


週間献立表 2025年10月①

		10月1日(水)	10月2日(木)	10月3日(金)	10月4日(土)	10月5日(日)
朝食		御飯 がんもの煮物 いんげんの和風和え 味噌汁 牛乳(パック)	パン コンソメスープ オムレツ ポテトサラダ 牛乳(パック)	御飯 はんぺんの煮物 漬物 味噌汁 牛乳(パック)	御飯 具入り炒り卵 納豆 味噌汁 牛乳(パック)	パン 肉団子のスープ マカロニサラダ フルーツ缶(カクテル) 牛乳(パック)
昼食		御飯 赤魚の味噌漬け焼 大根のかに風味あん フルーツ缶(パイナップル) すまし汁	御飯 酢鶏 ビーフンソテー フルーツ缶(黄桃) 中華スープ	御飯 アブラガレイの味噌マヨ焼き 金平ごぼう フルーツ缶(りんご) すまし汁	御飯 助宗たらの薬味醤油 なすの含め煮 フルーツ缶(みかん) 味噌汁	御飯 豚肉の山椒炒め 白菜とにらの炒め物 枝豆腐 味噌汁
おやつ		クリームデニッシュ ★グレープゼリー	パンナコッタ ★グレープゼリー	カルシウムせんべい ★マスカットゼリー	メープルケーキ ★いちごゼリー	紅茶ゼリー生クリーム添え
夕食		御飯 肉豆腐 温泉卵 青梗菜の辛子和え 味噌汁	御飯 つくねのゆず胡椒だれ 大学芋 ふりかけ 味噌汁	御飯 厚揚げの八宝菜風 焼売 もやしナムル 中華スープ	御飯 鶏大根 キャベツの柚子胡椒炒め しろ菜の天かす和え すまし汁	御飯 めばるの胡麻味噌焼 切り昆布の煮物 もやしと水菜の和え物 すまし汁
日計		エネルギー:494kcal タンパク:17.9g 脂質:10.2g 食塩相:2.2g	エネルギー:428kcal タンパク:15.6g 脂質:10.7g 食塩相:3.0g	エネルギー:409kcal タンパク:14.3g 脂質:3.6g 食塩相:2.6g	エネルギー:551kcal タンパク:22.2g 脂質:18.5g 食塩相:2.5g	エネルギー:546kcal タンパク:18.4g 脂質:17.8g 食塩相:2.7g
		エネルギー:429kcal タンパク:17.2g 脂質:6.9g 食塩相:2.3g	エネルギー:531kcal タンパク:17.6g 脂質:13.2g 食塩相:1.8g	エネルギー:462kcal タンパク:18.7g 脂質:8.3g 食塩相:2.4g	エネルギー:406kcal タンパク:17.5g 脂質:4.3g 食塩相:2.1g	エネルギー:462kcal タンパク:21.2g 脂質:10.7g 食塩相:2.3g
		エネルギー:129kcal タンパク:1.8g 脂質:7.9g 食塩相:0.3g	エネルギー:68kcal タンパク:2.9g 脂質:0.1g 食塩相:0.1g	エネルギー:49kcal タンパク:0.5g 脂質:0.1g 食塩相:0.2g	エネルギー:64kcal タンパク:1.4g 脂質:2.1g 食塩相:0.1g	エネルギー:44kcal タンパク:0.4g 脂質:1.4g 食塩相:0.0g
		エネルギー:480kcal タンパク:23.6g 脂質:12.7g 食塩相:3.0g	エネルギー:638kcal タンパク:17.9g 脂質:23.8g 食塩相:2.7g	エネルギー:459kcal タンパク:17.7g 脂質:12.2g 食塩相:2.7g	エネルギー:480kcal タンパク:17.4g 脂質:13.2g 食塩相:2.3g	エネルギー:429kcal タンパク:20.0g 脂質:8.8g 食塩相:2.0g
		エネルギー:1532kcal タンパク:60.5g 脂質:37.7g 食塩相:7.8g	エネルギー:1665kcal タンパク:54.0g 脂質:47.8g 食塩相:7.7g	エネルギー:1379kcal タンパク:51.2g 脂質:24.2g 食塩相:7.9g	エネルギー:1501kcal タンパク:58.5g 脂質:38.1g 食塩相:7.0g	エネルギー:1481kcal タンパク:60.0g 脂質:38.7g 食塩相:7.0g



週間献立表 2025年10月②

	10月6日(月)	10月7日(火)	10月8日(水)	10月9日(木)	10月10日(金)	10月11日(土)	10月12日(日)
朝食	御飯 野菜炒め スナッフえんどうのおかか和え 味噌汁 牛乳(パック)	御飯 さつま揚げの炒め煮 小松菜としらすの和え物 ふりかけ 味噌汁	御飯 厚焼卵 ほうれん草のお浸し 味噌汁 牛乳(パック)	パン コンソメスープ ベーコンソテー ダイスサラダ 牛乳(パック)	御飯 ちくわの含め煮 漬物 味噌汁 牛乳(パック)	御飯 卵とじ 納豆 味噌汁 牛乳(パック)	パン コンソメスープ ジャーマンポテト スパゲティサラダ 牛乳(パック)
	エネルギー:412kcal タンパク:14.9g 脂質:6.1g 食塩相:2.2g	エネルギー:342kcal タンパク:9.3g 脂質:4.1g 食塩相:2.3g	エネルギー:515kcal タンパク:19.3g 脂質:12.2g 食塩相:2.9g	エネルギー:417kcal タンパク:15.0g 脂質:12.1g 食塩相:2.4g	エネルギー:391kcal タンパク:13.3g 脂質:4.1g 食塩相:2.4g	エネルギー:500kcal タンパク:23.1g 脂質:12.8g 食塩相:2.3g	エネルギー:504kcal タンパク:15.8g 脂質:17.3g 食塩相:2.9g
昼食	【十五夜】 月見そば 里芋のごまだれがけ ささみ和え 抹茶ゼリー	ロールパン チキンのクリームシチュー ブロッコリーのサラダ フルーツ缶(りんご) 牛乳(パック)	御飯 豚肉のピリ辛焼き 炒り豆腐 フルーツ缶(みかん) すまし汁	御飯 アジフライ 里芋の含め煮 フルーツ缶(パイン) 味噌汁	親子丼 切干大根の煮物 フルーツ缶(黄桃) 味噌汁	麦ごはん 鱈のみりん醤油焼 小松菜のごま炒め はちみつヨーグルト 味噌汁	御飯 助宗たらの照り焼き 煮しめ フルーツ缶(カクテル) すまし汁
	エネルギー:477kcal タンパク:22.8g 脂質:9.8g 食塩相:2.8g	エネルギー:608kcal タンパク:28.4g 脂質:17.5g 食塩相:2.4g	エネルギー:485kcal タンパク:19.5g 脂質:12.8g 食塩相:1.9g	エネルギー:522kcal タンパク:15.0g 脂質:12.0g 食塩相:2.3g	エネルギー:538kcal タンパク:22.4g 脂質:14.9g 食塩相:2.7g	エネルギー:432kcal タンパク:19.4g 脂質:7.6g 食塩相:2.3g	エネルギー:434kcal タンパク:18.1g 脂質:4.0g 食塩相:2.1g
おやつ	ロールケーキ(バニラ) ★メロンゼリー	ドーナツ ★グレープゼリー	せんべい(黒糖)	抹茶プリン	コーヒーサンドモカ ★マスカットゼリー	りんごデニッシュ ★いちごゼリー	メロンゼリー
	エネルギー:93kcal タンパク:1.2g 脂質:3.2g 食塩相:0.1g	エネルギー:114kcal タンパク:1.7g 脂質:5.5g 食塩相:0.2g	エネルギー:47kcal タンパク:0.4g 脂質:1.4g 食塩相:0.2g	エネルギー:63kcal タンパク:3.9g 脂質:0.1g 食塩相:0.1g	エネルギー:128kcal タンパク:1.9g 脂質:4.7g 食塩相:0.1g	エネルギー:105kcal タンパク:1.6g 脂質:4.8g 食塩相:0.2g	エネルギー:58kcal タンパク:0.1g 脂質:0.8g 食塩相:0.0g
夕食	御飯 揚げ豆腐 ピーマンとツナの和風炒め 浅漬け 味噌汁	御飯 卵と海老の旨塩炒め 冬瓜の水晶煮 青梗菜のゆず味噌かけ すまし汁	御飯 鯖の照り焼き さつま芋のレーズン煮 のり佃煮 味噌汁	御飯 蒸し鶏の梅ソース れんこん金平 かにかま和え 味噌汁	ライス あぶらかれのムニエル フレンチサラダ いちごムース コンソメスープ	御飯 鶏肉とタツリ野菜の味噌煮 ほうれん草とイカのさっと煮 白菜の甘酢和え すまし汁	御飯 つくね焼き わさび豆腐 ふりかけ 味噌汁
	エネルギー:512kcal タンパク:12.7g 脂質:19.9g 食塩相:2.6g	エネルギー:438kcal タンパク:18.8g 脂質:10.9g 食塩相:2.3g	エネルギー:611kcal タンパク:17.6g 脂質:20.2g 食塩相:2.4g	エネルギー:512kcal タンパク:19.6g 脂質:15.4g 食塩相:3.0g	エネルギー:448kcal タンパク:18.8g 脂質:8.8g 食塩相:1.8g	エネルギー:425kcal タンパク:15.7g 脂質:8.8g 食塩相:2.4g	エネルギー:494kcal タンパク:17.7g 脂質:15.5g 食塩相:2.4g
日計	エネルギー:1494kcal タンパク:51.6g 脂質:39.0g 食塩相:7.7g	エネルギー:1502kcal タンパク:58.2g 脂質:38.0g 食塩相:7.3g	エネルギー:1658kcal タンパク:56.8g 脂質:46.6g 食塩相:7.5g	エネルギー:1514kcal タンパク:53.5g 脂質:39.6g 食塩相:7.7g	エネルギー:1505kcal タンパク:56.4g 脂質:32.5g 食塩相:7.0g	エネルギー:1462kcal タンパク:59.8g 脂質:34.0g 食塩相:7.2g	エネルギー:1490kcal タンパク:51.7g 脂質:37.6g 食塩相:7.5g





週間献立表 2025年10月③

	10月13日(月)	10月14日(火)	10月15日(水)	10月16日(木)	10月17日(金)	10月18日(土)	10月19日(日)
朝食	御飯 ソーセージ炒め 漬物 味噌汁 牛乳(パック)	御飯 がんも煮 白菜の生姜和え 味噌汁 牛乳(パック)	御飯 肉団子の和風あんかけ しろ菜の和え物 味噌汁 牛乳(パック)	パン コンソメスープ スクランブルエッグ ポテトサラダ 牛乳(パック)	御飯 キャベツのベーコン炒め 納豆 味噌汁 牛乳(パック)	パン コンソメスープ オムレツ マカロニサラダ 牛乳(パック)	御飯 ソーセージと野菜の炒め物 漬物 すまし汁 牛乳(パック)
	エネルギー:390kcal タンパク:14.4g 脂質:5.1g 食塩相:2.1g	エネルギー:484kcal タンパク:16.9g 脂質:9.2g 食塩相:2.6g	エネルギー:461kcal タンパク:17.6g 脂質:7.8g 食塩相:2.4g	エネルギー:511kcal タンパク:17.0g 脂質:21.3g 食塩相:3.0g	エネルギー:433kcal タンパク:17.9g 脂質:8.0g 食塩相:1.8g	エネルギー:517kcal タンパク:16.8g 脂質:23.8g 食塩相:3.2g	エネルギー:376kcal タンパク:12.2g 脂質:4.5g 食塩相:2.0g
昼食	【スポーツの日】 御飯 鶏の唐揚げ マカロニサラダ フルーツ缶(りんご) 味噌汁	豆乳坦々うどん ねぎ入り卵焼き 即席漬け ストロベリーヨーグルト	御飯 メバルのムニエル ハニーマスタードソース マリネ風サラダ フルーツ缶(洋なし) コンソメスープ	御飯 和風麻婆豆腐 小松菜の塩炒め フルーツ缶(パイン) すまし汁	豆入りキーマカレー 胡瓜と玉葱のマリネ フルーツ缶(みかん) コンソメスープ	【秋祭り】 お好み焼き じゃがバター ぶどうムース 味噌汁	ライス ハンバーグ コールスロー フルーツ缶(カクテル) コーンクリームスープ
	エネルギー:602kcal タンパク:17.5g 脂質:23.1g 食塩相:2.4g	エネルギー:561kcal タンパク:24.6g 脂質:20.9g 食塩相:2.2g	エネルギー:443kcal タンパク:17.5g 脂質:8.0g 食塩相:1.8g	エネルギー:440kcal タンパク:16.7g 脂質:10.1g 食塩相:1.4g	エネルギー:536kcal タンパク:15.3g 脂質:17.1g 食塩相:3.2g	エネルギー:493kcal タンパク:20.6g 脂質:15.4g 食塩相:4.0g	エネルギー:505kcal タンパク:14.3g 脂質:10.9g 食塩相:2.4g
おやつ	安納芋デニッシュ ★グレープゼリー	あんドーナツ ★マスカットゼリー	ようかん	せんべい(ぽたぽた焼き) ★いちごゼリー	コーヒーゼリー	カステラ ★メロンゼリー	アセロラゼリー
	エネルギー:101kcal タンパク:1.6g 脂質:5.8g 食塩相:0.2g	エネルギー:70kcal タンパク:1.1g 脂質:2.8g 食塩相:0.1g	エネルギー:100kcal タンパク:1.5g 脂質:0.1g 食塩相:0.0g	エネルギー:51kcal タンパク:0.5g 脂質:1.4g 食塩相:0.2g	エネルギー:58kcal タンパク:0.3g 脂質:0.8g 食塩相:0.0g	エネルギー:83kcal タンパク:1.7g 脂質:1.0g 食塩相:0.0g	エネルギー:28kcal タンパク:0.0g 脂質:0.0g 食塩相:0.0g
夕食	御飯 さばの塩焼き 花しんじょうの炊き合わせ 小松菜の和え物 味噌汁	御飯 鶏肉のさっぱり炒め 大根の明太あん 冷奴 味噌汁	御飯 チキンカツ 五目大豆煮 スナップえんどうのサラダ 味噌汁	御飯 あじのみりん漬け焼き ひじきの煮物 ちんげん菜のゆず和え 味噌汁	御飯 豚肉の塩麴焼き 茄子の田舎煮 梅びしお 味噌汁	御飯 ホキの竜田焼き ごぼうのゆず胡椒炒め 枝豆腐 味噌汁	御飯 さわらの南蛮漬け じゃが芋の胡麻マヨ焼き 白菜とささみの和え物 味噌汁
	エネルギー:521kcal タンパク:18.9g 脂質:20.2g 食塩相:2.8g	エネルギー:475kcal タンパク:20.0g 脂質:12.8g 食塩相:2.1g	エネルギー:564kcal タンパク:22.8g 脂質:15.7g 食塩相:3.1g	エネルギー:415kcal タンパク:19.3g 脂質:6.5g 食塩相:2.5g	エネルギー:424kcal タンパク:18.7g 脂質:8.8g 食塩相:2.6g	エネルギー:460kcal タンパク:21.0g 脂質:9.4g 食塩相:2.6g	エネルギー:564kcal タンパク:20.8g 脂質:21.6g 食塩相:2.1g
日計	エネルギー:1614kcal タンパク:52.4g 脂質:54.2g 食塩相:7.6g	エネルギー:1590kcal タンパク:62.6g 脂質:45.7g 食塩相:7.0g	エネルギー:1568kcal タンパク:59.4g 脂質:31.6g 食塩相:7.3g	エネルギー:1417kcal タンパク:53.5g 脂質:39.3g 食塩相:7.2g	エネルギー:1451kcal タンパク:52.2g 脂質:34.7g 食塩相:7.6g	エネルギー:1553kcal タンパク:60.1g 脂質:49.6g 食塩相:9.8g	エネルギー:1473kcal タンパク:47.3g 脂質:37.0g 食塩相:6.6g




週間献立表 2025年10月④

	10月20日(月)	10月21日(火)	10月22日(水)	10月23日(木)	10月24日(金)	10月25日(土)	10月26日(日)
朝食	御飯 肉団子の煮物 もやしと水菜の和え物 味噌汁 牛乳(パック)	パン コンソメスープ じゃが芋のバター炒め スパゲティサラダ 牛乳(パック)	御飯 目玉焼 白菜のかに風味和え 味噌汁 牛乳(パック)	御飯 野菜とツナの炒め物 納豆 味噌汁 牛乳(パック)	パン コンソメスープ ウインナー炒め パンプキンサラダ 牛乳(パック)	御飯 鶏と野菜の炒めもの ほうれん草の和え物 ふりかけ すまし汁	御飯 ベーコンと野菜の炒め物 いんげんのしらす和え 味噌汁 牛乳(パック)
	エネルギー:461kcal タンパク:18.1g 脂質:8.3g 食塩相:2.4g	エネルギー:503kcal タンパク:16.5g 脂質:15.5g 食塩相:3.0g	エネルギー:465kcal タンパク:19.0g 脂質:11.2g 食塩相:2.2g	エネルギー:460kcal タンパク:19.6g 脂質:10.7g 食塩相:2.4g	エネルギー:477kcal タンパク:15.3g 脂質:16.6g 食塩相:3.3g	エネルギー:360kcal タンパク:13.4g 脂質:6.4g 食塩相:1.5g	エネルギー:393kcal タンパク:14.4g 脂質:5.0g 食塩相:2.5g
昼食	【かた元気:腸内環境を整え】 塩麹味噌漬け豚丼 金平ごぼう バナナヨーグルト すまし汁	あんかけ焼きそば なすの利休煮 胡瓜とささみのわさび和え ピーチムース	御飯 赤魚の香味ソース ブロッコリーのチャンプルー風 フルーツ缶(洋なし) 味噌汁	ライス チキンのガーリックバターソテー グリル野菜 ヨーグルト(ストロベリーソース) コンソメスープ	御飯 さばのもろみ味噌焼き ピーマンとちくわの炒め物 フルーツ缶(黄桃) すまし汁	たまごサンド & ホットドック マカロニサラダ コンソメスープ 牛乳(パック)	御飯 鶏の唐揚げ 切干大根の煮物 フルーツ缶(みかん) すまし汁
	エネルギー:495kcal タンパク:20.5g 脂質:9.8g 食塩相:2.4g	エネルギー:533kcal タンパク:17.8g 脂質:15.8g 食塩相:2.4g	エネルギー:488kcal タンパク:20.2g 脂質:11.0g 食塩相:2.3g	エネルギー:524kcal タンパク:19.5g 脂質:17.2g 食塩相:2.5g	エネルギー:555kcal タンパク:18.6g 脂質:20.1g 食塩相:2.1g	エネルギー:498kcal タンパク:16.1g 脂質:26.9g 食塩相:3.6g	エネルギー:628kcal タンパク:19.4g 脂質:24.9g 食塩相:2.2g
おやつ	ロールケーキ(コーヒー) ★グレープゼリー	エクレア ★マスカットゼリー	せんべい雪の宿) ★いちごゼリー	あんこデニッシュ ★メロンゼリー	いちごゼリー	バウムクーヘン ★グレープゼリー	ロールケーキ(チョコ) ★マスカットゼリー
	エネルギー:92kcal タンパク:1.4g 脂質:3.2g 食塩相:0.1g	エネルギー:89kcal タンパク:1.5g 脂質:6.6g 食塩相:0.1g	エネルギー:59kcal タンパク:0.8g 脂質:1.9g 食塩相:0.2g	エネルギー:117kcal タンパク:2.3g 脂質:4.9g 食塩相:0.2g	エネルギー:58kcal タンパク:0.1g 脂質:0.8g 食塩相:0.0g	エネルギー:87kcal タンパク:1.2g 脂質:3.7g 食塩相:0.1g	エネルギー:95kcal タンパク:1.5g 脂質:3.6g 食塩相:0.1g
夕食	御飯 アガリのおろしポン酢 さつま芋の煮物 ほうれん草の土佐和え 味噌汁	御飯 鶏肉のタルタルソース焼き 小松菜の煮浸し ゆかり和え 味噌汁	御飯 肉じゃが なべしぎ 漬物 すまし汁	御飯 豆腐ハンバーグ カレー風味の焼きビーフン フルーツ(バナナ) 味噌汁	御飯 豚肉の塩だれ炒め 里芋の明太マヨ焼き おくらの三杯酢 味噌汁	御飯 助宗だらのにんにく醤油焼き ごぼうと白滝の金平 フルーツ缶(りんご) 味噌汁	御飯 柚子香る めばるの野菜蒸し さつま芋のいとこ煮 のり佃煮 味噌汁
	エネルギー:412kcal タンパク:20.0g 脂質:4.0g 食塩相:2.3g	エネルギー:517kcal タンパク:18.3g 脂質:20.9g 食塩相:2.1g	エネルギー:458kcal タンパク:15.2g 脂質:8.5g 食塩相:2.6g	エネルギー:468kcal タンパク:13.9g 脂質:9.1g 食塩相:2.8g	エネルギー:510kcal タンパク:21.1g 脂質:13.9g 食塩相:2.2g	エネルギー:433kcal タンパク:17.7g 脂質:6.8g 食塩相:2.2g	エネルギー:439kcal タンパク:18.5g 脂質:3.7g 食塩相:2.4g
日計	エネルギー:1460kcal タンパク:60.0g 脂質:25.3g 食塩相:7.3g	エネルギー:1642kcal タンパク:54.1g 脂質:58.8g 食塩相:7.7g	エネルギー:1470kcal タンパク:55.2g 脂質:32.6g 食塩相:7.3g	エネルギー:1569kcal タンパク:55.3g 脂質:41.9g 食塩相:8.0g	エネルギー:1600kcal タンパク:55.1g 脂質:51.4g 食塩相:7.7g	エネルギー:1378kcal タンパク:48.4g 脂質:43.8g 食塩相:7.4g	エネルギー:1555kcal タンパク:53.8g 脂質:37.2g 食塩相:7.3g





週間献立表 2025年10月⑤

	10月27日(月)	10月28日(火)	10月29日(水)	10月30日(木)	10月31日(金)	
朝食	御飯 さつま揚げ煮 漬物 味噌汁 牛乳(パック)	パン コンソメスープ オムレツ 大根のフレンチサラダ 牛乳(パック)	御飯 ソーセージ炒め 納豆 味噌汁 牛乳(パック)	パン スクランブルエッグ ポテトサラダ コンソメスープ 牛乳(パック)	御飯 ツナとキャベツの炒め物 スパゲティサラダ すまし汁 牛乳(パック)	
	エネルギー:383kcal タンパク:13.5g 脂質:4.0g 食塩相:2.3g	エネルギー:388kcal タンパク:15.9g 脂質:8.4g 食塩相:2.9g	エネルギー:464kcal タンパク:20.2g 脂質:8.7g 食塩相:2.0g	エネルギー:512kcal タンパク:17.1g 脂質:21.3g 食塩相:3.0g	エネルギー:501kcal タンパク:14.8g 脂質:14.9g 食塩相:1.9g	
昼食	野菜たっぷりタンメン えび風味焼売 チンゲン菜の和風マヨ和え フルーツ缶(洋なし)	御飯 鯖の磯辺焼 小松菜の炒め物 フルーツ缶(パイン) 味噌汁	御飯 鶏肉の竜田焼き がんもの炊き合わせ 漬物 味噌汁	御飯 赤魚の酒蒸し ごぼうの山椒炒め フルーツ缶(黄桃) 味噌汁	【ハロウィン】 パン パンプキンシチュー 盛り合わせサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ	
	エネルギー:499kcal タンパク:16.4g 脂質:18.5g 食塩相:2.8g	エネルギー:535kcal タンパク:17.6g 脂質:19.4g 食塩相:2.1g	エネルギー:498kcal タンパク:20.7g 脂質:16.3g 食塩相:3.0g	エネルギー:429kcal タンパク:17.7g 脂質:5.2g 食塩相:2.3g	エネルギー:512kcal タンパク:22.4g 脂質:14.1g 食塩相:3.1g	
おやつ	お誕生日会ケーキ	抹茶ゼリー 黒蜜ソース	いちごスペシャル ★いちごゼリー	せんべい(サラダ) ★マスカットゼリー	紅茶ケーキ ★メロンゼリー	
	エネルギー:48kcal タンパク:0.9g 脂質:3.1g 食塩相:0.0g	エネルギー:68kcal タンパク:0.2g 脂質:0.0g 食塩相:0.0g	エネルギー:131kcal タンパク:1.8g 脂質:4.4g 食塩相:0.1g	エネルギー:75kcal タンパク:0.8g 脂質:2.7g 食塩相:0.3g	エネルギー:62kcal タンパク:1.5g 脂質:1.5g 食塩相:0.0g	
夕食	御飯 豚肉の生姜焼き じゃが芋の炒め物 スナップえんどうのポン酢和え 味噌汁	御飯 鶏肉の梅煮 厚揚げの葱味噌焼き 蒸しなすのお浸し すまし汁	御飯 麻婆豆腐 もやしとにらの中華炒め りんごムース 中華スープ	御飯 つくねの味噌だれ さつま芋のレモン煮 胡瓜の塩昆布和え すまし汁	御飯 あじの利休焼き 切り昆布の煮物 大根の和風マヨ和え 味噌汁	
	エネルギー:481kcal タンパク:20.3g 脂質:11.2g 食塩相:2.4g	エネルギー:518kcal タンパク:21.8g 脂質:17.1g 食塩相:2.4g	エネルギー:474kcal タンパク:19.0g 脂質:11.7g 食塩相:2.4g	エネルギー:535kcal タンパク:15.7g 脂質:13.4g 食塩相:1.7g	エネルギー:482kcal タンパク:20.8g 脂質:14.6g 食塩相:2.5g	
日計	エネルギー:1411kcal タンパク:51.1g 脂質:36.8g 食塩相:7.6g	エネルギー:1509kcal タンパク:55.5g 脂質:44.9g 食塩相:7.4g	エネルギー:1567kcal タンパク:61.7g 脂質:41.1g 食塩相:7.5g	エネルギー:1551kcal タンパク:51.3g 脂質:42.6g 食塩相:7.3g	エネルギー:1557kcal タンパク:59.5g 脂質:45.1g 食塩相:7.6g	

