

<献立表>

2025/03/17

現場 : (株) 優樹

献立種類 : 常食(通常)

年月日 : 2025年3月31日(月) ~ 2025年4月6日(日)

	月 31	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	日 6	
昼食	米飯180g 煮込みハンバーグ 付け合せ 小松菜のしめじ和え 切昆布のハブ和え 白菜のトマト煮 漬物 黄桃缶	米飯180g サゴシの磯照り焼き 付け合せ 卵豆腐 青梗菜の鮭和え 牛蒡の照り炒め 漬物 黄桃缶	米飯180g チキン南蛮 タルタルソース 付け合せ もやしのゆかり和え インゲンの浅漬け ひじき煮 漬物 黄桃缶	米飯180g あさり炊込みご飯 鱈の塩焼き 付け合せ 胡瓜とカメの酢物 揚げ茄子と葱の揚げ浸し 厚揚げの大根葉炒め 漬物 黄桃缶	米飯180g 豚ニラ玉 アスパラの柚子皮和え マカロニのチーズ和え 白菜のポトフ風 漬物 黄桃缶	米飯180g 鱈の照り焼き 付け合せ 大根と水菜のサラダ 菜の花の山葵醤油和え 高野豆腐の煮付 漬物 黄桃缶	米飯180g 鶏肉のクリーム煮 春雨のコマンドレッシング 青梗菜の錦糸和え 牛蒡のステーキ炒め 漬物 黄桃缶	米飯180g 鶏肉のクリーム煮 春雨のコマンドレッシング 青梗菜の錦糸和え 牛蒡のステーキ炒め 漬物 黄桃缶
	エネルギー 495 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 9.0 g 食塩 2.6 g 炭水化物 87.8 g	エネルギー 525 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 11.8 g 食塩 2.8 g 炭水化物 84.1 g	エネルギー 534 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 11.9 g 食塩 2.1 g 炭水化物 84.2 g	エネルギー 598 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 21.8 g 食塩 2.8 g 炭水化物 79.8 g	エネルギー 513 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 10.6 g 食塩 2.8 g 炭水化物 85.0 g	エネルギー 535 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 14.7 g 食塩 2.3 g 炭水化物 82.0 g	エネルギー 551 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 10.7 g 食塩 2.7 g 炭水化物 92.4 g	エネルギー 566 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 13.8 g 食塩 2.4 g 炭水化物 94.7 g
	エネルギー 1046 kcal 蛋白質 38.1 g 脂質 19.7 g 食塩 5.3 g 炭水化物 180.2 g	エネルギー 1091 kcal 蛋白質 40.3 g 脂質 25.6 g 食塩 5.2 g 炭水化物 178.8 g	エネルギー 1135 kcal 蛋白質 43.0 g 脂質 32.0 g 食塩 4.8 g 炭水化物 172.1 g	エネルギー 1111 kcal 蛋白質 44.1 g 脂質 31.6 g 食塩 5.1 g 炭水化物 166.0 g	エネルギー 968 kcal 蛋白質 39.7 g 脂質 13.5 g 食塩 5.5 g 炭水化物 173.2 g	エネルギー 1075 kcal 蛋白質 42.7 g 脂質 26.3 g 食塩 5.4 g 炭水化物 175.0 g	エネルギー 1046 kcal 蛋白質 38.1 g 脂質 19.7 g 食塩 5.3 g 炭水化物 180.2 g	エネルギー 1091 kcal 蛋白質 40.3 g 脂質 25.6 g 食塩 5.2 g 炭水化物 178.8 g
夕食	米飯180g 赤魚の旨煮 付け合せ マカロニサラダ アスパラのコマよごし 里芋の桜海老あんかけ 漬物 黄桃缶	米飯180g 麻婆茄子 菜の花の辛子和え 春雨酢 大根のそぼろ煮 漬物 黄桃缶	米飯180g 太刀魚の生姜煮 付け合せ スパタマサラダ オクラのおかか和え キャベツのコン炒め 漬物 黄桃缶	米飯180g 牛肉とキノコのホン酢炒め 朴レンソウの中華和え ブロッコリーのはんぺん和え 切干沢煮 漬物 黄桃缶	米飯180g 鱈のアクアパッツァ 小松菜のツ和え 山芋とろろ さつま芋の切昆布煮 漬物 黄桃缶	米飯180g 鶏肉のクリーム煮 春雨のコマンドレッシング 青梗菜の錦糸和え 牛蒡のステーキ炒め 漬物 黄桃缶	米飯180g 鶏肉のクリーム煮 春雨のコマンドレッシング 青梗菜の錦糸和え 牛蒡のステーキ炒め 漬物 黄桃缶	米飯180g 鶏肉のクリーム煮 春雨のコマンドレッシング 青梗菜の錦糸和え 牛蒡のステーキ炒め 漬物 黄桃缶
	エネルギー 551 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 10.7 g 食塩 2.7 g 炭水化物 92.4 g	エネルギー 566 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 13.8 g 食塩 2.4 g 炭水化物 94.7 g	エネルギー 601 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 20.1 g 食塩 2.7 g 炭水化物 87.9 g	エネルギー 513 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 9.8 g 食塩 2.3 g 炭水化物 86.2 g	エネルギー 455 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 2.9 g 食塩 2.7 g 炭水化物 88.2 g	エネルギー 540 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 11.6 g 食塩 3.1 g 炭水化物 93.0 g	エネルギー 551 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 10.7 g 食塩 2.7 g 炭水化物 92.4 g	エネルギー 566 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 13.8 g 食塩 2.4 g 炭水化物 94.7 g
	エネルギー 1046 kcal 蛋白質 38.1 g 脂質 19.7 g 食塩 5.3 g 炭水化物 180.2 g	エネルギー 1091 kcal 蛋白質 40.3 g 脂質 25.6 g 食塩 5.2 g 炭水化物 178.8 g	エネルギー 1135 kcal 蛋白質 43.0 g 脂質 32.0 g 食塩 4.8 g 炭水化物 172.1 g	エネルギー 1111 kcal 蛋白質 44.1 g 脂質 31.6 g 食塩 5.1 g 炭水化物 166.0 g	エネルギー 968 kcal 蛋白質 39.7 g 脂質 13.5 g 食塩 5.5 g 炭水化物 173.2 g	エネルギー 1075 kcal 蛋白質 42.7 g 脂質 26.3 g 食塩 5.4 g 炭水化物 175.0 g	エネルギー 1046 kcal 蛋白質 38.1 g 脂質 19.7 g 食塩 5.3 g 炭水化物 180.2 g	エネルギー 1091 kcal 蛋白質 40.3 g 脂質 25.6 g 食塩 5.2 g 炭水化物 178.8 g

<献立表>

2025/03/17

現場 : (株) 優樹

献立種類 : 常食(通常)

年月日 : 2025年4月7日(月) ~ 2025年4月13日(日)

	月 7	火 8	水 9	木 10	金 11	土 12	日 13
昼食	米飯180g	米飯180g	米飯180g	米飯180g	米飯180g	米飯180g	米飯180g
	厚揚げの味噌炒め	メダイのレモンニル	ビーフストロガノフ	カレイの生姜煮	チンガ デミソース	赤魚と焼き豆腐の旨煮	豚肉と大根のめんつゆ煮
	オクラの磯和え	付け合せ	南瓜サラダ	付け合せ	付け合せ	付け合せ	アスパラの香味和え
	キャベツの麩和え	ホレンソウの白味噌和え	小松菜のジャコ和え	青梗菜のめんつゆ和え	もやしのナンパラ和え	胡瓜の貝柱和え	マカロニのビジキ和え
	たらスパンテー	切干ハリハリ酢	切昆布と筍の煮物	酢牛蒡	インゲンのサミ和え	卵の花	白菜のコト煮
	漬物	ブロッコリーハハロンソテー	漬物	ビーフソテー	ひじき炒り豆腐	茄子のチキンプ炒め	漬物
	黄桃缶	漬物 黄桃缶	黄桃缶	漬物 黄桃缶	漬物 黄桃缶	漬物 黄桃缶	黄桃缶
	エネルギー 566 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 13.5 g 食塩 2.4 g 炭水化物 90.8 g	エネルギー 514 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 11.5 g 食塩 2.5 g 炭水化物 83.5 g	エネルギー 521 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 10.2 g 食塩 2.9 g 炭水化物 91.8 g	エネルギー 460 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 3.5 g 食塩 2.6 g 炭水化物 87.1 g	エネルギー 561 kcal 蛋白質 27.2 g 脂質 12.2 g 食塩 2.9 g 炭水化物 85.6 g	エネルギー 472 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 6.3 g 食塩 2.7 g 炭水化物 83.9 g	エネルギー 501 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 7.1 g 食塩 2.7 g 炭水化物 90.3 g
夕食	米飯180g	米飯180g	米飯180g	米飯180g	米飯180g	米飯180g	米飯180g
	鯖の味噌煮	豚肉と白菜の梅煮	鱈の香味煮	あぶ玉煮	鮭のバター醤油焼き	牛肉と青梗菜のオムレツ炒め	サゴシのチヂミ焼き
	付け合せ	胡瓜の加賀和え	付け合せ	菜の花のマスタード和え	付け合せ	ホレンソウの和風和え	付け合せ
	もやしの梅肉和え	茄子のみぞれ和え	アスパラのビシタツ和え	大根のおかか和え	オクラのすり胡麻和え	ブロッコリーの菜種和え	小松菜の椎茸和え
	インゲンの茸和え	人参シリシリ	マカロニのオーロ和え	カニ焼売	キャベツナムル	切干の山菜煮	切昆布のマリネ
	ひじきの大豆煮	漬物	白菜のチキンプ煮	漬物	カルボナーラ	漬物	じゃが芋のバターソテー
	漬物 黄桃缶	黄桃缶	漬物 黄桃缶	黄桃缶	漬物 黄桃缶	黄桃缶	漬物 黄桃缶
	エネルギー 567 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 14.6 g 食塩 3.0 g 炭水化物 88.1 g	エネルギー 502 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 8.8 g 食塩 2.7 g 炭水化物 85.9 g	エネルギー 582 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 15.7 g 食塩 2.8 g 炭水化物 86.6 g	エネルギー 661 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 20.9 g 食塩 2.9 g 炭水化物 94.0 g	エネルギー 520 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 8.1 g 食塩 2.8 g 炭水化物 88.6 g	エネルギー 522 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 9.8 g 食塩 2.5 g 炭水化物 89.1 g	エネルギー 577 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 19.2 g 食塩 2.8 g 炭水化物 83.5 g
	エネルギー 1133 kcal 蛋白質 44.3 g 脂質 28.1 g 食塩 5.4 g 炭水化物 178.9 g	エネルギー 1016 kcal 蛋白質 39.0 g 脂質 20.3 g 食塩 5.2 g 炭水化物 169.4 g	エネルギー 1103 kcal 蛋白質 43.5 g 脂質 25.9 g 食塩 5.7 g 炭水化物 178.4 g	エネルギー 1121 kcal 蛋白質 45.2 g 脂質 24.4 g 食塩 5.5 g 炭水化物 181.1 g	エネルギー 1081 kcal 蛋白質 50.8 g 脂質 20.3 g 食塩 5.7 g 炭水化物 174.2 g	エネルギー 994 kcal 蛋白質 40.5 g 脂質 16.1 g 食塩 5.2 g 炭水化物 173.0 g	エネルギー 1078 kcal 蛋白質 39.8 g 脂質 26.3 g 食塩 5.5 g 炭水化物 173.8 g

<献立表>

2025/03/17

現場 : (株) 優樹

献立種類 : 常食(通常)

年月日 : 2025年4月14日 (月) ~ 2025年4月20日 (日)

	月 14	火 15	水 16	木 17	金 18	土 19	日 20	
昼食	米飯180 g 太刀魚の照焼き 付け合せ 菜の花の生姜和え もずく酢 牛蒡の葱塩炒め 漬物 黄桃缶	米飯180 g 筑前煮 オクラの塩昆布和え カレーライス [※] サラダ [※] キャベツのシーフード炒め 漬物 黄桃缶	米飯180 g 鱈のトマトソース焼き 付け合せ ホレンソウのペーコン和え ブロッコリーのエキ和え 切干と牛肉の炒り煮 漬物 黄桃缶	米飯180 g 牛肉ブルコギ風炒め さつま芋サラダ 小松菜の油揚げ和え 切昆布の大豆煮 漬物 黄桃缶	米飯180 g 鯖のカレーニル 付け合せ 春雨五目サラダ [※] 青梗菜の大葉和え 牛牛蒡 漬物 黄桃缶	米飯180 g 鶏みぞれ煮 もやしの浅漬け インゲンのヒジキ和え 筍の土佐煮 漬物 黄桃缶	米飯180 g カレーのおろし煮 付け合せ 胡瓜のうざく和え 人参ラペ 茄子のオムスター炒め 漬物 黄桃缶	
	エネルギー 557 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 15.7 g 食塩 2.3 g 炭水化物 87.2 g	エネルギー 564 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 14.3 g 食塩 2.6 g 炭水化物 92.4 g	エネルギー 494 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 6.0 g 食塩 2.8 g 炭水化物 86.5 g	エネルギー 594 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 15.1 g 食塩 2.7 g 炭水化物 95.2 g	エネルギー 603 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 20.6 g 食塩 2.4 g 炭水化物 88.1 g	エネルギー 449 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 3.9 g 食塩 2.2 g 炭水化物 86.3 g	エネルギー 453 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 4.3 g 食塩 2.6 g 炭水化物 83.9 g	
	夕食	米飯180 g 鶏肉の照り炒め パンサンスー 青梗菜のピーナツ和え 大根と厚揚げの煮物 漬物 黄桃缶	米飯180 g 鱈の梅煮 付け合せ もやしのハムサラダ [※] インゲンの浅漬け ゆかり風味 ひじきと鶏肉の炒り煮 漬物 黄桃缶	米飯180 g 豚肉の卵とじ 胡瓜のフレンチ和え 茄子のボン酢和え ピリ辛茼蒿 漬物 黄桃缶	米飯180 g 鱈の麴焼き 付け合せ マカロニサラダ [※] アスパラのエキソック和え 白菜のキノコ煮 漬物 黄桃缶	米飯180 g 南瓜コロッケ 付け合せ 菜の花の煮浸し 卵豆腐 大根の昆布茶煮 漬物 黄桃缶	米飯180 g メダイのキノコクリームかけ オクラの鮭和え キャベツの白味噌マヨ和え ナポリタン 漬物 黄桃缶	山菜炊き込みごはん 牛肉の金平炒め ホレンソウのあさり和え ブロッコリーの桜海老和え 切干の煮なます 漬物 黄桃缶
		エネルギー 504 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 7.9 g 食塩 2.5 g 炭水化物 91.4 g	エネルギー 513 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 9.5 g 食塩 2.8 g 炭水化物 85.1 g	エネルギー 515 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 11.2 g 食塩 2.4 g 炭水化物 85.6 g	エネルギー 593 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 19.6 g 食塩 2.9 g 炭水化物 84.8 g	エネルギー 504 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 7.6 g 食塩 2.8 g 炭水化物 94.7 g	エネルギー 550 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 12.0 g 食塩 2.8 g 炭水化物 90.1 g	エネルギー 607 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 11.5 g 食塩 2.7 g 炭水化物 100.3 g
		エネルギー 1061 kcal 蛋白質 36.5 g 脂質 23.6 g 食塩 4.8 g 炭水化物 178.6 g	エネルギー 1077 kcal 蛋白質 39.0 g 脂質 23.8 g 食塩 5.4 g 炭水化物 177.5 g	エネルギー 1009 kcal 蛋白質 41.1 g 脂質 17.2 g 食塩 5.2 g 炭水化物 172.1 g	エネルギー 1187 kcal 蛋白質 46.7 g 脂質 34.7 g 食塩 5.6 g 炭水化物 180.0 g	エネルギー 1107 kcal 蛋白質 30.4 g 脂質 28.2 g 食塩 5.2 g 炭水化物 182.8 g	エネルギー 999 kcal 蛋白質 39.2 g 脂質 15.9 g 食塩 5.0 g 炭水化物 176.4 g	エネルギー 1060 kcal 蛋白質 44.3 g 脂質 15.8 g 食塩 5.3 g 炭水化物 184.2 g

<献立表>

2025/03/17

現場 : (株) 優樹

献立種類 : 常食(通常)

年月日 : 2025年4月21日 (月) ~ 2025年4月27日 (日)

	月 21	火 22	水 23	木 24	金 25	土 26	日 27	
昼食	米飯180g 豚肉の生姜焼き マカロニの磯マヨネーズ アスパラのレモン和え 白菜と豆腐の煮付 漬物 黄桃缶	米飯180g 鮭のマヨネーズ粉焼き 付け合せ 大根の海藻サラダ 菜の花の菜種和え 高野五目煮 漬物 黄桃缶	米飯180g 豆腐の中華野菜あんかけ オクラのコーン和え キャベツのチーズ和え ミートスパ 漬物 黄桃缶	米飯180g ブリの蒲焼 付け合せ ブロッコリーのハム炒め 切干のキムチ和え ホウレンソウのハチマシ酢炒め 漬物 黄桃缶	米飯180g 豚肉の甘辛味噌炒め ポテトサラダ 小松菜の加加和え 昆布煮 漬物 黄桃缶	米飯180g 鱈のオスター焼き 付け合せ 牛蒡のフレンチ和え 青梗菜のツナ和え ビーツのガー炒め 漬物 黄桃缶	米飯180g エビフライ タルタルソース 付け合せ もやしのナムル インゲンの浅漬け 磯風味 ひじきとはんぺんの炒り煮 漬物 黄桃缶	
	エネルギー 566 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 15.2 g 食塩 2.7 g 炭水化物 88.2 g	エネルギー 527 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 11.7 g 食塩 2.6 g 炭水化物 82.0 g	エネルギー 551 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 10.5 g 食塩 2.9 g 炭水化物 93.7 g	エネルギー 539 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 13.3 g 食塩 2.8 g 炭水化物 84.7 g	エネルギー 554 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 15.4 g 食塩 2.8 g 炭水化物 89.8 g	エネルギー 557 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 14.4 g 食塩 2.9 g 炭水化物 86.5 g	エネルギー 592 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 17.0 g 食塩 2.6 g 炭水化物 92.2 g	
	夕食	米飯180g 鱈の甘辛胡麻焼き 付け合せ 小松菜のそぼろ和え 切昆布のさつま揚げ和え じゃがバター 漬物 黄桃缶	米飯180g ダッカルビ 牛蒡のすり胡麻和え 青梗菜の旨塩和え 春雨スープ煮 漬物 黄桃缶	米飯180g 赤魚のこっくり煮 付け合せ ひじきと豆の炒め インゲンの浅漬け 梅風味 もやしのニラ炒め 漬物 黄桃缶	米飯180g 牛肉のガー炒め 胡瓜の柚子皮和え 茄子の葱生姜和え 山菜の卵とじ 漬物 黄桃缶	米飯180g メダイのシソ風味焼き 付け合せ 白菜の彩り炒め アスパラのツナ和え マカロニのペーコンキ/コソテー 漬物 黄桃缶	米飯180g 鶏肉のトマト煮 菜の花の酢醤油和え キャベツのみょうが和え 大根のこっくり煮 漬物 黄桃缶	米飯180g カレイの南蛮漬け 鮭のマヨネーズ炒め オクラの梅和え 茎わかめの厚揚げ煮 漬物 黄桃缶
		エネルギー 557 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 13.9 g 食塩 3.3 g 炭水化物 87.0 g	エネルギー 501 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 7.5 g 食塩 2.6 g 炭水化物 92.2 g	エネルギー 467 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 5.7 g 食塩 2.8 g 炭水化物 84.3 g	エネルギー 521 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 10.2 g 食塩 2.7 g 炭水化物 88.3 g	エネルギー 526 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 12.9 g 食塩 2.9 g 炭水化物 83.1 g	エネルギー 483 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 5.7 g 食塩 2.4 g 炭水化物 89.9 g	エネルギー 547 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 13.2 g 食塩 2.8 g 炭水化物 85.4 g
エネルギー 1123 kcal 蛋白質 42.3 g 脂質 29.1 g 食塩 6.0 g 炭水化物 175.2 g		エネルギー 1028 kcal 蛋白質 41.3 g 脂質 19.2 g 食塩 5.2 g 炭水化物 174.2 g	エネルギー 1018 kcal 蛋白質 39.1 g 脂質 16.2 g 食塩 5.7 g 炭水化物 178.0 g	エネルギー 1060 kcal 蛋白質 42.2 g 脂質 23.5 g 食塩 5.5 g 炭水化物 173.0 g	エネルギー 1080 kcal 蛋白質 39.0 g 脂質 28.3 g 食塩 5.7 g 炭水化物 172.9 g	エネルギー 1040 kcal 蛋白質 39.1 g 脂質 20.1 g 食塩 5.3 g 炭水化物 176.4 g	エネルギー 1139 kcal 蛋白質 42.6 g 脂質 30.2 g 食塩 5.4 g 炭水化物 177.6 g	

<献立表>

2025/03/17

現場 : (株) 優樹

献立種類 : 常食(通常)

年月日 : 2025年4月28日(月) ~ 2025年5月4日(日)

	月 28	火 29	水 30	木 1	金 2	土 3	日 4
昼食	筍炊込みご飯	米飯180g	米飯180g				
	鮭の西京焼き	豚肉の卵とじ	サゴシの塩焼き ゆかり風味				
	付け合せ	アスパラのめんつゆ和え	付け合せ				
	胡瓜のパブリカ和え	マカロニのオリーブ和え	大根葉サラダ				
茄子の甘酢和え	白菜のササミ中華あんかけ	菜の花の辛子醤油和え					
焼き餃子	漬物	蓮根の金平炒め					
漬物	黄桃缶	漬物					
黄桃缶		黄桃缶					
	エネルギー 575 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 11.0 g 食塩 2.8 g 炭水化物 95.9 g	エネルギー 553 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 15.4 g 食塩 2.8 g 炭水化物 86.4 g	エネルギー 552 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 12.9 g 食塩 2.8 g 炭水化物 85.9 g				
夕食	米飯180g	米飯180g	米飯180g				
	チリコンカン	赤魚のべつ甲煮	八宝菜				
	納豆のお浸し	付け合せ	春雨マヨサラダ				
	ブロッコリーの貝柱和え	南瓜サラダ	青梗菜の佃煮和え				
切干と大根葉の胡麻油炒め	小松菜のジャコ和え	スクランブルエッグ					
漬物	大豆の五目煮	漬物					
黄桃缶	漬物	黄桃缶					
	黄桃缶						
	エネルギー 557 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 13.1 g 食塩 2.8 g 炭水化物 89.3 g	エネルギー 516 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 9.0 g 食塩 2.9 g 炭水化物 88.8 g	エネルギー 630 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 21.7 g 食塩 2.7 g 炭水化物 86.3 g				
	エネルギー 1132 kcal 蛋白質 46.4 g 脂質 24.1 g 食塩 5.6 g 炭水化物 185.2 g	エネルギー 1069 kcal 蛋白質 41.2 g 脂質 24.4 g 食塩 5.7 g 炭水化物 175.2 g	エネルギー 1182 kcal 蛋白質 45.8 g 脂質 34.6 g 食塩 5.5 g 炭水化物 172.2 g				