

週間献立表



スミール新潟東 火 金 土 水 曜日 11月1日 日付 パン コンソメスープ スクランブルエッグ カリフラワーサラダ 朝 フルーツ 乳酸飲料 494 15.9 28 46.5 2.5 ご飯 みそ汁 鶏肉のバター醤油焼き 里芋と豚肉の煮物 昼 ほうれん草の塩昆布和え 香の物 492 22.4 12 72.7 2.5 ご飯 中華スープ 水餃子の野菜あんかけ 鶏肉の煮物 夕 青菜のナムル 三色豆 エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 621 18.4 18 93.8 2.5 1 日 計 Iネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 1607 56.7 57.8 213 7.5



週間献立表



曜日	В	月	火	水	木	金	土
日付	11月2日	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日
朝	ご飯 みそ汁 ホッケの塩焼き 小松菜の辛子和え 香の物	ご飯 みそ汁 筑前煮 菜の花のピーナッツ和え 梅びしお	ご飯 みそ汁 野菜炒め クワイサラダ フルーツ	ご飯 コンソメスープ ミートオムレツ&ハムステーキ 白菜サラダ フルーツ 納豆	ご飯 お吸い物 厚揚げの肉味噌焼き 小松菜とカニカマの和え物 ふりかけ	ご飯 みそ汁 甘辛肉団子 人参のしらす和え 木耳昆布	パン コンソメスープ フランクのケチャップソテー マカロニサラダ フルーツ 乳酸飲料
	I礼片 - タンハ り質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) 377 12.5 8 62.1 1.3	IÀIH -外パク質脂質炭水化物塩分(kcal)(g)(g)(g)48913.81280.92.8	Iネルキ・ タンパ・ク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) 532 17.5 16 77 1.5	I礼片 - 外小 り質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 464 13.9 16 67.6 3.3	(kcal) (g) (g) (g)	(kcal) (g) (g) (g) (g)	Iネルキ・ タンパ・ク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 471 15.9 110 64 3.2
昼	焼きそば 中華スープ ピーマンのそぼろ煮 さつま芋のおかか和え フルーツ	ご飯 みそ汁 メンチカツ チンゲン菜のチーズ和え かぶの煮物 フルーツ	ポークカレー コンソメスープ チキンマリネ ゼリー 福神漬け	ご飯 みそ汁 豚肉と大根の炒め物 刻み昆布煮 ブロッコリーのピーナッツ和え 香の物	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き 春菊のくるみ和え さつま芋のレモン煮 香の物	ご飯 みそ汁 鶏肉の麹風味 春雨サラダ 高野豆腐煮 香の物	ご飯 みそ汁 赤魚のゆず焼き 鶏肉とキャベツの炒め物 ピーマンの胡麻和え 香の物
	Iネルギー タンパ ク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) (g) 486 11.6 22 61.9 3.7 ご飯	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分		Iネルキ・- タンハ・ク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	Iネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	Iネルキ・- タンハ・ク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	·
タ	と お吸い物 厚揚げの肉味噌炒め あさりと昆布の炒め煮 竹輪の青じそ和え 釜炊き生姜	ひ みそ汁 タラの胡麻焼き 豚肉の南蛮漬け ブロッコリーサラダ 香の物	と みそ汁 鶏肉のゆず風味 豆サラダ 厚揚げ煮 香の物	と映 豚汁 鯵のみりん焼き 鶏肉と水菜のポン酢和え がんも煮	と映 みそ汁 のり塩チキンカツ かぶとフランクの煮物 竹輪サラダ フルーツ	中華スープ 八宝菜 茄子の中華和え シューマイ フルーツ	と歌 みそ汁 あさりの柳川風 南瓜の粒マスタード和え 卯の花 昆布豆
	Iネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 660 26.5 25 80 3	IAIA* - タソハ° ク質 脂質 炭水化物 塩分(kcal) (g) (g) (g) (g) (g) (g) (g) (g) (д) (д)	(kcal) (g) (g) (g)	Iネルキ・ タンハ・ク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 569 28.7 19 66.9 1.8	(kcal) (g) (g) (g)	(kcal) (g) (g) (g)	Iネルキ・タンパ・ク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 556 21 13 91.1 2.3
1 日 計	I礼片 - タンパ ク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1523 50.6 54.7 204 8	I礼計 -外川 り質脂質炭水化物塩分(kcal)(g)(g)(g)153151.340.1236.77.1	I礼井・ タンパ・ク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) 1628 55.5 46.7 243 7.2	I礼片・ タンパ・ク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) (g) (g) 1590 65.4 55 208.8 7.8	I礼片・ タンハ・ク質 脂質 炭水化物 塩分(kcal) (g) (g) (g) (g) (g) (g) (6) 1598 47.5 55.1 243.3 6.9	I礼片* - タソハ° り質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) 1536 51.9 43.4 233.4 7.9	Iネルキ・ タンハ・ク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1525 58.2 136 225.7 7.3



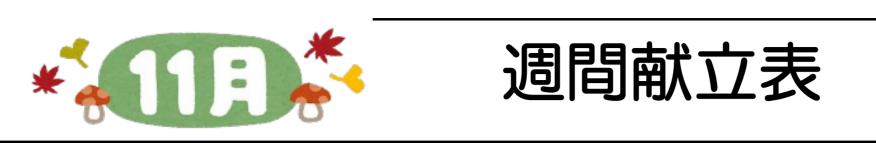


曜日	В	月	火	水	木	金	土
日付	11月9日	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日	11月15日
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	パン
	みそ汁	みそ汁	みそ汁	コンソメスープ	みそ汁	みそ汁	コンソメスープ
	大根の甘辛炒め	照焼イカ小判	千草焼き	ポテトのトマト煮	メバルの照焼き	厚揚げの炒め物	オムレツ&ウインナー
	カリフラワーサラダ	ほうれん草の胡麻和え	さつま揚げのごま和え	菜の花ソテー	もやしのくるみ和え	小松菜の和え物	イタリアンサラダ
朝	ふりかけ	香の物	海苔佃煮	フルーツ	梅びしお	金時豆	フルーツ
				納豆			乳酸飲料
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	Iネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	Iネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	Iネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	Iネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分
	(kcal) (g) (g) (g)	(kcal) (g) (g) (g)	(kcal) (g) (g) (g)	(kcal) (g) (g) (g)			
	530 16.4 20 70.7 1.5	473 18.7 3 90.5 3.3	446 11.9 9.5 76.1 2.4	485 15.6 19 68.5 3.2	394 14.3 6.1 68.6 2.4	487 14.7 14 75.1 1.3	476 15.3 25 48.3 3
	とろろそば	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	チキンカレー	ご飯
	里芋と鶏肉の炒り煮	みそ汁	みそ汁	みそ汁	中華スープ	コンソメスープ	みそ汁
	コーンサラダ	えびかつ	豚肉のカレー炒め	ホッケの生姜焼き	麻婆豆腐	切干大根サラダ	キャベツと挽肉の炒め煮
	フルーツ	ビーフン炒め	大学芋	小松菜のワサビマヨ和え	蒸し鶏サラダ	福神漬	菜の花のおかか和え
昼		厚揚げと小松菜の煮物	白菜のピーナッツ和え	甘辛肉団子	茄子の南蛮漬け	フルーツ	ポテトサラダ
		わかめ酢	フルーツ	香の物	フルーツ		香の物
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	Iネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	Iネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	Iネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	Iネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	Iネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分
	(kcal) (g) (g) (g)	(kcal) (g) (g) (g)	(kcal) (g) (g) (g)	(kcal) (g) (g) (g)			
	513 18.9 8.2 91.7 3.4	534 15.2 14 87.5 2.2	663 17.5 23 97.8 1.6	528 19.5 17 72.9 2.5	592 23 23 72.7 2.5	584 14.6 18 88.1 3.5	514 17.9 16 73 1.8
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁
	鰤の煮付け	肉団子の野菜あんかけ	鱈のピリ辛焼き	鶏肉とブロッコリーの塩ダレ炒め	牛すじコロッケ	ハンバーグ オニオンソース	チキンステーキ
	茄子の挽肉炒め	ピーマンのポン酢和え	もやしの和え物	春雨の炒め物	南瓜のいとこ煮	ひじき煮	がんものあんかけ
タ	菜の花の和え物	ちくわ炒め	人参の炒め物	ひじきサラダ	海藻サラダ	きゅうりと竹輪のゆかり和え	ワカメサラダ
	香の物	フルーツ	香の物	三色豆	香の物	香の物	高菜油炒め
	Iネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	Iネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	Iネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	Iネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分			
	(kcal) (g) (g) (g)	(kcal) (g) (g) (g)	(kcal) (g) (g) (g)	(kcai) (g) (g) (g)	(kcal) (g) (g) (g)	(kcal) (g) (g) (g)	(kcal) (g) (g) (g)
	494 19.7 13 72.6 1.9	546 16.5 15 84.5 2.5	413 16.1 7.5 67.7 2	586 18.3 18 85.9 2.1	534 10.6 9.6 99.9 2.9	512 16.2 13 84 3.2	533 24.6 15 73.4 2.9
1	Iネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	Iネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	Iネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	Iঝギ- タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	Iঝギ- タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	Iネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	Iネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分
1 日 計	(kcal) (g) (g) (g)	(kcal) (g) (g) (g)	(kcal) (g) (g) (g) (g)	(kcai) (g) (g) (g)	(kcal) (g) (g) (g)	(kcal) (g) (g) (g)	(kcal) (g) (g) (g)
	1537 55 40,8 235 6,8	1553 50.4 31.7 262.5 8	1522 45.5 39.7 241.6 6	1599 53,4 53,9 227,3 7,8	1520 47.9 38.7 241.2 7.8	1583 45.5 45.1 247.2 8	1523 57.8 55.5 194.7 7.7





曜日	В	月	火	水	木	金	土
日付	11月16日	11月17日	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	パン
	お吸い物	みそ汁	みそ汁	コンソメスープ	みそ汁	みそ汁	コンソメスープ
	鯵の味噌焼き	根菜つくねバーグ 生姜あん	豚肉キャベツ炒め	ミートオムレツ	厚揚げのうま煮	メバルの山椒照り焼き	ポトフ
	人参金平	かぶと鶏肉の煮物	角揚げ煮	コーンサラダ	茄子の揚げ浸し	炒り玉子	フレンチサラダ
朝	ふりかけ	のり佃煮	香の物	フルーツ	梅びしお	釜炊き生姜	フルーツ
				納豆			乳酸飲料
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	Iネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	Iネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	Iネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	Iネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分
	(kcal) (g) (g) (g)	(kcal) (g) (g) (g)	(kcal) (g) (g) (g)	(kcal) (g) (g) (g)	(kcal) (g) (g) (g)	(kcal) (g) (g) (g)	(kcal) (g) (g) (g)
	454 17 9.8 72.2 2.3	473 13.2 11 78.9 2.2	496 17.5 17 69.6 2.6	491 15.3 12 83.8 3	474 14.5 14 70.3 1.8	437 17.4 8.3 70.9 2	469 14.1 64 67.9 3.1
	醤油ラーメン	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	豚肉のスタミナ丼	ご飯
	水餃子	みそ汁	豚汁	みそ汁	お吸い物	みそ汁	みそ汁
	青菜と蒸し鶏のゆず和え	豚肉のオイスターソース	ホッケの照焼き	照焼ハンバーグ	鶏肉の塩たれ炒め	南瓜のいとこ煮	鶏肉のねぎ塩焼き
	フルーツ	冬瓜のカニカマあん	炒り豆腐	ツナサラダ	ひじきの炒り煮	小松菜の塩昆布和え	昆布煮
昼		切干大根の甘酢和え	あさりの時雨煮	かぶの煮物	酢味噌和え	香の物	カリフラワーの甘酢和え
		フルーツ		昆布豆	香の物		三色豆
	Iネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	Iネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	Iঝギ- タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	Iネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	Iネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	Iネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分
	(kcai) (g) (g) (g)	(kcal) (g) (g) (g)	(kcal) (g) (g) (g)	(kcal) (g) (g) (g)	(kcal) (g) (g) (g)	(kcal) (g) (g) (g)	(kcai) (g) (g) (g)
	497 19.7 10 81.5 7.2						507 21.9 11 80.9 2.4
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	中華スープ	みそ汁
	肉ごぼう	すき焼き風コロッケ	肉団子のおろし煮	豚肉と白菜の煮物	チーズかつ	カ二玉のチリソースがけ	豚肉のピーナッツ炒め
	竹輪煮	もやしのそぼろ炒め	竹輪サラダ	大学芋	大根サラダ	ブロッコリーとソーセージの炒め煮	
タ	なめ茸のおろし和え	卯の花サラダ	高菜炒め	オクラのなめ茸和え	煮物	胡瓜とかまぼこの和え物	煮物
	香の物 1341 - タンパック質 脂質 炭水化物 塩分	香の物 Iঝギ- タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	フルーツ Iঝギ- タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	香の物 Iঝギ- タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	フルーツ 13/41・ タンパック質 脂質 炭水化物 塩分	フルーツ おおり おり おり おり はん	香の物
	(kcal) (g) (g) (g) (g) (575 23.4 19 78.1 2.1	(kcal) (g) (g) (g) (g) (548 12.3 16 87.7 2.3	(kcal) (g) (g) (g) (g) (543 16.7 15 83.4 3.2	(kcal) (g) (g) (g) (g) 581 19.3 17 88.7 1.8		(kcal) (g) (g) (g) (g) (506 13.6 12 86.1 3	(kcal) (g) (g) (g) (g) (605 25.9 23 75 2.3
	373 23,4 19 78,1 2.1	348 12.3 10 81.1 2.3	343 10.1 13 65.4 5.2	001 19.0 11 00.1 1.0	499 11,0 12 04,1 2.1	300 13.0 12 80.1 3	000 20.9 20 10 2.0
1	T礼は - 外川 9 略質 炭水化物 塩分	T礼は - タンパ ク質 胎質 炭水化物 恒分	T礼は。- ない。り質 胎質 岩水化物 恒分	T礼井 - 外小 2 年 時年 岩水化物 指令	T T 和 1	T礼井。- タンパック質 胎質 炭水化物 塩分	Iネルキ・- タンハ・ク質 脂質 炭水化物 塩分
1 日 計	(kcal) (g) (g) (g) (g)	(kcal) (g) (g) (g) (g)	(kcal) (g) (g) (g) (g)	(kcal) (g) (g) (g) (g)	(kcal) (g) (g) (g) (g)	(kcal) (g) (g) (g) (g)	(kcal) (g) (g) (g) (g)
	1526 60.1 38.6 231.8 11.6	1600 46.5 42.8 254.1 6.9	1566 56.3 47.2 226.9 7.6		1591 48.9 49.2 234.2 7.4	1533 51.2 38.4 242.9 7.5	





曜日	В	月	火	水	木	金	土	
日付	11月23日	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日	
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	パン	
	みそ汁	みそ汁	みそ汁	コンソメスープ	みそ汁	みそ汁	コンソメスープ	
	鯖のみりん焼き	つくね大葉巻きハンバーグ	そぼろ大根	シーフードクリームシチュー	豆腐ステーキ おろしポン酢	鶏肉とじゃが芋の甘辛煮	肉団子のトマトソース	
	インゲンの炒め物	胡瓜の酢の物	小松菜とツナの白和え	シーザーサラダ	ひじき煮	切干大根のゆず風味	胡瓜とカニカマのサラダ	
朝	香の物	釜炊き生姜	梅びしお	フルーツ	香の物	ふりかけ	フルーツ	
				納豆			乳酸飲料	
	Iネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	I礼片 - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	Iঝ井˙- タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	Iネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	
	(kcal) (g) (g) (g)	(kcal) (g) (g) (g) (g)	(kcal) (g) (g) (g)	(kcal) (g) (g) (g)	(kcal) (g) (g) (g)	(kcal) (g) (g) (g)	(kcal) (g) (g) (g)	
	476 14.2 15 67.5 1.8	392 12 5.1 73.2 2.6	453 10.2 14 71.6 2.1	481 15.6 24 53 3.2	410 9.9 8 73.8 2.4	473 11 10 82.9 1.4	505 15.5 22 64.8 3.6	
	五目うどん	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	人参金平	みそ汁	みそ汁	みそ汁 みそ汁		みそ汁	みそ汁	
	がんも煮	厚揚げの中華炒め	鶏肉の胡麻焼き	牛肉コロッケ	赤魚のレモンペッパー焼き	厚揚げの炒め物	鶏肉と茄子の炒め物	
	フルーツ	大豆煮	カリフラワーサラダ	昆布の炒り煮	ミートボール	キャベツの辛子和え	田舎煮	
昼		菜の花の辛子和え	さつま揚げの生姜醤油	チンゲン菜のごま和え	豆サラダ	金時豆	大根のなめ茸和え	
		フルーツ	香の物	わらびのお浸し	茄子の生姜醤油	香の物	香の物	
	Iネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	Iネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	Iネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	Iネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	Iঝギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	Iঝギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	Iネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	
	(kcal) (g) (g) (g)	(kcal) (g) (g) (g)	(kcal) (g) (g) (g)		(kcal) (g) (g) (g)	(kcal) (g) (g) (g)	(kcal) (g) (g) (g)	
	530 21.2 17 75.4 3.9				589 21.9 20 78.4 3	638 26.5 22 82.8 3	593 16.8 21 82.3 2	
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	
	焼き栗コロッケ	豚肉のマスタードソテー	すき焼き風	鰤の照焼き	豚肉のケチャップ炒め	メバルの塩焼き	エビフライ	
	ニラ玉	えび団子	青菜の和え物	もやしサラダ	マカロニサラダ	ワカメとかまぼこのサラダ 	高野豆腐煮	
タ	ごぼうサラダ	キャベツサラダ	厚焼き玉子	鶏肉の煮物	小松菜とソーセージのコンソメ煮		白菜のさっぱり和え	
	金時豆	香の物	フルーツ	香の物	フルーツ	フルーツ	昆布豆	
	Iネルギー タンパ・ク質 脂質 炭水化物 塩分		エネルギー タンパ・ク質 脂質 炭水化物 塩分	I ネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	Iঝギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分		Iネルギー タンパ・ク質 脂質 炭水化物 塩分	
	(kcal) (g) (g) (g) (g)	(kcal) (g) (g) (g) (g)	(kcal) (g) (g) (g) (g)	(kcal) (g) (g) (g) (g)	(kcal) (g) (g) (g) (g)	(kcal) (g) (g) (g) (g)	(kcal) (g) (g) (g) (g)	
	598 14.9 17 95.2 1.9	630 25.8 22 84.1 2.9	515 20.7 14 78.4 1.7	487 22.5 12 69.8 1.8	631 22.6 22 84.6 2.3	453 17.6 9.7 74.3 3	537 17.7 12 89.1 2.2	
1	Iネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	Iネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	Tプルキ。」 カンパッカをは、Pise High High		Iネルギュー タンハ・ク質 脂質 炭水化物 塩分	」「ネルキュー・タンハック質・脂質・炭水化物・塩分	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	
1 日 計								
āT	(kcal) (g) (g) (g) (g)	(kcal) (g) (g) (g) (g) 1564 60.6 41.6 236.4 7.4	(kcal) (g) (g) (g) (g)	(kcal) (g) (g) (g) (g)		(kcal) (g) (g) (g) (g) 1564 55.1 42.4 240 7.4	(kcal) (g) (g) (g) (g)	
	1604 50.3 48.7 238.1 7.6	1564 60.6 41.6 236.4 7.4	1520 54.8 41.5 230.1 6.7	1526 50.9 53.2 210.8 7.7	1630 54.4 50.5 236.8 7.7	1564 55.1 42.4 240 7.4	1635 50 53.9 236.2 7.8	



週間献立表



曜日			В				
日付		115	330	 D日			
		ご飯					
	みそ汁						
	· ·	鱈の野菜あんかけ					
朝	7-	チンゲン菜のゆかり和え 木耳昆布					
干刀		小母芘加					
	エネルキ゛ー	タンハ [°] ク質	脂質	炭水化物	塩分		
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)		
	409			70.8	2.6		
		ちゃん		ん麺			
			尭売 				
		ポテ					
)	いー:	צ			
昼							
			0F 55	جلور الراريات			
	エネルキ゛ー	タンパク質	脂質	灰水化物	塩分		
				成水化物 (g)			
	(kcal)	(g)	(g)		(g)		
	(kcal)	(g) 22.3	(g)	(g)	(g)		
	(kcal)	(g) 22.3	(g) 21	(g) 81.5	(g)		
	(kcal) 598	(g) 22.3 み 鶏肉の	(g) 21 ご飯 ・そ汁 ・と汁	(g) 81.5 - : :風味	(g)		
	(kcal) 598	(g) 22.3 み 鶏肉の	(g) 21 ご飯 ・そ汁)幽庵	(g) 81.5 - ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	(g)		
タ	(kcal) 598	(g) 22.3 み 鶏肉の 手菜とツ	(g) 21 ご飯 ・そと幽ナワー	(g) 81.5 ・ ・ ・ ・ ・ サラダ	(g)		
タ	(kcal) 598	(g) 22.3 湯肉の 野菜とツ コリフラ	(g) 21 ご飯 そ幽ナワー がすって物	(g) 81.5 ・ ・ ・ ・ サラダ	(g) 8.1		
タ	(kcal) 598	(g) 22.3 為肉の 野菜とツラ	(g) 21 ごそ幽ナワの 脂質	(g) 81.5 - ・ ・ ・ ・ サラダ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	(g) 8.1 塩分		
タ	(kcal) 598 計 ばれず - (kcal)	(g) 22.3 為肉の 野菜フラ香	(g) 21 (m) 21 21 (m)	(g) 81.5 81.5 風味物・サラ・サラション・サラション・サラション・ファイン・ファイン・ファイン・ファイン・ファイン・ファイン・ファイン・ファイ	(g) 8.1 塩分 (g)		
タ	(kcal) 598 計 ばれず - (kcal)	(g) 22.3 為肉の 野菜フラ香	(g) 21 (m) 21 21 (m)	(g) 81.5 - ・ ・ ・ ・ サラダ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	(g) 8.1 塩分 (g)		
タ 1	(kcal) 598 ゴルキ・- (kcal) 513	(g) 22.3 為の 第某フ をフ をフ をフ を タンプ を (g) 21.6	(g) 21 (g) 21 (g) 21 (m) 21 21 21 21 21 21 21 21 21 21 21 21 21	(g) 81.5 81.5 風味物・サラ・サラション・サラション・サラション・ファイン・ファイン・ファイン・ファイン・ファイン・ファイン・ファイン・ファイ	(g) 8.1 塩分 (g) 2.8		
夕	(kcal) 598 Iネルキ・- (kcal) 513	(g) 22.3 第菜リ 類菜リ 質 (g) 21.6	(g) 21 21 21 21 21 21 21 21 21 21 21 21 21	(g) 81.5 - ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	(g) 8.1 塩分 2.8		

