

(カロリー1600調整食) 週間献立表

9月21日(月)				9月22日(火)				9月23日(水)				9月24日(木)				9月25日(金)				
朝食	★ごはん150g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 豚肉ときのこの炒め物 切干大根のパンパンジー ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)			乳麦落	★ごはん150g 野菜缶かまぼこ 大豆と椎茸の煮物 白菜と挽肉の旨煮 ★味噌汁(巻麴・キャベツ)			卵麦	★ごはん150g 三井寺煮 小車麴煮 ひじきの具だくさん煮 マリーネサラダ ★味噌汁(えのき・切干)			麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)			卵麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g ミートインオムレツ マカロニと法蓮草のソテー 中華キャベツ ★味噌汁(豆腐・巻麴)			麦 麦 麦 麦
	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット		
	エネルギー	210kcal	469kcal	エネルギー	196kcal	460kcal	エネルギー	216kcal	471kcal	エネルギー	169kcal	428kcal	エネルギー	152kcal	419kcal					
	たんぱく質	13.2g	18.5g	たんぱく質	13.7g	19.4g	たんぱく質	9.6g	14.5g	たんぱく質	12.7g	17.8g	たんぱく質	6.7g	12.6g					
	脂質	11.8g	13.1g	脂質	8.8g	9.7g	脂質	13.2g	14.0g	脂質	5.4g	6.7g	脂質	6.2g	7.3g					
	炭水化物	14.0g	68.5g	炭水化物	17.1g	73.2g	炭水化物	14.6g	68.8g	炭水化物	17.8g	71.8g	炭水化物	17.4g	73.3g					
	ナトリウム	658mg	848mg	ナトリウム	684mg	911mg	ナトリウム	665mg	891mg	ナトリウム	773mg	938mg	ナトリウム	488mg	715mg					
	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.2g	1.8g					
昼食	★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 スパソテー 食べるトマトスープ わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁(揚げ・しめじ)			麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース ネギ味噌炒め 切干の梅しそ和え ★すまし汁(豆腐・えのき)			麦 麦 麦 麦	★ごはん150g サワラのごま焼 ビーマンソテー 油揚げの玉子とし カリフラワーの柚子味噌和え ★すまし汁(若芽・豆腐)			麦 卵乳麦 卵麦 麦	★ごはん150g 大根とつくねの煮物 キャベツと豚肉の味噌炒め 白菜と昆布のナムル ★味噌汁(ひじき・キャベツ)			卵乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g ホイコーロー きのこ油揚げの甘辛炒め 切干と菜の花のおひたし ★すまし汁(若芽・おつゆ麴)			麦落 麦 麦 麦
	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット		
	エネルギー	204kcal	470kcal	エネルギー	234kcal	488kcal	エネルギー	206kcal	460kcal	エネルギー	200kcal	456kcal	エネルギー	240kcal	496kcal					
	たんぱく質	10.9g	16.8g	たんぱく質	15.3g	20.3g	たんぱく質	16.1g	21.3g	たんぱく質	11.5g	16.6g	たんぱく質	15.3g	20.6g					
	脂質	9.4g	11.0g	脂質	11.1g	11.9g	脂質	8.7g	9.5g	脂質	9.6g	10.4g	脂質	11.4g	12.1g					
	炭水化物	18.9g	73.8g	炭水化物	16.4g	70.4g	炭水化物	14.1g	68.6g	炭水化物	18.0g	72.9g	炭水化物	18.4g	73.6g					
	ナトリウム	736mg	962mg	ナトリウム	693mg	841mg	ナトリウム	791mg	964mg	ナトリウム	780mg	1008mg	ナトリウム	818mg	990mg					
	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.1g	2.5g					
	◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g				◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			
夕食	★ごはん150g ホッケの照焼 塩枝豆 ひとくちがんと煮 じゃが芋の中華風サラダ ★味噌汁(豆腐・小松菜)			麦 麦 麦 麦	★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 塩ゆでアスパラ ブロッコリーのペペロンチーノ キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁(巻麴・しめじ)			乳麦 卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(揚げ・小松菜)			麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏のマスタード焼き 人参クラッセ コーンと挽肉の炒め物 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁(揚げ・白菜)			麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g フリの塩焼 人参クラッセ 豚肉とごぼうの煮物 野菜の生姜醤油漬け ★味噌汁(揚げ・なめこ)			麦 乳麦 麦 麦
	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット		
	エネルギー	208kcal	470kcal	エネルギー	202kcal	464kcal	エネルギー	203kcal	471kcal	エネルギー	237kcal	504kcal	エネルギー	240kcal	506kcal					
	たんぱく質	16.5g	22.1g	たんぱく質	10.2g	15.9g	たんぱく質	13.8g	19.8g	たんぱく質	16.8g	22.6g	たんぱく質	17.0g	22.8g					
	脂質	9.1g	10.1g	脂質	11.9g	12.8g	脂質	10.2g	11.8g	脂質	13.2g	14.8g	脂質	13.0g	14.6g					
	炭水化物	14.7g	69.9g	炭水化物	15.4g	71.1g	炭水化物	13.9g	69.0g	炭水化物	14.6g	69.6g	炭水化物	11.9g	66.8g					
	ナトリウム	674mg	904mg	ナトリウム	758mg	984mg	ナトリウム	673mg	902mg	ナトリウム	593mg	820mg	ナトリウム	633mg	859mg					
	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.2g					
合計	エネルギー	622kcal	1409kcal	エネルギー	632kcal	1412kcal	エネルギー	625kcal	1402kcal	エネルギー	606kcal	1388kcal	エネルギー	632kcal	1421kcal					
	たんぱく質	40.6g	57.4g	たんぱく質	39.2g	55.6g	たんぱく質	39.5g	55.6g	たんぱく質	41.0g	57.0g	たんぱく質	39.0g	56.0g					
	脂質	30.3g	34.2g	脂質	31.8g	34.4g	脂質	32.1g	35.3g	脂質	28.2g	31.9g	脂質	30.6g	34.0g					
	炭水化物	47.6g	212.2g	炭水化物	48.9g	214.7g	炭水化物	42.6g	206.4g	炭水化物	50.4g	214.3g	炭水化物	47.7g	213.7g					
	ナトリウム	2068mg	2714mg	ナトリウム	2135mg	2736mg	ナトリウム	2129mg	2757mg	ナトリウム	2146mg	2766mg	ナトリウム	1939mg	2564mg					
	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	4.9g	6.5g					
合計(間食込)	エネルギー	829kcal	1616kcal	エネルギー	829kcal	1609kcal	エネルギー	826kcal	1603kcal	エネルギー	813kcal	1595kcal	エネルギー	829kcal	1618kcal					
	たんぱく質	46.7g	63.5g	たんぱく質	46.9g	63.3g	たんぱく質	46.9g	63.0g	たんぱく質	47.1g	63.1g	たんぱく質	46.7g	63.7g					
	脂質	37.4g	41.3g	脂質	38.8g	41.4g	脂質	39.1g	42.3g	脂質	35.3g	39.0g	脂質	37.6g	41.0g					
	炭水化物	79.5g	244.1g	炭水化物	76.7g	242.5g	炭水化物	71.5g	235.3g	炭水化物	82.3g	246.2g	炭水化物	75.5g	241.5g					
	ナトリウム	2142mg	2788mg	ナトリウム	2211mg	2812mg	ナトリウム	2206mg	2834mg	ナトリウム	2220mg	2840mg	ナトリウム	2015mg	2640mg					
	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.1g	6.7g					

(カロリー-1600調整食) 週間献立表

	9月28日(月)				9月29日(火)				9月30日(水)				10月1日(木)				10月2日(金)			
朝食	★ごはん150g 豚肉と野菜の生姜炒め 白菜と蕪の玉子とし 煮生酢 ★味噌汁(若芽・白菜)				★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーの甘酢漬 ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)				★ごはん150g 白身魚のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とし さつま芋のからしマヨ ★味噌汁(揚げ・白菜)				★ごはん150g 厚焼玉子 ぜんまいとミンチの煮物 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁(豆腐・巻麴)				★ごはん150g 豚肉としめじの生姜バター風味 和風ポトフ ナスのおろし和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)			
	おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット	
	エネルギー	166kcal	422kcal		エネルギー	140kcal	399kcal		エネルギー	195kcal	462kcal		エネルギー	185kcal	452kcal		エネルギー	202kcal	458kcal	
	たんぱく質	9.2g	14.4g		たんぱく質	8.2g	13.3g		たんぱく質	7.2g	13.0g		たんぱく質	10.3g	16.2g		たんぱく質	5.8g	10.9g	
昼食	脂質	8.0g	8.8g		脂質	4.7g	6.0g		脂質	10.1g	11.7g		脂質	8.8g	9.9g		脂質	13.0g	13.8g	
	炭水化物	13.8g	68.8g		炭水化物	17.8g	71.8g		炭水化物	18.6g	73.6g		炭水化物	17.7g	73.6g		炭水化物	16.1g	71.0g	
	ナトリウム	589mg	841mg		ナトリウム	616mg	781mg		ナトリウム	672mg	899mg		ナトリウム	549mg	776mg		ナトリウム	627mg	855mg	
	食塩相当量	1.5g	2.1g		食塩相当量	1.6g	2.0g		食塩相当量	1.7g	2.3g		食塩相当量	1.4g	2.0g		食塩相当量	1.6g	2.2g	
間食	★ごはん150g 鶏肉のオニオンソース 塩ゆでアスパラ 竹輪の五色きんひら 法蓮草とひじきのナムル ★すまし汁(椎茸・豆腐)				★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 豚挽き肉と切干大根の煮物 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁(白菜・人参)				★ごはん150g 赤魚の幽庵焼 フロソコリ 豆腐のあつさりカレー煮込み キャロットラペ ★味噌汁(豆腐・しめじ)				★ごはん150g 豚肉とキャベツのバジルマト炒め 大豆とごぼうの味噌炒め えのきのおろし和え ★味噌汁(若芽・揚げ)				★ごはん150g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 高野豆腐の洋風玉子とし 菜の花のおひたし ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)			
	おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット	
	エネルギー	217kcal	471kcal		エネルギー	237kcal	494kcal		エネルギー	186kcal	446kcal		エネルギー	199kcal	465kcal		エネルギー	216kcal	475kcal	
	たんぱく質	14.8g	19.9g		たんぱく質	14.0g	19.0g		たんぱく質	12.8g	20.3g		たんぱく質	12.9g	18.8g		たんぱく質	22.3g	27.5g	
夕食	脂質	12.7g	13.5g		脂質	11.6g	12.4g		脂質	5.3g	6.3g		脂質	8.9g	10.5g		脂質	8.6g	9.9g	
	炭水化物	11.2g	65.6g		炭水化物	18.9g	73.9g		炭水化物	19.0g	74.0g		炭水化物	17.3g	72.3g		炭水化物	11.0g	65.4g	
	ナトリウム	816mg	964mg		ナトリウム	684mg	912mg		ナトリウム	626mg	853mg		ナトリウム	736mg	987mg		ナトリウム	760mg	925mg	
	食塩相当量	2.1g	2.5g		食塩相当量	1.7g	2.3g		食塩相当量	1.6g	2.2g		食塩相当量	1.9g	2.5g		食塩相当量	1.9g	2.4g	
合計	◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎牛乳180g ◎オレンジ200g				◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			
	★ごはん150g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)				★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おかつ 五色煮豆 若芽と蒲鉾の和え物 ★味噌汁(切干・なめこ)				★ごはん150g 照焼チキン 人参クラッセ 春雨とツナのピリ辛炒め 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)				★ごはん150g フリの味噌焼 人参のきんひら 豚肉と里芋のごま煮 もずくの酢の物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)				★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 鶏ミンチと小松菜の煮物 オクラの柚子胡椒和え ★味噌汁(巻麴・揚げ)			
	おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット	
	エネルギー	241kcal	507kcal		エネルギー	271kcal	526kcal		エネルギー	273kcal	530kcal		エネルギー	265kcal	521kcal		エネルギー	199kcal	472kcal	
合計(間食込)	たんぱく質	17.0g	22.9g		たんぱく質	18.5g	23.5g		たんぱく質	17.3g	22.6g		たんぱく質	16.8g	21.9g		たんぱく質	11.2g	17.5g	
	脂質	11.9g	13.5g		脂質	15.2g	16.0g		脂質	14.4g	15.2g		脂質	12.9g	13.6g		脂質	9.2g	10.9g	
	炭水化物	18.2g	73.1g		炭水化物	15.8g	70.5g		炭水化物	16.6g	71.9g		炭水化物	17.9g	72.6g		炭水化物	16.0g	71.8g	
	ナトリウム	662mg	888mg		ナトリウム	802mg	1028mg		ナトリウム	692mg	944mg		ナトリウム	698mg	845mg		ナトリウム	769mg	995mg	
合計	おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット	
	エネルギー	624kcal	1400kcal		エネルギー	648kcal	1419kcal		エネルギー	654kcal	1438kcal		エネルギー	649kcal	1438kcal		エネルギー	617kcal	1405kcal	
	たんぱく質	41.0g	57.2g		たんぱく質	40.7g	55.8g		たんぱく質	39.3g	55.9g		たんぱく質	40.0g	56.9g		たんぱく質	39.3g	55.9g	
	脂質	32.6g	35.8g		脂質	31.5g	34.4g		脂質	29.8g	33.2g		脂質	30.6g	34.0g		脂質	30.8g	34.6g	
合計	炭水化物	43.2g	207.5g		炭水化物	52.5g	216.2g		炭水化物	54.2g	219.5g		炭水化物	52.9g	218.5g		炭水化物	43.1g	208.2g	
	ナトリウム	2067mg	2693mg		ナトリウム	2102mg	2721mg		ナトリウム	1990mg	2696mg		ナトリウム	1983mg	2608mg		ナトリウム	2156mg	2775mg	
	食塩相当量	5.3g	6.9g		食塩相当量	5.3g	6.9g		食塩相当量	5.1g	6.9g		食塩相当量	5.1g	6.6g		食塩相当量	5.5g	7.1g	
	エネルギー	831kcal	1607kcal		エネルギー	845kcal	1616kcal		エネルギー	853kcal	1637kcal		エネルギー	856kcal	1645kcal		エネルギー	818kcal	1606kcal	
合計	たんぱく質	47.1g	63.3g		たんぱく質	48.4g	63.5g		たんぱく質	47.2g	63.8g		たんぱく質	46.1g	63.0g		たんぱく質	46.7g	63.3g	
	脂質	39.7g	42.9g		脂質	38.5g	41.4g		脂質	36.8g	40.2g		脂質	37.7g	41.1g		脂質	37.8g	41.6g	
	炭水化物	75.1g	239.4g		炭水化物	80.3g	244.0g		炭水化物	82.4g	247.7g		炭水化物	84.8g	250.4g		炭水化物	72.0g	237.1g	
	ナトリウム	2141mg	2767mg		ナトリウム	2178mg	2797mg		ナトリウム	2066mg	2772mg		ナトリウム	2057mg	2682mg		ナトリウム	2233mg	2852mg	
合計	おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット	
	エネルギー	624kcal	1400kcal		エネルギー	648kcal	1419kcal		エネルギー	654kcal	1438kcal		エネルギー	649kcal	1438kcal		エネルギー	617kcal	1405kcal	
	たんぱく質	41.0g	57.2g		たんぱく質	40.7g	55.8g		たんぱく質	39.3g	55.9g		たんぱく質	40.0g	56.9g		たんぱく質	39.3g	55.9g	
	脂質	32.6g	35.8g		脂質	31.5g	34.4g		脂質	29.8g	33.2g		脂質	30.6g	34.0g		脂質	30.8g	34.6g	
合計	炭水化物	43.2g	207.5g		炭水化物	52.5g	216.2g		炭水化物	54.2g	219.5g		炭水化物	52.9g	218.5g		炭水化物	43.1g	208.2g	
	ナトリウム	2067mg	2693mg		ナトリウム	2102mg	2721mg		ナトリウム	1990mg	2696mg		ナトリウム	1983mg	2608mg		ナトリウム	2156mg	2775mg	
	食塩相当量	5.3g	6.9g		食塩相当量	5.3g	6.9g		食塩相当量	5.1g	6.9g		食塩相当量	5.1g	6.6g		食塩相当量	5.5g	7.1g	
	エネルギー	831kcal	1607kcal		エネルギー	845kcal	1616kcal		エネルギー	853kcal	1637kcal		エネルギー	856kcal	1645kcal		エネルギー	818kcal	1606kcal	
合計	たんぱく質	47.1g	63.3g		たんぱく質	48.4g	63.5g		たんぱく質	47.2g	63.8g		たんぱく質	46.1g	63.0g		たんぱく質	46.7g	63.3g	
	脂質	39.7g	42.9g		脂質	38.5g	41.4g		脂質	36.8g	40.2g		脂質	37.7g	41.1g		脂質	37.8g	41.6g	
	炭水化物	75.1g	239.4g		炭水化物	80.3g	244.0g		炭水化物	82.4g	247.7g		炭水化物	84.8g	250.4g		炭水化物	72.0g	237.1g	
	ナトリウム	2141mg	2767mg		ナトリウム	2178mg	2797mg		ナトリウム	2066mg	2772mg		ナトリウム	2057mg	2682mg		ナトリウム	2233mg	2852mg	
合計	おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット	
	エネルギー	624kcal	1400kcal		エネルギー	648kcal	1419kcal		エネルギー	654kcal	1438kcal		エネルギー	649kcal	1438kcal		エネルギー	617kcal	1405kcal	
	たんぱく質	41.0g	57.2g		たんぱく質	40.7g	55.8g		たんぱく質	39.3g	55.9g		たんぱく質	40.0g	56.9g		たんぱく質	39.3g	55.9g	
	脂質	32.6g	35.8g		脂質	31.5g	34.4g		脂質	29.8g	33.2g		脂質	30.6g	34.0g		脂質	30.8g	34.6g	
合計	炭水化物	43.2g	207.5g		炭水化物	52.5g	216.2g		炭水化物	54.2g	219.5g		炭水化物	52.9g	218.5g		炭水化物	43.1g	208.2g	
	ナトリウム	2067mg	2693mg		ナトリウム	2102mg	2721mg		ナトリウム	1990mg	2696mg		ナトリウム	1983mg	2608mg		ナトリウム	2156mg	2775mg	
	食塩相当量	5.3g	6.9g		食塩相当量	5.3g	6.9g		食塩相当量	5.1g	6.9g		食塩相当量	5.1g	6.6g		食塩相当量	5.5g	7.1g	
	エネルギー	831kcal	1607kcal		エネルギー	845kcal	1616kcal		エネルギー	853kcal	1637kcal		エネルギー	856kcal	1645kcal		エネルギー	818kcal	1606kcal	
合計	たんぱく質	47.1g	63.3g		たんぱく質	48.4g	63.5g		たんぱく質	47.2g	63.8g		たんぱく質	46.1g	63.0g		たんぱく質	46.7g	63.3g	
	脂質	39.7g	42.9g		脂質	38.5g	41.4g		脂質	36.8g	40.2g		脂質	37.7g	41.1g		脂質	37.8g	41.6g	
	炭水化物	75.1g	239.4g		炭水化物	80.3g	244.0g		炭水化物	82.4g	247.7g		炭水化物	84.8g	250.4g		炭水化物	72.0g	237.1g	
	ナトリウム	2141mg	2767mg		ナトリウム	2178mg	2797mg		ナトリウム	2066mg	2772mg		ナトリウム	2057mg	2682mg		ナトリウム	2233mg	2852mg	

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

</

(カロリー1600調整食) 週間献立表

	10月5日(月)				10月6日(火)				10月7日(水)				10月8日(木)				10月9日(金)			
朝食	★ごはん150g 鶏肉と高菜の炒め物 ツナあっさり煮 枝豆と人参のレモンマリネ ★味噌汁(豆腐・なめこ)				★ごはん150g オムレツ ホワイトソース 麩の野菜あんかけ 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁(揚げ・白菜)				★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 カリフラワーの柚子味噌和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)				★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 鶏肉ピーマン炒め 大根の甘酢漬 ★味噌汁(巻麩・しめじ)				★ごはん150g 大豆とウインナーのトマト煮 人参の炒り煮 白菜と昆布のナムル ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)			
	おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット	
	エネルギー		178kcal 438kcal		エネルギー		185kcal 452kcal		エネルギー		162kcal 421kcal		エネルギー		177kcal 439kcal		エネルギー		128kcal 392kcal	
	たんぱく質		10.7g 16.1g		たんぱく質		8.2g 14.0g		たんぱく質		6.3g 11.5g		たんぱく質		9.9g 15.6g		たんぱく質		6.3g 11.9g	
	脂質		8.4g 9.4g		脂質		9.8g 11.4g		脂質		7.6g 8.9g		脂質		8.5g 9.4g		脂質		4.6g 5.5g	
	炭水化物		13.7g 68.7g		炭水化物		15.4g 70.4g		炭水化物		16.5g 70.9g		炭水化物		14.9g 70.6g		炭水化物		16.7g 72.8g	
	ナトリウム		632mg 859mg		ナトリウム		630mg 857mg		ナトリウム		812mg 977mg		ナトリウム		624mg 850mg		ナトリウム		545mg 772mg	
	食塩相当量		1.6g 2.2g		食塩相当量		1.6g 2.2g		食塩相当量		2.1g 2.5g		食塩相当量		1.6g 2.2g		食塩相当量		1.4g 2.0g	
	★ごはん150g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 食べるトマトスープ ひじきとごぼうのナムル ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)				★ごはん150g 白身魚の生姜煮 菜の花 れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え ★味噌汁(巻麩・キャベツ)				★ごはん150g 鶏肉とさつま芋のうま塩炒め 油揚げの玉子とじ 切干大根の中華和え ★味噌汁(白菜・ひじき)				★ごはん150g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 さつま揚げの味噌炒め ★味噌汁(揚げ・小松菜)				★ごはん150g 鶏肉の味噌焼 人参クラッセ キャベツの土佐煮 春雨の中華和え ★味噌汁(切干・なめこ)			
	おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット	
エネルギー		213kcal 472kcal		エネルギー		207kcal 471kcal		エネルギー		237kcal 492kcal		エネルギー		269kcal 537kcal		エネルギー		254kcal 509kcal		
たんぱく質		11.3g 16.4g		たんぱく質		18.4g 24.1g		たんぱく質		11.3g 16.3g		たんぱく質		18.6g 24.6g		たんぱく質		16.0g 21.0g		
脂質		12.0g 13.3g		脂質		7.5g 8.4g		脂質		12.1g 12.9g		脂質		12.7g 14.3g		脂質		13.9g 14.7g		
炭水化物		15.3g 69.3g		炭水化物		17.9g 74.0g		炭水化物		19.3g 73.9g		炭水化物		17.6g 72.7g		炭水化物		14.3g 69.0g		
ナトリウム		659mg 824mg		ナトリウム		595mg 822mg		ナトリウム		667mg 895mg		ナトリウム		816mg 1045mg		ナトリウム		715mg 941mg		
食塩相当量		1.7g 2.1g		食塩相当量		1.5g 2.1g		食塩相当量		1.7g 2.3g		食塩相当量		2.1g 2.7g		食塩相当量		1.8g 2.4g		
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎オレンジ200g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎牛乳180g ◎オレンジ200g			
	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん フロッコリー 竹輪のごま炒め 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁(揚げ・キャベツ)				★ごはん150g チキンカレーのルー 中華うま煮 キャベツのミモザサラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)				★ごはん150g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 白菜と挽肉の旨煮 大豆と人参の煮物 ★味噌汁(豆腐・巻麩)				★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 豆腐としめじのとりみ煮 キャベツと大根のねりごま和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)				★ごはん150g フリの磯辺焼 塩ゆでアスパラ 炒り豆腐 切干大根のパンパンジー ★すまし汁(豆腐・えのき)			
	おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット	
	エネルギー		241kcal 509kcal		エネルギー		227kcal 483kcal		エネルギー		216kcal 483kcal		エネルギー		198kcal 452kcal		エネルギー		249kcal 503kcal	
	たんぱく質		18.0g 23.9g		たんぱく質		13.7g 18.8g		たんぱく質		21.7g 27.6g		たんぱく質		11.0g 16.1g		たんぱく質		18.5g 23.5g	
	脂質		11.3g 12.9g		脂質		12.0g 12.7g		脂質		8.0g 9.1g		脂質		10.5g 11.3g		脂質		14.2g 15.0g	
	炭水化物		18.4g 73.7g		炭水化物		14.9g 69.6g		炭水化物		14.6g 70.5g		炭水化物		15.5g 69.9g		炭水化物		10.9g 64.9g	
	ナトリウム		825mg 1052mg		ナトリウム		928mg 1075mg		ナトリウム		686mg 913mg		ナトリウム		744mg 892mg		ナトリウム		783mg 931mg	
	食塩相当量		2.1g 2.7g		食塩相当量		2.4g 2.7g		食塩相当量		1.7g 2.3g		食塩相当量		1.9g 2.3g		食塩相当量		2.0g 2.4g	
	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん フロッコリー 竹輪のごま炒め 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁(揚げ・キャベツ)				★ごはん150g チキンカレーのルー 中華うま煮 キャベツのミモザサラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)				★ごはん150g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 白菜と挽肉の旨煮 大豆と人参の煮物 ★味噌汁(豆腐・巻麩)				★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 豆腐としめじのとりみ煮 キャベツと大根のねりごま和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)				★ごはん150g フリの磯辺焼 塩ゆでアスパラ 炒り豆腐 切干大根のパンパンジー ★すまし汁(豆腐・えのき)			
おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		
エネルギー		241kcal 509kcal		エネルギー		227kcal 483kcal		エネルギー		216kcal 483kcal		エネルギー		198kcal 452kcal		エネルギー		249kcal 503kcal		
たんぱく質		18.0g 23.9g		たんぱく質		13.7g 18.8g		たんぱく質		21.7g 27.6g		たんぱく質		11.0g 16.1g		たんぱく質		18.5g 23.5g		
脂質		11.3g 12.9g		脂質		12.0g 12.7g		脂質		8.0g 9.1g		脂質		10.5g 11.3g		脂質		14.2g 15.0g		
炭水化物		18.4g 73.7g		炭水化物		14.9g 69.6g		炭水化物		14.6g 70.5g		炭水化物		15.5g 69.9g		炭水化物		10.9g 64.9g		
ナトリウム		825mg 1052mg		ナトリウム		928mg 1075mg		ナトリウム		686mg 913mg		ナトリウム		744mg 892mg		ナトリウム		783mg 931mg		
食塩相当量		2.1g 2.7g		食塩相当量		2.4g 2.7g		食塩相当量		1.7g 2.3g		食塩相当量		1.9g 2.3g		食塩相当量		2.0g 2.4g		
夕食	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん フロッコリー 竹輪のごま炒め 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁(揚げ・キャベツ)				★ごはん150g チキンカレーのルー 中華うま煮 キャベツのミモザサラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)				★ごはん150g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 白菜と挽肉の旨煮 大豆と人参の煮物 ★味噌汁(豆腐・巻麩)				★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 豆腐としめじのとりみ煮 キャベツと大根のねりごま和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)				★ごはん150g フリの磯辺焼 塩ゆでアスパラ 炒り豆腐 切干大根のパンパンジー ★すまし汁(豆腐・えのき)			
	おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット	
	エネルギー		241kcal 509kcal		エネルギー		227kcal 483kcal		エネルギー		216kcal 483kcal		エネルギー		198kcal 452kcal		エネルギー		249kcal 503kcal	
	たんぱく質		18.0g 23.9g		たんぱく質		13.7g 18.8g		たんぱく質		21.7g 27.6g		たんぱく質		11.0g 16.1g		たんぱく質		18.5g 23.5g	
	脂質		11.3g 12.9g		脂質		12.0g 12.7g		脂質		8.0g 9.1g		脂質		10.5g 11.3g		脂質		14.2g 15.0g	
	炭水化物		18.4g 73.7g		炭水化物		14.9g 69.6g		炭水化物		14.6g 70.5g		炭水化物		15.5g 69.9g		炭水化物		10.9g 64.9g	
	ナトリウム		825mg 1052mg		ナトリウム		928mg 1075mg		ナトリウム		686mg 913mg		ナトリウム		744mg 892mg		ナトリウム		783mg 931mg	
	食塩相当量		2.1g 2.7g		食塩相当量		2.4g 2.7g		食塩相当量		1.7g 2.3g		食塩相当量		1.9g 2.3g		食塩相当量		2.0g 2.4g	
	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん フロッコリー 竹輪のごま炒め 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁(揚げ・キャベツ)				★ごはん150g チキンカレーのルー 中華うま煮 キャベツのミモザサラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)				★ごはん150g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 白菜と挽肉の旨煮 大豆と人参の煮物 ★味噌汁(豆腐・巻麩)				★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 豆腐としめじのとりみ煮 キャベツと大根のねりごま和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)				★ごはん150g フリの磯辺焼 塩ゆでアスパラ 炒り豆腐 切干大根のパンパンジー ★すまし汁(豆腐・えのき)			
	おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット	
エネルギー		241kcal 509kcal		エネルギー		227kcal 483kcal		エネルギー		216kcal 483kcal		エネルギー		198kcal 452kcal		エネルギー		249kcal 503kcal		
たんぱく質		18.0g 23.9g		たんぱく質		13.7g 18.8g		たんぱく質		21.7g 27.6g		たんぱく質		11.0g 16.1g		たんぱく質		18.5g 23.5g		
脂質		11.3g 12.9g		脂質		12.0g 12.7g		脂質		8.0g 9.1g		脂質		10.5g 11.3g		脂質		14.2g 15.0g		
炭水化物		18.4g 73.7g		炭水化物		14.9g 69.6g		炭水化物		14.6g 70.5g		炭水化物		15.5g 69.9g		炭水化物		10.9g 64.9g		
ナトリウム		825mg 1052mg		ナトリウム		928mg 1075mg		ナトリウム		686mg 913mg		ナトリウム		744mg 892mg		ナトリウム		783mg 931mg		
食塩相当量		2.1g 2.7g		食塩相当量		2.4g 2.7g		食塩相当量		1.7g 2.3g		食塩相当量		1.9g 2.3g		食塩相当量		2.0g 2.4g		
合計	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん フロッコリー 竹輪のごま炒め 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁(揚げ・キャベツ)				★ごはん150g チキンカレーのルー 中華うま煮 キャベツのミモザサラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)				★ごはん150g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 白菜と挽肉の旨煮 大豆と人参の煮物 ★味噌汁(豆腐・巻麩)				★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 豆腐としめじのとりみ煮 キャベツと大根のねりごま和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)				★ごはん150g フリの磯辺焼 塩ゆでアスパラ 炒り豆腐 切干大根のパンパンジー ★すまし汁(豆腐・えのき)			
	おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット	
	エネルギー		632kcal 1419kcal		エネルギー		619kcal 1406kcal		エネルギー		615kcal 1396kcal		エネルギー		644kcal 1428kcal		エネルギー		631kcal 1404kcal	
	たんぱく質		40.0g 56.4g		たんぱく質		40.3g 56.9g		たんぱく質		39.3g 55.4g		たんぱく質		39.5g 56.3g		たんぱく質		40.8g 56.4g	
	脂質		31.7g 35.6g		脂質		29.3g 32.5g		脂質		27.7g 30.9g		脂質		31.7g 35.0g		脂質		32.7g 35.2g	
	炭水化物		47.4g 211.7g		炭水化物		48.2g 214.0g		炭水化物		50.4g 215.3g		炭水化物		48.0g 213.2g		炭水化物		41.9g 206.7g	
	ナトリウム		2116mg 2735mg		ナトリウム		2153mg 2754mg		ナトリウム		2165mg 2785mg		ナトリウム		2184mg 2787mg		ナトリウム		2043mg 2644mg	
	食塩相当量		5.4g 7.0g		食塩相当量		5.5g 7.0g		食塩相当量		5.5g 7.1g		食塩相当量		5.6g 7.2g		食塩相当量		5.2g 6.8g	
	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん フロッコリー 竹輪のごま炒め 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁(揚げ・キャベツ)				★ごはん150g チキンカレーのルー 中華うま煮 キャベツのミモザサラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)				★ごはん150g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 白菜と挽肉の旨煮 大豆と人参の煮物 ★味噌汁(豆腐・巻麩)				★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 豆腐としめじのとりみ煮 キャベツと大根のねりごま和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)				★ごはん150g フリの磯辺焼 塩ゆでアスパラ 炒り豆腐 切干大根のパンパンジー ★すまし汁(豆腐・えのき)			
	おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット	
エネルギー		829kcal 1616kcal		エネルギー		826kcal 1613kcal		エネルギー		814kcal 1595kcal		エネルギー		841kcal 1625kcal		エネルギー		830kcal 1603kcal		
たんぱく質		47.7g 64.1g		たんぱく質		46.4g 63.0g		たんぱく質		47.2g 63.3g		たんぱく質		47.2g 64.0g		たんぱく質		48.7g 64.3g		
脂質		38.7g 42.6g		脂質		36.4g 39.6g		脂質		34.7g 37.9g		脂質		38.7g 42.0g		脂質		39.7g 42.2g		
炭水化物		75.2g 239.5g		炭水化物		80.1g 245.9g		炭水化物		78.6g 243.5g		炭水化物		75.8g 241.0g		炭水化物		70.1g 234.9g		
ナトリウム		2192mg 2811mg		ナトリウム		2227mg 2828mg		ナトリウム		2241mg 2861mg		ナトリウム		2260mg 2863mg		ナトリウム		2119mg 2720mg		
食塩相当量		5.6g 7.2g		食塩相当量		5.7g 7.2g		食塩相当量		5.7g 7.3g		食塩相当量		5.8g 7.4g		食塩相当量		5.4g 7.0g		
合計(間食込)				合計(間食込)				合計(間食込)				合計(間食込)				合計(間食込)				
エネルギー		829kcal 1616kcal		エネルギー		826kcal 1613kcal		エネルギー		814kcal 1595kcal		エネルギー		841kcal 1625kcal		エネルギー		830kcal 1603kcal		
たんぱく質		47.7g 64.1g		たんぱく質		46.4g 63.0g		たんぱく質		47.2g 63.3g		たんぱく質		47.2g 64.0g		たんぱく質		48.7g 64.3g		
脂質		38.7g 42.6g		脂質		36.4g 39.6g		脂質		34.7g 37.9g		脂質		38.7g 42.0g		脂質		39.7g 42.2g		
炭水化物		75.2g 239.5g		炭水化物		80.1g 245.9g		炭水化物		78.6g 243.5g		炭水化物		75.8g 241.0g		炭水化物		70.1g 234.9g		
ナトリウム		2192mg 2811mg		ナトリウム		2227mg 2828mg		ナトリウム		2241mg 2861mg		ナトリウム		2260mg 2863mg		ナトリウム		2119mg 2720mg		
食塩相当量		5.6g 7.2g		食塩相当量		5.7g 7.2g		食塩相当量		5.7g 7.3g		食塩相当量		5.8g 7.4g		食塩相当量		5.4g 7.0g		