



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	<div><div>謹賀新年</div></div>				ご飯 みそ汁 冷部煮 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
					I補† - タバ† 質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 497 18.5 7.9 87 3.1	I補† - タバ† 質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 411 12.9 7 72.9 2.5	I補† - タバ† 質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 385 13.2 12 59.2 2.6
					ご飯 お吸い物 鰯の幽庵焼き 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
昼					I補† - タバ† 質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 528 21.8 11 83.3 2	I補† - タバ† 質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 545 23.4 17 74.7 3	I補† - タバ† 質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 590 17.2 21 79.9 2.3
					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
					I補† - タバ† 質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 546 21.9 13 86 1.9	I補† - タバ† 質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 583 14.8 15 98.2 2.5	I補† - タバ† 質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 638 26.7 26 75 2.8
夕							
					I補† - タバ† 質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1571 62.2 30.9 256.3 7	I補† - タバ† 質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1539 51.1 38.2 245.8 8	I補† - タバ† 質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1613 57.1 58.4 214.1 7.7
1日計							



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 パンネサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 高野豆腐の玉子とし 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 ウインナーソテー 菜の花サラダ 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)
	472 14.6 14 69.8 1.6	396 11.3 3.9 79.7 2.2	429 13.5 9.1 72.3 2.3	534 17.9 111 77.3 3.2	464 17.2 13 68 2.2	427 12.3 8.1 73 2.2	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 厚揚げ煮 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 ブロッコリーとウインナーの煮物 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 ブ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 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)
	528 13.8 15 86.1 3.3	490 20.2 14 69.8 2.5	529 13.3 16 81.9 3	505 17.2 17 72.2 2.6	517 14.6 13 83.8 2.7	528 24.9 15 69.3 2.8	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 鰯の山椒焼き かぶの和風煮 菜の花のピーナッツ和え	ご飯 みそ汁 豚肉の塩麴炒め 炊き合わせ 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 茄子の揚げ浸し 小松菜の和え物 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)
	526 13.9 14 85.5 3	638 20.5 23 83.7 2.4	635 18 16 75.5 2.2	559 22.7 13 87.5 1.9	542 22.8 14 78.9 1.6	593 23.2 21 77.7 2.9	581 20.1 22 73.6 2.1
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)
	1526 42.3 42.3 241.4 7.9	1524 52 41.4 233.2 7.1	1593 44.8 41.2 229.7 7.5	1598 57.8 140 237 7.7	1523 54.6 40.4 230.7 6.5	1548 60.4 44.4 220 7.9	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 ホッケの胡麻照り焼き 鶏肉と南瓜の煮物 ふりかけ	ご飯 みそ汁 野菜炒め 胡瓜のカニカマ和え 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 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 18.3 13 72.9 1.7	498 17.2 17 68.3 2.1	530 16.2 15 80.8 1.9	538 21.4 17 75.3 3.4	487 16 16 66.8 2.2	438 10 11 71.7 2.4	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 デミグラスソース 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 ブロッコリーの炒め物 釜炊き生姜
	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)
	535 23.6 15 76.7 2.9	532 13.7 13 88.3 2.3	519 20.8 12 79.8 1.7	554 24 13 83.7 1.9	517 15.3 16 76 1.9	590 16.2 21 83.7 2.8	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	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 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)
	550 16.3 13 90.1 3.4	493 14.8 9.6 86.6 2.2	516 21.5 16 68.4 3.8	482 17.6 12 76.9 2.2	553 22.5 14 83 2	535 13.4 13 90.1 2.8	594 21.4 22 78 2.8
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)
	1575 58.2 40.7 239.7 8	1523 45.7 39.7 243.2 6.6	1565 58.5 43.5 229 7.4	1574 63 42.4 235.9 7.5	1557 53.8 45.8 225.8 6.1	1563 39.6 44.9 245.5 8	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 鶏じゃが 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 インゲンとじゃが芋の挽肉炒め 冬瓜のカニあん 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 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)
	460 11 11 78.1 1.6	474 11.5 12 81.2 2.3	467 14.5 13 73 1.3	524 18.7 22 63.8 2.7	406 10.5 6.6 75.9 2.3	422 15.4 11 64 1.6	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 鶏肉の玉子とし 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 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)
	475 14.7 21 57.4 4.4	496 16 12 80 3.4	581 15.3 20 86 3.8	480 15.2 8.5 84 2.3	573 23.5 13 90.3 3.3	631 23.4 22 82.6 2.7	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 シューマイ 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)
	588 18.6 25 69.1 3.6	554 22.8 17 77.5 1.7	522 15.3 16 77.5 2.3	545 12.8 19 80 3	553 20.5 15 82.5 2.2	532 11.8 14 89.2 2.4	497 11.7 14 80 2.1
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)
	1523 44.3 56.8 204.6 9.6	1524 50.3 40.9 238.7 7.4	1570 45.1 49 236.5 7.4	1549 46.7 49.6 227.8 8	1532 54.5 34.2 248.7 7.8	1585 50.6 47.4 235.8 6.7	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 ウ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 もやしの名めたけ和え 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 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)
	511 16.4 15 74.5 2.2	422 12.6 81 68.2 2.5	427 8.9 6.3 82 2.4	513 18 15 80.6 4.1	496 19.3 14 69.7 2.8	374 8.4 7.7 66.3 1.8	480 15 27 47.7 2.4
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 鰯の幽庵風味 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 チンゲン菜の塩昆布和え 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)
	528 19.8 13 77.7 6.5	612 22.9 20 84.6 2.6	526 24.7 13 74.7 2.6	421 17.1 7.2 71.1 1.5	579 15.7 19 88.4 3.2	440 17.3 6.7 75.5 2.5	473 19.9 10 74.3 2.2
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ンソース 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がけ マカロニサラダ チンゲン菜炒め 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 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)
	495 20.8 14 71.8 3.2	523 15.1 14 84.9 2.7	634 17.3 20 92.7 2.7	614 24 21 82.8 2.1	525 17.5 12 83.3 2	721 23.6 30 89.2 2.1	589 18.1 18 87.8 2.6
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)
	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