

献立 2025年11月

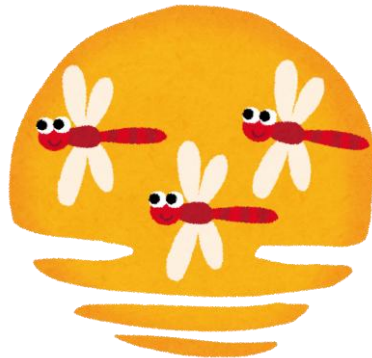


月		火		水		木		金		土		日		
曜日		曜日		曜日		曜日		曜日		曜日		曜日		
日付		日付		日付		日付		日付		日付		日付		
朝	11月2日(日)昼食 栗ごはん 十三夜		11月4日(火)昼食 ちらし寿司		11月6日(木)夕食 寄せ鍋		11月8日(土)昼食 ふろふき大根のなめ茸かけ				ごはん もやしとちくわの香味ドレサラダ うまい菜とベーコンのトマトスープ		ごはん ミートオムレツ カリフラワーと豆のマヨサラダ 味噌汁(大根・小松菜) 特製ミルクコーヒー	
											エネ 410 kcal 蛋白 10.3 g 脂質 10.3 g 食塩 1.65 g		エネ 448 kcal 蛋白 11.9 g 脂質 10.1 g 食塩 0.76 g	
											ごはん 鶏肉のオニオンソース煮 大根と豚肉の金平 キャベツと油揚げの白ごま和え 味噌かきたま汁 手作り黒糖まんじゅう(白あん)		栗ごはん ホッケのたれ焼き 卵の花 胡瓜の甘酢和え とろろ汁 手作りキャラメルマドレーヌ	
											エネ 692 kcal 蛋白 24.6 g 脂質 22.2 g 食塩 2.39 g		エネ 619 kcal 蛋白 22.2 g 脂質 17.5 g 食塩 1.65 g	
昼	十三夜とは、十五夜に続く名月で、「後の月」と呼ばれ、十五夜に次いで美しい月だと言われています。十三夜は、栗や豆が収穫できる時期であることから「栗名月」「豆名月」とも呼ばれます。十三夜は栗御飯です。どうぞご賞味ください。		さば・さけ・かれいの旬は秋から冬にかけてです。旬を迎える魚は産卵期を迎えたり、脂が乗ってきたり、肉厚になったり、旨味が凝縮されます。いつもと違う寿司ネタ「しめさばスライス」を使用した散らし寿司をどうぞ味わって下さい。		日本の鍋文化が根付いた江戸時代後期に寄せ鍋が誕生したと言われています。各地域で手に入る食材を生かしたり、味付けにも決まりがないので各地域や家庭で多様な味わいを生み出すことができます。		ふろふき大根の名の由来は、諸説ありますが昔は風呂と言えは蒸し風呂でした。熱くなった体に息を吹きかける様子が、この料理を食べるときに息を吹きかけて冷ます姿と似ていることからこの名が付いたそうです。				ごはん 銀ひらすの西京焼き ふかしじゃがいも(コーン) スパゲティサラダ すまし汁(白菜・わかめ)		ごはん 八宝菜 絹揚げとグリーンピースの煮物 杏仁豆腐とフルーツ缶の盛合せ	
											エネ 509 kcal 蛋白 21.1 g 脂質 14.1 g 食塩 2.43 g		エネ 529 kcal 蛋白 18.7 g 脂質 16.1 g 食塩 2.41 g	
											エネ 1611 kcal 蛋白 56 g 脂質 46.6 g 食塩 6.47 g		エネ 1596 kcal 蛋白 52.8 g 脂質 43.7 g 食塩 4.82 g	
計	3		4		5		6		7		8		9	
朝	ごはん ポロニアソーセージ 白菜と鶏肉のカレースープ		ごはん かに玉 チンゲン菜と豚肉のスープ		ごはん チキンナゲット(トマトソース) ブロッコリーとちくわの麦味噌和え すまし汁(おくら・おつゆ麩) カルシウムミルク		ごはん だし巻き卵 いんげんのおから和え 特製ココア		ごはん プレーンオムレツ(きのこソース) じゃがいものポタージュスープ		ごはん 照り焼き風肉団子 キャベツとベーコンのスープ		ごはん 擬製豆腐(そぼろあん) クラムチャウダー フルーツ(バナナ)	
	エネ 409 kcal 蛋白 12.3 g 脂質 11.4 g 食塩 1.59 g		エネ 382 kcal 蛋白 10.1 g 脂質 7.7 g 食塩 1.32 g		エネ 467 kcal 蛋白 19.7 g 脂質 7.8 g 食塩 1.19 g		エネ 429 kcal 蛋白 12.4 g 脂質 7.6 g 食塩 0.63 g		エネ 425 kcal 蛋白 12.7 g 脂質 7.4 g 食塩 1.85 g		エネ 432 kcal 蛋白 11.2 g 脂質 12.7 g 食塩 1.51 g		エネ 429 kcal 蛋白 11.8 g 脂質 6.8 g 食塩 1.06 g	
昼	ごはん 鶏肉とキャベツの味噌炒め 高野豆腐のサイコロ煮 もやしの和え物 すまし汁(えのき・しいたけ) シルベース		ちらし寿司 大根と鶏肉の炒め物 キャベツと平天のごまドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) いしやきいもと桃山		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 大根と大根葉のピリ辛和え 味噌汁(油揚げ・人参) 手作りはちみつレモンゼリー		ごはん さけのクリームソースかけ 里芋と油揚げの煮物 キャベツとパプリカのバジルドレサラダ 味噌汁(もやし・平天) いりこ風味 もっちりたい焼きクリーム		鶏肉のキーマカレー 大根の香味ドレサラダ 黄桃缶のピーチジュレ 手作り紅茶パウンドケーキ		豚丼 ふろふき大根のなめ茸かけ 白菜とかまぼこの麴ナムル和え 赤だし(ごぼう・わかめ) 手作りあんシュー(こしあん)		ごはん さばの塩焼き 絹揚げの煮物 もやしとちくわの大葉ドレサラダ 味噌かきたま汁 クリームブッセ	
	エネ 671 kcal 蛋白 26.1 g 脂質 26.2 g 食塩 2.28 g		エネ 677 kcal 蛋白 19.8 g 脂質 14.9 g 食塩 3.84 g		エネ 660 kcal 蛋白 18.3 g 脂質 23.5 g 食塩 2.54 g		エネ 795 kcal 蛋白 35.3 g 脂質 13.4 g 食塩 2.18 g		エネ 815 kcal 蛋白 18.2 g 脂質 36.5 g 食塩 2.65 g		エネ 722 kcal 蛋白 22.3 g 脂質 24.1 g 食塩 3.2 g		エネ 772 kcal 蛋白 30.1 g 脂質 37 g 食塩 3.22 g	
夕	ごはん ホキの揚げ浸し ひじきと豚肉の炒め煮 ポテトサラダ 味噌汁(豆腐・花麩)いりこ風味		ごはん 合鴨スモークスライス 絹揚げの煮物 ほうれん草となめこの塩ポン和え 味噌汁(里芋・大根葉) 麦白味噌仕立て		ごはん 白身魚の味噌煮 キャベツと鶏肉の炒め物 マカロニサラダ		ごはん 寄せ鍋 ごぼうの味噌金平 さくら漬け		ごはん さわらの柚庵焼き 大豆と小えびの煮物 ブロッコリーとコーンのマヨサラダ 豚汁(豚肉・玉ねぎ・人参)		ごはん 白身魚の唐揚げ(チリ風味あん) うまい菜と鶏肉の炒め物 やっこ(醤油) 味噌汁(里芋・しいたけ)		ごはん 蒸し鶏(レモンバターソース) 小松菜とツナの炒め物 カリフラワーのパンパンドレサラダ 味噌汁(油揚げ・大根葉)白味噌仕立て	
	エネ 577 kcal 蛋白 24.5 g 脂質 21.3 g 食塩 2.47 g		エネ 574 kcal 蛋白 21.1 g 脂質 22.6 g 食塩 3.18 g		エネ 489 kcal 蛋白 23.1 g 脂質 16.5 g 食塩 1.6 g		エネ 522 kcal 蛋白 23.4 g 脂質 16.2 g 食塩 2.86 g		エネ 565 kcal 蛋白 27.1 g 脂質 20.6 g 食塩 2.27 g		エネ 507 kcal 蛋白 27.2 g 脂質 14.9 g 食塩 2.35 g		エネ 456 kcal 蛋白 24.8 g 脂質 10.3 g 食塩 1.76 g	
計	エネ 1560 kcal 蛋白 61.6 g 脂質 52.7 g 食塩 6.31 g		エネ 1547 kcal 蛋白 49.8 g 脂質 45 g 食塩 8.29 g		エネ 1574 kcal 蛋白 61.1 g 脂質 47.8 g 食塩 5.31 g		エネ 1599 kcal 蛋白 66.3 g 脂質 36.8 g 食塩 5.6 g		エネ 1644 kcal 蛋白 55.9 g 脂質 53.3 g 食塩 6.42 g		エネ 1561 kcal 蛋白 59.4 g 脂質 48.1 g 食塩 6.97 g		エネ 1577 kcal 蛋白 65.3 g 脂質 49.5 g 食塩 6 g	

献立 2025年11月

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日付	10	11	12	13	14	15	16	
朝	ごはん 磯巻き卵 大根と豚肉の豆乳スープ	ごはん 大豆ミートハンバーグ(デミグラスソース) しろなとウインナーのスープ	ごはん ハムチーズピカタ キャベツとコーンの和風ドレサラダ 味噌汁(かぼちゃ) 特製りんごジュース	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ 白菜と大根葉のピーナッツ和え すまし汁(玉ねぎ・えのき) カルシウムミルク	ごはん 千草焼き キャベツと豚肉のスープ	ごはん もやしの香味ドレサラダ ごぼうと鶏肉のカレースープ 手作りりんごゼリー	ごはん ほうれん草オムレツ 白菜とベーコンのスープ	
	エネ 397 kcal 蛋白 14 g 脂質 9.1 g 食塩 0.98 g	エネ 430 kcal 蛋白 11.5 g 脂質 11.2 g 食塩 1.62 g	エネ 431 kcal 蛋白 8 g 脂質 7.5 g 食塩 0.74 g	エネ 432 kcal 蛋白 14.4 g 脂質 8.1 g 食塩 0.9 g	エネ 384 kcal 蛋白 12.2 g 脂質 7.5 g 食塩 1.13 g	エネ 429 kcal 蛋白 10.2 g 脂質 7.1 g 食塩 1.27 g	エネ 384 kcal 蛋白 9.9 g 脂質 8.9 g 食塩 1.42 g	
昼	海鮮ちゃんぽん ごぼうと豚肉の炒り煮 フルーツ(黄桃缶・白桃缶) 手作り栗あんまんじゅう(粒入り)	ごはん 豚かつのおろしあんかけ ひじきとかんぴょうの煮物 白菜のレモン風味 味噌汁(人参・しめじ) 手作り黒糖ソフトマフィン	ごはん シロガネダラの煮付け もやしと鶏肉の炒め物 味噌汁(じゃがいも・白菜) いりこ風味 高菜炒め 手作りみるくまんじゅう(抹茶)	親子丼 キャベツとツナの炒め物 さつまいものサラダ 味噌汁(大根・あさり) 白味噌仕立て 手作り柿ミックスゼリー	ごはん 焼きあじの南蛮漬け 昆布大豆煮 大根とパプリカのごまドレサラダ 味噌汁(里芋・白ねぎ) ミニ羊甘ロール	ごはん 鶏肉のマスタード焼き 金時豆煮 うまい菜と平天の和え物 味噌汁(絹揚げ・大根葉) 白味噌仕立て チョコワッフル	ごはん 豚肉の塩ダレ炒め 一口がんもの煮物 しろなとちりめんの麦味噌和え 味噌汁(しいたけ・人参) 手作り酒まんじゅう	
	エネ 697 kcal 蛋白 25.7 g 脂質 16 g 食塩 4.69 g	エネ 732 kcal 蛋白 20.1 g 脂質 23.3 g 食塩 2.74 g	エネ 664 kcal 蛋白 29.9 g 脂質 11.2 g 食塩 1.88 g	エネ 694 kcal 蛋白 26.2 g 脂質 15 g 食塩 2.81 g	エネ 808 kcal 蛋白 31.3 g 脂質 12.4 g 食塩 2.58 g	エネ 688 kcal 蛋白 26.5 g 脂質 18.6 g 食塩 2.13 g	エネ 787 kcal 蛋白 25.9 g 脂質 23.5 g 食塩 2.2 g	
夕	ごはん 銀ひらすのグリル(野菜ソース) 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 いんげんとコーンのスローサラダ 味噌汁(白菜・わかめ) いりこ風味	ごはん いわしの山椒煮 卵の花 ブロッコリーのたらこマヨサラダ 味噌汁(花麴)	ごはん 豚肉の生姜炒め 切干大根の煮物 ミルク寒天のあんずソースかけ	ごはん 赤魚の西京焼き れんこんと豚肉の炒り煮 チンゲン菜と油揚げのわさび和え	ごはん 肉じゃが(豚肉) やっこ(大葉味噌ダレ) ブロッコリーとちくわのピリ辛和え すまし汁(白菜・小松菜)	ごはん 擬製豆腐 大根と豚肉の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(あさり・わかめ)	ごはん かれいのグリル(オニオンソース) 高野豆腐のそぼろ煮 カリフラワーといんげんのバジルドレサラダ 味噌汁(大根・もやし) いりこ風味	
	エネ 587 kcal 蛋白 29.6 g 脂質 20.4 g 食塩 2.88 g	エネ 437 kcal 蛋白 17.8 g 脂質 11.2 g 食塩 2.55 g	エネ 560 kcal 蛋白 18.3 g 脂質 16.6 g 食塩 2.15 g	エネ 476 kcal 蛋白 26.1 g 脂質 11.3 g 食塩 1.92 g	エネ 561 kcal 蛋白 22.6 g 脂質 15.3 g 食塩 2.75 g	エネ 513 kcal 蛋白 19.7 g 脂質 15.4 g 食塩 2.93 g	エネ 530 kcal 蛋白 29.1 g 脂質 16.8 g 食塩 2.29 g	
計	エネ 1561 kcal 蛋白 66.9 g 脂質 43.4 g 食塩 8.5 g	エネ 1514 kcal 蛋白 47.8 g 脂質 41.9 g 食塩 6.82 g	エネ 1522 kcal 蛋白 53 g 脂質 33.2 g 食塩 4.72 g	エネ 1546 kcal 蛋白 66.5 g 脂質 34.3 g 食塩 5.62 g	エネ 1601 kcal 蛋白 62.6 g 脂質 34.9 g 食塩 6.42 g	エネ 1562 kcal 蛋白 54.7 g 脂質 38.3 g 食塩 6.26 g	エネ 1579 kcal 蛋白 63.8 g 脂質 48.9 g 食塩 5.85 g	
日付	17	18	19	20				
朝	ごはん 鶏の炭焼き風味 かぼちゃのポタージュスープ	ごはん ポテトミンチ巻き いんげんと平天の白ごま和え すまし汁(白菜・人参) カルシウムミルク	ごはん カニカマ入りだし巻き卵 ほうれん草と豚肉のトマトスープ	ごはん もやしとちくわのパンパントレサラダ 白菜とウインナーのポトフ	11月10日(月)昼食 海鮮ちゃんぽん 			
	エネ 422 kcal 蛋白 12.7 g 脂質 9.2 g 食塩 1.02 g	エネ 476 kcal 蛋白 16.4 g 脂質 9.3 g 食塩 1.11 g	エネ 415 kcal 蛋白 15.2 g 脂質 9.6 g 食塩 1.17 g	エネ 374 kcal 蛋白 10.1 g 脂質 7.4 g 食塩 1.27 g				
昼	ごはん 白身魚の生姜煮 れんこんと油揚げの炒め生酢 玉子豆腐 味噌汁(さつまいも・白ねぎ) 麦白味噌仕立て 手作りいちごマドレーヌ	稲荷寿司 わかめうどん もやしとピーマンの炒め物 大根とコーンの大葉ドレサラダ もみじまんじゅう	ごはん 蒸し鶏(ごまソース) 豚肉と絹揚げの煮物 うまい菜の洋風お浸し 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ) 手作りあんシュウ(よもぎあん)	ごはん 千草蒸し 里芋と豚肉の煮物 味噌汁(大根・ごぼう) いりこ風味 はちみつねり梅 手作りパウンドケーキ				
	エネ 788 kcal 蛋白 25.9 g 脂質 31.8 g 食塩 2.47 g	エネ 711 kcal 蛋白 17.9 g 脂質 12.9 g 食塩 4.48 g	エネ 751 kcal 蛋白 35.5 g 脂質 23.7 g 食塩 2.5 g	エネ 840 kcal 蛋白 23.8 g 脂質 37.2 g 食塩 3.87 g				
夕	ごはん 肉団子のクリームシチュー 小松菜とツナの炒め物 白桃缶のピーチジュレ	ごはん 豚肉の味噌マヨ炒め いかふくさ焼き チンゲン菜としいたけの和え物	ごはん さばの照り焼き かぼちゃの含め煮 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) 白菜の浅漬け	ごはん ハンバーグ(きのこソース) 大豆とベーコンのコンソメ煮 いんげんとコーンのピリ辛和え 味噌汁(わかめ・人参)	ちゃんぽんは、明治時代に中国人が長崎で開業した中華料理店で、中国人留学生向きに安くて栄養価の高い食事として考案された料理が発祥であると言われています。今回のちゃんぽんはいか、えび、貝などを使用した海鮮ちゃんぽんです。			
	エネ 626 kcal 蛋白 16.5 g 脂質 26.1 g 食塩 2.03 g	エネ 516 kcal 蛋白 19.8 g 脂質 19.5 g 食塩 2.24 g	エネ 528 kcal 蛋白 19.3 g 脂質 20.2 g 食塩 1.83 g	エネ 534 kcal 蛋白 18 g 脂質 19.4 g 食塩 2.74 g				
計	エネ 1671 kcal 蛋白 53.1 g 脂質 56.7 g 食塩 5.37 g	エネ 1582 kcal 蛋白 51.9 g 脂質 38.8 g 食塩 7.75 g	エネ 1595 kcal 蛋白 67.6 g 脂質 49.9 g 食塩 5.41 g	エネ 1585 kcal 蛋白 49.8 g 脂質 52.7 g 食塩 7.53 g				

献立 2025年11月

月		火	水	木	金	土	日				
曜日					21	22	23				
朝			11月21日(金)昼食 太平燕(タイピーエン) [熊本県郷土料理]	11月28日(金)昼食 あんかけにゅうめん	ごはん スクランブルエッグ(ケチャップ) キャベツと鶏肉の豆乳スープ	ごはん ジャーマンかぼちゃ(ウインナー) 豆と豚肉のスープ	ごはん チキンナゲット(野菜ソース) ブロッコリーとコーンの麦味噌和え 味噌汁(大根・大根葉) 特製ももジュース				
					エネ 409 kcal 蛋白 13 g 脂質 9.2 g 食塩 1.32 g	エネ 422 kcal 蛋白 11.6 g 脂質 9.4 g 食塩 1.33 g	エネ 447 kcal 蛋白 12.3 g 脂質 5.9 g 食塩 0.74 g				
			太平燕(タイピーエン)は、熊本県の郷土料理で、中華風の春雨スープです。明治時代に中国から伝わり、具材に使用されていた扁肉燕(ワンタンの皮)を春雨に代替し、日本向けにアレンジされた中華風スープです。			にゅうめんとは、そうめんを温かい出汁で食べる料理で、全国的に知られていますが、奈良県が発祥の郷土料理です。そうめんの起源は1200年以上前 の大神神社での神事まで遡り、飢餓に苦しむ民のために小麦を糸状にしたのが始まりと言われています。			ごはん ホキの唐揚げ(中華あん) えびシューマイ ブロッコリーのおからサラダ 太平燕(タイピーエン)[熊本県郷土料理] 手作りババロア(紅茶風味)	ポークカレー キャベツとツナのマリネ マンゴー缶 手作り黒糖まんじゅう(こしあん)	ごはん 赤魚の焼き浸し もやしと鶏肉の炒め物 とろろの梅かつお和え 味噌かきたま汁 手作りスイートポテト
									エネ 753 kcal 蛋白 26.7 g 脂質 24.4 g 食塩 2.35 g	エネ 796 kcal 蛋白 18.6 g 脂質 16.8 g 食塩 2.32 g	エネ 606 kcal 蛋白 29.9 g 脂質 13.2 g 食塩 2.39 g
昼					ごはん 鶏肉の柚子風味グリル 高野豆腐のサイコロ煮 白菜とニラの和え物 味噌汁(もやし・じゃがいも)	ごはん おでん 白菜と鶏肉のとろみ炒め きざみ高菜	ごはん 牛肉とキャベツのピリ辛炒め マカロニサラダ 寒天とフルーツ缶の盛合せ				
夕					エネ 474 kcal 蛋白 22.4 g 脂質 13.1 g 食塩 2.47 g	エネ 483 kcal 蛋白 19.8 g 脂質 14.1 g 食塩 2.89 g	エネ 548 kcal 蛋白 15.5 g 脂質 21.7 g 食塩 1.72 g				
計					エネ 1553 kcal 蛋白 60.9 g 脂質 44.1 g 食塩 6.09 g	エネ 1574 kcal 蛋白 49.2 g 脂質 40 g 食塩 6.45 g	エネ 1531 kcal 蛋白 56.6 g 脂質 39.2 g 食塩 4.79 g				
日付	24	25	26	27	28	29	30				
朝	ごはん でんぶ入りだし巻き卵 小松菜とベーコンのカレースープ	ごはん 5品目具材の玉子焼き じゃがいもと鶏肉のスープ	ごはん 鶏つみれの煮物 チンゲン菜と人参の麴ナムル和え すまし汁(白菜・しろな) 特製ぶどうジュース	ごはん 洋風だし巻き卵 いんげんとウインナーのスープ	ごはん チキンピカタ 人参とパプリカのホタージュース [®]	ごはん ブロッコリーとちくわのピーナツ和え キャベツと豚肉のスープ	ごはん 白身魚のつみれ(柚子) チンゲン菜と油揚げの白ごま和え 味噌汁(白菜・絹揚げ) カルシウムミルク				
	エネ 420 kcal 蛋白 12.5 g 脂質 11.3 g 食塩 1.55 g	エネ 385 kcal 蛋白 11.4 g 脂質 5.9 g 食塩 1.36 g	エネ 431 kcal 蛋白 11.4 g 脂質 5.3 g 食塩 0.73 g	エネ 386 kcal 蛋白 12.3 g 脂質 7.9 g 食塩 1.53 g	エネ 414 kcal 蛋白 11.4 g 脂質 7.1 g 食塩 1.38 g	エネ 383 kcal 蛋白 13.1 g 脂質 6.3 g 食塩 1.34 g	エネ 468 kcal 蛋白 17.1 g 脂質 11.1 g 食塩 1.25 g				
昼	お好み焼き(豚肉) 切干大根と鶏肉の煮物 いんげんとちりめんの和え物 味噌汁(油揚げ・しいたけ) いりこ風味 手作りあんシュー(栗あん)	ごはん 鶏肉の塩焼き 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 ほうれん草の真砂和え 赤だし(大根・えのき) 豆乳かすてら	ねぎとろ丼 大豆とこんにゃくの煮物 コールスローサラダ 茶碗蒸し(ぎんなん・なると) もっちりたい焼きあん	ごはん メンチカツ/エビフライ(マスタードタルソース) たけのことふきの炒り煮 味噌汁(もやし・白ねぎ) フルーツ(パイン缶・みかん缶) 手作りみるくまんじゅう(白あん)	あんかけにゅうめん ごぼうと豚肉の炒り煮 ポテトサラダ バウムクーヘン	ごはん 白身魚の煮付け もやしとニラの炒め物 スパゲティサラダ 味噌汁(大根・油揚げ) いりこ風味 フルーツ(バナナ1/2本)	ごはん 豚肉の和風炒め 三色稲荷の煮物 味噌汁(キャベツ・大根葉) 白味噌仕立て 洋なし缶のはちみつジュレ 手作りきなこシフォンカップケーキ				
	エネ 639 kcal 蛋白 24.7 g 脂質 28.8 g 食塩 3.95 g	エネ 750 kcal 蛋白 32.3 g 脂質 28.1 g 食塩 2.78 g	エネ 789 kcal 蛋白 30.2 g 脂質 22.8 g 食塩 3.86 g	エネ 889 kcal 蛋白 22.2 g 脂質 26.9 g 食塩 2.39 g	エネ 625 kcal 蛋白 17 g 脂質 22.8 g 食塩 3.79 g	エネ 589 kcal 蛋白 24.7 g 脂質 18 g 食塩 2.19 g	エネ 708 kcal 蛋白 22.7 g 脂質 27.8 g 食塩 2.13 g				
夕	ごはん さわらの魚田(白味噌田楽) 豚肉と絹揚げの炒め煮 キャベツとちくわの香味ドレサラダ [®] すまし汁(花麴)	ごはん さんまの生姜煮 キャベツとあさりの炒め物 味噌汁(おくら・巻麴) 胡瓜の浅漬け	ごはん 豚肉のオイスター炒め やっこ(ねぎ味噌ダレ) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	ごはん 白身魚の山椒煮 れんこんと豚肉の金平 ブロッコリーとちくわの洋風お浸し 味噌汁(油揚げ・わかめ) 白味噌仕立て	ごはん さばの味噌煮 キャベツと鶏肉の炒め物 大根のごま酢和え すまし汁(小松菜・玉ねぎ)	ごはん 鶏の唐揚げ 白菜とかまぼこの炒め煮 味噌汁(じゃがいも・しいたけ) ヨーグルト(マンゴーソース)	ごはん あじの照り焼き ひじきと鶏肉の炒め煮 さつまいもとオレンジのサラダ				
	エネ 571 kcal 蛋白 28.3 g 脂質 21.5 g 食塩 2.27 g	エネ 513 kcal 蛋白 20.9 g 脂質 17.2 g 食塩 2.64 g	エネ 525 kcal 蛋白 19.3 g 脂質 16.4 g 食塩 1.59 g	エネ 454 kcal 蛋白 26.3 g 脂質 8.4 g 食塩 2.36 g	エネ 591 kcal 蛋白 23.1 g 脂質 27.8 g 食塩 1.65 g	エネ 569 kcal 蛋白 18.5 g 脂質 21.1 g 食塩 1.97 g	エネ 473 kcal 蛋白 21.8 g 脂質 11 g 食塩 2.07 g				
計	エネ 1540 kcal 蛋白 63.6 g 脂質 58.1 g 食塩 7.68 g	エネ 1533 kcal 蛋白 62.2 g 脂質 46.3 g 食塩 6.6 g	エネ 1616 kcal 蛋白 58.3 g 脂質 41.5 g 食塩 6.06 g	エネ 1595 kcal 蛋白 57.6 g 脂質 41 g 食塩 6.23 g	エネ 1543 kcal 蛋白 50.3 g 脂質 54 g 食塩 6.7 g	エネ 1513 kcal 蛋白 56 g 脂質 45.3 g 食塩 5.5 g	エネ 1575 kcal 蛋白 59.8 g 脂質 45.3 g 食塩 5.37 g				