

[月 間 献 立 表]

みらせん

2026年 8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

2026-05-26 印刷

日	朝食	昼食	夕食	栄養価	日	朝食	昼食	夕食	栄養価
1 (土)	ごはん- ミートオムレツ 大根と揚げの煮物 おくら酢の物- みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	ごはん- 中華スープ(わかめ・ごま)- 鶏肉とキャベツの中華煮 高野豆腐のキムチ煮 青梗菜の塩ナムル-	ごはん- すまし汁(わかめ・ねぎ)- 豚肉の甘みそ炒め こんにゃくのピリ辛炒め 菜の花の和え物	1111kcal - 1495 kcal 蛋白質 55.3 g 脂質 37.4 g 炭水化 241.4 g 食塩 7.7 g	8 (土)	ごはん- 野菜炒め- 大根のツナ煮- カリフラワーサラダ- みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	ごはん- ハヤシライス ポテトサラダ ゼリー-	ごはん- すまし汁(ねぎ・わかめ)- ビーフン炒め 茄子の煮物 もやしのごま昆布和え	1111kcal - 1493 kcal 蛋白質 54.1 g 脂質 41.3 g 炭水化 231.9 g 食塩 7.6 g
	1111kcal - 367 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 1.8 g 炭水化 78.0 g 食塩 2.1 g	1111kcal - 533 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 14.1 g 炭水化 82.5 g 食塩 3.1 g	1111kcal - 595 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 21.5 g 炭水化 80.9 g 食塩 2.5 g			1111kcal - 389 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 7.0 g 炭水化 71.3 g 食塩 1.7 g	1111kcal - 559 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 19.1 g 炭水化 76.3 g 食塩 2.7 g	1111kcal - 545 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 15.2 g 炭水化 84.3 g 食塩 3.2 g	
2 (日)	ごはん- ハムステーキ- ほうれん草のソテー さつまいもとウィンナーのマヨサラダ- コンソメスープ(パセリ・わかめ)-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 白身魚のフライ-いんげん 大根とさつまあげの炒め物- ブロッコリーのサラダ	ラーメン(みそ)★ ちくわのおかか炒め	1111kcal - 1514 kcal 蛋白質 57.6 g 脂質 43.1 g 炭水化 234.7 g 食塩 8.1 g	9 (日)	ごはん- オムレツ ブロッコリーのトマト煮- マカロニサラダ- コンソメスープ(パセリ・わかめ)-	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- 鶏ぶつ照り煮- うの花 ほうれん草の和え物	ごはん- みそ汁(わかめ・巻き麩)- 肉団子の中華甘酢炒め 青梗菜とあげのお浸し- いんげんの辛子マヨ和-	1111kcal - 1614 kcal 蛋白質 58.4 g 脂質 55.5 g 炭水化 232.2 g 食塩 8.5 g
	1111kcal - 448 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 16.7 g 炭水化 62.0 g 食塩 3.1 g	1111kcal - 497 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 10.3 g 炭水化 85.7 g 食塩 2.2 g	1111kcal - 569 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 16.1 g 炭水化 87.0 g 食塩 2.8 g			1111kcal - 438 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 17.4 g 炭水化 57.7 g 食塩 3.0 g	1111kcal - 601 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 19.1 g 炭水化 89.7 g 食塩 2.6 g	1111kcal - 575 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 19.0 g 炭水化 84.8 g 食塩 2.9 g	
3 (月)	ごはん- ウィンナーのソテー- キャベツの洋風煮- いんげんのマリネ- コンソメスープ(MIXベジ)-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 麻婆春雨 南瓜の煮物 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)- てりやきソースハンバーグ- スパゲッティのツナソテー ひじきの和風サラダ-	1111kcal - 1377 kcal 蛋白質 50.3 g 脂質 32.1 g 炭水化 231.7 g 食塩 8.5 g	10 (月)	ごはん- ハムステーキ- コーンソテー- 赤パプリカのマリネ- コンソメスープ(パセリ・わかめ)-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- カレーコロッケ・ブロッコリー 竹輪とひじきの煮物 大根の白だしさっぱり和え-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 春雨の和風炒め こんにゃくの甘辛煮 小松菜の塩ナムル	1111kcal - 1449 kcal 蛋白質 49.6 g 脂質 35.5 g 炭水化 242.8 g 食塩 8.6 g
	1111kcal - 349 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 9.5 g 炭水化 57.8 g 食塩 2.8 g	1111kcal - 535 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 10.6 g 炭水化 90.6 g 食塩 2.8 g	1111kcal - 493 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 12.0 g 炭水化 83.3 g 食塩 2.9 g			1111kcal - 368 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 10.7 g 炭水化 59.2 g 食塩 2.8 g	1111kcal - 479 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 9.1 g 炭水化 88.2 g 食塩 2.6 g	1111kcal - 602 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 15.7 g 炭水化 95.4 g 食塩 3.2 g	
4 (火)	ごはん- 炒り豆腐 青梗菜の炒め物- なすの煮びたし みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	ごはん- クリームシチュー 明太ポテトサラダ ゼリー	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- カレーコロッケ・キャベツ ひじき煮 わかめと人参のナムル	1111kcal - 1493 kcal 蛋白質 58.2 g 脂質 37.4 g 炭水化 237.8 g 食塩 7.7 g	11 (火)	ごはん- 麩の卵とじ ビーマンのカレー炒め 菜の花とさつま揚げの煮浸し みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	ごはん- 中華スープ(ごま・ねぎ)- 麻婆茄子 青梗菜のにんにく炒め- わかめともやしのナムル	しょうゆラーメン 春まき	1111kcal - 1399 kcal 蛋白質 49.2 g 脂質 27.2 g 炭水化 244.7 g 食塩 8.8 g
	1111kcal - 395 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 7.3 g 炭水化 70.0 g 食塩 1.8 g	1111kcal - 581 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 18.3 g 炭水化 84.3 g 食塩 3.0 g	1111kcal - 517 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 11.8 g 炭水化 83.5 g 食塩 2.9 g			1111kcal - 371 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 4.0 g 炭水化 72.5 g 食塩 2.1 g	1111kcal - 500 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 12.4 g 炭水化 81.7 g 食塩 2.9 g	1111kcal - 528 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 10.8 g 炭水化 90.5 g 食塩 3.8 g	
5 (水)	ごはん- 麩の卵とじ ほうれん草のソテー- もやしとささみのサラダ- みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	ごはん- みそ汁(わかめ・巻き麩)- 白身魚の生蒸煮・小松菜 もやしと竹輪の炒め煮 カリフラワーのおかか和え	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- 肉団子のケチャップ炒め キャベツと竹輪の炒め煮 おくら白だし和え	1111kcal - 1587 kcal 蛋白質 54.8 g 脂質 42.8 g 炭水化 254.9 g 食塩 7.6 g	12 (水)	ごはん- 大根の卵あんかけ- がんもの煮物 カリフラワーの塩昆布和え みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- 鶏ミンチカレー 明太マカロニサラダ ゼリー	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 牛肉入りコロッケ・カリフラワー マカロニケチャップ炒め ほうれん草の和え物	1111kcal - 1586 kcal 蛋白質 50.4 g 脂質 45.9 g 炭水化 251.3 g 食塩 8.9 g
	1111kcal - 400 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 6.9 g 炭水化 70.7 g 食塩 1.9 g	1111kcal - 597 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 17.5 g 炭水化 93.0 g 食塩 2.5 g	1111kcal - 590 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 18.4 g 炭水化 91.2 g 食塩 3.2 g			1111kcal - 388 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 6.7 g 炭水化 72.3 g 食塩 1.9 g	1111kcal - 619 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 18.4 g 炭水化 101.1 g 食塩 3.9 g	1111kcal - 579 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 20.8 g 炭水化 77.9 g 食塩 3.1 g	
6 (木)	ごはん- ウィンナーのコンソメ煮 キャベツのソテー- チンゲン菜の煮物 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)- チーズインゲンメンチカツ 南瓜の煮物 マカロニサラダ	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- シーフードチャンプル 高野豆腐煮 ほうれん草の和えもの-	1111kcal - 1398 kcal 蛋白質 55.6 g 脂質 39.2 g 炭水化 216.2 g 食塩 8.3 g	13 (木)	ごはん- ウィンナー(ボイル)- ブロッコリーの洋風煮- ひじきの胡麻サラダ- コンソメスープ(パセリ・わかめ)-	ごはん- 中華スープ(わかめ・コーン)- さわら大葉フライ 茄子の肉みそ炒め カリフラワーのナムル	ごはん- コンソメスープ(パセリ・わかめ)- 肉団子のトマト煮 いんげんとひじきのソテー カリフラワーフレンチサラダ	1111kcal - 1413 kcal 蛋白質 56.7 g 脂質 38.5 g 炭水化 218.7 g 食塩 8.0 g
	1111kcal - 362 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 11.6 g 炭水化 54.7 g 食塩 2.9 g	1111kcal - 507 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 12.7 g 炭水化 81.2 g 食塩 2.5 g	1111kcal - 529 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 14.9 g 炭水化 80.3 g 食塩 2.9 g			1111kcal - 435 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 18.8 g 炭水化 54.8 g 食塩 2.9 g	1111kcal - 559 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 13.8 g 炭水化 91.0 g 食塩 2.9 g	1111kcal - 419 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 5.9 g 炭水化 72.9 g 食塩 2.2 g	
7 (金)	ごはん- 人参シリシリ- さつまいものレモン煮- わかめサラダ みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	ごはん- みそ汁(わかめ・巻き麩)- 鶏もやし中華炒め 高野豆腐の卵とじ いんげんの塩ナムル	ちくわの冷やしうどん さつま揚げと大根の煮物	1111kcal - 1509 kcal 蛋白質 41.4 g 脂質 34.5 g 炭水化 267.6 g 食塩 7.1 g	14 (金)	ごはん- オムレツ クリーム煮- 蒸し鶏サラダ- みそ汁(わかめ・巻き麩)-	ごはん- 中華スープ(わかめ・ごま)- 豚肉のチャプチェ 茄子の甘酢炒め 小松菜のごま和え	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- ブラックカレーコロッケ・菜の花 スパゲティケチャップ炒め ブロッコリーの塩昆布和え-	1111kcal - 1472 kcal 蛋白質 59.8 g 脂質 33.2 g 炭水化 243.0 g 食塩 7.6 g
	1111kcal - 419 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 5.4 g 炭水化 82.8 g 食塩 1.5 g	1111kcal - 478 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 10.0 g 炭水化 86.8 g 食塩 2.3 g	1111kcal - 612 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 19.1 g 炭水化 98.0 g 食塩 3.3 g			1111kcal - 416 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 7.0 g 炭水化 74.3 g 食塩 2.0 g	1111kcal - 548 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 13.9 g 炭水化 87.2 g 食塩 2.9 g	1111kcal - 508 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 12.3 g 炭水化 81.5 g 食塩 2.7 g	

日	朝食	昼食	夕食	栄養価	日	朝食	昼食	夕食	栄養価
15 (土)	ごはん- さつま揚げの煮物- 小松菜のソテー- マカロニサラダ- みそ汁 (わかめ・ねぎ) -	ごはん- コンソメスープ (ねぎ・わかめ) - 照り焼きソースハンバーグ ジャーマンポテト コーンソテー	ごはん- 中華スープ(ごま・コーン) - 八宝菜- 南瓜と大豆の煮物 キャベツとハムのナムル-	エネルギー 1564 kcal 蛋白質 56.7 g 脂質 36.7 g 炭水化 259.8 g 食塩 7.3 g	22 (土)	ごはん- ミートオムレツ パブリカのソテー- 小松菜のおひたし- みそ汁 (わかめ・ねぎ) -	ごはん- みそ汁 (ねぎ・巻き麩) - からあげ・キャベツ ちくわとカリフラワーのオイスター炒め- もやしのゆかり和え-	ごはん- 中華スープ(わかめ・コーン) - キムチビーフン炒め 春巻き- ほうれん草のナムル	エネルギー 1496 kcal 蛋白質 58.0 g 脂質 35.4 g 炭水化 241.5 g 食塩 7.9 g
	エネルギー 449 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 8.3 g 炭水化 83.0 g 食塩 2.1 g	エネルギー 549 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 12.9 g 炭水化 88.8 g 食塩 2.7 g	エネルギー 566 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 15.5 g 炭水化 88.0 g 食塩 2.5 g	エネルギー 393 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 7.3 g 炭水化 69.7 g 食塩 1.9 g		エネルギー 541 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 13.9 g 炭水化 84.2 g 食塩 2.9 g	エネルギー 562 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 14.2 g 炭水化 87.6 g 食塩 3.1 g		
16 (日)	ごはん- ミートオムレツ- ササミとパブリカのジンジャーソテー- 菜の花とかにかまのサラダ コンソメスープ(パセリ・わかめ)-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩) - 鶏もやし中華炒め 茄子とさつま揚げの炒め物 大根のフレンチサラダ-	ミートスパゲティ ポテトサラダ	エネルギー 1362 kcal 蛋白質 46.4 g 脂質 29.8 g 炭水化 237.0 g 食塩 8.3 g	23 (日)	ごはん- しめじとウィンナーのソテー- ポテトのコンソメ煮 菜の花のさっぱりサラダ- コンソメスープ(わかめ・コーン)-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩) - 野菜チャンプル ブロッコリーのおかか炒め- 大根のごま昆布和え-	和風バスター ポテトサラダ	エネルギー 1454 kcal 蛋白質 50.4 g 脂質 38.2 g 炭水化 237.7 g 食塩 8.3 g
	エネルギー 326 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 7.0 g 炭水化 54.9 g 食塩 2.9 g	エネルギー 511 kcal 蛋白質 9.8 g 脂質 8.6 g 炭水化 100.8 g 食塩 2.2 g	エネルギー 525 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 14.2 g 炭水化 81.3 g 食塩 3.2 g	エネルギー 376 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 10.6 g 炭水化 60.6 g 食塩 3.3 g		エネルギー 524 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 11.3 g 炭水化 95.1 g 食塩 2.2 g	エネルギー 554 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 16.3 g 炭水化 82.0 g 食塩 2.8 g		
17 (月)	ごはん- ハムステーキ カリフラワーのコンソメ煮- おくらのだん和え- コンソメスープ(わかめ・コーン)-	ごはん- チキンカレー フライドポテト ゼリー	ごはん- みそ汁 (わかめ・ねぎ) - 豆腐とじゃが芋のそぼろ煮- 切干大根炒め ほうれん草の和え物	エネルギー 1549 kcal 蛋白質 57.5 g 脂質 51.4 g 炭水化 225.8 g 食塩 8.5 g	24 (月)	ごはん- いんげんの卵ソテー カリフラワーとウィンナーの洋風煮 わかめサラダ コンソメスープ(パセリ・コーン)-	ごはん- すまし汁 (わかめ・ねぎ) - 鶏肉と大根の味噌煮 野菜の炒め物- 豆サラダ-	ごはん- 肉団子(ねぎ・わかめ)- みそ汁のとうもろ煮 小松菜とあけの煮浸し おくらのだん和え-	エネルギー 1503 kcal 蛋白質 60.3 g 脂質 42.6 g 炭水化 232.0 g 食塩 8.6 g
	エネルギー 415 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 16.9 g 炭水化 54.2 g 食塩 3.0 g	エネルギー 609 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 22.5 g 炭水化 87.6 g 食塩 2.7 g	エネルギー 525 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 12.0 g 炭水化 84.0 g 食塩 2.8 g	エネルギー 408 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 14.5 g 炭水化 60.2 g 食塩 2.8 g		エネルギー 552 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 18.0 g 炭水化 79.3 g 食塩 2.6 g	エネルギー 543 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 10.1 g 炭水化 92.5 g 食塩 3.2 g		
18 (火)	ごはん- キャベツとささみの塩昆布炒め- ひじき煮- お浸し(青梗菜、人参)- みそ汁 (わかめ・ねぎ) -	ごはん- コンソメスープ(パセリ・わかめ)- 肉団子のホワイトソース煮- いんげんのソテー- ピーマンのカレーマリネ-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩) - 春雨の甘辛炒め うの花 オクラの白だし和え	エネルギー 1342 kcal 蛋白質 49.3 g 脂質 24.1 g 炭水化 238.8 g 食塩 7.6 g	25 (火)	ごはん- オムレツ 竹輪と菜の花のごま油炒め- ほうれん草のごま昆布和え みそ汁 (わかめ・ねぎ) -	ごはん- コンソメスープ(パセリ・わかめ)- チーズイン煮込みハンバーグ マカロニケチャップ炒め いんげんの塩ナムル	ごはん- みそ汁(わかめ・巻き麩) - カレーコロッケ・カリフラワー ナスとさつま揚げの煮びたし ほうれん草のおかか和え-	エネルギー 1457 kcal 蛋白質 51.5 g 脂質 34.4 g 炭水化 244.6 g 食塩 7.1 g
	エネルギー 359 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 2.3 g 炭水化 75.3 g 食塩 2.4 g	エネルギー 481 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 11.1 g 炭水化 81.8 g 食塩 2.6 g	エネルギー 502 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 10.7 g 炭水化 81.7 g 食塩 2.6 g	エネルギー 405 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 6.3 g 炭水化 74.3 g 食塩 2.0 g		エネルギー 482 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 11.2 g 炭水化 85.0 g 食塩 2.2 g	エネルギー 570 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 16.9 g 炭水化 85.3 g 食塩 2.9 g		
19 (水)	ごはん- 麩の卵とじ 小松菜と人参の炒め物- もやしのなめ茸和え- みそ汁(わかめ・巻き麩) -	ごはん- すまし汁 (わかめ・ねぎ) - 白身魚の醤油焼き-小松菜 大根とがんもの煮物- 菜の花のわさび和え	ごはん- みそ汁(ねぎ・わかめ)- ハムカツ・カリフラワー マカロニケチャップ炒め かぼちゃのマヨサラダ	エネルギー 1370 kcal 蛋白質 55.8 g 脂質 31.3 g 炭水化 225.1 g 食塩 7.5 g	26 (水)	ごはん- 小松菜の和風煮- キャベツの和風炒め- 春雨サラダ- すまし汁 (ねぎ・ごま) -	ごはん- クリームシチュー マカロニサラダ ゼリー	ごはん- みそ汁 (わかめ・ねぎ) - 春雨の肉みそ炒め 高野豆腐の煮物- おくらのだん和え	エネルギー 1552 kcal 蛋白質 54.4 g 脂質 42.5 g 炭水化 247.7 g 食塩 6.9 g
	エネルギー 377 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 5.5 g 炭水化 70.5 g 食塩 1.5 g	エネルギー 468 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 10.0 g 炭水化 77.9 g 食塩 2.7 g	エネルギー 525 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 15.8 g 炭水化 76.7 g 食塩 3.3 g	エネルギー 379 kcal 蛋白質 8.9 g 脂質 4.3 g 炭水化 77.9 g 食塩 1.6 g		エネルギー 562 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 18.8 g 炭水化 81.0 g 食塩 2.7 g	エネルギー 611 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 19.4 g 炭水化 88.8 g 食塩 2.6 g		
20 (木)	ごはん- オムレツ- キャベツの塩こしょう炒め- かぼちゃのマヨ和え コンソメスープ(パセリ・コーン)-	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 スパゲティカレー炒め 豆サラダ	きつねうどん 野菜コロッケ	エネルギー 1623 kcal 蛋白質 70.1 g 脂質 50.2 g 炭水化 232.6 g 食塩 9.9 g	27 (木)	ごはん- ハムステーキ 小松菜と人参のソテー- ワカメともやしのナムル コンソメスープ(パセリ・わかめ)-	ごはん- みそ汁 (わかめ・巻き麩) - 白身フライ・ブロッコリー 大根の煮物 ほうれん草のからし和え	ごはん- すまし汁(わかめ・ごま) - 豆腐と鶏肉の甘辛炒め 南瓜の煮物 菜の花サラダ	エネルギー 1601 kcal 蛋白質 52.1 g 脂質 52.5 g 炭水化 243.2 g 食塩 10.2 g
	エネルギー 365 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 10.8 g 炭水化 57.7 g 食塩 2.6 g	エネルギー 706 kcal 蛋白質 34.2 g 脂質 26.4 g 炭水化 85.9 g 食塩 4.1 g	エネルギー 552 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 13.0 g 炭水化 89.0 g 食塩 3.2 g	エネルギー 422 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 15.5 g 炭水化 61.3 g 食塩 2.9 g		エネルギー 676 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 24.4 g 炭水化 102.4 g 食塩 4.0 g	エネルギー 503 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 12.6 g 炭水化 79.5 g 食塩 3.3 g		
21 (金)	ごはん- ブロッコリーのソテー- さつまいもの炒め煮- 青梗菜のわさび醤油和え みそ汁(ねぎ・巻き麩) -	ごはん- 中華スープ (わかめ・ねぎ) - 麻婆豆腐 大根の中華煮 ブロッコリーの中華和え	ごはん- ハヤシライス 明太マカロニサラダ ゼリー	エネルギー 1586 kcal 蛋白質 48.7 g 脂質 45.3 g 炭水化 255.0 g 食塩 8.4 g	28 (金)	ごはん- 五目巾着 ちくわのおかか和え ほうれん草のわさび和え みそ汁 (わかめ・ねぎ) -	ごはん- すまし汁 (ねぎ・ごま) - 豚もやし炒め こんにゃくの甘辛煮 カリフラワー酢味噌和え-	みそらーめん やさしいコロッケ	エネルギー 1491 kcal 蛋白質 51.2 g 脂質 37.4 g 炭水化 245.2 g 食塩 7.6 g
	エネルギー 398 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 4.0 g 炭水化 82.4 g 食塩 1.9 g	エネルギー 557 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 19.5 g 炭水化 77.7 g 食塩 3.1 g	エネルギー 631 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 21.8 g 炭水化 94.9 g 食塩 3.4 g	エネルギー 413 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 9.6 g 炭水化 72.2 g 食塩 1.8 g		エネルギー 535 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 11.6 g 炭水化 93.2 g 食塩 2.7 g	エネルギー 543 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 16.2 g 炭水化 79.8 g 食塩 3.1 g		

[illegible]