

<献立表>

2024/09/22

現場 : (株) 優樹

献立種類 : 常食(通常)

年月日 : 2024年9月30日(月) ~ 2024年10月6日(日)

	月 30	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	日 6					
昼食	米飯180g サゴシの磯塩焼き 付け合せ たたき胡瓜 卵の花 茄子のオムレツ煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 牛肉のオイロ炒め 白菜とインゲンの佃煮和え アスパラの辛子和え マカロニマカレ煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g すずきのフリソ揚げ 牛蒡フリソ和え 青梗菜のゆかり和え 春雨の卵スープ煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 鶏肉と白菜の梅煮 インゲンの浅漬け もやしのナムル ひじき煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g メダイのチーズパン粉焼き 付け合せ 切干ハリハリ酢 木の草の茸和え ブロッコリーへのロンソテー 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 豚の角煮 マカロニサラダ 胡瓜の竹輪和え 切昆布の大豆煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	エネルギー 519 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 12.0 g 食塩 4.1 g 炭水化物 84.1 g	エネルギー 587 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 14.9 g 食塩 4.3 g 炭水化物 92.4 g	エネルギー 562 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 12.0 g 食塩 3.8 g 炭水化物 91.6 g	エネルギー 492 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 6.8 g 食塩 3.8 g 炭水化物 88.6 g	エネルギー 571 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 14.7 g 食塩 3.8 g 炭水化物 87.8 g	エネルギー 709 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 29.5 g 食塩 3.6 g 炭水化物 88.5 g
	米飯180g ニラ豚 ブロッコリーのおかかソース和え 木の草の油揚げ和え 切干とピーマンの甘酢煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 鰯の胡麻油焼き 付け合せ 切昆布和え 小松菜の帆立和え 南瓜煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 牛肉コロケ 付け合せ 菜の花のジャコ和え 蒟蒻と菜っ葉の白和え 鶏大根の甘辛煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 鰹の麴焼き 付け合せ オクラの磯和え キャベツの柚子皮和え 味噌クリームスープ 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 青椒牛肉絲 小松菜のお浸し 卵豆腐 茄子のバタフライ炒め 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g カレイの白ダシ煮 付け合せ 南瓜サラダ アスパラのマスタード和え 牛蒡の照り炒め 漬物(きゅうり) 黄桃缶	エネルギー 527 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 9.6 g 食塩 4.1 g 炭水化物 88.7 g	エネルギー 604 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 18.6 g 食塩 4.1 g 炭水化物 88.0 g	エネルギー 560 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 11.3 g 食塩 3.4 g 炭水化物 99.0 g	エネルギー 578 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 11.8 g 食塩 4.4 g 炭水化物 95.5 g	エネルギー 569 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 16.1 g 食塩 3.9 g 炭水化物 85.8 g	エネルギー 552 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 9.7 g 食塩 3.6 g 炭水化物 92.7 g
	米飯180g 鶏肉と白菜の梅煮 インゲンの浅漬け もやしのナムル ひじき煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 豚の角煮 マカロニサラダ 胡瓜の竹輪和え 切昆布の大豆煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g すずきのフリソ揚げ 牛蒡フリソ和え 青梗菜のゆかり和え 春雨の卵スープ煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 鶏肉と白菜の梅煮 インゲンの浅漬け もやしのナムル ひじき煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g メダイのチーズパン粉焼き 付け合せ 切干ハリハリ酢 木の草の茸和え ブロッコリーへのロンソテー 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 豚の角煮 マカロニサラダ 胡瓜の竹輪和え 切昆布の大豆煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	エネルギー 1046 kcal 蛋白質 43.4 g 脂質 21.6 g 食塩 8.2 g 炭水化物 172.8 g	エネルギー 1191 kcal 蛋白質 46.3 g 脂質 33.5 g 食塩 8.4 g 炭水化物 180.4 g	エネルギー 1122 kcal 蛋白質 36.2 g 脂質 23.3 g 食塩 7.2 g 炭水化物 190.6 g	エネルギー 1070 kcal 蛋白質 41.8 g 脂質 18.6 g 食塩 8.2 g 炭水化物 184.1 g	エネルギー 1140 kcal 蛋白質 44.9 g 脂質 30.8 g 食塩 7.7 g 炭水化物 173.6 g	エネルギー 1261 kcal 蛋白質 47.8 g 脂質 39.2 g 食塩 7.2 g 炭水化物 181.2 g

<献立表>

2024/09/22

現場 : (株) 優樹

献立種類 : 常食(通常)

年月日 : 2024年10月7日(月) ~ 2024年10月13日(日)

	月 7	火 8	水 9	木 10	金 11	土 12	日 13	
昼食	米飯180 g マスのムニエル 付け合せ 大根サラダ 菜の花の菜種和え ほうれん草と玉葱のツナ生姜炒め 漬物(きゅうり) 黄桃缶	五目炊込みご飯 けんちん煮 たらす ^o サラダ ^o オクラの梅肉和え キャベツの旨塩炒め 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180 g 鯖のカレー風味焼き 付け合せ 胡瓜のニンニク和え 揚げ茄子の葱 ^o 和え スクラブル ^o レック ^o 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180 g 豚肉と厚揚げの甘辛炒め マカロニのツナサラダ ^o アスパラの和風ピ ^o クルス 白菜のトマト煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180 g 秋刀魚のバター醤油焼き 付け合せ 大根の水菜サラダ もずく酢 菜の花の煮浸し 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180 g エビチリ もやしの大根葉和え インゲンの浅漬け 辛子風味 ビジキの大豆煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180 g 鱈のべっ甲煮 付け合せ 切干と茎和布の和え物 ブロccoliの鮭和え 木の草の豆乳煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	
		エネルギー 523 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 9.9 g 食塩 3.8 g 炭水化物 82.3 g	エネルギー 610 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 16.6 g 食塩 4.3 g 炭水化物 91.7 g	エネルギー 692 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 28.7 g 食塩 4.3 g 炭水化物 84.7 g	エネルギー 585 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 16.6 g 食塩 3.7 g 炭水化物 87.8 g	エネルギー 597 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 21.7 g 食塩 3.4 g 炭水化物 82.2 g	エネルギー 487 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 6.6 g 食塩 3.9 g 炭水化物 86.4 g	エネルギー 487 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 4.1 g 食塩 4.0 g 炭水化物 87.7 g
		米飯180 g 鶏肉のスタミナ炒め 春雨のイソニック和え 青梗菜のササミ和え 白菜のチャウダー煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180 g 赤魚の麺つゆ煮 付け合せ もやしのナポリ ^o ラー和え ビジキの彩り和え インゲンのハムチーズ ^o ソテー 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180 g 牛肉のキムチ炒め 木の草の白滝和え 切干の塩昆布和え ブロccoliのコンソテー 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180 g 太刀魚の香味煮 付け合せ 餃子 小松菜のエノキ和え 切昆布のサマ揚げ煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180 g 鶏肉とキノコの豆乳クリーム煮 青梗菜のはんぺん和え 牛蒡の胡麻よごし ビーフンソテー 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180 g メヌケの柚子皮煮 付け合せ キャベツのコールスローサラダ ^o オクラの大葉和え ミートスパ 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180 g 豚肉のハンバーグ ^o ソテー炒め 胡瓜の摺り胡麻酢 山芋とろろ 茄子のペ ^o コンソテー 漬物(きゅうり) 黄桃缶
	エネルギー 545 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 10.4 g 食塩 4.6 g 炭水化物 93.9 g	エネルギー 489 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 8.0 g 食塩 3.6 g 炭水化物 81.8 g	エネルギー 538 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 10.1 g 食塩 3.6 g 炭水化物 90.3 g	エネルギー 622 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 20.2 g 食塩 4.3 g 炭水化物 90.9 g	エネルギー 559 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 6.7 g 食塩 4.2 g 炭水化物 101.4 g	エネルギー 563 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 12.1 g 食塩 3.9 g 炭水化物 90.7 g	エネルギー 500 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 8.9 g 食塩 3.1 g 炭水化物 88.2 g	
夕食	米飯180 g 鶏肉のスタミナ炒め 春雨のイソニック和え 青梗菜のササミ和え 白菜のチャウダー煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180 g 赤魚の麺つゆ煮 付け合せ もやしのナポリ ^o ラー和え ビジキの彩り和え インゲンのハムチーズ ^o ソテー 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180 g 牛肉のキムチ炒め 木の草の白滝和え 切干の塩昆布和え ブロccoliのコンソテー 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180 g 太刀魚の香味煮 付け合せ 餃子 小松菜のエノキ和え 切昆布のサマ揚げ煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180 g 鶏肉とキノコの豆乳クリーム煮 青梗菜のはんぺん和え 牛蒡の胡麻よごし ビーフンソテー 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180 g メヌケの柚子皮煮 付け合せ キャベツのコールスローサラダ ^o オクラの大葉和え ミートスパ 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180 g 豚肉のハンバーグ ^o ソテー炒め 胡瓜の摺り胡麻酢 山芋とろろ 茄子のペ ^o コンソテー 漬物(きゅうり) 黄桃缶	
	エネルギー 1068 kcal 蛋白質 46.0 g 脂質 20.3 g 食塩 8.4 g 炭水化物 176.2 g	エネルギー 1099 kcal 蛋白質 46.4 g 脂質 24.6 g 食塩 7.9 g 炭水化物 173.5 g	エネルギー 1230 kcal 蛋白質 46.0 g 脂質 38.8 g 食塩 7.9 g 炭水化物 175.0 g	エネルギー 1207 kcal 蛋白質 44.2 g 脂質 36.8 g 食塩 8.0 g 炭水化物 178.7 g	エネルギー 1156 kcal 蛋白質 45.2 g 脂質 28.4 g 食塩 7.6 g 炭水化物 183.6 g	エネルギー 1050 kcal 蛋白質 44.7 g 脂質 18.7 g 食塩 7.8 g 炭水化物 177.1 g	エネルギー 987 kcal 蛋白質 42.1 g 脂質 13.0 g 食塩 7.1 g 炭水化物 175.9 g	

<献立表>

2024/09/22

現場 : (株) 優樹
 献立種類 : 常食(通常)
 年月日 : 2024年10月14日 (月) ~ 2024年10月20日 (日)

	月 14	火 15	水 16	木 17	金 18	土 19	日 20
昼食	米飯180 g すき煮 マカロニサラダ 切昆布の椎茸和え 小松菜の鶏肉煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180 g カシのポン酢煮 付け合せ 青梗菜の肉味噌和え 春雨の中華和え 牛蒡の炒り煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180 g 鶏肉のトマト煮 スパたまたま オクラのおろし和え キャベツのナッツ炒め 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180 g 鱈の蒲焼 付け合せ 胡瓜のさっぱり和え やっこ 茄子のそぼろ炒め 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180 g チンカツ デミソース 付け合せ アスパラのカルパッチョ 白菜の浅漬け ゆかり風 海苔塩ジャガバター 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180 g 鰯の照り焼き 付け合せ 大根の海藻サラダ 菜の花の山葵醤油和え 蒟蒻と筍の金平炒め 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180 g 八宝菜 もやしのあさり和え インゲンの生姜和え ヒジキ炒り豆腐 漬物(きゅうり) 黄桃缶
	エネルギー 564 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 13.9 g 食塩 4.0 g 炭水化物 90.3 g	エネルギー 560 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 10.0 g 食塩 3.5 g 炭水化物 93.8 g	エネルギー 561 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 12.8 g 食塩 4.0 g 炭水化物 92.7 g	エネルギー 539 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 12.6 g 食塩 3.3 g 炭水化物 84.3 g	エネルギー 513 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 10.3 g 食塩 3.6 g 炭水化物 84.2 g	エネルギー 579 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 15.5 g 食塩 3.7 g 炭水化物 88.2 g	エネルギー 590 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 15.0 g 食塩 3.9 g 炭水化物 88.9 g
	夕食	米飯180 g 鮭のレモンニル焼き 付け合せ さつま芋サラダ 白菜の麩和え アスパラと筍の炒め物 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180 g ミックスフライ 付け合せ 菜の花のチース和え 人参と玉葱の塩昆布酢 大根のつみれ煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	筍炊込みご飯 鰯の塩焼き 付け合せ もやしのパプリカ和え インゲンの白滝和え ヒジキの蓮根煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180 g 牛肉の焼肉炒め ブロッコリーのおかか和え 木の葉の辛子和え 切干煮なます 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180 g すずきの野菜たっぷりあんかけ マカロニヒジキサラダ 小松菜のたらこ和え 切昆布の香味煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180 g 豚肉の卵とじ ピーマンサラダ 青梗菜のしらす和え 牛蒡の旨煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶
エネルギー 553 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 10.8 g 食塩 3.4 g 炭水化物 91.0 g		エネルギー 609 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 16.6 g 食塩 3.7 g 炭水化物 96.9 g	エネルギー 595 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 19.2 g 食塩 4.6 g 炭水化物 82.6 g	エネルギー 531 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 10.7 g 食塩 3.2 g 炭水化物 88.3 g	エネルギー 520 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 8.1 g 食塩 4.0 g 炭水化物 88.8 g	エネルギー 586 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 10.5 g 食塩 3.4 g 炭水化物 98.1 g	エネルギー 649 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 20.1 g 食塩 3.8 g 炭水化物 96.7 g
エネルギー 1117 kcal 蛋白質 44.4 g 脂質 24.7 g 食塩 7.4 g 炭水化物 181.3 g		エネルギー 1169 kcal 蛋白質 42.5 g 脂質 26.6 g 食塩 7.2 g 炭水化物 190.7 g	エネルギー 1156 kcal 蛋白質 44.7 g 脂質 32.0 g 食塩 8.6 g 炭水化物 175.3 g	エネルギー 1070 kcal 蛋白質 44.9 g 脂質 23.3 g 食塩 6.5 g 炭水化物 172.6 g	エネルギー 1033 kcal 蛋白質 48.2 g 脂質 18.4 g 食塩 7.6 g 炭水化物 173.0 g	エネルギー 1165 kcal 蛋白質 47.3 g 脂質 26.0 g 食塩 7.1 g 炭水化物 186.3 g	エネルギー 1239 kcal 蛋白質 43.4 g 脂質 35.1 g 食塩 7.7 g 炭水化物 185.6 g

<献立表>

2024/09/22

現場 : (株) 優樹
 献立種類 : 常食(通常)
 年月日 : 2024年10月21日 (月) ~ 2024年10月27日 (日)

	月 21	火 22	水 23	木 24	金 25	土 26	日 27	
昼食	山菜炊込みご飯 カレイの梅肉煮 付け合せ ブロッコリーのドレッシング和え 杓苣の白だし和え 切干のカレー炒め 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 煮込みハンバーグ 付け合せ マカロニのオーロラ和え 小松菜の茸和え 厚揚げの切昆布煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 赤魚の焼き豆腐煮 付け合せ 春雨のナンプラー和え アスパラのフリチ和え キャベツのウイナー炒め 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 鶏肉の塩麹炒め 鮭マヨネーズ和え オクラの麺つゆ和え 牛蒡の南蛮炒め 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g メヌケの白ダシ煮 付け合せ 揚げ茄子のマリネ 胡瓜の生姜和え 水餃子 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g チリコンカン アスパラの胡麻よごし 白菜の磯和え 里芋の煮っ転がし 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 秋刀魚のみりん焼き 付け合せ 菜の花と筍の桜海老和え 卵豆腐 大根のしめじ煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	
	エネルギー 487 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 6.5 g 食塩 4.1 g 炭水化物 81.9 g	エネルギー 604 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 18.4 g 食塩 4.0 g 炭水化物 91.0 g	エネルギー 534 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 11.2 g 食塩 4.0 g 炭水化物 87.2 g	エネルギー 549 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 12.5 g 食塩 3.3 g 炭水化物 91.3 g	エネルギー 696 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 16.3 g 食塩 4.2 g 炭水化物 98.4 g	エネルギー 585 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 13.3 g 食塩 4.0 g 炭水化物 95.5 g	エネルギー 630 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 22.2 g 食塩 4.1 g 炭水化物 85.6 g	
	夕食	米飯180g 肉味噌豆腐 胡瓜のうざく和え エビシューマイ 茄子の蒲焼 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g マスの葱塩焼き 付け合せ 南瓜サラダ 青梗菜の柚子皮和え 白菜のシーフードあんかけ 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g トウモロコシのオムレツ トマトソース 付け合せ 大根のツナ和布揚げ 菜の花のレンコン和え 冬瓜と海老のトコト煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 太刀魚の酒蒸し 付け合せ ヒジキの豆和え インゲンのさつま揚げ和え もやしのそぼろ炒め 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g プルコギ風炒め ブロッコリーのはんぺん和え 切干の菜っ葉和え 杓苣と玉葱のソテー 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 鱈のアクアパッツァ 切昆布の中華和え 小松菜の椎茸和え マカロニのトポキ風 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 南瓜コロッケ 付け合せ 牛蒡の水菜サラダ 青梗菜のナムル 春雨チャプチェ 漬物(きゅうり) 黄桃缶
		エネルギー 600 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 15.0 g 食塩 3.6 g 炭水化物 93.9 g	エネルギー 558 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 13.8 g 食塩 4.2 g 炭水化物 85.8 g	エネルギー 526 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 10.2 g 食塩 4.9 g 炭水化物 89.5 g	エネルギー 575 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 17.4 g 食塩 3.7 g 炭水化物 84.6 g	エネルギー 547 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 10.6 g 食塩 3.5 g 炭水化物 91.1 g	エネルギー 503 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 6.1 g 食塩 4.5 g 炭水化物 88.8 g	エネルギー 538 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 9.7 g 食塩 3.5 g 炭水化物 101.8 g
エネルギー 1087 kcal 蛋白質 48.2 g 脂質 21.5 g 食塩 7.7 g 炭水化物 175.8 g		エネルギー 1162 kcal 蛋白質 46.1 g 脂質 32.2 g 食塩 8.2 g 炭水化物 176.8 g	エネルギー 1060 kcal 蛋白質 39.7 g 脂質 21.4 g 食塩 8.9 g 炭水化物 176.7 g	エネルギー 1124 kcal 蛋白質 39.3 g 脂質 29.9 g 食塩 7.0 g 炭水化物 175.9 g	エネルギー 1243 kcal 蛋白質 42.9 g 脂質 26.9 g 食塩 7.7 g 炭水化物 189.5 g	エネルギー 1088 kcal 蛋白質 44.3 g 脂質 19.4 g 食塩 8.5 g 炭水化物 184.3 g	エネルギー 1168 kcal 蛋白質 34.7 g 脂質 31.9 g 食塩 7.6 g 炭水化物 187.4 g	

<献立表>

2024/09/22

現場 : (株) 優樹

献立種類 : 常食(通常)

年月日 : 2024年10月28日(月) ~ 2024年11月3日(日)

	月 28	火 29	水 30	木 31	金 1	土 2	日 3
昼食	米飯180 g 鶏肉のしぐれ煮 もやしとニラのニンニク和え インゲンのコチュマヨ和え ヒジキの竹輪煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180 g サゴシの塩焼き 付け合せ ブロッコリーのサミ和え 木の草の沢庵和え 白菜の塩昆布煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180 g 牛肉と筍の甘辛炒め マカロニのチーズサラダ 小松菜の摺り胡麻和え 茎和布の大豆煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180 g すずきの幽庵焼き 付け合せ 春雨の夕風サラダ 青梗菜の辛子和え 牛蒡のカレー炒め 漬物(きゅうり) 黄桃缶			
	エネルギー 498 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 10.4 g 食塩 3.4 g 炭水化物 84.9 g	エネルギー 564 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 13.6 g 食塩 4.8 g 炭水化物 83.6 g	エネルギー 595 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 16.1 g 食塩 3.9 g 炭水化物 90.7 g	エネルギー 515 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 5.1 g 食塩 2.9 g 炭水化物 96.1 g			
夕食	米飯180 g 鮭のムニエル 付け合せ オクラのゆかり和え キャベツのカキマ和え クリームスパ 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180 g 肉団子酢豚 胡瓜のピリ辛味噌和え 蓮根の梅しそ和え 茄子と葱の煮浸し 漬物(きゅうり) 黄桃缶	栗炊込みご飯 ぶり大根 タコマツシホト アスパラのシーフード和え 山菜の卵とじ 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180 g 麻婆茄子 大根のシーザー風サラダ 菜の花の洋風和え 豆腐の豆乳味噌煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶			
	エネルギー 573 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 12.1 g 食塩 4.0 g 炭水化物 90.0 g	エネルギー 618 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 15.9 g 食塩 3.9 g 炭水化物 104.2 g	エネルギー 557 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 16.3 g 食塩 4.9 g 炭水化物 80.2 g	エネルギー 585 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 17.0 g 食塩 4.4 g 炭水化物 88.5 g			
	エネルギー 1071 kcal 蛋白質 44.0 g 脂質 22.5 g 食塩 7.4 g 炭水化物 174.9 g	エネルギー 1182 kcal 蛋白質 41.6 g 脂質 29.5 g 食塩 8.7 g 炭水化物 187.8 g	エネルギー 1152 kcal 蛋白質 50.4 g 脂質 32.4 g 食塩 8.8 g 炭水化物 170.9 g	エネルギー 1100 kcal 蛋白質 43.3 g 脂質 22.1 g 食塩 7.3 g 炭水化物 184.6 g			