

[月 間 献 立 表]

みらせん

2025年11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

2025-09-05 印刷

日	朝食	昼食	夕食	栄養価	日	朝食	昼食	夕食	栄養価
1 (土)	ごはん- 小エビと小松菜の炒め物- 里芋の煮物 おくらの酢の物- 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- さつまいもの醤油焼き 白菜の塩昆布和え-	エネルギー 1794 kcal 蛋白質 60.2 g 脂質 32.4 g 炭水化 323.7 g 食塩 8.0 g	8 (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-	エネルギー 1841 kcal 蛋白質 63.7 g 脂質 44.2 g 炭水化 304.2 g 食塩 7.5 g
	エネルギー 438 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 2.3 g 炭水化 92.0 g 食塩 2.2 g	エネルギー 633 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 11.8 g 炭水化 113.6 g 食塩 2.9 g	エネルギー 723 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 18.3 g 炭水化 118.1 g 食塩 2.9 g			エネルギー 474 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 8.8 g 炭水化 86.4 g 食塩 1.9 g	エネルギー 666 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 16.5 g 炭水化 106.1 g 食塩 2.9 g	エネルギー 701 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 18.9 g 炭水化 111.7 g 食塩 2.7 g	
2 (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-	ラーメン(みそ)★- 揚げ餃子-	エネルギー 1490 kcal 蛋白質 53.1 g 脂質 33.6 g 炭水化 258.4 g 食塩 8.6 g	9 (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-	エネルギー 1886 kcal 蛋白質 68.6 g 脂質 55.5 g 炭水化 290.1 g 食塩 8.8 g
	エネルギー 356 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 9.5 g 炭水化 54.6 g 食塩 2.9 g	エネルギー 603 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 9.7 g 炭水化 112.5 g 食塩 2.5 g	エネルギー 531 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 14.4 g 炭水化 91.3 g 食塩 3.2 g			エネルギー 457 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 19.8 g 炭水化 56.7 g 食塩 3.0 g	エネルギー 702 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 17.7 g 炭水化 116.6 g 食塩 2.7 g	エネルギー 727 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 18.0 g 炭水化 116.8 g 食塩 3.1 g	
3 (月)	ごはん- ウインナーのソテー- カリフラワーの洋風煮- スナッPEndウのマリネ- コンソメスープ(MIXベジ)-	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- 豆サラダ	コンソメスープ(パセリ・わかめ)- オムライス- ひじきの和風サラダ-	エネルギー 1627 kcal 蛋白質 57.3 g 脂質 35.7 g 炭水化 281.2 g 食塩 8.1 g	10 (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- 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- 竹輪の磯部天ぷら、南瓜の天ぷら-	エネルギー 1492 kcal 蛋白質 48.7 g 脂質 38.5 g 炭水化 247.3 g 食塩 12.2 g
	エネルギー 368 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 11.1 g 炭水化 58.5 g 食塩 2.9 g	エネルギー 663 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 14.1 g 炭水化 113.5 g 食塩 2.7 g	エネルギー 596 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 10.5 g 炭水化 109.2 g 食塩 2.5 g			エネルギー 367 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 10.7 g 炭水化 59.0 g 食塩 2.8 g	エネルギー 601 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 9.1 g 炭水化 115.1 g 食塩 2.4 g	エネルギー 524 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 18.7 g 炭水化 73.2 g 食塩 7.0 g	
4 (火)	ごはん- 目玉焼き- 青梗菜の炒め物- もずくとわかめの酢の物- 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- かぼちゃの煮物- 菜の花のごま和え-	ごはん- みそ汁(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-	エネルギー 1843 kcal 蛋白質 67.7 g 脂質 41.9 g 炭水化 305.7 g 食塩 7.8 g	11 (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)- 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-	エネルギー 1727 kcal 蛋白質 56.7 g 脂質 31.8 g 炭水化 311.4 g 食塩 7.8 g
	エネルギー 481 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 8.9 g 炭水化 84.9 g 食塩 2.0 g	エネルギー 721 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 20.4 g 炭水化 109.9 g 食塩 2.8 g	エネルギー 641 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 12.6 g 炭水化 110.9 g 食塩 3.0 g			エネルギー 427 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 4.7 g 炭水化 85.8 g 食塩 2.1 g	エネルギー 645 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 15.1 g 炭水化 108.2 g 食塩 2.7 g	エネルギー 655 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 12.0 g 炭水化 117.4 g 食塩 3.0 g	
5 (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- キャベツと竹輪の炒め煮 おくらの白だし和え-	エネルギー 1891 kcal 蛋白質 66.0 g 脂質 41.8 g 炭水化 321.1 g 食塩 7.8 g	12 (水)	ごはん- 大根のそぼろ煮 厚焼き玉子 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- 野菜の焼き浸し ゼリー-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麴)- 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)-	エネルギー 1955 kcal 蛋白質 56.7 g 脂質 51.2 g 炭水化 326.7 g 食塩 8.1 g
	エネルギー 478 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 7.6 g 炭水化 87.3 g 食塩 2.1 g	エネルギー 702 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 16.0 g 炭水化 118.6 g 食塩 2.9 g	エネルギー 711 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 18.2 g 炭水化 115.2 g 食塩 2.8 g			エネルギー 499 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 9.9 g 炭水化 88.6 g 食塩 2.2 g	エネルギー 695 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 15.5 g 炭水化 126.0 g 食塩 3.1 g	エネルギー 761 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 25.8 g 炭水化 112.1 g 食塩 2.8 g	
6 (木)	ごはん- ハムステーキ- きのこのソテー- ミネストローネ 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- なすの煮浸し- かにかまと大根のサラダ-	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- ほうれん草の和えもの-	エネルギー 1710 kcal 蛋白質 58.5 g 脂質 46.3 g 炭水化 274.9 g 食塩 8.7 g	13 (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- じゃがいもとひき肉の煮物- カリフラワーの中華和え	ごはん- すまし汁(ごま・巻き麴)- 治部煮 あさりともやしの炒め物- 青梗菜の磯のり和え-	エネルギー 1696 kcal 蛋白質 67.5 g 脂質 38.8 g 炭水化 279.3 g 食塩 8.8 g
	エネルギー 372 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 12.6 g 炭水化 54.7 g 食塩 3.0 g	エネルギー 677 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 18.6 g 炭水化 109.2 g 食塩 2.8 g	エネルギー 661 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 15.1 g 炭水化 111.0 g 食塩 2.9 g			エネルギー 430 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 18.6 g 炭水化 53.9 g 食塩 3.0 g	エネルギー 691 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 14.9 g 炭水化 118.9 g 食塩 2.8 g	エネルギー 575 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 5.3 g 炭水化 106.5 g 食塩 3.0 g	
7 (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)- 南瓜コロッケ- 菜の花と豚肉の味噌炒め- いんげんのなめたけ和え-	枝豆の混ぜご飯- すまし汁(わかめ・ねぎ)- さわらの生姜煮- 和風炒り卵- ブロッコリーのポン酢和え-	エネルギー 1783 kcal 蛋白質 60.7 g 脂質 30.2 g 炭水化 325.8 g 食塩 7.4 g	14 (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・巻き麴)-	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・巻き麴)- 鶏肉のにんにく塩炒め- うの花- スナッPEndウの塩昆布和え-	エネルギー 1791 kcal 蛋白質 64.6 g 脂質 34.5 g 炭水化 314.4 g 食塩 7.7 g
	エネルギー 490 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 6.0 g 炭水化 97.5 g 食塩 1.7 g	エネルギー 632 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 12.9 g 炭水化 115.9 g 食塩 2.1 g	エネルギー 661 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 11.3 g 炭水化 112.4 g 食塩 3.6 g			エネルギー 490 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 7.7 g 炭水化 90.0 g 食塩 2.2 g	エネルギー 659 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 13.9 g 炭水化 113.1 g 食塩 2.7 g	エネルギー 642 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 12.9 g 炭水化 111.3 g 食塩 2.8 g	

日	朝食	昼食	夕食	栄養価	日	朝食	昼食	夕食	栄養価
15 (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-	エネルギー 1884 kcal 蛋白質 66.4 g 脂質 39.5 g 炭水化 323.4 g 食塩 7.8 g	22 (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-	エネルギー 1891 kcal 蛋白質 67.1 g 脂質 43.6 g 炭水化 314.4 g 食塩 7.7 g
	エネルギー 527 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 9.6 g 炭水化 96.6 g 食塩 2.4 g	エネルギー 659 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 13.2 g 炭水化 113.1 g 食塩 2.9 g	エネルギー 698 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 16.7 g 炭水化 113.7 g 食塩 2.5 g			エネルギー 481 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 8.9 g 炭水化 85.0 g 食塩 2.1 g	エネルギー 689 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 16.4 g 炭水化 112.2 g 食塩 2.9 g	エネルギー 721 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 18.3 g 炭水化 117.2 g 食塩 2.7 g	
16 (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-	エネルギー 1671 kcal 蛋白質 50.5 g 脂質 35.8 g 炭水化 295.3 g 食塩 8.2 g	23 (日)	ごはん- しめじとウインナーのソテー- ポテトのコンソメ煮 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)- 鶏肉の旨煮 ブロッコリーのおかか炒め- 大根とえのきのポン酢和え-	ごはん- みそ汁（わかめ・ねぎ）- 豚肉のごま炒め 小松菜とあげの煮浸し おくらの柚子胡椒和え-	エネルギー 1711 kcal 蛋白質 54.8 g 脂質 39.4 g 炭水化 294.6 g 食塩 8.2 g
	エネルギー 357 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 10.4 g 炭水化 54.6 g 食塩 3.1 g	エネルギー 683 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 11.2 g 炭水化 133.2 g 食塩 2.4 g	エネルギー 631 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 14.2 g 炭水化 107.5 g 食塩 2.7 g			エネルギー 371 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 10.6 g 炭水化 59.6 g 食塩 3.3 g	エネルギー 632 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 9.8 g 炭水化 124.1 g 食塩 2.2 g	エネルギー 708 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 19.0 g 炭水化 110.9 g 食塩 2.7 g	
17 (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-	あんかけスパゲティ- ポテトサラダ-	エネルギー 1705 kcal 蛋白質 60.4 g 脂質 52.0 g 炭水化 258.1 g 食塩 8.0 g	24 (月)	ごはん- いんげんの卵ソテー ピーマンのナポリタン炒め 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）- 豚肉と大根の味噌煮 野菜の炒め物- 豆サラダ-	和風パスタ- さつまいものサラダ-	エネルギー 1650 kcal 蛋白質 57.6 g 脂質 46.5 g 炭水化 259.1 g 食塩 7.8 g
	エネルギー 416 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 16.9 g 炭水化 54.4 g 食塩 2.9 g	エネルギー 633 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 11.9 g 炭水化 111.8 g 食塩 3.0 g	エネルギー 656 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 23.2 g 炭水化 91.9 g 食塩 2.1 g			エネルギー 407 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 14.5 g 炭水化 59.8 g 食塩 2.8 g	エネルギー 668 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 16.9 g 炭水化 109.9 g 食塩 2.9 g	エネルギー 575 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 15.1 g 炭水化 89.4 g 食塩 2.1 g	
18 (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-	エネルギー 1761 kcal 蛋白質 56.1 g 脂質 35.1 g 炭水化 314.2 g 食塩 8.0 g	25 (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-	エネルギー 1995 kcal 蛋白質 70.3 g 脂質 56.9 g 炭水化 311.1 g 食塩 7.7 g
	エネルギー 428 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 3.0 g 炭水化 89.9 g 食塩 2.6 g	エネルギー 612 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 12.5 g 炭水化 110.3 g 食塩 2.5 g	エネルギー 721 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 19.6 g 炭水化 114.0 g 食塩 2.9 g			エネルギー 473 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 6.9 g 炭水化 88.4 g 食塩 2.2 g	エネルギー 810 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 30.8 g 炭水化 108.2 g 食塩 2.4 g	エネルギー 712 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 19.2 g 炭水化 114.5 g 食塩 3.1 g	
19 (水)	ごはん- 厚揚げチャンプルー 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- 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-	エネルギー 1757 kcal 蛋白質 70.6 g 脂質 37.4 g 炭水化 293.5 g 食塩 7.6 g	26 (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) - チーズインハンバーグ 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-	エネルギー 1811 kcal 蛋白質 50.2 g 脂質 35.3 g 炭水化 331.8 g 食塩 7.3 g
	エネルギー 466 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 7.5 g 炭水化 85.1 g 食塩 1.9 g	エネルギー 598 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 10.4 g 炭水化 102.0 g 食塩 2.8 g	エネルギー 693 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 19.5 g 炭水化 106.4 g 食塩 2.9 g			エネルギー 464 kcal 蛋白質 10.4 g 脂質 6.7 g 炭水化 92.6 g 食塩 2.0 g	エネルギー 631 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 11.3 g 炭水化 116.9 g 食塩 2.4 g	エネルギー 716 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 17.3 g 炭水化 122.3 g 食塩 2.9 g	
20 (木)	ごはん- オムレツ- キャベツの塩こしょう炒め- かぼちゃサラダ- コンソメスープ(パセリ・コーン)-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 豆腐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- マカロニサラダ-	エネルギー 2117 kcal 蛋白質 83.2 g 脂質 69.0 g 炭水化 303.9 g 食塩 10.8 g	27 (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- ボーケカレー- 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 うの花 菜の花とハムのサラダ-	エネルギー 1893 kcal 蛋白質 63.8 g 脂質 58.0 g 炭水化 294.9 g 食塩 9.6 g
	エネルギー 386 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 13.2 g 炭水化 58.3 g 食塩 2.7 g	エネルギー 646 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 11.0 g 炭水化 116.9 g 食塩 2.8 g	エネルギー 1085 kcal 蛋白質 46.8 g 脂質 44.8 g 炭水化 128.7 g 食塩 5.3 g			エネルギー 424 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 15.5 g 炭水化 61.2 g 食塩 2.9 g	エネルギー 742 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 21.2 g 炭水化 126.7 g 食塩 3.3 g	エネルギー 727 kcal 蛋白質 32.0 g 脂質 21.3 g 炭水化 107.0 g 食塩 3.4 g	
21 (金)	ごはん- ブロッコリーのソテー- さつまいもの炒め煮- 青梗菜のわさび醤油和え 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-	エネルギー 1820 kcal 蛋白質 53.5 g 脂質 37.8 g 炭水化 327.7 g 食塩 7.5 g	28 (金)	ごはん- ブロッコリーとベーコンのソテー- じゃがいもと枝豆の煮物- 大豆旨煮- みそ汁（わかめ・ねぎ）-	ごはん- すまし汁（ねぎ・ごま）- 肉団子の和風あんかけ- 大根と人参の煮物- カリフラワー酢味噌和え-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 豚キムチ炒め- 里芋とあげの煮物 キャベツのゆかり和え-	エネルギー 1820 kcal 蛋白質 59.2 g 脂質 40.0 g 炭水化 315.1 g 食塩 8.2 g
	エネルギー 472 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 4.6 g 炭水化 97.8 g 食塩 2.1 g	エネルギー 656 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 16.5 g 炭水化 108.8 g 食塩 2.8 g	エネルギー 692 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 16.7 g 炭水化 121.1 g 食塩 2.6 g			エネルギー 509 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 12.8 g 炭水化 87.1 g 食塩 2.1 g	エネルギー 603 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 8.8 g 炭水化 115.9 g 食塩 2.9 g	エネルギー 708 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 18.4 g 炭水化 112.1 g 食塩 3.2 g	

[illegible]