



週間献立表



曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付				4月1日	4月2日	4月3日	4月4日
朝				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	ご飯 みそ汁 大根と鶏肉の煮物 春菊のくるみ和え 梅びしお	ご飯 みそ汁 厚揚げ野菜あんかけ もやしのピーナッツ和え ふりかけ	パン コンソメスープ ミートオムレツ&ハムステーキ 青菜の白ドレ和え 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) 493 14.8 23 58.2 2.6	Iエネルギー - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 462 15.4 12 71.4 2.2	Iエネルギー - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 390 8.9 6.1 73.4 1.6	Iエネルギー - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 459 15.3 17 64.9 3.2
				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 オクラの塩昆布和え 香の物	ご飯 みそ汁 赤魚の山椒焼き 昆布煮 人参の炒め物 フルーツ	ご飯 みそ汁 ハンバーグ オニオンソース 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 鶏肉とブロッコリーの塩ダレ炒め 揚げ出し豆腐 胡瓜のしらす和え 三色豆
昼				Iエネルギー - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 551 21.5 22 67.6 1.8	Iエネルギー - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 490 17.8 12 76.9 2.1	Iエネルギー - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 569 14.1 14 97.1 2.2	Iエネルギー - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 580 20.8 17 85.3 1.9
				ご飯 みそ汁 鶏肉の麴焼き キャベツとあさりのソテー 海藻サラダ 高菜炒め	ご飯 みそ汁 豚肉のカレー炒め 切干大根サラダ かぼちゃ煮 香の物	ご飯 お吸い物 豚肉と茄子の味噌炒め インゲンとさつまあげの煮物 蒸し鶏の梅和え 香の物	ご飯 みそ汁 肉団子と白菜の煮物 かぶとベーコンの炒め物 チンゲン菜のなめたけ和え 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) 487 21.9 14 68.5 3.6	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 19.2 19 82.3 2.4	Iエネルギー - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 573 26.5 18 74.5 2.8	Iエネルギー - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 509 13.7 16 75.7 2.7
夕							
				Iエネルギー - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1531 58.2 58 194.3 8	Iエネルギー - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1524 52.4 42.1 230.6 6.7	Iエネルギー - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1532 49.5 37.7 245 6.6	Iエネルギー - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1548 49.8 50 225.9 7.8
1日計							



週間献立表



曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	4月5日	4月6日	4月7日	4月8日	4月9日	4月10日	4月11日
朝	ご飯 みそ汁 鯖の煮付け 鶏肉とキャベツの炒め物 香の物	ご飯 みそ汁 イカ小判生姜風味 茄子と挽肉の炒め物 梅びしお	ご飯 みそ汁 大根のバター醤油炒め じゃが芋の胡麻和え 香の物	パン コンソメスープ ポトフ キャベツサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 千草焼き 竹輪のそぼろ炒め ふりかけ	ご飯 お吸い物 厚揚げ肉味噌あん 白菜のしらす和え 昆布豆	パン コンソメスープ スクランブルエッグ イタリアンサラダ 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)
	507 17.5 18 65.6 1.9	507 18.4 8.1 88.4 3.8	479 11.9 13 76.6 1.5	466 13.5 72 47.3 2.4	411 13.7 6.5 72.6 2.3	481 14.7 13 74.2 2.1	453 16.2 14 68.2 2.7
昼	肉そば 大根と枝豆の煮物 小松菜のわさび和え フルーツ	ご飯 みそ汁 ひれかつ ハムサラダ かぶのかにあんかけ フルーツ	ご飯 豚汁 鱈の山椒焼き 刻み昆布煮 蒸し鶏と菜の花の辛子和え	ご飯 みそ汁 鶏肉の梅肉風味 南瓜のいとこ煮 海藻サラダ 香の物	豚丼 みそ汁 さつま揚げの高菜炒め がんも煮 香の物	ご飯 みそ汁 鰯のカレー焼き 蒸し鶏とピーマンの和え物 春巻き 香の物	ご飯 みそ汁 えびかつ ビーフン炒め 茄子のごまポン酢 小松菜の辛子和え
	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 22.3 11 74.7 3	538 15.6 15 83.2 2	518 25.8 12 74.6 2.5	494 19.8 9.4 80.7 3.4	600 24.6 14 90.9 3.7	469 19.6 9.2 74.4 2.2	509 13.2 13 83.7 2.4
夕	ご飯 みそ汁 チキンステーキトマトソース ポテトとツナの和風煮 カリフラワー明太子和え 釜炊き生姜	ご飯 みそ汁 肉豆腐 ちくわ炒め 春雨サラダ 香の物	ご飯 中華スープ 八宝菜 もやしの和え物 シューマイ フルーツ	ご飯 みそ汁 厚揚げの中華炒め きゅうりとカニカマの酢の物 卵の花 三色豆	ご飯 みそ汁 照焼ハンバーグ 大根サラダ 青菜のピーナッツ和え フルーツ	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のチーズ風味 パンネクリーム煮 ツナと玉ねぎのマリネ フルーツ	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き 田舎煮 ブロッコリーの粒マスタード和え 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)
	537 21.3 12 84.4 2.5	537 21.8 14 79.6 2.2	529 19.2 15 78.7 2.5	591 24.6 18 84.4 1.9	526 14.5 14 84.1 2	608 25.5 18 85.1 3.3	609 26.4 18 83 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)
	1534 61.1 40.7 224.7 7.4	1582 55.8 36.8 251.2 8	1526 56.9 39.8 229.9 6.5	1551 57.9 99.5 212.4 7.7	1537 52.8 34.5 247.6 8	1558 59.8 40.2 233.7 7.6	1571 55.8 45.2 234.9 7.8



週間献立表



曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	4月12日	4月13日	4月14日	4月15日	4月16日	4月17日	4月18日
朝	ご飯 みそ汁 高野豆腐のそぼろあん 菜の花の胡麻和え 梅びしお	ご飯 みそ汁 甘辛肉団子 もやしの中華和え のり佃煮	ご飯 お吸い物 鱈の梅肉風味 茄子の味噌炒め 香の物	パン コンソメスープ ウインナーソテー ごぼうの胡麻サラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 鰯の幽庵焼き 菜の花の和え物 香の物	ご飯 みそ汁 大根と豚肉の煮物 浅漬け ふりかけ	パン コンソメスープ ブロッコリーとベーコンの炒め物 イタリアンサラダ 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)
	457 13.6 11 75.3 1.8	486 13.8 13 78.3 3.1	459 16.1 13 66.5 3	485 14.5 25 50.7 3	416 16.3 5 74.3 2.1	457 16.3 12 68.7 2	464 16.1 20 57.9 3
昼	きつねうどん 青菜の和え物 さつまいもの甘煮 フルーツ	ご飯 みそ汁 赤魚の塩焼き 鶏肉とかぶの煮物 白菜の汐昆布和え 香の物	ご飯 みそ汁 厚揚げのピリ辛風味 大根と蒸し鶏の和え物 かぼちゃ煮 三色豆	ご飯 みそ汁 ハムマヨサラダフライ チンゲン菜とカニカマの和え物 ポテトサラダ 昆布煮	チキンカレー コンソメスープ マカロニサラダ 福神漬 フルーツ	ご飯 みそ汁 ホッケの塩焼き コーンとカニカマのサラダ えび団子 香の物	ご飯 みそ汁 ハンバーグ バーベキューソース ハム炒め 豆サラダ 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)
	446 12.6 6.2 86.5 3.8	469 16.6 11 74.5 1.9	614 27.1 18 85.9 2.4	472 9.7 11 81.6 2.3	635 14 22 93.2 3.8	572 21.4 17 82.4 3.3	529 16.6 15 80.9 3
夕	ご飯 みそ汁 鶏肉のケチャップ風味 じゃが芋とツナの煮物 春菊のくるみ和え 香の物	ご飯 みそ汁 豚肉のスタミナ炒め 揚げ出し豆腐 海藻サラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 鶏肉のトマトソース ツナと玉ねぎの和え物 煮物 フルーツ	ご飯 みそ汁 豚肉のオイスターソース 水餃子 トマトサラダ 香の物	ご飯 みそ汁 厚揚げの中華炒め カリフラワーサラダ インゲンのナムル 高菜炒め	ご飯 みそ汁 照焼チキン オクラのなめたけ和え さつま揚げの生姜醤油 フルーツ	ご飯 みそ汁 親子かつとし 中華和え さつま芋のレモン煮 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)
	623 22.7 22 80.4 2.3	587 21.8 19 81.6 2.9	538 22.1 14 80.3 2.5	566 19.9 17 80.8 2.7	517 19 16 73.1 1.7	491 20.7 9.7 79.4 2.2	584 18.8 12 99.3 2
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 48.9 39.4 242.2 7.9	1542 52.2 42 234.4 7.9	1611 65.3 44.7 232.7 7.9	1523 44.1 53.7 213.1 8	1568 49.3 43.2 240.6 7.6	1520 58.4 37.9 230.5 7.5	1577 51.5 48 238.1 8



週間献立表

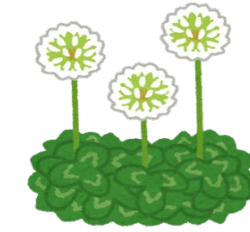


曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	4月19日	4月20日	4月21日	4月22日	4月23日	4月24日	4月25日
朝	ご飯 みそ汁 メバルの照焼き 茄子と鶏肉の炒め物 梅びしお	ご飯 みそ汁 豆腐ステーキ野菜あんかけ きゅうりのさっぱり和え しそ昆布	ご飯 みそ汁 豚肉とさつま揚げの煮物 ポテトサラダ 香の物	パン コンソメスープ あさりチャウダー シーザーサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 ピーマンとじゃが芋のそぼろあん ツナと大根の和え物 ふりかけ	ご飯 みそ汁 豚肉と冬瓜の炒め煮 キャベツソテー 香の物	パン コンソメスープ 鶏肉のトマト煮 ペンネサラダ フルーツ
	エネルギー 脂質 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)
	463 13.7 13 72.5 2.5	440 10.4 11 73.1 2.4	479 18 10 75.1 2.5	431 11.8 15 64.1 2.9	420 13.4 8.3 71.3 1.7	477 17.3 14 69.2 2.3	522 17.3 20 70.4 2.9
昼	ちゃんぽん麺 カニ風味焼売 南瓜サラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 鶏肉の柳川風 卵の花 煮物 フルーツ	ご飯 みそ汁 鶏肉のレモンペッパー焼き 高野豆腐煮 オクラの塩昆布和え フルーツ	ご飯 豚汁 鱈のピリ辛焼き もやしとハムの炒め物 菜の花のくるみ和え	ご飯 お吸い物 牛肉コロッケ 春雨サラダ 茄子の肉味噌炒め フルーツ	ご飯 みそ汁 チキンステーキ 南瓜の煮物 小松菜の和え物 金時豆	ご飯 みそ汁 ホッケのみりん焼き 里芋のそぼろあん ワカメサラダ 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)
	557 19.9 15 85.8 7.7	656 23 22 90.9 2.3	550 23.1 17 76 2.6	488 19.5 12 74.5 1.9	573 10.4 14 99.7 1.8	560 22.2 12 89.3 2.4	474 17.7 10 76.7 2.5
夕	ご飯 みそ汁 豚肉とピーマンの炒め物 大根サラダ 人参の明太風味 香の物	ご飯 お吸い物 赤魚の葱味噌焼き かぶの炒り煮 菜の花の辛子和え 香の物	ご飯 みそ汁 クリーミーカニコロッケ チキンマリネ 白菜のさっと煮 釜炊き生姜	ご飯 みそ汁 肉ごぼう キャベツと玉子のサラダ 煮物 香の物	ご飯 みそ汁 鶏肉とチンゲン菜の炒め物 さつま芋サラダ ひじき煮 香の物	ご飯 みそ汁 厚揚げの甘酢炒め かぶの煮物 人参サラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 肉団子の野菜あんかけ もやしの和え物 チンゲン菜サラダ 高菜炒め
	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)
	506 19.3 12 78 2.8	477 18.3 8 80.4 2.6	529 12.7 13 89.9 2.2	605 24.8 20 79.4 2.1	604 17.3 17 92.7 2.2	513 13.9 15 80.3 1.6	526 15.7 17 75.6 2.6
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)
	1526 52.9 39.8 236.3 13	1573 51.7 41 244.4 7.3	1558 53.8 39.7 241 7.3	1524 56.1 46.7 218 6.9	1597 41.1 39.4 263.7 5.7	1550 53.4 40.3 238.8 6.3	1522 50.7 47.3 222.7 8

スマイル新潟東



週間献立表



曜日	日	月	火	水	木
日付	4月26日	4月27日	4月28日	4月29日	4月30日
朝	ご飯 お吸い物 厚揚げの味噌炒め なます 三色豆	ご飯 みそ汁 照焼イカ小判 オクラの塩昆布和え ふりかけ	ご飯 みそ汁 玉子の甘酢炒め がんも煮 のり佃煮	パン コンソメスープ 野菜炒め マカロニサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 照焼豆腐ステーキ しらすおろし 梅びしお
	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)
	500 13.6 14 80 1.2	469 18.8 2.6 92 3.4	508 15.5 15 76.8 2.2	591 20.4 30 62.7 2.8	419 9 9.4 73.5 2.2
昼	塩焼きそば 中華スープ 菜の花の白和え 竹輪金平 フルーツ	ご飯 みそ汁 豆腐ハバ-グ おろしポン酢 もやしの炒め物 チンゲン菜の胡麻和え フルーツ	ご飯 コンソメスープ 白身魚の香草焼き ブロッコリーサラダ 焼きビーフン フルーツ	ポークカレー コンソメスープ キャベツサラダ 福神漬 フルーツ	ご飯 みそ汁 ホッケの南部焼き 鶏肉とさつま揚げの煮物 茄子の南蛮漬け 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)
	498 21.1 22 56 4.3	461 13.9 8.4 80.7 2.4	534 18.1 13 83.4 2.4	573 15.9 18 86 3.7	534 18.8 18 70.3 2.2
夕	ご飯 みそ汁 メンチカツ カリフラワーのツナ和え わらびのお浸し 香の物	ご飯 みそ汁 肉団子のオイスター炒め ひじきと大豆の炒り煮 大学芋 香の物	ご飯 お吸い物 チキンステーキ オニオンソース 竹輪の酢味噌和え コロケ 香の物	ご飯 みそ汁 メバルの柚子焼き かぶの挽肉和え インゲンソテー 香の物	ご飯 みそ汁 鶏の唐揚げ 白菜とハムの和風煮 もやしの和え物 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)
	556 15.8 19 79.9 2.5	603 18.7 16 97.1 3.3	540 22.1 13 82.1 2.8	476 16.3 12 76 1.5	570 15.9 18 84 2
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)
	1554 50.5 54.4 215.9 8	1533 51.4 26.9 269.8 9.1	1582 55.7 40.9 242.3 7.4	1640 52.6 58.6 224.7 8	1523 43.7 45.9 227.8 6.4

図画工作 生活
算数 道徳
国語 体育

