

[月間献立表]

みらせん

2025年 6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

日	朝食	昼食	夕食	栄養価	日	朝食	昼食	夕食	栄養価
1 (日)	ごはん- スクランブルエッグ- キャベツとツナのソテー- いんげんのレモンサラダ- コンソメスープ(わかめ・コーン)-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 豚肉のみそ炒め- 高野豆腐の明太子煮- カリフラワー和え物-	ラーメン(しょうゆ)★- 海鮮餃子-	1日計* - 1461 kcal 蛋白質 60.2 g 脂質 41.2 g 炭水化 219.4 g 食塩 8.3 g	8 (日)	ごはん- ウインナー(ポイル)- 小松菜とかにかまの炒め物- マカロニサラダ- コンソメスープ(MIXベジ)-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 野菜コロッケ-キャベツ 里芋とさつま揚げの煮物- ほうれん草と人参の和え物-	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- 豚肉と白菜のとりも煮- 大根の甘酢炒め- ブロッコリーのカレー風味-	1日計* - 1483 kcal 蛋白質 49.6 g 脂質 41.3 g 炭水化 237.1 g 食塩 7.9 g
	1日計* - 297 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 9.9 g 炭水化 41.8 g 食塩 2.6 g	1日計* - 699 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 17.0 g 炭水化 112.4 g 食塩 3.0 g	1日計* - 499 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 12.8 g 炭水化 85.9 g 食塩 3.3 g	1日計* - 399 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 18.4 g 炭水化 48.8 g 食塩 2.6 g		1日計* - 618 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 8.3 g 炭水化 122.8 g 食塩 2.3 g	1日計* - 647 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 14.3 g 炭水化 110.0 g 食塩 2.7 g		
2 (月)	ごはん- ミートオムレツ- きのこのバターソテー- コーンとじゃがいもサラダ- コンソメスープ(MIXベジ)-	ごはん- 鶏ササミと豆のカレー- マカロニツナサラダ- ゼリー-	グリーンピースの混ぜご飯- すまし汁(ごま・巻き麩)- 白らの漬け焼き-オクラ 白菜とあげの煮物- スナックエンドウのだし和え-	1日計* - 1540 kcal 蛋白質 50.8 g 脂質 43.3 g 炭水化 246.0 g 食塩 10.1 g	9 (月)	ごはん- オムレツ- 青梗菜とベーコンの炒め物- かぼちゃのマヨサラダ- コンソメスープ(パセリ・コーン)-	ごはん- すまし汁(わかめ・ねぎ)- 鶏肉と大根の梅煮- じゃがいもと枝豆のり塩炒め- ぜんまいの和え物-	ひやしうどん からあげ	1日計* - 1449 kcal 蛋白質 53.1 g 脂質 40.3 g 炭水化 257.0 g 食塩 9.0 g
	1日計* - 286 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 6.6 g 炭水化 48.5 g 食塩 2.5 g	1日計* - 792 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 23.7 g 炭水化 130.9 g 食塩 3.7 g	1日計* - 633 kcal 蛋白質 28.0 g 脂質 10.3 g 炭水化 108.8 g 食塩 3.8 g	1日計* - 349 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 14.5 g 炭水化 46.3 g 食塩 2.5 g		1日計* - 612 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 10.4 g 炭水化 111.7 g 食塩 3.2 g	1日計* - 467 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 5.3 g 炭水化 89.5 g 食塩 8.0 g		
3 (火)	ごはん- 肉団子とほうれん草のとりも煮- 大根とさくらえびの煮物- もずくとしめじの酢の物- みそ汁(わかめ・巻き麩)-	ごはん- すまし汁(わかめ・ねぎ)- 鶏肉のごま照り焼き- マカロニツナサラダ- ゼリー-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 豚肉の旨塩炒め- 南瓜のそぼろ煮- ブロッコリーのポン酢和え-	1日計* - 1608 kcal 蛋白質 57.7 g 脂質 40.4 g 炭水化 261.6 g 食塩 8.5 g	10 (火)	ごはん- ウインナーのソテー- 大豆旨煮- ほうれん草の和え物- みそ汁(わかめ・巻き麩)-	中華スープ(ごま・コーン)- 豚肉の焼き肉丼- スナックエンドウの塩昆布和え-	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- 鶏肉のごま味噌煮- ひじきの生姜炒め- キャベツのポン酢和え-	1日計* - 1564 kcal 蛋白質 56.6 g 脂質 41.5 g 炭水化 251.8 g 食塩 7.7 g
	1日計* - 406 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 6.1 g 炭水化 76.6 g 食塩 2.3 g	1日計* - 667 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 15.4 g 炭水化 111.5 g 食塩 2.9 g	1日計* - 671 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 14.9 g 炭水化 114.4 g 食塩 3.0 g	1日計* - 423 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 10.1 g 炭水化 71.7 g 食塩 2.2 g		1日計* - 753 kcal 蛋白質 29.4 g 脂質 24.0 g 炭水化 108.4 g 食塩 2.4 g	1日計* - 647 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 12.9 g 炭水化 113.9 g 食塩 2.8 g		
4 (水)	ごはん- 玉ねぎと鶏肉の炒め物- 菜の花の煮びたし- 大豆旨煮- みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- チーズインハンバーグ-人参 小松菜とかにかまのバターソテー- 白菜のゆかり和え-	中華スープ(ごま・ねぎ)- 豚肉ともやしのあんかけ丼- ひじきのおから和え-	1日計* - 1535 kcal 蛋白質 57.0 g 脂質 35.2 g 炭水化 253.1 g 食塩 8.3 g	11 (水)	ごはん- 里芋とひき肉の煮物- カリフラワーの炒め物- もやしの高菜和え- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 鶏肉の照り焼き- 竹輪とじゃがいもの炒め煮- ブロッコリーのサラダ-	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- 肉団子の和風あんかけ- なすの味噌炒め- 大根のなめたけ和え-	1日計* - 1585 kcal 蛋白質 57.3 g 脂質 38.4 g 炭水化 258.4 g 食塩 8.6 g
	1日計* - 424 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 8.1 g 炭水化 71.8 g 食塩 2.0 g	1日計* - 610 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 8.8 g 炭水化 115.7 g 食塩 3.1 g	1日計* - 639 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 15.0 g 炭水化 107.4 g 食塩 2.5 g	1日計* - 388 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 6.4 g 炭水化 72.2 g 食塩 2.3 g		1日計* - 704 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 14.4 g 炭水化 117.4 g 食塩 3.1 g	1日計* - 724 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 21.2 g 炭水化 116.7 g 食塩 3.1 g		
5 (木)	ごはん- ウインナーのコンソメ煮- ピーマンのカレー炒め- ほうれん草サラダ- コンソメスープ(MIXベジ)-	ごはん- 中華スープ(わかめ・ねぎ)- 豚キムチ炒め- ぜんまいとひき肉の煮物- キャベツと人参のナムル-	ごはん- すまし汁(わかめ・ごま)- 照り焼きチキンステーキ- 白菜の煮物- さつまいものツナサラダ-	1日計* - 1495 kcal 蛋白質 57.8 g 脂質 44.9 g 炭水化 245.7 g 食塩 8.6 g	12 (木)	ごはん- ハムステーキ- 目玉焼き- キャベツのフレンチサラダ- コンソメスープ(パセリ・わかめ)-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- タラの醤油焼き- 筑前煮- 菜の花のサラダ-	ごはん- すまし汁(わかめ・ねぎ)- 豚肉の生姜焼き- 里芋の甘辛煮- 小松菜のわさび和え-	1日計* - 1578 kcal 蛋白質 66.3 g 脂質 49.0 g 炭水化 225.6 g 食塩 9.5 g
	1日計* - 308 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 11.0 g 炭水化 45.6 g 食塩 2.6 g	1日計* - 645 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 14.9 g 炭水化 108.5 g 食塩 2.9 g	1日計* - 772 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 23.1 g 炭水化 113.2 g 食塩 2.7 g	1日計* - 373 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 16.7 g 炭水化 41.6 g 食塩 3.0 g		1日計* - 622 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 13.1 g 炭水化 104.3 g 食塩 3.0 g	1日計* - 791 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 21.4 g 炭水化 124.6 g 食塩 2.9 g		
6 (金)	ごはん- 厚焼き卵- 大根と竹輪の含め煮- 小松菜の辛し和え- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- コンソメスープ(パセリ・わかめ)- 肉団子のトマト煮- ほうれん草とハムの炒め物- 豆サラダ-	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- 豚すじ- なすみそ炒め- おからの海苔和え-	1日計* - 1625 kcal 蛋白質 56.1 g 脂質 41.6 g 炭水化 257.5 g 食塩 8.0 g	13 (金)	ごはん- ピーマンと人参のひき肉きんぴら- ほうれん草とあさりの煮浸し- ブロッコリーのおかか和え- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- すまし汁(わかめ・ごま)- 鶏のから揚げ- 大豆とツナのサラダ-	ごはん- ポークシチュー- マカロニサラダ- ゼリー-	1日計* - 1890 kcal 蛋白質 68.8 g 脂質 55.5 g 炭水化 287.0 g 食塩 8.8 g
	1日計* - 393 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 6.2 g 炭水化 72.1 g 食塩 2.3 g	1日計* - 673 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 17.7 g 炭水化 111.3 g 食塩 2.5 g	1日計* - 739 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 20.8 g 炭水化 117.6 g 食塩 2.9 g	1日計* - 374 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 3.2 g 炭水化 74.7 g 食塩 2.5 g		1日計* - 1027 kcal 蛋白質 48.1 g 脂質 42.4 g 炭水化 117.3 g 食塩 5.2 g	1日計* - 762 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 16.9 g 炭水化 136.6 g 食塩 2.0 g		
7 (土)	ごはん- 青梗菜とささみの炒め物- さつまいもの煮物- 赤ピーマンとツナのサラダ- みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	ごはん- すまし汁(ごま・巻き麩)- 豚肉の旨煮- うの花- キャベツの塩昆布和え-	ごはん- コンソメスープ(パセリ・コーン)- 鶏肉のデミグラスソース煮込み- 菜の花とひじきのソテー- スナックエンドウのサラダ-	1日計* - 1557 kcal 蛋白質 56.7 g 脂質 37.8 g 炭水化 257.5 g 食塩 7.3 g	14 (土)	ごはん- 大根のそぼろあんかけ- お浸し(青梗菜、人参)- 大豆旨煮- みそ汁(わかめ・巻き麩)-	ごはん- コンソメスープ(パセリ・わかめ)- 鶏肉のレモンバターソテー- カリフラワーのカレー炒め- ひじきと枝豆の彩サラダ-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 牛肉の焼き肉炒め- 菜の花と小エビの煮浸し- スイートかぼちゃサラダ-	1日計* - 1574 kcal 蛋白質 64.2 g 脂質 38.5 g 炭水化 254.9 g 食塩 7.7 g
	1日計* - 397 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 4.6 g 炭水化 80.0 g 食塩 1.9 g	1日計* - 662 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 15.8 g 炭水化 110.3 g 食塩 2.9 g	1日計* - 673 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 14.8 g 炭水化 116.4 g 食塩 2.2 g	1日計* - 374 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 4.7 g 炭水化 71.5 g 食塩 2.0 g		1日計* - 631 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 12.3 g 炭水化 111.6 g 食塩 2.6 g	1日計* - 726 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 17.8 g 炭水化 116.4 g 食塩 2.7 g		

日	朝食	昼食	夕食	栄養価	日	朝食	昼食	夕食	栄養価
15 (日)	ごはん- スクランブルエッグ- さつまいものレモン煮- ほうれん草のごまドレ和え- 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)- 豚肉の味噌炒め- 白菜のえのきのだし煮- スナップエンドウのごま酢和え-	あんかけスパゲティ- ポテトサラダ-	1食あたり- 1540 kcal 蛋白質 56.5 g 脂質 45.9 g 炭水化 237.3 g 食塩 8.3 g	22 (日)	ごはん- ハムステーキ- 大根のツナ煮- 春雨サラダ- コンソメスープ(パセリ・わかめ)-	ごはん- すまし汁(ごま・巻き麩)- ビーフコロッケ-キャベツ こんにやくの味噌煮- 菜の花の錦糸和え-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 豚じゃが- 肉団子の卵あんかけ- ピーマンのおかか和え-	1食あたり- 1558 kcal 蛋白質 53.7 g 脂質 44.3 g 炭水化 244.1 g 食塩 8.0 g
	1食あたり- 327 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 8.0 g 炭水化 54.4 g 食塩 2.4 g	1食あたり- 662 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 14.1 g 炭水化 114.9 g 食塩 2.9 g	1食あたり- 638 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 21.7 g 炭水化 90.9 g 食塩 2.1 g	1食あたり- 322 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 10.4 g 炭水化 48.8 g 食塩 2.7 g		1食あたり- 620 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 9.7 g 炭水化 121.6 g 食塩 2.3 g	1食あたり- 744 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 18.6 g 炭水化 121.3 g 食塩 2.8 g		
16 (月)	ごはん- 大根とアサリのクリーム煮 菜の花の卵炒め- コーンと大豆のごまマヨ和え- コンソメスープ(MIXベジ)-	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- ブロッコリーのソテー- かにかまともやしのサラダ-	鶏そぼろ混ぜご飯- すまし汁(ねぎ・ごま)- 赤魚の西京焼き- 小松菜と蒲鉾の和風炒め- カリフラワーの白だし和え-	1食あたり- 1353 kcal 蛋白質 58.1 g 脂質 29.7 g 炭水化 224.1 g 食塩 8.6 g	23 (月)	ごはん- ブロッコリーのソテー- さつまいものレモン煮- おくらのさっぱりドレサラダ- コンソメスープ(MIXベジ)-	ごはん- みそ汁(わかめ・巻き麩)- 筑前煮- キャベツの塩炒め- もやしの柚子胡椒和え-	肉うどん- からあげ	1食あたり- 1445 kcal 蛋白質 58.3 g 脂質 35.1 g 炭水化 234.5 g 食塩 8.6 g
	1食あたり- 351 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 13.0 g 炭水化 48.2 g 食塩 2.4 g	1食あたり- 614 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 10.4 g 炭水化 112.1 g 食塩 2.4 g	1食あたり- 575 kcal 蛋白質 27.2 g 脂質 5.8 g 炭水化 105.9 g 食塩 3.7 g	1食あたり- 314 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 6.0 g 炭水化 57.0 g 食塩 2.6 g		1食あたり- 607 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 10.9 g 炭水化 108.2 g 食塩 2.8 g	1食あたり- 434 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 13.1 g 炭水化 65.3 g 食塩 6.9 g		
17 (火)	ごはん- 厚焼き卵- キャベツと竹輪の炒め物- お豆のツナサラダ- みそ汁(わかめ・巻き麩)-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 豚肉のごま照り焼き- かぼちゃの煮物- 青梗菜の和え物-	すまし汁(わかめ・ごま)- 親子丼- マカロニサラダ	1食あたり- 1654 kcal 蛋白質 68.0 g 脂質 41.7 g 炭水化 258.5 g 食塩 9.3 g	24 (火)	ごはん- なすみそ炒め- 菜の花煮びたし- 大豆旨煮- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- おろしハンバーグ- じゃがいもの炒め煮- いんげんのなめたけ和え-	ごはん- コンソメスープ(パセリ・コーン)- 鶏肉と南瓜のクリーム煮込- ウインナーと玉ねぎのコンソメ煮- マカロニサラダ-	1食あたり- 1625 kcal 蛋白質 54.0 g 脂質 42.6 g 炭水化 267.7 g 食塩 8.9 g
	1食あたり- 443 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 10.1 g 炭水化 73.1 g 食塩 2.3 g	1食あたり- 715 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 17.0 g 炭水化 118.7 g 食塩 2.9 g	1食あたり- 699 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 17.2 g 炭水化 110.0 g 食塩 3.2 g	1食あたり- 446 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 10.9 g 炭水化 75.3 g 食塩 2.3 g		1食あたり- 601 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 9.5 g 炭水化 112.8 g 食塩 3.5 g	1食あたり- 743 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 21.2 g 炭水化 121.6 g 食塩 2.7 g		
18 (水)	ごはん- 目玉焼き- 白菜のオイスター炒め- 大根と油揚げの和え物- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- コンソメスープ(パセリ・わかめ)- ハンバーグのクリームソースかけ- なすとツナの炒め物- 人参とカリフラワーのサラダ-	ごはん- すまし汁(ごま・巻き麩)- 大根のとろろそぼろ煮- 里芋と厚揚げの煮物- 小松菜の和え物-	1食あたり- 1558 kcal 蛋白質 53.7 g 脂質 37.5 g 炭水化 258.1 g 食塩 7.9 g	25 (水)	ごはん- ベーコンと小松菜のソテー- 里芋とさつま揚げの煮物- 小松菜のツナ和え- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 豚肉の甘辛炒め- さつま揚げと白菜の干しえび煮- ほうれん草のごま和え-	コンソメスープ(パセリ・わかめ)- オムライス- カリフラワーと小エビのサラダ-	1食あたり- 1592 kcal 蛋白質 61.9 g 脂質 41.9 g 炭水化 250.8 g 食塩 8.7 g
	1食あたり- 415 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 9.2 g 炭水化 68.1 g 食塩 2.2 g	1食あたり- 704 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 19.4 g 炭水化 116.4 g 食塩 2.4 g	1食あたり- 610 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 8.9 g 炭水化 114.1 g 食塩 2.9 g	1食あたり- 443 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 10.8 g 炭水化 75.3 g 食塩 2.3 g		1食あたり- 700 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 18.9 g 炭水化 109.3 g 食塩 3.0 g	1食あたり- 612 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 12.5 g 炭水化 107.0 g 食塩 2.5 g		
19 (木)	ごはん- ウインナーのコンソメ煮- ピーマンと小エビの生姜ソテー- マカロニサラダ- コンソメスープ(パセリ・わかめ)-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 白身魚のフライ-キャベツ 高野豆腐の煮物- ほうれん草の和え物-	ごはん- 中華スープ(ごま・コーン)- 鶏肉の中華炒め- 海鮮チヂミ- スナップエンドウのナムル-	1食あたり- 1465 kcal 蛋白質 55.9 g 脂質 37.9 g 炭水化 233.8 g 食塩 8.6 g	26 (木)	ごはん- 青梗菜とささみの炒め物- なすと大豆のトマト煮- かにかまと大根のサラダ- コンソメスープ(パセリ・わかめ)-	ごはん- コンソメスープ(MIXベジ)- 豚肉のカレー炒め- じゃがいもとベーコンの塩炒め- スナップエンドウのマリネ-	ごはん- すまし汁(わかめ・ねぎ)- 赤魚のみぞれ煮-小松菜 豚肉のポン酢炒め- かぼちゃサラダ-	1食あたり- 1505 kcal 蛋白質 58.1 g 脂質 46.3 g 炭水化 227.0 g 食塩 8.3 g
	1食あたり- 350 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 12.5 g 炭水化 49.9 g 食塩 2.7 g	1食あたり- 617 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 10.5 g 炭水化 112.7 g 食塩 2.6 g	1食あたり- 664 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 13.3 g 炭水化 116.7 g 食塩 2.9 g	1食あたり- 282 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 8.0 g 炭水化 43.3 g 食塩 2.6 g		1食あたり- 689 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 16.1 g 炭水化 117.9 g 食塩 2.5 g	1食あたり- 753 kcal 蛋白質 30.4 g 脂質 25.0 g 炭水化 109.8 g 食塩 2.9 g		
20 (金)	ごはん- さつま揚げと大根の醤油ソテー- ジャーマンポテト- 菜の花の辛し和え- みそ汁(わかめ・巻き麩)-	ごはん- すまし汁(ごま・巻き麩)- 豚肉ときのこの野菜炒め- さつま芋の煮物(あげ)- オクラのごま和え-	ごはん- すまし汁(わかめ・ごま)- すき焼き風煮- かぼちゃの含め煮- いんげんの塩昆布和え-	1食あたり- 1559 kcal 蛋白質 55.9 g 脂質 32.7 g 炭水化 268.2 g 食塩 8.3 g	27 (金)	ごはん- 目玉焼き- 春雨と鶏ミンチの炒め煮- コハダと木耳の酢の物 みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- すまし汁(わかめ・ごま)- チーズメンチカツ-キャベツ 里芋とがんもの煮物- 菜の花のツナ和え-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 豚肉と大根の和風煮- 揚げなすの甘酢だれ- 人参と枝豆のおから和え-	1食あたり- 1637 kcal 蛋白質 56.1 g 脂質 44.0 g 炭水化 260.0 g 食塩 7.9 g
	1食あたり- 393 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 4.4 g 炭水化 77.8 g 食塩 2.6 g	1食あたり- 691 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 14.7 g 炭水化 121.3 g 食塩 2.4 g	1食あたり- 670 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 14.3 g 炭水化 114.6 g 食塩 3.1 g	1食あたり- 432 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 9.8 g 炭水化 70.6 g 食塩 2.1 g		1食あたり- 675 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 14.4 g 炭水化 119.2 g 食塩 2.8 g	1食あたり- 719 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 20.3 g 炭水化 114.0 g 食塩 2.7 g		
21 (土)	ごはん- オムレツ- なすの煮物- もずくときゅうりの酢の物- みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	ごはん- ポークカレー- コーンサラダ- ゼリー-	ごはん- 中華スープ(わかめ・ねぎ)- シーフードとブロッコリーの塩炒め- 豆腐の卵とじ- ほうれん草のナムル-	1食あたり- 1580 kcal 蛋白質 50.8 g 脂質 40.6 g 炭水化 259.3 g 食塩 8.1 g	28 (土)	ごはん- 肉団子の煮物- 南瓜とひじきのソテー- ほうれん草のおかか和え- みそ汁(わかめ・巻き麩)-	ごはん- 中華スープ(わかめ・ごま)- 酢鶏- 焼き餃子- ほうれん草のおつまみ和え-	ハヤシライス- 大根のフレンチサラダ- ゼリー-	1食あたり- 1699 kcal 蛋白質 49.5 g 脂質 45.6 g 炭水化 277.6 g 食塩 9.0 g
	1食あたり- 419 kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 9.5 g 炭水化 73.0 g 食塩 1.8 g	1食あたり- 709 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 19.2 g 炭水化 122.8 g 食塩 3.6 g	1食あたり- 611 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 10.0 g 炭水化 106.4 g 食塩 2.7 g	1食あたり- 417 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 6.4 g 炭水化 78.5 g 食塩 2.2 g		1食あたり- 686 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 16.4 g 炭水化 113.5 g 食塩 2.9 g	1食あたり- 739 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 20.7 g 炭水化 125.4 g 食塩 3.7 g		

