



1月のお献立



	1月 1日(木曜日)	1月 2日(金曜日)	1月 3日(土曜日)	1月 4日(日曜日)	1月 5日(月曜日)	1月 6日(火曜日)	1月 7日(水曜日)
朝	基本 米飯 おせち① 菜の花のお浸し 練り梅 おいしいCaヨーグルト みそ汁 (じゃが芋・葱)	基本 米飯 おせち ② 野菜と薩摩揚げの煮物 昆布佃煮 コアコアプラス みそ汁 (玉葱・油揚げ)	基本 米飯 おせち ③ 酢味噌和え 桜大根 おいしいCaヨーグルト みそ汁 (なめこ・葱)	基本 米飯 はんぺんの煮物 五目豆 ふりかけ ソファール元氣 みそ汁 (南瓜・三つ葉)	基本 米飯 厚焼き卵 ひじき煮 しば漬け コアコアプラス みそ汁 (白菜・渦巻き麩)	基本 米飯 えび団子の野菜煮 もやしと小松菜のわか和 漬物 (きゅうり) おいしいCaヨーグルト みそ汁 (油揚げ・玉葱)	基本 米飯 いわし生姜煮 切昆布と薩摩揚げの炒り煮 きゅうり即席漬け おいしいCaヨーグルト みそ汁 (玉葱・白菜)
	エネルギー 520 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 8.6 g 食塩 3.9 g	エネルギー 576 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 10.7 g 食塩 4.0 g	エネルギー 511 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 6.0 g 食塩 3.5 g	エネルギー 502 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 6.1 g 食塩 3.6 g	エネルギー 459 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 10.0 g 食塩 3.2 g	エネルギー 438 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 9.0 g 食塩 2.6 g	エネルギー 460 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 8.3 g 食塩 3.9 g
昼	基本 赤飯 鰯の西京焼き お煮しめ 紅白なます お雑煮	基本 米飯 松風焼き 野菜の炊合わせ オレンジ 清汁 (三つ葉・錦糸卵)	基本 五目寿司 炒り豆腐 野菜の浅漬け 味噌汁 (花麩・三つ葉)	基本 米飯 クリームシチュー (グ) がんもの含め煮 ミザサラダ オレンジ	基本 米飯 豚肉の梅肉炒め 大根の煮物 ツナサラダ みそ汁 (もやし・わかめ)	基本 米飯 チキンの香草焼き ハムとキャベツのソテー 二色玉ねぎのボン酢和え コーンポタージュ	基本 七草粥 鮭の漬け焼き 菜の花の胡麻和え チャンプル 味噌汁 (里芋・大根)
	エネルギー 791 kcal 蛋白質 30.4 g 脂質 11.6 g 食塩 2.6 g	エネルギー 508 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 12.4 g 食塩 3.0 g	エネルギー 457 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 12.9 g 食塩 3.6 g	エネルギー 788 kcal 蛋白質 32.7 g 脂質 33.6 g 食塩 2.9 g	エネルギー 649 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 33.9 g 食塩 3.3 g	エネルギー 664 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 26.9 g 食塩 3.8 g	エネルギー 423 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 10.7 g 食塩 3.2 g
夕	基本 米飯 鶏だんご鍋 かぼちゃサラダ 玉子豆腐 りんご	基本 米飯 赤魚の麩漬け焼き 素揚げ野菜のサラダ ひじき煮 のっぺい汁	基本 米飯 すき焼き風煮 ほうれん草の磯辺和え ごま豆腐 みそ汁 (南瓜・葱)	基本 米飯 鰯の香味蒸し 肉じゃが 大根なます みそ汁 (椎茸・絹さや)	基本 米飯 鮭の胡麻みそマヨネーズ焼き キャベツの梅肉和え ごま豆腐 みそ汁 (里芋・わかめ)	基本 米飯 蒲焼 (鰯) 白菜の煮浸し 葱ぬた 清汁 (椎茸・かいわれ)	基本 米飯 白菜と肉団子の煮込み 豆腐の田楽 チーズ入りサラダ りんご
	エネルギー 669 kcal 蛋白質 33.1 g 脂質 24.0 g 食塩 7.2 g	エネルギー 528 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 12.1 g 食塩 3.0 g	エネルギー 703 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 37.8 g 食塩 2.8 g	エネルギー 455 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 7.8 g 食塩 2.9 g	エネルギー 581 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 21.6 g 食塩 3.4 g	エネルギー 446 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 7.4 g 食塩 4.2 g	エネルギー 554 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 17.5 g 食塩 3.8 g
栄養価計	エネルギー 1980 kcal 蛋白質 87.8 g 脂質 44.2 g 食塩 13.7 g	エネルギー 1612 kcal 蛋白質 62.6 g 脂質 35.2 g 食塩 10.0 g	エネルギー 1671 kcal 蛋白質 64.7 g 脂質 56.7 g 食塩 9.9 g	エネルギー 1745 kcal 蛋白質 76.0 g 脂質 47.5 g 食塩 9.4 g	エネルギー 1689 kcal 蛋白質 61.6 g 脂質 65.5 g 食塩 9.9 g	エネルギー 1548 kcal 蛋白質 71.5 g 脂質 43.3 g 食塩 10.6 g	エネルギー 1437 kcal 蛋白質 68.7 g 脂質 36.5 g 食塩 10.9 g





1月のお献立



		1月 8日(木曜日)	1月 9日(金曜日)	1月10日(土曜日)	1月11日(日曜日)	1月12日(月曜日)	1月13日(火曜日)	1月14日(水曜日)
朝	基本	米飯 あらめと薩摩揚げの煮物 菜花のお浸し ふりかけ おいしいCaヨーグルト みそ汁(油揚げ・ワカメ)	米飯 筍と鶏の煮物 野菜の浅漬け 金時豆 コアコアプラス みそ汁(法蓮草)	米飯 オムレツ サラダ 昆布佃煮 おいしいCaヨーグルト みそ汁(絹竹・舞茸)	米飯 野菜と薩摩揚げの炒め マグロフレーク 桜大根 ソファール元気 みそ汁(油揚げ・ワカメ)	米飯 白身魚ちぎり煮 ほうれん草の卵炒め しそ昆布 コアコアプラス みそ汁(なめこ・葱)	米飯 にんじんの卵炒め 大根のゆかり和え たいみそ おいしいCaヨーグルト みそ汁(じゃが芋・葱)	米飯 目玉焼き きのこソテー ふりかけ コアコアプラス みそ汁(葱・油揚げ)
		エネルギー 430 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 8.5 g 食塩 2.6 g	エネルギー 442 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 3.8 g 食塩 1.8 g	エネルギー 501 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 11.2 g 食塩 4.8 g	エネルギー 482 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 14.0 g 食塩 2.9 g	エネルギー 451 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 8.5 g 食塩 3.3 g	エネルギー 442 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 7.7 g 食塩 2.6 g	エネルギー 482 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 16.8 g 食塩 1.8 g
昼	基本	米飯 黒はんぺんフライ 里芋のバター醤油 ひじきのサラダ みそ汁(大根・ねぎ)	米飯 ポークピカタ 白菜のコーンソテー 白和え みそ汁(じゃが芋・葱)	米飯 鱈のパン粉焼き 野菜の煮物 ハムとほうれん草のサラダ コンソメスープ(かぶ)	米飯 豚ロースのBBQソース焼き じゃが芋のクリーム煮 野菜サラダ みそ汁(麩・ねぎ)	赤飯 鱈のバター醤油ソテー ポテトサラダ3 キャベツホウ みそ汁(玉葱・油揚げ)	ねぎとろ丼 薩摩芋入りきんぴら 春雨炒め2 みそ汁(大根・みつば)	米飯 豚肉の味噌漬け焼き かぶのひすい煮 コールスローサラダ けんちん汁
		エネルギー 750 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 35.1 g 食塩 3.3 g	エネルギー 657 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 30.9 g 食塩 3.0 g	エネルギー 439 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 7.6 g 食塩 2.8 g	エネルギー 552 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 19.4 g 食塩 2.3 g	エネルギー 809 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 16.3 g 食塩 3.2 g	エネルギー 488 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 5.2 g 食塩 2.4 g	エネルギー 522 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 19.3 g 食塩 3.3 g
夕	基本	米飯 鶏もも肉のレモン醤油焼き ブロッコリーのマヨ和え 南瓜ベコンのソテー 牛乳かん	米飯 鱈の煮付け ジャーマンポテト サラダ みそ汁(もやし・わかめ)	米飯 豆腐と豚バラの煮込み マカロニソテー 小松菜のゆず和え みかん	米飯 かに玉あんかけ ビーフソテー バナナヨーグルト くずし豆腐のスープ	米飯 かつ煮 大根サラダ えびのもやし炒め みそ汁(豆腐・葱)	米飯 鶏ネギボン酢 大豆サラダ2 ナムル みそ汁(玉葱・葉大根)	米飯 ぶりの袖庵焼き 小松菜と油揚げの煮物 糸寒天の胡麻醤油和え みそ汁(白菜・蒲鉾)
		エネルギー 670 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 30.8 g 食塩 2.3 g	エネルギー 500 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 15.7 g 食塩 3.3 g	エネルギー 704 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 31.0 g 食塩 1.5 g	エネルギー 541 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 12.5 g 食塩 3.6 g	エネルギー 642 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 27.5 g 食塩 3.4 g	エネルギー 591 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 25.3 g 食塩 3.3 g	エネルギー 520 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 17.7 g 食塩 4.3 g
栄養価計		エネルギー 1850 kcal 蛋白質 68.6 g 脂質 74.4 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1599 kcal 蛋白質 66.5 g 脂質 50.4 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1644 kcal 蛋白質 67.5 g 脂質 49.8 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1575 kcal 蛋白質 62.4 g 脂質 45.9 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1902 kcal 蛋白質 76.2 g 脂質 52.3 g 食塩 9.9 g	エネルギー 1521 kcal 蛋白質 61.5 g 脂質 38.2 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1524 kcal 蛋白質 66.4 g 脂質 53.8 g 食塩 9.4 g





1月のお献立



	1月15日(木曜日)	1月16日(金曜日)	1月17日(土曜日)	1月18日(日曜日)	1月19日(月曜日)	1月20日(火曜日)	1月21日(水曜日)
朝	基本 米飯 リンゴのサッと炒め 三色和え ふりかけ おいしいCaヨーグルト みそ汁(大根)	基本 米飯 マグロレクとキャベツのソテー なばなのお浸し つぼ漬け コアコアプラス みそ汁(玉葱・椎茸)	基本 米飯 ウインナーの炒め しらすおろし 野沢菜漬け おいしいCaヨーグルト みそ汁(大根・油揚げ)	基本 米飯 とり大根 小松菜の胡麻和え のり佃煮 ソファール元氣 みそ汁(玉葱・かひ)	基本 米飯 スクランブルエッグ(ツナ) 昆布豆 ふりかけ(瀬戸風味) コアコアプラス みそ汁(白菜・油揚げ)	基本 米飯 野菜と薩摩揚げの炒め 大根とブロッコリーの汁あん たいみそ おいしいCaヨーグルト みそ汁(玉葱・絹さや)	基本 米飯 厚焼き卵 南瓜金平 きゅうり漬け コアコアプラス みそ汁(白菜・麩)
	エネルギー 426 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 5.4 g 食塩 2.7 g	エネルギー 407 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 6.2 g 食塩 2.7 g	エネルギー 458 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 11.7 g 食塩 3.4 g	エネルギー 374 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 3.7 g 食塩 2.2 g	エネルギー 576 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 20.0 g 食塩 2.6 g	エネルギー 488 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 9.9 g 食塩 3.0 g	エネルギー 440 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 8.7 g 食塩 2.5 g
昼	基本 小豆粥 豆腐ステーキ 茸ソース 里芋のそぼろあんかけ ごま和え(キャベツ・人参) みそ汁(かぶ・かぶ菜)	基本 米飯 赤魚の煮付け 塩バター肉じゃが 隠元のごま和 みそ汁(えのき・葱)	基本 チャーハン 生揚げの煮物 ゆず和え(もやし・胡瓜) 中華スープ(ニラ・筍)	基本 米飯 アジの南蛮漬け 蕪の甘辛煮 キノコポウ みそ汁(麩・絹さや)	基本 米飯 麻婆豆腐 大根のうすくず煮 三色和え かきたま汁(みつば)	基本 炊き込みご飯 揚げ出し豆腐 きのこあん 胡瓜とわかめの酢の物 みそ汁(里芋・三つ葉)	基本 肉うどん お浸し 卵豆腐 バナナ
	エネルギー 459 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 12.9 g 食塩 2.6 g	エネルギー 454 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 9.5 g 食塩 1.7 g	エネルギー 747 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 13.3 g 食塩 3.3 g	エネルギー 470 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 10.2 g 食塩 2.9 g	エネルギー 544 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 16.3 g 食塩 3.9 g	エネルギー 513 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 17.2 g 食塩 2.7 g	エネルギー 512 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 24.5 g 食塩 5.3 g
夕	基本 米飯 いわし梅しそフライ 小松菜の卵炒め 酢味噌和え みそ汁(白菜・ねぎ)	基本 米飯 チンジャオロース(豚) 野菜の炊合わせ 中華サラダ わかめスープ	基本 米飯 かれいの生姜煮 さつまいもサラダ 大根と胡瓜の和風和え みそ汁(なめこ・ねぎ)	基本 米飯 野菜炒め 白和え さつまいものあめかけ みそ汁(えのき・葱)	基本 米飯 鱈の葱味噌焼 きのこソテー 法蓮草のゆず浸し 清汁(とろろ・葱)	基本 米飯 豚こまボール 切干大根煮 サラダ コーンポタージュ	基本 米飯 サバのみそ煮 大豆サラダ ブロッコリーとベーコンの炒め 清汁(昆布・葱)
	エネルギー 570 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 26.5 g 食塩 3.1 g	エネルギー 458 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 11.3 g 食塩 3.0 g	エネルギー 480 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 11.7 g 食塩 2.7 g	エネルギー 690 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 28.6 g 食塩 1.9 g	エネルギー 444 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 12.6 g 食塩 2.1 g	エネルギー 688 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 24.1 g 食塩 4.0 g	エネルギー 625 kcal 蛋白質 31.3 g 脂質 26.8 g 食塩 4.7 g
栄養価計	エネルギー 1455 kcal 蛋白質 59.4 g 脂質 44.8 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1319 kcal 蛋白質 57.2 g 脂質 27.0 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1685 kcal 蛋白質 63.0 g 脂質 36.7 g 食塩 9.4 g	エネルギー 1534 kcal 蛋白質 56.2 g 脂質 42.5 g 食塩 7.0 g	エネルギー 1564 kcal 蛋白質 70.8 g 脂質 48.9 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1689 kcal 蛋白質 67.9 g 脂質 51.2 g 食塩 9.7 g	エネルギー 1577 kcal 蛋白質 66.6 g 脂質 60.0 g 食塩 12.5 g





1月のお献立



	1月22日(木曜日)	1月23日(金曜日)	1月24日(土曜日)	1月25日(日曜日)	1月26日(月曜日)	1月27日(火曜日)	1月28日(水曜日)
朝	基本 米飯 ベーコンソテー しらすおろし しば漬け おいしいCaヨーグルト みそ汁(ワカメ・大根)	基本 米飯 鮭の塩焼(朝) 白菜の酢の物 三色豆 ココアプラス みそ汁(もやし・葉大根)	基本 米飯 ボイルウイナー ツナサラダ べったら漬け おいしいCaヨーグルト みそ汁(蕪)	基本 米飯 生揚げの煮物 ほうれん草のソテー ふりかけ ソファール元氣 みそ汁(玉葱・じゃが芋)	基本 米飯 南瓜金平 ツナフレーク たかな漬 ココアプラス みそ汁(葱・ワカメ)	基本 米飯 スクランブルエッグ 春雨サラダ ふりかけ おいしいCaヨーグルト みそ汁(茄子・ねぎ)	基本 米飯 ウイナーの炒め もやしと小松菜のお浸し ふりかけ ココアプラス みそ汁(里芋・三つ葉)
	エネルギー 387 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 5.8 g 食塩 2.8 g	エネルギー 447 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 4.3 g 食塩 1.3 g	エネルギー 496 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 17.6 g 食塩 2.8 g	エネルギー 445 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 8.5 g 食塩 2.2 g	エネルギー 428 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 8.4 g 食塩 2.9 g	エネルギー 507 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 14.3 g 食塩 2.7 g	エネルギー 547 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 21.3 g 食塩 3.1 g
昼	基本 米飯 みそかつ 大根なます 小松菜と生揚げの煮物 清汁(春雨・三つ葉)	基本 米飯 鶏肉のねぎ塩炒め 豆腐の蟹あんかけ ツナ入り和风サラダ みそ汁(生揚げ・ねぎ)	基本 米飯 ほっけの塩焼き ビーフソテー もやしと豆腐の酢味噌和え 清汁(豆腐・ワカメ)	基本 米飯 豆腐のハンバーグ 南瓜ベコンのソテー 白菜のポン酢和え みそ汁(里芋・三つ葉)	基本 米飯 すき焼き風煮 チーズハンペンフライ サラダ みそ汁(麩・ねぎ)	基本 米飯 鮭の生姜風味から揚げ 白和え 杏仁豆腐 みそ汁(もやし・人参)	基本 米飯 カニクリームコロッケ 切り干し大根 わかめサラダ みそ汁(豆腐・絹竹)
	エネルギー 542 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 18.6 g 食塩 2.8 g	エネルギー 654 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 28.9 g 食塩 4.0 g	エネルギー 430 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 8.7 g 食塩 3.0 g	エネルギー 537 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 18.0 g 食塩 3.1 g	エネルギー 698 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 35.7 g 食塩 3.0 g	エネルギー 632 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 21.6 g 食塩 3.0 g	エネルギー 608 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 13.0 g 食塩 3.9 g
夕	基本 米飯 鮭の蒸し焼き 野菜入り卵焼き みかん みそ汁(白菜・油揚げ)	基本 米飯 ポトフ エビボールの磯辺揚げ なたね和え りんご	基本 米飯 肉団子と牛蒡と蓮根の甘酢 ひじき煮 小松菜のおかか和え みそ汁(えのき・葱)	基本 米飯 刺身(鮪) ポテトサラダ がんもの含め煮 みそ汁(大根・油揚げ)	基本 米飯 鯖ときのこのバター醤油ムニエル ごま豆腐 マカロニサラダ のっぺい汁	基本 米飯 八宝菜 大根のしぐれ煮 ブロッコリーのドレッシング和え 中華スープ(なると・葱)	基本 米飯 鶏の照り煮 えびのもやし炒め 隠元のごま和 みそ汁(大根・ねぎ)
	エネルギー 482 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 13.3 g 食塩 2.7 g	エネルギー 569 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 22.7 g 食塩 2.4 g	エネルギー 586 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 18.2 g 食塩 4.1 g	エネルギー 539 kcal 蛋白質 29.2 g 脂質 17.6 g 食塩 2.2 g	エネルギー 614 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 27.4 g 食塩 1.9 g	エネルギー 464 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 11.6 g 食塩 3.2 g	エネルギー 406 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 5.8 g 食塩 2.8 g
栄養価計	エネルギー 1411 kcal 蛋白質 64.2 g 脂質 37.7 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1670 kcal 蛋白質 62.1 g 脂質 55.9 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1512 kcal 蛋白質 55.9 g 脂質 44.5 g 食塩 9.9 g	エネルギー 1521 kcal 蛋白質 69.5 g 脂質 44.1 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1740 kcal 蛋白質 62.1 g 脂質 71.5 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1603 kcal 蛋白質 68.3 g 脂質 47.5 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1561 kcal 蛋白質 61.0 g 脂質 40.1 g 食塩 9.8 g





1月のお献立



		1月29日(木曜日)	1月30日(金曜日)	1月31日(土曜日)	2月 1日(日曜日)	2月 2日(月曜日)	2月 3日(火曜日)	2月 4日(水曜日)
朝	基本	米飯 はんぺんの煮物 玉葱のあっさり炒め 桜大根 おいしいCaヨーグルト みそ汁(もやし・舞茸)	米飯 目玉焼き きのこソテー ゆずみそ コアコアプラス みそ汁(麩・葱)	米飯 鰯の塩焼(朝) ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾏｼﾞｰｽﾞ ﾏﾞﾗﾀﾞ 漬物(きゅうり) おいしいCaヨーグルト みそ汁(えのき・油揚げ)				
		エネルギー 454 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 8.2 g 食塩 3.5 g	エネルギー 497 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 16.0 g 食塩 2.1 g	エネルギー 457 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 13.7 g 食塩 1.8 g				
	基本	米飯 じゃこ天 じゃがいもの味噌炒め 三色和え みそ汁(玉葱・わかめ)	ラーメン 焼き餃子 炒り豆腐 りんご	米飯 鮭ときのこのバター醤油ニル ほうれん草のソテー 胡瓜とワカメの酢の物 みそ汁(豆腐・葉大根)				
	エネルギー 605 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 13.3 g 食塩 3.4 g	エネルギー 715 kcal 蛋白質 37.3 g 脂質 18.4 g 食塩 16.5 g	エネルギー 515 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 16.9 g 食塩 3.1 g					
夕	基本	米飯 鯖の塩麹焼き 筑前煮 カニサラダ みそ汁(椎茸・絹竹)	米飯 ぶり大根 野菜の素揚げ もやしと胡瓜の梅肉ソース みそ汁(なめこ・葱)	米飯 鶏のねぎみそ焼き じゃが煮 白菜の磯辺和え 清汁(かま・みつば)				
		エネルギー 513 kcal 蛋白質 30.2 g 脂質 16.1 g 食塩 2.4 g	エネルギー 571 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 20.2 g 食塩 2.7 g	エネルギー 457 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 12.5 g 食塩 2.2 g				
栄養	エネルギー 1572 kcal 蛋白質 71.2 g 脂質 37.6 g 食塩 9.3 g	エネルギー 1783 kcal 蛋白質 75.2 g 脂質 54.6 g 食塩 21.3 g	エネルギー 1429 kcal 蛋白質 64.3 g 脂質 43.1 g 食塩 7.1 g	エネルギー 0 kcal 蛋白質 0.0 g 脂質 0.0 g 食塩 0.0 g	エネルギー 0 kcal 蛋白質 0.0 g 脂質 0.0 g 食塩 0.0 g	エネルギー 0 kcal 蛋白質 0.0 g 脂質 0.0 g 食塩 0.0 g	エネルギー 0 kcal 蛋白質 0.0 g 脂質 0.0 g 食塩 0.0 g	エネルギー 0 kcal 蛋白質 0.0 g 脂質 0.0 g 食塩 0.0 g

