

< 7月 献立表 >

011

	日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
朝食							
			皮なしウインナー 付)ケチャップ ツナマヨコーン マカロニと3種野菜のトマト仕立て ごはん 味噌汁(かぶ) 牛乳	やわらか豆腐だんご ほうれん草の海苔和え 大あみ生姜甘辛煮 ごはん 味噌汁(玉ねぎ) 牛乳	チーズソースオムレツ 付)ケチャップ じゃがいものポトフ キャベツのマリネサラダ パン コンソメスープ(コーン) 牛乳	竹輪の炒め煮 かぼちゃ煮 カリフラワーのおかか和え ごはん 味噌汁(白菜) 牛乳	豆のトマトソース煮込み 野菜とベーコンの炒め物 玉葱と人参のマリネ パン コンソメスープ(小松菜) 牛乳
			エネルギー 577 kcal 炭水化物 87.1 g 蛋白質 22.2 g ナトリウム 934 mg 脂質 17.9 g 食塩 2.4 g	エネルギー 498 kcal 炭水化物 82.7 g 蛋白質 18.8 g ナトリウム 1023 mg 脂質 12.3 g 食塩 2.6 g	エネルギー 452 kcal 炭水化物 52.2 g 蛋白質 17.2 g ナトリウム 1248 mg 脂質 20.7 g 食塩 3.3 g	エネルギー 505 kcal 炭水化物 90.2 g 蛋白質 16.7 g ナトリウム 1056 mg 脂質 10.8 g 食塩 2.6 g	エネルギー 461 kcal 炭水化物 56.7 g 蛋白質 16.6 g ナトリウム 1017 mg 脂質 20.2 g 食塩 2.7 g
昼食			★鶏の照焼丼★ 				★天津飯★
			鶏の照焼き丼 カリフラワーの唐揚げ マンゴーダイスカット 味噌汁(豆腐・大根菜)	サバ塩焼き 付)温野菜(菜の花) 切干大根 セロリと野菜のピクルス ごはん 味噌汁(茄子・もやし)	厚揚げとベーコンのクリーム煮 茄子の彩り中華ドレッシング 小松菜の和え物 ごはん すまし汁(かぶ)	白身魚フライ 付)中濃ソース 付)温野菜(菜の花) 豆乳しっとり卵の花 かぶと大根の浅漬け ごはん 味噌汁(玉ねぎ)	天津飯 彩りひじき 杏仁豆腐 中華スープ(ジャガイモ・玉葱)
			エネルギー 497 kcal 炭水化物 88.3 g 蛋白質 14.8 g ナトリウム 1170 mg 脂質 10.4 g 食塩 3.0 g	エネルギー 380 kcal 炭水化物 70.5 g 蛋白質 17.5 g ナトリウム 928 mg 脂質 3.6 g 食塩 2.4 g	エネルギー 357 kcal 炭水化物 71.7 g 蛋白質 7.7 g ナトリウム 948 mg 脂質 5.5 g 食塩 2.5 g	エネルギー 396 kcal 炭水化物 78.3 g 蛋白質 13.9 g ナトリウム 896 mg 脂質 4.2 g 食塩 2.2 g	エネルギー 431 kcal 炭水化物 77.9 g 蛋白質 12.1 g ナトリウム 1221 mg 脂質 8.9 g 食塩 3.0 g
夕食							
			ホキの幽庵焼き 付)温野菜(オクラ) かに風味つみれ かつお風味あん キャベツと鶏肉の中華風和え物 ごはん すまし汁(白菜)	回鍋肉 おかず豆 若布とオクラとモロヘイヤのお浸し ごはん 中華スープ(キノコ・ニンジン)	メヌケの香味油蒸し 付)温野菜(オクラ) ぜんまい煮 チンゲン菜のピーナッツ和え ごはん 味噌汁(豆腐・大根菜)	鶏肉とごぼうの旨煮 ほうれん草と油揚げの煮浸し マカロニサラダ ごはん すまし汁(卵)	イワシ生姜煮 付)温野菜(オクラ) 鶏そぼろとチンゲン菜の中華あん ごま豆腐 付)しょうゆ ごはん 味噌汁(大根・大根菜)
			エネルギー 381 kcal 炭水化物 72.1 g 蛋白質 18.3 g ナトリウム 1050 mg 脂質 3.0 g 食塩 2.7 g	エネルギー 465 kcal 炭水化物 82.8 g 蛋白質 12.8 g ナトリウム 1091 mg 脂質 11.7 g 食塩 2.8 g	エネルギー 458 kcal 炭水化物 69.4 g 蛋白質 16.2 g ナトリウム 721 mg 脂質 14.1 g 食塩 1.8 g	エネルギー 477 kcal 炭水化物 73.6 g 蛋白質 18.2 g ナトリウム 942 mg 脂質 12.6 g 食塩 2.5 g	エネルギー 436 kcal 炭水化物 79.9 g 蛋白質 17.2 g ナトリウム 1008 mg 脂質 6.3 g 食塩 2.5 g
			エネルギー 1455 kcal 炭水化物 247.5 g 蛋白質 55.3 g ナトリウム 3154 mg 脂質 31.3 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1343 kcal 炭水化物 236.0 g 蛋白質 49.1 g ナトリウム 3042 mg 脂質 27.6 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1267 kcal 炭水化物 193.3 g 蛋白質 41.1 g ナトリウム 2917 mg 脂質 40.3 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1378 kcal 炭水化物 242.1 g 蛋白質 48.8 g ナトリウム 2894 mg 脂質 27.6 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1328 kcal 炭水化物 214.5 g 蛋白質 45.9 g ナトリウム 3246 mg 脂質 35.4 g 食塩 8.2 g

< 7月 献立表 >

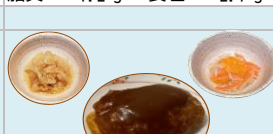
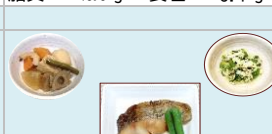
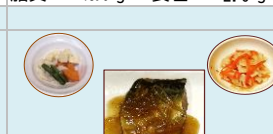
011

	日 6	月 7	火 8	水 9	木 10	金 11	土 12
朝食							
	1人1食 - 510 kcal 炭水化物 86.1 g 蛋白質 18.4 g 脂質 12.5 g 食塩 2.2 g	1人1食 - 593 kcal 炭水化物 91.1 g 蛋白質 16.9 g 脂質 20.7 g 食塩 1.9 g	1人1食 - 514 kcal 炭水化物 83.8 g 蛋白質 15.8 g 脂質 15.0 g 食塩 2.5 g	1人1食 - 517 kcal 炭水化物 86.1 g 蛋白質 21.2 g 脂質 12.2 g 食塩 2.7 g	1人1食 - 417 kcal 炭水化物 42.2 g 蛋白質 16.1 g 脂質 20.1 g 食塩 3.2 g	1人1食 - 485 kcal 炭水化物 86.2 g 蛋白質 15.6 g 脂質 11.6 g 食塩 2.6 g	1人1食 - 444 kcal 炭水化物 54.1 g 蛋白質 16.5 g 脂質 19.5 g 食塩 2.8 g
	★七夕★						★きつねそば★
昼食							
	1人1食 - 503 kcal 炭水化物 81.1 g 蛋白質 16.3 g 脂質 13.4 g 食塩 1.9 g	1人1食 - 471 kcal 炭水化物 84.1 g 蛋白質 14.5 g 脂質 7.6 g 食塩 3.2 g	1人1食 - 466 kcal 炭水化物 72.7 g 蛋白質 11.5 g 脂質 16.3 g 食塩 2.5 g	1人1食 - 453 kcal 炭水化物 66.3 g 蛋白質 16.3 g 脂質 12.2 g 食塩 2.3 g	1人1食 - 550 kcal 炭水化物 86.3 g 蛋白質 12.0 g 脂質 18.7 g 食塩 2.6 g	1人1食 - 422 kcal 炭水化物 77.7 g 蛋白質 18.9 g 脂質 5.2 g 食塩 2.6 g	1人1食 - 426 kcal 炭水化物 80.3 g 蛋白質 16.7 g 脂質 5.2 g 食塩 3.2 g
夕食							
	1人1食 - 471 kcal 炭水化物 85.6 g 蛋白質 12.8 g 脂質 10.1 g 食塩 2.7 g	1人1食 - 473 kcal 炭水化物 70.5 g 蛋白質 17.1 g 脂質 14.0 g 食塩 2.1 g	1人1食 - 403 kcal 炭水化物 80.4 g 蛋白質 9.6 g 脂質 6.1 g 食塩 2.9 g	1人1食 - 613 kcal 炭水化物 97.5 g 蛋白質 15.6 g 脂質 20.0 g 食塩 2.4 g	1人1食 - 431 kcal 炭水化物 74.1 g 蛋白質 15.4 g 脂質 8.6 g 食塩 2.9 g	1人1食 - 492 kcal 炭水化物 74.4 g 蛋白質 17.6 g 脂質 15.2 g 食塩 2.8 g	1人1食 - 495 kcal 炭水化物 81.0 g 蛋白質 18.2 g 脂質 14.6 g 食塩 2.9 g
	1人1食 - 1484 kcal 炭水化物 252.8 g 蛋白質 47.5 g 脂質 36.0 g 食塩 6.8 g	1人1食 - 1537 kcal 炭水化物 245.7 g 蛋白質 48.5 g 脂質 42.3 g 食塩 7.2 g	1人1食 - 1383 kcal 炭水化物 236.9 g 蛋白質 36.9 g 脂質 37.4 g 食塩 7.9 g	1人1食 - 1583 kcal 炭水化物 249.9 g 蛋白質 53.1 g 脂質 44.4 g 食塩 7.4 g	1人1食 - 1398 kcal 炭水化物 202.6 g 蛋白質 43.5 g 脂質 47.4 g 食塩 8.7 g	1人1食 - 1399 kcal 炭水化物 238.3 g 蛋白質 52.1 g 脂質 32.0 g 食塩 8.0 g	1人1食 - 1365 kcal 炭水化物 215.4 g 蛋白質 51.4 g 脂質 39.3 g 食塩 8.9 g

< 7月 献立表 >

011

	日 13	月 14	火 15	水 16	木 17	金 18	土 19
朝食							
	ミトホール(柚子おろし) 白菜のなめ茸和え 焼きなす ごはん 味噌汁(小松菜) 牛乳	さつま揚げの煮物 いんげんの和え物 しば漬けさくらげ ごはん 味噌汁(玉ねぎ) 牛乳	目玉焼風まるオムレツ 付)しょうゆ 3色豆と野菜のトマト煮 キャベツのマリネサラダ ごはん 味噌汁(大根・大根葉) 牛乳	いわしごま生姜味 さつま芋のサラダ おくらひじきクコの実和え ごはん 味噌汁(白菜) 牛乳	鶏ひき肉とハーブのオープン焼 クリーミーベーコンポテト ツナマヨコーン パン コンソメスープ(卵) 牛乳	がんもの含め煮 白菜のお浸し わかめと胡瓜の酢の物(しらす) ごはん 味噌汁(きのこ・にんじん) 牛乳	はんぺんチーズのせ焼き じゃがいものポトフ キャベツと人参のサラダ パン コンソメスープ(ズッキーニ) 牛乳
	1人1食 500 kcal 炭水化物 82.2 g 蛋白質 19.4 g 脂質 12.7 g 食塩 2.5 g	1人1食 471 kcal 炭水化物 87.8 g 蛋白質 14.9 g 脂質 9.8 g 食塩 2.6 g	1人1食 489 kcal 炭水化物 84.3 g 蛋白質 15.8 g 脂質 12.3 g 食塩 2.8 g	1人1食 575 kcal 炭水化物 95.9 g 蛋白質 20.1 g 脂質 14.4 g 食塩 2.1 g	1人1食 543 kcal 炭水化物 51.2 g 蛋白質 28.3 g 脂質 25.8 g 食塩 3.2 g	1人1食 463 kcal 炭水化物 79.9 g 蛋白質 15.5 g 脂質 11.4 g 食塩 2.9 g	1人1食 470 kcal 炭水化物 55.0 g 蛋白質 18.3 g 脂質 20.8 g 食塩 3.5 g
昼食							
	ぎせい豆腐 かつお風味あん 味付にんじん はるさめサラダ ごぼうおかか煮 ごはん 味噌汁(キャベツ)	ハヤシライス かに風味サラダ カットゼリー(ふじりんご) コンソメスープ(コーン)	赤魚煮付 付)温野菜(オクラ) のっぺい煮 菜の花ごま和え ごはん 味噌汁(かぶ)	かき揚げうどん れんこんきんぴら マンゴーダイスカット	ホッケー夜干し焼き 付)温野菜(インゲン) キャベツとウイナーのソテー ゆず大根 ごはん 味噌汁(小松菜)	豚肉の卵炒め 3色ナムル マカロニサラダ ごはん すまし汁(かぶ)	きざみ鰻丼 ほうれん草の海苔和え さくら大根漬 味噌汁(茄子・もやし)
	1人1食 430 kcal 炭水化物 84.8 g 蛋白質 10.0 g 脂質 6.8 g 食塩 2.4 g	1人1食 484 kcal 炭水化物 89.9 g 蛋白質 9.8 g 脂質 11.3 g 食塩 2.6 g	1人1食 362 kcal 炭水化物 72.4 g 蛋白質 14.5 g 脂質 2.7 g 食塩 1.7 g	1人1食 488 kcal 炭水化物 82.6 g 蛋白質 10.1 g 脂質 11.6 g 食塩 3.7 g	1人1食 377 kcal 炭水化物 68.6 g 蛋白質 14.8 g 脂質 5.5 g 食塩 2.2 g	1人1食 423 kcal 炭水化物 74.1 g 蛋白質 10.3 g 脂質 11.1 g 食塩 2.6 g	1人1食 471 kcal 炭水化物 69.1 g 蛋白質 19.7 g 脂質 13.8 g 食塩 2.3 g
夕食							
	牛焼肉風 付)温野菜(青ネギ) ひじきの酢の物 ブロッコリーの大豆そぼろ ごはん 味噌汁(さつまいも)	あじのかば焼き 付)温野菜(オクラ) 青菜の和風炒め 切干大根ともやしの甘酢和え ごはん すまし汁(きのこ・にんじん)	豚肉の香味焼き 春菊の中華和え 春巻き ごはん 味噌汁(ジャガイモ・玉葱)	合鴨団子と野菜の煮物 ハーフコンとブロッコリーのガーリック和え 黒豆黒みつ煮 ごはん 味噌汁(玉ねぎ)	豆腐チャンプルー 春雨の甘辛炒め(チャブチェ) モロヘイヤの辛子和え ごはん 味噌汁(茄子・もやし)	ニシン塩焼き 付)温野菜(和ネギ) かぼちゃ煮 からし菜と揚げのおひたし ごはん 味噌汁(玉ねぎ)	鶏肉と野菜のホワイトソース煮 ひじきの煮物 湯葉入りチンゲン菜 ごはん すまし汁(豆腐・大根葉)
	1人1食 496 kcal 炭水化物 85.3 g 蛋白質 14.0 g 脂質 11.5 g 食塩 2.8 g	1人1食 370 kcal 炭水化物 70.0 g 蛋白質 14.6 g 脂質 4.7 g 食塩 2.0 g	1人1食 430 kcal 炭水化物 78.6 g 蛋白質 14.1 g 脂質 7.0 g 食塩 3.1 g	1人1食 420 kcal 炭水化物 78.7 g 蛋白質 12.7 g 脂質 7.4 g 食塩 2.4 g	1人1食 414 kcal 炭水化物 78.0 g 蛋白質 10.8 g 脂質 7.9 g 食塩 2.7 g	1人1食 464 kcal 炭水化物 74.9 g 蛋白質 17.8 g 脂質 11.5 g 食塩 2.7 g	1人1食 426 kcal 炭水化物 78.4 g 蛋白質 13.2 g 脂質 7.5 g 食塩 2.8 g
	1人1食 1426 kcal 炭水化物 252.3 g 蛋白質 43.4 g 脂質 31.0 g 食塩 7.7 g	1人1食 1325 kcal 炭水化物 247.7 g 蛋白質 39.3 g 脂質 25.8 g 食塩 7.2 g	1人1食 1281 kcal 炭水化物 235.3 g 蛋白質 44.4 g 脂質 22.0 g 食塩 7.6 g	1人1食 1483 kcal 炭水化物 257.2 g 蛋白質 42.9 g 脂質 33.4 g 食塩 8.2 g	1人1食 1334 kcal 炭水化物 197.8 g 蛋白質 53.9 g 脂質 39.2 g 食塩 8.1 g	1人1食 1350 kcal 炭水化物 228.9 g 蛋白質 43.6 g 脂質 34.0 g 食塩 8.2 g	1人1食 1367 kcal 炭水化物 202.5 g 蛋白質 51.2 g 脂質 42.1 g 食塩 8.6 g

	日 20	月 21	火 22	水 23	木 24	金 25	土 26
朝食							
	ハム野菜炒め 大根の煮物 シーフレッシュサラダ ごはん 味噌汁(きのこ・にんじん) 牛乳	鶏つくね(てりやき味) 茄子の煮びたし きゅうりと中華くらげの和物 ごはん 味噌汁(キャベツ) 牛乳	ツナ&マヨオムレツ 付)ケチャップ さつま芋と3種のサラダ 角切昆布 ごはん 味噌汁(かぶ) 牛乳	さつま揚げと野菜の煮物 からし菜のおかか和え うずら豆 ごはん 味噌汁(白菜) 牛乳	スクランブルエッグ 付)ケチャップ コーンスローサラダ マカロニと3種野菜のトマト仕立て パン コンソメスープ(コーン) 牛乳	鮭バーグ ベジシャメルソース 大根菜油揚げ あさりと昆布の煮物 ごはん 味噌汁(玉ねぎ) 牛乳	豆のトマトソース煮込み 野菜とベーコンの炒め物 セロリのマリネサラダ パン コンソメスープ(ズッキーニ) 牛乳
	1人1日 - 489 kcal 炭水化物 82.3 g 蛋白質 16.1 g 脂肪 13.1 g ナトリウム 1015 mg 食塩 2.5 g	1人1日 - 540 kcal 炭水化物 88.4 g 蛋白質 18.3 g 脂肪 15.4 g ナトリウム 1245 mg 食塩 3.1 g	1人1日 - 577 kcal 炭水化物 87.0 g 蛋白質 19.1 g 脂肪 19.0 g ナトリウム 1035 mg 食塩 2.6 g	1人1日 - 516 kcal 炭水化物 94.6 g 蛋白質 17.2 g 脂肪 10.0 g ナトリウム 969 mg 食塩 2.4 g	1人1日 - 516 kcal 炭水化物 55.5 g 蛋白質 16.3 g 脂肪 28.8 g ナトリウム 1133 mg 食塩 3.0 g	1人1日 - 562 kcal 炭水化物 83.5 g 蛋白質 21.5 g 脂肪 18.4 g ナトリウム 950 mg 食塩 2.4 g	1人1日 - 441 kcal 炭水化物 52.3 g 蛋白質 16.5 g 脂肪 20.1 g ナトリウム 1114 mg 食塩 3.0 g
	★けんちんそば★						
昼食							
	鶏の照焼きスライス 味付ブロッコリー 野菜ビーフン セロリと野菜のピクルス ごはん すまし汁(白菜)	メバル塩焼き 付)温野菜(和シ) 筑前煮 いんげんの黒胡麻和え 赤飯 味噌汁(小松菜)	あじフライ 付)しょうゆ 付)温野菜(ナツメ) かに風味つみれ かつお風味あん キャベツと鶏肉の中華風和え物 ごはん 味噌汁(きのこ・にんじん)	チキンのハーブ焼き 味付にんじん ぜんまい煮 小松菜の和え物 ごはん すまし汁(たまねぎ)	けんちんそば ブロッコリーの大豆そぼろ いなり寿司	とんかつ 付)中濃ソース 付)温野菜(キャベツ) 里芋の含め煮 若布とわかろとトマトのお浸し ごはん すまし汁(小松菜)	サワラ塩麴焼き 付)温野菜(インゲン) 大根のごま煮 彩りひじき ごはん 味噌汁(さつまいも)
	1人1日 - 506 kcal 炭水化物 83.1 g 蛋白質 18.2 g 脂肪 12.2 g ナトリウム 1391 mg 食塩 3.6 g	1人1日 - 460 kcal 炭水化物 78.7 g 蛋白質 23.2 g 脂肪 6.7 g ナトリウム 1276 mg 食塩 3.2 g	1人1日 - 422 kcal 炭水化物 76.4 g 蛋白質 16.4 g 脂肪 7.2 g ナトリウム 1082 mg 食塩 2.7 g	1人1日 - 475 kcal 炭水化物 68.9 g 蛋白質 21.9 g 脂肪 13.8 g ナトリウム 1188 mg 食塩 3.1 g	1人1日 - 438 kcal 炭水化物 74.1 g 蛋白質 17.9 g 脂肪 8.5 g ナトリウム 1229 mg 食塩 3.1 g	1人1日 - 506 kcal 炭水化物 81.1 g 蛋白質 14.0 g 脂肪 15.0 g ナトリウム 1009 mg 食塩 2.6 g	1人1日 - 409 kcal 炭水化物 73.2 g 蛋白質 17.3 g 脂肪 7.0 g ナトリウム 797 mg 食塩 2.0 g
夕食							
	たらごま油かけ 付)温野菜(キャベツ) うの花 ささがきごぼうサラダ ごはん 味噌汁(ごぼう・玉葱)	牛すき煮 ほうれん草のおひたし ポテトサラダ ごはん すまし汁(豆腐・大根菜)	デミグラスソースハンバーグ 付)温野菜(インゲン) 白菜とほし海老の煮浸し みかんなます ごはん コンソメスープ(ズッキーニ)	ほきみりん醤油焼き 付)甘酢生姜 根菜のごった煮 おくら磯わさび風味 ごはん 味噌汁(ほうれん草)	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て 麴チャンプルー 紅大根のマリネ ごはん すまし汁(豆腐・大根菜)	さば生姜煮 付)温野菜(ナツメ) 高野豆腐の田舎煮 蓮根の梅肉和え ごはん 味噌汁(かぶ)	鶏唐揚げ甘酢あん 焼きなす だし巻き玉子 ごはん 味噌汁(きのこ・にんじん)
	1人1日 - 408 kcal 炭水化物 70.7 g 蛋白質 16.2 g 脂肪 7.5 g ナトリウム 839 mg 食塩 2.1 g	1人1日 - 394 kcal 炭水化物 74.4 g 蛋白質 14.6 g 脂肪 5.2 g ナトリウム 1234 mg 食塩 3.3 g	1人1日 - 437 kcal 炭水化物 81.1 g 蛋白質 12.6 g 脂肪 12.2 g ナトリウム 682 mg 食塩 1.7 g	1人1日 - 375 kcal 炭水化物 74.8 g 蛋白質 16.0 g 脂肪 2.4 g ナトリウム 971 mg 食塩 2.4 g	1人1日 - 415 kcal 炭水化物 72.6 g 蛋白質 15.2 g 脂肪 8.0 g ナトリウム 1101 mg 食塩 2.8 g	1人1日 - 434 kcal 炭水化物 79.2 g 蛋白質 17.2 g 脂肪 5.8 g ナトリウム 1134 mg 食塩 2.9 g	1人1日 - 487 kcal 炭水化物 79.7 g 蛋白質 14.1 g 脂肪 12.4 g ナトリウム 1184 mg 食塩 2.9 g
	1人1日 - 1403 kcal 炭水化物 236.1 g 蛋白質 50.5 g 脂肪 32.8 g ナトリウム 3245 mg 食塩 8.2 g	1人1日 - 1394 kcal 炭水化物 241.5 g 蛋白質 56.1 g 脂肪 27.3 g ナトリウム 3755 mg 食塩 9.6 g	1人1日 - 1436 kcal 炭水化物 244.5 g 蛋白質 48.1 g 脂肪 38.4 g ナトリウム 2799 mg 食塩 7.0 g	1人1日 - 1366 kcal 炭水化物 238.3 g 蛋白質 55.1 g 脂肪 26.2 g ナトリウム 3128 mg 食塩 7.9 g	1人1日 - 1369 kcal 炭水化物 202.2 g 蛋白質 49.4 g 脂肪 45.3 g ナトリウム 3463 mg 食塩 8.9 g	1人1日 - 1502 kcal 炭水化物 243.8 g 蛋白質 52.7 g 脂肪 39.2 g ナトリウム 3093 mg 食塩 7.9 g	1人1日 - 1337 kcal 炭水化物 205.2 g 蛋白質 47.9 g 脂肪 39.5 g ナトリウム 3095 mg 食塩 7.9 g

< 7月 献立表 >

	日 27	月 28	火 29	水 30	木 31	金	土
朝食							
	高野豆腐の含め煮 菜の花のからし和え 福茶豆 ごはん 味噌汁(シシトフ・玉葱) 牛乳	あじと大葉のハルビーク和風アツカ カリフラワーとキャベツの和風アツカ 大あみ生姜甘辛煮 ごはん 味噌汁(茄子・もやし) 牛乳	ベーコンエッグ風 付)ケチャップ サラダ風ポテト卵の花 のり佃煮 ごはん 味噌汁(豆腐・大根葉) 牛乳	豆腐の肉味噌餡包み 海藻サラダ うぐいす豆 ごはん 味噌汁(玉ねぎ) 牛乳	トマトオムレツ ペンネホワイトソース和え 大根のバジルサラダ パン コンソメスープ(ズッキーニ) 牛乳		
	1人あたり 510 kcal 炭水化物 92.1 g 蛋白質 18.0 g 脂質 10.5 g 食塩 1.9 g	1人あたり 545 kcal 炭水化物 80.7 g 蛋白質 20.4 g 脂質 18.1 g 食塩 2.4 g	1人あたり 579 kcal 炭水化物 87.1 g 蛋白質 18.9 g 脂質 19.5 g 食塩 2.9 g	1人あたり 558 kcal 炭水化物 93.8 g 蛋白質 18.4 g 脂質 14.3 g 食塩 2.4 g	1人あたり 474 kcal 炭水化物 46.1 g 蛋白質 17.3 g 脂質 25.3 g 食塩 2.6 g		
昼食							
	ほっけのにんにく醤油 付)温野菜(キャベツ) 豆乳しっとり卵の花 オクラとおかかの和え物 ごはん 味噌汁(白菜)	鶏のとり～り卵丼 金平ごぼう マンゴーダイスカット すまし汁(小松菜) ごはん 味噌汁(かぶ)	赤魚塩焼 付)温野菜(インゲン) 油揚げとザーサイの煮物 マカロニと野菜のサラダ ごはん 味噌汁(かぶ)	冷やし中華(ごまだれ) 焼餃子 洋梨スライス	カレーの甘酢あんかけ 付)温野菜(キャベツ) 青菜の和風炒め ささがきごぼうサラダ ごはん 味噌汁(茄子・もやし)		
	1人あたり 361 kcal 炭水化物 71.4 g 蛋白質 16.1 g 脂質 2.4 g 食塩 2.2 g	1人あたり 410 kcal 炭水化物 80.7 g 蛋白質 12.5 g 脂質 5.4 g 食塩 2.8 g	1人あたり 419 kcal 炭水化物 68.5 g 蛋白質 16.6 g 脂質 9.3 g 食塩 2.7 g	1人あたり 546 kcal 炭水化物 85.0 g 蛋白質 19.7 g 脂質 12.9 g 食塩 4.9 g	1人あたり 425 kcal 炭水化物 76.0 g 蛋白質 14.5 g 脂質 7.9 g 食塩 2.2 g		
夕食							
	厚揚げの塩そばろあん かぼちゃとこ煮 チンゲン菜ナムル ごはん すまし汁(卵)	長メヌケ柚子こしょう風味焼き 付)温野菜(インゲン) さつま芋の甘煮 はるさめサラダ ごはん 味噌汁(玉ねぎ)	麻婆茄子 冬瓜と油麩の煮物 春菊の中華和え ごはん 中華スープ(キノコ・コンジツ)	ぶり煮付け 付)温野菜(スナップ) 菜の花の豆乳あん キャベツとコーンのおかか和え ごはん 味噌汁(白菜)	味噌焼きチキン 味噌じゃがいも 五目煮豆 おくらひじきクコの実和え ごはん すまし汁(豆腐・大根葉)		
	1人あたり 456 kcal 炭水化物 83.2 g 蛋白質 15.5 g 脂質 7.6 g 食塩 2.9 g	1人あたり 456 kcal 炭水化物 88.5 g 蛋白質 18.4 g 脂質 3.8 g 食塩 3.1 g	1人あたり 446 kcal 炭水化物 75.0 g 蛋白質 14.9 g 脂質 11.0 g 食塩 3.2 g	1人あたり 472 kcal 炭水化物 73.3 g 蛋白質 20.2 g 脂質 11.4 g 食塩 2.1 g	1人あたり 502 kcal 炭水化物 77.6 g 蛋白質 21.8 g 脂質 12.9 g 食塩 2.4 g		
	1人あたり 1327 kcal 炭水化物 246.7 g 蛋白質 49.6 g 脂質 20.5 g 食塩 7.0 g	1人あたり 1411 kcal 炭水化物 249.9 g 蛋白質 51.3 g 脂質 27.3 g 食塩 8.3 g	1人あたり 1444 kcal 炭水化物 230.6 g 蛋白質 50.4 g 脂質 39.8 g 食塩 8.8 g	1人あたり 1576 kcal 炭水化物 252.1 g 蛋白質 58.3 g 脂質 38.6 g 食塩 9.4 g	1人あたり 1401 kcal 炭水化物 199.7 g 蛋白質 53.6 g 脂質 46.1 g 食塩 7.2 g		