

# [ 月間献立表 ]

みらせん

2025年 5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

2025-03-10 印刷

日	朝食	昼食	夕食	栄養価	日	朝食	昼食	夕食	栄養価																																																																																												
1 (木)	ごはん- オムレツ- いかと大根のコンソメ煮- キャベツの胡麻ドレサラダ- コンソメスープ(MIXベジ)-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 白身魚の醤油焼き- 小松菜と厚揚げの和風炒め- マカロニサラダ-	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- きのこ大根のソテー- スナップエンドウのフレンチサラダ-	1727 kcal たんぱく質 66.5 g 脂質 42.3 g 炭水化 281.1 g 食塩 8.5 g	8 (木)	ごはん- ハムステーキ- きのこのソテー- ブロッコリーのトマト煮- コンソメスープ(パセリ・わかめ)-	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)- なすの煮ひたし-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 豚肉とピーマンのオイスター炒め- カリフラワーソテー- ほうれん草のピリ辛和え-	1756 kcal たんぱく質 60.3 g 脂質 44.6 g 炭水化 288.1 g 食塩 9.0 g																																																																																												
	1727 kcal たんぱく質 66.5 g 脂質 42.3 g 炭水化 281.1 g 食塩 8.5 g	713 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 19.0 g 炭水化 109.3 g 食塩 3.2 g	668 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 14.5 g 炭水化 116.7 g 食塩 2.5 g	403 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 12.2 g 炭水化 63.0 g 食塩 2.9 g		699 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 17.5 g 炭水化 115.5 g 食塩 3.1 g	654 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 14.9 g 炭水化 109.6 g 食塩 3.0 g	2 (金)	ごはん- なすみそ炒め- ひじき煮- 菜の花の辛し和え- みそ汁(わかめ・巻き麩)-	ごはん- コンソメスープ(わかめ・コーン)- 野菜コロッケ-キャベツ ピーマンのオイスター炒め- カリフラワーとハムのマヨ和え-	ごはん- トマトチキンカレー- ブロッコリーとかにかまの和え物- ゼリー-	1837 kcal たんぱく質 46.9 g 脂質 39.4 g 炭水化 334.4 g 食塩 8.2 g	9 (金)	ごはん- 人参シリシリ- さつまいもの甘煮- 大豆旨煮- みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	ごはん- すまし汁(ごま・巻き麩)- 南瓜コロッケ-キャベツ 菜の花と豚肉の味噌炒め- いんげんのなめたけ和え-	ゆかりご飯- すまし汁(わかめ・ねぎ)- さわらの生妻煮- うの花 ブロッコリーのボン酢和え-	1780 kcal たんぱく質 61.1 g 脂質 30.6 g 炭水化 323.6 g 食塩 6.6 g	492 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 9.7 g 炭水化 90.6 g 食塩 2.2 g	649 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 14.3 g 炭水化 117.5 g 食塩 2.1 g	696 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 15.4 g 炭水化 126.3 g 食塩 3.9 g	500 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 6.0 g 炭水化 99.9 g 食塩 1.7 g	632 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 12.9 g 炭水化 115.9 g 食塩 2.1 g	648 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 11.7 g 炭水化 107.8 g 食塩 2.8 g	3 (土)	ごはん- 小エビといんげんの炒め物- 里芋の炒め煮- おくらの酢の物- みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	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-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 豚肉の生姜蒸し- 豚瓜の煮物- 白菜の塩昆布和え-	1791 kcal たんぱく質 60.6 g 脂質 32.8 g 炭水化 322.0 g 食塩 8.2 g	10 (土)	ごはん- 野菜炒め- 大根のツナ煮- カリフラワーサラダ- 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- 白菜とハムの炒め物- ほうれん草のフレンチサラダ-	中華スープ(わかめ・ごま)- 麻婆ナス丼- 海鮮餃子-	1942 kcal たんぱく質 64.2 g 脂質 54.8 g 炭水化 305.4 g 食塩 7.8 g	452 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 3.0 g 炭水化 93.4 g 食塩 2.4 g	633 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 11.8 g 炭水化 113.7 g 食塩 2.9 g	706 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 18.0 g 炭水化 114.9 g 食塩 2.9 g	479 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 8.8 g 炭水化 87.6 g 食塩 2.2 g	704 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 19.3 g 炭水化 106.1 g 食塩 2.9 g	759 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 26.7 g 炭水化 111.7 g 食塩 2.7 g	4 (日)	ごはん- スクランブルエッグ- ほうれん草のソテー- 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)- 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-	ラーメン(みそ)★- 焼き餃子-	1494 kcal たんぱく質 52.7 g 脂質 33.9 g 炭水化 258.6 g 食塩 8.7 g	11 (日)	ごはん- スクランブルエッグ(ベーコン)- ブロッコリーのトマト煮- かぼちゃサラダ- 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- 味噌ポテト- 小松菜のおから和え-	ごはん- みそ汁(わかめ・巻き麩)- きのこソースハンバーグ- 青梗菜とあげのお浸し- スナップエンドウの辛子マヨ和-	1887 kcal たんぱく質 69.1 g 脂質 55.7 g 炭水化 290.5 g 食塩 9.7 g	354 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 9.4 g 炭水化 54.2 g 食塩 2.9 g	611 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 10.1 g 炭水化 113.4 g 食塩 2.7 g	529 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 14.4 g 炭水化 91.0 g 食塩 3.1 g	457 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 19.8 g 炭水化 56.7 g 食塩 3.3 g	706 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 17.8 g 炭水化 117.6 g 食塩 2.9 g	724 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 18.1 g 炭水化 116.2 g 食塩 3.5 g	5 (月)	ごはん- ウインナーのソテー- キャベツの洋風煮- 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)- 豚じゃが- 小松菜とかにかまのソテー- カリフラワー和え物-	コンソメスープ(MIXベジ)- オムライス- ひじきの和風サラダ-	1678 kcal たんぱく質 57.9 g 脂質 41.8 g 炭水化 280.7 g 食塩 8.2 g	12 (月)	ごはん- ハムステーキ- コーンポタター- 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- いんげんとさつまあげの煮物- 大根の白だしさっぱり和え-	肉うどん- からあげ	1359 kcal たんぱく質 46.8 g 脂質 28.3 g 炭水化 239.6 g 食塩 12.1 g	366 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 11.0 g 炭水化 57.9 g 食塩 2.9 g	665 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 14.3 g 炭水化 113.5 g 食塩 2.9 g	647 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 16.5 g 炭水化 109.3 g 食塩 2.4 g	366 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 10.6 g 炭水化 59.0 g 食塩 3.1 g	601 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 9.1 g 炭水化 115.1 g 食塩 2.4 g	392 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 8.6 g 炭水化 65.5 g 食塩 6.6 g	6 (火)	ごはん- 目玉焼き- 青梗菜の炒め物- もずくとおくらの酢の物- みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	ごはん- みそ汁(わかめ・巻き麩)- 豚肉の生姜焼き- かぼちゃとがんもの煮物- 菜の花のごま和え-	ごはん- 中華スープ(わかめ・ねぎ)- 鶏肉の照り煮- 高野豆腐のキムチ煮- 大根の梅肉和え-	1828 kcal たんぱく質 66.5 g 脂質 41.1 g 炭水化 305.1 g 食塩 8.0 g	13 (火)	ごはん- たまご豆腐- 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-	1761 kcal たんぱく質 60.9 g 脂質 32.7 g 炭水化 314.2 g 食塩 8.3 g	481 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 8.9 g 炭水化 84.9 g 食塩 2.2 g	722 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 20.4 g 炭水化 110.0 g 食塩 2.9 g	625 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 11.8 g 炭水化 110.2 g 食塩 2.9 g	460 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 5.6 g 炭水化 88.9 g 食塩 2.5 g	645 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 15.1 g 炭水化 108.2 g 食塩 2.7 g	656 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 12.0 g 炭水化 117.1 g 食塩 3.1 g	7 (水)	ごはん- 厚焼き卵- ほうれん草のソテー- もやしとささみのサラダ- みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 牛肉のスタミナ炒め- 里芋の味噌煮- 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- キャベツの和風炒め- オクラの白だし和え-	1918 kcal たんぱく質 68.1 g 脂質 43.5 g 炭水化 322.8 g 食塩 7.9 g	14 (水)	ごはん- 豆腐のそぼろ煮- 大根の煮物(がんも)- 白菜のゆかり和え- 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- ほうれん草の和え物(えのき)-	1999 kcal たんぱく質 58.0 g 脂質 52.3 g 炭水化 334.6 g 食塩 8.6 g	478 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 7.6 g 炭水化 87.3 g 食塩 2.1 g	726 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 17.7 g 炭水化 119.4 g 食塩 3.0 g	714 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 18.2 g 炭水化 116.1 g 食塩 2.8 g	466 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 6.7 g 炭水化 87.6 g 食塩 2.4 g
2 (金)	ごはん- なすみそ炒め- ひじき煮- 菜の花の辛し和え- みそ汁(わかめ・巻き麩)-	ごはん- コンソメスープ(わかめ・コーン)- 野菜コロッケ-キャベツ ピーマンのオイスター炒め- カリフラワーとハムのマヨ和え-	ごはん- トマトチキンカレー- ブロッコリーとかにかまの和え物- ゼリー-	1837 kcal たんぱく質 46.9 g 脂質 39.4 g 炭水化 334.4 g 食塩 8.2 g	9 (金)	ごはん- 人参シリシリ- さつまいもの甘煮- 大豆旨煮- みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	ごはん- すまし汁(ごま・巻き麩)- 南瓜コロッケ-キャベツ 菜の花と豚肉の味噌炒め- いんげんのなめたけ和え-		ゆかりご飯- すまし汁(わかめ・ねぎ)- さわらの生妻煮- うの花 ブロッコリーのボン酢和え-	1780 kcal たんぱく質 61.1 g 脂質 30.6 g 炭水化 323.6 g 食塩 6.6 g																																																																																											
	492 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 9.7 g 炭水化 90.6 g 食塩 2.2 g	649 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 14.3 g 炭水化 117.5 g 食塩 2.1 g	696 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 15.4 g 炭水化 126.3 g 食塩 3.9 g	500 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 6.0 g 炭水化 99.9 g 食塩 1.7 g		632 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 12.9 g 炭水化 115.9 g 食塩 2.1 g	648 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 11.7 g 炭水化 107.8 g 食塩 2.8 g	3 (土)	ごはん- 小エビといんげんの炒め物- 里芋の炒め煮- おくらの酢の物- みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	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-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 豚肉の生姜蒸し- 豚瓜の煮物- 白菜の塩昆布和え-	1791 kcal たんぱく質 60.6 g 脂質 32.8 g 炭水化 322.0 g 食塩 8.2 g	10 (土)	ごはん- 野菜炒め- 大根のツナ煮- カリフラワーサラダ- 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- 白菜とハムの炒め物- ほうれん草のフレンチサラダ-	中華スープ(わかめ・ごま)- 麻婆ナス丼- 海鮮餃子-	1942 kcal たんぱく質 64.2 g 脂質 54.8 g 炭水化 305.4 g 食塩 7.8 g	452 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 3.0 g 炭水化 93.4 g 食塩 2.4 g	633 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 11.8 g 炭水化 113.7 g 食塩 2.9 g	706 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 18.0 g 炭水化 114.9 g 食塩 2.9 g	479 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 8.8 g 炭水化 87.6 g 食塩 2.2 g	704 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 19.3 g 炭水化 106.1 g 食塩 2.9 g	759 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 26.7 g 炭水化 111.7 g 食塩 2.7 g	4 (日)	ごはん- スクランブルエッグ- ほうれん草のソテー- 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)- 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-	ラーメン(みそ)★- 焼き餃子-	1494 kcal たんぱく質 52.7 g 脂質 33.9 g 炭水化 258.6 g 食塩 8.7 g	11 (日)	ごはん- スクランブルエッグ(ベーコン)- ブロッコリーのトマト煮- かぼちゃサラダ- 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- 味噌ポテト- 小松菜のおから和え-	ごはん- みそ汁(わかめ・巻き麩)- きのこソースハンバーグ- 青梗菜とあげのお浸し- スナップエンドウの辛子マヨ和-	1887 kcal たんぱく質 69.1 g 脂質 55.7 g 炭水化 290.5 g 食塩 9.7 g	354 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 9.4 g 炭水化 54.2 g 食塩 2.9 g	611 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 10.1 g 炭水化 113.4 g 食塩 2.7 g	529 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 14.4 g 炭水化 91.0 g 食塩 3.1 g	457 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 19.8 g 炭水化 56.7 g 食塩 3.3 g	706 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 17.8 g 炭水化 117.6 g 食塩 2.9 g	724 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 18.1 g 炭水化 116.2 g 食塩 3.5 g	5 (月)	ごはん- ウインナーのソテー- キャベツの洋風煮- 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)- 豚じゃが- 小松菜とかにかまのソテー- カリフラワー和え物-	コンソメスープ(MIXベジ)- オムライス- ひじきの和風サラダ-	1678 kcal たんぱく質 57.9 g 脂質 41.8 g 炭水化 280.7 g 食塩 8.2 g	12 (月)	ごはん- ハムステーキ- コーンポタター- 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- いんげんとさつまあげの煮物- 大根の白だしさっぱり和え-	肉うどん- からあげ	1359 kcal たんぱく質 46.8 g 脂質 28.3 g 炭水化 239.6 g 食塩 12.1 g	366 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 11.0 g 炭水化 57.9 g 食塩 2.9 g	665 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 14.3 g 炭水化 113.5 g 食塩 2.9 g	647 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 16.5 g 炭水化 109.3 g 食塩 2.4 g	366 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 10.6 g 炭水化 59.0 g 食塩 3.1 g	601 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 9.1 g 炭水化 115.1 g 食塩 2.4 g	392 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 8.6 g 炭水化 65.5 g 食塩 6.6 g	6 (火)	ごはん- 目玉焼き- 青梗菜の炒め物- もずくとおくらの酢の物- みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	ごはん- みそ汁(わかめ・巻き麩)- 豚肉の生姜焼き- かぼちゃとがんもの煮物- 菜の花のごま和え-	ごはん- 中華スープ(わかめ・ねぎ)- 鶏肉の照り煮- 高野豆腐のキムチ煮- 大根の梅肉和え-	1828 kcal たんぱく質 66.5 g 脂質 41.1 g 炭水化 305.1 g 食塩 8.0 g	13 (火)	ごはん- たまご豆腐- 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-	1761 kcal たんぱく質 60.9 g 脂質 32.7 g 炭水化 314.2 g 食塩 8.3 g	481 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 8.9 g 炭水化 84.9 g 食塩 2.2 g	722 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 20.4 g 炭水化 110.0 g 食塩 2.9 g	625 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 11.8 g 炭水化 110.2 g 食塩 2.9 g	460 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 5.6 g 炭水化 88.9 g 食塩 2.5 g	645 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 15.1 g 炭水化 108.2 g 食塩 2.7 g	656 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 12.0 g 炭水化 117.1 g 食塩 3.1 g	7 (水)	ごはん- 厚焼き卵- ほうれん草のソテー- もやしとささみのサラダ- みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 牛肉のスタミナ炒め- 里芋の味噌煮- 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- キャベツの和風炒め- オクラの白だし和え-	1918 kcal たんぱく質 68.1 g 脂質 43.5 g 炭水化 322.8 g 食塩 7.9 g	14 (水)	ごはん- 豆腐のそぼろ煮- 大根の煮物(がんも)- 白菜のゆかり和え- 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- ほうれん草の和え物(えのき)-	1999 kcal たんぱく質 58.0 g 脂質 52.3 g 炭水化 334.6 g 食塩 8.6 g	478 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 7.6 g 炭水化 87.3 g 食塩 2.1 g	726 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 17.7 g 炭水化 119.4 g 食塩 3.0 g	714 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 18.2 g 炭水化 116.1 g 食塩 2.8 g	466 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 6.7 g 炭水化 87.6 g 食塩 2.4 g	771 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 19.8 g 炭水化 134.8 g 食塩 3.2 g	762 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 25.8 g 炭水化 112.2 g 食塩 3.0 g														
3 (土)	ごはん- 小エビといんげんの炒め物- 里芋の炒め煮- おくらの酢の物- みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	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-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 豚肉の生姜蒸し- 豚瓜の煮物- 白菜の塩昆布和え-	1791 kcal たんぱく質 60.6 g 脂質 32.8 g 炭水化 322.0 g 食塩 8.2 g	10 (土)	ごはん- 野菜炒め- 大根のツナ煮- カリフラワーサラダ- 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- 白菜とハムの炒め物- ほうれん草のフレンチサラダ-		中華スープ(わかめ・ごま)- 麻婆ナス丼- 海鮮餃子-	1942 kcal たんぱく質 64.2 g 脂質 54.8 g 炭水化 305.4 g 食塩 7.8 g																																																																																											
	452 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 3.0 g 炭水化 93.4 g 食塩 2.4 g	633 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 11.8 g 炭水化 113.7 g 食塩 2.9 g	706 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 18.0 g 炭水化 114.9 g 食塩 2.9 g	479 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 8.8 g 炭水化 87.6 g 食塩 2.2 g		704 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 19.3 g 炭水化 106.1 g 食塩 2.9 g	759 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 26.7 g 炭水化 111.7 g 食塩 2.7 g	4 (日)	ごはん- スクランブルエッグ- ほうれん草のソテー- 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)- 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-	ラーメン(みそ)★- 焼き餃子-	1494 kcal たんぱく質 52.7 g 脂質 33.9 g 炭水化 258.6 g 食塩 8.7 g	11 (日)	ごはん- スクランブルエッグ(ベーコン)- ブロッコリーのトマト煮- かぼちゃサラダ- 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- 味噌ポテト- 小松菜のおから和え-	ごはん- みそ汁(わかめ・巻き麩)- きのこソースハンバーグ- 青梗菜とあげのお浸し- スナップエンドウの辛子マヨ和-	1887 kcal たんぱく質 69.1 g 脂質 55.7 g 炭水化 290.5 g 食塩 9.7 g	354 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 9.4 g 炭水化 54.2 g 食塩 2.9 g	611 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 10.1 g 炭水化 113.4 g 食塩 2.7 g	529 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 14.4 g 炭水化 91.0 g 食塩 3.1 g	457 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 19.8 g 炭水化 56.7 g 食塩 3.3 g	706 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 17.8 g 炭水化 117.6 g 食塩 2.9 g	724 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 18.1 g 炭水化 116.2 g 食塩 3.5 g	5 (月)	ごはん- ウインナーのソテー- キャベツの洋風煮- 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)- 豚じゃが- 小松菜とかにかまのソテー- カリフラワー和え物-	コンソメスープ(MIXベジ)- オムライス- ひじきの和風サラダ-	1678 kcal たんぱく質 57.9 g 脂質 41.8 g 炭水化 280.7 g 食塩 8.2 g	12 (月)	ごはん- ハムステーキ- コーンポタター- 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- いんげんとさつまあげの煮物- 大根の白だしさっぱり和え-	肉うどん- からあげ	1359 kcal たんぱく質 46.8 g 脂質 28.3 g 炭水化 239.6 g 食塩 12.1 g	366 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 11.0 g 炭水化 57.9 g 食塩 2.9 g	665 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 14.3 g 炭水化 113.5 g 食塩 2.9 g	647 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 16.5 g 炭水化 109.3 g 食塩 2.4 g	366 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 10.6 g 炭水化 59.0 g 食塩 3.1 g	601 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 9.1 g 炭水化 115.1 g 食塩 2.4 g	392 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 8.6 g 炭水化 65.5 g 食塩 6.6 g	6 (火)	ごはん- 目玉焼き- 青梗菜の炒め物- もずくとおくらの酢の物- みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	ごはん- みそ汁(わかめ・巻き麩)- 豚肉の生姜焼き- かぼちゃとがんもの煮物- 菜の花のごま和え-	ごはん- 中華スープ(わかめ・ねぎ)- 鶏肉の照り煮- 高野豆腐のキムチ煮- 大根の梅肉和え-	1828 kcal たんぱく質 66.5 g 脂質 41.1 g 炭水化 305.1 g 食塩 8.0 g	13 (火)	ごはん- たまご豆腐- 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-	1761 kcal たんぱく質 60.9 g 脂質 32.7 g 炭水化 314.2 g 食塩 8.3 g	481 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 8.9 g 炭水化 84.9 g 食塩 2.2 g	722 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 20.4 g 炭水化 110.0 g 食塩 2.9 g	625 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 11.8 g 炭水化 110.2 g 食塩 2.9 g	460 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 5.6 g 炭水化 88.9 g 食塩 2.5 g	645 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 15.1 g 炭水化 108.2 g 食塩 2.7 g	656 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 12.0 g 炭水化 117.1 g 食塩 3.1 g	7 (水)	ごはん- 厚焼き卵- ほうれん草のソテー- もやしとささみのサラダ- みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 牛肉のスタミナ炒め- 里芋の味噌煮- 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- キャベツの和風炒め- オクラの白だし和え-	1918 kcal たんぱく質 68.1 g 脂質 43.5 g 炭水化 322.8 g 食塩 7.9 g	14 (水)	ごはん- 豆腐のそぼろ煮- 大根の煮物(がんも)- 白菜のゆかり和え- 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- ほうれん草の和え物(えのき)-	1999 kcal たんぱく質 58.0 g 脂質 52.3 g 炭水化 334.6 g 食塩 8.6 g	478 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 7.6 g 炭水化 87.3 g 食塩 2.1 g	726 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 17.7 g 炭水化 119.4 g 食塩 3.0 g	714 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 18.2 g 炭水化 116.1 g 食塩 2.8 g	466 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 6.7 g 炭水化 87.6 g 食塩 2.4 g	771 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 19.8 g 炭水化 134.8 g 食塩 3.2 g	762 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 25.8 g 炭水化 112.2 g 食塩 3.0 g																														
4 (日)	ごはん- スクランブルエッグ- ほうれん草のソテー- 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)- 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-	ラーメン(みそ)★- 焼き餃子-	1494 kcal たんぱく質 52.7 g 脂質 33.9 g 炭水化 258.6 g 食塩 8.7 g	11 (日)	ごはん- スクランブルエッグ(ベーコン)- ブロッコリーのトマト煮- かぼちゃサラダ- 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- 味噌ポテト- 小松菜のおから和え-		ごはん- みそ汁(わかめ・巻き麩)- きのこソースハンバーグ- 青梗菜とあげのお浸し- スナップエンドウの辛子マヨ和-	1887 kcal たんぱく質 69.1 g 脂質 55.7 g 炭水化 290.5 g 食塩 9.7 g																																																																																											
	354 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 9.4 g 炭水化 54.2 g 食塩 2.9 g	611 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 10.1 g 炭水化 113.4 g 食塩 2.7 g	529 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 14.4 g 炭水化 91.0 g 食塩 3.1 g	457 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 19.8 g 炭水化 56.7 g 食塩 3.3 g		706 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 17.8 g 炭水化 117.6 g 食塩 2.9 g	724 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 18.1 g 炭水化 116.2 g 食塩 3.5 g	5 (月)	ごはん- ウインナーのソテー- キャベツの洋風煮- 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)- 豚じゃが- 小松菜とかにかまのソテー- カリフラワー和え物-	コンソメスープ(MIXベジ)- オムライス- ひじきの和風サラダ-	1678 kcal たんぱく質 57.9 g 脂質 41.8 g 炭水化 280.7 g 食塩 8.2 g	12 (月)	ごはん- ハムステーキ- コーンポタター- 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- いんげんとさつまあげの煮物- 大根の白だしさっぱり和え-	肉うどん- からあげ	1359 kcal たんぱく質 46.8 g 脂質 28.3 g 炭水化 239.6 g 食塩 12.1 g	366 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 11.0 g 炭水化 57.9 g 食塩 2.9 g	665 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 14.3 g 炭水化 113.5 g 食塩 2.9 g	647 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 16.5 g 炭水化 109.3 g 食塩 2.4 g	366 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 10.6 g 炭水化 59.0 g 食塩 3.1 g	601 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 9.1 g 炭水化 115.1 g 食塩 2.4 g	392 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 8.6 g 炭水化 65.5 g 食塩 6.6 g	6 (火)	ごはん- 目玉焼き- 青梗菜の炒め物- もずくとおくらの酢の物- みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	ごはん- みそ汁(わかめ・巻き麩)- 豚肉の生姜焼き- かぼちゃとがんもの煮物- 菜の花のごま和え-	ごはん- 中華スープ(わかめ・ねぎ)- 鶏肉の照り煮- 高野豆腐のキムチ煮- 大根の梅肉和え-	1828 kcal たんぱく質 66.5 g 脂質 41.1 g 炭水化 305.1 g 食塩 8.0 g	13 (火)	ごはん- たまご豆腐- 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-	1761 kcal たんぱく質 60.9 g 脂質 32.7 g 炭水化 314.2 g 食塩 8.3 g	481 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 8.9 g 炭水化 84.9 g 食塩 2.2 g	722 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 20.4 g 炭水化 110.0 g 食塩 2.9 g	625 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 11.8 g 炭水化 110.2 g 食塩 2.9 g	460 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 5.6 g 炭水化 88.9 g 食塩 2.5 g	645 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 15.1 g 炭水化 108.2 g 食塩 2.7 g	656 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 12.0 g 炭水化 117.1 g 食塩 3.1 g	7 (水)	ごはん- 厚焼き卵- ほうれん草のソテー- もやしとささみのサラダ- みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 牛肉のスタミナ炒め- 里芋の味噌煮- 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- キャベツの和風炒め- オクラの白だし和え-	1918 kcal たんぱく質 68.1 g 脂質 43.5 g 炭水化 322.8 g 食塩 7.9 g	14 (水)	ごはん- 豆腐のそぼろ煮- 大根の煮物(がんも)- 白菜のゆかり和え- 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- ほうれん草の和え物(えのき)-	1999 kcal たんぱく質 58.0 g 脂質 52.3 g 炭水化 334.6 g 食塩 8.6 g	478 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 7.6 g 炭水化 87.3 g 食塩 2.1 g	726 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 17.7 g 炭水化 119.4 g 食塩 3.0 g	714 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 18.2 g 炭水化 116.1 g 食塩 2.8 g	466 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 6.7 g 炭水化 87.6 g 食塩 2.4 g	771 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 19.8 g 炭水化 134.8 g 食塩 3.2 g	762 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 25.8 g 炭水化 112.2 g 食塩 3.0 g																																														
5 (月)	ごはん- ウインナーのソテー- キャベツの洋風煮- 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)- 豚じゃが- 小松菜とかにかまのソテー- カリフラワー和え物-	コンソメスープ(MIXベジ)- オムライス- ひじきの和風サラダ-	1678 kcal たんぱく質 57.9 g 脂質 41.8 g 炭水化 280.7 g 食塩 8.2 g	12 (月)	ごはん- ハムステーキ- コーンポタター- 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- いんげんとさつまあげの煮物- 大根の白だしさっぱり和え-		肉うどん- からあげ	1359 kcal たんぱく質 46.8 g 脂質 28.3 g 炭水化 239.6 g 食塩 12.1 g																																																																																											
	366 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 11.0 g 炭水化 57.9 g 食塩 2.9 g	665 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 14.3 g 炭水化 113.5 g 食塩 2.9 g	647 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 16.5 g 炭水化 109.3 g 食塩 2.4 g	366 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 10.6 g 炭水化 59.0 g 食塩 3.1 g		601 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 9.1 g 炭水化 115.1 g 食塩 2.4 g	392 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 8.6 g 炭水化 65.5 g 食塩 6.6 g	6 (火)	ごはん- 目玉焼き- 青梗菜の炒め物- もずくとおくらの酢の物- みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	ごはん- みそ汁(わかめ・巻き麩)- 豚肉の生姜焼き- かぼちゃとがんもの煮物- 菜の花のごま和え-	ごはん- 中華スープ(わかめ・ねぎ)- 鶏肉の照り煮- 高野豆腐のキムチ煮- 大根の梅肉和え-	1828 kcal たんぱく質 66.5 g 脂質 41.1 g 炭水化 305.1 g 食塩 8.0 g	13 (火)	ごはん- たまご豆腐- 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-	1761 kcal たんぱく質 60.9 g 脂質 32.7 g 炭水化 314.2 g 食塩 8.3 g	481 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 8.9 g 炭水化 84.9 g 食塩 2.2 g	722 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 20.4 g 炭水化 110.0 g 食塩 2.9 g	625 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 11.8 g 炭水化 110.2 g 食塩 2.9 g	460 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 5.6 g 炭水化 88.9 g 食塩 2.5 g	645 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 15.1 g 炭水化 108.2 g 食塩 2.7 g	656 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 12.0 g 炭水化 117.1 g 食塩 3.1 g	7 (水)	ごはん- 厚焼き卵- ほうれん草のソテー- もやしとささみのサラダ- みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 牛肉のスタミナ炒め- 里芋の味噌煮- 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- キャベツの和風炒め- オクラの白だし和え-	1918 kcal たんぱく質 68.1 g 脂質 43.5 g 炭水化 322.8 g 食塩 7.9 g	14 (水)	ごはん- 豆腐のそぼろ煮- 大根の煮物(がんも)- 白菜のゆかり和え- 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- ほうれん草の和え物(えのき)-	1999 kcal たんぱく質 58.0 g 脂質 52.3 g 炭水化 334.6 g 食塩 8.6 g	478 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 7.6 g 炭水化 87.3 g 食塩 2.1 g	726 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 17.7 g 炭水化 119.4 g 食塩 3.0 g	714 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 18.2 g 炭水化 116.1 g 食塩 2.8 g	466 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 6.7 g 炭水化 87.6 g 食塩 2.4 g	771 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 19.8 g 炭水化 134.8 g 食塩 3.2 g	762 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 25.8 g 炭水化 112.2 g 食塩 3.0 g																																																														
6 (火)	ごはん- 目玉焼き- 青梗菜の炒め物- もずくとおくらの酢の物- みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	ごはん- みそ汁(わかめ・巻き麩)- 豚肉の生姜焼き- かぼちゃとがんもの煮物- 菜の花のごま和え-	ごはん- 中華スープ(わかめ・ねぎ)- 鶏肉の照り煮- 高野豆腐のキムチ煮- 大根の梅肉和え-	1828 kcal たんぱく質 66.5 g 脂質 41.1 g 炭水化 305.1 g 食塩 8.0 g	13 (火)	ごはん- たまご豆腐- 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-	1761 kcal たんぱく質 60.9 g 脂質 32.7 g 炭水化 314.2 g 食塩 8.3 g																																																																																											
	481 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 8.9 g 炭水化 84.9 g 食塩 2.2 g	722 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 20.4 g 炭水化 110.0 g 食塩 2.9 g	625 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 11.8 g 炭水化 110.2 g 食塩 2.9 g	460 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 5.6 g 炭水化 88.9 g 食塩 2.5 g		645 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 15.1 g 炭水化 108.2 g 食塩 2.7 g	656 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 12.0 g 炭水化 117.1 g 食塩 3.1 g	7 (水)	ごはん- 厚焼き卵- ほうれん草のソテー- もやしとささみのサラダ- みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 牛肉のスタミナ炒め- 里芋の味噌煮- 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- キャベツの和風炒め- オクラの白だし和え-	1918 kcal たんぱく質 68.1 g 脂質 43.5 g 炭水化 322.8 g 食塩 7.9 g	14 (水)	ごはん- 豆腐のそぼろ煮- 大根の煮物(がんも)- 白菜のゆかり和え- 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- ほうれん草の和え物(えのき)-	1999 kcal たんぱく質 58.0 g 脂質 52.3 g 炭水化 334.6 g 食塩 8.6 g	478 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 7.6 g 炭水化 87.3 g 食塩 2.1 g	726 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 17.7 g 炭水化 119.4 g 食塩 3.0 g	714 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 18.2 g 炭水化 116.1 g 食塩 2.8 g	466 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 6.7 g 炭水化 87.6 g 食塩 2.4 g	771 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 19.8 g 炭水化 134.8 g 食塩 3.2 g	762 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 25.8 g 炭水化 112.2 g 食塩 3.0 g																																																																														
7 (水)	ごはん- 厚焼き卵- ほうれん草のソテー- もやしとささみのサラダ- みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 牛肉のスタミナ炒め- 里芋の味噌煮- 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- キャベツの和風炒め- オクラの白だし和え-	1918 kcal たんぱく質 68.1 g 脂質 43.5 g 炭水化 322.8 g 食塩 7.9 g	14 (水)	ごはん- 豆腐のそぼろ煮- 大根の煮物(がんも)- 白菜のゆかり和え- 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- ほうれん草の和え物(えのき)-	1999 kcal たんぱく質 58.0 g 脂質 52.3 g 炭水化 334.6 g 食塩 8.6 g																																																																																											
	478 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 7.6 g 炭水化 87.3 g 食塩 2.1 g	726 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 17.7 g 炭水化 119.4 g 食塩 3.0 g	714 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 18.2 g 炭水化 116.1 g 食塩 2.8 g	466 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 6.7 g 炭水化 87.6 g 食塩 2.4 g		771 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 19.8 g 炭水化 134.8 g 食塩 3.2 g	762 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 25.8 g 炭水化 112.2 g 食塩 3.0 g																																																																																														

日	朝食	昼食	夕食	栄養価	日	朝食	昼食	夕食	栄養価
15 (木)	ごはん- ウインナー(ボイル) - 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-	枝豆の混ぜご飯- すまし汁(ごま・巻き麩) - 赤魚の西京焼き-オクラ あさりともやしの炒め物- 青梗菜の磯のり和え-	1705 kcal E I P F C S 68.2 g 39.2 g 279.1 g 9.1 g	22 (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- 鶏のから揚げ-キャベツ ぜんまいとさつまあげの炒め物- 大根のおつまみサラダ-	ごはん- すまし汁(わかめ・ねぎ) - 鶏のから揚げ-キャベツ マカロニサラダ	2030 kcal E I P F C S 83.4 g 63.4 g 292.3 g 10.9 g
	430 kcal E I P F C S 17.5 g 18.6 g 53.9 g 3.1 g	691 kcal E I P F C S 22.9 g 14.8 g 118.4 g 2.8 g	584 kcal E I P F C S 27.8 g 5.8 g 106.8 g 3.2 g	376 kcal E I P F C S 14.1 g 12.0 g 57.4 g 2.6 g		671 kcal E I P F C S 24.3 g 12.9 g 117.5 g 3.0 g	983 kcal E I P F C S 45.0 g 38.5 g 117.4 g 5.3 g		
16 (金)	ごはん- 厚焼き卵- クリーム煮- 蒸し鶏サラダ- 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- つみれと大根の煮物- 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- スナップエンドウの塩昆布和え-	1809 kcal E I P F C S 67.5 g 34.8 g 315.2 g 8.7 g	23 (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さび和え- 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-	ごはん- カリフラワーと枝豆の彩りサラダ- ゼリー-	1877 kcal E I P F C S 54.3 g 41.8 g 332.8 g 8.6 g
	494 kcal E I P F C S 18.3 g 7.7 g 90.1 g 2.4 g	679 kcal E I P F C S 25.1 g 14.8 g 113.3 g 3.2 g	636 kcal E I P F C S 24.1 g 12.3 g 111.8 g 3.1 g	479 kcal E I P F C S 13.5 g 5.2 g 98.1 g 2.1 g		656 kcal E I P F C S 22.6 g 16.5 g 108.8 g 2.8 g	742 kcal E I P F C S 18.2 g 20.1 g 125.9 g 3.7 g		
17 (土)	ごはん- 肉団子の煮物- 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) - やみつきちキン- 高野豆腐となすの煮物- オクラのポン酢和え-	ごはん- 中華スープ(ごま・コーン) - 八宝菜- 南瓜とツナの煮物- キャベツとハムのナムル-	1904 kcal E I P F C S 64.5 g 41.8 g 325.9 g 7.7 g	24 (土)	ごはん- 目玉焼き- 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- スナップエンドウとツナのナムル-	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-	1865 kcal E I P F C S 64.5 g 41.2 g 315.7 g 7.9 g
	530 kcal E I P F C S 15.0 g 9.7 g 97.2 g 2.4 g	676 kcal E I P F C S 23.9 g 15.4 g 115.0 g 2.8 g	698 kcal E I P F C S 25.6 g 16.7 g 113.7 g 2.5 g	486 kcal E I P F C S 17.1 g 9.4 g 84.8 g 2.3 g		683 kcal E I P F C S 21.8 g 15.4 g 117.2 g 2.6 g	696 kcal E I P F C S 25.6 g 16.4 g 113.7 g 3.0 g		
18 (日)	ごはん- ミートオムレツ- さつま揚げとピーマンの生姜ソテー- 白菜とかにかまのサラダ- コンソメスープ(パセリ・わかめ)-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩) - コーンコロッケ- ピーマン炒め- 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-	1651 kcal E I P F C S 51.5 g 32.9 g 295.7 g 8.5 g	25 (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) - ビーフコロッケ-キャベツ ブロッコリーのおかかバター炒め- 大根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-	1787 kcal E I P F C S 58.8 g 49.7 g 287.4 g 8.3 g
	332 kcal E I P F C S 14.3 g 6.9 g 56.1 g 3.2 g	684 kcal E I P F C S 15.3 g 12.0 g 131.2 g 2.5 g	635 kcal E I P F C S 21.9 g 14.0 g 108.4 g 2.8 g	368 kcal E I P F C S 13.8 g 10.6 g 58.9 g 3.3 g		632 kcal E I P F C S 14.7 g 9.9 g 123.8 g 2.2 g	787 kcal E I P F C S 30.3 g 29.2 g 104.7 g 2.8 g		
19 (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-	ミートスパゲッティ★- ポテトサラダ-	1662 kcal E I P F C S 64.8 g 46.1 g 254.9 g 7.8 g	26 (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) - 鶏肉のごま味噌煮- 野菜の炒め物- 豆サラダ-	和風バスタ- さつまいものサラダ-	1628 kcal E I P F C S 57.5 g 43.5 g 260.0 g 8.2 g
	414 kcal E I P F C S 16.5 g 17.0 g 53.8 g 3.1 g	633 kcal E I P F C S 23.5 g 11.9 g 111.8 g 3.0 g	615 kcal E I P F C S 24.8 g 17.2 g 89.3 g 1.7 g	409 kcal E I P F C S 14.9 g 14.5 g 60.2 g 3.1 g		648 kcal E I P F C S 23.8 g 14.3 g 110.4 g 3.0 g	571 kcal E I P F C S 18.8 g 14.7 g 89.4 g 2.1 g		
20 (火)	ごはん- キャベツとささみの塩昆布炒め- ひじき煮- お浸し(青梗菜、人参)- みそ汁(わかめ・ねぎ) -	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-	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-	1815 kcal E I P F C S 58.6 g 39.4 g 315.5 g 8.3 g	27 (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酢味噌和え- みそ汁(わかめ・ねぎ) -	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-	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-	1934 kcal E I P F C S 67.4 g 52.7 g 307.6 g 7.7 g
	429 kcal E I P F C S 13.0 g 3.0 g 90.2 g 2.6 g	665 kcal E I P F C S 19.3 g 16.8 g 111.2 g 2.8 g	721 kcal E I P F C S 26.3 g 19.6 g 114.1 g 2.9 g	473 kcal E I P F C S 16.4 g 6.9 g 88.4 g 2.2 g		754 kcal E I P F C S 26.4 g 27.2 g 104.7 g 2.2 g	707 kcal E I P F C S 24.6 g 18.6 g 114.5 g 3.3 g		
21 (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) - 鶏肉の照り焼き- カリフラワーのマヨ醤油炒め- おくらのおろし和え-	中華スープ(わかめ・ごま) - ビビンバ丼- スナップエンドウの和え物-	1744 kcal E I P F C S 61.2 g 36.3 g 301.1 g 7.8 g	28 (水)	ごはん- 小松菜のクリーム煮- 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- コンソメスープ(MIXベジ) - 煮込みハンバーグ- 白菜とツナのソテー- カリフラワーサラダ-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ) - 鶏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-	1811 kcal E I P F C S 50.0 g 38.8 g 324.1 g 7.8 g
	452 kcal E I P F C S 14.6 g 6.2 g 85.2 g 2.2 g	641 kcal E I P F C S 21.2 g 14.1 g 109.5 g 2.7 g	651 kcal E I P F C S 25.4 g 16.0 g 106.4 g 2.9 g	460 kcal E I P F C S 10.4 g 6.8 g 91.2 g 2.0 g		646 kcal E I P F C S 17.1 g 14.5 g 114.0 g 2.7 g	705 kcal E I P F C S 22.5 g 17.5 g 118.9 g 3.1 g		

