

[月間献立表]

みらせん

2026年 6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

2026-04-06 印刷

日	朝食	昼食	夕食	栄養価	日	朝食	昼食	夕食	栄養価																																																																																												
1 (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のサラダ- コンソメスープ(パセリ・わかめ)-	ごはん- チキンと豆のカレー- マカロニサラダ- ゼリー	ごはん- すまし汁(ごま・巻き麩)- 麻婆春雨 高野豆腐煮 わかめとコーンのナムル	エネルギー 1109 kcal 蛋白質 38.7 g 脂質 32.0 g 炭水化 174.7 g 食塩 7.0 g	8 (月)	ごはん- オムレツ- 青梗菜の炒め物- 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(わかめ・ねぎ)- 鶏肉と大根の梅煮- じゃがいもと枝豆ののり塩揚げ ほうれん草の和え物-	みそラーメン イカ寄せフライ	エネルギー 1093 kcal 蛋白質 39.3 g 脂質 34.2 g 炭水化 168.7 g 食塩 4.5 g																																																																																												
	エネルギー 336 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 6.8 g 炭水化 59.7 g 食塩 2.6 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 482 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 8.1 g 炭水化 83.3 g 食塩 3.1 g	エネルギー 361 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 8.8 g 炭水化 60.2 g 食塩 3.0 g		エネルギー 538 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 15.7 g 炭水化 83.7 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	2 (火)	ごはん- 麩の卵とじ 大根と干しエビの煮物 しそこんぶ みそ汁(わかめ・巻き麩)-	ごはん- すまし汁(わかめ・ねぎ)- 白身フライ・キャベツ もやしとウィンナーの和風炒め- いんげんのおかかマヨ和え-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 豚肉と青梗菜のうま塩炒め かぼちゃの煮物 ブロッコリーのポン酢和え-	エネルギー 1011 kcal 蛋白質 32.7 g 脂質 25.9 g 炭水化 168.6 g 食塩 5.1 g	9 (火)	ごはん- ウィンナーと白菜のとろ煮 ひじき煮 ほうれん草の和え物- みそ汁(わかめ・巻き麩)-	ごはん- みそ汁(わかめ・巻き麩)- 照り焼きソースハンバーグ マカロニケチャップ炒め 小松菜のお浸し	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- 鶏肉のごま味噌煮- うの花 キャベツのポン酢和え-	エネルギー 973 kcal 蛋白質 36.8 g 脂質 24.3 g 炭水化 157.2 g 食塩 3.9 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 491 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 12.1 g 炭水化 85.9 g 食塩 2.3 g	エネルギー 520 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 13.8 g 炭水化 82.7 g 食塩 2.8 g	エネルギー 407 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 8.1 g 炭水化 72.7 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 493 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 11.5 g 炭水化 81.7 g 食塩 2.5 g	3 (水)	ごはん- 玉ねぎと鶏肉の炒め物- 菜の花の煮びたし- 大豆だし和え- みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	ごはん- 中華スープ(ごま・わかめ)- 鶏もやし中華炒め 小松菜とかにかまのソテー- 白菜のサラダ	ごはん- コンソメスープ(パセリ・わかめ)- 肉団子のトマト煮 小松菜とひじきのソテー いんげんのフレンチサラダ	エネルギー 923 kcal 蛋白質 30.9 g 脂質 22.8 g 炭水化 154.6 g 食塩 4.6 g	10 (水)	ごはん- 人参シリシリ- 大根とひき肉の煮物- もやしの高菜和え- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- ハムカツ・いんげん 高野豆腐の煮物- おくらのおだし和え	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- 肉団子の和風あんかけ- かぼちゃとツナのソテー- ほうれん草のお浸し	エネルギー 1069 kcal 蛋白質 42.4 g 脂質 27.6 g 炭水化 168.0 g 食塩 5.3 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 17.1 g 脂質 11.0 g 炭水化 73.4 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 514 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 12.1 g 炭水化 87.6 g 食塩 2.4 g	4 (木)	ごはん- ウィ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- すまし汁(わかめ・ねぎ)- タラのしょうが煮・小松菜 ぜんまいの煮物 キャベツと人参のナムル-	ぎつねうどん ブロッコリーとウィンナーの炒め物	エネルギー 1034 kcal 蛋白質 38.5 g 脂質 28.8 g 炭水化 159.2 g 食塩 5.2 g	11 (木)	ごはん- ハムステーキ- 目玉焼き- キャベツのフレンチサラダ- 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)- 豚肉のチャプチェ- 味噌ポテト- 大豆サラダ-	ごはん- クリームシチュー マカロニサラダ- ゼリー	エネルギー 905 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 14.9 g 炭水化 166.8 g 食塩 12.0 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 536 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 15.4 g 炭水化 80.5 g 食塩 2.5 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 477 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 7.7 g 炭水化 87.3 g 食塩 9.9 g	エネルギー 428 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 7.2 g 炭水化 79.5 g 食塩 2.1 g	5 (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- コンソメスープ(パセリ・わかめ)- メンチカツ・キャベツ カリフラワーとウィンナーの炒め物 豆サラダ-	ごはん- ハヤシライス マカロニライス ゼリー	エネルギー 1057 kcal 蛋白質 39.1 g 脂質 27.9 g 炭水化 168.6 g 食塩 5.0 g	12 (金)	ごはん- ピーマンと厚揚げの炒め物 ほうれん草の煮浸し ブロッコリーのおかか和え- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- カレイ煮つけ・菜の花 いんげんとさつま揚げの炒め物 千切り大根の酢の物	あんかけスパゲティ- ポテトサラダ-	エネルギー 1170 kcal 蛋白質 35.1 g 脂質 35.5 g 炭水化 184.8 g 食塩 5.6 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 530 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 12.0 g 炭水化 85.3 g 食塩 3.3 g	エネルギー 367 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 4.4 g 炭水化 72.3 g 食塩 1.9 g	エネルギー 594 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 16.8 g 炭水化 94.2 g 食塩 2.4 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	6 (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)- ビーフン炒め うの花- キャベツの塩昆布和え-	ごはん- コンソメスープ(パセリ・コーン)- 鶏肉のデミグラスソース煮込み- 菜の花のソテー- いんげんのサラダ-	エネルギー 1059 kcal 蛋白質 39.9 g 脂質 28.8 g 炭水化 166.4 g 食塩 4.9 g	13 (土)	ごはん- 大根のそぼろあんかけ- お浸し(青梗菜、人参)- ひたし豆 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)- 肉団子のケチャップ炒め カリフラワーの煮物 もやしのごま昆布和え	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- シーフードチャンプル 高野豆腐煮 わかめと人参のナムル	エネルギー 1017 kcal 蛋白質 38.2 g 脂質 30.7 g 炭水化 153.2 g 食塩 4.2 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 516 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 14.5 g 炭水化 79.5 g 食塩 2.5 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 482 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 10.9 g 炭水化 80.4 g 食塩 2.7 g	エネルギー 535 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 19.8 g 炭水化 72.8 g 食塩 1.5 g	7 (日)	ごはん- ウィンナー(ボイル)- 小松菜の炒め物- ポテトサラダ- コンソメスープ(MIXベジ)-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- ビーフコロッケ・キャベツ 大根とさつま揚げの煮物- ほうれん草ともやしの和え物	ごはん- 中華スープ(わかめ・ねぎ)- 麻婆豆腐 なすの甘酢炒め ブロッコリーのカレー風味-	エネルギー 986 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 21.0 g 炭水化 177.3 g 食塩 4.7 g	14 (日)	ごはん- 豆腐のコンソメ煮 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 いんげんのごま和え-	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- ロースカツ・キャベツ ひじき煮 ほうれん草のわさび和え	エネルギー 1155 kcal 蛋白質 39.2 g 脂質 35.4 g 炭水化 172.8 g 食塩 4.7 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 506 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 13.2 g 炭水化 84.0 g 食塩 2.6 g	エネルギー 431 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 12.8 g 炭水化 66.0 g 食塩 3.1 g
2 (火)	ごはん- 麩の卵とじ 大根と干しエビの煮物 しそこんぶ みそ汁(わかめ・巻き麩)-	ごはん- すまし汁(わかめ・ねぎ)- 白身フライ・キャベツ もやしとウィンナーの和風炒め- いんげんのおかかマヨ和え-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 豚肉と青梗菜のうま塩炒め かぼちゃの煮物 ブロッコリーのポン酢和え-	エネルギー 1011 kcal 蛋白質 32.7 g 脂質 25.9 g 炭水化 168.6 g 食塩 5.1 g	9 (火)	ごはん- ウィンナーと白菜のとろ煮 ひじき煮 ほうれん草の和え物- みそ汁(わかめ・巻き麩)-	ごはん- みそ汁(わかめ・巻き麩)- 照り焼きソースハンバーグ マカロニケチャップ炒め 小松菜のお浸し		ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- 鶏肉のごま味噌煮- うの花 キャベツのポン酢和え-	エネルギー 973 kcal 蛋白質 36.8 g 脂質 24.3 g 炭水化 157.2 g 食塩 3.9 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 491 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 12.1 g 炭水化 85.9 g 食塩 2.3 g	エネルギー 520 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 13.8 g 炭水化 82.7 g 食塩 2.8 g	エネルギー 407 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 8.1 g 炭水化 72.7 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 493 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 11.5 g 炭水化 81.7 g 食塩 2.5 g	3 (水)	ごはん- 玉ねぎと鶏肉の炒め物- 菜の花の煮びたし- 大豆だし和え- みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	ごはん- 中華スープ(ごま・わかめ)- 鶏もやし中華炒め 小松菜とかにかまのソテー- 白菜のサラダ	ごはん- コンソメスープ(パセリ・わかめ)- 肉団子のトマト煮 小松菜とひじきのソテー いんげんのフレンチサラダ	エネルギー 923 kcal 蛋白質 30.9 g 脂質 22.8 g 炭水化 154.6 g 食塩 4.6 g	10 (水)	ごはん- 人参シリシリ- 大根とひき肉の煮物- もやしの高菜和え- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- ハムカツ・いんげん 高野豆腐の煮物- おくらのおだし和え	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- 肉団子の和風あんかけ- かぼちゃとツナのソテー- ほうれん草のお浸し	エネルギー 1069 kcal 蛋白質 42.4 g 脂質 27.6 g 炭水化 168.0 g 食塩 5.3 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 17.1 g 脂質 11.0 g 炭水化 73.4 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 514 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 12.1 g 炭水化 87.6 g 食塩 2.4 g	4 (木)	ごはん- ウィ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- すまし汁(わかめ・ねぎ)- タラのしょうが煮・小松菜 ぜんまいの煮物 キャベツと人参のナムル-	ぎつねうどん ブロッコリーとウィンナーの炒め物	エネルギー 1034 kcal 蛋白質 38.5 g 脂質 28.8 g 炭水化 159.2 g 食塩 5.2 g	11 (木)	ごはん- ハムステーキ- 目玉焼き- キャベツのフレンチサラダ- 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)- 豚肉のチャプチェ- 味噌ポテト- 大豆サラダ-	ごはん- クリームシチュー マカロニサラダ- ゼリー	エネルギー 905 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 14.9 g 炭水化 166.8 g 食塩 12.0 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 536 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 15.4 g 炭水化 80.5 g 食塩 2.5 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 477 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 7.7 g 炭水化 87.3 g 食塩 9.9 g	エネルギー 428 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 7.2 g 炭水化 79.5 g 食塩 2.1 g	5 (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- コンソメスープ(パセリ・わかめ)- メンチカツ・キャベツ カリフラワーとウィンナーの炒め物 豆サラダ-	ごはん- ハヤシライス マカロニライス ゼリー	エネルギー 1057 kcal 蛋白質 39.1 g 脂質 27.9 g 炭水化 168.6 g 食塩 5.0 g	12 (金)	ごはん- ピーマンと厚揚げの炒め物 ほうれん草の煮浸し ブロッコリーのおかか和え- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- カレイ煮つけ・菜の花 いんげんとさつま揚げの炒め物 千切り大根の酢の物	あんかけスパゲティ- ポテトサラダ-	エネルギー 1170 kcal 蛋白質 35.1 g 脂質 35.5 g 炭水化 184.8 g 食塩 5.6 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 530 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 12.0 g 炭水化 85.3 g 食塩 3.3 g	エネルギー 367 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 4.4 g 炭水化 72.3 g 食塩 1.9 g	エネルギー 594 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 16.8 g 炭水化 94.2 g 食塩 2.4 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	6 (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)- ビーフン炒め うの花- キャベツの塩昆布和え-	ごはん- コンソメスープ(パセリ・コーン)- 鶏肉のデミグラスソース煮込み- 菜の花のソテー- いんげんのサラダ-	エネルギー 1059 kcal 蛋白質 39.9 g 脂質 28.8 g 炭水化 166.4 g 食塩 4.9 g	13 (土)	ごはん- 大根のそぼろあんかけ- お浸し(青梗菜、人参)- ひたし豆 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)- 肉団子のケチャップ炒め カリフラワーの煮物 もやしのごま昆布和え	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- シーフードチャンプル 高野豆腐煮 わかめと人参のナムル	エネルギー 1017 kcal 蛋白質 38.2 g 脂質 30.7 g 炭水化 153.2 g 食塩 4.2 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 516 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 14.5 g 炭水化 79.5 g 食塩 2.5 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 482 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 10.9 g 炭水化 80.4 g 食塩 2.7 g	エネルギー 535 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 19.8 g 炭水化 72.8 g 食塩 1.5 g	7 (日)	ごはん- ウィンナー(ボイル)- 小松菜の炒め物- ポテトサラダ- コンソメスープ(MIXベジ)-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- ビーフコロッケ・キャベツ 大根とさつま揚げの煮物- ほうれん草ともやしの和え物	ごはん- 中華スープ(わかめ・ねぎ)- 麻婆豆腐 なすの甘酢炒め ブロッコリーのカレー風味-	エネルギー 986 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 21.0 g 炭水化 177.3 g 食塩 4.7 g	14 (日)	ごはん- 豆腐のコンソメ煮 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 いんげんのごま和え-	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- ロースカツ・キャベツ ひじき煮 ほうれん草のわさび和え	エネルギー 1155 kcal 蛋白質 39.2 g 脂質 35.4 g 炭水化 172.8 g 食塩 4.7 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 506 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 13.2 g 炭水化 84.0 g 食塩 2.6 g	エネルギー 431 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 12.8 g 炭水化 66.0 g 食塩 3.1 g	エネルギー 513 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 13.7 g 炭水化 81.0 g 食塩 2.6 g	エネルギー 642 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 21.7 g 炭水化 91.8 g 食塩 2.1 g														
3 (水)	ごはん- 玉ねぎと鶏肉の炒め物- 菜の花の煮びたし- 大豆だし和え- みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	ごはん- 中華スープ(ごま・わかめ)- 鶏もやし中華炒め 小松菜とかにかまのソテー- 白菜のサラダ	ごはん- コンソメスープ(パセリ・わかめ)- 肉団子のトマト煮 小松菜とひじきのソテー いんげんのフレンチサラダ	エネルギー 923 kcal 蛋白質 30.9 g 脂質 22.8 g 炭水化 154.6 g 食塩 4.6 g	10 (水)	ごはん- 人参シリシリ- 大根とひき肉の煮物- もやしの高菜和え- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- ハムカツ・いんげん 高野豆腐の煮物- おくらのおだし和え		ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- 肉団子の和風あんかけ- かぼちゃとツナのソテー- ほうれん草のお浸し	エネルギー 1069 kcal 蛋白質 42.4 g 脂質 27.6 g 炭水化 168.0 g 食塩 5.3 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 17.1 g 脂質 11.0 g 炭水化 73.4 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 514 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 12.1 g 炭水化 87.6 g 食塩 2.4 g	4 (木)	ごはん- ウィ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- すまし汁(わかめ・ねぎ)- タラのしょうが煮・小松菜 ぜんまいの煮物 キャベツと人参のナムル-	ぎつねうどん ブロッコリーとウィンナーの炒め物	エネルギー 1034 kcal 蛋白質 38.5 g 脂質 28.8 g 炭水化 159.2 g 食塩 5.2 g	11 (木)	ごはん- ハムステーキ- 目玉焼き- キャベツのフレンチサラダ- 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)- 豚肉のチャプチェ- 味噌ポテト- 大豆サラダ-	ごはん- クリームシチュー マカロニサラダ- ゼリー	エネルギー 905 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 14.9 g 炭水化 166.8 g 食塩 12.0 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 536 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 15.4 g 炭水化 80.5 g 食塩 2.5 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 477 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 7.7 g 炭水化 87.3 g 食塩 9.9 g	エネルギー 428 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 7.2 g 炭水化 79.5 g 食塩 2.1 g	5 (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- コンソメスープ(パセリ・わかめ)- メンチカツ・キャベツ カリフラワーとウィンナーの炒め物 豆サラダ-	ごはん- ハヤシライス マカロニライス ゼリー	エネルギー 1057 kcal 蛋白質 39.1 g 脂質 27.9 g 炭水化 168.6 g 食塩 5.0 g	12 (金)	ごはん- ピーマンと厚揚げの炒め物 ほうれん草の煮浸し ブロッコリーのおかか和え- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- カレイ煮つけ・菜の花 いんげんとさつま揚げの炒め物 千切り大根の酢の物	あんかけスパゲティ- ポテトサラダ-	エネルギー 1170 kcal 蛋白質 35.1 g 脂質 35.5 g 炭水化 184.8 g 食塩 5.6 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 530 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 12.0 g 炭水化 85.3 g 食塩 3.3 g	エネルギー 367 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 4.4 g 炭水化 72.3 g 食塩 1.9 g	エネルギー 594 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 16.8 g 炭水化 94.2 g 食塩 2.4 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	6 (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)- ビーフン炒め うの花- キャベツの塩昆布和え-	ごはん- コンソメスープ(パセリ・コーン)- 鶏肉のデミグラスソース煮込み- 菜の花のソテー- いんげんのサラダ-	エネルギー 1059 kcal 蛋白質 39.9 g 脂質 28.8 g 炭水化 166.4 g 食塩 4.9 g	13 (土)	ごはん- 大根のそぼろあんかけ- お浸し(青梗菜、人参)- ひたし豆 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)- 肉団子のケチャップ炒め カリフラワーの煮物 もやしのごま昆布和え	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- シーフードチャンプル 高野豆腐煮 わかめと人参のナムル	エネルギー 1017 kcal 蛋白質 38.2 g 脂質 30.7 g 炭水化 153.2 g 食塩 4.2 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 516 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 14.5 g 炭水化 79.5 g 食塩 2.5 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 482 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 10.9 g 炭水化 80.4 g 食塩 2.7 g	エネルギー 535 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 19.8 g 炭水化 72.8 g 食塩 1.5 g	7 (日)	ごはん- ウィンナー(ボイル)- 小松菜の炒め物- ポテトサラダ- コンソメスープ(MIXベジ)-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- ビーフコロッケ・キャベツ 大根とさつま揚げの煮物- ほうれん草ともやしの和え物	ごはん- 中華スープ(わかめ・ねぎ)- 麻婆豆腐 なすの甘酢炒め ブロッコリーのカレー風味-	エネルギー 986 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 21.0 g 炭水化 177.3 g 食塩 4.7 g	14 (日)	ごはん- 豆腐のコンソメ煮 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 いんげんのごま和え-	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- ロースカツ・キャベツ ひじき煮 ほうれん草のわさび和え	エネルギー 1155 kcal 蛋白質 39.2 g 脂質 35.4 g 炭水化 172.8 g 食塩 4.7 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 506 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 13.2 g 炭水化 84.0 g 食塩 2.6 g	エネルギー 431 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 12.8 g 炭水化 66.0 g 食塩 3.1 g	エネルギー 513 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 13.7 g 炭水化 81.0 g 食塩 2.6 g	エネルギー 642 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 21.7 g 炭水化 91.8 g 食塩 2.1 g																														
4 (木)	ごはん- ウィ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- すまし汁(わかめ・ねぎ)- タラのしょうが煮・小松菜 ぜんまいの煮物 キャベツと人参のナムル-	ぎつねうどん ブロッコリーとウィンナーの炒め物	エネルギー 1034 kcal 蛋白質 38.5 g 脂質 28.8 g 炭水化 159.2 g 食塩 5.2 g	11 (木)	ごはん- ハムステーキ- 目玉焼き- キャベツのフレンチサラダ- 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)- 豚肉のチャプチェ- 味噌ポテト- 大豆サラダ-		ごはん- クリームシチュー マカロニサラダ- ゼリー	エネルギー 905 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 14.9 g 炭水化 166.8 g 食塩 12.0 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 536 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 15.4 g 炭水化 80.5 g 食塩 2.5 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 477 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 7.7 g 炭水化 87.3 g 食塩 9.9 g	エネルギー 428 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 7.2 g 炭水化 79.5 g 食塩 2.1 g	5 (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- コンソメスープ(パセリ・わかめ)- メンチカツ・キャベツ カリフラワーとウィンナーの炒め物 豆サラダ-	ごはん- ハヤシライス マカロニライス ゼリー	エネルギー 1057 kcal 蛋白質 39.1 g 脂質 27.9 g 炭水化 168.6 g 食塩 5.0 g	12 (金)	ごはん- ピーマンと厚揚げの炒め物 ほうれん草の煮浸し ブロッコリーのおかか和え- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- カレイ煮つけ・菜の花 いんげんとさつま揚げの炒め物 千切り大根の酢の物	あんかけスパゲティ- ポテトサラダ-	エネルギー 1170 kcal 蛋白質 35.1 g 脂質 35.5 g 炭水化 184.8 g 食塩 5.6 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 530 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 12.0 g 炭水化 85.3 g 食塩 3.3 g	エネルギー 367 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 4.4 g 炭水化 72.3 g 食塩 1.9 g	エネルギー 594 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 16.8 g 炭水化 94.2 g 食塩 2.4 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	6 (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)- ビーフン炒め うの花- キャベツの塩昆布和え-	ごはん- コンソメスープ(パセリ・コーン)- 鶏肉のデミグラスソース煮込み- 菜の花のソテー- いんげんのサラダ-	エネルギー 1059 kcal 蛋白質 39.9 g 脂質 28.8 g 炭水化 166.4 g 食塩 4.9 g	13 (土)	ごはん- 大根のそぼろあんかけ- お浸し(青梗菜、人参)- ひたし豆 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)- 肉団子のケチャップ炒め カリフラワーの煮物 もやしのごま昆布和え	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- シーフードチャンプル 高野豆腐煮 わかめと人参のナムル	エネルギー 1017 kcal 蛋白質 38.2 g 脂質 30.7 g 炭水化 153.2 g 食塩 4.2 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 516 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 14.5 g 炭水化 79.5 g 食塩 2.5 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 482 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 10.9 g 炭水化 80.4 g 食塩 2.7 g	エネルギー 535 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 19.8 g 炭水化 72.8 g 食塩 1.5 g	7 (日)	ごはん- ウィンナー(ボイル)- 小松菜の炒め物- ポテトサラダ- コンソメスープ(MIXベジ)-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- ビーフコロッケ・キャベツ 大根とさつま揚げの煮物- ほうれん草ともやしの和え物	ごはん- 中華スープ(わかめ・ねぎ)- 麻婆豆腐 なすの甘酢炒め ブロッコリーのカレー風味-	エネルギー 986 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 21.0 g 炭水化 177.3 g 食塩 4.7 g	14 (日)	ごはん- 豆腐のコンソメ煮 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 いんげんのごま和え-	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- ロースカツ・キャベツ ひじき煮 ほうれん草のわさび和え	エネルギー 1155 kcal 蛋白質 39.2 g 脂質 35.4 g 炭水化 172.8 g 食塩 4.7 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 506 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 13.2 g 炭水化 84.0 g 食塩 2.6 g	エネルギー 431 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 12.8 g 炭水化 66.0 g 食塩 3.1 g	エネルギー 513 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 13.7 g 炭水化 81.0 g 食塩 2.6 g	エネルギー 642 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 21.7 g 炭水化 91.8 g 食塩 2.1 g																																														
5 (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- コンソメスープ(パセリ・わかめ)- メンチカツ・キャベツ カリフラワーとウィンナーの炒め物 豆サラダ-	ごはん- ハヤシライス マカロニライス ゼリー	エネルギー 1057 kcal 蛋白質 39.1 g 脂質 27.9 g 炭水化 168.6 g 食塩 5.0 g	12 (金)	ごはん- ピーマンと厚揚げの炒め物 ほうれん草の煮浸し ブロッコリーのおかか和え- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- カレイ煮つけ・菜の花 いんげんとさつま揚げの炒め物 千切り大根の酢の物		あんかけスパゲティ- ポテトサラダ-	エネルギー 1170 kcal 蛋白質 35.1 g 脂質 35.5 g 炭水化 184.8 g 食塩 5.6 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 530 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 12.0 g 炭水化 85.3 g 食塩 3.3 g	エネルギー 367 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 4.4 g 炭水化 72.3 g 食塩 1.9 g		エネルギー 594 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 16.8 g 炭水化 94.2 g 食塩 2.4 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	6 (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)- ビーフン炒め うの花- キャベツの塩昆布和え-	ごはん- コンソメスープ(パセリ・コーン)- 鶏肉のデミグラスソース煮込み- 菜の花のソテー- いんげんのサラダ-	エネルギー 1059 kcal 蛋白質 39.9 g 脂質 28.8 g 炭水化 166.4 g 食塩 4.9 g	13 (土)	ごはん- 大根のそぼろあんかけ- お浸し(青梗菜、人参)- ひたし豆 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)- 肉団子のケチャップ炒め カリフラワーの煮物 もやしのごま昆布和え	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- シーフードチャンプル 高野豆腐煮 わかめと人参のナムル	エネルギー 1017 kcal 蛋白質 38.2 g 脂質 30.7 g 炭水化 153.2 g 食塩 4.2 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 516 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 14.5 g 炭水化 79.5 g 食塩 2.5 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 482 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 10.9 g 炭水化 80.4 g 食塩 2.7 g	エネルギー 535 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 19.8 g 炭水化 72.8 g 食塩 1.5 g	7 (日)	ごはん- ウィンナー(ボイル)- 小松菜の炒め物- ポテトサラダ- コンソメスープ(MIXベジ)-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- ビーフコロッケ・キャベツ 大根とさつま揚げの煮物- ほうれん草ともやしの和え物	ごはん- 中華スープ(わかめ・ねぎ)- 麻婆豆腐 なすの甘酢炒め ブロッコリーのカレー風味-	エネルギー 986 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 21.0 g 炭水化 177.3 g 食塩 4.7 g	14 (日)	ごはん- 豆腐のコンソメ煮 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 いんげんのごま和え-	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- ロースカツ・キャベツ ひじき煮 ほうれん草のわさび和え	エネルギー 1155 kcal 蛋白質 39.2 g 脂質 35.4 g 炭水化 172.8 g 食塩 4.7 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 506 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 13.2 g 炭水化 84.0 g 食塩 2.6 g	エネルギー 431 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 12.8 g 炭水化 66.0 g 食塩 3.1 g	エネルギー 513 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 13.7 g 炭水化 81.0 g 食塩 2.6 g	エネルギー 642 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 21.7 g 炭水化 91.8 g 食塩 2.1 g																																																														
6 (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)- ビーフン炒め うの花- キャベツの塩昆布和え-	ごはん- コンソメスープ(パセリ・コーン)- 鶏肉のデミグラスソース煮込み- 菜の花のソテー- いんげんのサラダ-	エネルギー 1059 kcal 蛋白質 39.9 g 脂質 28.8 g 炭水化 166.4 g 食塩 4.9 g	13 (土)	ごはん- 大根のそぼろあんかけ- お浸し(青梗菜、人参)- ひたし豆 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)- 肉団子のケチャップ炒め カリフラワーの煮物 もやしのごま昆布和え		ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- シーフードチャンプル 高野豆腐煮 わかめと人参のナムル	エネルギー 1017 kcal 蛋白質 38.2 g 脂質 30.7 g 炭水化 153.2 g 食塩 4.2 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 516 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 14.5 g 炭水化 79.5 g 食塩 2.5 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 482 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 10.9 g 炭水化 80.4 g 食塩 2.7 g	エネルギー 535 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 19.8 g 炭水化 72.8 g 食塩 1.5 g	7 (日)	ごはん- ウィンナー(ボイル)- 小松菜の炒め物- ポテトサラダ- コンソメスープ(MIXベジ)-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- ビーフコロッケ・キャベツ 大根とさつま揚げの煮物- ほうれん草ともやしの和え物	ごはん- 中華スープ(わかめ・ねぎ)- 麻婆豆腐 なすの甘酢炒め ブロッコリーのカレー風味-	エネルギー 986 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 21.0 g 炭水化 177.3 g 食塩 4.7 g	14 (日)	ごはん- 豆腐のコンソメ煮 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 いんげんのごま和え-	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- ロースカツ・キャベツ ひじき煮 ほうれん草のわさび和え	エネルギー 1155 kcal 蛋白質 39.2 g 脂質 35.4 g 炭水化 172.8 g 食塩 4.7 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 506 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 13.2 g 炭水化 84.0 g 食塩 2.6 g	エネルギー 431 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 12.8 g 炭水化 66.0 g 食塩 3.1 g	エネルギー 513 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 13.7 g 炭水化 81.0 g 食塩 2.6 g	エネルギー 642 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 21.7 g 炭水化 91.8 g 食塩 2.1 g																																																																														
7 (日)	ごはん- ウィンナー(ボイル)- 小松菜の炒め物- ポテトサラダ- コンソメスープ(MIXベジ)-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- ビーフコロッケ・キャベツ 大根とさつま揚げの煮物- ほうれん草ともやしの和え物	ごはん- 中華スープ(わかめ・ねぎ)- 麻婆豆腐 なすの甘酢炒め ブロッコリーのカレー風味-	エネルギー 986 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 21.0 g 炭水化 177.3 g 食塩 4.7 g	14 (日)	ごはん- 豆腐のコンソメ煮 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 いんげんのごま和え-		ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- ロースカツ・キャベツ ひじき煮 ほうれん草のわさび和え	エネルギー 1155 kcal 蛋白質 39.2 g 脂質 35.4 g 炭水化 172.8 g 食塩 4.7 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 506 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 13.2 g 炭水化 84.0 g 食塩 2.6 g	エネルギー 431 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 12.8 g 炭水化 66.0 g 食塩 3.1 g		エネルギー 513 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 13.7 g 炭水化 81.0 g 食塩 2.6 g	エネルギー 642 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 21.7 g 炭水化 91.8 g 食塩 2.1 g																																																																																														