

[ 月 間 献 立 表 ]

みらせん

2025年10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 金澤なみ

2025-08-05 印刷

日	朝食	昼食	夕食	栄養価	日	朝食	昼食	夕食	栄養価
1 (水)	ごはん-キヤベツと鶏肉の炒め物-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-キヤベツ大根といかの煮物-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-なすのツナソテー-青梗菜のサラダ-	エネルギー- 1773 kcal 蛋白質 50.6 g 脂質 36.8 g 炭水化 318.8 g 食塩 6.7 g	8 (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- 1819 kcal 蛋白質 60.8 g 脂質 38.8 g 炭水化 314.1 g 食塩 7.6 g
	エネルギー- 463 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 6.8 g 炭水化 90.5 g 食塩 1.8 g	エネルギー- 600 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 7.8 g 炭水化 118.9 g 食塩 2.6 g	エネルギー- 710 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 22.2 g 炭水化 109.4 g 食塩 2.3 g	エネルギー- 444 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 4.7 g 炭水化 88.4 g 食塩 1.9 g		エネルギー- 654 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 13.8 g 炭水化 111.7 g 食塩 2.9 g	エネルギー- 721 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 20.3 g 炭水化 114.0 g 食塩 2.8 g	エネルギー- 1819 kcal 蛋白質 60.8 g 脂質 38.8 g 炭水化 314.1 g 食塩 7.6 g	
2 (木)	食パン-スクランブルエッグ-ポテトのコンソメ煮-ブロッコリーーサラダ-コンソメスープ(パセリ・コーン)-	ごはん-みそ汁(ねぎ・巻き麩)-おろしポン酢ハンバーグ-カリフラワーのカレー炒め-和風マリネ-	ごはん-すまし汁(ねぎ・ごま)-鶏肉とキヤベツの味噌炒め-オクラと油揚げのお浸し-マカロニごまサラダ	エネルギー- 1733 kcal 蛋白質 62.1 g 脂質 38.2 g 炭水化 294.1 g 食塩 8.9 g	9 (木)	食パン-ビーマンと豚肉の炒め物-キヤ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)-ビーフコロッケ-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-小松菜とペーパンのガーリック炒め-コーンと人参のごまヨ和え-	エネルギー- 1782 kcal 蛋白質 54.1 g 脂質 44.6 g 炭水化 303.6 g 食塩 7.9 g
	エネルギー- 373 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 9.5 g 炭水化 59.1 g 食塩 2.7 g	エネルギー- 632 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 11.6 g 炭水化 115.4 g 食塩 3.8 g	エネルギー- 728 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 17.1 g 炭水化 119.6 g 食塩 2.4 g	エネルギー- 379 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 11.0 g 炭水化 60.6 g 食塩 2.7 g		エネルギー- 655 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 10.5 g 炭水化 129.2 g 食塩 2.2 g	エネルギー- 748 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 23.1 g 炭水化 113.8 g 食塩 3.0 g	エネルギー- 1782 kcal 蛋白質 54.1 g 脂質 44.6 g 炭水化 303.6 g 食塩 7.9 g	
3 (金)	ごはん-目玉焼き-キヤ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)-豚肉と白菜のとろみ煮-大根と人参の煮物-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-	エネルギー- 1867 kcal 蛋白質 58.8 g 脂質 41.7 g 炭水化 323.0 g 食塩 7.3 g	10 (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-白菜のえのきのだし煮-こんにゃくの酢味噌和え-	ごはん-みそ汁(ねぎ・巻き麩)-鶏肉と大根の煮物-小松菜とペーパンのガーリック炒め-コーンと人参のごまヨ和え-	エネルギー- 1769 kcal 蛋白質 56.0 g 脂質 29.0 g 炭水化 329.8 g 食塩 8.0 g
	エネルギー- 495 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 9.9 g 炭水化 84.6 g 食塩 2.3 g	エネルギー- 646 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 14.2 g 炭水化 110.4 g 食塩 2.9 g	エネルギー- 726 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 17.6 g 炭水化 128.0 g 食塩 2.1 g	エネルギー- 469 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 7.0 g 炭水化 88.9 g 食塩 2.3 g		エネルギー- 635 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 9.7 g 炭水化 122.7 g 食塩 2.9 g	エネルギー- 665 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 12.3 g 炭水化 118.2 g 食塩 2.8 g	エネルギー- 1769 kcal 蛋白質 56.0 g 脂質 29.0 g 炭水化 329.8 g 食塩 8.0 g	
4 (土)	ごはん-豆腐チャンプル-里芋と豚肉の煮物-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-カリフラワーのフレンチサラダ	ごはん-中華スープ(わかめ・ごま)-豚肉の中華甘酢炒め-さつまいの煮物(大豆)-キヤベツと人参のナムル-	エネルギー- 1814 kcal 蛋白質 58.2 g 脂質 33.5 g 炭水化 329.4 g 食塩 7.1 g	11 (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-すまし汁(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-焼き餃子-小松菜のナムル	エネルギー- 1788 kcal 蛋白質 59.3 g 脂質 37.1 g 炭水化 310.9 g 食塩 7.1 g
	エネルギー- 475 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 6.6 g 炭水化 89.7 g 食塩 1.8 g	エネルギー- 632 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 11.5 g 炭水化 114.6 g 食塩 2.5 g	エネルギー- 707 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 15.4 g 炭水化 125.1 g 食塩 2.8 g	エネルギー- 432 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 5.0 g 炭水化 84.8 g 食塩 1.8 g		エネルギー- 667 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 16.1 g 炭水化 110.8 g 食塩 2.8 g	エネルギー- 689 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 16.0 g 炭水化 115.3 g 食塩 2.5 g	エネルギー- 1788 kcal 蛋白質 59.3 g 脂質 37.1 g 炭水化 310.9 g 食塩 7.1 g	
5 (日)	食パン-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-キヤベツもやしの高菜和え-	肉うどん-白身魚のフライ-	エネルギー- 1751 kcal 蛋白質 75.5 g 脂質 55.5 g 炭水化 249.9 g 食塩 14.0 g	12 (日)	食パン-ミートオムレツ-春雨の旨煮-大豆とツナのサラダ-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-キヤベツ里芋とウインナーのうま煮-ブロッコリーイースターサラダ-ゼリー-	ごはん-ポークカレー-青のリポテトサラダ-ゼリー-	エネルギー- 1784 kcal 蛋白質 50.4 g 脂質 47.7 g 炭水化 299.3 g 食塩 9.0 g
	エネルギー- 378 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 9.0 g 炭水化 63.9 g 食塩 2.7 g	エネルギー- 882 kcal 蛋白質 39.0 g 脂質 31.6 g 炭水化 114.2 g 食塩 4.4 g	エネルギー- 491 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 14.9 g 炭水化 71.8 g 食塩 6.9 g	エネルギー- 376 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 10.6 g 炭水化 57.7 g 食塩 3.1 g		エネルギー- 624 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 12.2 g 炭水化 113.4 g 食塩 2.5 g	エネルギー- 784 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 24.9 g 炭水化 128.2 g 食塩 3.4 g	エネルギー- 1784 kcal 蛋白質 50.4 g 脂質 47.7 g 炭水化 299.3 g 食塩 9.0 g	
6 (月)	食パン-カリフラワーとウインナーのソテー-コーンソテー-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)-ロールキヤベツ-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)-鶏肉と根菜のしつとり蒸し-さつまいのとひじきの煮物-スナップエンドウのごま和え-	エネルギー- 1618 kcal 蛋白質 55.7 g 脂質 31.3 g 炭水化 289.3 g 食塩 7.8 g	13 (月)	食パン-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ソテー-カリフラワー和え物-	ラーメン(みそ)★-春巻き-	エネルギー- 1608 kcal 蛋白質 54.1 g 脂質 39.0 g 炭水化 275.7 g 食塩 9.3 g
	エネルギー- 353 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 9.9 g 炭水化 57.6 g 食塩 2.6 g	エネルギー- 598 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 6.6 g 炭水化 121.4 g 食塩 2.6 g	エネルギー- 667 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 14.8 g 炭水化 110.3 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- 658 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 13.8 g 炭水化 113.5 g 食塩 2.8 g	エネルギー- 577 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 15.9 g 炭水化 101.1 g 食塩 3.6 g	エネルギー- 1608 kcal 蛋白質 54.1 g 脂質 39.0 g 炭水化 275.7 g 食塩 9.3 g	
7 (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)-ロコモコ丼-マカロニサラダ-	コンソメスープ(わかめ・コーン)-	エネルギー- 2042 kcal 蛋白質 77.8 g 脂質 53.3 g 炭水化 320.0 g 食塩 7.4 g	14 (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)-三色そぼろ丼☆-キヤベツのポン酢和え-	エネルギー- 1886 kcal 蛋白質 75.1 g 脂質 45.1 g 炭水化 303.0 g 食塩 7.5 g
	エネルギー- 463 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 7.8 g 炭水化 83.9 g 食塩 2.2 g	エネルギー- 735 kcal 蛋白質 31.3 g 脂質 18.9 g 炭水化 112.1 g 食塩 2.7 g	エネルギー- 844 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 26.6 g 炭水化 124.0 g 食塩 2.5 g	エネルギー- 425 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 2.5 g 炭水化 88.7 g 食塩 2.1 g		エネルギー- 742 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 20.6 g 炭水化 101.1 g 食塩 2.6 g	エネルギー- 719 kcal 蛋白質 35.2 g 脂質 20.6 g 炭水化 101.1 g 食塩 2.6 g	エネルギー- 1886 kcal 蛋白質 75.1 g 脂質 45.1 g 炭水化 303.0 g 食塩 7.5 g	

日	朝食	昼食	夕食	栄養価	日	朝食	昼食	夕食	栄養価
15 (水)	ごはん- ウインナー(ボイル) 里芋のみぞ煮- 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・キャベツ さつま芋の煮物(グリンピース)- 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- こんにゃくの甘辛炒め- 小松菜の塩ナムル-	エネルギー - 1846 kcal 蛋白質 53.2 g 脂質 41.0 g 炭水化 324.4 g	22 (水)	ごはん- ミートボール- ジャーマンポテト コーンソテー- コンソメスープ(ミックスベジタブル)-	ごはん- チキンカレー- マカロニサラダ- ゼリー-	しめじの混ぜご飯- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 鯖のみぞれ煮 オクラ 春雨の卵館掛け- ほうれん草のさっぱりサラダ-	エネルギー - 2321 kcal 蛋白質 67.2 g 脂質 43.9 g 炭水化 428.6 g 食塩 9.4 g
	エネルギー - 529 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 13.3 g 炭水化 90.3 g 食塩 2.2 g	エネルギー - 687 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 12.6 g 炭水化 129.0 g 食塩 2.7 g	エネルギー - 630 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 15.1 g 炭水化 105.1 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 465 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 6.6 g 炭水化 91.1 g 食塩 2.3 g		エネルギー - 734 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 19.5 g 炭水化 127.8 g 食塩 3.3 g	エネルギー - 1122 kcal 蛋白質 38.0 g 脂質 17.8 g 炭水化 209.7 g 食塩 3.8 g		
16 (木)	食パン- オムレツ- いんげんと小エビのソテー- ツナ入りポテトサラダ- カリフラワーソテー- 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- 白身魚の生姜煮 オクラ ビーフンと鶏ミンチのソテー- 茄子の味噌和え-	枝豆の混ぜご飯- すまし汁(わかめ・ごま)- 豚肉の生姜煮 オクラ ビーフンと鶏ミンチのソテー- 茄子の味噌和え-	エネルギー - 1753 kcal 蛋白質 68.6 g 脂質 44.1 g 炭水化 280.5 g	23 (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)- 豚肉のチャップチエ- 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- チングン菜とひじきの炒め物- さつまいもサラダ-	エネルギー - 1757 kcal 蛋白質 59.4 g 脂質 43.1 g 炭水化 293.0 g 食塩 8.2 g
	エネルギー - 395 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 12.9 g 炭水化 57.3 g 食塩 2.8 g	エネルギー - 660 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 15.8 g 炭水化 109.8 g 食塩 3.7 g	エネルギー - 698 kcal 蛋白質 28.9 g 脂質 15.4 g 炭水化 113.4 g 食塩 2.7 g	エネルギー - 388 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 11.3 g 炭水化 58.2 g 食塩 2.7 g		エネルギー - 725 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 20.5 g 炭水化 116.6 g 食塩 2.7 g	エネルギー - 644 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 11.3 g 炭水化 118.2 g 食塩 2.8 g		
17 (金)	ごはん- ハムステーキ- 大豆旨煮- 青梗菜の塩昆布和え- 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- 豚肉の味噌炒め- 大根としめじのとろみ煮- いんげんとちくわの和え物- かぼちゃサラダ-	ごはん- すまし汁(ごま・巻き麩)- 豚肉の味噌炒め- 大根としめじのとろみ煮- いんげんとちくわの和え物- かぼちゃサラダ-	エネルギー - 1804 kcal 蛋白質 60.8 g 脂質 38.9 g 炭水化 314.2 g	24 (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)- 鶏肉の柚子胡椒焼き うの花- きのことおくらのお浸し-	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-	エネルギー - 1890 kcal 蛋白質 68.3 g 脂質 43.9 g 炭水化 312.9 g 食塩 8.3 g
	エネルギー - 482 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 9.3 g 炭水化 87.5 g 食塩 2.0 g	エネルギー - 658 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 15.4 g 炭水化 112.3 g 食塩 3.0 g	エネルギー - 664 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 14.2 g 炭水化 114.4 g 食塩 7.6 g	エネルギー - 469 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 6.4 g 炭水化 89.7 g 食塩 2.4 g		エネルギー - 672 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 15.1 g 炭水化 110.1 g 食塩 2.9 g	エネルギー - 749 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 22.4 g 炭水化 113.1 g 食塩 3.0 g		
18 (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)- 豚肉とたまねぎの生姜炒め- 鶏のから揚げ- ひじきと小松菜の炒め物 おくらのなめたけ和え-	ごはん- みそ汁(わかめ・巻き麩)- 豚肉の味噌炒め- スナップエンドウのだし和え-	エネルギー - 2092 kcal 蛋白質 80.2 g 脂質 58.3 g 炭水化 321.0 g	25 (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-	ごはん- 中華スープ(ごま・ねぎ)- 鶏肉と野菜のハ宝菜風- 味噌ポテト- キャベツと春雨のマリネ-	エネルギー - 1787 kcal 蛋白質 56.7 g 脂質 31.9 g 炭水化 323.7 g 食塩 7.6 g
	エネルギー - 452 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 5.1 g 炭水化 90.4 g 食塩 2.3 g	エネルギー - 639 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 14.1 g 炭水化 110.7 g 食塩 2.7 g	エネルギー - 1001 kcal 蛋白質 46.6 g 脂質 39.1 g 炭水化 119.9 g 食塩 5.1 g	エネルギー - 461 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 7.5 g 炭水化 87.3 g 食塩 2.0 g		エネルギー - 631 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 10.6 g 炭水化 117.1 g 食塩 2.9 g	エネルギー - 695 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 13.8 g 炭水化 119.3 g 食塩 2.7 g		
19 (日)	食パン- スクランブルエッグ(ペーコン)- プロッコリーの洋風煮- マカラニサラダ- 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- 竹輪の磯部揚げ- なすのツナソテー- 白菜とえのきの塩昆布和え	ごはん- 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 - 1825 kcal 蛋白質 67.2 g 脂質 50.4 g 炭水化 286.4 g	26 (日)	食パン- スクランブルエッグ(ペーコン)- 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- コソソメスープ(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-	エネルギー - 1751 kcal 蛋白質 63.1 g 脂質 47.2 g 炭水化 278.8 g 食塩 8.5 g
	エネルギー - 448 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 16.5 g 炭水化 60.8 g 食塩 2.8 g	エネルギー - 680 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 13.5 g 炭水化 116.9 g 食塩 3.1 g	エネルギー - 697 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 20.4 g 炭水化 108.7 g 食塩 2.9 g	エネルギー - 400 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 14.6 g 炭水化 53.3 g 食塩 3.1 g		エネルギー - 718 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 21.3 g 炭水化 111.4 g 食塩 2.9 g	エネルギー - 633 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 11.3 g 炭水化 114.1 g 食塩 2.5 g		
20 (月)	食パン- 肉団子のコンソメ煮- カリフラワーのソテー- 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- 高野豆腐の煮物- 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-	エネルギー - 1654 kcal 蛋白質 61.0 g 脂質 40.1 g 炭水化 268.3 g	27 (月)	食パン- ウインナー(ボイル)- カリフラワーとお豆のトマト煮- パプリカのツナ和え- 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)- 鶏肉のにんにく味噌蒸し焼き- 小松菜とひじきのソテー- おくらの白だし和え-	ゆかりご飯- 天ぷらうどん 菜の花とささみの胡麻マヨ和え	エネルギー - 1731 kcal 蛋白質 57.4 g 脂質 44.7 g 炭水化 287.8 g 食塩 12.2 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 - 690 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 15.7 g 炭水化 116.8 g 食塩 2.7 g	エネルギー - 611 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 15.1 g 炭水化 93.8 g 食塩 1.6 g	エネルギー - 405 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 16.0 g 炭水化 54.3 g 食塩 3.0 g		エネルギー - 640 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 11.5 g 炭水化 114.8 g 食塩 3.1 g	エネルギー - 686 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 17.2 g 炭水化 118.7 g 食塩 6.1 g		
21 (火)	ごはん- ほうれん草とささみの炒め物- プ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- こんにゃくと里芋の煮物 小松菜のお浸し	エネルギー - 1829 kcal 蛋白質 55.3 g 脂質 44.0 g 炭水化 310.8 g	28 (火)	ごはん- 豆腐チャンプル- 小松菜のツナソテー- 青梗菜の塩昆布和え みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- ブラックカレーコロッケ キャベツ かぼちゃとちくわの煮物- 茄子のおかか生姜和え-	ごはん- コンソメスープ(パセリ・わかめ)- 煮込みハンバーグ-人参 大根の洋風煮- パプリカのさっぱりマリネ-	エネルギー - 1849 kcal 蛋白質 59.4 g 脂質 42.8 g 炭水化 314.2 g 食塩 8.0 g
	エネルギー - 416 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 2.3 g 炭水化 85.8 g 食塩 2.1 g	エネルギー - 782 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 30.7 g 炭水化 110.9 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 631 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 11.0 g 炭水化 114.1 g 食塩 2.9 g	エネルギー - 440 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 6.1 g 炭水化 84.9 g 食塩 2.1 g		エネルギー - 716 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 20.1 g 炭水化 114.0 g 食塩 2.6 g	エネルギー - 693 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 16.6 g 炭水化 115.3 g 食塩 3.3 g		

