



週間献立表



曜日		日					月					火					水					木					金					土														
日付		   															12月1日					12月2日					12月3日					12月4日					12月5日					12月6日				
朝	ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグのおろしあんかけ 春雨の炒め物 小松菜のピーナッツ和え																ご飯 みそ汁 鯖の生姜焼き 茄子のポン酢和え 香の物					パン コンソメスープ ミートボール コールスローサラダ フルーツ					ご飯 みそ汁 甘辛豆腐ステーキ オクラの和え物 ふりかけ					ご飯 みそ汁 鶏肉とインゲンのゆず塩炒め 胡瓜のしらす和え 梅びしお					パン コンソメスープ フランクとブロッコリーのミルク煮 茄子のミートソース フルーツ									
	I補† - タバ† 質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 462 13.7 8.4 80.9 2.5																I補† - タバ† 質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 492 13.7 19 64.9 1.9					I補† - タバ† 質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 520 14.1 20 71.5 2.7					I補† - タバ† 質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 474 10.5 13 76.4 1.9					I補† - タバ† 質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 481 15.7 16 67.2 2.3					I補† - タバ† 質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 499 15.3 68 64.3 4									
	ご飯 お吸い物 ホッケの西京焼き 菜の花のしらす和え 煮物 香の物																ご飯 みそ汁 鶏肉の梅肉風味 大根サラダ さつま揚げ天 フルーツ					ご飯 お吸い物 豚肉と厚揚げの煮込み 菜の花の酢味噌和え ブロッコリーとソーセージの炒め物 香の物					チキンカレー コンソメスープ カリフラワーサラダ 福神漬け フルーツ					ご飯 みそ汁 赤魚の煮付け ピーマン炒め 白菜と干エビの和え物 香の物					ご飯 みそ汁 焼肉風 大根の煮物 春菊の辛子和え 玉ねぎときゅうりのナムル									
昼	I補† - タバ† 質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 455 16.7 8.3 77.3 2.8					I補† - タバ† 質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 519 20.9 15 72.6 3.5					I補† - タバ† 質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 567 23.3 19 76 2.5					I補† - タバ† 質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 550 15 15 87 3.7					I補† - タバ† 質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 439 19.1 8.6 68.4 2.1					I補† - タバ† 質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 560 23.7 19 75.7 1.4																				
	ご飯 みそ汁 豚肉の甘辛炒め 冬瓜とエビの煮物 チキンマリネ フルーツ					ご飯 みそ汁 豚肉とピーマンの甘酢炒め インゲンのなめたけ和え 炊き合わせ 三色豆					ご飯 豚汁 鱈の山椒焼き かぶとツナの煮物 きゅうりとワカメの和え物					ご飯 みそ汁 カニクリームコロッケ 小松菜と蒸し鶏の和え物 切干大根煮 香の物					ご飯 みそ汁 豚しゃぶのおろしポン酢 豆サラダ 昆布煮 フルーツ					ご飯 みそ汁 ホッケの塩麴焼き あさりのソテー さつま芋の甘煮 香の物																				
	I補† - タバ† 質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 605 23.2 20 83.6 1.9					I補† - タバ† 質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 579 23.3 16 88 2.1					I補† - タバ† 質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 436 18.3 8.5 69.6 2.3					I補† - タバ† 質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 516 11.2 12 90.4 2.4					I補† - タバ† 質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 608 26.4 20 82.3 2.7					I補† - タバ† 質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 465 16.5 8.7 79.6 2.5																				
夕																																														
	I補† - タバ† 質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1522 53.6 36.3 241.8 7.2					I補† - タバ† 質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1590 57.9 49.4 225.5 7.5					I補† - タバ† 質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1523 55.7 48.1 217.1 7.5					I補† - タバ† 質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1540 36.7 39.7 253.8 8					I補† - タバ† 質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1528 61.2 43.8 217.9 7.1					I補† - タバ† 質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1524 55.5 94.9 219.6 7.9																				
1日計																																														



週間献立表



曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	12月7日	12月8日	12月9日	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日
朝	ご飯 みそ汁 ジャーマンポテト 春雨サラダ 香の物	ご飯 みそ汁 さつま揚げの煮物 ほうれん草の胡麻和え のり佃煮	ご飯 みそ汁 厚焼き玉子 豚肉と茄子の煮物 梅びしお	パン コンソメスープ ウィンナーソテー ツナと玉ねぎのマリネ フルーツ	ご飯 みそ汁 ブロッコリーのバター炒め 蒸し鶏のゆず風味 鯛みそ	ご飯 みそ汁 炒り鶏 茄子の生姜醤油 香の物	パン コンソメスープ ミートボール煮 カリフラワーとベーコンのサラダ フルーツ
	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	464 8.8 10 83 1.6	438 14 6.7 78.3 2.2	448 14 11 71.1 2.4	431 14.5 21 47.4 2.8	449 13.1 9.5 78.1 2.2	508 14.2 17 72 1.5	477 18.2 13 74 3.4
昼	たぬきそば もやし炒め 小松菜の白ドレ和え フルーツ	ご飯 みそ汁 鰯の南部焼き 挽肉ニラ炒め かぶとソーセージの和風煮 香の物	ご飯 みそ汁 厚揚げの旨煮 カニカマサラダ 竹輪炒め フルーツ	ご飯 みそ汁 鶏肉のスタミナ炒め カリフラワーサラダ 野菜春巻き 香の物	ご飯 みそ汁 赤魚のしそ風味焼き なるとの玉子とじ 白菜と小柱のサラダ 香の物	ご飯 みそ汁 照焼豆腐ハンバーグ 豚肉と南瓜の煮物 もやしのナムル 高菜油炒め	ご飯 みそ汁 鯖の塩焼き 卵の花サラダ 煮物 香の物
	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	453 18.5 9.2 74.2 3.5	538 20.8 14 79.9 2.2	676 29.9 24 82.7 2.3	615 21 24 74.9 2.6	503 18.1 13 77.7 2.8	526 19.4 15 78.3 2.5	550 17.1 21 70.3 2.1
夕	ご飯 みそ汁 肉団子の中華あんかけ ひじきのサラダ 南瓜煮 三色豆	ご飯 みそ汁 ヒレカツ マカロニサラダ 高野豆腐煮 フルーツ	ご飯 お吸い物 鶏肉の味噌バター焼き 小松菜のおかか和え 煮物 香の物	ご飯 みそ汁 ハンバーグおろしソース がんも煮 インゲンの塩昆布和え 金時豆	ご飯 みそ汁 シューマイの春雨あんかけ 大豆煮 菜の花のくるみ和え フルーツ	挽肉カレー コンソメスープ 海藻サラダ 福神漬 フルーツ	ご飯 みそ汁 鶏肉のにんにく醤油炒め エビサラダ なるとの玉子とじ 三色豆
	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	611 16.5 19 94.1 2.6	564 18 14 88.5 2	477 24 11 67.5 3	559 17.1 16 86.7 2.4	569 16.1 15 93.8 2.4	537 13.6 16 85.3 4	614 25.5 18 85 2
1 日 計							
	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	1528 43.8 38.3 251.3 7.7	1540 52.8 35.2 246.7 6.4	1601 67.9 46.6 221.3 7.7	1605 52.6 60.6 209 7.8	1521 47.3 37 249.6 7.4	1571 47.2 47.4 235.6 8	1641 60.8 52.8 229.3 7.5



週間献立表



曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	12月14日	12月15日	12月16日	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日
朝	ご飯 お吸い物 茄子の肉味噌炒め 冬瓜の煮物 釜炊き生姜	ご飯 みそ汁 豚肉の旨煮 オクラのなめたけ和え 梅びしお	ご飯 みそ汁 照焼豆腐ステーキ ワカメの和え物 香の物	パン コンソメスープ オムレツ ポテトサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 鶏肉とさつま揚げの煮物 もやしとカイワレの梅和え 海苔佃煮	ご飯 みそ汁 炒り豆腐 春菊の煮物 ふりかけ	パン コンソメスープ かぶとベーコンの煮物 タラモサラダ フルーツ
	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	490 9.7 16 75.7 1.8	516 18.2 18 70.7 2.1	410 11.1 8.8 71.3 3.2	451 12.6 22 52.7 2.7	495 19.3 13 72.7 2.5	474 16.8 15 68.7 1.5	416 11.6 15 61.2 2
昼	山菜うどん 鶏肉としらすの炒め物 白菜サラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 鶏のから揚げ 南瓜と鶏肉の煮物 わらびのお浸し フルーツ	ご飯 みそ汁 ポークさっぱり炒め ブロッコリーサラダ 切干大根煮 フルーツ	ご飯 みそ汁 豚肉の塩炒め かぶの煮物 オクラの汐昆布和え 金時豆	ご飯 みそ汁 ハムカツ 豚肉炒め カリフラワーサラダ 香の物	ご飯 みそ汁 鶏肉の柚子こしょう焼き 里芋煮 クワイの粒マスト和え フルーツ	ご飯 みそ汁 鱈の生姜焼き 竹輪のそぼろ炒め チンゲン菜の胡麻サラダ 昆布豆
	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	476 16.1 16 66.4 3.2	556 19.9 16 80.6 1.6	617 22.1 22 84.4 2.2	610 24.1 21 80.6 1.7	665 22.7 22 91.7 3	587 22.6 16 87.7 2.9	504 23.5 11 77.3 3.3
夕	ご飯 みそ汁 厚揚げのカニカマあん じゃが芋と豚肉のおかか炒め 春巻き 香の物	ご飯 みそ汁 ホッケの幽庵焼き ひじき煮 甘辛肉団子 香の物	ご飯 みそ汁 水餃子の香味ソース イカと里芋の煮物 小松菜のピーナッツ和え 高菜炒め	ご飯 みそ汁 赤魚の山椒照り焼き 豚挽肉と厚揚げの煮物 青菜のナムル 香の物	ご飯 みそ汁 麻婆茄子 白菜とあさりのソテー 小松菜の和風和え フルーツ	ご飯 みそ汁 鰯の梅肉焼き 人参とツナの炒め物 青菜のくるみ和え 香の物	ご飯 みそ汁 豚肉と白菜の中華炒め ほうれん草とホタテのサラダ 煮物 香の物
	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	554 12 19 84 2.3	559 19.3 17 83.3 2.5	523 16 8.6 93.3 2.4	533 21.6 16 73.2 2.7	501 14.5 13 80 2.4	476 18.3 11 73.2 3.4	607 26.7 23 72.5 2.7
1 日 計							
	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	1520 37.8 50.6 226.1 7.3	1631 57.4 49.8 234.6 6.2	1550 49.2 39.1 249 7.8	1594 58.3 58.8 206.5 7.1	1661 56.5 47.9 244.4 7.9	1537 57.7 41.9 229.6 7.8	1527 61.8 49.2 211 8



週間献立表



曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	12月21日	12月22日	12月23日	12月24日	12月25日	12月26日	12月27日
朝	ご飯 お吸い物 ホッケの味噌焼き ミートボールの野菜あん 香の物	ご飯 みそ汁 お麩の玉子とし 春雨の中華炒め 梅びしお	ご飯 みそ汁 厚揚げのあんかけ 大根ときゅうりのわさび和え 香の物	パン コンソメスープ フランクのクリーム煮 フレンチサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 肉じゃが オクラのなめたけ和え 香の物	ご飯 みそ汁 厚揚げと大根のそぼろ煮 菜の花のごま酢和え のり佃煮	パン コンソメスープ ハムステーキ ツナと玉ねぎのサラダ フルーツ
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	445 14.8 10 72.3 1.9	432 12.5 7.8 76.1 2.1	419 9.5 11 70.3 1.9	488 16.1 91 61.2 4.1	445 11.3 9.9 77.4 1.6	456 17.5 10 73.4 1.7	479 14.4 20 62.5 2.7
昼	塩焼きそば 中華スープ シューマイ オクラの中華和え フルーツ	ご飯 お吸い物 豚肉とピーマンの味噌炒め えび団子 がんも煮 香の物	ご飯 みそ汁 肉団子の酢豚風 青菜のピーナッツ和え 煮物 フルーツ	ご飯 コンソメスープ チキンカツ 茄子のトマト煮 ブロッコリーサラダ ゼリー	ご飯 コンソメスープ 星のハンバーグ かぶとソーセージのコンソメ煮 人参サラダ フルーツ	ご飯 お吸い物 豚肉の味噌炒め 白菜とベーコンの煮物 ほうれん草の辛子和え フルーツ	ご飯 みそ汁 赤魚の胡麻焼き 蒸し鶏と胡瓜の和え物 インゲンソテー 香の物
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	490 19.2 24 51.2 4.1	665 26.9 24 85.1 3.5	554 15.5 12 96.3 2.7	543 14.2 17 82.7 1.3	492 12.4 11 84.2 2.3	593 25.3 21 77.4 2.7	457 20.1 9.3 71 2.2
夕	ご飯 みそ汁 鶏肉のおろし煮 小松菜とソーセージのサラダ 厚揚げのカレー炒め 釜炊き生姜	ご飯 コンソメスープ メバルの香草焼き ブロッコリーとポテトのアヒージョ コーンサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 鶏肉の山椒照り焼き もやし炒め 刻み昆布煮 三色豆	ご飯 みそ汁 鰯の塩焼き 菜の花と小エビの炒め物 切干大根のゆず風味 香の物	ご飯 みそ汁 鶏肉のマスタード焼き ひじき煮 もやしサラダ 金時豆	ご飯 みそ汁 鰯の幽庵焼き 冬瓜の煮物 茄子の生姜醤油 香の物	ご飯 中華スープ 豚肉と木耳の玉子炒め もやしの和え物 焼売 ワカメのサラダ
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	592 21.8 22 74.8 2	452 15.9 7.9 78.3 2	549 22 14 81.4 2.6	491 19.3 11 78.9 1.9	632 24.9 18 92.1 3	504 21.8 11 75.5 2.6	626 26.7 25 74.4 3
1 日 計							
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	1527 55.8 56.6 198.3 8	1549 55.3 39.6 239.5 7.6	1522 47 36.5 248 7.2	1522 49.6 119 222.8 7.3	1569 48.6 38.7 253.7 6.9	1553 64.6 42.2 226.3 7	1562 61.2 54.8 207.9 7.9



週間献立表



曜日	日	月	火	水
日付	12月28日	12月29日	12月30日	12月31日
朝	ご飯 みそ汁 鶏肉のゆず風味 がんも煮 梅びしお	ご飯 みそ汁 豆腐のうま煮 きゅうりとワカメのポン酢和え ふりかけ	ご飯 お吸い物 みそ五目煮 大根の青じそ和え 木耳昆布	パン コンソメスープ フィッシュソーセージ マカロニサラダ フルーツ
	Iエネルギー - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	Iエネルギー - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	Iエネルギー - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	Iエネルギー - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	451 15.1 12 67.1 2.4	484 19.9 13 71.4 2.3	542 18.5 16 78.5 3	496 15.1 23 58.2 2.6
昼	ご飯 みそ汁 白菜と豚肉の中華煮 かぶとベーコンの炒め物 オクラの汐昆布和え 香の物	三色丼 みそ汁 冬瓜の煮物 コロッケ 香の物	ご飯 みそ汁 水餃子の中華あんかけ 人参金平 角揚げ煮 香の物	ご飯 みそ汁 鶏肉の麹焼き キャベツとあさりのソテー 海藻サラダ 香の物
	Iエネルギー - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	Iエネルギー - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	Iエネルギー - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	Iエネルギー - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	572 21.8 24 68 2	576 20.3 19 83.1 2.3	488 11.8 7.2 91.3 2.5	482 20.9 14 68.4 3.4
夕	ご飯 みそ汁 鯖のみぞれあん あさりとチンゲン菜の炒め物 人参の胡麻和え フルーツ	ご飯 コンソメスープ ロールキャベツ パンネクリームソテー ポテトサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 豚肉のピリ辛風味 カリフラワーサラダ 春菊の煮浸し フルーツ	年越しそば 豚肉と南瓜の煮物 インゲンのくるみ和え 卵の花
	Iエネルギー - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	Iエネルギー - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	Iエネルギー - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	Iエネルギー - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	542 16 17 76.7 1.5	485 12.8 8.2 88.7 2.7	529 20 14 80.8 2.4	543 16.8 15 89.8 1.9
1日計				
	Iエネルギー - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	Iエネルギー - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	Iエネルギー - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	Iエネルギー - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	1565 52.9 53 211.8 5.9	1545 53 40.2 243.2 7.3	1559 50.3 37.8 250.6 7.9	1521 52.8 50.9 216.4 7.9

