

[月間献立表]

みらせん

2026年 3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

2026-01-05 印刷

日	朝食	昼食	夕食	栄養価	日	朝食	昼食	夕食	栄養価																																																																																												
1 (日)	ごはん・スクランブルエッグ・キャベツとツナのソテー・いんげんのレモンサラダ・コンソメスープ(わかめ・コーン)	ごはん・みそ汁(麩・ねぎ)・おろしポン酢ハンバーグ・カットコーン・じゃがいもカレー炒め・和風マリネ	ごはん・みそ汁(わかめ・ねぎ)・メンチカツ・ひじき煮・なます	エネルギー 1225 kcal 蛋白質 51.5 g 脂質 27.3 g 炭水化 203.8 g 食塩 11.4 g	8 (日)	ごはん・ウインナー(ボイル)・小松菜の炒め物・マカロニサラダ・コンソメスープ(MIXベジ)	ごはん・みそ汁(ねぎ・巻き麩)・肉団子のケチャップ炒め・切干大根煮・おくらの白だし和え	ごはん・チキンカレー・ブロッコリーのオイマヨサラダ・ゼリー	エネルギー 1462 kcal 蛋白質 44.9 g 脂質 41.9 g 炭水化 238.2 g 食塩 7.6 g																																																																																												
	エネルギー 360 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 10.9 g 炭水化 53.7 g 食塩 2.7 g	エネルギー 308 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 3.9 g 炭水化 59.7 g 食塩 5.7 g	エネルギー 513 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 10.8 g 炭水化 85.9 g 食塩 2.6 g	エネルギー 459 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 19.5 g 炭水化 60.6 g 食塩 2.9 g		エネルギー 480 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 7.8 g 炭水化 93.3 g 食塩 2.1 g	エネルギー 505 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 13.2 g 炭水化 83.8 g 食塩 2.6 g	2 (月)	ごはん・ミートオムレツ・ピーマンのソテー・コーンとじゃがいもサラダ・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)・トマトチキン煮込み・小松菜のソテー・ブロッコリーのフレンチサラダ	ごはん・中華スープ(わかめ・ごま)・肉団子の中華甘酢炒め・春雨の炒め煮・キャベツのナムル	エネルギー 1516 kcal 蛋白質 54.8 g 脂質 40.4 g 炭水化 245.2 g 食塩 9.9 g	9 (月)	ごはん・オムレツ・カリフラワーのコンソメ煮・かぼちゃのマヨサラダ・コンソメスープ(パセリ・コーン)	ごはん・みそ汁(わかめ・ねぎ)・子持ちししゃもフライ・キャベツ・炊き合わせ・ほうれん草の塩昆布和え	ごはん・みそ汁(ねぎ・わかめ)・豚肉のスタミナ炒め・こんにやくの味噌煮・茄子の煮ひたし	エネルギー 1529 kcal 蛋白質 56.5 g 脂質 49.5 g 炭水化 231.8 g 食塩 7.8 g	エネルギー 342 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 6.9 g 炭水化 60.9 g 食塩 2.5 g	エネルギー 627 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 23.9 g 炭水化 91.4 g 食塩 3.9 g	エネルギー 474 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 7.7 g 炭水化 82.0 g 食塩 3.4 g	エネルギー 405 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 14.2 g 炭水化 60.0 g 食塩 2.8 g	エネルギー 538 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 15.7 g 炭水化 83.6 g 食塩 2.8 g	エネルギー 555 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 18.5 g 炭水化 85.0 g 食塩 1.7 g	3 (火)	ごはん・豆腐とほうれん草のとろみ煮・大根と干しエビの煮物・もずくの酢の物・みそ汁(わかめ・巻き麩)	ごはん・クリューミンチュー・マカロニサラダ・ゼリー	ごはん・ちらし寿司・すまし汁(わかめ・ねぎ)・カレーの煮つけ・インゲン・高野豆腐煮・菜の花の和え物	エネルギー 1446 kcal 蛋白質 46.5 g 脂質 34.3 g 炭水化 246.1 g 食塩 7.6 g	10 (火)	ごはん・ウインナーとキャベツのソテー・高野豆腐煮・ほうれん草の和え物・みそ汁(わかめ・巻き麩)	ごはん・みそ汁(ねぎ・巻き麩)・トマトソースハンバーグ・クリームスパゲティ・菜の花の和え物	ごはん・すまし汁(ねぎ・ごま)・鶏肉のごま味噌煮・ひじきと小松菜のソテー・キャベツのポン酢和え	エネルギー 1462 kcal 蛋白質 55.6 g 脂質 38.3 g 炭水化 232.3 g 食塩 7.2 g	エネルギー 398 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 5.9 g 炭水化 75.9 g 食塩 2.1 g	エネルギー 492 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 12.1 g 炭水化 86.0 g 食塩 2.6 g	エネルギー 523 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 13.9 g 炭水化 83.1 g 食塩 2.8 g	エネルギー 421 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 9.9 g 炭水化 72.0 g 食塩 2.0 g	エネルギー 480 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 12.8 g 炭水化 75.5 g 食塩 1.4 g	エネルギー 485 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 11.0 g 炭水化 80.8 g 食塩 2.8 g	4 (水)	ごはん・玉ねぎと鶏肉の炒め物・ほうれん草の煮ひたし・コーンソテー・みそ汁(ねぎ・巻き麩)	ごはん・コンソメスープ(パセリ・わかめ)・白身フライ・キャベツ・大根とウインナーの旨煮・カリフラワーサラダ	ごはん・ミートスパゲティ・ポテトサラダ	エネルギー 1382 kcal 蛋白質 51.4 g 脂質 33.1 g 炭水化 229.1 g 食塩 7.2 g	11 (水)	ごはん・人参シリシリ・菜の花のお浸し・ごま昆布・みそ汁(わかめ・ねぎ)	ごはん・ハヤシライス・青のりポテトサラダ・ゼリー	ごはん・すまし汁(ねぎ・ごま)・ハムカツ・カリフラワー・ピーマン炒め・小松菜のからし和え	エネルギー 1492 kcal 蛋白質 56.7 g 脂質 34.6 g 炭水化 246.3 g 食塩 7.8 g	エネルギー 425 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 8.0 g 炭水化 72.4 g 食塩 1.8 g	エネルギー 474 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 11.8 g 炭水化 81.2 g 食塩 2.9 g	エネルギー 449 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 11.0 g 炭水化 73.3 g 食塩 1.7 g	エネルギー 385 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 4.8 g 炭水化 75.7 g 食塩 2.1 g	エネルギー 555 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 15.5 g 炭水化 80.4 g 食塩 2.9 g	エネルギー 515 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 12.1 g 炭水化 87.7 g 食塩 2.7 g	5 (木)	ごはん・ウインナーのコンソメ煮・ピーマンのカレー炒め・ほうれん草サラダ・コンソメスープ(MIXベジ)	ごはん・中華スープ(わかめ・ねぎ)・麻婆豆腐・ビーフン炒め・青梗菜の中華和え	ごはん・すまし汁(わかめ・ごま)・きのこソースハンバーグ・カリフラワー洋風煮・パプリカのさっぱりマリネ	エネルギー 1458 kcal 蛋白質 56.6 g 脂質 44.0 g 炭水化 218.6 g 食塩 8.2 g	12 (木)	ごはん・ハムステーキ・白菜のコンソメ煮・カリフラワーのフレンチサラダ・コンソメスープ(パセリ・わかめ)	ごはん・中華スープ(ごま・ねぎ)・エビ団子の中華炒め・大根の甘酢炒め・青梗菜の塩ナムル	ごはん・すまし汁(わかめ・ねぎ)・豚肉のやし炒め・こんにやくの甘辛煮・ほうれん草の和え物	エネルギー 1320 kcal 蛋白質 52.3 g 脂質 38.4 g 炭水化 200.1 g 食塩 11.5 g	エネルギー 371 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 12.0 g 炭水化 57.5 g 食塩 2.7 g	エネルギー 498 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 13.4 g 炭水化 78.7 g 食塩 2.7 g	エネルギー 537 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 15.4 g 炭水化 80.6 g 食塩 2.8 g	エネルギー 432 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 17.2 g 炭水化 53.1 g 食塩 2.9 g	エネルギー 334 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 7.4 g 炭水化 58.6 g 食塩 6.2 g	エネルギー 429 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 7.2 g 炭水化 79.6 g 食塩 2.4 g	6 (金)	ごはん・麩の卵とじ・南瓜の含め煮・小松菜の辛し和え・みそ汁(わかめ・ねぎ)	ごはん・きつねうどん・なすの肉みそ炒め	ごはん・すまし汁(わかめ・ねぎ)・ミートコロッケ・キャベツ・マカロニケチャップ炒め・ほうれん草のサラダ	エネルギー 1464 kcal 蛋白質 50.4 g 脂質 37.3 g 炭水化 247.9 g 食塩 6.9 g	13 (金)	ごはん・麩の卵とじ・青梗菜の煮浸し・ごま昆布・みそ汁(わかめ・ねぎ)	ごはん・すまし汁(わかめ・ごま)・白身魚の漬け焼き・春雨の炒め煮・大豆サラダ	ごはん・コンソメスープ(パセリ・わかめ)・鶏肉のクリーム煮・マカロニケチャップ炒め・茄子の煮ひたし	エネルギー 1571 kcal 蛋白質 47.8 g 脂質 38.6 g 炭水化 268.8 g 食塩 8.0 g	エネルギー 408 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 6.2 g 炭水化 76.5 g 食塩 2.1 g	エネルギー 527 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 15.9 g 炭水化 83.3 g 食塩 1.7 g	エネルギー 512 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 15.0 g 炭水化 84.2 g 食塩 2.7 g	エネルギー 361 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 3.1 g 炭水化 73.6 g 食塩 2.0 g	エネルギー 595 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 16.8 g 炭水化 94.2 g 食塩 2.7 g	エネルギー 576 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 18.7 g 炭水化 90.6 g 食塩 3.2 g	7 (土)	ごはん・青梗菜とささみの炒め物・さつまいもの煮物・赤ピーマンとツナのサラダ・みそ汁(ねぎ・巻き麩)	ごはん・すまし汁(ごま・巻き麩)・鯖の塩焼き・小松菜・うの花・キャベツの塩昆布和え	ごはん・みそ汁(ねぎ・麩)・春雨の和風炒め・高野豆腐煮・パプリカの和え物	エネルギー 1502 kcal 蛋白質 55.6 g 脂質 35.1 g 炭水化 251.0 g 食塩 6.9 g	14 (土)	ごはん・大根のそぼろあんかけ・ほうれん草の和え物・パプリカのマリネ・みそ汁(わかめ・巻き麩)	ごはん・コンソメスープ(パセリ・わかめ)・北海道産チーズ入りコロッケ・カリフラワー・ひじき煮・ワカメの酢の物	ごはん・かぼちゃサラダ・プリン	エネルギー 1370 kcal 蛋白質 56.1 g 脂質 30.1 g 炭水化 227.5 g 食塩 6.8 g	エネルギー 406 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 4.4 g 炭水化 81.9 g 食塩 1.7 g	エネルギー 517 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 14.5 g 炭水化 79.6 g 食塩 2.8 g	エネルギー 543 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 14.3 g 炭水化 86.9 g 食塩 2.4 g	エネルギー 372 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 4.6 g 炭水化 71.5 g 食塩 1.8 g
2 (月)	ごはん・ミートオムレツ・ピーマンのソテー・コーンとじゃがいもサラダ・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)・トマトチキン煮込み・小松菜のソテー・ブロッコリーのフレンチサラダ	ごはん・中華スープ(わかめ・ごま)・肉団子の中華甘酢炒め・春雨の炒め煮・キャベツのナムル	エネルギー 1516 kcal 蛋白質 54.8 g 脂質 40.4 g 炭水化 245.2 g 食塩 9.9 g	9 (月)	ごはん・オムレツ・カリフラワーのコンソメ煮・かぼちゃのマヨサラダ・コンソメスープ(パセリ・コーン)	ごはん・みそ汁(わかめ・ねぎ)・子持ちししゃもフライ・キャベツ・炊き合わせ・ほうれん草の塩昆布和え		ごはん・みそ汁(ねぎ・わかめ)・豚肉のスタミナ炒め・こんにやくの味噌煮・茄子の煮ひたし	エネルギー 1529 kcal 蛋白質 56.5 g 脂質 49.5 g 炭水化 231.8 g 食塩 7.8 g																																																																																											
	エネルギー 342 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 6.9 g 炭水化 60.9 g 食塩 2.5 g	エネルギー 627 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 23.9 g 炭水化 91.4 g 食塩 3.9 g	エネルギー 474 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 7.7 g 炭水化 82.0 g 食塩 3.4 g	エネルギー 405 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 14.2 g 炭水化 60.0 g 食塩 2.8 g		エネルギー 538 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 15.7 g 炭水化 83.6 g 食塩 2.8 g	エネルギー 555 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 18.5 g 炭水化 85.0 g 食塩 1.7 g	3 (火)	ごはん・豆腐とほうれん草のとろみ煮・大根と干しエビの煮物・もずくの酢の物・みそ汁(わかめ・巻き麩)	ごはん・クリューミンチュー・マカロニサラダ・ゼリー	ごはん・ちらし寿司・すまし汁(わかめ・ねぎ)・カレーの煮つけ・インゲン・高野豆腐煮・菜の花の和え物	エネルギー 1446 kcal 蛋白質 46.5 g 脂質 34.3 g 炭水化 246.1 g 食塩 7.6 g	10 (火)	ごはん・ウインナーとキャベツのソテー・高野豆腐煮・ほうれん草の和え物・みそ汁(わかめ・巻き麩)	ごはん・みそ汁(ねぎ・巻き麩)・トマトソースハンバーグ・クリームスパゲティ・菜の花の和え物	ごはん・すまし汁(ねぎ・ごま)・鶏肉のごま味噌煮・ひじきと小松菜のソテー・キャベツのポン酢和え	エネルギー 1462 kcal 蛋白質 55.6 g 脂質 38.3 g 炭水化 232.3 g 食塩 7.2 g	エネルギー 398 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 5.9 g 炭水化 75.9 g 食塩 2.1 g	エネルギー 492 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 12.1 g 炭水化 86.0 g 食塩 2.6 g	エネルギー 523 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 13.9 g 炭水化 83.1 g 食塩 2.8 g	エネルギー 421 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 9.9 g 炭水化 72.0 g 食塩 2.0 g	エネルギー 480 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 12.8 g 炭水化 75.5 g 食塩 1.4 g	エネルギー 485 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 11.0 g 炭水化 80.8 g 食塩 2.8 g	4 (水)	ごはん・玉ねぎと鶏肉の炒め物・ほうれん草の煮ひたし・コーンソテー・みそ汁(ねぎ・巻き麩)	ごはん・コンソメスープ(パセリ・わかめ)・白身フライ・キャベツ・大根とウインナーの旨煮・カリフラワーサラダ	ごはん・ミートスパゲティ・ポテトサラダ	エネルギー 1382 kcal 蛋白質 51.4 g 脂質 33.1 g 炭水化 229.1 g 食塩 7.2 g	11 (水)	ごはん・人参シリシリ・菜の花のお浸し・ごま昆布・みそ汁(わかめ・ねぎ)	ごはん・ハヤシライス・青のりポテトサラダ・ゼリー	ごはん・すまし汁(ねぎ・ごま)・ハムカツ・カリフラワー・ピーマン炒め・小松菜のからし和え	エネルギー 1492 kcal 蛋白質 56.7 g 脂質 34.6 g 炭水化 246.3 g 食塩 7.8 g	エネルギー 425 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 8.0 g 炭水化 72.4 g 食塩 1.8 g	エネルギー 474 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 11.8 g 炭水化 81.2 g 食塩 2.9 g	エネルギー 449 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 11.0 g 炭水化 73.3 g 食塩 1.7 g	エネルギー 385 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 4.8 g 炭水化 75.7 g 食塩 2.1 g	エネルギー 555 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 15.5 g 炭水化 80.4 g 食塩 2.9 g	エネルギー 515 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 12.1 g 炭水化 87.7 g 食塩 2.7 g	5 (木)	ごはん・ウインナーのコンソメ煮・ピーマンのカレー炒め・ほうれん草サラダ・コンソメスープ(MIXベジ)	ごはん・中華スープ(わかめ・ねぎ)・麻婆豆腐・ビーフン炒め・青梗菜の中華和え	ごはん・すまし汁(わかめ・ごま)・きのこソースハンバーグ・カリフラワー洋風煮・パプリカのさっぱりマリネ	エネルギー 1458 kcal 蛋白質 56.6 g 脂質 44.0 g 炭水化 218.6 g 食塩 8.2 g	12 (木)	ごはん・ハムステーキ・白菜のコンソメ煮・カリフラワーのフレンチサラダ・コンソメスープ(パセリ・わかめ)	ごはん・中華スープ(ごま・ねぎ)・エビ団子の中華炒め・大根の甘酢炒め・青梗菜の塩ナムル	ごはん・すまし汁(わかめ・ねぎ)・豚肉のやし炒め・こんにやくの甘辛煮・ほうれん草の和え物	エネルギー 1320 kcal 蛋白質 52.3 g 脂質 38.4 g 炭水化 200.1 g 食塩 11.5 g	エネルギー 371 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 12.0 g 炭水化 57.5 g 食塩 2.7 g	エネルギー 498 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 13.4 g 炭水化 78.7 g 食塩 2.7 g	エネルギー 537 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 15.4 g 炭水化 80.6 g 食塩 2.8 g	エネルギー 432 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 17.2 g 炭水化 53.1 g 食塩 2.9 g	エネルギー 334 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 7.4 g 炭水化 58.6 g 食塩 6.2 g	エネルギー 429 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 7.2 g 炭水化 79.6 g 食塩 2.4 g	6 (金)	ごはん・麩の卵とじ・南瓜の含め煮・小松菜の辛し和え・みそ汁(わかめ・ねぎ)	ごはん・きつねうどん・なすの肉みそ炒め	ごはん・すまし汁(わかめ・ねぎ)・ミートコロッケ・キャベツ・マカロニケチャップ炒め・ほうれん草のサラダ	エネルギー 1464 kcal 蛋白質 50.4 g 脂質 37.3 g 炭水化 247.9 g 食塩 6.9 g	13 (金)	ごはん・麩の卵とじ・青梗菜の煮浸し・ごま昆布・みそ汁(わかめ・ねぎ)	ごはん・すまし汁(わかめ・ごま)・白身魚の漬け焼き・春雨の炒め煮・大豆サラダ	ごはん・コンソメスープ(パセリ・わかめ)・鶏肉のクリーム煮・マカロニケチャップ炒め・茄子の煮ひたし	エネルギー 1571 kcal 蛋白質 47.8 g 脂質 38.6 g 炭水化 268.8 g 食塩 8.0 g	エネルギー 408 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 6.2 g 炭水化 76.5 g 食塩 2.1 g	エネルギー 527 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 15.9 g 炭水化 83.3 g 食塩 1.7 g	エネルギー 512 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 15.0 g 炭水化 84.2 g 食塩 2.7 g	エネルギー 361 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 3.1 g 炭水化 73.6 g 食塩 2.0 g	エネルギー 595 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 16.8 g 炭水化 94.2 g 食塩 2.7 g	エネルギー 576 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 18.7 g 炭水化 90.6 g 食塩 3.2 g	7 (土)	ごはん・青梗菜とささみの炒め物・さつまいもの煮物・赤ピーマンとツナのサラダ・みそ汁(ねぎ・巻き麩)	ごはん・すまし汁(ごま・巻き麩)・鯖の塩焼き・小松菜・うの花・キャベツの塩昆布和え	ごはん・みそ汁(ねぎ・麩)・春雨の和風炒め・高野豆腐煮・パプリカの和え物	エネルギー 1502 kcal 蛋白質 55.6 g 脂質 35.1 g 炭水化 251.0 g 食塩 6.9 g	14 (土)	ごはん・大根のそぼろあんかけ・ほうれん草の和え物・パプリカのマリネ・みそ汁(わかめ・巻き麩)	ごはん・コンソメスープ(パセリ・わかめ)・北海道産チーズ入りコロッケ・カリフラワー・ひじき煮・ワカメの酢の物	ごはん・かぼちゃサラダ・プリン	エネルギー 1370 kcal 蛋白質 56.1 g 脂質 30.1 g 炭水化 227.5 g 食塩 6.8 g	エネルギー 406 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 4.4 g 炭水化 81.9 g 食塩 1.7 g	エネルギー 517 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 14.5 g 炭水化 79.6 g 食塩 2.8 g	エネルギー 543 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 14.3 g 炭水化 86.9 g 食塩 2.4 g	エネルギー 372 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 4.6 g 炭水化 71.5 g 食塩 1.8 g	エネルギー 484 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 10.8 g 炭水化 80.8 g 食塩 2.7 g	エネルギー 465 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 11.9 g 炭水化 72.6 g 食塩 1.5 g														
3 (火)	ごはん・豆腐とほうれん草のとろみ煮・大根と干しエビの煮物・もずくの酢の物・みそ汁(わかめ・巻き麩)	ごはん・クリューミンチュー・マカロニサラダ・ゼリー	ごはん・ちらし寿司・すまし汁(わかめ・ねぎ)・カレーの煮つけ・インゲン・高野豆腐煮・菜の花の和え物	エネルギー 1446 kcal 蛋白質 46.5 g 脂質 34.3 g 炭水化 246.1 g 食塩 7.6 g	10 (火)	ごはん・ウインナーとキャベツのソテー・高野豆腐煮・ほうれん草の和え物・みそ汁(わかめ・巻き麩)	ごはん・みそ汁(ねぎ・巻き麩)・トマトソースハンバーグ・クリームスパゲティ・菜の花の和え物		ごはん・すまし汁(ねぎ・ごま)・鶏肉のごま味噌煮・ひじきと小松菜のソテー・キャベツのポン酢和え	エネルギー 1462 kcal 蛋白質 55.6 g 脂質 38.3 g 炭水化 232.3 g 食塩 7.2 g																																																																																											
	エネルギー 398 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 5.9 g 炭水化 75.9 g 食塩 2.1 g	エネルギー 492 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 12.1 g 炭水化 86.0 g 食塩 2.6 g	エネルギー 523 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 13.9 g 炭水化 83.1 g 食塩 2.8 g	エネルギー 421 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 9.9 g 炭水化 72.0 g 食塩 2.0 g		エネルギー 480 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 12.8 g 炭水化 75.5 g 食塩 1.4 g	エネルギー 485 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 11.0 g 炭水化 80.8 g 食塩 2.8 g	4 (水)	ごはん・玉ねぎと鶏肉の炒め物・ほうれん草の煮ひたし・コーンソテー・みそ汁(ねぎ・巻き麩)	ごはん・コンソメスープ(パセリ・わかめ)・白身フライ・キャベツ・大根とウインナーの旨煮・カリフラワーサラダ	ごはん・ミートスパゲティ・ポテトサラダ	エネルギー 1382 kcal 蛋白質 51.4 g 脂質 33.1 g 炭水化 229.1 g 食塩 7.2 g	11 (水)	ごはん・人参シリシリ・菜の花のお浸し・ごま昆布・みそ汁(わかめ・ねぎ)	ごはん・ハヤシライス・青のりポテトサラダ・ゼリー	ごはん・すまし汁(ねぎ・ごま)・ハムカツ・カリフラワー・ピーマン炒め・小松菜のからし和え	エネルギー 1492 kcal 蛋白質 56.7 g 脂質 34.6 g 炭水化 246.3 g 食塩 7.8 g	エネルギー 425 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 8.0 g 炭水化 72.4 g 食塩 1.8 g	エネルギー 474 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 11.8 g 炭水化 81.2 g 食塩 2.9 g	エネルギー 449 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 11.0 g 炭水化 73.3 g 食塩 1.7 g	エネルギー 385 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 4.8 g 炭水化 75.7 g 食塩 2.1 g	エネルギー 555 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 15.5 g 炭水化 80.4 g 食塩 2.9 g	エネルギー 515 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 12.1 g 炭水化 87.7 g 食塩 2.7 g	5 (木)	ごはん・ウインナーのコンソメ煮・ピーマンのカレー炒め・ほうれん草サラダ・コンソメスープ(MIXベジ)	ごはん・中華スープ(わかめ・ねぎ)・麻婆豆腐・ビーフン炒め・青梗菜の中華和え	ごはん・すまし汁(わかめ・ごま)・きのこソースハンバーグ・カリフラワー洋風煮・パプリカのさっぱりマリネ	エネルギー 1458 kcal 蛋白質 56.6 g 脂質 44.0 g 炭水化 218.6 g 食塩 8.2 g	12 (木)	ごはん・ハムステーキ・白菜のコンソメ煮・カリフラワーのフレンチサラダ・コンソメスープ(パセリ・わかめ)	ごはん・中華スープ(ごま・ねぎ)・エビ団子の中華炒め・大根の甘酢炒め・青梗菜の塩ナムル	ごはん・すまし汁(わかめ・ねぎ)・豚肉のやし炒め・こんにやくの甘辛煮・ほうれん草の和え物	エネルギー 1320 kcal 蛋白質 52.3 g 脂質 38.4 g 炭水化 200.1 g 食塩 11.5 g	エネルギー 371 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 12.0 g 炭水化 57.5 g 食塩 2.7 g	エネルギー 498 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 13.4 g 炭水化 78.7 g 食塩 2.7 g	エネルギー 537 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 15.4 g 炭水化 80.6 g 食塩 2.8 g	エネルギー 432 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 17.2 g 炭水化 53.1 g 食塩 2.9 g	エネルギー 334 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 7.4 g 炭水化 58.6 g 食塩 6.2 g	エネルギー 429 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 7.2 g 炭水化 79.6 g 食塩 2.4 g	6 (金)	ごはん・麩の卵とじ・南瓜の含め煮・小松菜の辛し和え・みそ汁(わかめ・ねぎ)	ごはん・きつねうどん・なすの肉みそ炒め	ごはん・すまし汁(わかめ・ねぎ)・ミートコロッケ・キャベツ・マカロニケチャップ炒め・ほうれん草のサラダ	エネルギー 1464 kcal 蛋白質 50.4 g 脂質 37.3 g 炭水化 247.9 g 食塩 6.9 g	13 (金)	ごはん・麩の卵とじ・青梗菜の煮浸し・ごま昆布・みそ汁(わかめ・ねぎ)	ごはん・すまし汁(わかめ・ごま)・白身魚の漬け焼き・春雨の炒め煮・大豆サラダ	ごはん・コンソメスープ(パセリ・わかめ)・鶏肉のクリーム煮・マカロニケチャップ炒め・茄子の煮ひたし	エネルギー 1571 kcal 蛋白質 47.8 g 脂質 38.6 g 炭水化 268.8 g 食塩 8.0 g	エネルギー 408 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 6.2 g 炭水化 76.5 g 食塩 2.1 g	エネルギー 527 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 15.9 g 炭水化 83.3 g 食塩 1.7 g	エネルギー 512 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 15.0 g 炭水化 84.2 g 食塩 2.7 g	エネルギー 361 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 3.1 g 炭水化 73.6 g 食塩 2.0 g	エネルギー 595 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 16.8 g 炭水化 94.2 g 食塩 2.7 g	エネルギー 576 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 18.7 g 炭水化 90.6 g 食塩 3.2 g	7 (土)	ごはん・青梗菜とささみの炒め物・さつまいもの煮物・赤ピーマンとツナのサラダ・みそ汁(ねぎ・巻き麩)	ごはん・すまし汁(ごま・巻き麩)・鯖の塩焼き・小松菜・うの花・キャベツの塩昆布和え	ごはん・みそ汁(ねぎ・麩)・春雨の和風炒め・高野豆腐煮・パプリカの和え物	エネルギー 1502 kcal 蛋白質 55.6 g 脂質 35.1 g 炭水化 251.0 g 食塩 6.9 g	14 (土)	ごはん・大根のそぼろあんかけ・ほうれん草の和え物・パプリカのマリネ・みそ汁(わかめ・巻き麩)	ごはん・コンソメスープ(パセリ・わかめ)・北海道産チーズ入りコロッケ・カリフラワー・ひじき煮・ワカメの酢の物	ごはん・かぼちゃサラダ・プリン	エネルギー 1370 kcal 蛋白質 56.1 g 脂質 30.1 g 炭水化 227.5 g 食塩 6.8 g	エネルギー 406 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 4.4 g 炭水化 81.9 g 食塩 1.7 g	エネルギー 517 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 14.5 g 炭水化 79.6 g 食塩 2.8 g	エネルギー 543 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 14.3 g 炭水化 86.9 g 食塩 2.4 g	エネルギー 372 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 4.6 g 炭水化 71.5 g 食塩 1.8 g	エネルギー 484 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 10.8 g 炭水化 80.8 g 食塩 2.7 g	エネルギー 465 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 11.9 g 炭水化 72.6 g 食塩 1.5 g																														
4 (水)	ごはん・玉ねぎと鶏肉の炒め物・ほうれん草の煮ひたし・コーンソテー・みそ汁(ねぎ・巻き麩)	ごはん・コンソメスープ(パセリ・わかめ)・白身フライ・キャベツ・大根とウインナーの旨煮・カリフラワーサラダ	ごはん・ミートスパゲティ・ポテトサラダ	エネルギー 1382 kcal 蛋白質 51.4 g 脂質 33.1 g 炭水化 229.1 g 食塩 7.2 g	11 (水)	ごはん・人参シリシリ・菜の花のお浸し・ごま昆布・みそ汁(わかめ・ねぎ)	ごはん・ハヤシライス・青のりポテトサラダ・ゼリー		ごはん・すまし汁(ねぎ・ごま)・ハムカツ・カリフラワー・ピーマン炒め・小松菜のからし和え	エネルギー 1492 kcal 蛋白質 56.7 g 脂質 34.6 g 炭水化 246.3 g 食塩 7.8 g																																																																																											
	エネルギー 425 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 8.0 g 炭水化 72.4 g 食塩 1.8 g	エネルギー 474 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 11.8 g 炭水化 81.2 g 食塩 2.9 g	エネルギー 449 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 11.0 g 炭水化 73.3 g 食塩 1.7 g	エネルギー 385 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 4.8 g 炭水化 75.7 g 食塩 2.1 g		エネルギー 555 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 15.5 g 炭水化 80.4 g 食塩 2.9 g	エネルギー 515 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 12.1 g 炭水化 87.7 g 食塩 2.7 g	5 (木)	ごはん・ウインナーのコンソメ煮・ピーマンのカレー炒め・ほうれん草サラダ・コンソメスープ(MIXベジ)	ごはん・中華スープ(わかめ・ねぎ)・麻婆豆腐・ビーフン炒め・青梗菜の中華和え	ごはん・すまし汁(わかめ・ごま)・きのこソースハンバーグ・カリフラワー洋風煮・パプリカのさっぱりマリネ	エネルギー 1458 kcal 蛋白質 56.6 g 脂質 44.0 g 炭水化 218.6 g 食塩 8.2 g	12 (木)	ごはん・ハムステーキ・白菜のコンソメ煮・カリフラワーのフレンチサラダ・コンソメスープ(パセリ・わかめ)	ごはん・中華スープ(ごま・ねぎ)・エビ団子の中華炒め・大根の甘酢炒め・青梗菜の塩ナムル	ごはん・すまし汁(わかめ・ねぎ)・豚肉のやし炒め・こんにやくの甘辛煮・ほうれん草の和え物	エネルギー 1320 kcal 蛋白質 52.3 g 脂質 38.4 g 炭水化 200.1 g 食塩 11.5 g	エネルギー 371 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 12.0 g 炭水化 57.5 g 食塩 2.7 g	エネルギー 498 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 13.4 g 炭水化 78.7 g 食塩 2.7 g	エネルギー 537 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 15.4 g 炭水化 80.6 g 食塩 2.8 g	エネルギー 432 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 17.2 g 炭水化 53.1 g 食塩 2.9 g	エネルギー 334 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 7.4 g 炭水化 58.6 g 食塩 6.2 g	エネルギー 429 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 7.2 g 炭水化 79.6 g 食塩 2.4 g	6 (金)	ごはん・麩の卵とじ・南瓜の含め煮・小松菜の辛し和え・みそ汁(わかめ・ねぎ)	ごはん・きつねうどん・なすの肉みそ炒め	ごはん・すまし汁(わかめ・ねぎ)・ミートコロッケ・キャベツ・マカロニケチャップ炒め・ほうれん草のサラダ	エネルギー 1464 kcal 蛋白質 50.4 g 脂質 37.3 g 炭水化 247.9 g 食塩 6.9 g	13 (金)	ごはん・麩の卵とじ・青梗菜の煮浸し・ごま昆布・みそ汁(わかめ・ねぎ)	ごはん・すまし汁(わかめ・ごま)・白身魚の漬け焼き・春雨の炒め煮・大豆サラダ	ごはん・コンソメスープ(パセリ・わかめ)・鶏肉のクリーム煮・マカロニケチャップ炒め・茄子の煮ひたし	エネルギー 1571 kcal 蛋白質 47.8 g 脂質 38.6 g 炭水化 268.8 g 食塩 8.0 g	エネルギー 408 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 6.2 g 炭水化 76.5 g 食塩 2.1 g	エネルギー 527 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 15.9 g 炭水化 83.3 g 食塩 1.7 g	エネルギー 512 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 15.0 g 炭水化 84.2 g 食塩 2.7 g	エネルギー 361 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 3.1 g 炭水化 73.6 g 食塩 2.0 g	エネルギー 595 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 16.8 g 炭水化 94.2 g 食塩 2.7 g	エネルギー 576 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 18.7 g 炭水化 90.6 g 食塩 3.2 g	7 (土)	ごはん・青梗菜とささみの炒め物・さつまいもの煮物・赤ピーマンとツナのサラダ・みそ汁(ねぎ・巻き麩)	ごはん・すまし汁(ごま・巻き麩)・鯖の塩焼き・小松菜・うの花・キャベツの塩昆布和え	ごはん・みそ汁(ねぎ・麩)・春雨の和風炒め・高野豆腐煮・パプリカの和え物	エネルギー 1502 kcal 蛋白質 55.6 g 脂質 35.1 g 炭水化 251.0 g 食塩 6.9 g	14 (土)	ごはん・大根のそぼろあんかけ・ほうれん草の和え物・パプリカのマリネ・みそ汁(わかめ・巻き麩)	ごはん・コンソメスープ(パセリ・わかめ)・北海道産チーズ入りコロッケ・カリフラワー・ひじき煮・ワカメの酢の物	ごはん・かぼちゃサラダ・プリン	エネルギー 1370 kcal 蛋白質 56.1 g 脂質 30.1 g 炭水化 227.5 g 食塩 6.8 g	エネルギー 406 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 4.4 g 炭水化 81.9 g 食塩 1.7 g	エネルギー 517 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 14.5 g 炭水化 79.6 g 食塩 2.8 g	エネルギー 543 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 14.3 g 炭水化 86.9 g 食塩 2.4 g	エネルギー 372 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 4.6 g 炭水化 71.5 g 食塩 1.8 g	エネルギー 484 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 10.8 g 炭水化 80.8 g 食塩 2.7 g	エネルギー 465 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 11.9 g 炭水化 72.6 g 食塩 1.5 g																																														
5 (木)	ごはん・ウインナーのコンソメ煮・ピーマンのカレー炒め・ほうれん草サラダ・コンソメスープ(MIXベジ)	ごはん・中華スープ(わかめ・ねぎ)・麻婆豆腐・ビーフン炒め・青梗菜の中華和え	ごはん・すまし汁(わかめ・ごま)・きのこソースハンバーグ・カリフラワー洋風煮・パプリカのさっぱりマリネ	エネルギー 1458 kcal 蛋白質 56.6 g 脂質 44.0 g 炭水化 218.6 g 食塩 8.2 g	12 (木)	ごはん・ハムステーキ・白菜のコンソメ煮・カリフラワーのフレンチサラダ・コンソメスープ(パセリ・わかめ)	ごはん・中華スープ(ごま・ねぎ)・エビ団子の中華炒め・大根の甘酢炒め・青梗菜の塩ナムル		ごはん・すまし汁(わかめ・ねぎ)・豚肉のやし炒め・こんにやくの甘辛煮・ほうれん草の和え物	エネルギー 1320 kcal 蛋白質 52.3 g 脂質 38.4 g 炭水化 200.1 g 食塩 11.5 g																																																																																											
	エネルギー 371 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 12.0 g 炭水化 57.5 g 食塩 2.7 g	エネルギー 498 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 13.4 g 炭水化 78.7 g 食塩 2.7 g	エネルギー 537 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 15.4 g 炭水化 80.6 g 食塩 2.8 g	エネルギー 432 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 17.2 g 炭水化 53.1 g 食塩 2.9 g		エネルギー 334 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 7.4 g 炭水化 58.6 g 食塩 6.2 g	エネルギー 429 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 7.2 g 炭水化 79.6 g 食塩 2.4 g	6 (金)	ごはん・麩の卵とじ・南瓜の含め煮・小松菜の辛し和え・みそ汁(わかめ・ねぎ)	ごはん・きつねうどん・なすの肉みそ炒め	ごはん・すまし汁(わかめ・ねぎ)・ミートコロッケ・キャベツ・マカロニケチャップ炒め・ほうれん草のサラダ	エネルギー 1464 kcal 蛋白質 50.4 g 脂質 37.3 g 炭水化 247.9 g 食塩 6.9 g	13 (金)	ごはん・麩の卵とじ・青梗菜の煮浸し・ごま昆布・みそ汁(わかめ・ねぎ)	ごはん・すまし汁(わかめ・ごま)・白身魚の漬け焼き・春雨の炒め煮・大豆サラダ	ごはん・コンソメスープ(パセリ・わかめ)・鶏肉のクリーム煮・マカロニケチャップ炒め・茄子の煮ひたし	エネルギー 1571 kcal 蛋白質 47.8 g 脂質 38.6 g 炭水化 268.8 g 食塩 8.0 g	エネルギー 408 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 6.2 g 炭水化 76.5 g 食塩 2.1 g	エネルギー 527 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 15.9 g 炭水化 83.3 g 食塩 1.7 g	エネルギー 512 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 15.0 g 炭水化 84.2 g 食塩 2.7 g	エネルギー 361 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 3.1 g 炭水化 73.6 g 食塩 2.0 g	エネルギー 595 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 16.8 g 炭水化 94.2 g 食塩 2.7 g	エネルギー 576 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 18.7 g 炭水化 90.6 g 食塩 3.2 g	7 (土)	ごはん・青梗菜とささみの炒め物・さつまいもの煮物・赤ピーマンとツナのサラダ・みそ汁(ねぎ・巻き麩)	ごはん・すまし汁(ごま・巻き麩)・鯖の塩焼き・小松菜・うの花・キャベツの塩昆布和え	ごはん・みそ汁(ねぎ・麩)・春雨の和風炒め・高野豆腐煮・パプリカの和え物	エネルギー 1502 kcal 蛋白質 55.6 g 脂質 35.1 g 炭水化 251.0 g 食塩 6.9 g	14 (土)	ごはん・大根のそぼろあんかけ・ほうれん草の和え物・パプリカのマリネ・みそ汁(わかめ・巻き麩)	ごはん・コンソメスープ(パセリ・わかめ)・北海道産チーズ入りコロッケ・カリフラワー・ひじき煮・ワカメの酢の物	ごはん・かぼちゃサラダ・プリン	エネルギー 1370 kcal 蛋白質 56.1 g 脂質 30.1 g 炭水化 227.5 g 食塩 6.8 g	エネルギー 406 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 4.4 g 炭水化 81.9 g 食塩 1.7 g	エネルギー 517 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 14.5 g 炭水化 79.6 g 食塩 2.8 g	エネルギー 543 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 14.3 g 炭水化 86.9 g 食塩 2.4 g	エネルギー 372 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 4.6 g 炭水化 71.5 g 食塩 1.8 g	エネルギー 484 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 10.8 g 炭水化 80.8 g 食塩 2.7 g	エネルギー 465 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 11.9 g 炭水化 72.6 g 食塩 1.5 g																																																														
6 (金)	ごはん・麩の卵とじ・南瓜の含め煮・小松菜の辛し和え・みそ汁(わかめ・ねぎ)	ごはん・きつねうどん・なすの肉みそ炒め	ごはん・すまし汁(わかめ・ねぎ)・ミートコロッケ・キャベツ・マカロニケチャップ炒め・ほうれん草のサラダ	エネルギー 1464 kcal 蛋白質 50.4 g 脂質 37.3 g 炭水化 247.9 g 食塩 6.9 g	13 (金)	ごはん・麩の卵とじ・青梗菜の煮浸し・ごま昆布・みそ汁(わかめ・ねぎ)	ごはん・すまし汁(わかめ・ごま)・白身魚の漬け焼き・春雨の炒め煮・大豆サラダ		ごはん・コンソメスープ(パセリ・わかめ)・鶏肉のクリーム煮・マカロニケチャップ炒め・茄子の煮ひたし	エネルギー 1571 kcal 蛋白質 47.8 g 脂質 38.6 g 炭水化 268.8 g 食塩 8.0 g																																																																																											
	エネルギー 408 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 6.2 g 炭水化 76.5 g 食塩 2.1 g	エネルギー 527 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 15.9 g 炭水化 83.3 g 食塩 1.7 g	エネルギー 512 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 15.0 g 炭水化 84.2 g 食塩 2.7 g	エネルギー 361 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 3.1 g 炭水化 73.6 g 食塩 2.0 g		エネルギー 595 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 16.8 g 炭水化 94.2 g 食塩 2.7 g	エネルギー 576 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 18.7 g 炭水化 90.6 g 食塩 3.2 g	7 (土)	ごはん・青梗菜とささみの炒め物・さつまいもの煮物・赤ピーマンとツナのサラダ・みそ汁(ねぎ・巻き麩)	ごはん・すまし汁(ごま・巻き麩)・鯖の塩焼き・小松菜・うの花・キャベツの塩昆布和え	ごはん・みそ汁(ねぎ・麩)・春雨の和風炒め・高野豆腐煮・パプリカの和え物	エネルギー 1502 kcal 蛋白質 55.6 g 脂質 35.1 g 炭水化 251.0 g 食塩 6.9 g	14 (土)	ごはん・大根のそぼろあんかけ・ほうれん草の和え物・パプリカのマリネ・みそ汁(わかめ・巻き麩)	ごはん・コンソメスープ(パセリ・わかめ)・北海道産チーズ入りコロッケ・カリフラワー・ひじき煮・ワカメの酢の物	ごはん・かぼちゃサラダ・プリン	エネルギー 1370 kcal 蛋白質 56.1 g 脂質 30.1 g 炭水化 227.5 g 食塩 6.8 g	エネルギー 406 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 4.4 g 炭水化 81.9 g 食塩 1.7 g	エネルギー 517 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 14.5 g 炭水化 79.6 g 食塩 2.8 g	エネルギー 543 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 14.3 g 炭水化 86.9 g 食塩 2.4 g	エネルギー 372 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 4.6 g 炭水化 71.5 g 食塩 1.8 g	エネルギー 484 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 10.8 g 炭水化 80.8 g 食塩 2.7 g	エネルギー 465 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 11.9 g 炭水化 72.6 g 食塩 1.5 g																																																																														
7 (土)	ごはん・青梗菜とささみの炒め物・さつまいもの煮物・赤ピーマンとツナのサラダ・みそ汁(ねぎ・巻き麩)	ごはん・すまし汁(ごま・巻き麩)・鯖の塩焼き・小松菜・うの花・キャベツの塩昆布和え	ごはん・みそ汁(ねぎ・麩)・春雨の和風炒め・高野豆腐煮・パプリカの和え物	エネルギー 1502 kcal 蛋白質 55.6 g 脂質 35.1 g 炭水化 251.0 g 食塩 6.9 g	14 (土)	ごはん・大根のそぼろあんかけ・ほうれん草の和え物・パプリカのマリネ・みそ汁(わかめ・巻き麩)	ごはん・コンソメスープ(パセリ・わかめ)・北海道産チーズ入りコロッケ・カリフラワー・ひじき煮・ワカメの酢の物		ごはん・かぼちゃサラダ・プリン	エネルギー 1370 kcal 蛋白質 56.1 g 脂質 30.1 g 炭水化 227.5 g 食塩 6.8 g																																																																																											
	エネルギー 406 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 4.4 g 炭水化 81.9 g 食塩 1.7 g	エネルギー 517 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 14.5 g 炭水化 79.6 g 食塩 2.8 g	エネルギー 543 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 14.3 g 炭水化 86.9 g 食塩 2.4 g	エネルギー 372 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 4.6 g 炭水化 71.5 g 食塩 1.8 g		エネルギー 484 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 10.8 g 炭水化 80.8 g 食塩 2.7 g	エネルギー 465 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 11.9 g 炭水化 72.6 g 食塩 1.5 g																																																																																														

日	朝食	昼食	夕食	栄養価	日	朝食	昼食	夕食	栄養価
15 (日)	食パン- スクランブルエッグ(ベーコン)- さつまいもの甘煮- ほうれん草のサラダ 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)- 豚肉の味噌炒め- 白菜の白だし煮 スナックエンドウのごま和え-	あんかけスパゲティ- ポテトサラダ-	1587 kcal たんぱく質 57.0 g 脂質 48.2 g 炭水化 238.9 g 食塩 8.1 g	22 (日)	食パン- ハムステーキ- 大根のツナ煮- 春雨サラダ- 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)- ビーフコロッケ- こんにやくの味噌煮- 菜の花の錦糸和え-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 豚じゃが- 白菜のとりみ煮 ピーマンのおかか和え-	1417 kcal たんぱく質 46.5 g 脂質 35.8 g 炭水化 234.8 g 食塩 7.7 g
	173 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 12.8 g 炭水化 66.0 g 食塩 3.1 g	514 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 13.7 g 炭水化 81.1 g 食塩 2.9 g	642 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 21.7 g 炭水化 91.8 g 食塩 2.1 g	373 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 11.1 g 炭水化 58.0 g 食塩 3.0 g		484 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 9.3 g 炭水化 90.6 g 食塩 2.3 g	560 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 15.4 g 炭水化 86.2 g 食塩 2.4 g		
16 (月)	食パン- しめじとあさりのクリーム煮 菜の花の卵炒め- キャベツのカレーマヨサラダ- 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)- 肉団子のトマト煮- フライドポテト かにかまとやしのサラダ-	ゆかりご飯- すまし汁(ねぎ・ごま)- 赤魚の西京焼き- 小松菜と厚揚げの炒め物 カリフラワーの白だし和え-	1348 kcal たんぱく質 53.2 g 脂質 32.8 g 炭水化 219.3 g 食塩 7.9 g	23 (月)	食パン- カリフラワーのソテー さつまいものレモン煮- オクラのさっぱり和え コンソメスープ(MIXベジ)-	ごはん- みそ汁(わかめ・巻き麩)- 筑前煮- キャベツの塩炒め- もやしの柚子胡椒和え-	ラーメン(しょうゆ)★- 焼き餃子	1386 kcal たんぱく質 49.7 g 脂質 33.2 g 炭水化 235.4 g 食塩 8.6 g
	379 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 11.4 g 炭水化 58.6 g 食塩 2.6 g	545 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 14.6 g 炭水化 90.6 g 食塩 2.6 g	424 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 6.8 g 炭水化 70.1 g 食塩 2.7 g	370 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 6.2 g 炭水化 69.8 g 食塩 2.7 g		467 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 10.2 g 炭水化 75.8 g 食塩 2.5 g	549 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 16.8 g 炭水化 89.8 g 食塩 3.4 g		
17 (火)	ごはん- 厚焼き卵- ほうれん草とちくわの炒め物 お豆のツナサラダ- みそ汁(わかめ・巻き麩)-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 豚肉のごま照り焼き- こんにやくのおかか炒め 青梗菜の和え物-	すまし汁(わかめ・ごま)- 親子丼- さつまいもサラダ-	1585 kcal たんぱく質 63.0 g 脂質 44.3 g 炭水化 240.9 g 食塩 7.9 g	24 (火)	ごはん- なすみそ炒め- 小松菜の煮浸し 大豆旨煮- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- おろしハンバーグ- ひじき煮- 青梗菜のサラダ-		1572 kcal たんぱく質 46.8 g 脂質 39.4 g 炭水化 266.7 g 食塩 8.0 g
	449 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 10.7 g 炭水化 72.8 g 食塩 2.2 g	535 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 14.7 g 炭水化 83.0 g 食塩 2.6 g	601 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 18.9 g 炭水化 85.1 g 食塩 3.1 g	440 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 11.3 g 炭水化 74.5 g 食塩 1.8 g		487 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 11.5 g 炭水化 81.7 g 食塩 3.7 g	645 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 16.6 g 炭水化 110.5 g 食塩 2.5 g		
18 (水)	ごはん- 白玉焼き- 白菜のオイスター炒め- おくらと油揚げの和え物- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- コンソメスープ(パセリ・わかめ)- ハンバーグのクリームソースかけ- ナポリタンスパゲッティ 人参とカリフラワーのサラダ-	ごはん- すまし汁(ごま・巻き麩)- ヒレカツ うの花- 小松菜の和え物-	1499 kcal たんぱく質 54.3 g 脂質 30.1 g 炭水化 255.8 g 食塩 7.5 g	25 (水)	ごはん- ベーコンとスナックエンドウのソテー- 里芋とさつま揚げの煮物- キャベツの和え物 みそ汁(わかめ・ねぎ)-	みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 豚肉の生姜焼き丼- ほうれん草のごま和え-	ケチャップ混ぜご飯- コンソメスープ(パセリ・わかめ)- ごまおさつコロッケ きのこソテー カリフラワーサラダ-	1421 kcal たんぱく質 44.5 g 脂質 33.3 g 炭水化 244.9 g 食塩 6.3 g
	418 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 9.4 g 炭水化 68.9 g 食塩 2.0 g	541 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 11.5 g 炭水化 93.7 g 食塩 2.4 g	540 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 9.2 g 炭水化 93.2 g 食塩 3.1 g	382 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 4.0 g 炭水化 77.8 g 食塩 2.0 g		540 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 16.3 g 炭水化 79.2 g 食塩 1.9 g	499 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 13.0 g 炭水化 87.9 g 食塩 2.4 g		
19 (木)	食パン- ウインナーのコンソメ煮- ピーマンと小エビの生姜ソテー- プロックリーサラダ- コンソメスープ(パセリ・わかめ)-	かき揚げうどん ほうれん草の和え物-	ごはん- 中華スープ(わかめ・ねぎ)- 鶏肉の中華炒め- 焼売- もやしのナムル	1337 kcal たんぱく質 50.0 g 脂質 39.0 g 炭水化 208.8 g 食塩 11.6 g	26 (木)	食パン- 青梗菜とささみの炒め物- なすと大豆のトマト煮- かにかまと大根のサラダ- コンソメスープ(パセリ・わかめ)-	ごはん- コンソメスープ(MIXベジ)- 肉団子のカレー炒め煮 スパゲッティソテー スナックエンドウのマリネ-	ごはん- すまし汁(わかめ・ねぎ)- 赤魚のみぞれ煮 キャベツのボン酢炒め 南瓜とひじきの和風サラダ	1361 kcal たんぱく質 53.6 g 脂質 26.3 g 炭水化 234.6 g 食塩 8.4 g
	366 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 11.0 g 炭水化 56.2 g 食塩 2.9 g	423 kcal 蛋白質 10.7 g 脂質 11.8 g 炭水化 72.8 g 食塩 6.3 g	548 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 16.2 g 炭水化 79.8 g 食塩 2.4 g	348 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 8.9 g 炭水化 55.1 g 食塩 2.9 g		580 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 12.9 g 炭水化 100.0 g 食塩 2.7 g	433 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 4.5 g 炭水化 79.5 g 食塩 2.8 g		
20 (金)	ごはん- さつま揚げと大根の醤油ソテー- ジャーマンポテト- 菜の花の辛し和え- みそ汁(わかめ・巻き麩)-	ごはん- すまし汁(ごま・巻き麩)- 豚肉ときのこの炒め物 高野豆腐の煮物- オクラのごま和え-	中華スープ(わかめ・ごま)- 麻婆豆腐丼- 春雨ソテー	1408 kcal たんぱく質 52.6 g 脂質 31.5 g 炭水化 236.2 g 食塩 7.5 g	27 (金)	ごはん- 目玉焼き- 春雨と鶏ミンチの炒め煮- コハダと木耳の酢の物 みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- すまし汁(わかめ・ごま)- チーズメンチカツ- 里芋とがんもの煮物- 菜の花とコーンの和え物	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 豚肉と大根の和風煮- 揚げなすの甘酢だれ- 人参と枝豆のおから和え-	1561 kcal たんぱく質 54.3 g 脂質 45.5 g 炭水化 240.4 g 食塩 7.3 g
	385 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 4.4 g 炭水化 76.2 g 食塩 2.0 g	534 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 15.4 g 炭水化 79.6 g 食塩 2.6 g	489 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 11.7 g 炭水化 80.4 g 食塩 2.9 g	404 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 8.7 g 炭水化 68.1 g 食塩 1.9 g		557 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 15.5 g 炭水化 89.6 g 食塩 2.9 g	600 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 21.3 g 炭水化 82.7 g 食塩 2.5 g		
21 (土)	ごはん- オムレツ- なすの煮物- もずくときゅうりの酢の物- みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	ごはん- ポークカレー- コーンサラダ- ゼリー-	ごはん- 中華スープ(わかめ・ねぎ)- シーフードとプロックリーの塩炒め- 南瓜の煮物- ほうれん草のナムル-	1510 kcal たんぱく質 47.4 g 脂質 37.9 g 炭水化 254.1 g 食塩 8.5 g	28 (土)	ごはん- 厚揚げの煮物 さつまいもの甘煮- ほうれん草のおかか和え- みそ汁(わかめ・巻き麩)-	ごはん- 中華スープ(わかめ・ごま)- 酢鶏- 焼き餃子- 小松菜のおつまみ和え	ハヤシライス- キャベツのフレンチサラダ ゼリー-	1577 kcal たんぱく質 45.6 g 脂質 41.3 g 炭水化 261.9 g 食塩 7.7 g
	415 kcal 蛋白質 10.5 g 脂質 9.4 g 炭水化 72.7 g 食塩 1.6 g	611 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 20.9 g 炭水化 95.5 g 食塩 4.0 g	484 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 7.6 g 炭水化 85.9 g 食塩 2.9 g	428 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 5.1 g 炭水化 85.7 g 食塩 1.7 g		557 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 16.1 g 炭水化 84.7 g 食塩 2.5 g	592 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 20.1 g 炭水化 91.5 g 食塩 3.5 g		

