

【月間献立表】

みらせん

2026年 9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

2026-06-18 印刷

日	朝食	昼食	夕食	栄養価	日	朝食	昼食	夕食	栄養価
1 (火)	ごはん- 豆腐の炒め煮 大根と干しエビの煮物 ごま昆布 みそ汁(わかめ・巻き麩) -	ごはん- すまし汁(わかめ・ねぎ) - コーンコロッケ-カリフラワー ひじき煮 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 1411 kcal 蛋白質 43.3 g 脂質 31.6 g 炭水化 245.1 g 食塩 7.2 g	8 (火)	ごはん- オムレツ ウィンナーと白菜のとりみ煮 ほうれん草の和え物- 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) - 肉団子のトマト煮- カリフラワーのオイスターソテー コーンサラダ	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま) - 鶏肉のごま味噌煮- ひじき煮- キャベツのポン酢和え -	エネルギー 1418 kcal 蛋白質 53.4 g 脂質 35.3 g 炭水化 230.7 g 食塩 7.0 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 85.6 g 食塩 2.3 g	エネルギー 522 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 13.6 g 炭水化 83.6 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 525 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 16.0 g 炭水化 76.7 g 食塩 2.5 g	エネルギー 486 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 11.2 g 炭水化 81.3 g 食塩 2.5 g	
2 (水)	ごはん- オムレツ- 菜の花の煮びたし- おくらのだし和え みそ汁(ねぎ・巻き麩) -	ごはん- コンソメスープ(パセリ・わかめ)- ケチャップソースハンバーグ・カットコーン フライドポテト キャベツのサラダ	ごはん- 中華スープ(ごま・ねぎ) - ひき肉ともやしの中華あん 高野豆腐 わかめと人参のナムル	エネルギー 1390 kcal 蛋白質 50.2 g 脂質 31.7 g 炭水化 234.4 g 食塩 7.7 g	9 (水)	ごはん- 人参シリシリ- じゃがいもとひき肉の煮物- もやしの塩昆布和え- みそ汁(わかめ・ねぎ) -	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩) - ビーフン炒め 高野豆腐の煮物- ブロッコリーのサラダ-	ミートスパゲティ かぼちゃとツナのソテー-	エネルギー 1448 kcal 蛋白質 54.2 g 脂質 32.1 g 炭水化 242.3 g 食塩 7.4 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 476 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 11.8 g 炭水化 81.4 g 食塩 2.9 g	エネルギー 489 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 11.9 g 炭水化 80.6 g 食塩 3.0 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 553 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 15.2 g 炭水化 80.2 g 食塩 2.9 g	エネルギー 510 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 12.1 g 炭水化 86.4 g 食塩 2.4 g	
3 (木)	食パン- 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- ハヤシライス ポテトサラダ ゼリー	ごはん- コンソメスープ(ねぎ・わかめ) - 肉団子のケチャップ炒め クリームスパゲティ さつまいもサラダ-	エネルギー 1400 kcal 蛋白質 51.6 g 脂質 40.7 g 炭水化 215.7 g 食塩 7.9 g	10 (木)	食パン- ハムステーキ- カリフラワーのコンソメ煮 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- 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・カットコーン マカロニのカレー炒め 菜の花サラダ	ごはん- クリームシチュー フライドポテト ゼリー	エネルギー 1408 kcal 蛋白質 56.8 g 脂質 35.6 g 炭水化 218.5 g 食塩 6.5 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 495 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 13.4 g 炭水化 78.3 g 食塩 2.7 g	エネルギー 534 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 15.3 g 炭水化 79.9 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 549 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 11.2 g 炭水化 85.9 g 食塩 1.5 g	エネルギー 427 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 7.2 g 炭水化 79.5 g 食塩 2.1 g	
4 (金)	ごはん- 麩の卵とじ 大根と竹輪の含め煮- 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 うの花- 豆サラダ-	台湾風ラーメン コロッケ	エネルギー 1453 kcal 蛋白質 52.0 g 脂質 33.4 g 炭水化 245.2 g 食塩 7.0 g	11 (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(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- みそ汁(ねぎ・わかめ) - カレーコロッケ・ブロッコリー 高野豆腐の卵とじ オクラの白だし和え	エネルギー 1547 kcal 蛋白質 46.8 g 脂質 42.1 g 炭水化 255.5 g 食塩 8.1 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 515 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 15.2 g 炭水化 83.4 g 食塩 1.6 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 587 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 16.5 g 炭水化 93.4 g 食塩 2.4 g	エネルギー 593 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 21.2 g 炭水化 89.8 g 食塩 3.8 g	
5 (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- 中華スープ(ごま・ねぎ) - 麻婆春雨 いんげんとさつま揚げの炒め煮 青梗菜の和え物	ごはん- すまし汁(わかめ・ねぎ) 豆腐の肉みそ炒め 南瓜の煮物 茄子の煮びたし	エネルギー 1451 kcal 蛋白質 42.7 g 脂質 34.5 g 炭水化 251.3 g 食塩 7.9 g	12 (土)	ごはん- 大根のそぼろあんかけ- お浸し(青梗菜、人参)- 豆サラダ 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) - 鶏肉のレモンソテー- うの花 ひじきと枝豆の彩サラダ-	きつねうどん 豚肉と茄子の焼肉炒め	エネルギー 1468 kcal 蛋白質 53.8 g 脂質 37.8 g 炭水化 238.3 g 食塩 6.9 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 495 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 11.6 g 炭水化 84.0 g 食塩 2.8 g	エネルギー 550 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 18.5 g 炭水化 85.4 g 食塩 3.4 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 481 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 10.9 g 炭水化 80.2 g 食塩 2.7 g	エネルギー 615 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 22.3 g 炭水化 86.6 g 食塩 2.4 g	
6 (日)	食パン- オムレツ- 小松菜の炒め物- ポテトサラダ- コンソメスープ(わかめ・ねぎ) -	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩) - 豚もやし炒め ブロッコリーとウィンナーの炒め物 小松菜のごま昆布和え	ごはん- ポークカレー 明太マカロニサラダ ゼリー	エネルギー 1439 kcal 蛋白質 43.3 g 脂質 40.1 g 炭水化 237.0 g 食塩 7.6 g	13 (日)	食パン- ウィンナーのトマト煮 パプリカのカレー炒め 小松菜のごまサラダ 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) - 豆腐チャンプルー 大根の白だし煮 ほうれん草のごま和え-	ごはん- 中華スープ(ごま・わかめ) - キンチビーフン炒め こんにゃくのピリ辛炒め ポテトサラダ	エネルギー 1548 kcal 蛋白質 56.8 g 脂質 46.7 g 炭水化 232.3 g 食塩 7.7 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 479 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 7.8 g 炭水化 92.7 g 食塩 2.1 g	エネルギー 501 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 12.8 g 炭水化 83.7 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 477 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 12.2 g 炭水化 74.8 g 食塩 2.5 g	エネルギー 640 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 21.7 g 炭水化 91.5 g 食塩 2.1 g	
7 (月)	食パン- ポトフ 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- すまし汁(ごま・ねぎ) - たらこの煮つけ・なばな いんげんとササミの炒め煮 わかめと人参のナムル	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ) - ハムカツ・キャベツ じゃがいもと枝豆の塩炒め わらびと木耳の和え物	エネルギー 1451 kcal 蛋白質 53.7 g 脂質 42.9 g 炭水化 228.1 g 食塩 7.5 g	14 (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) - 肉団子のカレー煮- フライドポテトコンソメパンチ もやしのナムル	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま) - ハムカツ・いんげん 小松菜とさつま揚げの炒め物 カリフラワーの白だし和え-	エネルギー 1325 kcal 蛋白質 49.4 g 脂質 32.1 g 炭水化 218.5 g 食塩 7.6 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 535 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 15.6 g 炭水化 82.9 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			エネルギー 379 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 11.4 g 炭水化 58.6 g 食塩 2.6 g	エネルギー 545 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 14.6 g 炭水化 90.6 g 食塩 2.6 g	エネルギー 401 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 6.1 g 炭水化 69.3 g 食塩 2.4 g	

日	朝食	昼食	夕食	栄養価	日	朝食	昼食	夕食	栄養価
15 (火)	ごはん- オムレツ- 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- ハヤシライス マカロニサラダ ゼリー	ごはん- すまし汁(わかめ・ごま)- 鶏肉の卵とじ- 春雨の炒め煮- さつまいもサラダ-	エネルギー 1557 kcal 蛋白質 59.8 g 脂質 42.1 g 炭水化 242.1 g 食塩 7.2 g	22 (火)	ごはん- なすみそ炒め- 小松菜の煮浸し 豆サラダ みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- 俵メンチカツ・キャベツ 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 ポテトサラダ- ゼリー	エネルギー 1509 kcal 蛋白質 45.1 g 脂質 38.9 g 炭水化 253.0 g 食塩 7.7 g
	エネルギー 446 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 10.6 g 炭水化 72.2 g 食塩 2.2 g	エネルギー 535 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 14.7 g 炭水化 83.0 g 食塩 2.6 g	エネルギー 576 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 16.8 g 炭水化 86.9 g 食塩 2.4 g			エネルギー 440 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 11.3 g 炭水化 74.5 g 食塩 1.8 g	エネルギー 466 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 11.0 g 炭水化 79.1 g 食塩 3.5 g	エネルギー 603 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 16.6 g 炭水化 99.4 g 食塩 2.4 g	
16 (水)	ごはん- ハムステーキ- いんげんのオイスター炒め- 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-	みそラーメン 野菜コロッケ	エネルギー 1441 kcal 蛋白質 49.8 g 脂質 29.6 g 炭水化 247.8 g 食塩 6.9 g	23 (水)	ごはん- 麩の卵とじ キャベツと竹輪のポン酢炒め ほうれん草のわさび和え みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- 中華スープ(ねぎ・わかめ)- 麻婆茄子 厚揚げと大根の干しえび煮- わかめと人参の中華ナムル	ごはん- すまし汁(巻き麩・ごま)- 豚もやしスタミナ炒め うの花 ブロッコリーのごま昆布和え	エネルギー 1420 kcal 蛋白質 44.8 g 脂質 33.4 g 炭水化 244.1 g 食塩 6.8 g
	エネルギー 418 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 9.4 g 炭水化 68.9 g 食塩 2.0 g	エネルギー 533 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 11.5 g 炭水化 92.2 g 食塩 2.4 g	エネルギー 490 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 8.7 g 炭水化 86.7 g 食塩 2.5 g			エネルギー 377 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 4.2 g 炭水化 76.4 g 食塩 2.0 g	エネルギー 545 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 16.3 g 炭水化 79.7 g 食塩 2.4 g	エネルギー 498 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 12.9 g 炭水化 88.0 g 食塩 2.4 g	
17 (木)	ごはん- 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- 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- すまし汁(わかめ・ごま)- 白身魚の漬け焼き 高野豆腐煮 ほうれん草サラダ	ごはん- 中華スープ(わかめ・ねぎ)- 麻婆豆腐 うの花 おくらのおだし和え	エネルギー 1458 kcal 蛋白質 52.6 g 脂質 46.5 g 炭水化 219.4 g 食塩 9.3 g	24 (木)	ごはん- なすと大豆のトマト煮- 青梗菜とササミの炒め物 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 切干大根のオイマヨサラダ-	かき揚げきしめん じゃがいもの肉みそ炒め	エネルギー 1269 kcal 蛋白質 39.8 g 脂質 34.0 g 炭水化 208.6 g 食塩 11.8 g
	エネルギー 366 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 11.0 g 炭水化 56.2 g 食塩 2.9 g	エネルギー 572 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 21.0 g 炭水化 84.5 g 食塩 4.0 g	エネルギー 520 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 14.5 g 炭水化 78.7 g 食塩 2.4 g			エネルギー 348 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 8.9 g 炭水化 55.1 g 食塩 2.9 g	エネルギー 580 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 13.1 g 炭水化 99.7 g 食塩 3.0 g	エネルギー 341 kcal 蛋白質 7.3 g 脂質 12.0 g 炭水化 53.8 g 食塩 5.9 g	
18 (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)- 焼肉風チャブチェ 切り干し大根煮 ワカメと人参のナムル	ごはん- チキンカレー ポテトサラダ ゼリー	エネルギー 1390 kcal 蛋白質 51.0 g 脂質 29.4 g 炭水化 237.3 g 食塩 7.6 g	25 (金)	ごはん- オムレツ 大根と鶏ミンチの炒め煮- 小松菜のお浸し 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・キャベツ 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- ブロッコリーごまサラダ ゼリー	エネルギー 1511 kcal 蛋白質 46.8 g 脂質 44.3 g 炭水化 238.0 g 食塩 7.9 g
	エネルギー 381 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 3.9 g 炭水化 76.2 g 食塩 2.0 g	エネルギー 531 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 15.2 g 炭水化 79.3 g 食塩 2.2 g	エネルギー 478 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 10.3 g 炭水化 81.8 g 食塩 3.4 g			エネルギー 404 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 8.7 g 炭水化 68.1 g 食塩 1.9 g	エネルギー 554 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 15.5 g 炭水化 89.1 g 食塩 2.6 g	エネルギー 553 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 20.1 g 炭水化 80.8 g 食塩 3.4 g	
19 (土)	ごはん- オムレツ- 五目巾着煮 ほうれん草のごまサラダ みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	ごはん- すまし汁(ごま・巻き麩)- 牛肉コロッケ・菜の花 なすのトマト煮 青梗菜のナムル	ツナパスタ かぼちゃサラダ	エネルギー 1339 kcal 蛋白質 47.3 g 脂質 23.8 g 炭水化 233.9 g 食塩 6.4 g	26 (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)- 春雨のオイスター炒め 南瓜の煮物 チンゲン菜のおつまみ和え	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 豆腐と茄子の味噌炒め ひじき煮 豆サラダ	エネルギー 1564 kcal 蛋白質 51.3 g 脂質 41.7 g 炭水化 251.8 g 食塩 6.7 g
	エネルギー 415 kcal 蛋白質 10.5 g 脂質 9.4 g 炭水化 72.7 g 食塩 1.6 g	エネルギー 464 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 7.9 g 炭水化 77.1 g 食塩 2.1 g	エネルギー 460 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 6.5 g 炭水化 84.1 g 食塩 2.7 g			エネルギー 428 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 5.1 g 炭水化 85.7 g 食塩 1.7 g	エネルギー 571 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 17.8 g 炭水化 84.4 g 食塩 2.5 g	エネルギー 565 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 18.8 g 炭水化 81.7 g 食塩 2.5 g	
20 (日)	ごはん- ポトフ ピーマンのカレー炒め ほうれん草とササミのサラダ 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)- 豆腐と玉ねぎの卵とじ こんにゃくの甘辛炒め 菜の花の錦糸和え-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 豚じゃが- 大根のトロみ煮 ピーマンのおかか和え-	エネルギー 1376 kcal 蛋白質 44.1 g 脂質 33.5 g 炭水化 232.3 g 食塩 7.4 g	27 (日)	ごはん- ウインナーコンソメ煮 キャベツの塩炒め カリフラワーのさっぱりサラダ- 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)- チーズイン煮込みハンバーグ・カットコーン マカロニケチャップ炒め 菜の花と揚げの煮びたし	ごはん- すまし汁(巻き麩・ごま)- 豚カツ・キャベツ こんにゃくの味噌炒め わかめともやしのナムル	エネルギー 1326 kcal 蛋白質 45.4 g 脂質 26.4 g 炭水化 228.2 g 食塩 6.7 g
	エネルギー 373 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 11.1 g 炭水化 58.0 g 食塩 3.0 g	エネルギー 482 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 9.3 g 炭水化 90.4 g 食塩 2.0 g	エネルギー 521 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 13.1 g 炭水化 83.9 g 食塩 2.4 g			エネルギー 378 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 10.8 g 炭水化 61.2 g 食塩 2.6 g	エネルギー 484 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 8.0 g 炭水化 81.1 g 食塩 1.9 g	エネルギー 464 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 7.6 g 炭水化 85.9 g 食塩 2.2 g	
21 (月)	ごはん- 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)- 春雨の肉みそ炒め キャベツの塩炒め- もやしの梅肉和え-	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 ガーリックフライドポテト マカロニサラダ	エネルギー 1402 kcal 蛋白質 51.7 g 脂質 31.5 g 炭水化 235.7 g 食塩 9.0 g	28 (月)	ごはん- ウインナーのソテー(キャベツ)- 南瓜のコンソメ煮- 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(ごま・巻き麩)- 豚肉とピーマンの炒め物 高野豆腐の煮物- なすの煮浸し-	ごはん- 肉団子のデミグラスソース煮込み- いんげんのジンジャーソテー- ポテトサラダ-	エネルギー 1447 kcal 蛋白質 53.9 g 脂質 46.4 g 炭水化 213.6 g 食塩 7.9 g
	エネルギー 370 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 6.2 g 炭水化 69.8 g 食塩 2.7 g	エネルギー 470 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 10.3 g 炭水化 77.1 g 食塩 2.5 g	エネルギー 562 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 15.0 g 炭水化 88.8 g 食塩 3.8 g			エネルギー 385 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 12.7 g 炭水化 59.0 g 食塩 3.0 g	エネルギー 582 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 21.3 g 炭水化 77.8 g 食塩 2.6 g	エネルギー 480 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 12.4 g 炭水化 76.8 g 食塩 2.3 g	

[illegible]