

[月間献立表]

みらせん

2025年 4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

2025-02-04 印刷

日	朝食	昼食	夕食	栄養価	日	朝食	昼食	夕食	栄養価
1 (火)	ごはん- ハムステーキ- 大根と人参の炒め物- 白菜のおかか和え- みそ汁(わかめ・巻き麩)-	すまし汁(ねぎ・ごま)- 豚丼- ポテトの明太マヨ和え-	ひじきの混ぜご飯- すまし汁(ごま・巻き麩)- 赤魚の幽庵焼き-里芋 エビ団子の煮物 おくらの柚子胡椒和え-	エネルギー 1733 kcal 蛋白質 61.1 g 脂質 28.0 g 炭水化 315.5 g 食塩 8.5 g	8 (火)	ごはん- スクランブルエッグ(ハム)- ピーマンのソテー- 小松菜の和え物- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- みそ汁(わかめ・巻き麩)- ビーフコロッケ-キャベツ 厚揚げと里芋の干しえび煮- 菜の花の辛し和え-	みそ汁(わかめ・ねぎ)- 親子丼 青梗菜の塩ナムル-	エネルギー 1813 kcal 蛋白質 57.5 g 脂質 38.6 g 炭水化 314.6 g 食塩 7.1 g
	エネルギー 466 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 7.6 g 炭水化 88.2 g 食塩 2.4 g	エネルギー 667 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 14.6 g 炭水化 115.4 g 食塩 2.4 g	エネルギー 600 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 5.8 g 炭水化 111.9 g 食塩 3.7 g	エネルギー 477 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 9.0 g 炭水化 83.7 g 食塩 2.3 g		エネルギー 671 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 11.6 g 炭水化 126.3 g 食塩 2.3 g	エネルギー 665 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 18.0 g 炭水化 104.6 g 食塩 2.5 g		
2 (水)	ごはん- キャベツと鶏肉のオイスター炒め- いんげんの生姜炒め- コーンサラダ- みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 野菜コロッケ-キャベツ いわしのつみれと里芋の煮物- 菜の花のカニカマ和え-	ごはん- コンソメスープ(パセリ・わかめ)- 豚肉のデミグラスソース煮込み- 茄子とツナの味噌炒め 青梗菜のサラダ-	エネルギー 1775 kcal 蛋白質 51.3 g 脂質 36.8 g 炭水化 317.3 g 食塩 6.9 g	9 (水)	ごはん- 大根の卵あんかけ- 大豆旨煮- 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)- 豚肉の照り焼き- カリフラワーのバター醤油炒め- 白菜と竹輪のごま和え-	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- 鶏肉のポン酢炒め- なすの煮物- ブロッコリーの和え物-	エネルギー 1788 kcal 蛋白質 60.1 g 脂質 36.2 g 炭水化 312.8 g 食塩 7.8 g
	エネルギー 453 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 6.7 g 炭水化 87.5 g 食塩 1.9 g	エネルギー 630 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 9.6 g 炭水化 121.0 g 食塩 2.5 g	エネルギー 692 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 20.5 g 炭水化 108.8 g 食塩 2.5 g	エネルギー 464 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 5.8 g 炭水化 89.5 g 食塩 2.1 g		エネルギー 650 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 13.9 g 炭水化 110.9 g 食塩 2.9 g	エネルギー 674 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 16.5 g 炭水化 112.4 g 食塩 2.8 g		
3 (木)	ごはん- スクランブルエッグ- ポテトのコンソメ煮- ブロッコリーサラダ- 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- しめじのごま高菜炒め- 和風マリネ-	肉うどん 白菜の梅肉和え-	エネルギー 1717 kcal 蛋白質 59.0 g 脂質 39.4 g 炭水化 292.1 g 食塩 9.8 g	10 (木)	ごはん- ピーマンとウインナーのソテー- キャベツと大豆のトマト煮- ポテトサラダ- コンソメスープ(MIXベジ)-	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-ほうれん草 かぼちゃの含め煮- スナップエンドウのレモンサラダ-	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-	エネルギー 1841 kcal 蛋白質 69.4 g 脂質 52.4 g 炭水化 285.1 g 食塩 9.0 g
	エネルギー 374 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 9.6 g 炭水化 58.9 g 食塩 3.0 g	エネルギー 634 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 11.9 g 炭水化 114.6 g 食塩 3.9 g	エネルギー 452 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 9.1 g 炭水化 72.9 g 食塩 5.5 g	エネルギー 369 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 10.6 g 炭水化 59.9 g 食塩 3.1 g		エネルギー 759 kcal 蛋白質 32.2 g 脂質 20.7 g 炭水化 114.2 g 食塩 2.8 g	エネルギー 713 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 21.1 g 炭水化 111.0 g 食塩 3.1 g		
4 (金)	ごはん- キャベツとハムのソテー- 大豆旨煮- 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)- 鶏肉のガリバタ炒め- 揚げなすのさっぱり煮浸し- おくらのサラダ-	ごはん- ポークシチュー- いんげんのごまドレ和え- ゼリー-	エネルギー 1869 kcal 蛋白質 55.5 g 脂質 40.4 g 炭水化 328.8 g 食塩 6.6 g	11 (金)	ごはん- 厚焼き卵- ひじき煮- おくらのおろし和え- 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- 竹輪と白菜の甘辛煮- こんにゃくの酢味噌和え-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 鶏すき- いんげんのカレー炒め- キャベツのゆかり和え-	エネルギー 1768 kcal 蛋白質 59.2 g 脂質 30.0 g 炭水化 321.8 g 食塩 8.4 g
	エネルギー 464 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 6.7 g 炭水化 87.9 g 食塩 2.1 g	エネルギー 713 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 21.1 g 炭水化 111.9 g 食塩 2.4 g	エネルギー 692 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.6 g 炭水化 129.0 g 食塩 2.1 g	エネルギー 472 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 7.1 g 炭水化 89.1 g 食塩 2.4 g		エネルギー 625 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 9.7 g 炭水化 115.6 g 食塩 3.1 g	エネルギー 671 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 13.2 g 炭水化 117.1 g 食塩 2.9 g		
5 (土)	ごはん- 豆腐チャンプル- 里芋と竹輪の煮物- 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-	エネルギー 1779 kcal 蛋白質 55.7 g 脂質 30.6 g 炭水化 329.5 g 食塩 7.4 g	12 (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)- 豚肉のキャベツ蒸し- ほうれん草のバター炒め- 切干大根のごま酢和え-	ごはん- 中華スープ(ごま・コーン)- 鶏肉のチリソース炒め- さつまいもの甘辛煮- 小松菜のさっぱりわさび和え-	エネルギー 1789 kcal 蛋白質 58.2 g 脂質 33.8 g 炭水化 322.5 g 食塩 7.4 g
	エネルギー 466 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 5.0 g 炭水化 91.3 g 食塩 2.1 g	エネルギー 611 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 10.2 g 炭水化 114.5 g 食塩 2.5 g	エネルギー 702 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 15.4 g 炭水化 123.7 g 食塩 2.8 g	エネルギー 435 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 5.1 g 炭水化 85.0 g 食塩 1.9 g		エネルギー 671 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 16.3 g 炭水化 111.4 g 食塩 2.9 g	エネルギー 683 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 12.4 g 炭水化 126.1 g 食塩 2.6 g		
6 (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- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 豚肉と白菜のとろみ煮- がんも煮- 豆サラダ	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-	エネルギー 1793 kcal 蛋白質 80.3 g 脂質 55.7 g 炭水化 249.6 g 食塩 13.5 g	13 (日)	ごはん- ミートオムレツ- 春雨の旨煮- 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-キャベツ エビ団子と里芋のだし煮- ブロッコリーオイスターサラダ-	ごはん- ポークタンカレー- 青のりポテトサラダ- ゼリー-	エネルギー 1725 kcal 蛋白質 49.8 g 脂質 40.8 g 炭水化 300.3 g 食塩 8.6 g
	エネルギー 348 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 7.5 g 炭水化 59.5 g 食塩 2.7 g	エネルギー 709 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 17.9 g 炭水化 118.6 g 食塩 2.9 g	エネルギー 993 kcal 蛋白質 46.5 g 脂質 39.1 g 炭水化 117.2 g 食塩 5.3 g	エネルギー 352 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 7.9 g 炭水化 58.7 g 食塩 2.9 g		エネルギー 593 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 8.0 g 炭水化 114.5 g 食塩 2.3 g	エネルギー 780 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 24.9 g 炭水化 127.1 g 食塩 3.4 g		
7 (月)	ごはん- カリフラワーと豚肉のソテー- コーンバター- 大根とツナのサラダ- 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-ブロッコリー ビーフンのマヨカレー炒め- さつまいもサラダ	エネルギー 1602 kcal 蛋白質 54.5 g 脂質 32.1 g 炭水化 286.8 g 食塩 8.4 g	14 (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マヨ醤油ソテー- カリフラワー和え物-	ラーメン(しょうゆ)★- 春巻き-	エネルギー 1558 kcal 蛋白質 53.1 g 脂質 34.2 g 炭水化 274.0 g 食塩 9.6 g
	エネルギー 348 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 8.7 g 炭水化 58.2 g 食塩 2.8 g	エネルギー 626 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 11.1 g 炭水化 112.3 g 食塩 3.0 g	エネルギー 628 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 12.3 g 炭水化 116.3 g 食塩 2.6 g	エネルギー 373 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 9.3 g 炭水化 61.1 g 食塩 2.9 g		エネルギー 647 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 11.8 g 炭水化 114.2 g 食塩 2.9 g	エネルギー 538 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 13.1 g 炭水化 98.7 g 食塩 3.8 g		

日	朝食	昼食	夕食	栄養価	日	朝食	昼食	夕食	栄養価
15 (火)	ごはん- 大根とささみの含め煮- 青梗菜の炒め物- 酢の物(もずく)- 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)- 三色そばろ丼☆- キャベツのポン酢和え-	エネルギー 1856 kcal 蛋白質 72.0 g 脂質 43.1 g 炭水化 302.4 g 食塩 7.5 g	22 (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- おくらの柚子胡椒和え- 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- 大根とはんぺんの煮物- 竹輪と小松菜のお浸し-	エネルギー 1829 kcal 蛋白質 56.2 g 脂質 42.4 g 炭水化 315.9 g 食塩 7.6 g
	エネルギー 428 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 2.6 g 炭水化 88.8 g 食塩 2.2 g	エネルギー 745 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 22.1 g 炭水化 113.4 g 食塩 2.9 g	エネルギー 683 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 18.4 g 炭水化 100.2 g 食塩 2.4 g	エネルギー 423 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 2.4 g 炭水化 87.5 g 食塩 2.2 g		エネルギー 749 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 28.7 g 炭水化 109.4 g 食塩 2.3 g	エネルギー 657 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 11.3 g 炭水化 119.0 g 食塩 3.1 g		
16 (水)	ごはん- ウインナー(ポイル)- 里芋のみそ煮- 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 さつま芋の煮物(グリーンピース)- 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-	エネルギー 1928 kcal 蛋白質 58.4 g 脂質 44.2 g 炭水化 332.5 g 食塩 8.0 g	23 (水)	ごはん- ミートボール 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- ポテトサラダ ゼリー-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 鯖のみぞれ煮 オクラ 里芋といかの煮物- ほうれん草のさっぱりサラダ-	エネルギー 1836 kcal 蛋白質 60.7 g 脂質 38.1 g 炭水化 325.0 g 食塩 9.2 g
	エネルギー 526 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 13.2 g 炭水化 90.0 g 食塩 2.4 g	エネルギー 731 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 13.7 g 炭水化 134.8 g 食塩 3.0 g	エネルギー 671 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 17.3 g 炭水化 107.7 g 食塩 2.6 g	エネルギー 468 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 6.8 g 炭水化 89.3 g 食塩 2.4 g		エネルギー 687 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 15.7 g 炭水化 124.0 g 食塩 3.6 g	エネルギー 681 kcal 蛋白質 29.4 g 脂質 15.6 g 炭水化 111.7 g 食塩 3.2 g		
17 (木)	ごはん- ミートオムレツ- いんげんと豚肉の生姜炒め ツナ入りポテトサラダ- 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)- 白身魚の生姜煮-オクラ ほうれん草と鶏ミンチのソテー- なすのごま味噌和え-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 豚肉の塩だれ炒め- カリフラワーソテー- チンゲン菜のやまぶき和え-	エネルギー 1739 kcal 蛋白質 64.4 g 脂質 45.5 g 炭水化 278.7 g 食塩 8.9 g	24 (木)	食パン- クリーム煮- ブロッコリーとハムのソテー- ミックスビーンズとツナのサラダ- 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- なすの甘酢炒め- 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- チンゲン菜とひじきの炒め物- さつまいもサラダ-	エネルギー 1743 kcal 蛋白質 60.3 g 脂質 43.3 g 炭水化 288.7 g 食塩 8.1 g
	エネルギー 416 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 15.8 g 炭水化 57.9 g 食塩 3.0 g	エネルギー 657 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 14.3 g 炭水化 107.6 g 食塩 2.8 g	エネルギー 666 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 15.4 g 炭水化 113.2 g 食塩 3.1 g	エネルギー 401 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 11.3 g 炭水化 61.4 g 食塩 2.6 g		エネルギー 728 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 20.6 g 炭水化 117.2 g 食塩 2.7 g	エネルギー 614 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 11.4 g 炭水化 110.1 g 食塩 2.8 g		
18 (金)	ごはん- ハムステーキ 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- いんげんと竹輪のおかか和え-	エネルギー 1775 kcal 蛋白質 64.2 g 脂質 34.6 g 炭水化 313.3 g 食塩 8.0 g	25 (金)	ごはん- 人参シリシリ- 厚揚げとカニカマの煮物- もやしのおかか和え- みそ汁(わかめ・巻き麩)-	ごはん- みそ汁(わかめ・巻き麩)- 鶏肉の生姜焼き- うの花- おくらの柚子胡椒和え-	ごはん- すまし汁(わかめ・ごま)- 豚肉の梅照り焼き- 高野豆腐の煮物- スナックエンドウのツナマヨ和え-	エネルギー 1900 kcal 蛋白質 67.9 g 脂質 44.5 g 炭水化 315.6 g 食塩 8.4 g
	エネルギー 459 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 5.4 g 炭水化 91.4 g 食塩 2.1 g	エネルギー 611 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 11.0 g 炭水化 109.5 g 食塩 2.7 g	エネルギー 705 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 18.2 g 炭水化 112.4 g 食塩 3.2 g	エネルギー 476 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 6.5 g 炭水化 91.4 g 食塩 2.5 g		エネルギー 679 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 15.6 g 炭水化 112.0 g 食塩 2.9 g	エネルギー 745 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 22.4 g 炭水化 112.2 g 食塩 3.0 g		
19 (土)	ごはん- 野菜炒め- じゃが芋の煮物- 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- キャベツのさっぱり和え	ごはん- みそ汁(わかめ・巻き麩)- 豚肉ときこの野菜炒め- いわしのつみれの煮物- スナックエンドウの辛子マヨ和-	エネルギー 1770 kcal 蛋白質 58.7 g 脂質 31.6 g 炭水化 322.0 g 食塩 8.0 g	26 (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)- 豚カツ-キャベツ いんげんにんにく炒め- 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-	エネルギー 1806 kcal 蛋白質 56.2 g 脂質 33.0 g 炭水化 326.5 g 食塩 7.7 g
	エネルギー 455 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 3.4 g 炭水化 96.0 g 食塩 2.2 g	エネルギー 610 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 9.7 g 炭水化 114.6 g 食塩 2.8 g	エネルギー 705 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 18.5 g 炭水化 111.4 g 食塩 3.0 g	エネルギー 464 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 7.6 g 炭水化 87.5 g 食塩 2.1 g		エネルギー 632 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 10.6 g 炭水化 117.3 g 食塩 2.9 g	エネルギー 710 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 14.8 g 炭水化 121.7 g 食塩 2.7 g		
20 (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- ちくわとカリフラワーの卵炒め- ほうれん草の磯のり和え-	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-	エネルギー 1871 kcal 蛋白質 70.3 g 脂質 55.2 g 炭水化 284.4 g 食塩 9.4 g	27 (日)	ごはん- スクランブルエッグ- ピーマンの生姜炒め- 大根の胡麻ドレサラダ- 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- 大根と里芋の煮物- ほうれん草のおつまみ和え-	エネルギー 1743 kcal 蛋白質 64.2 g 脂質 46.2 g 炭水化 278.1 g 食塩 8.7 g
	エネルギー 424 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 16.4 g 炭水化 54.8 g 食塩 3.0 g	エネルギー 698 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 16.3 g 炭水化 115.3 g 食塩 2.5 g	エネルギー 749 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 22.5 g 炭水化 114.3 g 食塩 3.9 g	エネルギー 371 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 11.2 g 炭水化 54.9 g 食塩 3.1 g		エネルギー 721 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 21.4 g 炭水化 111.6 g 食塩 3.0 g	エネルギー 651 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 13.6 g 炭水化 111.6 g 食塩 2.6 g		
21 (月)	ごはん- 肉団子のコンソメ煮- 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- いんげんの塩マヨ炒め- 大根と油揚げの和え物-	ミートスパゲッティ★- さつまいもとハムのマヨサラダ-	エネルギー 1655 kcal 蛋白質 61.0 g 脂質 38.4 g 炭水化 271.4 g 食塩 7.5 g	28 (月)	ごはん- ウインナー(ポイル)- カリフラワーとお豆のコンソメ煮- 白菜のツナ和え- コンソメスープ(パセリ・わかめ)-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 鶏肉のにんにく味噌蒸し焼き- 小松菜とひじきのソテー- オクラのなめたけ和え-	きつねうどん- かき揚げ-	エネルギー 1509 kcal 蛋白質 51.5 g 脂質 40.7 g 炭水化 246.5 g 食塩 12.6 g
	エネルギー 353 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 9.3 g 炭水化 57.7 g 食塩 2.8 g	エネルギー 691 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 14.1 g 炭水化 119.9 g 食塩 3.1 g	エネルギー 611 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 15.0 g 炭水化 93.8 g 食塩 1.6 g	エネルギー 408 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 16.3 g 炭水化 54.1 g 食塩 3.1 g		エネルギー 661 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 11.9 g 炭水化 118.7 g 食塩 3.1 g	エネルギー 440 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 12.5 g 炭水化 73.7 g 食塩 6.4 g		

