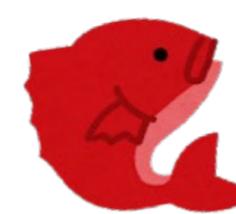


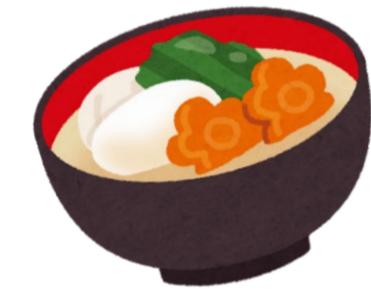


週間献立表



| 曜日 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----|---|---|---|---|--|---|--|
| 日付 | | | | | 1月1日 | 1月2日 | 1月3日 |
| 朝 | | | | | ご飯 みそ汁 治部煮 刻み昆布煮 紅白蒲鉾 金時豆 | ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ生姜あん もやしのピーナッツ和え 梅びしお | パン コンソメスープ ミートオムレツ カリフラワーサラダ フルーツ |
| | | | | | エネルギー - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) | エネルギー - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) | エネルギー - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) |
| | | | | | 497 18.5 7.9 87 3.1 | 411 12.9 7 72.9 2.5 | 385 13.2 12 59.2 2.6 |
| 昼 | | | | | ご飯 お吸い物 鯛の幽庵焼き お煮しめ 紅白なます 伊達巻 | ご飯 お吸い物 豚肉と茄子の味噌風味 インゲンとさつまあげの煮物 蒸し鶏の和え物 香の物 | ご飯 みそ汁 桜えびのコロッケ 鶏肉とさつま揚げの炒め煮 白菜とあさりのサラダ 香の物 |
| | | | | | エネルギー - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) | エネルギー - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) | エネルギー - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) |
| | | | | | 528 21.8 11 83.3 2 | 545 23.4 17 74.7 3 | 590 17.2 21 79.9 2.3 |
| 夕 | | | | | ご飯 みそ汁 すき焼き風煮 あさりの時雨煮 青菜の和え物 フルーツ | ご飯 みそ汁 肉団子のケチャップ炒め さつま芋のレモン煮 キャベツサラダ フルーツ | ご飯 みそ汁 豚肉のオイスターソース 小松菜の煮浸し もやしのごまドレ和え 肉焼売 |
| | | | | | エネルギー - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) | エネルギー - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) | エネルギー - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) |
| | | | | | 546 21.9 13 86 1.9 | 583 14.8 15 98.2 2.5 | 638 26.7 26 75 2.8 |
| 1日計 | | | | | エネルギー - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) | エネルギー - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) | エネルギー - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) |
| | | | | | 1571 62.2 30.9 256.3 7 | 1539 51.1 38.2 245.8 8 | 1613 57.1 58.4 214.1 7.7 |

謹賀新年





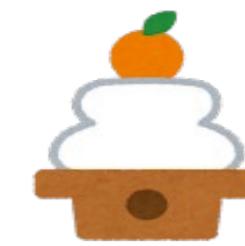
週間献立表



| 曜日 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----|---|---|---|--|---|---|---|
| 日付 | 1月4日 | 1月5日 | 1月6日 | 1月7日 | 1月8日 | 1月9日 | 1月10日 |
| 朝 | ご飯 お吸い物 メバルのみりん焼き 豚肉と茄子の味噌炒め 海苔佃煮 | ご飯 みそ汁 高野豆腐の煮物 大根のごま酢和え 椎茸入り昆布木耳 | ご飯 みそ汁 つくね大葉巻きハンバーグ 厚揚げ煮 ふりかけ | パン コンソメスープ フランクのケチャップソテー ペンネサラダ フルーツ | ご飯 みそ汁 高野豆腐の玉子とじ 白菜の和え物 香の物 | ご飯 みそ汁 青菜と鶏肉の辛子醤油風味 小柱のサラダ 梅びしお | パン コンソメスープ ワインナーソテー 菜の花サラダ フルーツ |
| | [エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 472 14.6 14 69.8 1.6 | [エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 396 11.3 3.9 79.7 2.2 | [エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 429 13.5 9.1 72.3 2.3 | [エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 534 17.9 111 77.3 3.2 | [エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 464 17.2 13 68 2.2 | [エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 427 12.3 8.1 73 2.2 | [エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 451 14.5 23 46.8 2.9 |
| 昼 | けんちんうどん 大学芋 ツナと玉ねぎの和え物 フルーツ | ご飯 お吸い物 赤魚の味噌焼き 菜の花サラダ 厚揚煮 香の物 | チキンカレー コンソメスープ 白菜サラダ 福神漬 フルーツ | ご飯 みそ汁 豚肉のスタミナ炒め プロッコリーとウィンナーの煮物 茄子のポン酢和え 香の物 | ご飯 みそ汁 梅しそチキンカツ 春雨炒め 小松菜の辛子和え フルーツ | ご飯 お吸い物 鯖の味噌煮 蒸し鶏のゆず風味 プロッコリーの小エビ炒め 香の物 | ご飯 みそ汁 白菜と挽肉の炒め煮 昆布の炒め物 春巻き 三色豆 |
| | [エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 528 13.8 15 86.1 3.3 | [エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 490 20.2 14 69.8 2.5 | [エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 529 13.3 16 81.9 3 | [エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 505 17.2 17 72.2 2.6 | [エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 517 14.6 13 83.8 2.7 | [エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 528 24.9 15 69.3 2.8 | [エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 539 18.9 14 86.3 2.3 |
| 夕 | ご飯 みそ汁 肉団子のあんかけ 南瓜のコンソメ煮 釜炊き生姜 香の物 | ご飯 みそ汁 鶏肉のピリ辛炒め ごぼうサラダ 高菜油炒め フルーツ | ご飯 みそ汁 ホッケのねぎ塩焼き キャベツサラダ ピーマン肉詰めフライ 香の物 | ご飯 みそ汁 チキンのみぞれ煮 さつま芋のおかか炒め チンゲン菜と竹輪の白和え 昆布豆 | ご飯 豚汁 鯵の山椒焼き かぶの和風煮 菜の花のピーナッツ和え | ご飯 みそ汁 豚肉の塩麹炒め 炊き合せ ほうれん草のワサビマヨ和え フルーツ | ご飯 みそ汁 鶏肉と厚揚げの中華炒め 茄子の揚浸し 小松菜の和え物 香の物 |
| | [エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 526 13.9 14 85.5 3 | [エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 638 20.5 23 83.7 2.4 | [エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 635 18 16 75.5 2.2 | [エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 559 22.7 13 87.5 1.9 | [エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 542 22.8 14 78.9 1.6 | [エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 593 23.2 21 77.7 2.9 | [エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 581 20.1 22 73.6 2.1 |
| 1日計 | | | | | | | |
| | [エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 1526 42.3 42.3 241.4 7.9 | [エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 1524 52 41.4 233.2 7.1 | [エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 1593 44.8 41.2 229.7 7.5 | [エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 1598 57.8 140 237 7.7 | [エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 1523 54.6 40.4 230.7 6.5 | [エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 1548 60.4 44.4 220 7.9 | [エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 1571 53.5 58.6 206.7 7.3 |



週間献立表



| 曜日 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|
| 日付 | 1月11日 | 1月12日 | 1月13日 | 1月14日 | 1月15日 | 1月16日 | 1月17日 |
| 朝 | ご飯 みそ汁 ホックの胡麻照り焼き 鶏肉と南瓜の煮物 ふりかけ | ご飯 みそ汁 野菜炒め 胡瓜の力ニカマ和え 海苔佃煮 | ご飯 みそ汁 玉子の甘酢炒め がんもの煮物 鯛みそ | パン コンソメスープ 鶏肉のクリーム煮 ツナマリネ フルーツ | ご飯 みそ汁 鶏肉とキャベツの柚子こしょう炒め 小松菜のピーナッツ和え 香の物 | ご飯 みそ汁 豆腐ステーキの野菜あんかけ 白菜サラダ 梅びしお | パン コンソメスープ オムレツ トマトソース 小松菜のサラダ フルーツ |
| | [エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 490 18.3 13 72.9 1.7 | [エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 498 17.2 17 68.3 2.1 | [エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 530 16.2 15 80.8 1.9 | [エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 538 21.4 17 75.3 3.4 | [エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 487 16 16 66.8 2.2 | [エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 438 10 11 71.7 2.4 | [エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 423 11.4 22 46 2.1 |
| 昼 | カレー南蛮そば 鶏挽肉とキャベツの炒め物 もやしの塩昆布和え フルーツ | ご飯 みそ汁 牛肉コロッケ 竹輪の煮物 小松菜のお浸し 香の物 | ご飯 みそ汁 鶏肉の柚子塩焼き ペンネソテー 人参の明太子和え フルーツ | ご飯 お吸い物 鰯の西京焼き 茹で豚の胡麻ドレ和え 菜の花のさっと煮 三色豆 | 中華丼 中華スープ さつま揚げ煮 茄子の生姜醤油 フルーツ | ご飯 コンソメスープ ハンバーグ テミグラスソース シーザーサラダ もやしのカレー炒め フルーツ | ご飯 お吸い物 鶏肉の味噌焼き キャベツの粒マスタード和え プロッコリーの炒め物 釜炊き生姜 |
| | [エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 535 23.6 15 76.7 2.9 | [エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 532 13.7 13 88.3 2.3 | [エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 519 20.8 12 79.8 1.7 | [エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 554 24 13 83.7 1.9 | [エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 517 15.3 16 76 1.9 | [エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 590 16.2 21 83.7 2.8 | [エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 505 22.7 14 71.3 3 |
| 夕 | ご飯 コンソメスープ ロールキャベツのクリームソース タラモサラダ えび団子 香の物 | ご飯 みそ汁 あんかけ豆腐ハンバーグ ひじき煮 菜の花の辛子和え フルーツ | ご飯 みそ汁 赤魚の梅煮 ワカメときゅうりの和え物 豚肉炒め 香の物 | ご飯 みそ汁 厚揚げと野菜の炒め物 大根の青じそ和え 春菊の煮浸し 香の物 | ご飯 豚汁 鰯の山椒照り焼き 春雨と蒸し鶏の中華和え かにクリーミーフライ 香の物 | ご飯 みそ汁 すき焼き風コロッケ インゲンと鶏肉の炒め物 はんぺんの青じそ和え 香の物 | ご飯 みそ汁 かぶと豚肉の塩炒め きゅうりのおかか和え 厚揚げ煮 香の物 |
| | [エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 550 16.3 13 90.1 3.4 | [エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 493 14.8 9.6 86.6 2.2 | [エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 516 21.5 16 68.4 3.8 | [エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 482 17.6 12 76.9 2.2 | [エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 553 22.5 14 83 2 | [エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 535 13.4 13 90.1 2.8 | [エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 594 21.4 22 78 2.8 |
| 1日計 | | | | | | | |
| | [エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 1575 58.2 40.7 239.7 8 | [エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 1523 45.7 39.7 243.2 6.6 | [エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 1565 58.5 43.5 229 7.4 | [エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 1574 63 42.4 235.9 7.5 | [エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 1557 53.8 45.8 225.8 6.1 | [エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 1563 39.6 44.9 245.5 8 | [エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 1522 55.5 57.3 195.3 7.9 |



週間献立表



| 曜日 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|
| 日付 | 1月18日 | 1月19日 | 1月20日 | 1月21日 | 1月22日 | 1月23日 | 1月24日 |
| 朝 | ご飯 みそ汁 鶏じゅが 白菜のなめ茸和え 海苔佃煮 | ご飯 みそ汁 大根と竹輪の炒め煮 人参サラダ 木耳昆布佃煮 | ご飯 みそ汁 厚揚げのそぼろ煮 菜の花の和え物 ふりかけ | パン コンソメスープ ブロッコリーの玉子炒め マカロニサラダ フルーツ | ご飯 みそ汁 インゲンとじゅが芋の挽肉炒め 冬瓜の力二あん 梅びしお | ご飯 みそ汁 鰯の生姜焼き 茄子のカレー炒め 香の物 | パン コンソメスープ ミートボールのトマト風味 コーンサラダ フルーツ |
| | [エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 460 11 11 78.1 1.6 | [エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 474 11.5 12 81.2 2.3 | [エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 467 14.5 13 73 1.3 | [エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 524 18.7 22 63.8 2.7 | [エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 406 10.5 6.6 75.9 2.3 | [エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 422 15.4 11 64 1.6 | [エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 478 14.1 22 59.5 3.1 |
| 昼 | 焼きそば 中華スープ もやしの和え物 野菜春巻き フルーツ | ご飯 みそ汁 甘酢肉団子 ワカメの白ドレ和え 卵の花 香の物 | ポークカレー コンソメスープ シーザーサラダ 福神漬 フルーツ | ご飯 みそ汁 野菜のつくね巻き 白菜とあさりの煮物 チンゲン菜のピーナッツ和え 高菜炒め | ご飯 みそ汁 メバルの南部焼き 南瓜とベーコンの和風煮 海老団子 香の物 | ご飯 みそ汁 鶏肉の玉子とじ ひじきサラダ 白菜の炒め物 わらびのお浸し | ご飯 みそ汁 豚肉とピーマンの炒め物 海藻サラダ 炊き合わせ 金時豆 |
| | [エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 475 14.7 21 57.4 4.4 | [エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 496 16 12 80 3.4 | [エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 581 15.3 20 86 3.8 | [エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 480 15.2 8.5 84 2.3 | [エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 573 23.5 13 90.3 3.3 | [エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 631 23.4 22 82.6 2.7 | [エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 557 18.9 16 85.9 2.7 |
| 夕 | ご飯 みそ汁 鯖のレモンペッパー焼き 菜の花と蒸し鶏の和え物 刻み昆布煮 香の物 | ご飯 みそ汁 豚肉と木耳のオイスターソース 春菊のわさび和え 水餃子 フルーツ | ご飯 お吸い物 ホッケのにんにく醤油焼き 茄子とオクラの酢味噌和え 切干大根 香の物 | ご飯 中華スープ 肉団子の春雨あんかけ ピーマンの中華炒め ポテトサラダ 香の物 | ご飯 みそ汁 蒸し鶏 里芋のゆず風味煮 きゅうりの汐昆布和え フルーツ | ご飯 コンソメスープ ビーフシチューフライ ポトフ ブロッコリーサラダ フルーツ | ご飯 中華スープ 厚揚げの中華あんかけ インゲンとさつま揚げの金平 シーマイ 香の物 |
| | [エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 588 18.6 25 69.1 3.6 | [エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 554 22.8 17 77.5 1.7 | [エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 522 15.3 16 77.5 2.3 | [エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 545 12.8 19 80 3 | [エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 553 20.5 15 82.5 2.2 | [エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 532 11.8 14 89.2 2.4 | [エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 497 11.7 14 80 2.1 |
| 1日計 | | | | | | | |
| | [エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 1523 44.3 56.8 204.6 9.6 | [エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 1524 50.3 40.9 238.7 7.4 | [エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 1570 45.1 49 236.5 7.4 | [エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 1549 46.7 49.6 227.8 8 | [エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 1532 54.5 34.2 248.7 7.8 | [エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 1585 50.6 47.4 235.8 6.7 | [エネルギー(kcal) (g) (g) (g) (g)] 1532 44.7 50.8 225.4 7.9 |



週間献立表



| 曜日 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|--|--|--|---|---|--|-----|-------|-----|------|------|------|-------|-----|------|------|------|-------|-----|------|------|------|-------|---|------|------|------|-----|-----|------|----|------|-------|-----|
| 日付 | 1月25日 | 1月26日 | 1月27日 | 1月28日 | 1月29日 | 1月30日 | 1月31日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 朝 | ご飯 みそ汁 鶏肉とかぶの煮物 竹輪サラダ 釜炊き生姜 | ご飯 みそ汁 フランクソテー 白菜のゆかり和え 香の物 | ご飯 みそ汁 小町麩の煮物 さつま芋のサラダ 梅びしお | パン コンソメスープ ミートボールのクリーム煮 キャベツサラダ フルーツ | ご飯 みそ汁 ワインナーの玉子炒め 春菊のそぼろ和え のり佃煮 | ご飯 みそ汁 豆腐ステーキ生姜あん もやしのなめだけ和え 香の物 | パン コンソメスープ カニカマ入りスクランブルエッグ カリフラワーサラダ フルーツ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | [エネルギー(kcal)] - タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) | [エネルギー(kcal)] - タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) | [エネルギー(kcal)] - タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) | [エネルギー(kcal)] - タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) | [エネルギー(kcal)] - タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) | [エネルギー(kcal)] - タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) | [エネルギー(kcal)] - タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 昼 | 味噌ラーメン 三角ごまおさつフライ 大根と蒸し鶏のゴマサラダ フルーツ | ご飯 みそ汁 豚肉のカレー炒め ワカメの酢の物 がんも煮 三色豆 | ご飯 みそ汁 鶏肉の香草焼き もやしサラダ コーンソテー フルーツ | ご飯 みそ汁 メバルのバター醤油焼き ひじきの炒り煮 きゅうりと蒸し鶏のワサビ和え 香の物 | ハヤシライス風 コンソメスープ ポテトソテー カリフラワーのマスタードサラダ フルーツ | ご飯 みそ汁 鯛の幽庵風味 大根のごま酢和え さつま揚げの生姜醤油 高菜炒め | ご飯 みそ汁 鶏肉のバター醤油焼き 里芋の煮物 チングン菜の塩昆布和え 香の物 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | [エネルギー(kcal)] - タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) | [エネルギー(kcal)] - タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) | [エネルギー(kcal)] - タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) | [エネルギー(kcal)] - タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) | [エネルギー(kcal)] - タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) | [エネルギー(kcal)] - タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) | [エネルギー(kcal)] - タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 夕 | ご飯 みそ汁 鰯の塩焼き 炒り豆腐 小松菜の胡麻和え 香の物 | ご飯 お吸い物 ハンバーグ和風オニオソース ほうれん草の和風炒め カリフラワーサラダ フルーツ | ご飯 中華スープ チンジャオロース風 焼きビーフン 春巻 香の物 | ご飯 みそ汁 肉豆腐 ちくわ炒め 小松菜のしらす和え 金時豆 | ご飯 みそ汁 揚げ鶏の香味ソースかけ マカロニサラダ チングン菜炒め 香の物 | ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き コロッケ キャベツサラダ フルーツ | ご飯 中華スープ 水餃子の甘酢あんかけ 豚肉とかぶの煮物 青菜のナムル 昆布豆 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | [エネルギー(kcal)] - タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) | [エネルギー(kcal)] - タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) | [エネルギー(kcal)] - タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) | [エネルギー(kcal)] - タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) | [エネルギー(kcal)] - タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) | [エネルギー(kcal)] - タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) | [エネルギー(kcal)] - タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1日計 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | [エネルギー(kcal)] - タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) | [エネルギー(kcal)] - タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) | [エネルギー(kcal)] - タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) | [エネルギー(kcal)] - タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) | [エネルギー(kcal)] - タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) | [エネルギー(kcal)] - タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) | [エネルギー(kcal)] - タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1534 | 57 | 41.2 | 224 | 11.9 | 1557 | 50.6 | 115 | 237.7 | 7.8 | 1587 | 50.9 | 39.9 | 249.4 | 7.7 | 1548 | 59.1 | 43.1 | 234.5 | 7.7 | 1600 | 52.5 | 44.9 | 241.4 | 8 | 1535 | 49.3 | 44.8 | 231 | 6.4 | 1542 | 53 | 54.5 | 209.8 | 7.2 |