

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	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: 452kcal タンパク: 15.6g 脂質: 16.2g 食塩相当: 3.0g	エネルギー: 464kcal タンパク: 18.5g 脂質: 10.1g 食塩相当: 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）	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: 548kcal タンパク: 18.0g 脂質: 14.3g 食塩相当: 2.7g	エネルギー: 521kcal タンパク: 16.6g 脂質: 13.3g 食塩相当: 3.0g
おやつ					あんドーナツ ★グレープゼリー	マロンデニッシュ ★マスカットゼリー
					エネルギー: 70kcal タンパク: 1.1g 脂質: 2.8g 食塩相当: 0.1g	エネルギー: 108kcal タンパク: 1.7g 脂質: 5.9g 食塩相当: 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（巻麩, みつば）	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（花麩, ねぎ）
					エネルギー: 516kcal タンパク: 16.6g 脂質: 20.2g 食塩相当: 1.7g	エネルギー: 517kcal タンパク: 19.1g 脂質: 10.9g 食塩相当: 2.3g
日計					エネルギー: 1586kcal タンパク: 51.3g 脂質: 53.5g 食塩相当: 7.4g	エネルギー: 1610kcal タンパク: 55.9g 脂質: 40.2g 食塩相当: 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 ワインナー炒め 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
	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)	御飯 海老と野菜の卵炒め 焼壳 青りんごゼリー	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)	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
	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
おやつ	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 切干大根の煮物 のり佃煮 味噌汁(白玉麩,わかめ)	御飯 あじの塩麹焼き 根菜の炒め煮 おくらの梅肉がけ 味噌汁(里芋,青ねぎ)	御飯 鶏肉の竜田焼き 菜の花のナムル フルーツ缶(りんご) 味噌汁(はんぺん,青ねぎ)	御飯 さばと野菜の甘味噌だれ 炒り豆腐 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
	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



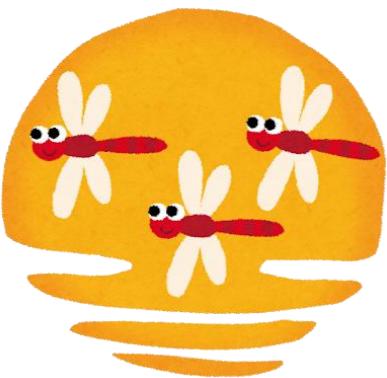
週間献立表 2025年10月③

	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	御飯	パン	御飯	御飯	御飯	御飯
	スクランブルエッグ	がんもと南瓜の煮物	じゃが芋のツナソテー	ソーセージと野菜の炒め物	里芋の煮物	炒り卵	はんぺんの煮物
	カリフラワーのサラダ	ほうれん草のツナ和え	マカロニサラダ	納豆	白菜のゆずドレ和え	かにかま和え	白菜のわさび和え
	コンソメスープ(キャベツ, 玉ねぎ)	味噌汁(白菜, 紹さや)	コンソメスープ(えのき, グリンピース)	味噌汁(油揚げ, しめじ)	味噌汁(えのき, かいわれ)	ふりかけ	味噌汁(あさり, みつば)
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	味噌汁(かぼちゃ, 青ねぎ)	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	中華丼	御飯	味噌ラーメン	ポークハヤシライス	ロールパン	麦御飯
	サーモンフレーク 豆腐しば漬タルタル	人参しりしり	助宗だらの甘辛煮	春巻き	揚げなすの生姜炒め	鶏とほうれん草のシチュー	鯵の焼き南蛮
	小松菜のきな粉和え	パインムース	ごぼうの味噌炒め	しろ菜と人参のナムル	フルーツ缶(カクテル)	ダイスサラダ	きんぴらごぼう
	フルーツ缶(りんご)	中華スープ(冬瓜, 青ねぎ)	フルーツ缶(みかん)	フルーツ缶(黄桃)	卵スープ	フルーツ缶(パイン)	枝豆豆腐
	きのこのすまし汁		すまし汁(白玉麩, みつば)			牛乳	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	きなこまんじゅう	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
		★いちごゼリー	★マスカットゼリー	いちごゼリー			★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	あぶらかれいのマヨネーズ焼き	豚肉豆腐	ハンバーグ 和風オニソース	さわらの味噌漬け焼き	厚揚げのそぼろ炒め	トンカツ
	里芋の含め煮	ピーマンとちくわの金平	小松菜としらすの塩昆布炒め	はんぺん煮	大豆と根菜の煮物	花野菜のチーズ焼き	じゃが芋の青のりバター
	いんげんのわさびマヨ和え	ふりかけ	ブロッコリーのポン酢マヨ和え	白和え	漬物	もやしと水菜の塩昆布和え	フルーツ缶(黄桃)
	味噌汁(玉ねぎ, チンゲン菜)	味噌汁(花麩, 大根葉)	味噌汁(あさり, ねぎ)	すまし汁(しいたけ, 大根葉)	すまし汁(白玉麩, 青ねぎ)	味噌汁(巻麩, えのき)	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)	御飯 ちくわの含め煮 ゆかり和え 味噌汁(チゲン菜, 人参)	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)	御飯 具入り炒り卵 納豆 味噌汁(ナス, かいわれ)	パン ワインナーソテー スパゲティサラダ コンソメスープ(玉ねぎ, しいたけ)	御飯 肉団子の煮物 キャベツの青じそ和え 味噌汁(チゲン菜, ねぎ)
	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
	ライス チキンビーンズ カリフラワーのごまドレサラダ フルーツ缶(りんご) コンソメスープ(チゲン菜, 人参)	エビチャーハン ビーフン炒め フルーツ缶(パイン) 中華スープ(玉ねぎ, 大根葉)	けんちんうどん なべしき 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 コロッケ 大根のかにかまあん フルーツ缶(みかん)	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 鰯の照り焼き 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: 3.3g	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
	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
おやつ	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
	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	御飯 目玉焼	パン クラムチャウダー	御飯 ソーセージと野菜の炒め物	パン スクランブルエッグ	御飯 さつま揚げと里芋の煮物	パン ワインナーソテー
	パンプキンサラダ	白菜のゆかり和え	ブロッコリーサラダ	納豆	カリフラワーのサラダ	ちんげん菜のわさび和え	ポテトサラダ
	コンソメスープ(かぶ, いんげん)	味噌汁(キャベツ, 人参)	フルーツ缶(黄桃)	味噌汁(えのき, 玉ねぎ)	コンソメスープ(小松菜, 人参)	すまし汁(白玉麩, ねぎ)	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	御飯	御飯	きつねそば	御飯	ライス	御飯
	里芋のそぼろ煮	肉じゃが	鶏肉のつくね焼	里芋の和風マヨネーズ焼き	さばの味噌煮	ハンバーグ	あじの和風ムニエル
	ぶどうムース	厚揚げの和風あんかけ	キャベツの千切りサラダ	大根の柚子和え	ピーマンとささみの炒め物	ツナソテー	冬瓜と舞茸の煮浸し
	すまし汁(花麩, 青ねぎ)	高菜漬け	いちごムース	青りんごゼリー	フルーツ缶(りんご)	バナナヨーグルト	フルーツ缶(みかん)
	味噌汁(巻麩, 青ねぎ)	味噌汁(サツマ芋, ねぎ)			すまし汁(まいたけ, みつば)	コンソメスープ(しろ菜, えのき)	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	豚肉のカレー炒め	鯵の醤油麹焼き	鶏肉のトマト煮	豆腐のそぼろ野菜あんかけ	白身魚フライ	鶏肉のグリル 塩レモンだれ
	焼きビーフン	冬瓜の水晶煮	ごぼうの山椒炒め	ほうれん草のオリーブオイルソテー	切干大根の煮物	白菜の明太煮	切り昆布の煮物
	フルーツ缶(パイン)	フルーツ缶(洋なし)	いんげんの生姜和え	マカロニサラダ	胡瓜の酢の物	漬物	チンゲン菜のおかか和え
	味噌汁(豆腐, 大根葉)	すまし汁(えのき, みつば)	味噌汁(まいたけ, わかめ)	コンソメスープ(なす, かいわれ)	味噌汁(なめこ, 大根葉)	味噌汁(もやし, 青ねぎ)	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

