



今週の献立



| | 04月30日(月) | | | | 05月01日(火) | | | | 05月02日(水) | | | | 05月03日(木) | | | | 05月04日(金) | | | | 05月05日(土) | | | | 05月06日(日) | | | |
|-----|--|-----|------|------|---|-----|------|-----|--|-----|------|------|--|-----|------|------|--|-----|------|------|---|-----|------|------|--|-----|------|------|
| 朝 | ご飯 生揚げと野菜の煮物 納豆 のり佃煮 牛乳 味噌汁(南瓜) | | | | ご飯 卵とし 白菜のツナ和え ねり梅 牛乳 清汁(赤小板) | | | | チョココロネ マカロニスープ煮 アスパラサラダ りんごジュース | | | | ご飯 豆腐炒り煮 大根の即席漬け ふりかけ 牛乳 味噌汁(菜の花) | | | | ご飯 揚げボールの含め煮 長芋の磯風味 あみ佃煮 牛乳 味噌汁(にら) | | | | ロールパン スクランブルエッグ 大根サラダ ジョア コンソメスープ(菜の花) | | | | ご飯 なすとさつま揚げのポン酢炒め おくらとなめこの生姜醤油 ふりかけ 牛乳 味噌汁(生揚げ) | | | |
| | I補給 - 523 | | | | I補給 - 472 | | | | I補給 - 529 | | | | I補給 - 450 | | | | I補給 - 501 | | | | I補給 - 453 | | | | I補給 - 431 | | | |
| | たんぱく質 | 脂質 | 22.8 | 15.8 | たんぱく質 | 脂質 | 20.2 | 12 | たんぱく質 | 脂質 | 12.8 | 22.1 | たんぱく質 | 脂質 | 19.9 | 11.7 | たんぱく質 | 脂質 | 20.9 | 10.5 | たんぱく質 | 脂質 | 20.7 | 15.6 | たんぱく質 | 脂質 | 17.1 | 11.1 |
| 塩分 | | 1.8 | | 塩分 | | 2.8 | | 塩分 | | 2.4 | | 塩分 | | 1.6 | | 塩分 | | 2.7 | | 塩分 | | 3.1 | | 塩分 | | 1.3 | | |
| 昼 | ご飯 白身魚フライ アスパラソテー ツナサラダ フルーツ コンソメスープ(小松菜) | | | | ご飯 鶏肉のディンプル風 ブロッコリーとヤングコーンのソ レタスサラダ フルーツ 野菜スープ | | | | 麦めし あじの南蛮漬け ひじきとほうれん草の炒め物 長芋のたらこ和え フルーツ 清汁(なると) | | | | ご飯 芙蓉蟹 キャベツの中華炒め 拌三絲 フルーツ 中華スープ(白菜) | | | | ご飯 イタリアンハンバーグ きのこのバターソテー 南瓜のマリネ フルーツ コンソメスープ(ほうれん草) | | | | たけのこご飯 揚げ出し豆腐の肉味噌かけ さつま芋と切り昆布の煮物 野菜のポン酢和え フルーツ 清汁(とろろ昆布) | | | | ご飯 鯖の幽庵焼き がんもとふきの煮付け まさご和え フルーツ 豚汁 | | | |
| | I補給 - 497 | | | | I補給 - 439 | | | | I補給 - 485 | | | | I補給 - 440 | | | | I補給 - 440 | | | | I補給 - 543 | | | | I補給 - 573 | | | |
| | たんぱく質 | 脂質 | 19.7 | 12.7 | たんぱく質 | 脂質 | 19.9 | 8.8 | たんぱく質 | 脂質 | 22.5 | 7.7 | たんぱく質 | 脂質 | 11.3 | 12.6 | たんぱく質 | 脂質 | 11.3 | 12.6 | たんぱく質 | 脂質 | 20.2 | 14.1 | たんぱく質 | 脂質 | 27.1 | 15.5 |
| 塩分 | | 2.3 | | 塩分 | | 2.3 | | 塩分 | | 2.9 | | 塩分 | | 2.5 | | 塩分 | | 2.5 | | 塩分 | | 3 | | 塩分 | | 2.8 | | |
| おやつ | もみじまんじゅう (こしあん) | | | | オレンジケーキ | | | | 手作りスイートポテト | | | | ミニたいやき | | | | 手作り杏仁豆腐 | | | | 抹茶カステラ | | | | 雪の宿 | | | |
| | I補給 - 70 | | | | I補給 - 82 | | | | I補給 - 63 | | | | I補給 - 47 | | | | I補給 - 47 | | | | I補給 - 65 | | | | I補給 - 83 | | | |
| | たんぱく質 | 脂質 | 1.6 | 0.4 | たんぱく質 | 脂質 | 1.4 | 3.3 | たんぱく質 | 脂質 | 1 | 1.2 | たんぱく質 | 脂質 | 1.2 | 0.2 | たんぱく質 | 脂質 | 0.7 | 0.4 | たんぱく質 | 脂質 | 2 | 1.1 | たんぱく質 | 脂質 | 1 | 2.9 |
| 塩分 | | 0 | | 塩分 | | 0.1 | | 塩分 | | 0 | | 塩分 | | 0 | | 塩分 | | 0 | | 塩分 | | 0 | | 塩分 | | 0.3 | | |
| 夕 | ご飯 芙蓉蟹あんかけ 茄子の中華炒め ひじきの和え物 中華スープ(なると) | | | | ご飯 ほきのみりん焼き 南瓜のそぼろあん 小松菜のお浸し 清汁(はんぺん) | | | | ご飯 豚肉の生姜焼き 竹輪と生揚げの煮物 たくあんの切りごま和え 味噌汁(なす) | | | | ご飯 白身魚のバター醤油 もやしのカレーソテー ビーンズサラダ コーンスープ | | | | ご飯 豆腐チャンプルー ひじきの煮物 菜の花の梅しらす 清汁(なると) | | | | ご飯 鯖の南部焼き 五目金平 トマトの和風和え 味噌汁(かぶ) | | | | ご飯 白菜の重ね蒸し 里芋と舞茸の煮物 キャベツのもみ漬け 清汁(海老団子) | | | |
| | I補給 - 386 | | | | I補給 - 419 | | | | I補給 - 534 | | | | I補給 - 476 | | | | I補給 - 525 | | | | I補給 - 563 | | | | I補給 - 442 | | | |
| | たんぱく質 | 脂質 | 10.8 | 12.5 | たんぱく質 | 脂質 | 22.6 | 5.1 | たんぱく質 | 脂質 | 22.6 | 18.9 | たんぱく質 | 脂質 | 21.5 | 13.1 | たんぱく質 | 脂質 | 23.1 | 20.3 | たんぱく質 | 脂質 | 22.4 | 15.9 | たんぱく質 | 脂質 | 18.5 | 8.4 |
| 塩分 | | 2.4 | | 塩分 | | 2.8 | | 塩分 | | 2.4 | | 塩分 | | 1.3 | | 塩分 | | 2.9 | | 塩分 | | 2 | | 塩分 | | 2.5 | | |

※都合により献立を変更させていただく場合があります。



今週の献立

| | 05月 07日 (月) | 05月 08日 (火) | 05月 09日 (水) | 05月 10日 (木) | 05月 11日 (金) | 05月 12日 (土) | 05月 13日 (日) |
|-----|---|---|---|--|---|--|---|
| 朝 | ロールパン ベーコン入り野菜ソテー カニ風味サラダ ジョア コンソメスープ(白菜) | ご飯 竹輪とかぶの煮物 カリフラワーの胡麻おかか ふりかけ 牛乳 味噌汁(なす) | ご飯 肉団子の甘辛煮 いんげんのきなこ和え ねり梅 牛乳 味噌汁(舞茸) | ご飯 和風野菜炒め 春菊のお浸し ふりかけ 牛乳 清汁(麩) | ご飯 沢煮椀風 納豆 漬物(つぼ漬け) 牛乳 | 食パン ウインナー入り野菜ソテー 大根サラダ ジョア コンソメスープ | ご飯 卵と野菜の塩炒め 白菜のしその実和え 漬け物(桜大根) 牛乳 清汁(しめじ) |
| | I総計 - 401 | I総計 - 460 | I総計 - 605 | I総計 - 436 | I総計 - 448 | I総計 - 439 | I総計 - 410 |
| | たんぱく質 脂質 17.2 14.9 塩分 2.6 | たんぱく質 脂質 19 10.7 塩分 2.1 | たんぱく質 脂質 22.1 20.3 塩分 2.8 | たんぱく質 脂質 17.4 11.5 塩分 2.3 | たんぱく質 脂質 19.5 12.5 塩分 1.6 | たんぱく質 脂質 19.6 14.6 塩分 2.1 | たんぱく質 脂質 15.6 11.4 塩分 1.9 |
| 昼 | ご飯 麻婆豆腐 春雨の中華煮 春菊のナムル フルーツ 中華スープ(いんげん) | ご飯 白身魚の味噌マヨネーズ焼き 肉じゃが ほうれん草の白和え フルーツ 清汁(なると) | オムライス カレージャーマンポテト トマトとチーズのサラダ プリン 春野菜のスープ | ご飯 松風焼き かぶのカニあんかけ もやしと竹輪の大葉和え フルーツ 吉野汁 | ご飯 エビカツ 茄子のトマト煮込み スパゲティ-サラダ フルーツ コンソメスープ(キヌサヤ) | ご飯 シルバーの西京焼き 卵の花炒り 菜の花の菊花和え フルーツ 清汁(はんぺん) | ゆかり御飯 豚肉の柚子こしょう焼き ふきと油揚げの煮付け れんこんとひじきの梅風味 フルーツ 味噌汁(にら) |
| | I総計 - 437 | I総計 - 493 | I総計 - 510 | I総計 - 506 | I総計 - 506 | I総計 - 471 | I総計 - 580 |
| | たんぱく質 脂質 16.5 9.2 塩分 2.5 | たんぱく質 脂質 20.7 14.7 塩分 2.5 | たんぱく質 脂質 17 20.5 塩分 2.3 | たんぱく質 脂質 21.1 11.3 塩分 2.4 | たんぱく質 脂質 21.1 11.3 塩分 2.4 | たんぱく質 脂質 21.3 6.1 塩分 2.2 | たんぱく質 脂質 20.5 19.2 塩分 2 |
| おやつ | 厚切りカットバウム (チョコ) | 手作りババロア (ヨーグルト) | もみじまんじゅう (クリーム) | アメリカンドッグ | たまごロールケーキ | どら焼き | メープルドーナッツ |
| | I総計 - 87 | I総計 - 54 | I総計 - 70 | I総計 - 80 | I総計 - 69 | I総計 - 63 | I総計 - 78 |
| | たんぱく質 脂質 1.7 4.6 塩分 0 | たんぱく質 脂質 1.5 1.8 塩分 0 | たんぱく質 脂質 1.6 0.4 塩分 0 | たんぱく質 脂質 3.3 2.3 塩分 0.5 | たんぱく質 脂質 1.2 3.8 塩分 0.1 | たんぱく質 脂質 1.6 0.7 塩分 0 | たんぱく質 脂質 1.7 2.3 塩分 0.1 |
| 夕 | 麦めし タラのねぎ梅ソース 南瓜のいとこ煮 小松菜のみぞれ和え 清汁(しめじ) | 麦めし 豚肉とごぼうの甘辛煮 もやしの沢庵風味炒め うぐいす豆 味噌汁(南瓜) | ご飯 鱈の山椒焼 車麩と野菜の煮物 ひじきの金胡麻ドレッシング 味噌汁(豆腐) | ご飯 ほうれん草とベーコンのキッシュ アスパラガーリックソテー 野菜のマリネ コンソメスープ(マカロニ) | 麦めし 赤魚の塩焼き なすのそぼろあん 小松菜の炒りたらこ和え 味噌汁(さつま芋) | ご飯 鶏肉の照り煮 里芋と野菜の煮物 トマトのみぞれ酢 味噌汁(なめこ) | ご飯 たらのピザチーズ焼き ほうれん草ソテー ツナサラダ コンソメスープ(かにかま) |
| | I総計 - 420 | I総計 - 563 | I総計 - 515 | I総計 - 462 | I総計 - 526 | I総計 - 404 | I総計 - 383 |
| | たんぱく質 脂質 19.5 2.5 塩分 2.2 | たんぱく質 脂質 17.8 18.5 塩分 1.4 | たんぱく質 脂質 22.9 10.9 塩分 2.1 | たんぱく質 脂質 18.5 16.8 塩分 2.2 | たんぱく質 脂質 27 9.6 塩分 2.5 | たんぱく質 脂質 22.5 4.9 塩分 2.6 | たんぱく質 脂質 22 6 塩分 2 |

※都合により献立を変更させていただく場合もあります。

今週の献立

| | 05月 14日 (月) | | | | 05月 15日 (火) | | | | 05月 16日 (水) | | | | 05月 17日 (木) | | | | 05月 18日 (金) | | | | 05月 19日 (土) | | | | 05月 20日 (日) | | | |
|-----|--|-----|------|------|---|-----|------|------|--|-----|------|------|---|-----|------|------|--|-----|------|------|--|-----|------|------|--|-----|------|------|
| 朝 | ご飯 いわしの生姜煮 生揚げの含め煮 ふりかけ 牛乳 味噌汁(南瓜) | | | | ご飯 ウインナーの炒め物 長芋のわさび酢和え のり佃煮 牛乳 清汁 (とろろ昆布) | | | | クリームパン チーズ入りスクランブルエッグ カリフラワーのマリネ ジョア コンソメスープ(ベーコン) | | | | ご飯 ツナと青菜の炒め物 かぶのゆかり和え ふりかけ 牛乳 味噌汁(おくら) | | | | ロールパン ミートオムレツ コーンサラダ 乳酸菌飲料 コンソメスープ(白菜) | | | | ご飯 野菜炒め 春菊の梅カツオ ふりかけ 牛乳 味噌汁 (南瓜) | | | | ご飯 鮭の塩焼き ふきと油揚げの炒め煮 あみ佃煮 牛乳 清汁 (小松菜) | | | |
| | I総計 - 549 | | | | I総計 - 472 | | | | I総計 - 470 | | | | I総計 - 443 | | | | I総計 - 395 | | | | I総計 - 464 | | | | I総計 - 503 | | | |
| | たんぱく質 | 脂質 | 25.9 | 18.9 | たんぱく質 | 脂質 | 16.3 | 15 | たんぱく質 | 脂質 | 21.9 | 21.4 | たんぱく質 | 脂質 | 16.8 | 12 | たんぱく質 | 脂質 | 13 | 10.3 | たんぱく質 | 脂質 | 18.8 | 12.3 | たんぱく質 | 脂質 | 27.7 | 14.3 |
| 塩分 | | 2.1 | | 塩分 | | 2.6 | | 塩分 | | 2.2 | | 塩分 | | 1.7 | | 塩分 | | 2.4 | | 塩分 | | 2.1 | | 塩分 | | 2.6 | | |
| 昼 | カレーライス コールスローサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ(えのき) | | | | ご飯 ミートローフ アスパラときのこのソテー ごぼうとササミの胡麻ドレ フルーツ コンソメスープ(人参) | | | | ご飯 鮭と野菜の蒸し焼き 大根のべっこう煮 れんこんの梅肉和え フルーツ 味噌汁(ほうれん草) | | | | ご飯 メンチカツ 茄子のソテー チーズサラダ フルーツ ポトフ | | | | 正油ラーメン えび焼売 チョレギサラダ フルーツ | | | | 赤飯 鱈の唐揚げ たけのこの山椒炒め 大根のたらこ和え フルーツ 清汁(菜の花) | | | | ご飯 豚肉と野菜のバタポン蒸し 南瓜の含め煮 胡瓜とみょうがの酢の物 フルーツ 味噌汁(いんげん) | | | |
| | I総計 - 591 | | | | I総計 - 538 | | | | I総計 - 428 | | | | I総計 - 557 | | | | I総計 - 446 | | | | I総計 - 463 | | | | I総計 - 545 | | | |
| | たんぱく質 | 脂質 | 13.9 | 23.2 | たんぱく質 | 脂質 | 21.5 | 14.7 | たんぱく質 | 脂質 | 24.2 | 4.1 | たんぱく質 | 脂質 | 18 | 18.8 | たんぱく質 | 脂質 | 19.2 | 9.7 | たんぱく質 | 脂質 | 20.9 | 13 | たんぱく質 | 脂質 | 17.5 | 16.5 |
| 塩分 | | 3.4 | | 塩分 | | 2.6 | | 塩分 | | 1.9 | | 塩分 | | 3 | | 塩分 | | 4.2 | | 塩分 | | 2.8 | | 塩分 | | 1.5 | | |
| おやつ | 手作りコーヒーゼリー | | | | 牛乳カステラ | | | | 金時芋あんまんじゅう | | | | 手作りフレンチトースト | | | | チョコクリームブッセ | | | | ワッフル | | | | はちみつ丸ぼうろ | | | |
| | I総計 - 62 | | | | I総計 - 51 | | | | I総計 - 53 | | | | I総計 - 89 | | | | I総計 - 67 | | | | I総計 - 92 | | | | I総計 - 42 | | | |
| | たんぱく質 | 脂質 | 0.7 | 1.8 | たんぱく質 | 脂質 | 1.2 | 0.7 | たんぱく質 | 脂質 | 1.3 | 0.3 | たんぱく質 | 脂質 | 3.1 | 2.5 | たんぱく質 | 脂質 | 1.1 | 3.4 | たんぱく質 | 脂質 | 2.7 | 1.7 | たんぱく質 | 脂質 | 0.9 | 0.3 |
| 塩分 | | 0 | | 塩分 | | 0 | | 塩分 | | 0 | | 塩分 | | 0.2 | | 塩分 | | 0 | | 塩分 | | 0.1 | | 塩分 | | 0.2 | | |
| 夕 | 麦めし のし鶏のやまかけ かぶのうすくず煮 なめこと春菊の酢の物 清汁(赤小板) | | | | ご飯 鱈のゴマ照り焼き 大豆の甘辛煮 ひじきとブロッコリーの和え物 味噌汁(豆腐) | | | | ご飯 八宝菜 小松菜のさっと煮 春雨サラダ 中華スープ(ねぎ) | | | | 麦めし 豆腐ハンバーグ 茎わかめの煮物 黒豆 清汁(しめじ) | | | | ご飯 鯖の生姜煮 れんこん金平 ひじきの胡麻ドレ 清汁(海老団子) | | | | ご飯 豚肉のマスタード焼き ポテトときのこのソテー ブロッコリーサラダ コンソメスープ(えのき) | | | | ご飯 海老水ぎょうざ ニラ玉炒め 中華サラダ 中華スープ(かにかま) | | | |
| | I総計 - 418 | | | | I総計 - 515 | | | | I総計 - 427 | | | | I総計 - 436 | | | | I総計 - 490 | | | | I総計 - 489 | | | | I総計 - 519 | | | |
| | たんぱく質 | 脂質 | 20.4 | 8.4 | たんぱく質 | 脂質 | 23.7 | 10.1 | たんぱく質 | 脂質 | 18.1 | 10.9 | たんぱく質 | 脂質 | 18.4 | 7 | たんぱく質 | 脂質 | 21.3 | 15 | たんぱく質 | 脂質 | 17.5 | 18.3 | たんぱく質 | 脂質 | 17.9 | 13.6 |
| 塩分 | | 2.7 | | 塩分 | | 3.1 | | 塩分 | | 3.1 | | 塩分 | | 3.4 | | 塩分 | | 2.3 | | 塩分 | | 1.7 | | 塩分 | | 3.1 | | |

※都合により献立を変更させていただく場合もあります。

今週の献立

| | 05月 21日 (月) | 05月 22日 (火) | 05月 23日 (水) | 05月 24日 (木) | 05月 25日 (金) | 05月 26日 (土) | 05月 27日 (日) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|---|--|--|--|--|---|------|-------|-----|-------|-----|-------|-----|------|------|-------|-----|------|------|-------|----|------|------|-------|----|------|------|
| 朝 | ロールパン 目玉焼き シーザーサラダ ジョア コンソメスープ(マカロニ) | ご飯 高野豆腐の煮付け チンゲン菜と桜エビのお浸し のり佃煮 牛乳 味噌汁(おくら) | ご飯 和風炒め とろろ 漬け物(しば漬け) 牛乳 清汁(えのき) | ロールパン ポトフ ほうれん草サラダ ジョア | ご飯 はんぺんの卵とし もやしの辛子醤油 あみ佃煮 牛乳 味噌汁(にら) | ご飯 ブロッコリーの旨煮 納豆 漬け物(たくあん) 牛乳 味噌汁(小松菜) | あんぱん プレーンオムレツ レタスサラダ りんごジュース コンソメスープ(ポテト) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | I補給 - | 456 | I補給 - | 486 | I補給 - | 415 | I補給 - | 427 | I補給 - | 495 | I補給 - | 524 | I補給 - | 483 | | | | | | | | | | | | | | |
| | たんぱく質 | 脂質 | 20.6 | 18.3 | たんぱく質 | 脂質 | 22.4 | 13.8 | たんぱく質 | 脂質 | 17.1 | 8.5 | たんぱく質 | 脂質 | 16 | 13.5 | たんぱく質 | 脂質 | 21.9 | 13.7 | たんぱく質 | 脂質 | 26.1 | 15.2 | たんぱく質 | 脂質 | 14.5 | 10.7 |
| | 塩分 | 2.4 | 塩分 | 2.5 | 塩分 | 2.3 | 塩分 | 2.1 | 塩分 | 2.7 | 塩分 | 1.8 | 塩分 | 2.7 | 塩分 | 1.8 | 塩分 | 2.7 | | | | | | | | | | |
| 昼 | 麦めし 鱈のカレーマヨネーズ焼き 大学芋 キャベツのしその実和え フルーツ 味噌汁(豆腐) | 手作りパン ベーコンチーズオムレツ レタスサラダ カクテルゼリー ミネストローネ | 麦めし 鮭のゆずこしょう焼き さつま芋の甘煮 ブロッコリーのおかか和え フルーツ 豚汁 | ご飯 豚肉ときのこのみぞれ煮 茄子の胡麻風味炒め 菜の花の磯風味 フルーツ 清汁(なると) | ご飯 たらわさび風味ムニエル ポークビーンズ パンプキンサラダ フルーツ コンソメスープ(魚肉ソーセージ) | ご飯 鶏の唐揚げ アスパラとヤングコーン炒め 人参サラダ フルーツ 卵スープ | ご飯 カラスガレイの風味焼き 厚揚げのそぼろあん もずくのポン酢和え フルーツ 味噌汁(もやし) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | I補給 - | 521 | I補給 - | 601 | I補給 - | 577 | I補給 - | 480 | I補給 - | 562 | I補給 - | 467 | I補給 - | 542 | | | | | | | | | | | | | | |
| | たんぱく質 | 脂質 | 20.2 | 10.4 | たんぱく質 | 脂質 | 19.5 | 17.3 | たんぱく質 | 脂質 | 26.8 | 8.7 | たんぱく質 | 脂質 | 20.3 | 14.7 | たんぱく質 | 脂質 | 23.2 | 13.7 | たんぱく質 | 脂質 | 21.3 | 9.8 | たんぱく質 | 脂質 | 21.3 | 14.6 |
| | 塩分 | 1.6 | 塩分 | 2.7 | 塩分 | 1.8 | 塩分 | 2.4 | 塩分 | 2.2 | 塩分 | 2.6 | 塩分 | 1.7 | | | | | | | | | | | | | | |
| おやつ | ロールケーキ(抹茶) | 手作りデザート いちごムース | やわらか団子 (よもぎ) | カスタードプチケーキ | 手作り蒸しパン | 人形焼き(くりあん) | ホワイトクリームブッセ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | I補給 - | 70 | I補給 - | 12 | I補給 - | 42 | I補給 - | 94 | I補給 - | 80 | I補給 - | 65 | I補給 - | 67 | | | | | | | | | | | | | | |
| | たんぱく質 | 脂質 | 1.3 | 2.3 | たんぱく質 | 脂質 | 0.3 | 0 | たんぱく質 | 脂質 | 0.9 | 0.1 | たんぱく質 | 脂質 | 1.4 | 5 | たんぱく質 | 脂質 | 1.5 | 1.9 | たんぱく質 | 脂質 | 1.5 | 0.3 | たんぱく質 | 脂質 | 1.1 | 3.4 |
| | 塩分 | 0.1 | 塩分 | 0.1 | 塩分 | 0.1 | 塩分 | 0 | 塩分 | 0.1 | 塩分 | 0 | 塩分 | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| 夕 | ご飯 鶏肉のネギ味噌焼き 里芋とえびのくず煮 かぶ甘酢漬 清汁(しめじ) | ご飯 鯖の韓国風つけ焼き ひじきとほうれん草の炒め物 白菜のゆかり和え 清汁(はんぺん) | ご飯 チキンのトマトソース煮 アスパラのソテー たらこときのこのマカロニサラダ コンソメスープ(魚肉ソーセージ) | ご飯 秋刀魚の梅照り焼き カリフラワーの薄くす煮 胡瓜甘酢漬 味噌汁(かぶ) | ご飯 豚肉の甜麺醤焼き けんちん煮 菜の花のゆず醤油 清汁(赤小板) | 麦めし 赤魚の粕漬 切り昆布の煮物 ほうれん草のピ-ナツパター和え 清汁(たけのこ) | ご飯 治部煮 人参しりしり かぶの即席漬 清汁(海老団子) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | I補給 - | 401 | I補給 - | 432 | I補給 - | 451 | I補給 - | 502 | I補給 - | 471 | I補給 - | 411 | I補給 - | 433 | | | | | | | | | | | | | | |
| | たんぱく質 | 脂質 | 21.6 | 4.1 | たんぱく質 | 脂質 | 23.2 | 12.3 | たんぱく質 | 脂質 | 21.7 | 9.2 | たんぱく質 | 脂質 | 23 | 16 | たんぱく質 | 脂質 | 19.1 | 14 | たんぱく質 | 脂質 | 21.1 | 7 | たんぱく質 | 脂質 | 21.8 | 7.6 |
| | 塩分 | 1.7 | 塩分 | 3 | 塩分 | 2 | 塩分 | 2.6 | 塩分 | 2.3 | 塩分 | 3.1 | 塩分 | 2.3 | | | | | | | | | | | | | | |

※都合により献立を変更させていただく場合もあります。