

[月 間 献 立 表]

みらせん

2026年 1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

2025-11-22 印刷

日	朝食	昼食	夕食	栄養価	日	朝食	昼食	夕食	栄養価	
1 (木)	ごはん- 大豆のトマト煮 いんげんのソテー プロッコリーサラダ コンソメスープ(パセリ・コーン)	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩) おろしポン酢ハンバーグ じやがいものカレー炒め 和風マリネ	ちらし寿司- すまし汁(ねぎ・ごま) カレイの煮つけ-いんげん ひじき煮 なます	エネルギー - 1337 kcal 蛋白質 50.0 g 脂質 26.1 g 炭水化 232.2 g 食塩 8.8 g	8 (木)	ごはん- 大豆のトマト煮 ウイナーとピーマンの炒め物 ポテトサラダ コンソメスープ(パセリ・コーン)	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま) ビーフコロッケ-エビ入り三角春巻 さつまいもの煮物 小松菜の和え物	ごはん- 中華スープ(ごま・コーン) 鶏肉のチリソース炒め 焼売 青梗菜のナムル	エネルギー - 1448 kcal 蛋白質 41.5 g 脂質 35.8 g 炭水化 251.7 g 食塩 7.8 g	
	エネルギー - 363 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 9.8 g 炭水化 55.9 g 食塩 2.6 g	エネルギー - 503 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 11.1 g 炭水化 87.3 g 食塩 3.3 g	エネルギー - 469 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 5.2 g 炭水化 88.5 g 食塩 2.9 g	エネルギー - 383 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 11.9 g 炭水化 61.2 g 食塩 2.9 g		エネルギー - 543 kcal 蛋白質 9.4 g 脂質 9.3 g 炭水化 107.7 g 食塩 2.1 g	エネルギー - 522 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 14.6 g 炭水化 82.8 g 食塩 2.8 g	エネルギー - 488 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 9.2 g 炭水化 85.7 g 食塩 2.6 g	エネルギー - 1380 kcal 蛋白質 46.6 g 脂質 24.8 g 炭水化 249.7 g 食塩 7.3 g	
2 (金)	ごはん- 春雨の炒め煮 キャベツと竹輪の炒め物 青梗菜の和えもの みそ汁(ねぎ・巻き麩)	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ) クリームシチュー- カレーロック ピーマンと人参のきんぴら ゼリー	ごはん- 厚焼き卵- ひじき煮 おくらの白だし和え みそ汁(わかめ・ねぎ)	エネルギー - 1493 kcal 蛋白質 42.0 g 脂質 38.8 g 炭水化 249.7 g 食塩 6.5 g	9 (金)	エネルギー - 400 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 6.5 g 炭水化 74.2 g 食塩 2.3 g	エネルギー - 494 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 9.1 g 炭水化 90.3 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 488 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 9.2 g 炭水化 85.7 g 食塩 2.6 g	エネルギー - 1483 kcal 蛋白質 50.6 g 脂質 37.0 g 炭水化 250.9 g 食塩 7.0 g	
	エネルギー - 412 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 8.4 g 炭水化 69.7 g 食塩 2.2 g	エネルギー - 511 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 15.1 g 炭水化 82.1 g 食塩 2.2 g	エネルギー - 531 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 15.3 g 炭水化 87.5 g 食塩 2.0 g	エネルギー - 361 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 4.4 g 炭水化 69.8 g 食塩 1.8 g		エネルギー - 518 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 14.9 g 炭水化 85.4 g 食塩 1.9 g	エネルギー - 527 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.6 g 炭水化 87.7 g 食塩 2.8 g	エネルギー - 573 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 21.1 g 炭水化 87.0 g 食塩 3.4 g	エネルギー - 1469 kcal 蛋白質 45.2 g 脂質 41.5 g 炭水化 239.7 g 食塩 8.7 g	
3 (土)	ごはん- 豆腐チャンプル- がんものの煮物 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) 中華スープ(わかめ・ごま) トマトチキン煮込み 肉団子の中華甘酢炒め 春雨の炒め煮 小松菜のソテー プロッコリーのフレンチサラダ	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)	エネルギー - 1413 kcal 蛋白質 49.3 g 脂質 29.5 g 炭水化 247.2 g 食塩 7.0 g	10 (土)	エネルギー - 361 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 4.4 g 炭水化 69.8 g 食塩 1.8 g	エネルギー - 485 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 10.4 g 炭水化 57.1 g 食塩 3.0 g	エネルギー - 485 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 10.0 g 炭水化 85.2 g 食塩 2.2 g	エネルギー - 566 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 15.7 g 炭水化 98.8 g 食塩 3.6 g	エネルギー - 1433 kcal 蛋白質 48.9 g 脂質 35.0 g 炭水化 246.0 g 食塩 9.1 g
	エネルギー - 416 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 6.4 g 炭水化 76.2 g 食塩 1.8 g	エネルギー - 488 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 9.9 g 炭水化 86.6 g 食塩 2.6 g	エネルギー - 509 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 13.2 g 炭水化 84.4 g 食塩 2.6 g	エネルギー - 372 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 10.4 g 炭水化 57.1 g 食塩 3.0 g		エネルギー - 491 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 10.0 g 炭水化 85.3 g 食塩 2.8 g	エネルギー - 566 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 15.7 g 炭水化 98.8 g 食塩 3.6 g	エネルギー - 1424 kcal 蛋白質 56.9 g 脂質 33.4 g 炭水化 230.2 g 食塩 7.2 g		
4 (日)	ごはん- オムレツ- 南瓜の洋風煮 マカロニハムサラダ コンソメスープ(MIXベジ)	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ) みそ汁(巻き麩・ねぎ) 鶏のから揚げ なすのソテー ほうれん草のごま昆布和え	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩・ねぎ) 豚肉としめじのトンテキ風 うの花 白菜の梅肉和え	エネルギー - 1458 kcal 蛋白質 59.0 g 脂質 46.0 g 炭水化 212.7 g 食塩 12.5 g	11 (日)	ごはん- ミートオムレツ- カリフラワーのコンソメ煮 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- みそ汁(ねぎ・巻き麩) 白身魚のフライ-天然エビカツ 大根とウインナーのうま煮 プロッコリーオイスターサラダ 青のリマカロニサラダ	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ) 豚肉と玉ねぎのコンソメ煮 菜の花のソテー 青のリマカロニサラダ	ごはん- コンソメスープ(パセリ・わかめ) 豚肉と玉ねぎのコンソメ煮 菜の花のソテー 青のリマカロニサラダ	エネルギー - 1469 kcal 蛋白質 45.2 g 脂質 41.5 g 炭水化 239.7 g 食塩 8.7 g
	エネルギー - 400 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 10.0 g 炭水化 66.2 g 食塩 2.6 g	エネルギー - 629 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 23.4 g 炭水化 78.4 g 食塩 3.6 g	エネルギー - 368 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 7.2 g 炭水化 64.8 g 食塩 5.9 g	エネルギー - 372 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 10.4 g 炭水化 57.1 g 食塩 3.0 g		エネルギー - 485 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 10.0 g 炭水化 85.2 g 食塩 2.2 g	エネルギー - 573 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 21.1 g 炭水化 87.0 g 食塩 3.4 g	エネルギー - 1433 kcal 蛋白質 48.9 g 脂質 35.0 g 炭水化 246.0 g 食塩 9.1 g		
5 (月)	ごはん- カリフラワーとベーコンのソテー コーンソテー 大根とツナのサラダ コンソメスープ(MIXベジ)	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 たけのこの土佐煮	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま) 鶏肉と大根のしつとり蒸し もやしと昆布の炒め物 いんげんのごま和え	エネルギー - 1317 kcal 蛋白質 44.4 g 脂質 31.4 g 炭水化 223.2 g 食塩 7.7 g	12 (月)	ごはん- 肉団子のケチャップからめ 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 高野豆腐煮 カリフラワー和え物	ごはん- すまし汁(わかめ・ねぎ) 豚肉の味噌炒め さつまいものレモン煮 ほうれん草のおかか和え	ごはん- すまし汁(わかめ・ねぎ) 豚肉の味噌炒め さつまいものレモン煮 ほうれん草のおかか和え	エネルギー - 1424 kcal 蛋白質 48.9 g 脂質 35.0 g 炭水化 230.2 g 食塩 7.2 g
	エネルギー - 368 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 10.7 g 炭水化 58.8 g 食塩 2.6 g	エネルギー - 429 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 5.5 g 炭水化 85.1 g 食塩 2.3 g	エネルギー - 466 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 10.0 g 炭水化 78.7 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 377 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 9.3 g 炭水化 62.1 g 食塩 2.7 g		エネルギー - 491 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 10.0 g 炭水化 85.3 g 食塩 2.8 g	エネルギー - 566 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 15.7 g 炭水化 98.8 g 食塩 3.6 g	エネルギー - 1424 kcal 蛋白質 56.9 g 脂質 33.4 g 炭水化 230.2 g 食塩 9.1 g		
6 (火)	ごはん- ミートオムレツ 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- クリームシチュー ポテトサラダ ゼリー	ごはん- コンソメスープ(コーン・わかめ) バターコーンコロッケ・ピーマン肉詰めフライ ボロネーゼ 大根のコンソメ煮	エネルギー - 1574 kcal 蛋白質 50.1 g 脂質 40.9 g 炭水化 256.7 g 食塩 7.1 g	13 (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- すまし汁(わかめ・ごま) メンチカツ・キャベツ かぼちゃの煮物 菜の花のサラダ	ごはん- 中華スープ(わかめ・ごま) 麻婆豆腐丼 春巻き	ごはん- 中華スープ(わかめ・ごま) 麻婆豆腐丼 春巻き	エネルギー - 1424 kcal 蛋白質 56.9 g 脂質 33.4 g 炭水化 230.2 g 食塩 7.2 g
	エネルギー - 402 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 7.8 g 炭水化 69.2 g 食塩 2.2 g	エネルギー - 530 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 13.6 g 炭水化 88.3 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 589 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 19.4 g 炭水化 85.8 g 食塩 2.1 g	エネルギー - 350 kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 1.9 g 炭水化 73.3 g 食塩 2.0 g		エネルギー - 525 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 13.8 g 炭水化 85.6 g 食塩 2.6 g	エネルギー - 480 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 13.0 g 炭水化 70.3 g 食塩 1.6 g	エネルギー - 1470 kcal 蛋白質 46.8 g 脂質 39.4 g 炭水化 239.0 g 食塩 7.4 g		
7 (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) 豚肉と玉ねぎの照り焼き炒め カリフラワーの醤油炒め 白菜の胡麻和え	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま) 鶏肉のボン酢ソテー ひじきの煮物 プロッコリーの和え物	エネルギー - 1402 kcal 蛋白質 48.9 g 脂質 31.0 g 炭水化 238.9 g 食塩 7.6 g	14 (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) 豚肉の生姜焼き・キャベツ 切干大根煮 ポテトサラダ	ごはん- 中華スープ(ごま・ねぎ) エビ団子の中華炒め こんにゃくの甘辛炒め 小松菜の塩ナムル	ごはん- 中華スープ(ごま・ねぎ) エビ団子の中華炒め こんにゃくの甘辛炒め 小松菜の塩ナムル	エネルギー - 1470 kcal 蛋白質 46.8 g 脂質 39.4 g 炭水化 239.0 g 食塩 7.4 g
	エネルギー - 375 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 4.2 g 炭水化 73.4 g 食塩 1.9 g	エネルギー - 497 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 12.0 g 炭水化 81.1 g 食塩 2.9 g	エネルギー - 530 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 14.8 g 炭水化 84.4 g 食塩 2.8 g	エネルギー - 463 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 12.8 g 炭水化 76.1 g 食塩 2.2 g		エネルギー - 520 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 12.0 g 炭水化 90.2 g 食塩 2.7 g	エネルギー - 487 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 14.6 g 炭水化 72.7 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 1470 kcal 蛋白質 46.8 g 脂質 39.4 g 炭水化 239.0 g 食塩 7.4 g		

日	朝食	昼食	夕食	栄養価	日	朝食	昼食	夕食	栄養価
15 (木)	ごはん-オムレツ-いんげんのソテー-ツナ入りポテトサラダ-コンソメスープ(パセリ・コーン)-	あんかけスパゲティコーンソテー	ごはん-すまし汁(わかめ・ごま)-すき焼き風コロッケ・キャベツビーフン炒め-茄子の味噌和え-	I社様- 1416 kcal 蛋白質 53.9 g 脂質 37.5 g 炭水化 224.0 g	22 (木)	ごはん-クリーム煮-ブロッコリーとハムのソテー-ミックスピーンズのツナサラダ-コンソメスープ(パセリ・わかめ)-	和風きのこソーススパゲティなすの甘酢炒め-	ごはん-すまし汁(わかめ・ねぎ)-肉団子のうま塩煮-チンゲン菜とひじきの炒め物-コーンサラダ-	I社様- 1440 kcal 蛋白質 50.0 g 脂質 41.5 g 炭水化 227.2 g
	I社様- 398 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 12.8 g 炭水化 58.1 g 食塩 2.6 g	I社様- 513 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 13.7 g 炭水化 81.5 g 食塩 3.0 g	I社様- 503 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 11.0 g 炭水化 83.9 g 食塩 3.7 g	食塩 9.3 g		I社様- 390 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 11.4 g 炭水化 58.8 g 食塩 2.8 g	I社様- 557 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 17.5 g 炭水化 85.4 g 食塩 2.7 g	I社様- 493 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 12.6 g 炭水化 83.0 g 食塩 3.4 g	I社様- 1440 kcal 蛋白質 50.0 g 脂質 41.5 g 炭水化 227.2 g 食塩 8.9 g
16 (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-みそ汁(ねぎ・わかめ)-鯖の味噌煮・小松菜-いんげんとさつま揚げの炒め煮-かぼちゃサラダ-	ごはん-コンソメスープ(パセリ・わかめ)-トマト煮込みハンバーグ-スパゲティカレー炒め-パプリカのマリネ	I社様- 1486 kcal 蛋白質 49.6 g 脂質 35.9 g 炭水化 249.1 g	23 (金)	ごはん-人参シリシリ-かぼちゃと厚揚げの煮物-ピーマンのおかか和え-みそ汁(わかめ・巻き麩)-	ごはん-みそ汁(わかめ・巻き麩)-白身魚の塩こうじ焼き-うの花-おくらのお浸し	ごはん-中華スープ(ねぎ・ごま)-麻婆ナス-もやしの中華炒め-青梗菜のオイマヨ和え	I社様- 1468 kcal 蛋白質 56.5 g 脂質 36.3 g 炭水化 234.9 g
	I社様- 414 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 8.8 g 炭水化 72.8 g 食塩 2.0 g	I社様- 567 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 14.5 g 炭水化 94.2 g 食塩 2.6 g	I社様- 505 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 12.6 g 炭水化 82.1 g 食塩 2.7 g	食塩 7.3 g		I社様- 407 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 6.5 g 炭水化 74.7 g 食塩 2.2 g	I社様- 512 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 13.9 g 炭水化 76.2 g 食塩 2.8 g	I社様- 549 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 15.9 g 炭水化 84.0 g 食塩 2.9 g	I社様- 1468 kcal 蛋白質 56.5 g 脂質 36.3 g 炭水化 234.9 g 食塩 7.9 g
17 (土)	ごはん-野菜炒め-菜の花の和え物-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(わかめ・ねぎ)-豚肉とたまねぎの生姜炒め-こんにゃくの酢味煮-ほうれん草のわさび和え	ごはん-すまし汁(ねぎ・ごま)-鶏のから揚げ-キャベツたけのこの土佐煮	I社様- 1728 kcal 蛋白質 70.4 g 脂質 54.3 g 炭水化 246.3 g	24 (土)	ごはん-お麸の卵とじ-大根の白煮-白菜のごま和え-みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん-すまし汁(ねぎ・ごま)-ハムカツ・キャベツ-いんげんのにんにく炒め-カリフラワー-サラダ-	クリームシチュー明太マカロニサラダプリン	I社様- 1437 kcal 蛋白質 47.8 g 脂質 29.3 g 炭水化 250.3 g
	I社様- 377 kcal 蛋白質 10.7 g 脂質 4.3 g 炭水化 75.0 g 食塩 1.7 g	I社様- 496 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 11.6 g 炭水化 83.6 g 食塩 2.5 g	I社様- 744 kcal 蛋白質 35.7 g 脂質 30.9 g 炭水化 83.7 g 食塩 4.0 g	I社様- 1728 kcal 蛋白質 70.4 g 脂質 54.3 g 炭水化 246.3 g		I社様- 389 kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 7.2 g 炭水化 72.0 g 食塩 2.0 g	I社様- 486 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 9.8 g 炭水化 85.1 g 食塩 2.9 g	I社様- 456 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 8.4 g 炭水化 76.0 g 食塩 1.5 g	I社様- 1437 kcal 蛋白質 47.8 g 脂質 29.3 g 炭水化 250.3 g 食塩 7.7 g
18 (日)	ごはん-スクランブルエッグ-プロッコリーの洋風煮-マカロニサラダ-コンソメスープ(パセリ・わかめ)-	ごはん-すまし汁(ねぎ・ごま)-肉団子のケチャップ炒め-切干大根煮-カリフラワーの和え物	ごはん-ビーフシチュー-ボテトサラダゼリー	I社様- 1451 kcal 蛋白質 55.0 g 脂質 42.3 g 炭水化 222.0 g	25 (日)	ごはん-プロッコリーとササミのコンソメ煮-ピーマンの生姜炒め-スナップエンドウの胡麻ドレサラダ-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-ほうれん草の和え物	ごはん-みそ汁(わかめ・巻き麩)-春まき根菜の煮物-小松菜のおつまみ和え	I社様- 1388 kcal 蛋白質 43.8 g 脂質 38.4 g 炭水化 224.1 g
	I社様- 442 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 16.5 g 炭水化 59.8 g 食塩 2.7 g	I社様- 498 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 10.7 g 炭水化 83.1 g 食塩 2.7 g	I社様- 511 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 15.1 g 炭水化 79.2 g 食塩 2.5 g	I社様- 7.8 g		I社様- 392 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 13.8 g 炭水化 53.1 g 食塩 3.0 g	I社様- 540 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 17.5 g 炭水化 80.6 g 食塩 2.9 g	I社様- 456 kcal 蛋白質 9.3 g 脂質 7.1 g 炭水化 90.4 g 食塩 2.1 g	I社様- 1388 kcal 蛋白質 43.8 g 脂質 38.4 g 炭水化 224.1 g 食塩 8.0 g
19 (月)	ごはん-豆腐のコンソメ煮-いんげんのソテー-カリフラワーのマリネ-コンソメスープ(パセリ・コーン)-	ごはん-みそ汁(わかめ・ねぎ)-白身フライ・キャベツ-高野豆腐の煮物-小松菜の和え物	ごはん-みそ汁(巻き麩・わかめ)-鶏肉の照り焼きソース炒め-風呂呪き大根-大豆サラダ	I社様- 1498 kcal 蛋白質 56.5 g 脂質 36.9 g 炭水化 241.6 g	26 (月)	ごはん-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-切干大根煮-オクラの白だし和え-	ごはん-みそ汁(ねぎ・巻き麩)-豚肉と大根の煮物-茄子のソテー-きらずサラダ	I社様- 1274 kcal 蛋白質 50.0 g 脂質 35.9 g 炭水化 201.0 g
	I社様- 355 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 9.3 g 炭水化 58.3 g 食塩 2.8 g	I社様- 552 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 14.4 g 炭水化 87.1 g 食塩 2.9 g	I社様- 591 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 13.2 g 炭水化 96.2 g 食塩 1.4 g	I社様- 7.1 g		I社様- 409 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 16.1 g 炭水化 55.4 g 食塩 2.9 g	I社様- 498 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 9.7 g 炭水化 87.5 g 食塩 2.5 g	I社様- 367 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 10.1 g 炭水化 58.1 g 食塩 6.1 g	I社様- 1274 kcal 蛋白質 50.0 g 脂質 35.9 g 炭水化 201.0 g 食塩 11.5 g
20 (火)	ごはん-ほうれん草とささみの炒め物-プロッコリーの煮物-もやしの柚子胡椒和え-みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	ごはん-コンソメスープ(パセリ・わかめ)-きのこソースハンバーグ-ジャーマンポテト-カリフラワーの塩ナムル	ごはん-みそ汁(わかめ・巻き麩)-豚カツ・キャベツ-ひじき煮-ほうれん草のお浸し	I社様- 1462 kcal 蛋白質 39.3 g 脂質 39.7 g 炭水化 243.5 g	27 (火)	ごはん-豆腐チャンプル-がんも煮-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)-アジフライ・キャベツ-春雨ソテー-南瓜とコーンのサラダ-	ごはん-コンソメスープ(パセリ・わかめ)-煮込みハンバーグ-大根の洋風煮-パプリカのさっぱりマリネ-	I社様- 1489 kcal 蛋白質 44.5 g 脂質 39.1 g 炭水化 246.8 g
	I社様- 349 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 1.9 g 炭水化 71.5 g 食塩 2.1 g	I社様- 556 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 24.0 g 炭水化 75.7 g 食塩 2.3 g	I社様- 469 kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 7.5 g 炭水化 90.9 g 食塩 2.5 g	I社様- 7.0 g		I社様- 369 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 5.3 g 炭水化 70.1 g 食塩 2.2 g	I社様- 647 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 23.7 g 炭水化 92.4 g 食塩 2.8 g	I社様- 473 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 10.1 g 炭水化 84.3 g 食塩 2.8 g	I社様- 1489 kcal 蛋白質 44.5 g 脂質 39.1 g 炭水化 246.8 g 食塩 7.8 g
21 (水)	ごはん-オムレツ-春雨煮-大根のゆかり和え-みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん-みそ汁(巻き麩・ねぎ)-鶏肉の焼肉炒め-プロッコリーの含め煮-マカロニサラダ	ごはん-みそ汁(わかめ・ねぎ)-カレイの煮つけ-いんげん-南瓜の煮物-小松菜のさっぱりサラダ-	I社様- 1745 kcal 蛋白質 49.2 g 脂質 34.2 g 炭水化 320.5 g	28 (水)	ごはん-オムレツ-さつまいものレモン煮-大豆旨煮-みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	ごはん-みそ汁(わかめ・ねぎ)-豚肉の甘酢あんかけ-肉団子の甘酢あんかけ-じゃがいもの明太ソテー-スナップエンドウのごま和え-	ごはん-すまし汁(ごま・ねぎ)-豚肉のスタミナ炒め-じゃがいもの明太ソテー-プロッコリーのマヨ和え	I社様- 1483 kcal 蛋白質 52.9 g 脂質 37.7 g 炭水化 242.3 g
	I社様- 386 kcal 蛋白質 10.4 g 脂質 6.1 g 炭水化 73.3 g 食塩 1.7 g	I社様- 547 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 17.1 g 炭水化 88.4 g 食塩 3.1 g	I社様- 771 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 11.0 g 炭水化 147.9 g 食塩 3.4 g	I社様- 8.3 g		I社様- 390 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 4.2 g 炭水化 76.9 g 食塩 2.1 g	I社様- 528 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 13.2 g 炭水化 87.2 g 食塩 3.0 g	I社様- 555 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 19.8 g 炭水化 77.3 g 食塩 1.6 g	I社様- 1483 kcal 蛋白質 52.9 g 脂質 37.7 g 炭水化 242.3 g 食塩 7.6 g

