

[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																																																																																												
15 (月)	ごはん- しめじとササミのクリーム煮 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- ビーフシチュー フライドポテト ゼリー	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- 照り焼きソースハンバーグ マカロニケチャップ炒め カリフラワーの白だし和え-	1食分 - 947 kcal 蛋白質 33.9 g 脂質 20.7 g 炭水化 160.1 g 食塩 5.0 g	22 (月)	ごはん- カリフラワーのソテー さつまいものレモン煮- ちくわのソテー 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-	みそラーメン 春巻き	1食分 - 1034 kcal 蛋白質 37.8 g 脂質 25.3 g 炭水化 166.1 g 食塩 6.3 g																																																																																												
	1食分 - 379 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 11.4 g 炭水化 58.6 g 食塩 2.6 g	1食分 - 545 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 14.6 g 炭水化 90.6 g 食塩 2.6 g	1食分 - 402 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 6.1 g 炭水化 69.5 g 食塩 2.4 g	1食分 - 370 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 6.2 g 炭水化 69.8 g 食塩 2.7 g		1食分 - 472 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 10.3 g 炭水化 77.3 g 食塩 2.5 g	1食分 - 562 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 15.0 g 炭水化 88.8 g 食塩 3.8 g	16 (火)	ごはん- 麩の卵とじ ほうれん草の和え物 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- こんにゃくのおかか炒め 青梗菜の和え物-	ごはん- 中華スープ(ごま・ねぎ)- 豚もやし炒め 小松菜とパプリカのオイスター炒め キャベツの塩ナムル	1食分 - 1088 kcal 蛋白質 40.9 g 脂質 30.6 g 炭水化 166.2 g 食塩 4.6 g	23 (火)	ごはん- なすみそ炒め- 小松菜の煮浸し ひじきのごまサラダ みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- おろしハンバーグ- ひじき煮- 青梗菜のサラダ-	ごはん- 南瓜のクリームシチュー マカロニサラダ- ゼリー	1食分 - 1081 kcal 蛋白質 31.8 g 脂質 27.9 g 炭水化 180.2 g 食塩 5.9 g	1食分 - 446 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 10.6 g 炭水化 72.2 g 食塩 2.2 g	1食分 - 535 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 14.7 g 炭水化 83.0 g 食塩 2.6 g	1食分 - 553 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 15.9 g 炭水化 83.2 g 食塩 2.0 g	1食分 - 440 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 11.3 g 炭水化 74.5 g 食塩 1.8 g	1食分 - 475 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 11.3 g 炭水化 80.1 g 食塩 3.5 g	1食分 - 606 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 16.6 g 炭水化 100.1 g 食塩 2.4 g	17 (水)	ごはん- オムレツ- 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)- 豚肉と茄子のトマト煮 ツナポテトサラダ うの花- 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)- カニクリームコロッケ・キャベツ うの花- 小松菜の和え物-	1食分 - 1032 kcal 蛋白質 34.4 g 脂質 20.2 g 炭水化 180.6 g 食塩 4.9 g	24 (水)	ごはん- ウィンナーとインゲンのソテー- 大根とさつまいもの煮物- キャベツの和え物 みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- すまし汁(ごま・ねぎ)- カレイの煮つけ・小松菜 茄子の味噌炒め わかめと人参のナムル	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 きのこソテー カリフラワーサラダ	1食分 - 985 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 26.3 g 炭水化 163.8 g 食塩 3.5 g	1食分 - 418 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 9.4 g 炭水化 68.9 g 食塩 2.0 g	1食分 - 541 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 11.5 g 炭水化 93.7 g 食塩 2.4 g	1食分 - 491 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 8.7 g 炭水化 86.9 g 食塩 2.5 g	1食分 - 380 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 4.1 g 炭水化 77.1 g 食塩 2.0 g	1食分 - 486 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 13.3 g 炭水化 75.9 g 食塩 1.1 g	1食分 - 499 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 13.0 g 炭水化 87.9 g 食塩 2.4 g	18 (木)	ごはん- ウィンナーのコンソメ煮- ピーマンの生姜ソテー- ブロッコリーサラダ- コンソメスープ(パセリ・わかめ)-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 和風春雨炒め こんにゃくの甘辛炒め 小松菜の塩ナムル	しょうゆラーメン やさしいコロッケ	1食分 - 1092 kcal 蛋白質 36.2 g 脂質 35.4 g 炭水化 163.8 g 食塩 6.3 g	25 (木)	ごはん- 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 パプリカのマリネ-	ごはん- すまし汁(わかめ・ねぎ)- 豆腐とじゃがいものそぼろ煮 キャベツのポン酢炒め 茄子の煮びたし	1食分 - 989 kcal 蛋白質 33.7 g 脂質 16.7 g 炭水化 178.5 g 食塩 5.2 g	1食分 - 366 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 11.0 g 炭水化 56.2 g 食塩 2.9 g	1食分 - 572 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 20.9 g 炭水化 85.1 g 食塩 3.9 g	1食分 - 520 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 14.5 g 炭水化 78.7 g 食塩 2.4 g	1食分 - 348 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 8.9 g 炭水化 55.1 g 食塩 2.9 g	1食分 - 580 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 12.9 g 炭水化 100.0 g 食塩 2.7 g	1食分 - 409 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 13.0 g 炭水化 78.5 g 食塩 2.5 g	19 (金)	ごはん- さつまいも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)- 白身フライ・キャベツ 高野豆腐の煮物- いんげんのごま和え-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 肉団子のカレー炒め 切干大根煮 菜の花の和え物	1食分 - 989 kcal 蛋白質 38.1 g 脂質 25.0 g 炭水化 158.2 g 食塩 4.3 g	26 (金)	ごはん- オムレツ 春玉と鶏ミンチの炒め煮- わかめと人参の酢の物 みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- すまし汁(わかめ・ごま)- 瀬戸内レモンチキンカツ 大根とがんもの煮物 菜の花とコーンの和え物	ごはん- ハヤシライス マカロニケチャップ炒め ゼリー	1食分 - 1110 kcal 蛋白質 32.3 g 脂質 35.6 g 炭水化 170.5 g 食塩 6.0 g	1食分 - 385 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 4.4 g 炭水化 76.2 g 食塩 2.0 g	1食分 - 533 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 15.4 g 炭水化 79.5 g 食塩 2.3 g	1食分 - 456 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 9.6 g 炭水化 78.7 g 食塩 2.0 g	1食分 - 404 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 8.7 g 炭水化 68.1 g 食塩 1.9 g	1食分 - 556 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 15.5 g 炭水化 89.5 g 食塩 2.6 g	1食分 - 554 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 20.1 g 炭水化 81.0 g 食塩 3.4 g	20 (土)	ごはん- オムレツ- なすの煮物- わかめときゅうりの酢の物- みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	ごはん- 中華スープ(ごま・ねぎ)- 野菜チャンプル フライドポテト パプリカのマリネ	ごはん- すまし汁(ごま・巻き麩)- シュードとブロッコリーの塩炒め- 南瓜の煮物- 青梗菜のナムル	1食分 - 790 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 17.9 g 炭水化 136.0 g 食塩 8.7 g	27 (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- かぼちゃ煮 チンゲン菜のおつまみ和え	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-	1食分 - 1139 kcal 蛋白質 39.7 g 脂質 36.8 g 炭水化 166.3 g 食塩 5.0 g	1食分 - 415 kcal 蛋白質 10.5 g 脂質 9.4 g 炭水化 72.7 g 食塩 1.6 g	1食分 - 328 kcal 蛋白質 8.1 g 脂質 11.4 g 炭水化 51.2 g 食塩 6.0 g	1食分 - 462 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 6.5 g 炭水化 84.8 g 食塩 2.7 g	1食分 - 428 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 5.1 g 炭水化 85.7 g 食塩 1.7 g	1食分 - 571 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 17.8 g 炭水化 84.4 g 食塩 2.5 g	1食分 - 568 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 19.0 g 炭水化 81.9 g 食塩 2.5 g	21 (日)	ごはん- ハムステーキ- 大根のツナ煮- 小松菜の和え物 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-キャベツ ポテト いんげんの錦糸和え-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 豚じゃが 高野豆腐の煮物 ほうれん草のおかか和え-	1食分 - 1004 kcal 蛋白質 30.9 g 脂質 22.4 g 炭水化 174.4 g 食塩 4.4 g	28 (日)	ごはん- ミートオムレツ- ポテトのカレー揚げ焼き カリフラワーのさつぱりサラダ- コンソメスープ(MIXベジ)-	和風パスタ 菜の花と油揚げの煮びたし	ごはん- コンソメスープ(パセリ・コーン)- チーズインハンバーグ 小松菜とまよしのオイスター炒め 春雨サラダ-	1食分 - 954 kcal 蛋白質 33.3 g 脂質 15.6 g 炭水化 168.1 g 食塩 4.1 g	1食分 - 373 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 11.1 g 炭水化 58.0 g 食塩 3.0 g	1食分 - 483 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 9.3 g 炭水化 90.5 g 食塩 2.0 g	1食分 - 521 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 13.1 g 炭水化 83.9 g 食塩 2.4 g	1食分 - 378 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 10.8 g 炭水化 61.2 g 食塩 2.6 g
16 (火)	ごはん- 麩の卵とじ ほうれん草の和え物 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- こんにゃくのおかか炒め 青梗菜の和え物-	ごはん- 中華スープ(ごま・ねぎ)- 豚もやし炒め 小松菜とパプリカのオイスター炒め キャベツの塩ナムル	1食分 - 1088 kcal 蛋白質 40.9 g 脂質 30.6 g 炭水化 166.2 g 食塩 4.6 g	23 (火)	ごはん- なすみそ炒め- 小松菜の煮浸し ひじきのごまサラダ みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- おろしハンバーグ- ひじき煮- 青梗菜のサラダ-		ごはん- 南瓜のクリームシチュー マカロニサラダ- ゼリー	1食分 - 1081 kcal 蛋白質 31.8 g 脂質 27.9 g 炭水化 180.2 g 食塩 5.9 g																																																																																											
	1食分 - 446 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 10.6 g 炭水化 72.2 g 食塩 2.2 g	1食分 - 535 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 14.7 g 炭水化 83.0 g 食塩 2.6 g	1食分 - 553 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 15.9 g 炭水化 83.2 g 食塩 2.0 g	1食分 - 440 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 11.3 g 炭水化 74.5 g 食塩 1.8 g		1食分 - 475 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 11.3 g 炭水化 80.1 g 食塩 3.5 g	1食分 - 606 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 16.6 g 炭水化 100.1 g 食塩 2.4 g	17 (水)	ごはん- オムレツ- 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)- 豚肉と茄子のトマト煮 ツナポテトサラダ うの花- 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)- カニクリームコロッケ・キャベツ うの花- 小松菜の和え物-	1食分 - 1032 kcal 蛋白質 34.4 g 脂質 20.2 g 炭水化 180.6 g 食塩 4.9 g	24 (水)	ごはん- ウィンナーとインゲンのソテー- 大根とさつまいもの煮物- キャベツの和え物 みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- すまし汁(ごま・ねぎ)- カレイの煮つけ・小松菜 茄子の味噌炒め わかめと人参のナムル	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 きのこソテー カリフラワーサラダ	1食分 - 985 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 26.3 g 炭水化 163.8 g 食塩 3.5 g	1食分 - 418 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 9.4 g 炭水化 68.9 g 食塩 2.0 g	1食分 - 541 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 11.5 g 炭水化 93.7 g 食塩 2.4 g	1食分 - 491 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 8.7 g 炭水化 86.9 g 食塩 2.5 g	1食分 - 380 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 4.1 g 炭水化 77.1 g 食塩 2.0 g	1食分 - 486 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 13.3 g 炭水化 75.9 g 食塩 1.1 g	1食分 - 499 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 13.0 g 炭水化 87.9 g 食塩 2.4 g	18 (木)	ごはん- ウィンナーのコンソメ煮- ピーマンの生姜ソテー- ブロッコリーサラダ- コンソメスープ(パセリ・わかめ)-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 和風春雨炒め こんにゃくの甘辛炒め 小松菜の塩ナムル	しょうゆラーメン やさしいコロッケ	1食分 - 1092 kcal 蛋白質 36.2 g 脂質 35.4 g 炭水化 163.8 g 食塩 6.3 g	25 (木)	ごはん- 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 パプリカのマリネ-	ごはん- すまし汁(わかめ・ねぎ)- 豆腐とじゃがいものそぼろ煮 キャベツのポン酢炒め 茄子の煮びたし	1食分 - 989 kcal 蛋白質 33.7 g 脂質 16.7 g 炭水化 178.5 g 食塩 5.2 g	1食分 - 366 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 11.0 g 炭水化 56.2 g 食塩 2.9 g	1食分 - 572 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 20.9 g 炭水化 85.1 g 食塩 3.9 g	1食分 - 520 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 14.5 g 炭水化 78.7 g 食塩 2.4 g	1食分 - 348 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 8.9 g 炭水化 55.1 g 食塩 2.9 g	1食分 - 580 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 12.9 g 炭水化 100.0 g 食塩 2.7 g	1食分 - 409 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 13.0 g 炭水化 78.5 g 食塩 2.5 g	19 (金)	ごはん- さつまいも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)- 白身フライ・キャベツ 高野豆腐の煮物- いんげんのごま和え-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 肉団子のカレー炒め 切干大根煮 菜の花の和え物	1食分 - 989 kcal 蛋白質 38.1 g 脂質 25.0 g 炭水化 158.2 g 食塩 4.3 g	26 (金)	ごはん- オムレツ 春玉と鶏ミンチの炒め煮- わかめと人参の酢の物 みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- すまし汁(わかめ・ごま)- 瀬戸内レモンチキンカツ 大根とがんもの煮物 菜の花とコーンの和え物	ごはん- ハヤシライス マカロニケチャップ炒め ゼリー	1食分 - 1110 kcal 蛋白質 32.3 g 脂質 35.6 g 炭水化 170.5 g 食塩 6.0 g	1食分 - 385 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 4.4 g 炭水化 76.2 g 食塩 2.0 g	1食分 - 533 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 15.4 g 炭水化 79.5 g 食塩 2.3 g	1食分 - 456 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 9.6 g 炭水化 78.7 g 食塩 2.0 g	1食分 - 404 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 8.7 g 炭水化 68.1 g 食塩 1.9 g	1食分 - 556 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 15.5 g 炭水化 89.5 g 食塩 2.6 g	1食分 - 554 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 20.1 g 炭水化 81.0 g 食塩 3.4 g	20 (土)	ごはん- オムレツ- なすの煮物- わかめときゅうりの酢の物- みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	ごはん- 中華スープ(ごま・ねぎ)- 野菜チャンプル フライドポテト パプリカのマリネ	ごはん- すまし汁(ごま・巻き麩)- シュードとブロッコリーの塩炒め- 南瓜の煮物- 青梗菜のナムル	1食分 - 790 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 17.9 g 炭水化 136.0 g 食塩 8.7 g	27 (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- かぼちゃ煮 チンゲン菜のおつまみ和え	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-	1食分 - 1139 kcal 蛋白質 39.7 g 脂質 36.8 g 炭水化 166.3 g 食塩 5.0 g	1食分 - 415 kcal 蛋白質 10.5 g 脂質 9.4 g 炭水化 72.7 g 食塩 1.6 g	1食分 - 328 kcal 蛋白質 8.1 g 脂質 11.4 g 炭水化 51.2 g 食塩 6.0 g	1食分 - 462 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 6.5 g 炭水化 84.8 g 食塩 2.7 g	1食分 - 428 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 5.1 g 炭水化 85.7 g 食塩 1.7 g	1食分 - 571 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 17.8 g 炭水化 84.4 g 食塩 2.5 g	1食分 - 568 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 19.0 g 炭水化 81.9 g 食塩 2.5 g	21 (日)	ごはん- ハムステーキ- 大根のツナ煮- 小松菜の和え物 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-キャベツ ポテト いんげんの錦糸和え-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 豚じゃが 高野豆腐の煮物 ほうれん草のおかか和え-	1食分 - 1004 kcal 蛋白質 30.9 g 脂質 22.4 g 炭水化 174.4 g 食塩 4.4 g	28 (日)	ごはん- ミートオムレツ- ポテトのカレー揚げ焼き カリフラワーのさつぱりサラダ- コンソメスープ(MIXベジ)-	和風パスタ 菜の花と油揚げの煮びたし	ごはん- コンソメスープ(パセリ・コーン)- チーズインハンバーグ 小松菜とまよしのオイスター炒め 春雨サラダ-	1食分 - 954 kcal 蛋白質 33.3 g 脂質 15.6 g 炭水化 168.1 g 食塩 4.1 g	1食分 - 373 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 11.1 g 炭水化 58.0 g 食塩 3.0 g	1食分 - 483 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 9.3 g 炭水化 90.5 g 食塩 2.0 g	1食分 - 521 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 13.1 g 炭水化 83.9 g 食塩 2.4 g	1食分 - 378 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 10.8 g 炭水化 61.2 g 食塩 2.6 g	1食分 - 488 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 8.0 g 炭水化 81.8 g 食塩 1.9 g	1食分 - 466 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 7.6 g 炭水化 86.3 g 食塩 2.2 g														
17 (水)	ごはん- オムレツ- 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)- 豚肉と茄子のトマト煮 ツナポテトサラダ うの花- 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)- カニクリームコロッケ・キャベツ うの花- 小松菜の和え物-	1食分 - 1032 kcal 蛋白質 34.4 g 脂質 20.2 g 炭水化 180.6 g 食塩 4.9 g	24 (水)	ごはん- ウィンナーとインゲンのソテー- 大根とさつまいもの煮物- キャベツの和え物 みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- すまし汁(ごま・ねぎ)- カレイの煮つけ・小松菜 茄子の味噌炒め わかめと人参のナムル		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 きのこソテー カリフラワーサラダ	1食分 - 985 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 26.3 g 炭水化 163.8 g 食塩 3.5 g																																																																																											
	1食分 - 418 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 9.4 g 炭水化 68.9 g 食塩 2.0 g	1食分 - 541 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 11.5 g 炭水化 93.7 g 食塩 2.4 g	1食分 - 491 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 8.7 g 炭水化 86.9 g 食塩 2.5 g	1食分 - 380 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 4.1 g 炭水化 77.1 g 食塩 2.0 g		1食分 - 486 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 13.3 g 炭水化 75.9 g 食塩 1.1 g	1食分 - 499 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 13.0 g 炭水化 87.9 g 食塩 2.4 g	18 (木)	ごはん- ウィンナーのコンソメ煮- ピーマンの生姜ソテー- ブロッコリーサラダ- コンソメスープ(パセリ・わかめ)-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 和風春雨炒め こんにゃくの甘辛炒め 小松菜の塩ナムル	しょうゆラーメン やさしいコロッケ	1食分 - 1092 kcal 蛋白質 36.2 g 脂質 35.4 g 炭水化 163.8 g 食塩 6.3 g	25 (木)	ごはん- 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 パプリカのマリネ-	ごはん- すまし汁(わかめ・ねぎ)- 豆腐とじゃがいものそぼろ煮 キャベツのポン酢炒め 茄子の煮びたし	1食分 - 989 kcal 蛋白質 33.7 g 脂質 16.7 g 炭水化 178.5 g 食塩 5.2 g	1食分 - 366 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 11.0 g 炭水化 56.2 g 食塩 2.9 g	1食分 - 572 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 20.9 g 炭水化 85.1 g 食塩 3.9 g	1食分 - 520 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 14.5 g 炭水化 78.7 g 食塩 2.4 g	1食分 - 348 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 8.9 g 炭水化 55.1 g 食塩 2.9 g	1食分 - 580 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 12.9 g 炭水化 100.0 g 食塩 2.7 g	1食分 - 409 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 13.0 g 炭水化 78.5 g 食塩 2.5 g	19 (金)	ごはん- さつまいも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)- 白身フライ・キャベツ 高野豆腐の煮物- いんげんのごま和え-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 肉団子のカレー炒め 切干大根煮 菜の花の和え物	1食分 - 989 kcal 蛋白質 38.1 g 脂質 25.0 g 炭水化 158.2 g 食塩 4.3 g	26 (金)	ごはん- オムレツ 春玉と鶏ミンチの炒め煮- わかめと人参の酢の物 みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- すまし汁(わかめ・ごま)- 瀬戸内レモンチキンカツ 大根とがんもの煮物 菜の花とコーンの和え物	ごはん- ハヤシライス マカロニケチャップ炒め ゼリー	1食分 - 1110 kcal 蛋白質 32.3 g 脂質 35.6 g 炭水化 170.5 g 食塩 6.0 g	1食分 - 385 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 4.4 g 炭水化 76.2 g 食塩 2.0 g	1食分 - 533 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 15.4 g 炭水化 79.5 g 食塩 2.3 g	1食分 - 456 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 9.6 g 炭水化 78.7 g 食塩 2.0 g	1食分 - 404 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 8.7 g 炭水化 68.1 g 食塩 1.9 g	1食分 - 556 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 15.5 g 炭水化 89.5 g 食塩 2.6 g	1食分 - 554 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 20.1 g 炭水化 81.0 g 食塩 3.4 g	20 (土)	ごはん- オムレツ- なすの煮物- わかめときゅうりの酢の物- みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	ごはん- 中華スープ(ごま・ねぎ)- 野菜チャンプル フライドポテト パプリカのマリネ	ごはん- すまし汁(ごま・巻き麩)- シュードとブロッコリーの塩炒め- 南瓜の煮物- 青梗菜のナムル	1食分 - 790 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 17.9 g 炭水化 136.0 g 食塩 8.7 g	27 (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- かぼちゃ煮 チンゲン菜のおつまみ和え	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-	1食分 - 1139 kcal 蛋白質 39.7 g 脂質 36.8 g 炭水化 166.3 g 食塩 5.0 g	1食分 - 415 kcal 蛋白質 10.5 g 脂質 9.4 g 炭水化 72.7 g 食塩 1.6 g	1食分 - 328 kcal 蛋白質 8.1 g 脂質 11.4 g 炭水化 51.2 g 食塩 6.0 g	1食分 - 462 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 6.5 g 炭水化 84.8 g 食塩 2.7 g	1食分 - 428 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 5.1 g 炭水化 85.7 g 食塩 1.7 g	1食分 - 571 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 17.8 g 炭水化 84.4 g 食塩 2.5 g	1食分 - 568 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 19.0 g 炭水化 81.9 g 食塩 2.5 g	21 (日)	ごはん- ハムステーキ- 大根のツナ煮- 小松菜の和え物 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-キャベツ ポテト いんげんの錦糸和え-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 豚じゃが 高野豆腐の煮物 ほうれん草のおかか和え-	1食分 - 1004 kcal 蛋白質 30.9 g 脂質 22.4 g 炭水化 174.4 g 食塩 4.4 g	28 (日)	ごはん- ミートオムレツ- ポテトのカレー揚げ焼き カリフラワーのさつぱりサラダ- コンソメスープ(MIXベジ)-	和風パスタ 菜の花と油揚げの煮びたし	ごはん- コンソメスープ(パセリ・コーン)- チーズインハンバーグ 小松菜とまよしのオイスター炒め 春雨サラダ-	1食分 - 954 kcal 蛋白質 33.3 g 脂質 15.6 g 炭水化 168.1 g 食塩 4.1 g	1食分 - 373 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 11.1 g 炭水化 58.0 g 食塩 3.0 g	1食分 - 483 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 9.3 g 炭水化 90.5 g 食塩 2.0 g	1食分 - 521 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 13.1 g 炭水化 83.9 g 食塩 2.4 g	1食分 - 378 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 10.8 g 炭水化 61.2 g 食塩 2.6 g	1食分 - 488 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 8.0 g 炭水化 81.8 g 食塩 1.9 g	1食分 - 466 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 7.6 g 炭水化 86.3 g 食塩 2.2 g																														
18 (木)	ごはん- ウィンナーのコンソメ煮- ピーマンの生姜ソテー- ブロッコリーサラダ- コンソメスープ(パセリ・わかめ)-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 和風春雨炒め こんにゃくの甘辛炒め 小松菜の塩ナムル	しょうゆラーメン やさしいコロッケ	1食分 - 1092 kcal 蛋白質 36.2 g 脂質 35.4 g 炭水化 163.8 g 食塩 6.3 g	25 (木)	ごはん- 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 パプリカのマリネ-		ごはん- すまし汁(わかめ・ねぎ)- 豆腐とじゃがいものそぼろ煮 キャベツのポン酢炒め 茄子の煮びたし	1食分 - 989 kcal 蛋白質 33.7 g 脂質 16.7 g 炭水化 178.5 g 食塩 5.2 g																																																																																											
	1食分 - 366 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 11.0 g 炭水化 56.2 g 食塩 2.9 g	1食分 - 572 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 20.9 g 炭水化 85.1 g 食塩 3.9 g	1食分 - 520 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 14.5 g 炭水化 78.7 g 食塩 2.4 g	1食分 - 348 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 8.9 g 炭水化 55.1 g 食塩 2.9 g		1食分 - 580 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 12.9 g 炭水化 100.0 g 食塩 2.7 g	1食分 - 409 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 13.0 g 炭水化 78.5 g 食塩 2.5 g	19 (金)	ごはん- さつまいも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)- 白身フライ・キャベツ 高野豆腐の煮物- いんげんのごま和え-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 肉団子のカレー炒め 切干大根煮 菜の花の和え物	1食分 - 989 kcal 蛋白質 38.1 g 脂質 25.0 g 炭水化 158.2 g 食塩 4.3 g	26 (金)	ごはん- オムレツ 春玉と鶏ミンチの炒め煮- わかめと人参の酢の物 みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- すまし汁(わかめ・ごま)- 瀬戸内レモンチキンカツ 大根とがんもの煮物 菜の花とコーンの和え物	ごはん- ハヤシライス マカロニケチャップ炒め ゼリー	1食分 - 1110 kcal 蛋白質 32.3 g 脂質 35.6 g 炭水化 170.5 g 食塩 6.0 g	1食分 - 385 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 4.4 g 炭水化 76.2 g 食塩 2.0 g	1食分 - 533 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 15.4 g 炭水化 79.5 g 食塩 2.3 g	1食分 - 456 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 9.6 g 炭水化 78.7 g 食塩 2.0 g	1食分 - 404 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 8.7 g 炭水化 68.1 g 食塩 1.9 g	1食分 - 556 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 15.5 g 炭水化 89.5 g 食塩 2.6 g	1食分 - 554 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 20.1 g 炭水化 81.0 g 食塩 3.4 g	20 (土)	ごはん- オムレツ- なすの煮物- わかめときゅうりの酢の物- みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	ごはん- 中華スープ(ごま・ねぎ)- 野菜チャンプル フライドポテト パプリカのマリネ	ごはん- すまし汁(ごま・巻き麩)- シュードとブロッコリーの塩炒め- 南瓜の煮物- 青梗菜のナムル	1食分 - 790 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 17.9 g 炭水化 136.0 g 食塩 8.7 g	27 (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- かぼちゃ煮 チンゲン菜のおつまみ和え	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-	1食分 - 1139 kcal 蛋白質 39.7 g 脂質 36.8 g 炭水化 166.3 g 食塩 5.0 g	1食分 - 415 kcal 蛋白質 10.5 g 脂質 9.4 g 炭水化 72.7 g 食塩 1.6 g	1食分 - 328 kcal 蛋白質 8.1 g 脂質 11.4 g 炭水化 51.2 g 食塩 6.0 g	1食分 - 462 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 6.5 g 炭水化 84.8 g 食塩 2.7 g	1食分 - 428 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 5.1 g 炭水化 85.7 g 食塩 1.7 g	1食分 - 571 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 17.8 g 炭水化 84.4 g 食塩 2.5 g	1食分 - 568 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 19.0 g 炭水化 81.9 g 食塩 2.5 g	21 (日)	ごはん- ハムステーキ- 大根のツナ煮- 小松菜の和え物 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-キャベツ ポテト いんげんの錦糸和え-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 豚じゃが 高野豆腐の煮物 ほうれん草のおかか和え-	1食分 - 1004 kcal 蛋白質 30.9 g 脂質 22.4 g 炭水化 174.4 g 食塩 4.4 g	28 (日)	ごはん- ミートオムレツ- ポテトのカレー揚げ焼き カリフラワーのさつぱりサラダ- コンソメスープ(MIXベジ)-	和風パスタ 菜の花と油揚げの煮びたし	ごはん- コンソメスープ(パセリ・コーン)- チーズインハンバーグ 小松菜とまよしのオイスター炒め 春雨サラダ-	1食分 - 954 kcal 蛋白質 33.3 g 脂質 15.6 g 炭水化 168.1 g 食塩 4.1 g	1食分 - 373 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 11.1 g 炭水化 58.0 g 食塩 3.0 g	1食分 - 483 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 9.3 g 炭水化 90.5 g 食塩 2.0 g	1食分 - 521 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 13.1 g 炭水化 83.9 g 食塩 2.4 g	1食分 - 378 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 10.8 g 炭水化 61.2 g 食塩 2.6 g	1食分 - 488 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 8.0 g 炭水化 81.8 g 食塩 1.9 g	1食分 - 466 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 7.6 g 炭水化 86.3 g 食塩 2.2 g																																														
19 (金)	ごはん- さつまいも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)- 白身フライ・キャベツ 高野豆腐の煮物- いんげんのごま和え-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 肉団子のカレー炒め 切干大根煮 菜の花の和え物	1食分 - 989 kcal 蛋白質 38.1 g 脂質 25.0 g 炭水化 158.2 g 食塩 4.3 g	26 (金)	ごはん- オムレツ 春玉と鶏ミンチの炒め煮- わかめと人参の酢の物 みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- すまし汁(わかめ・ごま)- 瀬戸内レモンチキンカツ 大根とがんもの煮物 菜の花とコーンの和え物		ごはん- ハヤシライス マカロニケチャップ炒め ゼリー	1食分 - 1110 kcal 蛋白質 32.3 g 脂質 35.6 g 炭水化 170.5 g 食塩 6.0 g																																																																																											
	1食分 - 385 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 4.4 g 炭水化 76.2 g 食塩 2.0 g	1食分 - 533 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 15.4 g 炭水化 79.5 g 食塩 2.3 g	1食分 - 456 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 9.6 g 炭水化 78.7 g 食塩 2.0 g	1食分 - 404 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 8.7 g 炭水化 68.1 g 食塩 1.9 g		1食分 - 556 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 15.5 g 炭水化 89.5 g 食塩 2.6 g	1食分 - 554 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 20.1 g 炭水化 81.0 g 食塩 3.4 g	20 (土)	ごはん- オムレツ- なすの煮物- わかめときゅうりの酢の物- みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	ごはん- 中華スープ(ごま・ねぎ)- 野菜チャンプル フライドポテト パプリカのマリネ	ごはん- すまし汁(ごま・巻き麩)- シュードとブロッコリーの塩炒め- 南瓜の煮物- 青梗菜のナムル	1食分 - 790 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 17.9 g 炭水化 136.0 g 食塩 8.7 g	27 (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- かぼちゃ煮 チンゲン菜のおつまみ和え	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-	1食分 - 1139 kcal 蛋白質 39.7 g 脂質 36.8 g 炭水化 166.3 g 食塩 5.0 g	1食分 - 415 kcal 蛋白質 10.5 g 脂質 9.4 g 炭水化 72.7 g 食塩 1.6 g	1食分 - 328 kcal 蛋白質 8.1 g 脂質 11.4 g 炭水化 51.2 g 食塩 6.0 g	1食分 - 462 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 6.5 g 炭水化 84.8 g 食塩 2.7 g	1食分 - 428 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 5.1 g 炭水化 85.7 g 食塩 1.7 g	1食分 - 571 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 17.8 g 炭水化 84.4 g 食塩 2.5 g	1食分 - 568 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 19.0 g 炭水化 81.9 g 食塩 2.5 g	21 (日)	ごはん- ハムステーキ- 大根のツナ煮- 小松菜の和え物 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-キャベツ ポテト いんげんの錦糸和え-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 豚じゃが 高野豆腐の煮物 ほうれん草のおかか和え-	1食分 - 1004 kcal 蛋白質 30.9 g 脂質 22.4 g 炭水化 174.4 g 食塩 4.4 g	28 (日)	ごはん- ミートオムレツ- ポテトのカレー揚げ焼き カリフラワーのさつぱりサラダ- コンソメスープ(MIXベジ)-	和風パスタ 菜の花と油揚げの煮びたし	ごはん- コンソメスープ(パセリ・コーン)- チーズインハンバーグ 小松菜とまよしのオイスター炒め 春雨サラダ-	1食分 - 954 kcal 蛋白質 33.3 g 脂質 15.6 g 炭水化 168.1 g 食塩 4.1 g	1食分 - 373 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 11.1 g 炭水化 58.0 g 食塩 3.0 g	1食分 - 483 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 9.3 g 炭水化 90.5 g 食塩 2.0 g	1食分 - 521 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 13.1 g 炭水化 83.9 g 食塩 2.4 g	1食分 - 378 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 10.8 g 炭水化 61.2 g 食塩 2.6 g	1食分 - 488 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 8.0 g 炭水化 81.8 g 食塩 1.9 g	1食分 - 466 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 7.6 g 炭水化 86.3 g 食塩 2.2 g																																																														
20 (土)	ごはん- オムレツ- なすの煮物- わかめときゅうりの酢の物- みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	ごはん- 中華スープ(ごま・ねぎ)- 野菜チャンプル フライドポテト パプリカのマリネ	ごはん- すまし汁(ごま・巻き麩)- シュードとブロッコリーの塩炒め- 南瓜の煮物- 青梗菜のナムル	1食分 - 790 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 17.9 g 炭水化 136.0 g 食塩 8.7 g	27 (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- かぼちゃ煮 チンゲン菜のおつまみ和え		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-	1食分 - 1139 kcal 蛋白質 39.7 g 脂質 36.8 g 炭水化 166.3 g 食塩 5.0 g																																																																																											
	1食分 - 415 kcal 蛋白質 10.5 g 脂質 9.4 g 炭水化 72.7 g 食塩 1.6 g	1食分 - 328 kcal 蛋白質 8.1 g 脂質 11.4 g 炭水化 51.2 g 食塩 6.0 g	1食分 - 462 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 6.5 g 炭水化 84.8 g 食塩 2.7 g	1食分 - 428 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 5.1 g 炭水化 85.7 g 食塩 1.7 g		1食分 - 571 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 17.8 g 炭水化 84.4 g 食塩 2.5 g	1食分 - 568 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 19.0 g 炭水化 81.9 g 食塩 2.5 g	21 (日)	ごはん- ハムステーキ- 大根のツナ煮- 小松菜の和え物 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-キャベツ ポテト いんげんの錦糸和え-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 豚じゃが 高野豆腐の煮物 ほうれん草のおかか和え-	1食分 - 1004 kcal 蛋白質 30.9 g 脂質 22.4 g 炭水化 174.4 g 食塩 4.4 g	28 (日)	ごはん- ミートオムレツ- ポテトのカレー揚げ焼き カリフラワーのさつぱりサラダ- コンソメスープ(MIXベジ)-	和風パスタ 菜の花と油揚げの煮びたし	ごはん- コンソメスープ(パセリ・コーン)- チーズインハンバーグ 小松菜とまよしのオイスター炒め 春雨サラダ-	1食分 - 954 kcal 蛋白質 33.3 g 脂質 15.6 g 炭水化 168.1 g 食塩 4.1 g	1食分 - 373 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 11.1 g 炭水化 58.0 g 食塩 3.0 g	1食分 - 483 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 9.3 g 炭水化 90.5 g 食塩 2.0 g	1食分 - 521 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 13.1 g 炭水化 83.9 g 食塩 2.4 g	1食分 - 378 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 10.8 g 炭水化 61.2 g 食塩 2.6 g	1食分 - 488 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 8.0 g 炭水化 81.8 g 食塩 1.9 g	1食分 - 466 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 7.6 g 炭水化 86.3 g 食塩 2.2 g																																																																														
21 (日)	ごはん- ハムステーキ- 大根のツナ煮- 小松菜の和え物 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-キャベツ ポテト いんげんの錦糸和え-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 豚じゃが 高野豆腐の煮物 ほうれん草のおかか和え-	1食分 - 1004 kcal 蛋白質 30.9 g 脂質 22.4 g 炭水化 174.4 g 食塩 4.4 g	28 (日)	ごはん- ミートオムレツ- ポテトのカレー揚げ焼き カリフラワーのさつぱりサラダ- コンソメスープ(MIXベジ)-	和風パスタ 菜の花と油揚げの煮びたし		ごはん- コンソメスープ(パセリ・コーン)- チーズインハンバーグ 小松菜とまよしのオイスター炒め 春雨サラダ-	1食分 - 954 kcal 蛋白質 33.3 g 脂質 15.6 g 炭水化 168.1 g 食塩 4.1 g																																																																																											
	1食分 - 373 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 11.1 g 炭水化 58.0 g 食塩 3.0 g	1食分 - 483 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 9.3 g 炭水化 90.5 g 食塩 2.0 g	1食分 - 521 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 13.1 g 炭水化 83.9 g 食塩 2.4 g	1食分 - 378 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 10.8 g 炭水化 61.2 g 食塩 2.6 g		1食分 - 488 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 8.0 g 炭水化 81.8 g 食塩 1.9 g	1食分 - 466 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 7.6 g 炭水化 86.3 g 食塩 2.2 g																																																																																														

