

# [ 月間献立表 ]

みらせん 2025年 7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 2025-05-06 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)	コンソメスープ(わかめ・コーン)・ ガバライス・ 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	1786 kcal たんぱく質 67.3 g 脂質 33.0 g 炭水化物 321.3 g 食塩 8.6 g	8 (火)	ごはん・ スクランブルエッグ(ハム)・ ビーマンのソーテー・ 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	コンソメスープ(わかめ・コーン)・ ロコモコ丼・ マカロニサラダ	1955 kcal たんぱく質 61.9 g 脂質 44.7 g 炭水化物 332.2 g 食塩 6.9 g
	1786 kcal たんぱく質 67.3 g 脂質 33.0 g 炭水化物 321.3 g 食塩 8.6 g	398 kcal 蛋白質 10.6 g 脂質 7.4 g 炭水化物 72.7 g 食塩 2.4 g	704 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 19.9 g 炭水化物 106.9 g 食塩 2.5 g	616 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 5.5 g 炭水化物 116.2 g 食塩 3.7 g		398 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 7.7 g 炭水化物 68.6 g 食塩 2.3 g	670 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 11.6 g 炭水化物 126.1 g 食塩 2.3 g	819 kcal 蛋白質 29.2 g 脂質 25.2 g 炭水化物 122.0 g 食塩 2.3 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・ 大根の白煮・ 菜の花のかにかま和え	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・ なすのツナソーテー・ 青梗菜のサラダ	1797 kcal たんぱく質 51.9 g 脂質 37.7 g 炭水化物 321.1 g 食塩 6.6 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)・ 豚肉のボン酢炒め・ カリフラワーの醤油炒め・ 白菜と竹輪のごま和え	ごはん・ すまし汁(ねぎ・ごま)・ 鶏肉のボン酢炒め・ なすの煮物・ ブロッコリーの和え物	1815 kcal たんぱく質 61.0 g 脂質 38.2 g 炭水化物 314.1 g 食塩 7.7 g
	1797 kcal たんぱく質 51.9 g 脂質 37.7 g 炭水化物 321.1 g 食塩 6.6 g	398 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 6.7 g 炭水化物 75.4 g 食塩 1.8 g	626 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 9.1 g 炭水化物 121.0 g 食塩 2.5 g	705 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 21.7 g 炭水化物 109.2 g 食塩 2.3 g		379 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 4.6 g 炭水化物 73.1 g 食塩 2.0 g	654 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 13.8 g 炭水化物 111.7 g 食塩 2.9 g	714 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 19.6 g 炭水化物 113.8 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)・ おろしボン酢ハンバーグ・コーン・ カリフラワーのカレー炒め・ 和風マリネ	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・ マカロニごまサラダ	1781 kcal たんぱく質 60.4 g 脂質 46.9 g 炭水化物 288.3 g 食塩 9.2 g	10 (木)	ごはん・ ビーマンとウインナーのソーテー・ 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・いんげん・ かぼちゃの含め煮・ スナック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	1797 kcal たんぱく質 63.4 g 脂質 49.3 g 炭水化物 287.6 g 食塩 8.8 g
	1781 kcal たんぱく質 60.4 g 脂質 46.9 g 炭水化物 288.3 g 食塩 9.2 g	315 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 8.7 g 炭水化物 48.2 g 食塩 2.5 g	635 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 11.7 g 炭水化物 115.6 g 食塩 3.9 g	769 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 25.5 g 炭水化物 112.9 g 食塩 2.5 g		312 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 9.6 g 炭水化物 49.8 g 食塩 2.8 g	664 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 13.6 g 炭水化物 114.2 g 食塩 2.7 g	742 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 23.0 g 炭水化物 112.3 g 食塩 3.1 g	
4 (金)	ごはん・ 目玉焼き・ キャベツと竹輪の炒め物・ 青梗菜のツナ和え・ みそ汁(ねぎ・巻き麩)	ごはん・ みそ汁(わかめ・ねぎ)・ 豚肉と白菜のとりみ煮・ がんも煮・ ほうれん草のごま和え	ごはん・ ビーフシチュー・ かぼちゃサラダ・ ゼリー	1891 kcal たんぱく質 60.5 g 脂質 43.7 g 炭水化物 322.8 g 食塩 7.6 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)・ 肉団子とさつまいもの豆乳クリーム煮・ 竹輪と白菜の炒め煮・ こんにやくの酢味噌和え	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	1810 kcal たんぱく質 59.8 g 脂質 30.9 g 炭水化物 321.4 g 食塩 8.4 g
	1891 kcal たんぱく質 60.5 g 脂質 43.7 g 炭水化物 322.8 g 食塩 7.6 g	429 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 9.8 g 炭水化物 69.1 g 食塩 2.4 g	668 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 16.1 g 炭水化物 110.2 g 食塩 3.1 g	726 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 17.6 g 炭水化物 128.0 g 食塩 2.1 g		404 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 6.9 g 炭水化物 73.6 g 食塩 2.4 g	664 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 10.6 g 炭水化物 124.5 g 食塩 3.1 g	674 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 13.2 g 炭水化物 117.8 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・ 小松菜のソーテー・ 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・ さつまいもの煮物(大豆)・ キャベツと人参のナムル	1798 kcal たんぱく質 57.4 g 脂質 32.0 g 炭水化物 329.5 g 食塩 7.4 g	12 (土)	ごはん・ 豆腐のそぼろ煮・ パブリカのソーテー・ 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)・ 豚肉の生姜蒸し・ ほうれん草の炒め物・ 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かび和え	1788 kcal たんぱく質 58.3 g 脂質 33.7 g 炭水化物 322.1 g 食塩 7.4 g
	1798 kcal たんぱく質 57.4 g 脂質 32.0 g 炭水化物 329.5 g 食塩 7.4 g	398 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 4.8 g 炭水化物 75.8 g 食塩 2.1 g	630 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 11.6 g 炭水化物 114.5 g 食塩 2.5 g	702 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 15.4 g 炭水化物 123.7 g 食塩 2.8 g		367 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 4.9 g 炭水化物 69.5 g 食塩 1.9 g	670 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 16.2 g 炭水化物 111.0 g 食塩 2.9 g	683 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 12.4 g 炭水化物 126.1 g 食塩 2.6 g	
6 (日)	ごはん・ オムレツ・ 南瓜の洋風煮・ オニオンサラダ・ コンソメスープ(MIXベジ)	ごはん・ みそ汁(わかめ・ねぎ)・ 鶏のから揚げ・ もやしの柚子胡椒和え	そうめん・ 白身フライ・キャベツ・ 茄子の煮びたし	1742 kcal たんぱく質 68.9 g 脂質 48.8 g 炭水化物 288.6 g 食塩 15.2 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・ 里芋とウインナーのうま煮・ ブロッコリーオイスターサラダ	ごはん・ ポークカレー・ 青のりポテトサラダ・ ゼリー	1753 kcal たんぱく質 49.6 g 脂質 43.8 g 炭水化物 301.4 g 食塩 9.1 g
	1742 kcal たんぱく質 68.9 g 脂質 48.8 g 炭水化物 288.6 g 食塩 15.2 g	316 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 8.0 g 炭水化物 52.3 g 食塩 2.4 g	899 kcal 蛋白質 39.1 g 脂質 33.6 g 炭水化物 113.0 g 食塩 4.5 g	465 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 6.2 g 炭水化物 88.4 g 食塩 8.0 g		290 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 6.9 g 炭水化物 47.1 g 食塩 2.6 g	630 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 12.2 g 炭水化物 114.5 g 食塩 2.7 g	771 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 23.7 g 炭水化物 128.2 g 食塩 3.5 g	
7 (月)	ごはん・ カリフラワーと豚肉のソーテー・ 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・ コンソメスープ(パセリ・わかめ)・ ロールキャベツ・ 洋風ビーフン炒め・ さつまいものマヨ和え	ごはん・ すまし汁(ねぎ・ごま)・ 鶏肉と根菜のしっとり蒸し・ さつまあげとひじきの煮物・ スナックエンドウのごま和え	1608 kcal たんぱく質 56.2 g 脂質 29.9 g 炭水化物 288.6 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・ スナックエンドウのマリネ・ 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ソーテー・ カリフラワー和え物	ラーメン(みそ)★・ 春巻き	1613 kcal たんぱく質 54.6 g 脂質 39.0 g 炭水化物 276.1 g 食塩 9.4 g
	1608 kcal たんぱく質 56.2 g 脂質 29.9 g 炭水化物 288.6 g 食塩 8.4 g	282 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 7.6 g 炭水化物 45.7 g 食塩 2.4 g	598 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 6.6 g 炭水化物 121.4 g 食塩 2.6 g	666 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 14.7 g 炭水化物 109.9 g 食塩 3.1 g		311 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 8.3 g 炭水化物 49.5 g 食塩 2.6 g	663 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 13.8 g 炭水化物 113.9 g 食塩 2.9 g	577 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 15.9 g 炭水化物 101.1 g 食塩 3.6 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-	1食当り- 1891 kcal 蛋白質 75.5 g 脂質 45.3 g 炭水化 303.3 g 食塩 7.7 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- もやしの柚子胡椒和え- 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- こんにやくと根菜の煮物- 竹輪と小松菜のお浸し-	1食当り- 1805 kcal 蛋白質 55.4 g 脂質 42.3 g 炭水化 310.0 g 食塩 7.6 g
	1食当り- 428 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 2.6 g 炭水化 88.9 g 食塩 2.2 g	1食当り- 745 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 22.1 g 炭水化 113.4 g 食塩 2.9 g	1食当り- 718 kcal 蛋白質 35.2 g 脂質 20.6 g 炭水化 101.0 g 食塩 2.6 g	1食当り- 355 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 2.2 g 炭水化 72.0 g 食塩 2.2 g		1食当り- 749 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 28.7 g 炭水化 109.4 g 食塩 2.3 g	1食当り- 633 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 11.2 g 炭水化 113.1 g 食塩 3.1 g		
16 (水)	ごはん- ウインナー(ボイル)- 里芋のみそ煮- ピーマンのかつお和え- みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- メンチカツ- さつま芋の煮物(グリーンピース)- ブロッコリーの和え物-	ごはん- 中華スープ(ごま・ねぎ)- 厚揚げのチゲ風- こんにやくの甘辛炒め- 小松菜の塩ナムル-	1食当り- 1843 kcal 蛋白質 53.5 g 脂質 41.2 g 炭水化 322.6 g 食塩 7.6 g	23 (水)	ごはん- ミートボール- コーンバター- 大根のゆかり和え- 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-	1食当り- 1888 kcal 蛋白質 60.1 g 脂質 42.0 g 炭水化 331.0 g 食塩 9.2 g
	1食当り- 532 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 13.4 g 炭水化 90.5 g 食塩 2.3 g	1食当り- 685 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 12.7 g 炭水化 127.8 g 食塩 2.8 g	1食当り- 626 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 15.1 g 炭水化 104.3 g 食塩 2.5 g	1食当り- 397 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 6.4 g 炭水化 75.0 g 食塩 2.4 g		1食当り- 737 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 19.6 g 炭水化 128.4 g 食塩 3.5 g	1食当り- 686 kcal 蛋白質 30.2 g 脂質 15.8 g 炭水化 112.1 g 食塩 3.3 g		
17 (木)	食パン- オムレツ- いんげん和小エビのソテー- 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- 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- 青梗菜の山吹和え-	ゆかりご飯- すまし汁(わかめ・ごま)- 白身魚の生姜煮- ほうれん草と鶏ミンチのソテー- 茄子の味噌和え-	1食当り- 1609 kcal 蛋白質 65.6 g 脂質 38.2 g 炭水化 260.1 g 食塩 8.6 g	24 (木)	ごはん- 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-	1食当り- 1759 kcal 蛋白質 60.3 g 脂質 43.2 g 炭水化 293.0 g 食塩 8.1 g
	1食当り- 395 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 12.9 g 炭水化 57.3 g 食塩 2.8 g	1食当り- 661 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 15.6 g 炭水化 110.5 g 食塩 3.0 g	1食当り- 553 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 9.7 g 炭水化 92.3 g 食塩 2.8 g	1食当り- 339 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 10.3 g 炭水化 49.8 g 食塩 2.3 g		1食当り- 728 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 20.6 g 炭水化 117.2 g 食塩 2.7 g	1食当り- 630 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 11.3 g 炭水化 114.4 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)- チキンチャップ- 菜の花とコーンの炒め物- マカロニサラダ	すまし汁(ごま・巻き麩)- 豚肉の味噌炒め- がんと煮- いんげんとちくわのおかか和え-	1食当り- 1804 kcal 蛋白質 64.6 g 脂質 38.6 g 炭水化 310.5 g 食塩 8.0 g	25 (金)	ごはん- 人参シリシリ- かぼちゃと厚揚げの煮物- 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)- 豚肉の生姜焼き- 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- スナップエンドウのツナマヨ和え-	1食当り- 1900 kcal 蛋白質 68.4 g 脂質 44.5 g 炭水化 314.8 g 食塩 8.4 g
	1食当り- 485 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 9.4 g 炭水化 87.7 g 食塩 2.1 g	1食当り- 611 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 11.0 g 炭水化 109.5 g 食塩 2.7 g	1食当り- 708 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 18.2 g 炭水化 113.3 g 食塩 3.2 g	1食当り- 404 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 6.3 g 炭水化 74.4 g 食塩 2.5 g		1食当り- 678 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 15.6 g 炭水化 111.5 g 食塩 2.9 g	1食当り- 750 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 22.4 g 炭水化 113.4 g 食塩 3.0 g		
19 (土)	ごはん- 野菜炒め- ウインナーとじゃがいもの炒め煮- 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)- 豚肉のごまじゃぶ- 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)- 鶏のから揚げ-キャベツ スナップエンドウの辛子マヨ和-	1食当り- 2215 kcal 蛋白質 84.2 g 脂質 72.0 g 炭水化 316.7 g 食塩 10.5 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- いんげんのんにく炒め- 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-	1食当り- 1805 kcal 蛋白質 56.1 g 脂質 33.0 g 炭水化 326.3 g 食塩 7.7 g
	1食当り- 455 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 5.2 g 炭水化 90.6 g 食塩 2.4 g	1食当り- 728 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 24.6 g 炭水化 106.4 g 食塩 2.8 g	1食当り- 1032 kcal 蛋白質 46.9 g 脂質 42.2 g 炭水化 119.7 g 食塩 5.3 g	1食当り- 396 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 7.4 g 炭水化 72.0 g 食塩 2.1 g		1食当り- 631 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 10.6 g 炭水化 117.1 g 食塩 2.9 g	1食当り- 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)	食パン- 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)- 牛肉のしぐれ煮- 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-	1食当り- 1881 kcal 蛋白質 70.3 g 脂質 52.6 g 炭水化 292.9 g 食塩 9.2 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- 根菜の煮物- ほうれん草のおつまみ和え-	1食当り- 1725 kcal 蛋白質 62.3 g 脂質 43.9 g 炭水化 280.6 g 食塩 8.6 g
	1食当り- 448 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 16.5 g 炭水化 60.8 g 食塩 2.8 g	1食当り- 684 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 13.6 g 炭水化 117.8 g 食塩 2.5 g	1食当り- 749 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 22.5 g 炭水化 114.3 g 食塩 3.9 g	1食当り- 309 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 10.2 g 炭水化 43.3 g 食塩 2.8 g		1食当り- 721 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 21.4 g 炭水化 111.6 g 食塩 3.0 g	1食当り- 633 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 11.3 g 炭水化 114.1 g 食塩 2.5 g		
21 (月)	食パン- 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)- 豚肉と南瓜の甘辛炒め- いんげんの炒め物- 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-	1食当り- 1657 kcal 蛋白質 61.2 g 脂質 40.1 g 炭水化 268.5 g 食塩 7.2 g	28 (月)	ごはん- ウインナー(ボイル)- ブロッコリ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)- 鶏肉のんにく味噌蒸し焼き- 小松菜とひじきのソテー- おくらのなめたけ和え-	かき揚げうどん- からあげ	1食当り- 1490 kcal 蛋白質 51.4 g 脂質 40.6 g 炭水化 242.1 g 食塩 12.8 g
	1食当り- 353 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 9.3 g 炭水化 57.7 g 食塩 2.8 g	1食当り- 693 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 15.8 g 炭水化 117.0 g 食塩 2.8 g	1食当り- 611 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 15.0 g 炭水化 93.8 g 食塩 1.6 g	1食当り- 341 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 15.3 g 炭水化 41.4 g 食塩 2.8 g		1食当り- 647 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 11.8 g 炭水化 115.4 g 食塩 3.3 g	1食当り- 440 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 12.5 g 炭水化 73.7 g 食塩 6.4 g		

