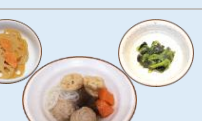
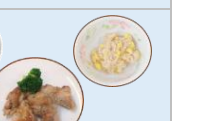


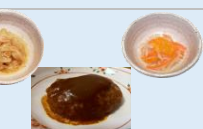
<献立表>

	日	月	火	水	木 1 パン	金 2	土 3 パン
朝食							
					半熟ブルーベリーオムレツ 付)ケチャップ セロリマリネサラダ パン 牛乳 コンソメスープ(白菜)	竹輪の炒め煮 からし菜のおかか和え ごはん 味噌汁(さつまいも) 牛乳	サラダステーキ 付)ケチャップ シーフレッシュサラダ パン 牛乳 コンソメスープ(コーン)
					エネルギー 372 kcal 炭水化物 39.5 g 蛋白質 15.1 g ナトリウム 1035 mg 脂質 16.7 g 食塩 2.8 g	エネルギー 463 kcal 炭水化物 83.4 g 蛋白質 15.6 g ナトリウム 949 mg 脂質 9.7 g 食塩 2.3 g	エネルギー 407 kcal 炭水化物 45.1 g 蛋白質 16.7 g ナトリウム 1069 mg 脂質 19.2 g 食塩 2.9 g
昼食							きつねそば
							
					メンチカツ 付)中濃ソース 付)温野菜(スナップ) キャベツとソーセージの炒め物 わかめと大根のサラダ ごはん コンソメスープ(ズッキーニ)	あじ南蛮タレ 付)温野菜(ホレソウ) かぼちゃ煮 海藻サラダ ごはん 味噌汁(豆腐・大根菜)	きつねそば いんげんの黒胡麻和え はちみつレモンゼリー
					エネルギー 554 kcal 炭水化物 83.0 g 蛋白質 11.4 g ナトリウム 1204 mg 脂質 20.6 g 食塩 3.1 g	エネルギー 397 kcal 炭水化物 78.1 g 蛋白質 16.1 g ナトリウム 930 mg 脂質 3.6 g 食塩 2.4 g	エネルギー 446 kcal 炭水化物 80.4 g 蛋白質 16.7 g ナトリウム 1328 mg 脂質 7.6 g 食塩 3.3 g
夕食							
					メバル照り焼き 付)甘酢生姜 ジャーマンポテト いんげんと白きくらげのナムル ごはん 味噌汁(かぶ)	鶏肉のトマト煮 付)温野菜(ブロッコリー) 大根のバジルサラダ 五目きんぴら ごはん すまし汁(卵)	白身魚の揚げ煮 付)温野菜(菜の花) 彩りひじき じゃがいもバター風味 ごはん 味噌汁(茄子・もやし)
					エネルギー 422 kcal 炭水化物 75.1 g 蛋白質 13.9 g ナトリウム 1041 mg 脂質 8.0 g 食塩 2.7 g	エネルギー 499 kcal 炭水化物 74.6 g 蛋白質 17.8 g ナトリウム 1077 mg 脂質 15.7 g 食塩 2.9 g	エネルギー 512 kcal 炭水化物 80.5 g 蛋白質 19.2 g ナトリウム 792 mg 脂質 14.1 g 食塩 2.0 g
					エネルギー 1348 kcal 炭水化物 197.6 g 蛋白質 40.4 g ナトリウム 3280 mg 脂質 45.3 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1359 kcal 炭水化物 236.1 g 蛋白質 49.5 g ナトリウム 2956 mg 脂質 29.0 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1365 kcal 炭水化物 206.0 g 蛋白質 52.6 g ナトリウム 3189 mg 脂質 40.9 g 食塩 8.2 g

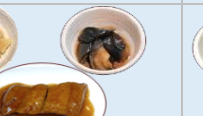
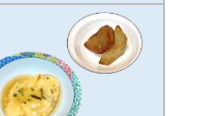
<献立表>

	日 4	月 5	火 6	水 7	木 8 パン	金 9	土 10 パン
朝食							
	ミトボール(柚子おろし) 若布とわがとおけのお浸し ごはん 味噌汁(小松菜) 牛乳	さつま揚げの煮物 いんげんの和え物 ごはん 味噌汁(玉ねぎ) 牛乳	皮なしウインナー 付)ケチャップ チンゲン菜のピーナッツ和え ごはん 味噌汁(大根・大根菜) 牛乳	いわしごま生味噌 おくらひじきクコの実和え ごはん 味噌汁(白菜) 牛乳	チキンピカタ 付)ケチャップ サラダ風ポテト卵の花 パン 牛乳 コンソメスープ(玉ねぎ) コンソメスープ(玉ねぎ)	がんもの含め煮 白菜のお浸し ごはん 味噌汁(さつまいも) 牛乳	豆ともち麦の豆乳仕立て キャベツと人参のサラダ パン 牛乳 コンソメスープ(ズッキーニ)
	エネルギー 486 kcal 炭水化物 79.7 g 蛋白質 18.7 g ナトリウム 839 mg 脂質 12.7 g 食塩 2.1 g	エネルギー 455 kcal 炭水化物 83.3 g 蛋白質 14.8 g ナトリウム 794 mg 脂質 9.8 g 食塩 2.0 g	エネルギー 491 kcal 炭水化物 78.3 g 蛋白質 17.1 g ナトリウム 809 mg 脂質 14.6 g 食塩 2.1 g	エネルギー 477 kcal 炭水化物 78.6 g 蛋白質 19.0 g ナトリウム 709 mg 脂質 11.5 g 食塩 1.7 g	エネルギー 469 kcal 炭水化物 49.8 g 蛋白質 17.6 g ナトリウム 1102 mg 脂質 23.4 g 食塩 2.9 g	エネルギー 457 kcal 炭水化物 78.8 g 蛋白質 14.6 g ナトリウム 935 mg 脂質 11.3 g 食塩 2.3 g	エネルギー 430 kcal 炭水化物 48.3 g 蛋白質 15.2 g ナトリウム 1022 mg 脂質 20.4 g 食塩 2.7 g
昼食							
	牛焼肉風 付)温野菜(青ネギ) はるさめサラダ だし巻き玉子 ごはん 味噌汁(大根・大根菜)	*オムハヤシライス 野菜とベーコンの炒め物 カットゼリー(ふじりんご) コンソメスープ(キノコ・ニンジン)	豚肉の香味焼き 根菜のごった煮 からし菜と揚げのおひたし ごはん 味噌汁(キャベツ)	*かき揚げうどん 里芋和風サラダ パイナップル	ホッケー夜干し焼 付)温野菜(インゲン) キャベツとウインナーのソーサー風味 かに風味スパゲティサラダ ごはん 味噌汁(大根・大根菜)	鶏そぼろ丼 春巻き 3色ナムル 味噌汁(かぶ)	あじフライ 付)温野菜(スナップ) 冬瓜と油麴の煮物 からし菜のおかか和え ごはん 味噌汁(ジャガイモ・玉葱)
	エネルギー 526 kcal 炭水化物 82.8 g 蛋白質 16.2 g ナトリウム 1302 mg 脂質 14.2 g 食塩 3.3 g	エネルギー 508 kcal 炭水化物 83.0 g 蛋白質 10.4 g ナトリウム 1088 mg 脂質 16.8 g 食塩 2.7 g	エネルギー 414 kcal 炭水化物 79.4 g 蛋白質 14.5 g ナトリウム 1276 mg 脂質 4.6 g 食塩 3.2 g	エネルギー 491 kcal 炭水化物 79.8 g 蛋白質 11.1 g ナトリウム 1380 mg 脂質 12.7 g 食塩 3.5 g	エネルギー 410 kcal 炭水化物 69.7 g 蛋白質 15.8 g ナトリウム 884 mg 脂質 5.6 g 食塩 2.2 g	エネルギー 445 kcal 炭水化物 77.3 g 蛋白質 16.6 g ナトリウム 1205 mg 脂質 8.5 g 食塩 3.0 g	エネルギー 396 kcal 炭水化物 76.1 g 蛋白質 12.5 g ナトリウム 782 mg 脂質 6.1 g 食塩 2.0 g
夕食							
	ぎせい豆腐 かつお風味あん 人参グラッセ 焼餃子 うまい菜のわさび和え ごはん 味噌汁(さつまいも)	タンダーチキン 付)温野菜(伊豆mix) ほうれん草のソテー 切干大根とやしの甘酢和え ごはん すまし汁(白菜)	赤魚煮付 付)温野菜(菜の花) おからサラダ 平春雨と木耳のオイスター炒め ごはん 味噌汁(ジャガイモ・玉葱)	合鴨団子と野菜の煮物 れんこんきんぴら ほうれん草の紫蘇の実和え ごはん 味噌汁(さつまいも)	肉豆腐 野菜ビーフン モロヘイヤの辛子和え ごはん 味噌汁(茄子・もやし)	ニシン塩焼き 付)温野菜(和) じゃがいもの味噌煮 小松菜と油揚げのお浸し ごはん すまし汁(きのこ・にんじん)	チキンのハーブ焼き 付)温野菜(ブロッコリー) ひじきの煮物 ツナマヨコーン ごはん すまし汁(卵)
	エネルギー 473 kcal 炭水化物 84.5 g 蛋白質 12.4 g ナトリウム 869 mg 脂質 10.7 g 食塩 2.1 g	エネルギー 457 kcal 炭水化物 65.6 g 蛋白質 20.1 g ナトリウム 845 mg 脂質 13.8 g 食塩 2.2 g	エネルギー 428 kcal 炭水化物 77.5 g 蛋白質 14.4 g ナトリウム 757 mg 脂質 7.7 g 食塩 1.9 g	エネルギー 389 kcal 炭水化物 78.3 g 蛋白質 9.1 g ナトリウム 1128 mg 脂質 5.8 g 食塩 2.8 g	エネルギー 425 kcal 炭水化物 78.3 g 蛋白質 13.2 g ナトリウム 1042 mg 脂質 7.5 g 食塩 2.5 g	エネルギー 489 kcal 炭水化物 77.5 g 蛋白質 17.9 g ナトリウム 1170 mg 脂質 12.9 g 食塩 3.0 g	エネルギー 549 kcal 炭水化物 73.4 g 蛋白質 27.6 g ナトリウム 1202 mg 脂質 17.4 g 食塩 3.1 g
	エネルギー 1485 kcal 炭水化物 247.0 g 蛋白質 47.3 g ナトリウム 3010 mg 脂質 37.6 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1420 kcal 炭水化物 231.9 g 蛋白質 45.3 g ナトリウム 2727 mg 脂質 40.4 g 食塩 6.9 g	エネルギー 1333 kcal 炭水化物 235.2 g 蛋白質 46.0 g ナトリウム 2842 mg 脂質 26.9 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1357 kcal 炭水化物 236.7 g 蛋白質 39.2 g ナトリウム 3217 mg 脂質 30.0 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1304 kcal 炭水化物 197.8 g 蛋白質 46.6 g ナトリウム 3028 mg 脂質 36.5 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1391 kcal 炭水化物 233.6 g 蛋白質 49.1 g ナトリウム 3310 mg 脂質 32.7 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1375 kcal 炭水化物 197.8 g 蛋白質 55.3 g ナトリウム 3006 mg 脂質 43.9 g 食塩 7.8 g

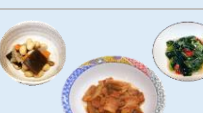
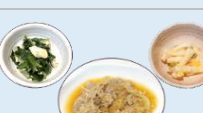
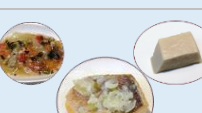
<献立表>

	日 11	月 12	火 13	水 14	木 15 パン	金 16	土 17 パン
朝食							
	ハム野菜炒め シーフレッシュサラダ ごはん 味噌汁(きのこ・にんじん) 牛乳	鶏つくね(てりやき味) きゅうりと中華くらげの和物 ごはん 味噌汁(大根・大根菜) 牛乳	ツナ&マヨオムレツ 付)ケチャップ さつま芋と3種豆のサラダ ごはん 味噌汁(かぶ) 牛乳	さつま揚げと野菜の煮物 わかめと長芋のみぞれ和え ごはん 味噌汁(キャベツ) 牛乳	薄切りソーセージ 付)ケチャップ かに風味サラダ パン 牛乳 コンソメスープ(コーン)	鮭バーグ ホワイトソース からし菜と揚げのおひたし ごはん 味噌汁(玉ねぎ) 牛乳	ひよこ豆のカレー仕立て セロリのマリネサラダ パン 牛乳 コンソメスープ(ズッキーニ)
	エネルギー 473 kcal 炭水化物 79.8 g 蛋白質 15.5 g ナトリウム 853 mg 脂質 12.7 g 食塩 2.1 g	エネルギー 508 kcal 炭水化物 84.1 g 蛋白質 17.7 g ナトリウム 1093 mg 脂質 13.6 g 食塩 2.7 g	エネルギー 559 kcal 炭水化物 82.9 g 蛋白質 18.6 g ナトリウム 773 mg 脂質 18.9 g 食塩 1.9 g	エネルギー 464 kcal 炭水化物 83.4 g 蛋白質 15.9 g ナトリウム 998 mg 脂質 9.8 g 食塩 2.5 g	エネルギー 478 kcal 炭水化物 45.6 g 蛋白質 19.4 g ナトリウム 1201 mg 脂質 25.5 g 食塩 3.2 g	エネルギー 544 kcal 炭水化物 80.4 g 蛋白質 19.8 g ナトリウム 804 mg 脂質 16.9 g 食塩 2.0 g	エネルギー 405 kcal 炭水化物 50.0 g 蛋白質 15.4 g ナトリウム 1054 mg 脂質 17.7 g 食塩 2.8 g
昼食					けんちんそば		
	味噌トンテキ 付)温野菜(から) 春雨の甘辛炒め(チャプチェ) ギュッと完熟味わい白桃 ごはん すまし汁(白菜)	カンパルチースコック 付)中濃ソース デリカナポリタン 筑前煮 いんげんの黒胡麻和え ごはん 味噌汁(小松菜)	めばる柚庵焼き 付)温野菜(から) かに風味つみれ かつお風味あん キャベツと鶏肉の中華風和え物 ごはん 味噌汁(豆腐・大根菜)	豚肉とニンニクの芽の炒め物 ぜんまい煮 おくら磯わさび風味 ごはん 味噌汁(さつまいも)	けんちんそば ほうれん草の胡麻浸し いなり寿司		とんかつ 付)中濃ソース 付)温野菜(キャベツ) 里芋の含め煮 若布とからしお浸し ごはん すまし汁(大根)
	エネルギー 607 kcal 炭水化物 92.7 g 蛋白質 20.6 g ナトリウム 1026 mg 脂質 18.2 g 食塩 2.7 g	エネルギー 557 kcal 炭水化物 93.6 g 蛋白質 12.2 g ナトリウム 1115 mg 脂質 15.8 g 食塩 2.8 g	エネルギー 408 kcal 炭水化物 73.4 g 蛋白質 20.2 g ナトリウム 952 mg 脂質 4.7 g 食塩 2.4 g	エネルギー 538 kcal 炭水化物 77.5 g 蛋白質 16.4 g ナトリウム 1050 mg 脂質 19.9 g 食塩 2.7 g	エネルギー 439 kcal 炭水化物 74.0 g 蛋白質 17.6 g ナトリウム 1224 mg 脂質 8.8 g 食塩 3.1 g		エネルギー 415 kcal 炭水化物 74.8 g 蛋白質 17.4 g ナトリウム 767 mg 脂質 6.7 g 食塩 1.9 g
夕食							
	たらごま油かけ 付)温野菜(から) 菜の花の豆乳あん ささがきごぼうサラダ ごはん 味噌汁(キャベツ)	牛すき煮 茄子のみょうが煮 セロリと野菜のピクルス ごはん 味噌汁(玉ねぎ)	デミグラスソースハンバーグ 付)温野菜(インゲン) 白菜とほし海老の煮浸し みかんなます ごはん コンソメスープ(ズッキーニ)	ほきみりん醤油焼き 付)甘酢生姜 のっぺい煮 小松菜の和え物 ごはん すまし汁(白菜)	厚揚げの塩そばあん ジャーマンポテト 紅大根のマリネ ごはん 味噌汁(茄子・もやし)	ニンジン生姜煮 付)温野菜(から) 高野豆腐の田舎煮 春雨の梅酢和え ごはん 味噌汁(かぶ)	鶏もも唐揚げ 付)温野菜(インゲン) 焼きなす だし巻き玉子 ごはん 味噌汁(きのこ・にんじん)
	エネルギー 374 kcal 炭水化物 68.4 g 蛋白質 16.3 g ナトリウム 829 mg 脂質 4.8 g 食塩 2.1 g	エネルギー 407 kcal 炭水化物 77.6 g 蛋白質 13.7 g ナトリウム 1047 mg 脂質 5.7 g 食塩 2.7 g	エネルギー 437 kcal 炭水化物 81.1 g 蛋白質 12.6 g ナトリウム 682 mg 脂質 12.2 g 食塩 1.7 g	エネルギー 358 kcal 炭水化物 71.9 g 蛋白質 14.7 g ナトリウム 862 mg 脂質 1.9 g 食塩 2.3 g	エネルギー 454 kcal 炭水化物 75.8 g 蛋白質 15.0 g ナトリウム 1021 mg 脂質 11.3 g 食塩 2.6 g	エネルギー 405 kcal 炭水化物 74.8 g 蛋白質 14.0 g ナトリウム 1034 mg 脂質 7.2 g 食塩 2.6 g	エネルギー 506 kcal 炭水化物 78.4 g 蛋白質 18.7 g ナトリウム 1267 mg 脂質 13.9 g 食塩 3.2 g
	エネルギー 1454 kcal 炭水化物 240.9 g 蛋白質 52.4 g ナトリウム 2708 mg 脂質 35.7 g 食塩 6.9 g	エネルギー 1472 kcal 炭水化物 255.3 g 蛋白質 43.6 g ナトリウム 3255 mg 脂質 35.1 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1404 kcal 炭水化物 237.4 g 蛋白質 51.4 g ナトリウム 2407 mg 脂質 35.8 g 食塩 6.0 g	エネルギー 1360 kcal 炭水化物 232.8 g 蛋白質 47.0 g ナトリウム 2910 mg 脂質 31.6 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1371 kcal 炭水化物 195.4 g 蛋白質 52.0 g ナトリウム 3446 mg 脂質 45.6 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1456 kcal 炭水化物 236.5 g 蛋白質 47.8 g ナトリウム 2847 mg 脂質 39.1 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1326 kcal 炭水化物 203.2 g 蛋白質 51.5 g ナトリウム 3088 mg 脂質 38.3 g 食塩 7.9 g

<献立表>

	日 18	月 19	火 20	水 21	木 22 パン	金 23	土 24 パン
朝食							
	豆腐の肉味噌餡包み カリフラワーとキャベツとツナの和風マヨ和え ごはん 味噌汁(さつまいも) 牛乳	かに風味さつま揚げ昆布仕立 菜の花のからし和え ごはん 味噌汁(大根・大根葉) 牛乳	ベーコンエッグ風 付)ケチャップ サラダ風ポテト卵の花 ごはん 味噌汁(かぶ) 牛乳	高野豆腐の含め煮 海藻サラダ ごはん 味噌汁(白菜) 牛乳	トマトオムレツ 大根のバジルサラダ ごはん コンソメスープ(ズッキーニ) 牛乳	三角厚揚げの煮物 いんげんと白きくらげのナムル ごはん 味噌汁(さつまいも) 牛乳	はんぺんチーズのせ焼き キャベツのマリネサラダ パン コンソメスープ(小松菜) 牛乳
	エネルギー 544 kcal 炭水化物 83.1 g 蛋白質 18.0 g ナトリウム 857 mg 脂質 17.8 g 食塩 2.2 g	エネルギー 438 kcal 炭水化物 78.8 g 蛋白質 14.9 g ナトリウム 793 mg 脂質 9.3 g 食塩 2.0 g	エネルギー 558 kcal 炭水化物 83.3 g 蛋白質 17.9 g ナトリウム 911 mg 脂質 19.2 g 食塩 2.3 g	エネルギー 444 kcal 炭水化物 78.1 g 蛋白質 15.3 g ナトリウム 828 mg 脂質 10.5 g 食塩 2.1 g	エネルギー 419 kcal 炭水化物 43.1 g 蛋白質 15.6 g ナトリウム 870 mg 脂質 21.7 g 食塩 2.3 g	エネルギー 492 kcal 炭水化物 83.8 g 蛋白質 14.5 g ナトリウム 814 mg 脂質 13.7 g 食塩 2.1 g	エネルギー 424 kcal 炭水化物 47.8 g 蛋白質 17.2 g ナトリウム 1177 mg 脂質 19.5 g 食塩 3.0 g
昼食							
	ほっけのにんにく醤油 付)温野菜(納豆) 豆乳しっとり卵の花 切干大根ともやしの甘酢和え ごはん 味噌汁(玉ねぎ)	豚丼 豆腐干の中華あんかけ マンゴーダイスカット すまし汁(白菜)	マス旨塩焼 付)温野菜(インゲン) ほうれん草のおろし和え 油揚げとザーサイの煮物 ごはん 味噌汁(きのこ・にんじん)	中華旨煮(塩風味) 焼餃子 洋梨スライス	カレイの甘酢あんかけ 付)温野菜(オクラ) 青菜の和風炒め 人参しりしり ごはん 味噌汁(茄子・もやし)	チキンカレー(そぼろ) ベーコンとブロッコリーのガーリック和え コーヒゼリー コンソメスープ(コーン)	あじの和風バターソース 付)温野菜(キャベツ) 白菜とほし海老の煮浸し 菜の花のお浸し ごはん 味噌汁(大根・大根葉)
	エネルギー 358 kcal 炭水化物 69.5 g 蛋白質 15.5 g ナトリウム 710 mg 脂質 3.0 g 食塩 1.8 g	エネルギー 575 kcal 炭水化物 78.7 g 蛋白質 17.2 g ナトリウム 1300 mg 脂質 23.3 g 食塩 3.4 g	エネルギー 382 kcal 炭水化物 66.1 g 蛋白質 20.0 g ナトリウム 1090 mg 脂質 5.1 g 食塩 2.7 g	エネルギー 424 kcal 炭水化物 77.8 g 蛋白質 11.2 g ナトリウム 1145 mg 脂質 9.1 g 食塩 3.0 g	エネルギー 420 kcal 炭水化物 75.7 g 蛋白質 14.8 g ナトリウム 872 mg 脂質 7.3 g 食塩 2.2 g	エネルギー 485 kcal 炭水化物 88.7 g 蛋白質 12.2 g ナトリウム 1472 mg 脂質 10.4 g 食塩 3.7 g	エネルギー 363 kcal 炭水化物 66.0 g 蛋白質 16.8 g ナトリウム 774 mg 脂質 4.9 g 食塩 1.9 g
夕食							
	肉団子 デミマスタードソース 人参グラッセ かぼちゃいとこ煮 小松菜と油揚げのお浸し ごはん すまし汁(卵)	長メヌケ柚子こしょう風味焼き 付)温野菜(キャベツ) さつま芋の甘煮 3色ナムル ごはん 味噌汁(キャベツ)	麻婆茄子 冬瓜の煮物 春菊の中華和え ごはん **中華スープ(豆腐・大根葉)	さばみりん干し焼 付)甘酢生姜 じゃがいものポトフ キャベツとコーンのおかか和え ごはん 味噌汁(小松菜)	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て 豆こんぶ からし菜と揚げのおひたし ごはん **すまし汁(豆腐・大根葉)	白身魚の蒲焼き 付)温野菜(菜の花) 竹輪と人参と大根の煮物 茄子のボン酢和え ごはん 味噌汁(じゃが芋)	かに玉 チンゲン菜の胡麻和え 大学芋 ごはん 中華スープ(玉ねぎ)
	エネルギー 510 kcal 炭水化物 94.5 g 蛋白質 14.6 g ナトリウム 969 mg 脂質 9.0 g 食塩 2.6 g	エネルギー 430 kcal 炭水化物 80.5 g 蛋白質 18.4 g ナトリウム 865 mg 脂質 4.9 g 食塩 2.2 g	エネルギー 438 kcal 炭水化物 74.4 g 蛋白質 14.7 g ナトリウム 1247 mg 脂質 10.6 g 食塩 3.2 g	エネルギー 460 kcal 炭水化物 72.3 g 蛋白質 14.8 g ナトリウム 739 mg 脂質 14.1 g 食塩 1.8 g	エネルギー 456 kcal 炭水化物 74.6 g 蛋白質 19.7 g ナトリウム 1195 mg 脂質 10.2 g 食塩 3.0 g	エネルギー 503 kcal 炭水化物 78.9 g 蛋白質 15.2 g ナトリウム 1003 mg 脂質 15.1 g 食塩 2.5 g	エネルギー 476 kcal 炭水化物 91.0 g 蛋白質 10.7 g ナトリウム 1156 mg 脂質 8.6 g 食塩 2.9 g
	エネルギー 1412 kcal 炭水化物 247.1 g 蛋白質 48.1 g ナトリウム 2536 mg 脂質 29.8 g 食塩 6.6 g	エネルギー 1443 kcal 炭水化物 238.0 g 蛋白質 50.5 g ナトリウム 2958 mg 脂質 37.5 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1378 kcal 炭水化物 223.8 g 蛋白質 52.6 g ナトリウム 3248 mg 脂質 34.9 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1328 kcal 炭水化物 228.2 g 蛋白質 41.3 g ナトリウム 2712 mg 脂質 33.7 g 食塩 6.9 g	エネルギー 1295 kcal 炭水化物 193.5 g 蛋白質 50.2 g ナトリウム 2891 mg 脂質 39.2 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1481 kcal 炭水化物 251.7 g 蛋白質 42.0 g ナトリウム 3289 mg 脂質 39.2 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1263 kcal 炭水化物 204.8 g 蛋白質 44.7 g ナトリウム 3107 mg 脂質 33.0 g 食塩 7.8 g

<献立表>

	日 25	月 26	火 27	水 28	木 29 パン	金 30	土 31 パン
朝食							
	あおさ揚げの昆布仕立てあん なます ごはん 味噌汁(キャベツ) 牛乳	やわらか豆腐だんご ひじきの酢の物 ごはん 味噌汁(大根・大根葉) 牛乳	目玉焼風まるオムレツ 付)しょうゆ ツナマヨコーン ごはん 味噌汁(かぶ) 牛乳	南瓜の織部寄せ ほうれん草の胡麻浸し ごはん 味噌汁(玉ねぎ) 牛乳	チーズソースオムレツ 付)ケチャップ キャベツと人参のサラダ パン コンソメスープ(コーン) 牛乳	枝豆のふわふわ豆腐 かつお風味あん カリフラワーのおかか和え ごはん 味噌汁(白菜) 牛乳	豆のトマトソース煮込み シーフレッシュサラダ パン コンソメスープ(小松菜) 牛乳
	エネルギー 487 kcal 炭水化物 80.8 g 蛋白質 15.7 g ナトリウム 951 mg 脂質 13.3 g 食塩 2.3 g	エネルギー 496 kcal 炭水化物 85.2 g 蛋白質 16.8 g ナトリウム 960 mg 脂質 12.0 g 食塩 2.4 g	エネルギー 482 kcal 炭水化物 80.0 g 蛋白質 18.6 g ナトリウム 815 mg 脂質 12.0 g 食塩 2.0 g	エネルギー 501 kcal 炭水化物 81.7 g 蛋白質 18.0 g ナトリウム 810 mg 脂質 13.8 g 食塩 2.1 g	エネルギー 433 kcal 炭水化物 47.3 g 蛋白質 16.7 g ナトリウム 1117 mg 脂質 20.9 g 食塩 3.0 g	エネルギー 507 kcal 炭水化物 79.0 g 蛋白質 17.5 g ナトリウム 951 mg 脂質 15.8 g 食塩 2.4 g	エネルギー 429 kcal 炭水化物 51.7 g 蛋白質 16.3 g ナトリウム 983 mg 脂質 18.8 g 食塩 2.6 g
昼食							
	やわらか肉焼売 付)しょうゆ 付)温野菜(オクラ) ナスの生姜風味煮 大根葉のじゃこ炒め ごはん 中華スープ(コーン)	さわらハーブ衣焼き 付)温野菜(イリアmix) 冬瓜と油麩の煮物 ほうれん草の海苔和え ごはん 味噌汁(きのこ・にんじん)	牛丼 わかめと胡瓜の酢の物(しらす) マンゴーダイスカット 味噌汁(豆腐・大根葉)	白身魚フライ 付)濃ソース 付)温野菜(菜の花) 切干大根 セロリと野菜のピクルス ごはん 味噌汁(茄子・もやし)	味噌焼きチキン 付)温野菜(ブロッコリー) 茄子の彩り中華ドレッシング パイナップル ごはん すまし汁(かぶ)	ニシン蒲焼 付)温野菜(菜の花) れんこんきんぴら かぶと大根の浅漬け ごはん 味噌汁(さつまいも)	親子丼 彩りひじき 玉葱と人参のマリネ 味噌汁(ジャガイモ・玉葱)
	エネルギー 489 kcal 炭水化物 74.1 g 蛋白質 15.1 g ナトリウム 1103 mg 脂質 9.4 g 食塩 2.8 g	エネルギー 493 kcal 炭水化物 76.7 g 蛋白質 16.9 g ナトリウム 839 mg 脂質 13.7 g 食塩 2.1 g	エネルギー 568 kcal 炭水化物 81.0 g 蛋白質 16.1 g ナトリウム 1242 mg 脂質 23.7 g 食塩 3.1 g	エネルギー 412 kcal 炭水化物 81.5 g 蛋白質 13.5 g ナトリウム 923 mg 脂質 4.5 g 食塩 2.3 g	エネルギー 459 kcal 炭水化物 71.8 g 蛋白質 17.7 g ナトリウム 774 mg 脂質 12.5 g 食塩 2.0 g	エネルギー 433 kcal 炭水化物 78.5 g 蛋白質 13.8 g ナトリウム 969 mg 脂質 8.1 g 食塩 2.5 g	エネルギー 478 kcal 炭水化物 86.1 g 蛋白質 16.5 g ナトリウム 1464 mg 脂質 9.1 g 食塩 3.6 g
夕食							
	イワシ梅煮 付)温野菜(納豆) かぼちゃの鶏そぼろあん はるさめサラダ ごはん 味噌汁(かぶ)	鶏の照焼きスライス 付)温野菜(アスパラ) 海老団子と野菜の炒め煮 菜の花のからし和え ごはん 味噌汁(さつまいも)	さばの味噌煮 付)温野菜(オクラ) かに風味つみれ かつお風味あん キャベツと鶏肉の中華風和え物 ごはん すまし汁(白菜)	回鍋肉 おかず豆 若布とオクラとモロヘイヤのお浸し ごはん 中華スープ(キノコ・ニンジン)	あじ照焼き 付)温野菜(アスパラ) ぜんまい煮 紅大根のマリネ ごはん 味噌汁(豆腐・大根葉)	豚肉の生姜風味 ほうれん草と油揚げの煮浸し マカロニサラダ ごはん すまし汁(卵)	メヌケの香味油蒸し 付)温野菜(オクラ) 鶏そぼろとチンゲン菜の中華あん ごま豆腐 付)しょうゆ ごはん 味噌汁(大根・大根葉)
	エネルギー 436 kcal 炭水化物 84.9 g 蛋白質 15.6 g ナトリウム 1150 mg 脂質 4.9 g 食塩 2.9 g	エネルギー 520 kcal 炭水化物 81.6 g 蛋白質 21.9 g ナトリウム 1473 mg 脂質 13.2 g 食塩 3.7 g	エネルギー 450 kcal 炭水化物 70.3 g 蛋白質 19.9 g ナトリウム 1012 mg 脂質 10.5 g 食塩 2.6 g	エネルギー 465 kcal 炭水化物 82.8 g 蛋白質 12.8 g ナトリウム 1091 mg 脂質 11.7 g 食塩 2.8 g	エネルギー 384 kcal 炭水化物 70.0 g 蛋白質 17.6 g ナトリウム 867 mg 脂質 4.5 g 食塩 2.2 g	エネルギー 438 kcal 炭水化物 72.2 g 蛋白質 16.6 g ナトリウム 1127 mg 脂質 9.5 g 食塩 2.9 g	エネルギー 501 kcal 炭水化物 75.1 g 蛋白質 17.5 g ナトリウム 797 mg 脂質 15.5 g 食塩 1.9 g
	エネルギー 1412 kcal 炭水化物 239.8 g 蛋白質 46.4 g ナトリウム 3204 mg 脂質 27.6 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1509 kcal 炭水化物 243.5 g 蛋白質 55.6 g ナトリウム 3272 mg 脂質 38.9 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1500 kcal 炭水化物 231.3 g 蛋白質 54.6 g ナトリウム 3069 mg 脂質 46.2 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1378 kcal 炭水化物 246.0 g 蛋白質 44.3 g ナトリウム 2824 mg 脂質 30.0 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1276 kcal 炭水化物 189.1 g 蛋白質 52.0 g ナトリウム 2758 mg 脂質 37.9 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1378 kcal 炭水化物 229.7 g 蛋白質 47.9 g ナトリウム 3047 mg 脂質 33.4 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1408 kcal 炭水化物 212.9 g 蛋白質 50.3 g ナトリウム 3244 mg 脂質 43.4 g 食塩 8.1 g