

週間献立表 2025年11月①

						11月1日(土)	11月2日(日)
朝食						パン ハムとブロッコリーの炒め物 たまごサラダ コンソメスープ(白菜, コーン) 牛乳 エネルギー:452kcal タンパク:15.6g 脂質:16.2g 食塩相:3.0g	御飯 厚揚げの含め煮 漬物 味噌汁(ポテト, 人参) 牛乳 エネルギー:464kcal タンパク:18.5g 脂質:10.1g 食塩相:2.2g
昼食						塩焼きそば 春巻 バナナムース 中華スープ(大根, 大根葉) エネルギー:548kcal タンパク:18.0g 脂質:14.3g 食塩相:2.7g	シーフードカレー ミモザサラダ ヨーグルト(ストロベリーソース) コンソメスープ(しろ菜, しめじ) エネルギー:521kcal タンパク:16.6g 脂質:13.3g 食塩相:3.0g
おやつ						あんドーナツ ★グレープゼリー エネルギー:70kcal タンパク:1.1g 脂質:2.8g 食塩相:0.1g	マロンデニッシュ ★マスカットゼリー エネルギー:108kcal タンパク:1.7g 脂質:5.9g 食塩相:0.3g
夕食						御飯 さばの照り焼き ピーマンの当座煮 即席漬け すまし汁(巻麴, みつば) エネルギー:516kcal タンパク:16.6g 脂質:20.2g 食塩相:1.7g	御飯 豚肉のピリ辛焼き さつまいもの田舎煮 小松菜のお浸し すまし汁(花麴, ねぎ) エネルギー:517kcal タンパク:19.1g 脂質:10.9g 食塩相:2.3g
日計						エネルギー:1586kcal タンパク:51.3g 脂質:53.5g 食塩相:7.4g	エネルギー:1610kcal タンパク:55.9g 脂質:40.2g 食塩相:7.9g



週間献立表 2025年11月②

	11月3日(月)	11月4日(火)	11月5日(水)	11月6日(木)	11月7日(金)	11月8日(土)	11月9日(日)
朝食	御飯 ベーコンと野菜の炒め物 納豆 味噌汁(ほうれん草, ねぎ) 牛乳	御飯 ウィンナー炒め 漬物 味噌汁(冬瓜, 絹さや) 牛乳	パン ポトフ スパゲティサラダ フルーツ缶(パイン) 牛乳	パン オムレツ マカロニサラダ コンソメスープ(白菜, 人参) 牛乳	御飯 さつま揚げの含め煮 もやしと水菜の和え物 のり佃煮 味噌汁(えのき, 玉ねぎ)	御飯 厚焼卵 ブロッコリーの胡麻あえ 味噌汁(ナス, かいわれ) 牛乳	御飯 肉団子の和風あんかけ 漬物 味噌汁(サツマ芋, 大根葉) 牛乳
	エネルギー:467kcal タンパク:18.7g 脂質:11.3g 食塩相:2.0g	エネルギー:402kcal タンパク:13.3g 脂質:7.8g 食塩相:2.2g	エネルギー:509kcal タンパク:15.2g 脂質:14.1g 食塩相:2.3g	エネルギー:479kcal タンパク:16.7g 脂質:16.2g 食塩相:3.1g	エネルギー:323kcal タンパク:9.1g 脂質:1.7g 食塩相:2.3g	エネルギー:528kcal タンパク:19.7g 脂質:12.8g 食塩相:2.8g	エネルギー:439kcal タンパク:14.8g 脂質:6.0g 食塩相:2.3g
昼食	ツナのトマトスパゲティ グリーンサラダ フルーツ缶(黄桃) ポタージュ	炊き込み御飯 肉団子と野菜の甘酢炒め 冷奴 青じそ風味 フルーツ缶(洋なし) すまし汁(わかめ, ねぎ)	御飯 海老と野菜の卵炒め 焼売 青りんごゼリー 中華スープ(にら, きくらげ)	御飯 アブラガレイのゴマポン酢かけ 春雨のピリ辛炒め フルーツ缶(カクテル) すまし汁(花麩, かいわれ)	ツナマヨトースト キャベツとハムのサラダ ポタージュ 牛乳	御飯 鶏肉と車麩の治部煮 じゃが芋のゆず胡椒マヨ焼き フルーツ缶(みかん) すまし汁(チンゲン菜, 人参)	御飯 赤魚のみりん漬け焼き 花しんじょうの炊き合わせ フルーツ缶(洋なし) 味噌汁(巻麩, みつば)
	エネルギー:486kcal タンパク:19.1g 脂質:11.1g 食塩相:3.4g	エネルギー:524kcal タンパク:14.1g 脂質:14.7g 食塩相:2.4g	エネルギー:506kcal タンパク:20.0g 脂質:12.3g 食塩相:2.1g	エネルギー:456kcal タンパク:17.9g 脂質:6.7g 食塩相:2.0g	エネルギー:486kcal タンパク:21.6g 脂質:20.0g 食塩相:3.1g	エネルギー:507kcal タンパク:17.7g 脂質:12.4g 食塩相:1.6g	エネルギー:460kcal タンパク:17.5g 脂質:10.4g 食塩相:2.3g
おやつ	コーヒーゼリー	カステラ ★いちごゼリー	塩まんじゅう ★メロンゼリー	レモネードゼリー	安納芋のバウムクーヘン ★グレープゼリー	エクレア ★マスカットゼリー	バウムクーヘン ★メロンゼリー
	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:66kcal タンパク:1.2g 脂質:0.1g 食塩相:0.2g	エネルギー:37kcal タンパク:0.0g 脂質:0.0g 食塩相:0.0g	エネルギー:72kcal タンパク:1.1g 脂質:4.3g 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:87kcal タンパク:1.2g 脂質:3.7g 食塩相:0.1g
夕食	御飯 助宗たらのバターポン酢 ひじきの煮物 ふりかけ 味噌汁(大根葉, 油揚げ)	御飯 チキンカツ ほうれん草の煮浸し ブロッコリーの磯和え 味噌汁(白玉麩, わかめ)	御飯 あじの塩麴焼き 切干大根の煮物 のり佃煮 味噌汁(里芋, 青ねぎ)	御飯 鶏肉の竜田焼き 根菜の炒め煮 おくらの梅肉がけ 味噌汁(はんぺん, 青ねぎ)	御飯 さばと野菜の甘味噌だれ 菜の花のナムル フルーツ缶(りんご) 中華スープ(わかめ, かいわれ)	御飯 アジフライ 炒り豆腐 ふりかけ 味噌汁(おつゆ麩, 青ねぎ)	御飯 豚肉の甘辛炒め 白菜とイカのオイスター炒め煮 酢味噌和え すまし汁(はんぺん, ねぎ)
	エネルギー:481kcal タンパク:20.0g 脂質:14.2g 食塩相:2.6g	エネルギー:502kcal タンパク:20.4g 脂質:11.7g 食塩相:2.9g	エネルギー:436kcal タンパク:19.7g 脂質:6.7g 食塩相:3.0g	エネルギー:505kcal タンパク:19.4g 脂質:12.3g 食塩相:2.8g	エネルギー:544kcal タンパク:18.5g 脂質:20.0g 食塩相:1.9g	エネルギー:472kcal タンパク:17.0g 脂質:11.7g 食塩相:2.4g	エネルギー:489kcal タンパク:20.5g 脂質:11.6g 食塩相:2.4g
日計	エネルギー:1492kcal タンパク:58.1g 脂質:37.4g 食塩相:8.0g	エネルギー:1511kcal タンパク:49.5g 脂質:35.2g 食塩相:7.5g	エネルギー:1517kcal タンパク:56.1g 脂質:33.2g 食塩相:7.6g	エネルギー:1477kcal タンパク:54.0g 脂質:35.2g 食塩相:7.9g	エネルギー:1425kcal タンパク:50.3g 脂質:46.0g 食塩相:7.4g	エネルギー:1596kcal タンパク:55.9g 脂質:43.5g 食塩相:7.0g	エネルギー:1475kcal タンパク:54.0g 脂質:31.7g 食塩相:7.2g



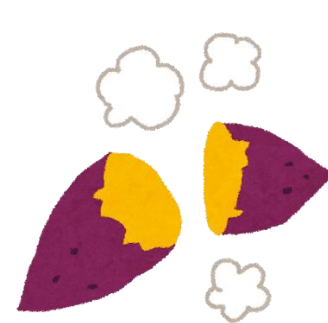
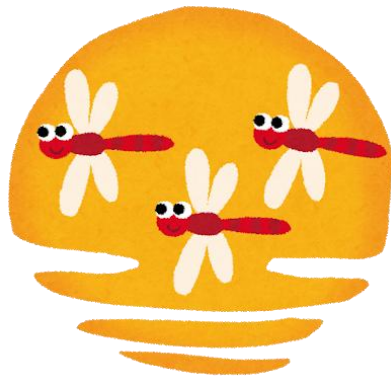
週間献立表 2025年10月③

	11月10日(月)	11月11日(火)	11月12日(水)	11月13日(木)	11月14日(金)	11月15日(土)	11月16日(日)
朝食	パン スクランブルエッグ カリフラワーのサラダ コンソメスープ(キャベツ, 玉ねぎ) 牛乳	御飯 がんもと南瓜の煮物 ほうれん草のツナ和え 味噌汁(白菜, 絹さや) 牛乳	パン じゃが芋のツナソテー マカロニサラダ コンソメスープ(えのき, グリンピース) 牛乳	御飯 ソーセージと野菜の炒め物 納豆 味噌汁(油揚げ, しめじ) 牛乳	御飯 里芋の煮物 白菜のゆずドレ和え 味噌汁(えのき, かいわれ) 牛乳	御飯 炒り卵 かにかま和え ふりかけ 味噌汁(かぼちゃ, 青ねぎ)	御飯 はんぺんの煮物 白菜のわさび和え 味噌汁(あさり, みつば) 牛乳
	エネルギー:455kcal タンパク:16.2g 脂質:16.7g 食塩相:2.7g	エネルギー:487kcal タンパク:18.9g 脂質:11.2g 食塩相:2.5g	エネルギー:502kcal タンパク:17.7g 脂質:18.0g 食塩相:2.8g	エネルギー:482kcal タンパク:20.6g 脂質:9.4g 食塩相:2.0g	エネルギー:425kcal タンパク:13.9g 脂質:5.0g 食塩相:2.2g	エネルギー:407kcal タンパク:11.5g 脂質:10.4g 食塩相:2.3g	エネルギー:436kcal タンパク:17.5g 脂質:4.6g 食塩相:2.5g
昼食	ひじき御飯 サーモンフライ 豆腐しば漬タルタル 小松菜のきな粉和え フルーツ缶(りんご) きのこのすまし汁	中華丼 人参しりしり パインムース 中華スープ(冬瓜, 青ねぎ)	御飯 助宗だらの甘辛煮 ごぼうの味噌炒め フルーツ缶(みかん) すまし汁(白玉麩, みつば)	味噌ラーメン 春巻き しろ菜と人参のナムル フルーツ缶(黄桃)	ポークハヤシライス 揚げなすの生姜炒め フルーツ缶(カクテル) 卵スープ	ロールパン 鶏とほうれん草のシチュー ダイスサラダ フルーツ缶(パイン) 牛乳	麦御飯 鰯の焼き南蛮 きんぴらごぼう 枝豆腐 味噌汁(しろ菜, 大根葉)
	エネルギー:584kcal タンパク:18.9g 脂質:19.6g 食塩相:2.6g	エネルギー:460kcal タンパク:16.1g 脂質:10.7g 食塩相:2.1g	エネルギー:416kcal タンパク:18.1g 脂質:4.2g 食塩相:1.6g	エネルギー:529kcal タンパク:16.4g 脂質:17.3g 食塩相:2.7g	エネルギー:540kcal タンパク:15.5g 脂質:17.4g 食塩相:3.2g	エネルギー:553kcal タンパク:24.8g 脂質:13.1g 食塩相:2.8g	エネルギー:482kcal タンパク:21.7g 脂質:8.7g 食塩相:2.7g
おやつ	グレープゼリー	コーヒーサンドモカ ★いちごゼリー	きなこまんじゅう ★マスカットゼリー	いちごゼリー いちごゼリー	マスカットゼリー	紅茶ゼリー生クリーム添え	ミニピーナツパン ★メロンゼリー
	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:128kcal タンパク:1.9g 脂質:4.7g 食塩相:0.1g	エネルギー:66kcal タンパク:1.5g 脂質:0.3g 食塩相:0.0g	エネルギー:65kcal タンパク:0.1g 脂質:1.4g 食塩相:0.0g	エネルギー:47kcal タンパク:0.0g 脂質:0.0g 食塩相:0.0g	エネルギー:43kcal タンパク:0.4g 脂質:1.4g 食塩相:0.0g	エネルギー:86kcal タンパク:2.5g 脂質:3.4g 食塩相:0.1g
夕食	御飯 蒸し鶏の薬味醤油 里芋の含め煮 いんげんのわさびマヨ和え 味噌汁(玉ねぎ, チンゲン菜)	御飯 あぶらかれのマヨネーズ焼き ピーマンとちくわの金平 ふりかけ 味噌汁(花麩, 大根葉)	御飯 豚肉豆腐 小松菜としらすの塩昆布炒め ブロッコリーのポン酢マヨ和え 味噌汁(あさり, ねぎ)	御飯 ハンバーグ 和風オニオソース はんぺん煮 白和え すまし汁(しいたけ, 大根葉)	御飯 さわらの味噌漬け焼き 大豆と根菜の煮物 漬物 すまし汁(白玉麩, 青ねぎ)	御飯 厚揚げのそぼろ炒め 花野菜のチーズ焼き もやしと水菜の塩昆布和え 味噌汁(巻麩, えのき)	御飯 トンカツ じゃが芋の青のりバター フルーツ缶(黄桃) すまし汁(とろろ昆布, 青ねぎ)
	エネルギー:509kcal タンパク:17.8g 脂質:15.8g 食塩相:2.6g	エネルギー:440kcal タンパク:19.2g 脂質:12.4g 食塩相:2.3g	エネルギー:484kcal タンパク:21.7g 脂質:13.4g 食塩相:3.0g	エネルギー:471kcal タンパク:17.1g 脂質:11.5g 食塩相:2.6g	エネルギー:468kcal タンパク:22.4g 脂質:11.9g 食塩相:2.2g	エネルギー:507kcal タンパク:19.2g 脂質:17.0g 食塩相:2.0g	エネルギー:512kcal タンパク:10.6g 脂質:13.6g 食塩相:2.3g
日計	エネルギー:1606kcal タンパク:53.0g 脂質:52.9g 食塩相:7.8g	エネルギー:1515kcal タンパク:56.1g 脂質:39.0g 食塩相:7.0g	エネルギー:1468kcal タンパク:59.0g 脂質:35.9g 食塩相:7.4g	エネルギー:1547kcal タンパク:54.2g 脂質:39.6g 食塩相:7.4g	エネルギー:1480kcal タンパク:51.8g 脂質:34.3g 食塩相:7.6g	エネルギー:1510kcal タンパク:55.9g 脂質:41.9g 食塩相:7.1g	エネルギー:1516kcal タンパク:52.3g 脂質:30.3g 食塩相:7.5g



週間献立表 2025年11月④

	11月17日(月)	11月18日(火)	11月19日(水)	11月20日(木)	11月21日(金)	11月22日(土)	11月23日(日)
朝食	御飯 ふんわりしんじょうの含め煮 漬物 味噌汁(里芋, かいわれ) 牛乳	パン オムレツ キャベツサラダ クリームスープ(玉ねぎ, 人参) 牛乳	御飯 ちくわの含め煮 ゆかり和え 味噌汁(チンゲン菜, 人参) 牛乳	パン 野菜とツナのソテー ポテトサラダ コンソメスープ(小松菜, 玉ねぎ) 牛乳	御飯 具入り炒り卵 納豆 味噌汁(ナス, かいわれ) 牛乳	パン ウインナーソテー スパゲティサラダ コンソメスープ(玉ねぎ, しいたけ) 牛乳	御飯 肉団子の煮物 キャベツの青じそ和え 味噌汁(チンゲン菜, ねぎ) 牛乳
	エネルギー:419kcal タンパク:13.7g 脂質:6.5g 食塩相:2.6g	エネルギー:465kcal タンパク:18.0g 脂質:14.4g 食塩相:2.5g	エネルギー:415kcal タンパク:13.9g 脂質:4.1g 食塩相:2.1g	エネルギー:439kcal タンパク:16.6g 脂質:13.2g 食塩相:3.0g	エネルギー:532kcal タンパク:20.2g 脂質:17.6g 食塩相:2.4g	エネルギー:491kcal タンパク:16.5g 脂質:18.2g 食塩相:3.1g	エネルギー:422kcal タンパク:15.3g 脂質:6.1g 食塩相:2.3g
昼食	ライス チキンビーンズ かワワのごまドレサラダ フルーツ缶(りんご) コンソメスープ(チンゲン菜, 人参)	エビチャーハン ビーフン炒め フルーツ缶(パイナップル) 中華スープ(玉ねぎ, 大根葉)	けんちんうどん なべしぎ スナップえんどうのマヨ和え ヨーグルト(ブルーベリーソース)	御飯 コロケ 大根のかにかまあん フルーツ缶(みかん) 味噌汁(白玉麩, 大根)	挽肉と豆のカレーライス 白菜のコールスロー フルーツ缶(カクテル) コンソメスープ(ほうれん草, 人参)	御飯 鱈の照り焼き 南瓜の含め煮 フルーツ缶(洋なし) 味噌汁(はんぺん, 大根葉)	御飯 あぶらかれいの味噌だれ さつま芋の豆乳煮 フルーツ缶(みかん) すまし汁(えのき, 人参)
	エネルギー:466kcal タンパク:17.2g 脂質:9.4g 食塩相:2.4g	エネルギー:481kcal タンパク:15.8g 脂質:12.9g 食塩相:2.3g	エネルギー:463kcal タンパク:12.3g 脂質:16.0g 食塩相:2.7g	エネルギー:476kcal タンパク:9.9g 脂質:9.6g 食塩相:2.3g	エネルギー:539kcal タンパク:17.3g 脂質:16.9g 食塩相:3.3g	エネルギー:501kcal タンパク:19.9g 脂質:8.7g 食塩相:2.1g	エネルギー:462kcal タンパク:18.7g 脂質:3.8g 食塩相:1.4g
おやつ	ロールケーキ(コーヒー) ★いちごゼリー	きなこようかん	さつま芋とリンゴのパウンドケーキ ★グレープゼリー	★マスカットゼリー	紅茶ケーキ ★メロンゼリー	抹茶プリン	ミニあんぱん ★いちごゼリー
	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:114kcal タンパク:2.6g 脂質:0.9g 食塩相:0.0g	エネルギー:77kcal タンパク:0.9g 脂質:3.9g 食塩相:0.1g	エネルギー:47kcal タンパク:0.0g 脂質:0.0g 食塩相:0.0g	エネルギー:62kcal タンパク:1.5g 脂質:1.5g 食塩相:0.0g	エネルギー:82kcal タンパク:3.4g 脂質:0.1g 食塩相:0.1g	エネルギー:92kcal タンパク:2.4g 脂質:0.7g 食塩相:0.1g
夕食	御飯 さばの幽庵焼き 小松菜のさっと煮 大根の甘酢漬け 味噌汁(白菜, ねぎ)	御飯 ミートローフきのこソース 冬瓜のおかか煮 ほうれん草の塩昆布和え 味噌汁(花麩, かいわれ)	御飯 和風チキンピカタ 高野豆腐の炊き合わせ ふりかけ 味噌汁(わかめ, なめこ)	御飯 野菜入り麻婆豆腐 イカとにらのチヂミ 白菜のナムル 春雨スープ	御飯 助宗たらの味噌漬焼 ひじきの煮物 漬物 すまし汁(えのき, 大根葉)	御飯 親子煮 ちんげん菜のバター醤油炒め オクラのポン酢和え すまし汁(巻麩, ねぎ)	御飯 豚肉の梅照り焼き 茄子の煮浸し 玉子豆腐 味噌汁(わかめ, 白菜)
	エネルギー:521kcal タンパク:17.5g 脂質:18.8g 食塩相:2.3g	エネルギー:494kcal タンパク:22.4g 脂質:12.6g 食塩相:2.8g	エネルギー:527kcal タンパク:21.5g 脂質:17.4g 食塩相:2.6g	エネルギー:558kcal タンパク:21.6g 脂質:14.8g 食塩相:2.3g	エネルギー:377kcal タンパク:17.1g 脂質:4.3g 食塩相:2.2g	エネルギー:476kcal タンパク:20.0g 脂質:13.7g 食塩相:2.0g	エネルギー:545kcal タンパク:21.6g 脂質:19.6g 食塩相:3.5g
日計	エネルギー:1498kcal タンパク:49.8g 脂質:37.9g 食塩相:7.5g	エネルギー:1554kcal タンパク:58.8g 脂質:40.8g 食塩相:7.6g	エネルギー:1482kcal タンパク:48.6g 脂質:41.4g 食塩相:7.5g	エネルギー:1520kcal タンパク:48.1g 脂質:37.6g 食塩相:7.6g	エネルギー:1510kcal タンパク:56.1g 脂質:40.3g 食塩相:7.9g	エネルギー:1550kcal タンパク:59.8g 脂質:40.7g 食塩相:7.3g	エネルギー:1521kcal タンパク:58.0g 脂質:30.2g 食塩相:7.2g



週間献立表 2025年11月⑤

	11月24日(月)	11月25日(火)	11月26日(水)	11月27日(木)	11月28日(金)	11月29日(土)	11月30日(日)
朝食	パン 野菜とベーコンのバターソテー パンプキンサラダ コンソメスープ(かぶ, いんげん) 牛乳	御飯 目玉焼 白菜のゆかり和え 味噌汁(キャベツ, 人参) 牛乳	パン クラムチャウダー ブロッコリーサラダ フルーツ缶(黄桃) 牛乳	御飯 ソーセージと野菜の炒め物 納豆 味噌汁(えのき, 玉ねぎ) 牛乳	パン スクランブルエッグ カリフラワーのサラダ コンソメスープ(小松菜, 人参) 牛乳	御飯 さつま揚げと里芋の煮物 ちんげん菜のわさび和え すまし汁(白玉麩, ねぎ) 牛乳	パン ウインナーソテー ポテトサラダ コンソメスープ(かぶ, かいわれ) 牛乳
	エネルギー:443kcal タンパク:13.9g 脂質:14.2g 食塩相:2.6g	エネルギー:452kcal タンパク:18.0g 脂質:11.2g 食塩相:2.1g	エネルギー:473kcal タンパク:20.0g 脂質:9.3g 食塩相:2.2g	エネルギー:462kcal タンパク:19.9g 脂質:7.6g 食塩相:1.9g	エネルギー:499kcal タンパク:18.3g 脂質:20.6g 食塩相:2.9g	エネルギー:401kcal タンパク:13.8g 脂質:3.6g 食塩相:2.2g	エネルギー:449kcal タンパク:16.1g 脂質:14.8g 食塩相:3.1g
昼食	五目ちらし寿司 里芋のそぼろ煮 ぶどうムース すまし汁(花麩, 青ねぎ)	御飯 肉じゃが 厚揚げの和風あんかけ 高菜漬け 味噌汁(巻麩, 青ねぎ)	御飯 鶏肉のつくね焼 キャベツの千切りサラダ いちごムース 味噌汁(サツマ芋, ねぎ)	きつねそば 里芋の和風マヨネーズ焼き 大根の柚子和え 青りんごゼリー	御飯 さばの味噌煮 ピーマンとささみの炒め物 フルーツ缶(りんご) すまし汁(まいたけ, みつば)	ライス ハンバーグ ツナソテー バナナヨーグルト コンソメスープ(しろ菜, えのき)	御飯 あじの和風ムニエル 冬瓜と舞茸の煮浸し フルーツ缶(みかん) 味噌汁(豆腐, 大根)
	エネルギー:422kcal タンパク:13.6g 脂質:3.8g 食塩相:2.7g	エネルギー:506kcal タンパク:21.1g 脂質:11.5g 食塩相:2.8g	エネルギー:506kcal タンパク:20.6g 脂質:11.8g 食塩相:2.2g	エネルギー:512kcal タンパク:17.8g 脂質:14.8g 食塩相:2.9g	エネルギー:515kcal タンパク:17.5g 脂質:18.1g 食塩相:1.6g	エネルギー:510kcal タンパク:15.8g 脂質:11.6g 食塩相:2.7g	エネルギー:439kcal タンパク:19.7g 脂質:8.5g 食塩相:2.3g
おやつ	お誕生日ケーキ	牛乳黒糖プリン	ドーナツ ★マスカットゼリー	ロールケーキ(チョコ) ★メロンゼリー	グレープゼリー	イチゴスペシャル ★いちごゼリー	ミルクティープリン
	エネルギー:69kcal タンパク:1.2g 脂質:4.4g 食塩相:0.0g	エネルギー:67kcal タンパク:3.7g 脂質:0.6g 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:95kcal タンパク:1.5g 脂質:3.6g 食塩相:0.1g	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:127kcal タンパク:1.8g 脂質:4.3g 食塩相:0.1g	エネルギー:54kcal タンパク:1.8g 脂質:0.8g 食塩相:0.0g
夕食	御飯 鶏肉のおろし煮 焼きビーフン フルーツ缶(パイン) 味噌汁(豆腐, 大根葉)	御飯 豚肉のカレー炒め 冬瓜の水晶煮 フルーツ缶(洋なし) すまし汁(えのき, みつば)	御飯 鰯の醤油麹焼き ごぼうの山椒炒め いんげんの生姜和え 味噌汁(まいたけ, わかめ)	御飯 鶏肉のトマト煮 ほうれん草のオリーブオイルソテー マカロニサラダ コンソメスープ(なす, かいわれ)	御飯 豆腐のそぼろ野菜あんかけ 切干大根の煮物 胡瓜の酢の物 味噌汁(なめこ, 大根葉)	御飯 白身魚フライ 白菜の明太煮 漬物 味噌汁(もやし, 青ねぎ)	御飯 鶏肉のグリル 塩レモンだれ 切り昆布の煮物 チンゲン菜のおかか和え すまし汁(はんぺん, 青ねぎ)
	エネルギー:530kcal タンパク:18.6g 脂質:13.6g 食塩相:2.0g	エネルギー:464kcal タンパク:16.1g 脂質:11.3g 食塩相:1.7g	エネルギー:418kcal タンパク:20.0g 脂質:5.9g 食塩相:2.7g	エネルギー:585kcal タンパク:21.1g 脂質:22.3g 食塩相:2.8g	エネルギー:540kcal タンパク:24.3g 脂質:13.8g 食塩相:2.7g	エネルギー:444kcal タンパク:13.2g 脂質:12.8g 食塩相:2.4g	エネルギー:468kcal タンパク:18.9g 脂質:14.0g 食塩相:2.4g
日計	エネルギー:1464kcal タンパク:47.3g 脂質:36.0g 食塩相:7.3g	エネルギー:1489kcal タンパク:58.9g 脂質:34.6g 食塩相:6.7g	エネルギー:1511kcal タンパク:62.3g 脂質:32.5g 食塩相:7.3g	エネルギー:1654kcal タンパク:60.3g 脂質:48.3g 食塩相:7.7g	エネルギー:1612kcal タンパク:60.2g 脂質:53.3g 食塩相:7.1g	エネルギー:1482kcal タンパク:44.6g 脂質:32.3g 食塩相:7.4g	エネルギー:1410kcal タンパク:56.5g 脂質:38.1g 食塩相:7.9g

