

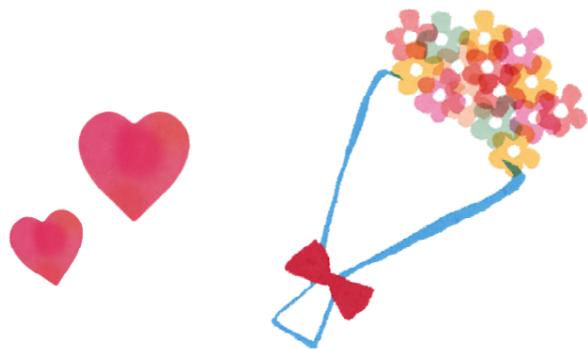
週間献立表 2026年2月①

	2月1日(日)	2月2日(月)	2月3日(火)	2月4日(水)	2月5日(木)	2月6日(金)	2月7日(土)
朝	御飯 厚揚げの含め煮 漬物 味噌汁(じゃが芋・人参) 牛乳	御飯 ベーコンと野菜の炒め物 納豆 味噌汁(ほうれん草・白ねぎ) 牛乳	御飯 ウインナー炒め ふりかけ 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 コンソメスープ(白菜・人参) オムレツ マカロニサラダ 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・たまねぎ)	御飯 厚焼卵 ブロッコリーの胡麻あえ 味噌汁(茄子・かいわれ) 牛乳
	エネルギー:479kcal タンパク:22.3g 脂質*:8.0g 食塩相:2.2g	エネルギー:484kcal タンパク:22.3g 脂質*:9.2g 食塩相:2.0g	エネルギー:428kcal タンパク:17.6g 脂質*:6.3g 食塩相:2.2g	エネルギー:524kcal タンパク:19.0g 脂質*:12.0g 食塩相:2.3g	エネルギー:494kcal タンパク:20.5g 脂質*:14.1g 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:543kcal タンパク:23.5g 脂質*:10.7g 食塩相:2.9g
昼	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)	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	【節分】 ひじきと大豆の炊き込み御飯 厚揚げの野菜あんかけ 小松菜のゴマ和え フルーツ缶(洋なし) いわしつみれのすまし汁	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 サワラのゴマポン酢かけ 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)	たまごサンド & コロッケサンド 白菜とツナのサラダ 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)
	エネルギー:521kcal タンパク:16.6g 脂質*:13.3g 食塩相:3.0g	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:525kcal タンパク:22.9g 脂質*:12.8g 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:505kcal タンパク:18.2g 脂質*:11.7g 食塩相:2.0g	エネルギー:538kcal タンパク:23.2g 脂質*:15.2g 食塩相:3.5g	エネルギー:507kcal タンパク:17.7g 脂質*:12.4g 食塩相:1.6g
おやつ	カステラ ★メロンゼリー	コーヒーゼリー	甘納豆 & ミニまんじゅう ようかん	安納芋のバウムクーヘン ★マスカットゼリー	レモネードゼリー	ロールケーキ(バニラ) ★グレープゼリー	エクレア ★いちごゼリー
	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:58kcal タンパク:0.3g 脂質*:0.8g 食塩相:0.0g	エネルギー:78kcal タンパク:1.7g 脂質*:0.5g 食塩相:0.1g	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:37kcal タンパク:0.0g 脂質*:0.0g 食塩相:0.0g	エネルギー:95kcal タンパク:1.3g 脂質*:3.9g 食塩相:0.1g	エネルギー:86kcal タンパク:1.3g 脂質*:6.3g 食塩相:0.1g
夕	御飯 豚肉のピリ辛焼き ひじきの煮物 小松菜のお浸し すまし汁(花麩・白ねぎ)	御飯 助宗たらのバターポン酢 さつまいもの田舎煮 漬物 すまし汁(大根葉・きざみ揚げ)	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・かいわれ)	御飯 あじの塩麩焼き 切干大根の煮物 キャベツの柚子風味 味噌汁(里芋・青ねぎ)	御飯 チキンカツ ほうれん草の煮浸し ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(白玉麩・大根葉)	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 白身魚フライ 炒り豆腐 ふりかけ 味噌汁(おつゆ麩・青ねぎ)
	エネルギー:444kcal タンパク:19.5g 脂質*:10.2g 食塩相:2.5g	エネルギー:519kcal タンパク:18.3g 脂質*:12.9g 食塩相:2.0g	エネルギー:505kcal タンパク:19.4g 脂質*:12.3g 食塩相:2.6g	エネルギー:432kcal タンパク:19.9g 脂質*:6.8g 食塩相:2.8g	エネルギー:502kcal タンパク:20.3g 脂質*:11.7g 食塩相:2.7g	エネルギー:545kcal タンパク:18.3g 脂質*:19.9g 食塩相:1.9g	エネルギー:454kcal タンパク:15.7g 脂質*:11.3g 食塩相:2.4g
日計	エネルギー:1527kcal タンパク:60.1g 脂質*:32.5g 食塩相:7.8g	エネルギー:1547kcal タンパク:60.0g 脂質*:34.0g 食塩相:7.4g	エネルギー:1536kcal タンパク:61.6g 脂質*:31.9g 食塩相:7.3g	エネルギー:1534kcal タンパク:60.0g 脂質*:35.4g 食塩相:7.3g	エネルギー:1538kcal タンパク:59.0g 脂質*:37.5g 食塩相:7.7g	エネルギー:1501kcal タンパク:51.9g 脂質*:40.7g 食塩相:7.8g	エネルギー:1590kcal タンパク:58.2g 脂質*:40.7g 食塩相:7.0g



週間献立表 2026年2月②

	2月8日(日)	2月9日(月)	2月10日(火)	2月11日(水)	2月12日(木)	2月13日(金)	2月14日(土)
朝	御飯 肉団子の和風あんかけ 漬物 味噌汁(さつまいも・大根葉) 牛乳	パン コンソメスープ(きゅうり・たまねぎ) スクランブルエッグ カリフラワーのサラダ 牛乳	御飯 がんと南瓜の煮物 ほうれん草のツナ和え 味噌汁(白菜・絹さや) 牛乳	パン コンソメスープ(小麦・グリーンピース) じゃが芋のツナソテー マカロニサラダ 牛乳	御飯 ソーセージと野菜の炒め物 納豆 味噌汁(きざみ揚げ・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(南瓜・青ねぎ)
	エネルギー:452kcal タンパク質:18.6g 脂質:3.9g 食塩相:2.5g	エネルギー:473kcal タンパク質:20.0g 脂質:14.9g 食塩相:2.7g	エネルギー:481kcal タンパク質:21.3g 脂質:7.2g 食塩相:2.4g	エネルギー:542kcal タンパク質:21.9g 脂質:17.7g 食塩相:2.8g	エネルギー:498kcal タンパク質:24.5g 脂質:7.3g 食塩相:2.0g	エネルギー:440kcal タンパク質:17.7g 脂質:2.9g 食塩相:2.2g	エネルギー:407kcal タンパク質:11.5g 脂質:10.4g 食塩相:2.3g
昼	御飯 赤魚のみりん漬け焼き 花しんじょうの炊き合わせ ヨーグルト(洋ナシ) 味噌汁(庄内麩・糸みつば)	御飯 肉団子と野菜の甘酢炒め 温奴 フルーツ缶(りんご) すまし汁(冬瓜・白ねぎ)	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・糸みつば)	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(卵・かいわれ)	【バレンタイン】 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
	エネルギー:482kcal タンパク質:18.8g 脂質:11.6g 食塩相:2.4g	エネルギー:497kcal タンパク質:13.0g 脂質:12.8g 食塩相:1.8g	エネルギー:456kcal タンパク質:16.1g 脂質:10.7g 食塩相:2.2g	エネルギー:416kcal タンパク質:18.1g 脂質:4.2g 食塩相:1.6g	エネルギー:529kcal タンパク質:16.4g 脂質:17.3g 食塩相:2.7g	エネルギー:548kcal タンパク質:16.3g 脂質:17.9g 食塩相:2.9g	エネルギー:589kcal タンパク質:28.8g 脂質:13.6g 食塩相:2.8g
おやつ	さつまいもとリンゴのハートケーキ ★メロンゼリー	グレープゼリー	コーヒーサンドモカ ★マスカットゼリー	きなこまんじゅう ★グレープゼリー	いちごゼリー	★マスカットゼリー	チョコレートババロア
	エネルギー:77kcal タンパク質:0.9g 脂質:3.9g 食塩相:0.1g	エネルギー:58kcal タンパク質:0.1g 脂質:0.8g 食塩相:0.0g	エネルギー:128kcal タンパク質:1.9g 脂質:4.7g 食塩相:0.1g	エネルギー:66kcal タンパク質:1.5g 脂質:0.3g 食塩相:0.0g	エネルギー:58kcal タンパク質:0.1g 脂質:0.8g 食塩相:0.0g	エネルギー:47kcal タンパク質:0.0g 脂質:0.0g 食塩相:0.0g	エネルギー:105kcal タンパク質:3.9g 脂質:3.2g 食塩相:0.1g
夕	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・白ねぎ)	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(たまねぎ・チンゲン菜)	御飯 あぶらかれいのマヨネーズ焼き 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・白ねぎ)	御飯 ハンバーグ 和風オignonソース はんぺん煮 白和え すまし汁(椎茸・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(庄内麩・えのき)
	エネルギー:488kcal タンパク質:20.5g 脂質:11.6g 食塩相:2.4g	エネルギー:508kcal タンパク質:17.7g 脂質:15.8g 食塩相:2.4g	エネルギー:440kcal タンパク質:19.2g 脂質:12.4g 食塩相:2.3g	エネルギー:469kcal タンパク質:19.7g 脂質:12.8g 食塩相:3.0g	エネルギー:474kcal タンパク質:17.4g 脂質:11.6g 食塩相:2.6g	エネルギー:468kcal タンパク質:22.4g 脂質:11.9g 食塩相:2.1g	エネルギー:503kcal タンパク質:19.1g 脂質:17.0g 食塩相:2.0g
日計	エネルギー:1499kcal タンパク質:58.8g 脂質:31.0g 食塩相:7.4g	エネルギー:1536kcal タンパク質:50.8g 脂質:44.3g 食塩相:7.0g	エネルギー:1505kcal タンパク質:58.5g 脂質:35.0g 食塩相:7.0g	エネルギー:1493kcal タンパク質:61.2g 脂質:35.0g 食塩相:7.4g	エネルギー:1559kcal タンパク質:58.4g 脂質:37.0g 食塩相:7.4g	エネルギー:1503kcal タンパク質:56.4g 脂質:32.7g 食塩相:7.2g	エネルギー:1604kcal タンパク質:63.3g 脂質:44.2g 食塩相:7.2g



HAPPY VALENTINE'S DAY!



週間献立表 2026年2月③

	2月15日(日)	2月16日(月)	2月17日(火)	2月18日(水)	2月19日(木)	2月20日(金)	2月21日(土)
朝	御飯 はんぺんの煮物 白菜のわさび和え 味噌汁(小松菜・人参) 牛乳	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 クリームスープ(玉ねぎ・人参) オムレツ キャベツサラダ 牛乳	御飯 ちくわの含め煮 納豆 味噌汁(チンゲン菜・人参) 牛乳	パン コンソメスープ(小松菜・たまねぎ) 野菜とツナのソテー ポテトサラダ 牛乳	御飯 具入り炒り卵 ゆかり和え 味噌汁(茄子・かいわれ) 牛乳	パン コンソメスープ(玉ねぎ・椎茸) ウインナーソテー スパゲティサラダ 牛乳
	エネルギー:444kcal タンパク質:19.5g 脂質*:2.3g 食塩相:2.4g	エネルギー:436kcal タンパク質:17.4g 脂質*:4.4g 食塩相:2.5g	エネルギー:480kcal タンパク質:21.8g 脂質*:12.3g 食塩相:2.5g	エネルギー:483kcal タンパク質:22.5g 脂質*:5.0g 食塩相:2.2g	エネルギー:454kcal タンパク質:20.4g 脂質*:11.1g 食塩相:3.0g	エネルギー:495kcal タンパク質:19.3g 脂質*:12.5g 食塩相:2.3g	エネルギー:506kcal タンパク質:20.3g 脂質*:16.1g 食塩相:3.1g
昼	【からだ元気:血液ササ】 麦生姜御飯 鰯のはちみつ南蛮漬 南瓜ときのこのバター醤油炒め 枝豆腐 味噌汁(しろ菜・大根葉)	ライス チキンビーンズ カワラ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(たまねぎ・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 かぼちゃコロケ 大根のかにかまあん フルーツ缶(みかん) 味噌汁(白玉麩・大根葉)	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(ホウレン草・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)
	エネルギー:525kcal タンパク質:23.0g 脂質*:10.2g 食塩相:2.9g	エネルギー:466kcal タンパク質:17.2g 脂質*:9.4g 食塩相:2.4g	エネルギー:471kcal タンパク質:15.5g 脂質*:12.8g 食塩相:2.3g	エネルギー:461kcal タンパク質:12.2g 脂質*:15.9g 食塩相:2.5g	エネルギー:491kcal タンパク質:9.7g 脂質*:9.4g 食塩相:2.2g	エネルギー:539kcal タンパク質:18.1g 脂質*:16.4g 食塩相:3.1g	エネルギー:503kcal タンパク質:20.0g 脂質*:8.7g 食塩相:2.1g
おやつ	ミニあんぱん ★グレープゼリー	お誕生日ケーキ ★ピーチムース	きなこようかん	バウムクーヘン ★マスカットゼリー	★いちごゼリー	ロールケーキ(チョコ) ★メロンゼリー	抹茶プリン
	エネルギー:92kcal タンパク質:2.4g 脂質*:0.7g 食塩相:0.1g	エネルギー:69kcal タンパク質:1.2g 脂質*:4.4g 食塩相:0.0g	エネルギー:114kcal タンパク質:2.6g 脂質*:0.9g 食塩相:0.0g	エネルギー:87kcal タンパク質:1.2g 脂質*:3.7g 食塩相:0.1g	エネルギー:47kcal タンパク質:0.0g 脂質*:0.0g 食塩相:0.0g	エネルギー:95kcal タンパク質:1.5g 脂質*:3.6g 食塩相:0.1g	エネルギー:82kcal タンパク質:3.4g 脂質*:0.1g 食塩相:0.1g
夕	御飯 トンカツ きんぴらごぼう フルーツ缶(黄桃) すまし汁(とろろ昆布・白ねぎ)	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・青ねぎ)	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 すまし汁(青ねぎ・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(春雨・人参)	御飯 助宗たらの味噌漬焼 ひじきの煮物 ふりかけ 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(庄内麩・白ねぎ)
	エネルギー:507kcal タンパク質:10.6g 脂質*:12.5g 食塩相:2.2g	エネルギー:522kcal タンパク質:17.6g 脂質*:18.8g 食塩相:2.3g	エネルギー:496kcal タンパク質:22.6g 脂質*:12.6g 食塩相:2.7g	エネルギー:517kcal タンパク質:20.5g 脂質*:17.0g 食塩相:2.0g	エネルギー:555kcal タンパク質:21.3g 脂質*:14.5g 食塩相:2.3g	エネルギー:389kcal タンパク質:17.8g 脂質*:5.1g 食塩相:1.9g	エネルギー:476kcal タンパク質:20.0g 脂質*:13.7g 食塩相:2.0g
日計	エネルギー:1568kcal タンパク質:55.5g 脂質*:25.7g 食塩相:7.6g	エネルギー:1493kcal タンパク質:53.4g 脂質*:37.0g 食塩相:7.3g	エネルギー:1561kcal タンパク質:62.5g 脂質*:38.6g 食塩相:7.5g	エネルギー:1548kcal タンパク質:56.4g 脂質*:41.6g 食塩相:6.8g	エネルギー:1547kcal タンパク質:51.4g 脂質*:35.0g 食塩相:7.5g	エネルギー:1518kcal タンパク質:56.7g 脂質*:37.6g 食塩相:7.4g	エネルギー:1567kcal タンパク質:63.7g 脂質*:38.6g 食塩相:7.3g



週間献立表 2026年2月④

	2月22日(日)	2月23日(月)	2月24日(火)	2月25日(水)	2月26日(木)	2月27日(金)	2月28日(土)
朝	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・白ねぎ) 牛乳	パン コンソメスープ(かぶ・いんげん) 野菜とベーコンのバターソテー パンプキンサラダ 牛乳	御飯 目玉焼 白菜のゆかり和え 味噌汁(きゃべつ・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・たまねぎ) 牛乳	パン コンソメスープ(小松菜・人参) スクランブルエッグ カリフラワーのサラダ 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・白ねぎ) 牛乳
	エネルギー:438kcal タンパク質:19.2g 脂質*:4.0g 食塩相:2.3g	エネルギー:458kcal タンパク質:17.7g 脂質*:12.1g 食塩相:2.6g	エネルギー:466kcal タンパク質:21.8g 脂質*:8.9g 食塩相:2.5g	エネルギー:488kcal タンパク質:23.8g 脂質*:7.2g 食塩相:2.2g	エネルギー:477kcal タンパク質:23.7g 脂質*:5.5g 食塩相:1.8g	エネルギー:514kcal タンパク質:22.1g 脂質*:18.5g 食塩相:2.9g	エネルギー:416kcal タンパク質:17.6g 脂質*:1.5g 食塩相:2.2g
昼	御飯 あぶらかれの味噌だれ 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)	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(庄内麩・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(さつま芋・白ねぎ)	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・糸みつば)	ライス ハンバーグ ツナソテー フルーツヨーグルト コンソメスープ(しろ菜・えのき)
	エネルギー:462kcal タンパク質:18.7g 脂質*:3.8g 食塩相:1.4g	エネルギー:415kcal タンパク質:13.4g 脂質*:3.8g 食塩相:2.3g	エネルギー:506kcal タンパク質:21.1g 脂質*:11.5g 食塩相:2.7g	エネルギー:506kcal タンパク質:20.6g 脂質*:11.8g 食塩相:2.2g	エネルギー:512kcal タンパク質:17.8g 脂質*:14.8g 食塩相:2.9g	エネルギー:515kcal タンパク質:17.5g 脂質*:18.1g 食塩相:1.6g	エネルギー:510kcal タンパク質:15.7g 脂質*:11.6g 食塩相:2.6g
おやつ	ミニピーナツパン ★グレープゼリー	ロールケーキ(コーヒー) ★マスカットゼリー	牛乳黒糖プリン	ドーナツ ★マスカットゼリー	紅茶ケーキ ★グレープゼリー	★メロンゼリー	イチゴスペシャル ★いちごゼリー
	エネルギー:86kcal タンパク質:2.5g 脂質*:3.4g 食塩相:0.1g	エネルギー:92kcal タンパク質:1.4g 脂質*:3.2g 食塩相:0.1g	エネルギー:69kcal タンパク質:4.2g 脂質*:0.6g 食塩相:0.1g	エネルギー:114kcal タンパク質:1.7g 脂質*:5.5g 食塩相:0.2g	エネルギー:62kcal タンパク質:1.5g 脂質*:1.5g 食塩相:0.0g	エネルギー:47kcal タンパク質:0.0g 脂質*:0.0g 食塩相:0.0g	エネルギー:127kcal タンパク質:1.8g 脂質*:4.3g 食塩相:0.1g
夕	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)	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・糸みつば)	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 ほうれん草のオイルソテー マカロニサラダ コンソメスープ(茄子・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)
	エネルギー:468kcal タンパク質:21.5g 脂質*:11.9g 食塩相:3.4g	エネルギー:530kcal タンパク質:18.6g 脂質*:13.6g 食塩相:2.0g	エネルギー:464kcal タンパク質:16.0g 脂質*:11.3g 食塩相:1.6g	エネルギー:421kcal タンパク質:19.9g 脂質*:5.9g 食塩相:2.5g	エネルギー:585kcal タンパク質:21.1g 脂質*:22.3g 食塩相:2.8g	エネルギー:528kcal タンパク質:23.3g 脂質*:13.1g 食塩相:2.5g	エネルギー:456kcal タンパク質:13.2g 脂質*:14.1g 食塩相:2.4g
日計	エネルギー:1454kcal タンパク質:61.9g 脂質*:23.1g 食塩相:7.1g	エネルギー:1495kcal タンパク質:51.1g 脂質*:32.7g 食塩相:7.1g	エネルギー:1505kcal タンパク質:63.1g 脂質*:32.3g 食塩相:6.9g	エネルギー:1529kcal タンパク質:66.0g 脂質*:30.4g 食塩相:7.1g	エネルギー:1636kcal タンパク質:64.1g 脂質*:44.1g 食塩相:7.5g	エネルギー:1604kcal タンパク質:62.9g 脂質*:49.7g 食塩相:6.9g	エネルギー:1509kcal タンパク質:48.3g 脂質*:31.5g 食塩相:7.3g

