

すこやかⅠ 常食 献立だより 2025年9月

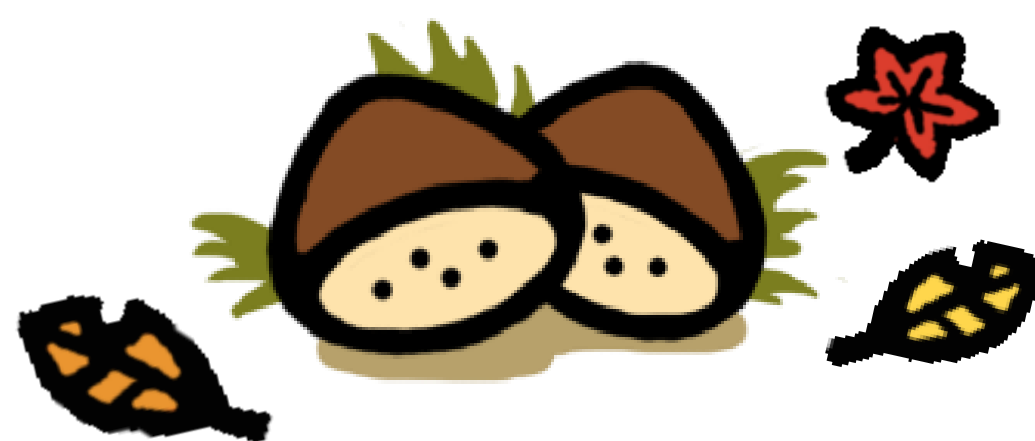
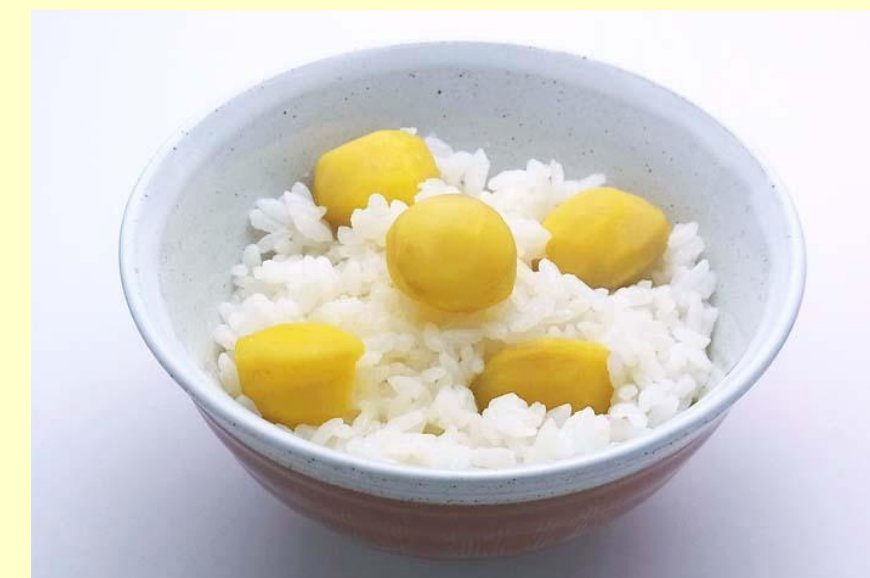


曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	1	2	3	4	5	6	7
朝	ごはん 大豆ミートハンバーグ(オニオンソース) 味噌汁(えのき・しいたけ)	ごはん チキンピカタ もやしとコーンのりんごドレサラダ 味噌汁(うまい菜・あさり)	ごはん 照り焼き風肉団子 マヨサラダ 味噌汁(わかめ・ちくわ)	ごはん ほうれん草オムレツ ブロッコリーと平天の麦味噌和え 味噌汁(里芋・キャベツ)	ごはん ポテトミンチ巻き 小松菜の麴ナムル和え 味噌汁(白菜・白ねぎ)	ごはん 豚肉の筑前煮 いんげんの白ごま和え 昆布佃煮 味噌汁(うまい菜・もやし)	ごはん 磯巻き卵 キャベツとちりめんの和え物 味噌汁(あさり・玉ねぎ)
	エネ 404 kcal 蛋白 14.2 g 脂質 11.2 g 食塩 1.74 g	エネ 366 kcal 蛋白 13.7 g 脂質 6.1 g 食塩 1.65 g	エネ 399 kcal 蛋白 15.2 g 脂質 9.7 g 食塩 1.85 g	エネ 339 kcal 蛋白 11.7 g 脂質 4.7 g 食塩 1.37 g	エネ 335 kcal 蛋白 10 g 脂質 3.9 g 食塩 1.48 g	エネ 429 kcal 蛋白 14 g 脂質 10.8 g 食塩 2 g	エネ 362 kcal 蛋白 17.3 g 脂質 6.3 g 食塩 1.7 g
昼	ごはん さわらの魚田(田楽味噌) 絹揚げのそぼろ煮 すまし汁(玉ねぎ・人参) みかん缶	ごはん とん平焼き 大根と平天の煮物 小松菜と油揚げの和え物 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)	ごはん オレンジチキン しろなとツナのソテー 大根の香味ドレサラダ 味噌汁(油揚げ・しいたけ) 白味噌仕立て	ごはん 白身魚の生姜煮 もやしと鶏肉の炒め物 さつまいものサラダ 味噌汁(なす)	親子丼 高野豆腐のサイコロ煮 大根とちくわのごまドレサラダ 味噌汁(しいたけ・人参)	ごはん 豚かつのおろしあんかけ れんこんと平天の金平 ほうれん草となめこのおから和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ)	ごはん あじの山椒煮 大根と小えびの炒め物 スパゲティサラダ 味噌汁(豆腐)
	エネ 527 kcal 蛋白 26.8 g 脂質 15.3 g 食塩 2.08 g	エネ 610 kcal 蛋白 24.7 g 脂質 20.6 g 食塩 3.83 g	エネ 524 kcal 蛋白 21.9 g 脂質 19.6 g 食塩 2.11 g	エネ 540 kcal 蛋白 27 g 脂質 18.1 g 食塩 1.93 g	エネ 558 kcal 蛋白 26.8 g 脂質 14.2 g 食塩 3.32 g	エネ 628 kcal 蛋白 19.4 g 脂質 20.2 g 食塩 2.65 g	エネ 483 kcal 蛋白 21.8 g 脂質 14.1 g 食塩 2.35 g
お	豆乳かすてら	手作りスイートポテト	もっちりたい焼きあん	手作り黒糖水ようかん	手作りコアシフォンカップケーキ	手作り酒まんじゅう	手作りきなこプリン(ホイップクリーム添え)
	エネ 115 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 4.9 g 食塩 0.18 g	エネ 70 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 1.6 g 食塩 0.06 g	エネ 129 kcal 蛋白 2.6 g 脂質 3 g 食塩 0.12 g	エネ 73 kcal 蛋白 2 g 脂質 0.2 g 食塩 0.04 g	エネ 76 kcal 蛋白 1.7 g 脂質 4.4 g 食塩 0.08 g	エネ 122 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 0.3 g 食塩 0.06 g	エネ 92 kcal 蛋白 3.1 g 脂質 4.4 g 食塩 0.1 g
夕	ごはん おでん キャベツのじゃこ炒め ひじきとハムの和風マヨサラダ	ごはん 銀ひらすの煮付け 金平ごぼう マカロニサラダ 味噌汁(白菜・大根葉)	ごはん 赤魚の焼き浸し やっこ(ねぎ味噌ダレ) とろろ汁 高菜炒め	ごはん 八宝菜 かにシューマイ 味噌汁(大根・チンゲン菜)いりこ風味 杏仁豆腐とフルーツ缶の盛合せ	ごはん ホッケのたれ焼き キャベツと鶏肉の炒め物 味噌汁(玉ねぎ・大根葉) さくら漬け	ごはん ホキのグリル(白ねぎソース) 大豆と鶏肉の煮物 カリフラワーとコーンのレモンドレサラダ 味噌汁(キャベツ・しめじ) 麦白味噌仕立て	ごはん ハンバーグ(和風ソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー 冷やし冬瓜 味噌汁(油揚げ・人参) 白味噌仕立て
	エネ 552 kcal 蛋白 20.9 g 脂質 17.5 g 食塩 3.3 g	エネ 486 kcal 蛋白 21.2 g 脂質 13.5 g 食塩 1.94 g	エネ 439 kcal 蛋白 24.5 g 脂質 7.4 g 食塩 1.43 g	エネ 542 kcal 蛋白 15.6 g 脂質 16.1 g 食塩 2.56 g	エネ 404 kcal 蛋白 21.8 g 脂質 8.7 g 食塩 1.76 g	エネ 473 kcal 蛋白 25.4 g 脂質 10.9 g 食塩 2.16 g	エネ 578 kcal 蛋白 18.1 g 脂質 23.5 g 食塩 2.35 g
計	エネ 1598 kcal 蛋白 64.2 g 脂質 48.8 g 食塩 7.3 g	エネ 1532 kcal 蛋白 60.7 g 脂質 41.8 g 食塩 7.48 g	エネ 1492 kcal 蛋白 64.2 g 脂質 39.7 g 食塩 5.51 g	エネ 1495 kcal 蛋白 56.3 g 脂質 39.1 g 食塩 5.9 g	エネ 1373 kcal 蛋白 60.1 g 脂質 31.2 g 食塩 6.65 g	エネ 1652 kcal 蛋白 59.9 g 脂質 42.3 g 食塩 6.86 g	エネ 1514 kcal 蛋白 60.2 g 脂質 48.4 g 食塩 6.49 g
日付	8	9	10				
朝	ごはん 擬製豆腐 アスパラの和風ドレサラダ 味噌汁(小松菜・里芋)	ごはん 白身魚揚げの煮物 ブロッコリーのパンパントレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・人参)	ごはん だし巻き卵 いんげんとパプリカのスローサラダ 味噌汁(絹揚げ・しめじ)				
	エネ 329 kcal 蛋白 8.1 g 脂質 4.3 g 食塩 1.27 g	エネ 402 kcal 蛋白 11.7 g 脂質 10.5 g 食塩 1.71 g	エネ 399 kcal 蛋白 13.7 g 脂質 12.3 g 食塩 1.67 g				
昼	ごはん 蒸し鶏(梅ソース) もやしとツナの炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(絹揚げ・キャベツ)	ごはん シロガネダラの生姜煮 なすの味噌炒め 白菜と大根葉のお浸し 茶碗蒸し(鶏肉・枝豆)	ポークカレー もやしとちりめんの塩麴ドレサラダ 手作りぶどうゼリー				
	エネ 463 kcal 蛋白 23.7 g 脂質 10.5 g 食塩 1.92 g	エネ 481 kcal 蛋白 22.4 g 脂質 14.5 g 食塩 2.05 g	エネ 551 kcal 蛋白 20.1 g 脂質 16.2 g 食塩 2.47 g				
お	手作りキャラメルマドレーヌ	手作り栗あんまんじゅう(粒入り)	手作りぜんざい(あられ)				
	エネ 161 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 9.9 g 食塩 0.13 g	エネ 120 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g	エネ 129 kcal 蛋白 3.7 g 脂質 0.3 g 食塩 0.08 g				
夕	ごはん さばの南部焼き 豚肉とパプリカの炒め物 しろなとちくわのピーナツ和え 赤だし(白菜・えのき)	ごはん 牛肉のすき煮 いかふくさ焼き チンゲン菜とえのきのピリ辛和え 味噌汁(大根・わかめ) いりこ風味	ごはん 銀ひらすの照り煮 大根と豚肉の炒め物 胡瓜の酢の物 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)				
	エネ 611 kcal 蛋白 26.1 g 脂質 29.7 g 食塩 2.18 g	エネ 568 kcal 蛋白 24.3 g 脂質 21.4 g 食塩 2.89 g	エネ 450 kcal 蛋白 23.1 g 脂質 10.1 g 食塩 2.25 g				
計	エネ 1564 kcal 蛋白 59.8 g 脂質 54.4 g 食塩 5.5 g	エネ 1570 kcal 蛋白 60.9 g 脂質 48.4 g 食塩 6.7 g	エネ 1528 kcal 蛋白 60.6 g 脂質 38.9 g 食塩 6.47 g				

すこやかⅠ 常食 献立だより 2025年9月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付				11	12	13	14
朝	9月15日(月)昼食 組膳 敬老の日  敬老の日は、日頃の感謝や健康・長寿の願いを届ける日です。敬老の日は“海老の日”とも呼ばれています。海老の長いひげや腰の曲がった姿が老人に似ていることが、長寿の象徴に用いられるようです。敬老の日のメニューにはえびのお刺身も登場します。			ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁(白菜・大根葉)	ごはん 千草焼き 白菜とかまぼこのピーナツ和え 味噌汁(ほうれん草・油揚げ)	ごはん レモンチキン 大根といんげんの和え物 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)	ごはん プレーンオムレツ(クリームソース) 白菜と油揚げの白ごま和え 味噌汁(もやし・平天)
昼				エネ 363 kcal 蛋白 10.4 g 脂質 8.3 g 食塩 1.87 g	エネ 337 kcal 蛋白 11.4 g 脂質 5.6 g 食塩 1.41 g	エネ 336 kcal 蛋白 11.6 g 脂質 6.1 g 食塩 1.24 g	エネ 382 kcal 蛋白 13.4 g 脂質 7.7 g 食塩 1.97 g
お				ごはん チーズメンチカツ(濃厚ソース) ひじきと油揚げの煮物 大根とコーンの大葉ドレサラダ 味噌汁(しいたけ・人参) いりこ風味	ごはん 白身魚の味噌煮 大根と鶏肉の炒め物 ブロッコリーのバジルドレサラダ すまし汁(おくら・花麴)	わかめそば ごぼうと豚肉の炒り煮 さつまいもとオレンジのサラダ	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 やっこ(味噌ダレ) マカロニサラダ すまし汁(小松菜・人参)
タ				エネ 569 kcal 蛋白 15.7 g 脂質 20.2 g 食塩 2.83 g	エネ 511 kcal 蛋白 23.8 g 脂質 16.7 g 食塩 1.99 g	エネ 452 kcal 蛋白 16 g 脂質 14 g 食塩 3.61 g	エネ 545 kcal 蛋白 23.1 g 脂質 19.5 g 食塩 1.92 g
計				エネ 1488 kcal 蛋白 54 g 脂質 43.4 g 食塩 7.17 g	エネ 1533 kcal 蛋白 58.3 g 脂質 42.9 g 食塩 5.61 g	エネ 1455 kcal 蛋白 49.9 g 脂質 43.3 g 食塩 7.85 g	エネ 1498 kcal 蛋白 61.6 g 脂質 44.1 g 食塩 6.08 g
日付	15	16	17	18	19	20	21
朝	ごはん チキンナゲット(野菜ソース) うまい菜とえのきの豆乳和え 味噌汁(大根葉・玉ねぎ)	ごはん ミートオムレツ キャベツとなめこの香味和え 味噌汁(ほうれん草・白ねぎ)	ごはん お魚厚揚げの煮物 大根と大根葉の麦味噌和え 味噌汁(じゃがいも・人参)	ごはん 5品目具材の玉子焼き もやしといんげんの麴ナムル和え 味噌汁(油揚げ・しいたけ)	ごはん カニカマ入りだし巻き卵 ブロッコリーと油揚げの塩ごま和え 味噌汁(あさり・里芋)	ごはん れんこんと豚肉のしぐれ煮 キャベツのピーナツドレサラダ 手作りりんごゼリー 味噌汁(小松菜・人参)	ごはん 野菜ミンチ巻き 大根と平天の和風ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・しめじ)
昼	秋のきのこご飯 刺身盛り 里芋のそぼろ煮 大根のごま酢和え 味噌汁(ちくわ・わかめ) いりこ風味	ごはん 鶏肉の豆鼓蒸し ふかしじゃがいも(コーン) ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(大根・しいたけ)	えび炒飯 鶏の唐揚げ 白菜のレモン風味 中華スープ(ザーサイ・わかめ)	ごはん 赤魚の魚田(白味噌田楽) 絹揚げのそぼろ煮 すまし汁(キャベツ・チンゲン菜) 洋なし缶	ビビンバ 大豆としいたけの煮物 カリフラワーと平天の香味ドレサラダ 味噌汁(白ねぎ・わかめ)	ごはん さばの塩焼き かぼちゃの含め煮 ほうれん草の和え物 味噌汁(油揚げ・大根葉)	ごはん 回鍋肉 一口がんもの煮物 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(かぼちゃ)
お	エネ 457 kcal 蛋白 19.4 g 脂質 8.1 g 食塩 3.13 g	エネ 547 kcal 蛋白 21.5 g 脂質 17 g 食塩 3.09 g	エネ 491 kcal 蛋白 17.4 g 脂質 19.2 g 食塩 3.25 g	エネ 499 kcal 蛋白 26.7 g 脂質 11.2 g 食塩 1.83 g	エネ 528 kcal 蛋白 21.3 g 脂質 14.9 g 食塩 3.08 g	エネ 547 kcal 蛋白 21.9 g 脂質 21.7 g 食塩 2.18 g	エネ 530 kcal 蛋白 18.8 g 脂質 18.7 g 食塩 1.87 g
タ	紅白まんじゅう	おかしなバナナ	手作りあんシュー(栗あん)	手作り柿ミックスゼリー	手作りパウンドケーキ	手作りおしるこ(あられ)	手作りみるくまんじゅう(白あん)
計	エネ 181 kcal 蛋白 2.8 g 脂質 0.5 g 食塩 0.1 g	エネ 157 kcal 蛋白 2.8 g 脂質 5 g 食塩 0.09 g	エネ 89 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 3.4 g 食塩 0.09 g	エネ 56 kcal 蛋白 0.2 g 脂質 0.1 g 食塩 0.01 g	エネ 163 kcal 蛋白 2.1 g 脂質 11.3 g 食塩 0.35 g	エネ 152 kcal 蛋白 3.5 g 脂質 0.3 g 食塩 0.04 g	エネ 134 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.2 g 食塩 0.05 g
計	エネ 1576 kcal 蛋白 54.8 g 脂質 34.7 g 食塩 6.73 g	エネ 1572 kcal 蛋白 60.5 g 脂質 43.6 g 食塩 6.14 g	エネ 1519 kcal 蛋白 51.7 g 脂質 53.5 g 食塩 8.39 g	エネ 1501 kcal 蛋白 61 g 脂質 41.8 g 食塩 5.83 g	エネ 1583 kcal 蛋白 63.6 g 脂質 48.4 g 食塩 6.77 g	エネ 1700 kcal 蛋白 65.1 g 脂質 49 g 食塩 5.89 g	エネ 1544 kcal 蛋白 60.3 g 脂質 43.3 g 食塩 6.25 g

すこやか I 常食 献立だより 2025年9月

曜日	月	火	水	木	金	土	日		
日付	22	23	24	25	26	27	28		
朝	ごはん かに玉 いんげんとちくわの豆乳和え 味噌汁(ほうれん草・あさり)	ごはん 鶏つみれ マヨサラダ 味噌汁(白ねぎ・人参)	ごはん 洋風だし巻き卵 キャベツとパプリカのバジルドレサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ)	ごはん スクランブルエッグ(ケチャップ) しろなとなめこの和え物 味噌汁(もやし・人参)	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ 白菜とニラの麴ナムル和え 味噌汁(あさり・しいたけ)	ごはん ハムチーズピカタ 大根とコーンの和風ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・しめじ)	ごはん 鶏肉のグリル 白菜と人参の白ごま和え 味噌汁(しろな・平天)		
	エネ 352 kcal 蛋白 12 g 脂質 6.1 g 食塩 1.8 g	エネ 391 kcal 蛋白 16.6 g 脂質 8.1 g 食塩 1.57 g	エネ 410 kcal 蛋白 13.3 g 脂質 14 g 食塩 1.52 g	エネ 353 kcal 蛋白 11.7 g 脂質 6.9 g 食塩 1.75 g	エネ 352 kcal 蛋白 12.5 g 脂質 6.6 g 食塩 1.67 g	エネ 373 kcal 蛋白 10.6 g 脂質 9.5 g 食塩 1.5 g	エネ 371 kcal 蛋白 13.5 g 脂質 9.5 g 食塩 1.37 g		
昼	ごはん 白身魚の唐揚げ(白ねぎソース) あみだいこん[岡山県郷土料理] 小松菜の大葉ドレ和え 味噌汁(玉ねぎ・もやし)	あんかけ卵とじうどん キャベツとツナの炒め物 大根と人参の塩麴ドレサラダ	ごはん 豚肉と里芋の煮込み やっこ(醤油) チンゲン菜の梅かつお和え 味噌汁(大根・玉ねぎ)	秋の実りカレー ブロッコリーとコーンのおからサラダ 黄桃缶のピーチジュレ	栗ごはん さけの若狭焼き 大根と豚肉の炒め物 うまい菜とえのきの和え物 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	ごはん 豚肉の生姜炒め えびつみれの煮物 もやしといんげんの大葉ドレ和え 味噌汁(豆腐)	ごはん ホッケのたれ焼き 金平ごぼう かぼちゃのサラダ 味噌かきたま汁 いりこ風味		
	エネ 451 kcal 蛋白 22.4 g 脂質 9.4 g 食塩 2.2 g	エネ 388 kcal 蛋白 11.9 g 脂質 8.7 g 食塩 3.32 g	エネ 533 kcal 蛋白 22.4 g 脂質 17.5 g 食塩 2.64 g	エネ 481 kcal 蛋白 15 g 脂質 10.1 g 食塩 1.9 g	エネ 467 kcal 蛋白 27.8 g 脂質 7.9 g 食塩 2.75 g	エネ 569 kcal 蛋白 23.4 g 脂質 21 g 食塩 2.39 g	エネ 462 kcal 蛋白 20.9 g 脂質 9.9 g 食塩 1.81 g		
お	手作りチョコマドレーヌ	手作り水ようかん	手作りみるくまんじゅう(抹茶)	手作りきなこシフォンカップケーキ	いしやきいもと桃山	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)	ドームケーキ(チョコ)		
	エネ 148 kcal 蛋白 2 g 脂質 7.8 g 食塩 0.21 g	エネ 75 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 0.2 g 食塩 0.04 g	エネ 133 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g	エネ 74 kcal 蛋白 1.8 g 脂質 4.6 g 食塩 0.08 g	エネ 86 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 0.2 g 食塩 0.05 g	エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g	エネ 104 kcal 蛋白 2.2 g 脂質 3.5 g 食塩 0.05 g		
夕	ごはん 合鴨スモークスライス 高野豆腐のサイコロ煮 コールスローサラダ 味噌汁(えのき・じゃがいも) 麦白味噌仕立て	ごはん 牛皿 ブロッコリーの麦味噌和え 赤だし(大根葉・しいたけ) 白桃缶	ごはん さわらの柚庵焼き 冬瓜のくず煮 もやしとちくわの香味ドレサラダ 味噌汁(白菜・絹揚げ) 白味噌仕立て	ごはん かれいの煮付け キャベツと鶏肉の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(ごぼう・白ねぎ) いりこ風味	ごはん 牛肉コロッケ(中濃ソース) れんこんとちくわの炒め生酢 手作り味付きごま豆腐 味噌汁(玉ねぎ・大根葉)	ごはん いわしの山椒煮 卵の花 スパゲティサラダ 味噌汁(白菜・わかめ) 白味噌仕立て	ごはん ハンバーグ(野菜ソース) 大豆とベーコンのコンソメ煮 味噌汁(さつまいも・人参) ヨーグルトのはちみつソースかけ		
	エネ 606 kcal 蛋白 20.3 g 脂質 25.7 g 食塩 3.42 g	エネ 516 kcal 蛋白 17.2 g 脂質 15.2 g 食塩 2.13 g	エネ 458 kcal 蛋白 22.7 g 脂質 12.1 g 食塩 2.08 g	エネ 484 kcal 蛋白 24.7 g 脂質 12.1 g 食塩 1.99 g	エネ 619 kcal 蛋白 15.9 g 脂質 22.1 g 食塩 2.38 g	エネ 535 kcal 蛋白 15.8 g 脂質 20.7 g 食塩 2.6 g	エネ 576 kcal 蛋白 18.9 g 脂質 20.2 g 食塩 2.3 g		
計	エネ 1557 kcal 蛋白 56.7 g 脂質 49 g 食塩 7.64 g	エネ 1369 kcal 蛋白 47.5 g 脂質 32.2 g 食塩 7.05 g	エネ 1535 kcal 蛋白 61.6 g 脂質 45.7 g 食塩 6.29 g	エネ 1393 kcal 蛋白 53.2 g 脂質 33.7 g 食塩 5.72 g	エネ 1523 kcal 蛋白 57.4 g 脂質 36.8 g 食塩 6.85 g	エネ 1604 kcal 蛋白 50.6 g 脂質 51.5 g 食塩 6.58 g	エネ 1513 kcal 蛋白 55.5 g 脂質 43.1 g 食塩 5.54 g		
日付	29	30							
朝	ごはん でんぶ入りだし巻き卵 いんげんのピーナッツ和え 味噌汁(キャベツ・しいたけ)	ごはん メヌケの焼き浸し キャベツとかまぼこのパンパントレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・人参)				9月22日(月)昼食 あみだいこん 岡山県郷土料理		9月25日(木)昼食 秋の実りカレー	
	エネ 354 kcal 蛋白 12.4 g 脂質 6.7 g 食塩 1.43 g	エネ 358 kcal 蛋白 17.6 g 脂質 6 g 食塩 1.43 g							
昼	お好み焼き(豚肉) 茎わかめと絹揚げの炒め煮 ブロッコリーとちくわの和え物 味噌汁(大根・大根葉)	ごはん 油淋鶏(ユーリンチー)(油淋ソース) 切干大根の煮物 味噌汁(白菜・玉ねぎ) フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)							
	エネ 456 kcal 蛋白 19.5 g 脂質 23.7 g 食塩 4.4 g	エネ 582 kcal 蛋白 16 g 脂質 18.9 g 食塩 2.16 g							
お	手作りババロア(ミルク金時風味)	手作りあんシュー(よもぎあん)							
	エネ 90 kcal 蛋白 2.5 g 脂質 2.7 g 食塩 0.06 g	エネ 98 kcal 蛋白 2.5 g 脂質 3.5 g 食塩 0.09 g							
夕	ごはん さばの味噌煮 もやしと豚肉の炒め物 すまし汁(ソーメン) 寒天とフルーツ缶の盛合せ	ごはん 擬製豆腐 ほうれん草と鶏肉の炒め物 味噌汁(あさり・里芋) 白味噌仕立て 昆布佃煮							
	エネ 597 kcal 蛋白 23 g 脂質 25.8 g 食塩 1.81 g	エネ 470 kcal 蛋白 17.9 g 脂質 10 g 食塩 2.98 g							
計	エネ 1498 kcal 蛋白 57.3 g 脂質 58.9 g 食塩 7.7 g	エネ 1508 kcal 蛋白 54 g 脂質 38.3 g 食塩 6.65 g							