

スマイル亀田



週間献立表



曜日		日	月	火					水					木					金					土					
日付					9月1日					9月2日					9月3日					9月4日					9月5日				
朝	ご飯 みそ汁 豆腐ステーキ おろしポン酢 里芋の煮物 香の物					パン コンソメスープ かぶとフランクの煮物 春雨サラダ フルーツ					ご飯 みそ汁 そぼろ茄子 小松菜の胡麻和え 梅びしお					ご飯 みそ汁 治部煮 卵の花 しそ昆布					パン コンソメスープ ミートオムレツ&ウインナー 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)					I補† - タバ† 質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)					I補† - タバ† 質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)					I補† - タバ† 質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)					I補† - タバ† 質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)								
	435 11.2 11 76.8 2.4					449 15.5 82 73 3					461 10.6 14 76.2 1.9					472 14.5 14 76.4 2.6					449 15.7 18 57.8 3								
昼	ご飯 みそ汁 鶏肉の山椒焼き ポテトとソーセージの煮物 人参の炒め物 昆布豆					中華丼 中華スープ もやしそぼろ炒め かに焼売 香の物					ご飯 みそ汁 レモンチキンカツ ブロッコリーソテー ポテトサラダ フルーツ					ご飯 みそ汁 ハンバーグトマトソース 青菜ソテー キャベツと竹輪のサラダ フルーツ					ご飯 みそ汁 鶏の唐揚げ インゲンとさつま揚げの炒め煮 白菜とあさりのサラダ 香の物								
	I補† - タバ† 質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)					I補† - タバ† 質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)					I補† - タバ† 質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)					I補† - タバ† 質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)					I補† - タバ† 質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)								
	512 23 15 74.3 2.3					513 19.8 18 71.9 2.3					461 13.3 11 80.7 2					541 15 17 86 2.8					486 15.8 14 75.6 2.2								
夕	ご飯 みそ汁 牛肉コロッケ パンネサラダ 揚げボール フルーツ					ご飯 豚汁 赤魚のみりん焼き 海藻サラダ 鶏肉とがんもの煮物					ご飯 お吸い物 厚揚げとピーマンの味噌炒め チキンサラダ 切干大根煮 香の物					ご飯 みそ汁 鰯の焼焼き きゅうりと大根のサラダ 高野豆腐煮 香の物					ご飯 みそ汁 豚肉の中華炒め 小松菜の煮浸し もやしのごまドレ和え 釜炊き生姜								
	I補† - タバ† 質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)					I補† - タバ† 質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)					I補† - タバ† 質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)					I補† - タバ† 質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)					I補† - タバ† 質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)								
	545 12.8 13 98.5 1.5					491 24.6 13 70.6 2.8					594 22 23 79.3 2.7					433 21.1 9.8 68.2 2.5					573 25.9 22 72.1 2.9								
1日計																													
	I補† - タバ† 質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)					I補† - タバ† 質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)					I補† - タバ† 質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)					I補† - タバ† 質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)					I補† - タバ† 質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)								
		1492 47 38.4 249.6 6.2					1453 59.9 112 215.5 8.1					1516 45.9 48 236.2 6.6					1446 50.6 41.1 230.6 7.9					1508 57.4 54.1 205.5 8.1							

スマール亀田



週間献立表



曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	9月6日	9月7日	9月8日	9月9日	9月10日	9月11日	9月12日
朝	ご飯 お吸い物 メバルの梅肉焼き 肉味噌茄子 木耳昆布	ご飯 みそ汁 イカ小判生姜風味 大根のごま酢和え 海苔佃煮	ご飯 みそ汁 炒り豆腐 里芋の煮物 ふりかけ	パン コンソメスープ ジャーマンポテト 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 ハムステーキ 菜の花サラダ 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)
	426 13.7 12 70.7 3.2	448 18.1 2.3 92 3.8	451 16.1 13 73.2 1.5	480 13.4 12 81.9 2.8	405 13.6 9.3 70.1 2.2	432 15.1 10 71.2 2.3	443 13.8 23 49.4 3.3
昼	味噌ラーメン 大学芋 ツナと玉ねぎの和え物 ゼリー	ご飯 みそ汁 赤魚の照り焼 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 カニクリーミーコロッケ 春雨炒め 小松菜の辛子和え 香の物	ご飯 みそ汁 焼肉風 ブロッコリーとウィンナーの煮物 茄子のポン酢和え フルーツ	ご飯 お吸い物 鯖の味噌煮 蒸し鶏の和え物 クワイの小エビ炒め 香の物	ご飯 みそ汁 鶏肉と厚揚げのオイスター炒め 茄子の湯浸し 小松菜の和え物 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)
	593 17.9 14 93.8 6.6	460 20.3 11 73.5 1.8	557 13.9 19 86.5 4.4	494 9 15 83.6 2.4	568 24.1 20 78 2.4	546 25.7 16 76 2.8	581 21.7 24 71.8 2
夕	ご飯 みそ汁 鶏肉のマスタード炒め 南瓜のコンソメ煮 金時豆 香の物	ご飯 みそ汁 チンジャオロース風 水餃子 ブロッコリーサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 鱈の胡麻照り焼き キャベツサラダ 煮物 香の物	ご飯 みそ汁 チキンのみぞれ煮 さつま芋の土佐風味 ほうれん草と竹輪の白和え 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 チンゲン菜のワサビマヨ和え フルーツ	ご飯 みそ汁 茹で豚 刻み昆布煮 春巻き 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)
	600 23.4 20 82.6 1.9	679 26.2 23 95.4 2.3	457 17.9 8.7 79 2.4	530 23.3 11 89.8 2.2	480 20.6 9.8 79.9 1.6	588 24.3 22 77.3 2.8	577 24.1 16 88.7 3.8
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)
	1619 55 46.2 247.1 11.7	1587 64.6 35.8 260.9 7.9	1465 47.9 40 238.7 8.3	1504 45.7 38.6 255.3 7.4	1453 58.3 39 228 6.2	1566 65.1 47.8 224.5 7.9	1601 59.6 62.5 209.9 9.1

スミール亀田



週間献立表



曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	9月13日	9月14日	9月15日	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日
朝	ご飯 みそ汁 ホッケのみりん焼き 南瓜のいとこ煮 ふりかけ	ご飯 みそ汁 五目煮 白菜のカニカマ和え 海苔佃煮	ご飯 みそ汁 玉子の甘酢炒め 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 豚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 オムレットマトソース 小松菜のサラダ 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)
	450 14.1 7.8 83.5 1.5	492 15.9 14 76.3 2.4	504 16.8 14 80.7 2.1	525 21.1 17 73.5 3.1	464 18.3 16 66.4 2.3	381 8.9 7.6 71.7 2.3	420 10.9 23 45.1 2.6
昼	きつねうどん 挽肉とキャベツの炒め物 オクラの塩昆布和え フルーツ	ご飯 みそ汁 ローストンカツ じゃが煮 小松菜のお浸し 香の物	ご飯 みそ汁 鶏肉の塩焼き 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	ご飯 みそ汁 ハンバーグおろしソース もやしのカレー炒め オクラの胡麻和え フルーツ	豚丼 みそ汁 含め煮 さつま揚げの生姜醤油 香の物	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 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)
	386 11.2 6.3 72.4 3.8	537 17.5 15 86.6 2.7	492 20.7 12 77.8 1.7	537 25 13 84.5 1.9	494 15.4 15 79.6 2.7	585 23.1 15 92.7 3.1	476 22.8 13 70.8 3.3
夕	ご飯 みそ汁 鶏肉のスタミナ炒め さつま芋サラダ 切干大根の煮物 香の物	ご飯 みそ汁 おろし豆腐ハンバーグ 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 白菜の青じそ和え チンゲン菜の煮浸し 香の物	ご飯 豚汁 鰻の山椒照り焼き 春雨と蒸し鶏の中華和え コロッケ	ご飯 みそ汁 ビーフメンチカツ インゲンとツナの炒め物 玉ねぎとカニカマのボン酢和え フルーツ	ご飯 みそ汁 茄子と豚肉の塩炒め 厚揚げ煮 竹輪のおかか和え 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)
	684 22.2 27 89.4 2.6	472 15.3 8.1 89.4 2.1	486 21.5 15 68.5 3.8	501 17.9 16 75.7 2.2	503 20.9 10 83.5 2.1	566 14.2 17 91.8 2.6	631 23.5 26 80.2 2.8
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 47.5 41.3 245.3 7.9	1501 48.7 37.4 252.3 7.2	1482 59 41.2 227 7.6	1563 64 45.3 233.7 7.2	1461 54.6 41 229.5 7.1	1532 46.2 40.3 256.2 8	1527 57.2 61 196.1 8.7

スミール亀田



週間献立表



曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	9月20日	9月21日	9月22日	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日
朝	ご飯 みそ汁 肉じゃが 白菜のなめ茸和え 海苔佃煮	ご飯 みそ汁 大根と竹輪の炒め物 人参サラダ しそ昆布	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 フランクソテー 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 鱈の生姜焼き 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)
	449 14.2 12 74.8 1.7	443 11.3 10 78.9 2.1	453 14.4 14 73 1.3	501 17.8 113 65.9 3.4	396 11.2 6.8 75.9 2.3	418 15.5 12 64.6 1.6	475 14 22 58.9 3
昼	焼きそば 中華スープ もやしの和え物 さつま揚げの炒め物 フルーツ	ご飯 みそ汁 肉団子の甘酢あん 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 ブロッコリーサラダ 福神漬 フルーツ	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き 白菜とあさりの煮物 ほうれん草のピーナッツ和え 高菜炒め	ご飯 みそ汁 鯖の南部焼き 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)
	536 15.7 24 64.8 5	520 15.8 17 79.9 3.3	552 15.1 18 86.2 3.7	539 25.1 17 75.2 2.2	653 22.9 23 89.8 3.2	674 26.7 28 81.4 2.7	585 25 19 85.1 3.2
夕	ご飯 みそ汁 メバルのレモンペッパー焼き 菜の花と蒸し鶏の和え物 野菜春巻き 香の物	ご飯 みそ汁 豚肉と木耳のオイスターソース 青菜のわさび和え シューマイ フルーツ	ご飯 お吸い物 海鮮エビカツ さつま揚げの酢味噌和え 切干大根 香の物	ご飯 中華スープ 鶏肉のチリソース 小松菜の中華炒め ポテトサラダ 香の物	ご飯 みそ汁 蒸し鶏 里芋の煮物 きゅうりの汐昆布和え フルーツ	ご飯 コンソメスープ アール海老刈-ミ-ロツタ ポトフ チンゲン菜サラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 厚揚げの中華あんかけ 大根とさつま揚げの煮物 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)
	491 18.9 17 70.2 3.3	591 28 21 78 2.3	535 14.7 14 90.5 3	507 19.3 17 71.5 2.5	530 21.2 15 80.4 2.1	470 9.4 13 82.2 2.2	467 11.3 13 78.1 1.8
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)
	1476 48.8 52 209.8 10	1554 55.1 48.5 236.8 7.7	1540 44.2 45.9 249.7 8	1547 62.2 147 212.6 8.1	1579 55.3 45.1 246.1 7.6	1562 51.6 53 228.2 6.5	1527 50.3 53.3 222.1 8

スミール亀田



週間献立表



曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	9月27日	9月28日	9月29日	9月30日			
朝	ご飯 みそ汁 豚肉とかぶの煮物 竹輪サラダ 釜炊き生姜	ご飯 みそ汁 厚焼き玉子 大根のゆかり和え 香の物	ご飯 みそ汁 小町麴の煮物 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 キャベツサラダ 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)			
	511 17.2 17 75.2 2.3	372 11.1 6.3 70.8 2.4	424 12.1 6.4 82.5 2.5	488 16.3 17 72.3 3.3			
昼	けんちんそば 豚肉の炒め物 三角ごまおさつフライ フルーツ	ご飯 みそ汁 豚肉のピリ辛風味 ワカメの酢の物 がんも煮 昆布豆	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 鰯のバター醤油焼き ひじきの炒り煮 きゅうりと蒸し鶏のワサビ和え 香の物			
	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)			
	583 23.6 17 82.7 3.3	570 27.5 17 81 2.6	497 21.9 13 75.5 2.4	434 19.1 9.3 72.4 1.9			
夕	ご飯 みそ汁 牛すじ入りコロッケ 炒り豆腐 小松菜の胡麻和え 香の物	ご飯 コンソメスープ ハンバーグ デミグラスソース キャベツ炒め カリフラワーサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 麻婆茄子 焼きビーフン シューマイ 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			
	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)			
	506 12.7 12 91 3.7	513 14.9 16 83.8 3.7	580 14.9 22 82.5 2.8	570 23.5 18 83.6 2.5			
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)			
	1600 53.5 46.2 248.9 9.3	1455 53.5 39.4 235.6 8.7	1501 48.9 41.8 240.5 7.7	1492 58.9 44.2 228.3 7.7			