

[月間献立表]

みらせん

2026年 7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

2026-04-30 印刷

日	朝食	昼食	夕食	栄養価	日	朝食	昼食	夕食	栄養価																																																																																												
1 (水)	ごはん- キャベツと鶏肉の炒め物- いんげんの生姜炒め- コーンサラダ- みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- ポークソテー うの花 菜の花のかにかま和え-	血うどん 春まき	1431 kcal 蛋白質 53.1 g 脂質 48.4 g 炭水化 200.1 g 食塩 9.8 g	8 (水)	ごはん- 豆腐の卵あんかけ- うぐいす豆- 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)- 白身フライ・キャベツ カリフラワーの醤油炒め- 大豆サラダ	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- ピーマン炒め 高野豆腐煮 ブロッコリーの和え物-	1453 kcal 蛋白質 54.0 g 脂質 35.9 g 炭水化 234.7 g 食塩 7.6 g																																																																																												
	1431 kcal 蛋白質 53.1 g 脂質 48.4 g 炭水化 200.1 g 食塩 9.8 g	568 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 18.7 g 炭水化 77.5 g 食塩 2.8 g	445 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 21.6 g 炭水化 47.4 g 食塩 5.1 g	374 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 4.2 g 炭水化 73.2 g 食塩 1.9 g		515 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 13.9 g 炭水化 79.9 g 食塩 2.9 g	536 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 16.1 g 炭水化 80.5 g 食塩 2.8 g	2 (木)	ごはん- スクランブルエッグ- 大根のとろ煮 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)- おろしポン酢ハンバーグ- じゃがいものカレー炒め 和風マリネ-	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- チーズチキンカツ・キャベツ 大根とがんもの煮物- わかめと人参の酢の物	1331 kcal 蛋白質 55.8 g 脂質 29.7 g 炭水化 218.7 g 食塩 8.3 g	9 (木)	ごはん- 大豆のトマト煮 ウインナーとビーマンの炒め物 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・キャベツ 高野豆腐の卵とじ 茄子の煮びたし	ごはん- すまし汁(わかめ・ごま)- シーフードチャンプル 大豆のひじき煮 コーンと人参のごまマヨ和え	1458 kcal 蛋白質 43.3 g 脂質 36.2 g 炭水化 251.3 g 食塩 7.9 g	361 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 10.9 g 炭水化 54.8 g 食塩 2.6 g	487 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 10.9 g 炭水化 83.8 g 食塩 3.3 g	438 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 7.5 g 炭水化 76.6 g 食塩 2.3 g	385 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 11.8 g 炭水化 61.6 g 食塩 2.9 g	553 kcal 蛋白質 10.0 g 脂質 10.1 g 炭水化 107.7 g 食塩 2.1 g	492 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 12.7 g 炭水化 80.2 g 食塩 2.0 g	3 (金)	ごはん- ミートオムレツ 白菜と竹輪の炒め煮 青梗菜のツナ和え- みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- タラの漬け焼き・小松菜 ビーマンと人参のきんぴら- ほうれん草のごま和え-	ごはん- ビーフシチュー- かぼちゃサラダ- ゼリー	1517 kcal 蛋白質 43.9 g 脂質 40.5 g 炭水化 249.8 g 食塩 6.8 g	10 (金)	ごはん- オムレツ ひじき煮- おくらのおろし和え- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- 肉団子と南瓜のクリーム煮- キャベツとしめじのだし煮- いんげんの酢味噌和え-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- ロース豚カツ・キャベツ マカロニケチャップ炒め パプリカのカレーマリネ	1471 kcal 蛋白質 51.9 g 脂質 33.9 g 炭水化 247.4 g 食塩 7.5 g	414 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 8.3 g 炭水化 69.7 g 食塩 2.5 g	511 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 15.1 g 炭水化 82.2 g 食塩 2.2 g	553 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 17.1 g 炭水化 87.5 g 食塩 2.0 g	400 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 6.5 g 炭水化 74.2 g 食塩 2.3 g	519 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 11.5 g 炭水化 90.2 g 食塩 2.6 g	516 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 13.5 g 炭水化 81.4 g 食塩 2.6 g	4 (土)	ごはん- 豆腐チャンプル- がんもの煮物- 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)- 肉団子のトマト煮込み 小松菜とひじきのソテー 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)- 麻婆春雨 こんにゃくの甘辛煮 塩キャベツ-	1447 kcal 蛋白質 48.4 g 脂質 32.9 g 炭水化 247.4 g 食塩 7.5 g	11 (土)	ごはん- 豆腐のそぼろ煮- パプリカのソテー- ほうれん草サラダ みそ汁(わかめ・巻き麩)-	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- カレイ煮つけ・菜の花 もやしとウインナーの和風炒め わかめと人参のナムル	ごはん- みそラーメン いかよせフライ	1525 kcal 蛋白質 54.3 g 脂質 40.0 g 炭水化 250.4 g 食塩 7.0 g	392 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 4.5 g 炭水化 77.3 g 食塩 1.8 g	503 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 11.2 g 炭水化 88.1 g 食塩 3.2 g	518 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 14.8 g 炭水化 80.9 g 食塩 2.5 g	361 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 4.4 g 炭水化 69.8 g 食塩 1.8 g	521 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 14.9 g 炭水化 85.8 g 食塩 1.9 g	537 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 13.9 g 炭水化 85.4 g 食塩 2.8 g	5 (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)- 鶏のから揚げ- 切り干し大根の煮物 なすの煮浸し-	ちくわのぶつかけうどん 南瓜の煮物	1671 kcal 蛋白質 63.9 g 脂質 51.4 g 炭水化 246.1 g 食塩 16.5 g	12 (日)	ごはん- ミートオムレツ- 春雨の旨煮- 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- 中華スープ(ねぎ・わかめ)- 麻婆豆腐 こんにゃくの甘辛煮 ブロッコリーオイスターサラダ-	ごはん- ハヤシライス マカロニサラダ- ゼリー	1461 kcal 蛋白質 47.7 g 脂質 39.7 g 炭水化 240.7 g 食塩 8.4 g	399 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 9.9 g 炭水化 65.8 g 食塩 2.6 g	721 kcal 蛋白質 30.2 g 脂質 30.1 g 炭水化 86.0 g 食塩 3.9 g	548 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 11.4 g 炭水化 95.8 g 食塩 9.6 g	372 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 10.4 g 炭水化 57.1 g 食塩 3.0 g	481 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 10.0 g 炭水化 85.7 g 食塩 2.2 g	569 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 19.3 g 炭水化 87.5 g 食塩 3.1 g	6 (月)	ごはん- カリフラワーとウインナーのソテー コーンソテー ポテトとツナのサラダ- コンソメスープ(パセリ・わかめ)-	ごはん- コンソメスープ(パセリ・わかめ)- 豚もやし炒め うの花 さつまいものマヨ和え-	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- 鶏肉と大根のしっとり蒸し- ひじき煮 いんげんのごま和え-	1371 kcal 蛋白質 48.5 g 脂質 34.0 g 炭水化 226.9 g 食塩 7.9 g	13 (月)	ごはん- ハムステーキ あさりの青菜炒め- さつまいものレモン煮 コンソメスープ(パセリ・コーン)-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- ハムカツ・いんげん キノコとキャベツのソテー カリフラワー和え物-	ごはん- コンソメスープ(パセリ・わかめ) 照り焼きソースハンバーグ クリームソテー パプリカのカレーマリネ	1463 kcal 蛋白質 52.3 g 脂質 34.5 g 炭水化 244.1 g 食塩 9.5 g	364 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 8.7 g 炭水化 61.9 g 食塩 2.8 g	500 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 12.2 g 炭水化 86.4 g 食塩 2.6 g	480 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 11.4 g 炭水化 77.5 g 食塩 2.5 g	377 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 9.3 g 炭水化 62.1 g 食塩 2.7 g	507 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 11.3 g 炭水化 84.3 g 食塩 2.8 g	579 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 13.9 g 炭水化 97.8 g 食塩 4.0 g	7 (火)	ごはん- 麩のたまごとし ビーマンのソテー- 小松菜の和え物- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- ポークカレー- コールスローサラダ ゼリー	コンソメスープ(わかめ・コーン)- ロコモコ丼 フライドポテト	1717 kcal 蛋白質 54.2 g 脂質 51.1 g 炭水化 266.3 g 食塩 8.4 g	14 (火)	ごはん- ブロッコリーとささみの含め煮- 青梗菜の炒め物- わかめサラダ みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- 中華スープ(ねぎ・ごま)- イカ団子の中華炒め 大根の甘辛炒め ほうれん草の塩昆布和え	ごはん- すまし汁(わかめ・ごま)- 豚肉の生姜炒め かぼちゃの胡麻煮 菜の花のサラダ-	1508 kcal 蛋白質 63.6 g 脂質 39.4 g 炭水化 231.2 g 食塩 7.2 g	402 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 7.8 g 炭水化 69.2 g 食塩 2.2 g	576 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 21.6 g 炭水化 84.6 g 食塩 4.0 g	583 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 19.5 g 炭水化 84.1 g 食塩 2.4 g	349 kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 1.9 g 炭水化 72.9 g 食塩 2.0 g
2 (木)	ごはん- スクランブルエッグ- 大根のとろ煮 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)- おろしポン酢ハンバーグ- じゃがいものカレー炒め 和風マリネ-	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- チーズチキンカツ・キャベツ 大根とがんもの煮物- わかめと人参の酢の物	1331 kcal 蛋白質 55.8 g 脂質 29.7 g 炭水化 218.7 g 食塩 8.3 g	9 (木)	ごはん- 大豆のトマト煮 ウインナーとビーマンの炒め物 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・キャベツ 高野豆腐の卵とじ 茄子の煮びたし		ごはん- すまし汁(わかめ・ごま)- シーフードチャンプル 大豆のひじき煮 コーンと人参のごまマヨ和え	1458 kcal 蛋白質 43.3 g 脂質 36.2 g 炭水化 251.3 g 食塩 7.9 g																																																																																											
	361 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 10.9 g 炭水化 54.8 g 食塩 2.6 g	487 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 10.9 g 炭水化 83.8 g 食塩 3.3 g	438 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 7.5 g 炭水化 76.6 g 食塩 2.3 g	385 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 11.8 g 炭水化 61.6 g 食塩 2.9 g		553 kcal 蛋白質 10.0 g 脂質 10.1 g 炭水化 107.7 g 食塩 2.1 g	492 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 12.7 g 炭水化 80.2 g 食塩 2.0 g	3 (金)	ごはん- ミートオムレツ 白菜と竹輪の炒め煮 青梗菜のツナ和え- みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- タラの漬け焼き・小松菜 ビーマンと人参のきんぴら- ほうれん草のごま和え-	ごはん- ビーフシチュー- かぼちゃサラダ- ゼリー	1517 kcal 蛋白質 43.9 g 脂質 40.5 g 炭水化 249.8 g 食塩 6.8 g	10 (金)	ごはん- オムレツ ひじき煮- おくらのおろし和え- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- 肉団子と南瓜のクリーム煮- キャベツとしめじのだし煮- いんげんの酢味噌和え-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- ロース豚カツ・キャベツ マカロニケチャップ炒め パプリカのカレーマリネ	1471 kcal 蛋白質 51.9 g 脂質 33.9 g 炭水化 247.4 g 食塩 7.5 g	414 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 8.3 g 炭水化 69.7 g 食塩 2.5 g	511 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 15.1 g 炭水化 82.2 g 食塩 2.2 g	553 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 17.1 g 炭水化 87.5 g 食塩 2.0 g	400 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 6.5 g 炭水化 74.2 g 食塩 2.3 g	519 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 11.5 g 炭水化 90.2 g 食塩 2.6 g	516 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 13.5 g 炭水化 81.4 g 食塩 2.6 g	4 (土)	ごはん- 豆腐チャンプル- がんもの煮物- 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)- 肉団子のトマト煮込み 小松菜とひじきのソテー 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)- 麻婆春雨 こんにゃくの甘辛煮 塩キャベツ-	1447 kcal 蛋白質 48.4 g 脂質 32.9 g 炭水化 247.4 g 食塩 7.5 g	11 (土)	ごはん- 豆腐のそぼろ煮- パプリカのソテー- ほうれん草サラダ みそ汁(わかめ・巻き麩)-	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- カレイ煮つけ・菜の花 もやしとウインナーの和風炒め わかめと人参のナムル	ごはん- みそラーメン いかよせフライ	1525 kcal 蛋白質 54.3 g 脂質 40.0 g 炭水化 250.4 g 食塩 7.0 g	392 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 4.5 g 炭水化 77.3 g 食塩 1.8 g	503 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 11.2 g 炭水化 88.1 g 食塩 3.2 g	518 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 14.8 g 炭水化 80.9 g 食塩 2.5 g	361 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 4.4 g 炭水化 69.8 g 食塩 1.8 g	521 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 14.9 g 炭水化 85.8 g 食塩 1.9 g	537 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 13.9 g 炭水化 85.4 g 食塩 2.8 g	5 (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)- 鶏のから揚げ- 切り干し大根の煮物 なすの煮浸し-	ちくわのぶつかけうどん 南瓜の煮物	1671 kcal 蛋白質 63.9 g 脂質 51.4 g 炭水化 246.1 g 食塩 16.5 g	12 (日)	ごはん- ミートオムレツ- 春雨の旨煮- 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- 中華スープ(ねぎ・わかめ)- 麻婆豆腐 こんにゃくの甘辛煮 ブロッコリーオイスターサラダ-	ごはん- ハヤシライス マカロニサラダ- ゼリー	1461 kcal 蛋白質 47.7 g 脂質 39.7 g 炭水化 240.7 g 食塩 8.4 g	399 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 9.9 g 炭水化 65.8 g 食塩 2.6 g	721 kcal 蛋白質 30.2 g 脂質 30.1 g 炭水化 86.0 g 食塩 3.9 g	548 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 11.4 g 炭水化 95.8 g 食塩 9.6 g	372 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 10.4 g 炭水化 57.1 g 食塩 3.0 g	481 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 10.0 g 炭水化 85.7 g 食塩 2.2 g	569 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 19.3 g 炭水化 87.5 g 食塩 3.1 g	6 (月)	ごはん- カリフラワーとウインナーのソテー コーンソテー ポテトとツナのサラダ- コンソメスープ(パセリ・わかめ)-	ごはん- コンソメスープ(パセリ・わかめ)- 豚もやし炒め うの花 さつまいものマヨ和え-	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- 鶏肉と大根のしっとり蒸し- ひじき煮 いんげんのごま和え-	1371 kcal 蛋白質 48.5 g 脂質 34.0 g 炭水化 226.9 g 食塩 7.9 g	13 (月)	ごはん- ハムステーキ あさりの青菜炒め- さつまいものレモン煮 コンソメスープ(パセリ・コーン)-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- ハムカツ・いんげん キノコとキャベツのソテー カリフラワー和え物-	ごはん- コンソメスープ(パセリ・わかめ) 照り焼きソースハンバーグ クリームソテー パプリカのカレーマリネ	1463 kcal 蛋白質 52.3 g 脂質 34.5 g 炭水化 244.1 g 食塩 9.5 g	364 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 8.7 g 炭水化 61.9 g 食塩 2.8 g	500 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 12.2 g 炭水化 86.4 g 食塩 2.6 g	480 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 11.4 g 炭水化 77.5 g 食塩 2.5 g	377 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 9.3 g 炭水化 62.1 g 食塩 2.7 g	507 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 11.3 g 炭水化 84.3 g 食塩 2.8 g	579 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 13.9 g 炭水化 97.8 g 食塩 4.0 g	7 (火)	ごはん- 麩のたまごとし ビーマンのソテー- 小松菜の和え物- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- ポークカレー- コールスローサラダ ゼリー	コンソメスープ(わかめ・コーン)- ロコモコ丼 フライドポテト	1717 kcal 蛋白質 54.2 g 脂質 51.1 g 炭水化 266.3 g 食塩 8.4 g	14 (火)	ごはん- ブロッコリーとささみの含め煮- 青梗菜の炒め物- わかめサラダ みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- 中華スープ(ねぎ・ごま)- イカ団子の中華炒め 大根の甘辛炒め ほうれん草の塩昆布和え	ごはん- すまし汁(わかめ・ごま)- 豚肉の生姜炒め かぼちゃの胡麻煮 菜の花のサラダ-	1508 kcal 蛋白質 63.6 g 脂質 39.4 g 炭水化 231.2 g 食塩 7.2 g	402 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 7.8 g 炭水化 69.2 g 食塩 2.2 g	576 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 21.6 g 炭水化 84.6 g 食塩 4.0 g	583 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 19.5 g 炭水化 84.1 g 食塩 2.4 g	349 kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 1.9 g 炭水化 72.9 g 食塩 2.0 g	525 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 16.1 g 炭水化 70.4 g 食塩 1.7 g	546 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 15.7 g 炭水化 85.1 g 食塩 2.6 g														
3 (金)	ごはん- ミートオムレツ 白菜と竹輪の炒め煮 青梗菜のツナ和え- みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- タラの漬け焼き・小松菜 ビーマンと人参のきんぴら- ほうれん草のごま和え-	ごはん- ビーフシチュー- かぼちゃサラダ- ゼリー	1517 kcal 蛋白質 43.9 g 脂質 40.5 g 炭水化 249.8 g 食塩 6.8 g	10 (金)	ごはん- オムレツ ひじき煮- おくらのおろし和え- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- 肉団子と南瓜のクリーム煮- キャベツとしめじのだし煮- いんげんの酢味噌和え-		ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- ロース豚カツ・キャベツ マカロニケチャップ炒め パプリカのカレーマリネ	1471 kcal 蛋白質 51.9 g 脂質 33.9 g 炭水化 247.4 g 食塩 7.5 g																																																																																											
	414 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 8.3 g 炭水化 69.7 g 食塩 2.5 g	511 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 15.1 g 炭水化 82.2 g 食塩 2.2 g	553 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 17.1 g 炭水化 87.5 g 食塩 2.0 g	400 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 6.5 g 炭水化 74.2 g 食塩 2.3 g		519 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 11.5 g 炭水化 90.2 g 食塩 2.6 g	516 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 13.5 g 炭水化 81.4 g 食塩 2.6 g	4 (土)	ごはん- 豆腐チャンプル- がんもの煮物- 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)- 肉団子のトマト煮込み 小松菜とひじきのソテー 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)- 麻婆春雨 こんにゃくの甘辛煮 塩キャベツ-	1447 kcal 蛋白質 48.4 g 脂質 32.9 g 炭水化 247.4 g 食塩 7.5 g	11 (土)	ごはん- 豆腐のそぼろ煮- パプリカのソテー- ほうれん草サラダ みそ汁(わかめ・巻き麩)-	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- カレイ煮つけ・菜の花 もやしとウインナーの和風炒め わかめと人参のナムル	ごはん- みそラーメン いかよせフライ	1525 kcal 蛋白質 54.3 g 脂質 40.0 g 炭水化 250.4 g 食塩 7.0 g	392 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 4.5 g 炭水化 77.3 g 食塩 1.8 g	503 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 11.2 g 炭水化 88.1 g 食塩 3.2 g	518 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 14.8 g 炭水化 80.9 g 食塩 2.5 g	361 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 4.4 g 炭水化 69.8 g 食塩 1.8 g	521 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 14.9 g 炭水化 85.8 g 食塩 1.9 g	537 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 13.9 g 炭水化 85.4 g 食塩 2.8 g	5 (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)- 鶏のから揚げ- 切り干し大根の煮物 なすの煮浸し-	ちくわのぶつかけうどん 南瓜の煮物	1671 kcal 蛋白質 63.9 g 脂質 51.4 g 炭水化 246.1 g 食塩 16.5 g	12 (日)	ごはん- ミートオムレツ- 春雨の旨煮- 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- 中華スープ(ねぎ・わかめ)- 麻婆豆腐 こんにゃくの甘辛煮 ブロッコリーオイスターサラダ-	ごはん- ハヤシライス マカロニサラダ- ゼリー	1461 kcal 蛋白質 47.7 g 脂質 39.7 g 炭水化 240.7 g 食塩 8.4 g	399 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 9.9 g 炭水化 65.8 g 食塩 2.6 g	721 kcal 蛋白質 30.2 g 脂質 30.1 g 炭水化 86.0 g 食塩 3.9 g	548 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 11.4 g 炭水化 95.8 g 食塩 9.6 g	372 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 10.4 g 炭水化 57.1 g 食塩 3.0 g	481 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 10.0 g 炭水化 85.7 g 食塩 2.2 g	569 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 19.3 g 炭水化 87.5 g 食塩 3.1 g	6 (月)	ごはん- カリフラワーとウインナーのソテー コーンソテー ポテトとツナのサラダ- コンソメスープ(パセリ・わかめ)-	ごはん- コンソメスープ(パセリ・わかめ)- 豚もやし炒め うの花 さつまいものマヨ和え-	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- 鶏肉と大根のしっとり蒸し- ひじき煮 いんげんのごま和え-	1371 kcal 蛋白質 48.5 g 脂質 34.0 g 炭水化 226.9 g 食塩 7.9 g	13 (月)	ごはん- ハムステーキ あさりの青菜炒め- さつまいものレモン煮 コンソメスープ(パセリ・コーン)-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- ハムカツ・いんげん キノコとキャベツのソテー カリフラワー和え物-	ごはん- コンソメスープ(パセリ・わかめ) 照り焼きソースハンバーグ クリームソテー パプリカのカレーマリネ	1463 kcal 蛋白質 52.3 g 脂質 34.5 g 炭水化 244.1 g 食塩 9.5 g	364 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 8.7 g 炭水化 61.9 g 食塩 2.8 g	500 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 12.2 g 炭水化 86.4 g 食塩 2.6 g	480 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 11.4 g 炭水化 77.5 g 食塩 2.5 g	377 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 9.3 g 炭水化 62.1 g 食塩 2.7 g	507 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 11.3 g 炭水化 84.3 g 食塩 2.8 g	579 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 13.9 g 炭水化 97.8 g 食塩 4.0 g	7 (火)	ごはん- 麩のたまごとし ビーマンのソテー- 小松菜の和え物- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- ポークカレー- コールスローサラダ ゼリー	コンソメスープ(わかめ・コーン)- ロコモコ丼 フライドポテト	1717 kcal 蛋白質 54.2 g 脂質 51.1 g 炭水化 266.3 g 食塩 8.4 g	14 (火)	ごはん- ブロッコリーとささみの含め煮- 青梗菜の炒め物- わかめサラダ みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- 中華スープ(ねぎ・ごま)- イカ団子の中華炒め 大根の甘辛炒め ほうれん草の塩昆布和え	ごはん- すまし汁(わかめ・ごま)- 豚肉の生姜炒め かぼちゃの胡麻煮 菜の花のサラダ-	1508 kcal 蛋白質 63.6 g 脂質 39.4 g 炭水化 231.2 g 食塩 7.2 g	402 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 7.8 g 炭水化 69.2 g 食塩 2.2 g	576 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 21.6 g 炭水化 84.6 g 食塩 4.0 g	583 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 19.5 g 炭水化 84.1 g 食塩 2.4 g	349 kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 1.9 g 炭水化 72.9 g 食塩 2.0 g	525 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 16.1 g 炭水化 70.4 g 食塩 1.7 g	546 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 15.7 g 炭水化 85.1 g 食塩 2.6 g																														
4 (土)	ごはん- 豆腐チャンプル- がんもの煮物- 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)- 肉団子のトマト煮込み 小松菜とひじきのソテー 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)- 麻婆春雨 こんにゃくの甘辛煮 塩キャベツ-	1447 kcal 蛋白質 48.4 g 脂質 32.9 g 炭水化 247.4 g 食塩 7.5 g	11 (土)	ごはん- 豆腐のそぼろ煮- パプリカのソテー- ほうれん草サラダ みそ汁(わかめ・巻き麩)-	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- カレイ煮つけ・菜の花 もやしとウインナーの和風炒め わかめと人参のナムル		ごはん- みそラーメン いかよせフライ	1525 kcal 蛋白質 54.3 g 脂質 40.0 g 炭水化 250.4 g 食塩 7.0 g																																																																																											
	392 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 4.5 g 炭水化 77.3 g 食塩 1.8 g	503 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 11.2 g 炭水化 88.1 g 食塩 3.2 g	518 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 14.8 g 炭水化 80.9 g 食塩 2.5 g	361 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 4.4 g 炭水化 69.8 g 食塩 1.8 g		521 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 14.9 g 炭水化 85.8 g 食塩 1.9 g	537 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 13.9 g 炭水化 85.4 g 食塩 2.8 g	5 (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)- 鶏のから揚げ- 切り干し大根の煮物 なすの煮浸し-	ちくわのぶつかけうどん 南瓜の煮物	1671 kcal 蛋白質 63.9 g 脂質 51.4 g 炭水化 246.1 g 食塩 16.5 g	12 (日)	ごはん- ミートオムレツ- 春雨の旨煮- 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- 中華スープ(ねぎ・わかめ)- 麻婆豆腐 こんにゃくの甘辛煮 ブロッコリーオイスターサラダ-	ごはん- ハヤシライス マカロニサラダ- ゼリー	1461 kcal 蛋白質 47.7 g 脂質 39.7 g 炭水化 240.7 g 食塩 8.4 g	399 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 9.9 g 炭水化 65.8 g 食塩 2.6 g	721 kcal 蛋白質 30.2 g 脂質 30.1 g 炭水化 86.0 g 食塩 3.9 g	548 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 11.4 g 炭水化 95.8 g 食塩 9.6 g	372 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 10.4 g 炭水化 57.1 g 食塩 3.0 g	481 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 10.0 g 炭水化 85.7 g 食塩 2.2 g	569 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 19.3 g 炭水化 87.5 g 食塩 3.1 g	6 (月)	ごはん- カリフラワーとウインナーのソテー コーンソテー ポテトとツナのサラダ- コンソメスープ(パセリ・わかめ)-	ごはん- コンソメスープ(パセリ・わかめ)- 豚もやし炒め うの花 さつまいものマヨ和え-	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- 鶏肉と大根のしっとり蒸し- ひじき煮 いんげんのごま和え-	1371 kcal 蛋白質 48.5 g 脂質 34.0 g 炭水化 226.9 g 食塩 7.9 g	13 (月)	ごはん- ハムステーキ あさりの青菜炒め- さつまいものレモン煮 コンソメスープ(パセリ・コーン)-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- ハムカツ・いんげん キノコとキャベツのソテー カリフラワー和え物-	ごはん- コンソメスープ(パセリ・わかめ) 照り焼きソースハンバーグ クリームソテー パプリカのカレーマリネ	1463 kcal 蛋白質 52.3 g 脂質 34.5 g 炭水化 244.1 g 食塩 9.5 g	364 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 8.7 g 炭水化 61.9 g 食塩 2.8 g	500 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 12.2 g 炭水化 86.4 g 食塩 2.6 g	480 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 11.4 g 炭水化 77.5 g 食塩 2.5 g	377 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 9.3 g 炭水化 62.1 g 食塩 2.7 g	507 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 11.3 g 炭水化 84.3 g 食塩 2.8 g	579 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 13.9 g 炭水化 97.8 g 食塩 4.0 g	7 (火)	ごはん- 麩のたまごとし ビーマンのソテー- 小松菜の和え物- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- ポークカレー- コールスローサラダ ゼリー	コンソメスープ(わかめ・コーン)- ロコモコ丼 フライドポテト	1717 kcal 蛋白質 54.2 g 脂質 51.1 g 炭水化 266.3 g 食塩 8.4 g	14 (火)	ごはん- ブロッコリーとささみの含め煮- 青梗菜の炒め物- わかめサラダ みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- 中華スープ(ねぎ・ごま)- イカ団子の中華炒め 大根の甘辛炒め ほうれん草の塩昆布和え	ごはん- すまし汁(わかめ・ごま)- 豚肉の生姜炒め かぼちゃの胡麻煮 菜の花のサラダ-	1508 kcal 蛋白質 63.6 g 脂質 39.4 g 炭水化 231.2 g 食塩 7.2 g	402 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 7.8 g 炭水化 69.2 g 食塩 2.2 g	576 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 21.6 g 炭水化 84.6 g 食塩 4.0 g	583 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 19.5 g 炭水化 84.1 g 食塩 2.4 g	349 kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 1.9 g 炭水化 72.9 g 食塩 2.0 g	525 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 16.1 g 炭水化 70.4 g 食塩 1.7 g	546 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 15.7 g 炭水化 85.1 g 食塩 2.6 g																																														
5 (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)- 鶏のから揚げ- 切り干し大根の煮物 なすの煮浸し-	ちくわのぶつかけうどん 南瓜の煮物	1671 kcal 蛋白質 63.9 g 脂質 51.4 g 炭水化 246.1 g 食塩 16.5 g	12 (日)	ごはん- ミートオムレツ- 春雨の旨煮- 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- 中華スープ(ねぎ・わかめ)- 麻婆豆腐 こんにゃくの甘辛煮 ブロッコリーオイスターサラダ-		ごはん- ハヤシライス マカロニサラダ- ゼリー	1461 kcal 蛋白質 47.7 g 脂質 39.7 g 炭水化 240.7 g 食塩 8.4 g																																																																																											
	399 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 9.9 g 炭水化 65.8 g 食塩 2.6 g	721 kcal 蛋白質 30.2 g 脂質 30.1 g 炭水化 86.0 g 食塩 3.9 g	548 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 11.4 g 炭水化 95.8 g 食塩 9.6 g	372 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 10.4 g 炭水化 57.1 g 食塩 3.0 g		481 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 10.0 g 炭水化 85.7 g 食塩 2.2 g	569 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 19.3 g 炭水化 87.5 g 食塩 3.1 g	6 (月)	ごはん- カリフラワーとウインナーのソテー コーンソテー ポテトとツナのサラダ- コンソメスープ(パセリ・わかめ)-	ごはん- コンソメスープ(パセリ・わかめ)- 豚もやし炒め うの花 さつまいものマヨ和え-	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- 鶏肉と大根のしっとり蒸し- ひじき煮 いんげんのごま和え-	1371 kcal 蛋白質 48.5 g 脂質 34.0 g 炭水化 226.9 g 食塩 7.9 g	13 (月)	ごはん- ハムステーキ あさりの青菜炒め- さつまいものレモン煮 コンソメスープ(パセリ・コーン)-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- ハムカツ・いんげん キノコとキャベツのソテー カリフラワー和え物-	ごはん- コンソメスープ(パセリ・わかめ) 照り焼きソースハンバーグ クリームソテー パプリカのカレーマリネ	1463 kcal 蛋白質 52.3 g 脂質 34.5 g 炭水化 244.1 g 食塩 9.5 g	364 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 8.7 g 炭水化 61.9 g 食塩 2.8 g	500 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 12.2 g 炭水化 86.4 g 食塩 2.6 g	480 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 11.4 g 炭水化 77.5 g 食塩 2.5 g	377 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 9.3 g 炭水化 62.1 g 食塩 2.7 g	507 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 11.3 g 炭水化 84.3 g 食塩 2.8 g	579 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 13.9 g 炭水化 97.8 g 食塩 4.0 g	7 (火)	ごはん- 麩のたまごとし ビーマンのソテー- 小松菜の和え物- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- ポークカレー- コールスローサラダ ゼリー	コンソメスープ(わかめ・コーン)- ロコモコ丼 フライドポテト	1717 kcal 蛋白質 54.2 g 脂質 51.1 g 炭水化 266.3 g 食塩 8.4 g	14 (火)	ごはん- ブロッコリーとささみの含め煮- 青梗菜の炒め物- わかめサラダ みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- 中華スープ(ねぎ・ごま)- イカ団子の中華炒め 大根の甘辛炒め ほうれん草の塩昆布和え	ごはん- すまし汁(わかめ・ごま)- 豚肉の生姜炒め かぼちゃの胡麻煮 菜の花のサラダ-	1508 kcal 蛋白質 63.6 g 脂質 39.4 g 炭水化 231.2 g 食塩 7.2 g	402 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 7.8 g 炭水化 69.2 g 食塩 2.2 g	576 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 21.6 g 炭水化 84.6 g 食塩 4.0 g	583 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 19.5 g 炭水化 84.1 g 食塩 2.4 g	349 kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 1.9 g 炭水化 72.9 g 食塩 2.0 g	525 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 16.1 g 炭水化 70.4 g 食塩 1.7 g	546 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 15.7 g 炭水化 85.1 g 食塩 2.6 g																																																														
6 (月)	ごはん- カリフラワーとウインナーのソテー コーンソテー ポテトとツナのサラダ- コンソメスープ(パセリ・わかめ)-	ごはん- コンソメスープ(パセリ・わかめ)- 豚もやし炒め うの花 さつまいものマヨ和え-	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- 鶏肉と大根のしっとり蒸し- ひじき煮 いんげんのごま和え-	1371 kcal 蛋白質 48.5 g 脂質 34.0 g 炭水化 226.9 g 食塩 7.9 g	13 (月)	ごはん- ハムステーキ あさりの青菜炒め- さつまいものレモン煮 コンソメスープ(パセリ・コーン)-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- ハムカツ・いんげん キノコとキャベツのソテー カリフラワー和え物-		ごはん- コンソメスープ(パセリ・わかめ) 照り焼きソースハンバーグ クリームソテー パプリカのカレーマリネ	1463 kcal 蛋白質 52.3 g 脂質 34.5 g 炭水化 244.1 g 食塩 9.5 g																																																																																											
	364 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 8.7 g 炭水化 61.9 g 食塩 2.8 g	500 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 12.2 g 炭水化 86.4 g 食塩 2.6 g	480 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 11.4 g 炭水化 77.5 g 食塩 2.5 g	377 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 9.3 g 炭水化 62.1 g 食塩 2.7 g		507 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 11.3 g 炭水化 84.3 g 食塩 2.8 g	579 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 13.9 g 炭水化 97.8 g 食塩 4.0 g	7 (火)	ごはん- 麩のたまごとし ビーマンのソテー- 小松菜の和え物- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- ポークカレー- コールスローサラダ ゼリー	コンソメスープ(わかめ・コーン)- ロコモコ丼 フライドポテト	1717 kcal 蛋白質 54.2 g 脂質 51.1 g 炭水化 266.3 g 食塩 8.4 g	14 (火)	ごはん- ブロッコリーとささみの含め煮- 青梗菜の炒め物- わかめサラダ みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- 中華スープ(ねぎ・ごま)- イカ団子の中華炒め 大根の甘辛炒め ほうれん草の塩昆布和え	ごはん- すまし汁(わかめ・ごま)- 豚肉の生姜炒め かぼちゃの胡麻煮 菜の花のサラダ-	1508 kcal 蛋白質 63.6 g 脂質 39.4 g 炭水化 231.2 g 食塩 7.2 g	402 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 7.8 g 炭水化 69.2 g 食塩 2.2 g	576 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 21.6 g 炭水化 84.6 g 食塩 4.0 g	583 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 19.5 g 炭水化 84.1 g 食塩 2.4 g	349 kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 1.9 g 炭水化 72.9 g 食塩 2.0 g	525 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 16.1 g 炭水化 70.4 g 食塩 1.7 g	546 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 15.7 g 炭水化 85.1 g 食塩 2.6 g																																																																														
7 (火)	ごはん- 麩のたまごとし ビーマンのソテー- 小松菜の和え物- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- ポークカレー- コールスローサラダ ゼリー	コンソメスープ(わかめ・コーン)- ロコモコ丼 フライドポテト	1717 kcal 蛋白質 54.2 g 脂質 51.1 g 炭水化 266.3 g 食塩 8.4 g	14 (火)	ごはん- ブロッコリーとささみの含め煮- 青梗菜の炒め物- わかめサラダ みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- 中華スープ(ねぎ・ごま)- イカ団子の中華炒め 大根の甘辛炒め ほうれん草の塩昆布和え		ごはん- すまし汁(わかめ・ごま)- 豚肉の生姜炒め かぼちゃの胡麻煮 菜の花のサラダ-	1508 kcal 蛋白質 63.6 g 脂質 39.4 g 炭水化 231.2 g 食塩 7.2 g																																																																																											
	402 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 7.8 g 炭水化 69.2 g 食塩 2.2 g	576 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 21.6 g 炭水化 84.6 g 食塩 4.0 g	583 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 19.5 g 炭水化 84.1 g 食塩 2.4 g	349 kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 1.9 g 炭水化 72.9 g 食塩 2.0 g		525 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 16.1 g 炭水化 70.4 g 食塩 1.7 g	546 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 15.7 g 炭水化 85.1 g 食塩 2.6 g																																																																																														

日	朝食	昼食	夕食	栄養価	日	朝食	昼食	夕食	栄養価
15 (水)	ごはん- 麩の卵とじ 大根のみそ煮- ピーマンのかつお和え- みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	ごはん- 中華スープ(ごま・ねぎ) - 厚揚げのチゲ風- なすとさつま揚げの炒め物 小松菜の塩ナムル-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ) - メンチカツ・キャベツ 切干大根煮 ブロッコリーの和え物	1508 kcal たんぱく質 49.7 g 脂質 42.8 g 炭水化 238.8 g 食塩 7.4 g	22 (水)	ごはん- オムレツ- ジャーマンポテト- 大根のゆかり和え みそ汁(わかめ・ねぎ) -	ごはん- チキンカレー- マカロニサラダ- ゼリー	ごはん- 中華スープ(わかめ・ごま) - 豚肉のチャブチエ- なすの甘酢炒め- カリフラワーごま和え-	1524 kcal たんぱく質 51.7 g 脂質 38.7 g 炭水化 254.0 g 食塩 7.4 g
	1508 kcal たんぱく質 49.7 g 脂質 42.8 g 炭水化 238.8 g 食塩 7.4 g	520 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 12.0 g 炭水化 90.2 g 食塩 2.7 g	493 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 15.3 g 炭水化 72.0 g 食塩 2.5 g	378 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 5.1 g 炭水化 73.3 g 食塩 1.7 g		566 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 18.5 g 炭水化 88.4 g 食塩 3.1 g	476 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 10.1 g 炭水化 81.4 g 食塩 2.5 g		
16 (木)	ごはん- オムレツ- いんげんとコーンのソテー- ツナ入りポテトサラダ- コンソメスープ(パセリ・コーン)-	ごはん- すまし汁(わかめ・ごま) - 白身魚の生姜煮-菜の花 ビーフン炒め- ほうれん草の干しえび和え-	きつねうどん 野菜コロッケ	1435 kcal たんぱく質 64.1 g 脂質 34.7 g 炭水化 222.7 g 食塩 17.0 g	23 (木)	ごはん- クリーム煮- ブロッコリーとハムのソテー- ミックスビーンズのツナサラダ- コンソメスープ(パセリ・わかめ)-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ) - カレーのみぞれ煮- 南瓜の煮物- ほうれん草のさっぱりサラダ-	ごはん- すまし汁(わかめ・ねぎ) - 肉団子と白菜のうま塩煮- チンゲン菜とひじきの炒め物- キャベツサラダ-	1480 kcal たんぱく質 53.1 g 脂質 45.4 g 炭水化 225.1 g 食塩 9.0 g
	398 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 12.8 g 炭水化 58.1 g 食塩 2.6 g	560 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 13.8 g 炭水化 86.0 g 食塩 10.7 g	434 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 5.8 g 炭水化 78.1 g 食塩 3.6 g	384 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 11.3 g 炭水化 57.6 g 食塩 2.8 g		573 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 19.4 g 炭水化 83.8 g 食塩 2.7 g	486 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 12.4 g 炭水化 81.3 g 食塩 3.4 g		
17 (金)	ごはん- ハムステーキ- ピーマンのソテー- キャベツの梅肉和え- みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	ごはん- コンソメスープ(パセリ・わかめ)- ハンバーグのトマト煮- スパゲッティのカレー炒め かぼちゃサラダ-	ごはん- すまし汁(ごま・巻き麩) - 豚肉の味噌炒め- いんげんとさつま揚げの炒め煮 大根のゆかり和え	1550 kcal たんぱく質 50.3 g 脂質 41.6 g 炭水化 249.3 g 食塩 8.0 g	24 (金)	ごはん- 人参シリシリ- かぼちゃとあげの煮物- ほうれん草のおかか和え みそ汁(わかめ・巻き麩) -	ごはん- みそ汁(わかめ・巻き麩) - 豚もやし炒め うの花- おくらのお浸し	しょうゆラーメン いかよせフライ	1440 kcal たんぱく質 55.5 g 脂質 30.0 g 炭水化 242.3 g 食塩 8.9 g
	415 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 8.7 g 炭水化 72.8 g 食塩 2.0 g	579 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 16.2 g 炭水化 94.8 g 食塩 3.3 g	522 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 14.3 g 炭水化 80.5 g 食塩 2.7 g	400 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 5.1 g 炭水化 77.1 g 食塩 2.3 g		475 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 10.9 g 炭水化 76.2 g 食塩 2.7 g	526 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 10.8 g 炭水化 89.5 g 食塩 3.9 g		
18 (土)	ごはん- 野菜炒め- ウインナーとじゃがいもの炒め煮- わかめサラダ みそ汁(ねぎ・巻き麩) -	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ) - 国産牛すじ入りコロッケ・キャベツ 大根の白煮 ほうれん草のごま和え-	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま) - 鶏肉と春雨大根の煮物 うの花 小松菜のだし和え	1721 kcal たんぱく質 72.1 g 脂質 56.1 g 炭水化 239.2 g 食塩 9.1 g	25 (土)	ごはん- ミートオムレツ 小松菜とパプリカの炒め物- キャベツのごま和え みそ汁(わかめ・ねぎ) -	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま) - カレーコロッケ・小松菜 いんげんにんにく炒め- カリフラワーサラダ-	ごはん- 中華スープ(ごま・ねぎ) - 鶏肉と野菜の八宝菜風- 味噌ポテト- キャベツと春雨のマリネ-	1453 kcal たんぱく質 45.1 g 脂質 33.2 g 炭水化 250.2 g 食塩 7.0 g
	381 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 4.3 g 炭水化 75.8 g 食塩 1.7 g	479 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 13.4 g 炭水化 74.6 g 食塩 1.6 g	634 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 23.5 g 炭水化 79.7 g 食塩 3.3 g	387 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 6.2 g 炭水化 71.8 g 食塩 2.1 g		465 kcal たんぱく質 9.3 g 脂質 9.5 g 炭水化 87.9 g 食塩 2.3 g	562 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 14.5 g 炭水化 89.8 g 食塩 2.5 g		
19 (日)	ごはん- ミートオムレツ ブ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- クリームシチュー お豆のツナサラダ- ゼリー	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩) - 筑前煮- ナスのソテー 菜の花のかつお和え	1545 kcal たんぱく質 58.1 g 脂質 47.0 g 炭水化 233.3 g 食塩 7.2 g	26 (日)	ごはん- スクランブルエッグ(ベーコン) - ピーマンの生姜炒め- 大根の胡麻ドレサラダ- コンソメスープ(パセリ・わかめ)-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩) - 鶏肉のさっぱり煮- ビーフン炒め- ブロッコリーのサラダ	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ) - 豚カツ・キャベツ 切干大根煮 ほうれん草のおつまみ和え-	1476 kcal たんぱく質 58.1 g 脂質 39.8 g 炭水化 228.3 g 食塩 9.4 g
	426 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 14.5 g 炭水化 60.1 g 食塩 2.8 g	530 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 14.3 g 炭水化 84.2 g 食塩 1.9 g	524 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 16.5 g 炭水化 77.5 g 食塩 2.4 g	376 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 11.8 g 炭水化 53.2 g 食塩 3.1 g		537 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 16.5 g 炭水化 80.5 g 食塩 2.9 g	488 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 8.0 g 炭水化 88.3 g 食塩 3.1 g		
20 (月)	ごはん- ハムステーキ- キャベツのソテー- パプリカのマリネ コンソメスープ(パセリ・コーン)-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ) - 豚肉の肉豆腐 高野豆腐の煮物- 大根とあげの和え物	ミートスパゲッティ★ さつまいものマヨサラダ-	1479 kcal たんぱく質 55.8 g 脂質 35.7 g 炭水化 238.0 g 食塩 7.0 g	27 (月)	ごはん- 麩の卵とじ 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) - 鶏肉のんにく味噌蒸し焼き- 小松菜とひじきのソテー- オクラの白だし和え-	ちくわのぶっかけうどん ウインナーとキャベツのオイスター炒め	1171 kcal たんぱく質 48.5 g 脂質 33.9 g 炭水化 179.3 g 食塩 11.2 g
	356 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 9.3 g 炭水化 58.0 g 食塩 2.8 g	532 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 13.2 g 炭水化 83.8 g 食塩 2.8 g	591 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 13.2 g 炭水化 96.2 g 食塩 1.4 g	409 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 16.1 g 炭水化 55.4 g 食塩 2.9 g		517 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 11.1 g 炭水化 87.5 g 食塩 2.5 g	245 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 6.7 g 炭水化 36.4 g 食塩 5.8 g		
21 (火)	ごはん- ほうれん草とささみの炒め物- ブロッコリーとかにかまの煮物- もやしの柚子胡椒和え みそ汁(ねぎ・巻き麩) -	ごはん- 中華スープ(ごま・ねぎ) - 麻婆ナス- 揚げ餃子- 青梗菜のオイマヨ和え-	ごはん- みそ汁(わかめ・巻き麩) - ビーフコロッケ・ブロッコリー こんにやくと大根の煮物 小松菜のお浸し	1443 kcal たんぱく質 39.5 g 脂質 37.1 g 炭水化 244.7 g 食塩 7.0 g	28 (火)	ごはん- 豆腐チャンプル- いんげんのソテー- 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) - 豚肉と大根のうま煮- なすの煮浸し- 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)- デミグラスソースハンバーグ 大根の洋風煮- パプリカのさっぱりマリネ-	1545 kcal たんぱく質 51.0 g 脂質 43.8 g 炭水化 243.7 g 食塩 7.6 g
	349 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 1.9 g 炭水化 71.4 g 食塩 2.1 g	623 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 27.7 g 炭水化 81.0 g 食塩 2.4 g	471 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 7.5 g 炭水化 92.3 g 食塩 2.5 g	370 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 5.2 g 炭水化 70.1 g 食塩 2.2 g		656 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 25.4 g 炭水化 91.0 g 食塩 2.8 g	448 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 10.1 g 炭水化 78.2 g 食塩 2.4 g		

