-01-09 印刷

| 日        | 朝食                                                                        | 昼食                                                                       | 夕食                                                                    | 栄養価                                                                    | 日         | 朝食                                                                          | 昼食                                                                   | 夕食                                                                       | 栄養価                                                                   |
|----------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1<br>(土) | ごはん-<br>豆腐チャンプル-<br>里芋の白煮-<br>ほうれん草ともやしのごま和え-<br>みそ汁(わかめ・巻き麩)-            | ごはん-<br>すまし汁(ねぎ・ごま)-<br>鶏肉のみぞれ煮-<br>南瓜とひじきのソテー-<br>オクラのポン酢和え-            | ごはん-<br>みそ汁(わかめ・ねぎ)-<br>厚切りハムカツ、イカリングフライ-キャベツ<br>なすの煮物-<br>小松菜のサラダ-   | エネルギー 1802 kcal<br>蛋白質 53.8 g<br>脂質 37.5 g<br>炭水化 320.2 g<br>食塩 8.4 g  | 8<br>(土)  | ごはん-<br>青梗菜とささみの炒め物-<br>さつまいもの煮物-<br>赤ピーマンとツナのサラダ-<br>みそ汁(ねぎ・巻き麩)-          | ごはん-<br>すまし汁(ごま・巻き麩)-<br>豚肉の旨煮-<br>うの花-<br>キャベツの塩昆布和え-               | ごはん-<br>コンソメスープ(パセリ・コーン)-<br>鶏肉のトマト煮込み-<br>菜の花とひじきのソテー-<br>スナックエンドウのサラダ- | エネルギー 1805 kcal<br>蛋白質 59.6 g<br>脂質 35.6 g<br>炭水化 322.9 g<br>食塩 7.0 g |
|          | エネルギー 453 kcal 蛋白質 14.3 g<br>脂質 5.2 g 炭水化 89.0 g<br>食塩 2.1 g              | エネルギー 626 kcal 蛋白質 21.8 g<br>脂質 10.7 g 炭水化 113.9 g<br>食塩 3.0 g           | エネルギー 723 kcal 蛋白質 17.7 g<br>脂質 21.6 g 炭水化 117.3 g<br>食塩 3.3 g        | エネルギー 465 kcal 蛋白質 12.9 g<br>脂質 4.8 g 炭水化 95.5 g<br>食塩 1.9 g           |           | エネルギー 667 kcal 蛋白質 23.5 g<br>脂質 16.0 g 炭水化 111.0 g<br>食塩 2.9 g              | エネルギー 673 kcal 蛋白質 23.2 g<br>脂質 14.8 g 炭水化 116.4 g<br>食塩 2.2 g       |                                                                          |                                                                       |
| 2<br>(日) | ごはん-<br>スクランブルエッグ-<br>キャベツとツナのソテー-<br>いんげんのレモンサラダ-<br>コンソメスープ(わかめ・コーン)-   | ごはん-<br>みそ汁(ねぎ・巻き麩)-<br>豚肉のみそ炒め-<br>高野豆腐の明太子煮-<br>カリフラワー和え物-             | ラーメン(みそ)★-<br>海鮮餃子-                                                   | エネルギー 1560 kcal<br>蛋白質 59.1 g<br>脂質 40.8 g<br>炭水化 252.8 g<br>食塩 8.9 g  | 9<br>(日)  | ごはん-<br>ウインナー(ポイル)-<br>小松菜とかにかまの炒め物-<br>マカロニサラダ-<br>コンソメスープ(MIXベジ)-         | ごはん-<br>みそ汁(ねぎ・巻き麩)-<br>野菜コロッケ-キャベツ<br>里芋とさつまいもの煮物-<br>ほうれん草と人参の和え物- | ごはん-<br>すまし汁(ねぎ・ごま)-<br>豚肉と白菜のとろみ煮-<br>大根の甘酢炒め-<br>ブロッコリーのカレー風味-         | エネルギー 1722 kcal<br>蛋白質 52.0 g<br>脂質 42.9 g<br>炭水化 289.6 g<br>食塩 8.2 g |
|          | エネルギー 359 kcal 蛋白質 16.4 g<br>脂質 10.9 g 炭水化 53.4 g<br>食塩 2.9 g             | エネルギー 699 kcal 蛋白質 26.3 g<br>脂質 17.0 g 炭水化 112.4 g<br>食塩 3.0 g           | エネルギー 502 kcal 蛋白質 16.4 g<br>脂質 12.9 g 炭水化 87.0 g<br>食塩 3.0 g         | エネルギー 448 kcal 蛋白質 15.8 g<br>脂質 20.1 g 炭水化 55.1 g<br>食塩 3.2 g          |           | エネルギー 619 kcal 蛋白質 14.7 g<br>脂質 8.3 g 炭水化 123.0 g<br>食塩 2.3 g               | エネルギー 655 kcal 蛋白質 21.5 g<br>脂質 14.5 g 炭水化 111.5 g<br>食塩 2.7 g       |                                                                          |                                                                       |
| 3<br>(月) | ごはん-<br>ミートオムレツ-<br>きのこのバターソテー-<br>コーンとじゃがいもサラダ-<br>コンソメスープ(MIXベジ)-       | ごはん-<br>シチュー-<br>マカロニツナサラダ-<br>ゼリー-                                      | ちらし寿司-<br>すまし汁(ごま・巻き麩)-<br>さわらの生姜煮-オクラ<br>白菜とあげの煮物-<br>スナックエンドウのだし和え- | エネルギー 1819 kcal<br>蛋白質 63.3 g<br>脂質 42.2 g<br>炭水化 307.5 g<br>食塩 10.7 g | 10<br>(月) | ごはん-<br>オムレツ-<br>青梗菜とベーコンの炒め物-<br>かぼちゃのマヨサラダ-<br>コンソメスープ(パセリ・コーン)-          | ごはん-<br>すまし汁(わかめ・ねぎ)-<br>鶏肉と大根の梅煮-<br>じゃがいもと枝豆のり塩炒め-<br>ぜんまいの和え物-    | ミートスパゲッティ★-<br>さつまいものツナサラダ-                                              | エネルギー 1598 kcal<br>蛋白質 57.7 g<br>脂質 36.4 g<br>炭水化 266.8 g<br>食塩 7.5 g |
|          | エネルギー 347 kcal 蛋白質 13.3 g<br>脂質 7.6 g 炭水化 59.8 g<br>食塩 2.8 g              | エネルギー 792 kcal 蛋白質 20.0 g<br>脂質 23.7 g 炭水化 130.9 g<br>食塩 3.7 g           | エネルギー 680 kcal 蛋白質 30.0 g<br>脂質 10.9 g 炭水化 116.8 g<br>食塩 4.2 g        | エネルギー 407 kcal 蛋白質 13.9 g<br>脂質 15.1 g 炭水化 58.3 g<br>食塩 2.7 g          |           | エネルギー 621 kcal 蛋白質 21.1 g<br>脂質 10.5 g 炭水化 113.8 g<br>食塩 3.2 g              | エネルギー 570 kcal 蛋白質 22.7 g<br>脂質 10.8 g 炭水化 94.7 g<br>食塩 1.6 g        |                                                                          |                                                                       |
| 4<br>(火) | ごはん-<br>肉団子とほうれん草のとろみ煮-<br>大根とさくらえびの煮物-<br>もずくときゅうりの酢の物-<br>みそ汁(わかめ・巻き麩)- | ごはん-<br>みそ汁(わかめ・ねぎ)-<br>豚肉の旨塩炒め-<br>南瓜のそぼろ煮-<br>ブロッコリーのポン酢和え-            | ごはん-<br>すまし汁(わかめ・ねぎ)-<br>鶏肉のごま照り焼き-<br>もやしと厚揚げの和風炒め-<br>いんげんのおかかマヨ和え- | エネルギー 1810 kcal<br>蛋白質 60.6 g<br>脂質 36.5 g<br>炭水化 317.7 g<br>食塩 8.2 g  | 11<br>(火) | ごはん-<br>きゃべつとウインナーのソテー-<br>大豆旨煮-<br>ほうれん草の和え物-<br>みそ汁(わかめ・巻き麩)-             | 中華スープ(ごま・コーン)-<br>豚肉の焼き肉丼-<br>青梗菜の塩昆布和え                              | ごはん-<br>すまし汁(ねぎ・ごま)-<br>鶏肉のごま味噌煮-<br>ひじきの生姜炒め-<br>キャベツのポン酢和え-            | エネルギー 1877 kcal<br>蛋白質 67.5 g<br>脂質 46.8 g<br>炭水化 307.7 g<br>食塩 7.4 g |
|          | エネルギー 473 kcal 蛋白質 12.9 g<br>脂質 6.2 g 炭水化 92.0 g<br>食塩 2.3 g              | エネルギー 670 kcal 蛋白質 24.7 g<br>脂質 14.9 g 炭水化 114.2 g<br>食塩 3.0 g           | エネルギー 667 kcal 蛋白質 23.0 g<br>脂質 15.4 g 炭水化 111.5 g<br>食塩 2.9 g        | エネルギー 492 kcal 蛋白質 16.1 g<br>脂質 10.3 g 炭水化 87.5 g<br>食塩 2.2 g          |           | エネルギー 741 kcal 蛋白質 28.7 g<br>脂質 23.6 g 炭水化 106.9 g<br>食塩 2.4 g              | エネルギー 644 kcal 蛋白質 22.7 g<br>脂質 12.9 g 炭水化 113.3 g<br>食塩 2.8 g       |                                                                          |                                                                       |
| 5<br>(水) | ごはん-<br>玉ねぎと鶏肉の炒め物-<br>菜の花の煮びたし-<br>大豆旨煮-<br>みそ汁(ねぎ・巻き麩)-                 | ごはん-<br>みそ汁(わかめ・ねぎ)-<br>ホワイトソースハンバーグ-人参<br>小松菜とかにかまのバターソテー-<br>白菜のゆかり和え- | 中華スープ(ごま・ねぎ)-<br>豚肉ともやしのあんかけ丼-<br>ひじきのおから和え-                          | エネルギー 1734 kcal<br>蛋白質 61.2 g<br>脂質 33.2 g<br>炭水化 306.4 g<br>食塩 7.7 g  | 12<br>(水) | ごはん-<br>ポテトサラダ<br>里芋とひき肉の煮物-<br>もやしの高菜和え-<br>みそ汁(わかめ・ねぎ)-                   | ごはん-<br>みそ汁(ねぎ・巻き麩)-<br>鶏肉の照り焼き-<br>竹輪とじゃがいもの炒め煮-<br>ブロッコリーのサラダ-     | ごはん-<br>すまし汁(ねぎ・ごま)-<br>肉団子の和風あんかけ-<br>なすのみそ炒め-<br>大根のなめたけ和え-            | エネルギー 1872 kcal<br>蛋白質 63.1 g<br>脂質 38.8 g<br>炭水化 323.3 g<br>食塩 8.5 g |
|          | エネルギー 492 kcal 蛋白質 19.6 g<br>脂質 8.3 g 炭水化 87.3 g<br>食塩 2.0 g              | エネルギー 603 kcal 蛋白質 19.7 g<br>脂質 9.9 g 炭水化 111.7 g<br>食塩 3.2 g            | エネルギー 639 kcal 蛋白質 21.9 g<br>脂質 15.0 g 炭水化 107.4 g<br>食塩 2.5 g        | エネルギー 451 kcal 蛋白質 13.4 g<br>脂質 5.1 g 炭水化 88.9 g<br>食塩 2.3 g           |           | エネルギー 701 kcal 蛋白質 28.2 g<br>脂質 14.4 g 炭水化 116.8 g<br>食塩 3.1 g              | エネルギー 720 kcal 蛋白質 21.5 g<br>脂質 19.3 g 炭水化 117.6 g<br>食塩 3.1 g       |                                                                          |                                                                       |
| 6<br>(木) | ごはん-<br>ウインナーのコンソメ煮-<br>ピーマンのカレー炒め-<br>ほうれん草サラダ-<br>コンソメスープ(MIXベジ)-       | ごはん-<br>中華スープ(わかめ・ねぎ)-<br>豚キムチ炒め-<br>ぜんまいとひき肉の煮物-<br>キャベツと人参のナムル-        | ごはん-<br>すまし汁(わかめ・ごま)-<br>照り焼きチキンステーキ-<br>白菜の煮物-<br>さつまいものツナサラダ-       | エネルギー 1776 kcal<br>蛋白質 66.8 g<br>脂質 48.9 g<br>炭水化 278.5 g<br>食塩 8.6 g  | 13<br>(木) | ごはん-<br>ハムステーキ-<br>目玉焼き-<br>キャベツのフレンチサラダ-<br>コンソメスープ(パセリ・わかめ)-              | ごはん-<br>みそ汁(ねぎ・巻き麩)-<br>白身魚のバター醤油焼き-オクラ<br>筑前煮-<br>菜の花のサラダ-          | ごはん-<br>すまし汁(わかめ・ねぎ)-<br>豚肉の生姜焼き-<br>さつまいもの甘辛煮-<br>小松菜のわさび和え-            | エネルギー 1888 kcal<br>蛋白質 76.8 g<br>脂質 54.6 g<br>炭水化 281.6 g<br>食塩 9.4 g |
|          | エネルギー 359 kcal 蛋白質 13.2 g<br>脂質 10.9 g 炭水化 56.8 g<br>食塩 3.0 g             | エネルギー 645 kcal 蛋白質 22.4 g<br>脂質 14.9 g 炭水化 108.5 g<br>食塩 2.9 g           | エネルギー 772 kcal 蛋白質 31.2 g<br>脂質 23.1 g 炭水化 113.2 g<br>食塩 2.7 g        | エネルギー 435 kcal 蛋白質 19.5 g<br>脂質 17.7 g 炭水化 53.2 g<br>食塩 3.3 g          |           | エネルギー 666 kcal 蛋白質 29.9 g<br>脂質 15.5 g 炭水化 104.8 g<br>食塩 3.2 g              | エネルギー 787 kcal 蛋白質 27.4 g<br>脂質 21.4 g 炭水化 123.6 g<br>食塩 2.9 g       |                                                                          |                                                                       |
| 7<br>(金) | ごはん-<br>厚焼き卵-<br>南瓜と竹輪の含め煮-<br>小松菜の辛し和え-<br>みそ汁(わかめ・ねぎ)-                  | ごはん-<br>コンソメスープ(パセリ・わかめ)-<br>肉団子のホワイトソース煮-<br>ほうれん草とハムの炒め物-<br>豆サラダ-     | ごはん-<br>すまし汁(ねぎ・ごま)-<br>豚すき-<br>なすみそ炒め-<br>おくらの海苔和え-                  | エネルギー 1891 kcal<br>蛋白質 59.8 g<br>脂質 45.0 g<br>炭水化 321.0 g<br>食塩 7.7 g  | 14<br>(金) | ごはん-<br>ピーマンと人参のひき肉きんぴら-<br>ほうれん草とあさりの煮浸し-<br>ブロッコリーのおかか和え-<br>みそ汁(わかめ・ねぎ)- | ごはん-<br>すまし汁(わかめ・ごま)-<br>鶏のから揚げ-キャベツ<br>大豆とツナのサラダ-                   | ごはん-<br>ポークシチュー-<br>マカロニサラダ-<br>ゼリー-                                     | エネルギー 2162 kcal<br>蛋白質 81.0 g<br>脂質 57.9 g<br>炭水化 337.9 g<br>食塩 9.8 g |
|          | エネルギー 479 kcal 蛋白質 15.3 g<br>脂質 6.5 g 炭水化 92.1 g<br>食塩 2.3 g              | エネルギー 673 kcal 蛋白質 21.1 g<br>脂質 17.7 g 炭水化 111.3 g<br>食塩 2.5 g           | エネルギー 739 kcal 蛋白質 23.4 g<br>脂質 20.8 g 炭水化 117.6 g<br>食塩 2.9 g        | エネルギー 442 kcal 蛋白質 15.0 g<br>脂質 3.4 g 炭水化 90.2 g<br>食塩 2.5 g           |           | エネルギー 1028 kcal 蛋白質 48.2 g<br>脂質 42.4 g 炭水化 117.5 g<br>食塩 5.2 g             | エネルギー 692 kcal 蛋白質 17.8 g<br>脂質 12.1 g 炭水化 130.2 g<br>食塩 2.1 g       |                                                                          |                                                                       |

| 日         | 朝食                                                                      | 昼食                                                                            | 夕食                                                                        | 栄養価                                                                   | 日         | 朝食                                                                       | 昼食                                                                       | 夕食                                                                         | 栄養価                                                                    |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 15<br>(土) | ごはん-<br>大根のそぼろあんかけ-<br>お浸し(青梗菜、人参)-<br>大豆旨煮-<br>みそ汁(わかめ・巻き麩)-           | ごはん-<br>コンソメスープ(パセリ・わかめ)-<br>鶏肉のレモンバターソテー-<br>カリフラワーのカレー炒め-<br>ひじきと枝豆の彩サラダ-   | ごはん-<br>みそ汁(ねぎ・巻き麩)-<br>牛肉の焼肉炒め<br>菜の花と小エビの煮浸し-<br>かぼちゃのマヨサラダ-            | エネルギー 1857 kcal<br>蛋白質 69.1 g<br>脂質 42.3 g<br>炭水化 310.3 g<br>食塩 7.6 g | 22<br>(土) | ごはん-<br>オムレツ-<br>なすの煮物-<br>もずくときゅうりの酢の物-<br>みそ汁(ねぎ・巻き麩)-                 | ごはん-<br>ポークカレー-<br>コーンサラダ-<br>ライチ-                                       | ごはん-<br>中華スープ(わかめ・ねぎ)-<br>シーフードとブロッコリーの塩炒め-<br>豆腐の卵とじ-<br>ほうれん草のナムル-       | エネルギー 1827 kcal<br>蛋白質 55.6 g<br>脂質 40.2 g<br>炭水化 319.2 g<br>食塩 8.0 g  |
|           | エネルギー 442 kcal 蛋白質 14.8 g<br>脂質 4.9 g 炭水化 87.0 g<br>食塩 2.0 g            | エネルギー 631 kcal 蛋白質 22.7 g<br>脂質 12.3 g 炭水化 111.6 g<br>食塩 2.6 g                | エネルギー 784 kcal 蛋白質 31.6 g<br>脂質 25.1 g 炭水化 111.7 g<br>食塩 3.0 g            | エネルギー 487 kcal 蛋白質 12.0 g<br>脂質 9.7 g 炭水化 88.5 g<br>食塩 1.8 g          |           | エネルギー 729 kcal 蛋白質 17.0 g<br>脂質 20.5 g 炭水化 124.3 g<br>食塩 3.5 g           | エネルギー 611 kcal 蛋白質 26.6 g<br>脂質 10.0 g 炭水化 106.4 g<br>食塩 2.7 g           |                                                                            |                                                                        |
| 16<br>(日) | ごはん-<br>スクランブルエッグ-<br>さつまいものレモン煮-<br>ほうれん草のさっぱり和え-<br>コンソメスープ(わかめ・コーン)- | ごはん-<br>すまし汁(わかめ・ねぎ)-<br>豚肉の味噌炒め-<br>白菜のえのきのだし煮-<br>スナックエンドウのごま酢和え-           | あんかけスパゲティ-<br>ポテトサラダ-                                                     | エネルギー 1686 kcal<br>蛋白質 60.4 g<br>脂質 44.5 g<br>炭水化 267.9 g<br>食塩 7.4 g | 23<br>(日) | ごはん-<br>ハムステーキ-<br>大根のツナ煮-<br>春雨サラダ-<br>コンソメスープ(パセリ・わかめ)-                | ごはん-<br>すまし汁(ごま・巻き麩)-<br>ビーフコロケ-キャベツ<br>こんにゃくのみそ煮-<br>菜の花のカニカマ和え-        | ごはん-<br>みそ汁(わかめ・ねぎ)-<br>豚じゃが-<br>肉団子のたまごあんかけ-<br>ピーマンのおかか和え-               | エネルギー 1782 kcal<br>蛋白質 56.5 g<br>脂質 42.8 g<br>炭水化 301.6 g<br>食塩 8.2 g  |
|           | エネルギー 392 kcal 蛋白質 15.8 g<br>脂質 9.2 g 炭水化 66.2 g<br>食塩 2.7 g            | エネルギー 662 kcal 蛋白質 21.9 g<br>脂質 14.1 g 炭水化 114.9 g<br>食塩 2.9 g                | エネルギー 632 kcal 蛋白質 22.7 g<br>脂質 21.2 g 炭水化 86.8 g<br>食塩 1.8 g             | エネルギー 384 kcal 蛋白質 13.4 g<br>脂質 11.4 g 炭水化 60.4 g<br>食塩 3.0 g         |           | エネルギー 670 kcal 蛋白質 17.3 g<br>脂質 13.3 g 炭水化 122.4 g<br>食塩 2.3 g           | エネルギー 728 kcal 蛋白質 25.8 g<br>脂質 18.1 g 炭水化 118.8 g<br>食塩 2.9 g           |                                                                            |                                                                        |
| 17<br>(月) | ごはん-<br>ポテトとアサリのクリーム煮-<br>菜の花の卵炒め-<br>コーンと人参のごまマヨ和え-<br>コンソメスープ(MIXベジ)- | ごはん-<br>コンソメスープ(パセリ・わかめ)-<br>トマトチキン煮込み-<br>ブロッコリーのガーリック炒め-<br>かにかまともやしのサラダ-   | 鶏そぼろ混ぜご飯-<br>すまし汁(ねぎ・ごま)-<br>赤魚の西京焼き-オクラ<br>小松菜と油揚げの和風炒め-<br>カリフラワー白だし和え- | エネルギー 1616 kcal<br>蛋白質 64.4 g<br>脂質 30.1 g<br>炭水化 283.0 g<br>食塩 8.8 g | 24<br>(月) | ごはん-<br>ブロッコリーのソテー-<br>さつまいものレモン煮-<br>おくらのさっぱりサラダ-<br>コンソメスープ(MIXベジ)-    | ごはん-<br>みそ汁(わかめ・巻き麩)-<br>筑前煮-<br>キャベツの塩炒め-<br>もやしの柚子胡椒和え-                | 肉うどん-<br>大豆とひじきの胡麻サラダ-                                                     | エネルギー 1440 kcal<br>蛋白質 55.7 g<br>脂質 33.8 g<br>炭水化 242.3 g<br>食塩 12.4 g |
|           | エネルギー 413 kcal 蛋白質 15.8 g<br>脂質 12.8 g 炭水化 64.0 g<br>食塩 2.6 g           | エネルギー 595 kcal 蛋白質 20.1 g<br>脂質 9.0 g 炭水化 112.1 g<br>食塩 2.4 g                 | エネルギー 608 kcal 蛋白質 28.5 g<br>脂質 8.3 g 炭水化 106.9 g<br>食塩 3.8 g             | エネルギー 397 kcal 蛋白質 14.8 g<br>脂質 9.7 g 炭水化 68.3 g<br>食塩 2.7 g          |           | エネルギー 609 kcal 蛋白質 22.0 g<br>脂質 11.0 g 炭水化 108.7 g<br>食塩 2.8 g           | エネルギー 434 kcal 蛋白質 18.9 g<br>脂質 13.1 g 炭水化 65.3 g<br>食塩 6.9 g            |                                                                            |                                                                        |
| 18<br>(火) | ごはん-<br>厚焼き卵-<br>キャベツと竹輪の炒め物-<br>お豆のツナサラダ-<br>みそ汁(わかめ・巻き麩)-             | ごはん-<br>みそ汁(ねぎ・巻き麩)-<br>豚肉のごま照り焼き-<br>かぼちゃとがんもの煮物-<br>青梗菜の和え物-                | すまし汁(わかめ・ごま)-<br>親子丼-<br>おくらの梅肉和え-                                        | エネルギー 1925 kcal<br>蛋白質 70.9 g<br>脂質 44.5 g<br>炭水化 317.3 g<br>食塩 8.4 g | 25<br>(火) | ごはん-<br>なすみそ炒め-<br>菜の花煮びたし-<br>大豆旨煮-<br>みそ汁(わかめ・ねぎ)-                     | ごはん-<br>すまし汁(ねぎ・ごま)-<br>おろしハンバーグ-<br>じゃがいもの炒め煮-<br>いんげんのなめたけ和え-          | ごはん-<br>コンソメスープ(パセリ・コーン)-<br>鶏肉と南瓜のクリーム煮込-<br>ウインナーと玉ねぎのコンソメ煮-<br>マカロニサラダ- | エネルギー 1858 kcal<br>蛋白質 56.6 g<br>脂質 41.8 g<br>炭水化 325.2 g<br>食塩 8.5 g  |
|           | エネルギー 511 kcal 蛋白質 18.4 g<br>脂質 10.3 g 炭水化 88.6 g<br>食塩 2.3 g           | エネルギー 715 kcal 蛋白質 23.9 g<br>脂質 17.0 g 炭水化 118.7 g<br>食塩 2.9 g                | エネルギー 699 kcal 蛋白質 28.6 g<br>脂質 17.2 g 炭水化 110.0 g<br>食塩 3.2 g            | エネルギー 514 kcal 蛋白質 16.3 g<br>脂質 11.1 g 炭水化 90.8 g<br>食塩 2.3 g         |           | エネルギー 601 kcal 蛋白質 18.4 g<br>脂質 9.5 g 炭水化 112.8 g<br>食塩 3.5 g            | エネルギー 743 kcal 蛋白質 21.9 g<br>脂質 21.2 g 炭水化 121.6 g<br>食塩 2.7 g           |                                                                            |                                                                        |
| 19<br>(水) | ごはん-<br>ひき肉とブロッコリーの炒め煮-<br>白菜のオイスター炒め-<br>大根と油揚げの和え物-<br>みそ汁(わかめ・ねぎ)-   | ごはん-<br>コンソメスープ(パセリ・わかめ)-<br>ハンバーグのクリームソースかけ-<br>なすとツナの炒め物-<br>人参とカリフラワーのサラダ- | ごはん-<br>すまし汁(ごま・巻き麩)-<br>牛肉の味噌炒め<br>里芋と厚揚げの煮物-<br>小松菜の和え物-                | エネルギー 1807 kcal<br>蛋白質 56.4 g<br>脂質 37.4 g<br>炭水化 318.1 g<br>食塩 7.3 g | 26<br>(水) | ごはん-<br>ベーコンと小松菜のソテー-<br>里芋とさつま揚げの煮物-<br>にんじんのツナ和え-<br>みそ汁(わかめ・ねぎ)-      | ごはん-<br>みそ汁(ねぎ・巻き麩)-<br>豚肉の甘辛炒め-<br>厚揚げと白菜の干しえび煮-<br>ほうれん草のごま和え-         | コンソメスープ(パセリ・わかめ)-<br>オムライス-<br>カリフラワーと小エビのサラダ-                             | エネルギー 1823 kcal<br>蛋白質 62.2 g<br>脂質 42.4 g<br>炭水化 307.1 g<br>食塩 7.8 g  |
|           | エネルギー 442 kcal 蛋白質 13.1 g<br>脂質 4.7 g 炭水化 88.2 g<br>食塩 2.1 g            | エネルギー 704 kcal 蛋白質 19.2 g<br>脂質 19.4 g 炭水化 116.4 g<br>食塩 2.4 g                | エネルギー 661 kcal 蛋白質 24.1 g<br>脂質 13.3 g 炭水化 113.5 g<br>食塩 2.8 g            | エネルギー 511 kcal 蛋白質 14.2 g<br>脂質 11.0 g 炭水化 90.8 g<br>食塩 2.3 g         |           | エネルギー 700 kcal 蛋白質 26.4 g<br>脂質 18.9 g 炭水化 109.3 g<br>食塩 3.0 g           | エネルギー 612 kcal 蛋白質 21.6 g<br>脂質 12.5 g 炭水化 107.0 g<br>食塩 2.5 g           |                                                                            |                                                                        |
| 20<br>(木) | ごはん-<br>ウインナーのトマト煮-<br>ピーマンと小エビの生姜ソテー-<br>マカロニサラダ-<br>コンソメスープ(パセリ・わかめ)- | ごはん-<br>みそ汁(ねぎ・巻き麩)-<br>白身魚のフライ-キャベツ<br>高野豆腐の煮物-<br>ほうれん草のツナマヨ和え-             | ごはん-<br>中華スープ(ごま・コーン)-<br>鶏肉の中華炒め-<br>海鮮チヂミ-<br>スナックエンドウのナムル-             | エネルギー 1743 kcal<br>蛋白質 59.2 g<br>脂質 42.2 g<br>炭水化 292.2 g<br>食塩 8.6 g | 27<br>(木) | ごはん-<br>青梗菜とささみの炒め物-<br>なすと大豆のトマト煮-<br>かにかまと大根のサラダ-<br>コンソメスープ(パセリ・わかめ)- | ごはん-<br>コンソメスープ(MIXベジ)-<br>豚肉のカレー炒め-<br>じゃがいもとベーコンの塩炒め-<br>スナックエンドウのマリネ- | ごはん-<br>すまし汁(わかめ・ねぎ)-<br>鯖のみぞれ煮 小松菜<br>豚肉のポン酢炒め-<br>かぼちゃサラダ-               | エネルギー 1785 kcal<br>蛋白質 66.2 g<br>脂質 50.1 g<br>炭水化 282.4 g<br>食塩 8.3 g  |
|           | エネルギー 416 kcal 蛋白質 16.1 g<br>脂質 13.5 g 炭水化 62.5 g<br>食塩 3.1 g           | エネルギー 663 kcal 蛋白質 20.8 g<br>脂質 15.4 g 炭水化 113.0 g<br>食塩 2.6 g                | エネルギー 664 kcal 蛋白質 22.3 g<br>脂質 13.3 g 炭水化 116.7 g<br>食塩 2.9 g            | エネルギー 344 kcal 蛋白質 14.7 g<br>脂質 9.0 g 炭水化 54.9 g<br>食塩 2.9 g          |           | エネルギー 688 kcal 蛋白質 21.1 g<br>脂質 16.1 g 炭水化 117.7 g<br>食塩 2.5 g           | エネルギー 753 kcal 蛋白質 30.4 g<br>脂質 25.0 g 炭水化 109.8 g<br>食塩 2.9 g           |                                                                            |                                                                        |
| 21<br>(金) | ごはん-<br>さつま揚げと大根の醤油ソテー-<br>ジャーマンポテト-<br>菜の花の辛し和え-<br>みそ汁(わかめ・巻き麩)-      | ごはん-<br>すまし汁(ごま・巻き麩)-<br>豚肉ときのこの野菜炒め-<br>さつま芋の煮物(あげ)-<br>オクラのごま和え-            | ごはん-<br>すまし汁(わかめ・ごま)-<br>すき焼き風煮-<br>かぼちゃの含め煮-<br>いんげんの塩昆布和え-              | エネルギー 1794 kcal<br>蛋白質 58.0 g<br>脂質 31.7 g<br>炭水化 327.6 g<br>食塩 8.5 g | 28<br>(金) | ごはん-<br>目玉焼き-<br>春雨と鶏ミンチの炒め煮-<br>コハダと木耳の酢の物<br>みそ汁(わかめ・ねぎ)-              | ごはん-<br>コンソメスープ(わかめ・コーン)-<br>チーズメンチカツ-キャベツ<br>チリコンカン-<br>菜の花のツナ和え-       | ごはん-<br>みそ汁(ねぎ・巻き麩)-<br>豚肉と大根の和風煮-<br>揚げなすの甘酢だれ-<br>人参と枝豆のおから和え-           | エネルギー 1874 kcal<br>蛋白質 60.2 g<br>脂質 44.3 g<br>炭水化 316.5 g<br>食塩 7.2 g  |
|           | エネルギー 453 kcal 蛋白質 13.0 g<br>脂質 4.6 g 炭水化 91.5 g<br>食塩 2.6 g            | エネルギー 692 kcal 蛋白質 22.2 g<br>脂質 14.7 g 炭水化 121.3 g<br>食塩 2.8 g                | エネルギー 649 kcal 蛋白質 22.8 g<br>脂質 12.4 g 炭水化 114.8 g<br>食塩 3.1 g            | エネルギー 499 kcal 蛋白質 17.4 g<br>脂質 10.0 g 炭水化 86.1 g<br>食塩 2.1 g         |           | エネルギー 656 kcal 蛋白質 19.3 g<br>脂質 14.0 g 炭水化 116.4 g<br>食塩 2.4 g           | エネルギー 719 kcal 蛋白質 23.5 g<br>脂質 20.3 g 炭水化 114.0 g<br>食塩 2.7 g           |                                                                            |                                                                        |

