

[月 間 献 立 表]

みらせん

2025年 8月

1:常食

0:基本メニュー

2025-06-10 印刷

日	朝食	昼食	夕食	栄養価	日	朝食	昼食	夕食	栄養価
1 (金)	ごはん- 豚肉の炒め物- 大根煮- ほうれん草の辛し和え- みそ汁(わかめ・巻き麴)-	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-	1杯当り 1831 kcal 蛋白質 50.6 g 脂質 37.5 g 炭水化 333.0 g 食塩 8.3 g	8 (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・巻き麴)-	ごはん- すまし汁(ごま・巻き麴)- 南まコロッケ・キャベツ- 豚肉のスタミナ炒め- いんげんのなめたけ和え-	グリーンピースの混ぜご飯- すまし汁(わかめ・ねぎ)- さわらの生姜煮-さといも 和風炒り卵- ブロッコリーのポン酢和え-	1杯当り 1787 kcal 蛋白質 62.0 g 脂質 30.7 g 炭水化 324.2 g 食塩 7.7 g
	1杯当り 495 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 8.7 g 炭水化 89.8 g 食塩 2.3 g	1杯当り 642 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 13.2 g 炭水化 118.3 g 食塩 2.1 g	1杯当り 694 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 15.6 g 炭水化 124.9 g 食塩 3.9 g			1杯当り 490 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 6.0 g 炭水化 97.5 g 食塩 1.7 g	1杯当り 632 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 12.9 g 炭水化 115.9 g 食塩 2.1 g	1杯当り 665 kcal 蛋白質 31.4 g 脂質 11.8 g 炭水化 110.8 g 食塩 3.9 g	
2 (土)	ごはん- 小エビと小松菜の炒め物- 里芋の炒め煮- おぐらの酢の物- みそ汁(ねぎ・巻き麴)-	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- 南瓜の煮物- 白菜の塩昆布和え-	1杯当り 1785 kcal 蛋白質 60.7 g 脂質 32.4 g 炭水化 321.2 g 食塩 8.3 g	9 (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・巻き麴)-	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)- 麻婆豆腐丼- 揚げ餃子-	1杯当り 1883 kcal 蛋白質 59.1 g 脂質 50.3 g 炭水化 305.3 g 食塩 7.7 g
	1杯当り 446 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 2.6 g 炭水化 92.7 g 食塩 2.5 g	1杯当り 633 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 11.8 g 炭水化 113.6 g 食塩 2.9 g	1杯当り 706 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 18.0 g 炭水化 114.9 g 食塩 2.9 g			1杯当り 479 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 8.8 g 炭水化 87.6 g 食塩 2.2 g	1杯当り 666 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 16.5 g 炭水化 106.1 g 食塩 2.9 g	1杯当り 738 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 25.0 g 炭水化 111.6 g 食塩 2.6 g	
3 (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・巻き麴)- 白身魚のフライ・キャベツ- 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-	冷やし中華 揚げ餃子-	1杯当り 1493 kcal 蛋白質 53.1 g 脂質 33.9 g 炭水化 257.9 g 食塩 9.0 g	10 (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)- 鶏ふん照り煮- 味噌ポテト- 小松菜のおから和え-	ごはん- みそ汁(わかめ・巻き麴)- 照り焼きソースハンバーグ- 青梗菜とあげのお浸し- スナッPEndウの辛子マヨ和-	1杯当り 1892 kcal 蛋白質 68.9 g 脂質 55.5 g 炭水化 291.3 g 食塩 9.6 g
	1杯当り 356 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 9.5 g 炭水化 54.6 g 食塩 2.9 g	1杯当り 611 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 10.1 g 炭水化 113.4 g 食塩 2.7 g	1杯当り 526 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 14.3 g 炭水化 89.9 g 食塩 3.4 g			1杯当り 457 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 19.8 g 炭水化 56.7 g 食塩 3.3 g	1杯当り 705 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 17.7 g 炭水化 117.3 g 食塩 2.9 g	1杯当り 730 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 18.0 g 炭水化 117.3 g 食塩 3.4 g	
4 (月)	ごはん- ウィンナーのソテー- キャベツの洋風煮- スナッPEnd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-	1杯当り 1632 kcal 蛋白質 57.9 g 脂質 35.8 g 炭水化 305.1 g 食塩 8.2 g	11 (月)	ごはん- ハムステーキ- コーンソテー- 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・キャベツ- 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-	豚しゃぶ うどん- 竹輪の磯部天ぷら、南瓜の天ぷら-	1杯当り 1511 kcal 蛋白質 51.3 g 脂質 42.3 g 炭水化 313.2 g 食塩 12.4 g
	1杯当り 367 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 11.1 g 炭水化 57.9 g 食塩 2.9 g	1杯当り 663 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 14.1 g 炭水化 113.5 g 食塩 2.9 g	1杯当り 602 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 10.6 g 炭水化 110.4 g 食塩 2.4 g			1杯当り 367 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 10.7 g 炭水化 59.0 g 食塩 3.1 g	1杯当り 601 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 9.1 g 炭水化 115.1 g 食塩 2.4 g	1杯当り 543 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 22.5 g 炭水化 66.7 g 食塩 6.9 g	
5 (火)	ごはん- 目玉焼き- 青梗菜の炒め物- もずくとおぐらの酢の物- みそ汁(ねぎ・巻き麴)-	ごはん- みそ汁(わかめ・巻き麴)- 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)- 鶏肉の照り焼き山椒風味- 高野豆腐のキムチ煮- 大根の梅肉和え-	1杯当り 1828 kcal 蛋白質 66.5 g 脂質 41.1 g 炭水化 281.8 g 食塩 8.0 g	12 (火)	ごはん- たまご豆腐- キャベツのソテー- ひじき煮- みそ汁(ねぎ・巻き麴)-	ごはん- 中華スープ(ごま・ねぎ)- 豚肉のチゲ風- 青梗菜のにんにく炒め- 焼売-	ごはん- みそ汁(わかめ・巻き麴)- 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- 小松菜とコーンのお浸し-	1杯当り 1725 kcal 蛋白質 56.1 g 脂質 31.1 g 炭水化 240.8 g 食塩 8.3 g
	1杯当り 481 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 8.9 g 炭水化 84.9 g 食塩 2.2 g	1杯当り 722 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 20.4 g 炭水化 110.0 g 食塩 2.9 g	1杯当り 625 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 11.8 g 炭水化 110.2 g 食塩 2.9 g			1杯当り 425 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 4.0 g 炭水化 87.6 g 食塩 2.6 g	1杯当り 645 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 15.1 g 炭水化 108.2 g 食塩 2.7 g	1杯当り 655 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 12.0 g 炭水化 117.4 g 食塩 3.0 g	
6 (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・巻き麴)-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 牛肉と野菜の甘辛炒め- 里芋ののり塩揚げ- 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-	1杯当り 1891 kcal 蛋白質 66.0 g 脂質 41.8 g 炭水化 321.1 g 食塩 7.8 g	13 (水)	ごはん- 大根のそぼろ煮- がんもの煮物- 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- なすとパプリカの揚げびたし- ゼリー-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麴)- 豚肉と厚揚げのみぞれ煮- 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)-	1杯当り 1993 kcal 蛋白質 57.8 g 脂質 52.3 g 炭水化 333.1 g 食塩 8.6 g
	1杯当り 478 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 7.6 g 炭水化 87.3 g 食塩 2.1 g	1杯当り 702 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 16.0 g 炭水化 118.6 g 食塩 2.9 g	1杯当り 711 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 18.2 g 炭水化 115.2 g 食塩 2.8 g			1杯当り 466 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 6.7 g 炭水化 87.6 g 食塩 2.4 g	1杯当り 765 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 19.8 g 炭水化 133.3 g 食塩 3.2 g	1杯当り 762 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 25.8 g 炭水化 112.2 g 食塩 3.0 g	
7 (木)	ごはん- ハムステーキ- きのこのソテー- チンゲン菜のトマト煮- 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)- なすの煮浸し-	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-	1杯当り 1731 kcal 蛋白質 59.8 g 脂質 45.8 g 炭水化 279.6 g 食塩 9.3 g	14 (木)	ごはん- ウィンナー(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-	コーンの混ぜご飯- すまし汁(ごま・巻き麴)- 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-	1杯当り 1626 kcal 蛋白質 65.9 g 脂質 38.6 g 炭水化 262.3 g 食塩 9.3 g
	1杯当り 372 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 12.6 g 炭水化 54.7 g 食塩 3.1 g	1杯当り 699 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 18.2 g 炭水化 113.9 g 食塩 3.2 g	1杯当り 660 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 15.0 g 炭水化 111.0 g 食塩 3.0 g			1杯当り 430 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 18.6 g 炭水化 53.9 g 食塩 3.1 g	1杯当り 691 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 14.8 g 炭水化 118.4 g 食塩 2.8 g	1杯当り 505 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 5.2 g 炭水化 90.0 g 食塩 3.4 g	

日	朝食	昼食	夕食	栄養価	日	朝食	昼食	夕食	栄養価
15 (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- 大根金平 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-	1食分* 1809 kcal 蛋白質 67.5 g 脂質 34.8 g 炭水化 315.2 g 食塩 8.7 g	22 (金)	ごはん- ブロッコリーのソテー- さつまいもの炒め煮- 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-	ハヤシライス- カリフラワーと枝豆の彩りサラダ- ゼリー-	1食分* 1877 kcal 蛋白質 54.3 g 脂質 41.9 g 炭水化 332.8 g 食塩 8.6 g
	1食分* 494 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 7.7 g 炭水化 90.1 g 食塩 2.4 g	1食分* 679 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 14.8 g 炭水化 113.3 g 食塩 3.2 g	1食分* 636 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 12.3 g 炭水化 111.8 g 食塩 3.1 g			1食分* 479 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 5.3 g 炭水化 98.1 g 食塩 2.1 g	1食分* 656 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 16.5 g 炭水化 108.8 g 食塩 2.8 g	1食分* 742 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 20.1 g 炭水化 125.9 g 食塩 3.7 g	
16 (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- オクラのボン酢和え-	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-	1食分* 1904 kcal 蛋白質 64.5 g 脂質 41.8 g 炭水化 325.9 g 食塩 7.7 g	23 (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- 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-	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-	1食分* 1900 kcal 蛋白質 67.9 g 脂質 44.1 g 炭水化 314.8 g 食塩 8.0 g
	1食分* 530 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 9.7 g 炭水化 97.2 g 食塩 2.4 g	1食分* 676 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 15.4 g 炭水化 115.0 g 食塩 2.8 g	1食分* 698 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 16.7 g 炭水化 113.7 g 食塩 2.5 g			1食分* 488 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 9.4 g 炭水化 85.1 g 食塩 2.3 g	1食分* 691 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 16.4 g 炭水化 112.5 g 食塩 3.0 g	1食分* 721 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 18.3 g 炭水化 117.2 g 食塩 2.7 g	
17 (日)	ごはん- ミートオムレツ- カラフルピーマンのジンジャーソテー- 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)- カレーコロッケ-キャベツ ビーフン炒め- 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- こんにゃくの味噌煮- ほうれん草のナムル-	1食分* 1680 kcal 蛋白質 51.4 g 脂質 36.6 g 炭水化 295.0 g 食塩 8.5 g	24 (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炒め- 大根とえのきのボン酢和え-	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-	1食分* 1789 kcal 蛋白質 58.9 g 脂質 49.6 g 炭水化 288.0 g 食塩 8.3 g
	1食分* 358 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 10.4 g 炭水化 54.7 g 食塩 3.2 g	1食分* 691 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 12.0 g 炭水化 132.8 g 食塩 2.5 g	1食分* 631 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 14.2 g 炭水化 107.5 g 食塩 2.8 g			1食分* 368 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 10.6 g 炭水化 58.9 g 食塩 3.3 g	1食分* 632 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 9.8 g 炭水化 124.1 g 食塩 2.2 g	1食分* 789 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 29.2 g 炭水化 105.0 g 食塩 2.8 g	
18 (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- おくらのツナ和え- 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-	ミートスバゲッティ★- ポテトサラダ-	1食分* 1664 kcal 蛋白質 65.3 g 脂質 46.1 g 炭水化 255.5 g 食塩 7.8 g	25 (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)- 豚肉のごま味噌煮- 野菜の炒め物- 豆サラダ-	和風パスタ- さつまいものサラダ-	1食分* 1660 kcal 蛋白質 57.8 g 脂質 46.9 g 炭水化 260.1 g 食塩 8.2 g
	1食分* 416 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 16.9 g 炭水化 54.4 g 食塩 3.1 g	1食分* 633 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 11.9 g 炭水化 111.8 g 食塩 3.0 g	1食分* 615 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 17.3 g 炭水化 89.3 g 食塩 1.7 g			1食分* 409 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 14.5 g 炭水化 60.2 g 食塩 3.1 g	1食分* 676 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 17.3 g 炭水化 110.5 g 食塩 3.0 g	1食分* 575 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 15.1 g 炭水化 89.4 g 食塩 2.1 g	
19 (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-	1食分* 1815 kcal 蛋白質 58.6 g 脂質 39.4 g 炭水化 315.4 g 食塩 8.3 g	26 (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)- 豚肉の焼き肉丼- 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-	1食分* 1998 kcal 蛋白質 71.1 g 脂質 57.6 g 炭水化 310.0 g 食塩 7.9 g
	1食分* 429 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 3.0 g 炭水化 90.2 g 食塩 2.6 g	1食分* 665 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 16.8 g 炭水化 111.2 g 食塩 2.8 g	1食分* 721 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 19.6 g 炭水化 114.0 g 食塩 2.9 g			1食分* 473 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 6.9 g 炭水化 88.4 g 食塩 2.2 g	1食分* 809 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 31.2 g 炭水化 106.8 g 食塩 2.4 g	1食分* 716 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 19.5 g 炭水化 114.8 g 食塩 3.3 g	
20 (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)- 白身魚の醤油焼き-オクラ 豚肉とカリフラワーのオイスター炒め- 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-	1食分* 1756 kcal 蛋白質 71.8 g 脂質 36.9 g 炭水化 293.6 g 食塩 8.0 g	27 (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-インゲン 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-	1食分* 1826 kcal 蛋白質 50.4 g 脂質 38.4 g 炭水化 329.2 g 食塩 7.8 g
	1食分* 452 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 6.2 g 炭水化 85.2 g 食塩 2.2 g	1食分* 611 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 11.2 g 炭水化 102.0 g 食塩 2.9 g	1食分* 693 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 19.5 g 炭水化 106.4 g 食塩 2.9 g			1食分* 464 kcal 蛋白質 10.4 g 脂質 6.7 g 炭水化 92.6 g 食塩 2.0 g	1食分* 642 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 14.1 g 炭水化 114.0 g 食塩 2.7 g	1食分* 720 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 17.6 g 炭水化 122.6 g 食塩 3.1 g	
21 (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- 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-	1食分* 2132 kcal 蛋白質 85.2 g 脂質 69.7 g 炭水化 303.6 g 食塩 10.9 g	28 (木)	ごはん- ウインナー(ボイル)- ほうれん草と人参のソテー- スイートかぼちゃサラダ- コンソメスープ(パセリ・わかめ)-	ごはん- ボークカレー- ポテトサラダ- ゼリー-	鶏そぼろ混ぜご飯- すまし汁(わかめ・ごま)- 鯖の味噌煮-オクラ 豚肉の野菜炒め- 菜の花とハムのサラダ-	1食分* 1928 kcal 蛋白質 64.8 g 脂質 60.6 g 炭水化 297.2 g 食塩 10.1 g
	1食分* 376 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 12.0 g 炭水化 57.4 g 食塩 2.6 g	1食分* 671 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 12.9 g 炭水化 117.5 g 食塩 3.0 g	1食分* 1085 kcal 蛋白質 46.8 g 脂質 44.8 g 炭水化 128.7 g 食塩 5.3 g			1食分* 424 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 15.5 g 炭水化 61.2 g 食塩 2.9 g	1食分* 776 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 23.5 g 炭水化 129.6 g 食塩 3.5 g	1食分* 728 kcal 蛋白質 32.1 g 脂質 21.6 g 炭水化 106.4 g 食塩 3.7 g	

[illegible]