



今週の献立

	06月 25日 (月)	06月 26日 (火)	06月 27日 (水)	06月 28日 (木)	06月 29日 (金)	06月 30日 (土)	07月 01日 (日)																									
朝	ご飯 ウインナー入り野菜炒め 納豆 漬け物 (しば漬け) 牛乳 清汁 (とろろ昆布)	ロールパン スクランブルエッグ ビーンズサラダ ジョア コンソメスープ (いんげん)	ご飯 揚げボールと野菜の含め煮 茄子の胡麻酢風味 ふりかけ 牛乳 味噌汁 (もやし)	ご飯 はんぺんの卵とし じゃが芋と舞茸の煮付け のり佃煮 牛乳 味噌汁 (大根)	あんぱん 野菜ソテー 枝豆サラダ 乳酸菌飲料 コンソメスープ (じゃが芋)	ご飯 車麩入り野菜の煮物 青菜の和え物 ふりかけ 牛乳 清汁 (なると)	ご飯 ツナと青菜炒め いんげんのきなこ和え ねり梅 牛乳 清汁 (なると)																									
	I総計 -	507	I総計 -	469	I総計 -	495	I総計 -	504	I総計 -	519	I総計 -	461	I総計 -	451																		
	たんぱく質	脂質	21.3	17.8	たんぱく質	脂質	21	16.7	たんぱく質	脂質	20.1	12.7	たんぱく質	脂質	19.2	11.9	たんぱく質	脂質	17.8	13.7	たんぱく質	脂質	17.9	11.8	たんぱく質	脂質	17.4	10.4				
	塩分	2.2		塩分	2.9		塩分	2.1		塩分	2.6		塩分	2.7		塩分	2.1		塩分	2.7		塩分	2.1		塩分	2.6						
昼	ご飯 赤魚の照り煮 じゃがいもと桜海老の和風炒め トマトのみぞれ酢 フルーツ 味噌汁 (麩)	ご飯 棒々鶏 チンゲン菜の中華炒め キャベツの華風和え フルーツ 春雨スープ	ご飯 エビカツ 小松菜とマッシュルームソテー パンプキンサラダ フルーツ コンソメスープ (ベーコン)	五目ラーメン 焼売 ナムル フルーツ	ひじきご飯 タラのねぎ梅ソース ふきと切干し大根の炒め煮 長芋のたらこ風味 フルーツ 清汁 (赤小板)	ご飯 チキンのトマトソース煮 スクランブルエッグ キャベツのサラダ フルーツ コンソメスープ (魚肉ソーセージ)	ご飯 鯖の生姜煮 大学南瓜 小松菜と桜えびの磯風味 フルーツ 吉野汁																									
	I総計 -	430	I総計 -	382	I総計 -	483	I総計 -	548	I総計 -	444	I総計 -	485	I総計 -	544																		
	たんぱく質	脂質	22.8	3.7	たんぱく質	脂質	21.8	4.8	たんぱく質	脂質	12.9	13.9	たんぱく質	脂質	20.9	18.5	たんぱく質	脂質	20.9	18.5	たんぱく質	脂質	21.4	4.4	たんぱく質	脂質	23.5	11.6	たんぱく質	脂質	22.2	14.5
	塩分	2.2		塩分	2.3		塩分	2.3		塩分	4		塩分	3.3		塩分	2.1		塩分	3.3		塩分	2.1		塩分	2.1		塩分	1.9			
おやつ	もみじまんじゅう (こしあん)	手作りクッキー	エクレア	栗カステラまんじゅう	手作り抹茶ようかん	たまごロールケーキ	栗カステラまんじゅう																									
	I総計 -	53	I総計 -	81	I総計 -	49	I総計 -	65	I総計 -	65	I総計 -	69	I総計 -	65																		
	たんぱく質	脂質	1.3	0.3	たんぱく質	脂質	1.2	4.1	たんぱく質	脂質	1.5	2.3	たんぱく質	脂質	1.5	0.3	たんぱく質	脂質	1.5	0.3	たんぱく質	脂質	1.2	0.2	たんぱく質	脂質	1.2	3.8	たんぱく質	脂質	1.5	0.3
	塩分	0		塩分	0.1		塩分	0		塩分	0		塩分	0		塩分	0		塩分	0		塩分	0.1		塩分	0.1		塩分	0			
夕	豚玉丼 野菜のごった煮 黒豆 中華スープ (かにかま)	ご飯 鯖の味噌煮 里芋のそばろ煮 オクラのたまねぎ和え 清汁 (舞茸)	麦めし 肉豆腐 人参のたらこ炒め 菜の花のゆず醤油 清汁 (たけのこ)	ご飯 鯖の幽庵焼き なすとピーマンの鍋しぎ ひじきの和え物 清汁 (えのき)	ご飯 豚肉のおろしポン酢かけ かぶのえびあんかけ もやしのゆかり和え 味噌汁 (なめこ)	麦めし あじの南蛮漬け 茎わかめの煮物 たくあんの切りごま和え 味噌汁 (南瓜)	ご飯 豚肉と野菜のバタポン蒸し 高野豆腐とふきの含煮 うぐいす豆 味噌汁 (おくら)																									
	I総計 -	608	I総計 -	499	I総計 -	432	I総計 -	477	I総計 -	441	I総計 -	441	I総計 -	582																		
	たんぱく質	脂質	23.7	24.1	たんぱく質	脂質	23	13.5	たんぱく質	脂質	19.8	10	たんぱく質	脂質	19.8	10.5	たんぱく質	脂質	19.8	10.5	たんぱく質	脂質	19.1	14.4	たんぱく質	脂質	19.4	8.4	たんぱく質	脂質	22.7	20.4
	塩分	3.3		塩分	2.6		塩分	2.3		塩分	2		塩分	1.6		塩分	3.1		塩分	1.6		塩分	3.1		塩分	3.1		塩分	1.5			

※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



	07月 02日 (月)				07月 03日 (火)				07月 04日 (水)				07月 05日 (木)				07月 06日 (金)				07月 07日 (土)				07月 08日 (日)			
朝	ご飯 がんもの含め煮 春菊のわさび醤油 ふりかけ 牛乳 味噌汁(にら)				ご飯 あじつみれと野菜の煮物 納豆 漬物(高菜) 牛乳 味噌汁(白菜)				食パン 目玉焼き スパゲティ-サラダ ジョア コーンスープ				ご飯 きのこ豆腐の旨煮 かぶ甘酢漬け あみ佃煮 牛乳 清汁(とろろ昆布)				クリームパン ポトフ ほうれん草サラダ りんごジュース				ご飯 沢煮椀風 白菜のお浸し ふりかけ 牛乳				ご飯 生揚げの含め煮 長芋の磯風味 ふりかけ 牛乳 清汁(はんぺん)			
	I補給-		502		I補給-		542		I補給-		516		I補給-		430		I補給-		526		I補給-		399		I補給-		478	
	たんぱく質	脂質	20.5	14.7	たんぱく質	脂質	25.4	14.8	たんぱく質	脂質	23.4	20.5	たんぱく質	脂質	14.8	9	たんぱく質	脂質	16.2	18.9	たんぱく質	脂質	16.3	9.3	たんぱく質	脂質	17.6	12.3
	塩分		1.9		塩分		2.5		塩分		2.1		塩分		2.1		塩分		2.6		塩分		1.5		塩分		2	
昼	麦めし 鶏肉の卵とじ ひじきの煮物 もやしと竹輪の大葉和え フルーツ 清汁(とろろ昆布)				ご飯 ほうれん草とベーコンのキッシュ ムキエビとブロッコリーのソテー ビーンズサラダ フルーツ コンソメスープ(魚肉ソーセージ)				ご飯 酢豚風 アスパラ卵のソテー 茄子とみょうがの和え物 フルーツ 中華スープ(にら)				ご飯 鮭の和風ムニエル ポークビーンズ たらこときのこのマカロニサラダ フルーツ コンソメスープ(小松菜)				ご飯 豚肉の生姜おろしあんかけ 茎わかめの煮物 オクラとなめこの梅かつお フルーツ 味噌汁(大根)				3色そうめん 天ぷら(2種) ひじきとささみのごま和え 杏仁豆腐				ロールパン オムレツ マカロニスープ煮 ハムのマリネ ジョア			
	I補給-		514		I補給-		542		I補給-		437		I補給-		552		I補給-		566		I補給-		627		I補給-		438	
	たんぱく質	脂質	20.5	12.5	たんぱく質	脂質	22	19.4	たんぱく質	脂質	14.1	8	たんぱく質	脂質	23.8	13.2	たんぱく質	脂質	18	18.7	たんぱく質	脂質	26.6	17.2	たんぱく質	脂質	18.8	13.2
	塩分		3.7		塩分		2.5		塩分		3.7		塩分		2		塩分		3.3		塩分		2.9		塩分		2.4	
おやつ	厚切りカットバウム				手作りスイートポテト				もみじまんじゅう (クリーム)				チョコクリームブッセ				抹茶カステラ				手作り七夕ゼリー				アイスクリーム			
	I補給-		87		I補給-		63		I補給-		70		I補給-		67		I補給-		65		I補給-		43		I補給-		39	
	たんぱく質	脂質	1.7	4.6	たんぱく質	脂質	1	1.2	たんぱく質	脂質	1.6	0.4	たんぱく質	脂質	1.1	3.4	たんぱく質	脂質	2	1.1	たんぱく質	脂質	0.3	0	たんぱく質	脂質	1.1	1.6
	塩分		0		塩分		0		塩分		0		塩分		0		塩分		0		塩分		0		塩分		0.1	
夕	ご飯 カレイのエスカベージュ チンゲン菜とコーンのソテー 大根サラダ コンソメスープ(ほうれん草)				ご飯 鶏肉のネギ味噌焼き 小松菜のさっと煮 れんこんの梅肉和え 清汁(赤小板)				ご飯 鱈の山椒焼 里芋と舞茸の煮付け 白菜の磯風味 味噌汁(麩)				麦めし 豚肉のみぞれ煮 キャベツの醤油炒め ひじきと人参の胡麻和え 味噌汁(南瓜)				ご飯 鱈のカレーマヨネーズ焼き なすのソテー ブロッコリーとごぼうの柚子ドレ コンソメスープ(かにかま)				ご飯 豆腐ハンバーグ さつま芋と切り昆布の煮物 黒豆 清汁(竹輪)				やきそば 鶏の唐揚げ じゃがバター ミニフランク入り野菜炒め			
	I補給-		404		I補給-		381		I補給-		493		I補給-		507		I補給-		370		I補給-		497		I補給-		685	
	たんぱく質	脂質	13	12.5	たんぱく質	脂質	21.5	4	たんぱく質	脂質	20.2	6.7	たんぱく質	脂質	17.8	15.7	たんぱく質	脂質	18.7	7.6	たんぱく質	脂質	19.1	7.9	たんぱく質	脂質	31.7	23.8
	塩分		2.1		塩分		2.2		塩分		2.2		塩分		2.2		塩分		2		塩分		2.7		塩分		3.9	

※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



	07月 09日 (月)				07月 10日 (火)				07月 11日 (水)				07月 12日 (木)				07月 13日 (金)				07月 14日 (土)				07月 15日 (日)			
朝	ご飯 はんぺんの卵とし 小松菜のおかか和え ねり梅 牛乳 味噌汁(なめこ)				ご飯 野菜炒め 茄子の生姜お浸し 漬け物(たくあん) 牛乳 味噌汁(白菜)				ベーコン入り野菜ソテー カリフラワーサラダ ジョア コンソメスープ(もやし) ロールパン				ご飯 揚げボールと野菜の含め煮 春菊の磯風味 ふりかけ 牛乳 味噌汁(小松菜)				あんぱん コーンスクランブル ツナサラダ 乳酸菌飲料 コンソメスープ(魚肉ソーセージ)				ご飯 豆腐炒り煮 オクラと玉ねぎの梅カツオ ふりかけ 牛乳 清汁(舞茸)				ご飯 もやしの和風炒め とろろ つけもの(高菜漬) 牛乳 味噌汁(ほうれん草)			
	I補給 - 513				I補給 - 438				I補給 - 404				I補給 - 491				I補給 - 527				I補給 - 471				I補給 - 452			
	タバコ質	脂質	21.7	14.5	タバコ質	脂質	15.7	10.9	タバコ質	脂質	15.4	16.5	タバコ質	脂質	20.6	12.8	タバコ質	脂質	20.4	14.3	タバコ質	脂質	20.7	11.7	タバコ質	脂質	16.6	10.5
	塩分		2.7		塩分		1.9		塩分		2.5		塩分		2.2		塩分		2.5		塩分		2.1		塩分		2.3	
昼	ご飯 麻婆茄子 中華炒め 白菜さっぱりサラダ フルーツ 中華スープ(もやし)				枝豆ご飯 あじの南蛮漬け 里芋とひじきの煮物 小松菜胡麻よごし フルーツ 清汁(とろろ昆布)				ご飯 擬製豆腐 大学芋 即席漬け(キャベツ) フルーツ 味噌汁(にら)				冷やし中華 キャベツの中華炒め 蒸し茄子の和え物 フルーツポンチ				ご飯 のし鶏のやまかけ 切り昆布の煮物 トマトのみぞれ酢 フルーツ 味噌汁(麩)				ご飯 たらしのピザチーズ焼き アスパラバター炒め ミックスローサラダ フルーツ コンソメスープ(菜の花)				ご飯 とんかつ 野菜のごった煮 あちゃら漬け フルーツ 清汁(はんぺん)			
	I補給 - 414				I補給 - 509				I補給 - 509				I補給 - 382				I補給 - 496				I補給 - 411				I補給 - 585			
	タバコ質	脂質	12.8	8.6	タバコ質	脂質	22.4	12.1	タバコ質	脂質	22.4	12.1	タバコ質	脂質	15.2	6.6	タバコ質	脂質	23.9	10.1	タバコ質	脂質	18.3	9.5	タバコ質	脂質	20.8	18
	塩分		2		塩分		3		塩分		3		塩分		3.2		塩分		3.7		塩分		2		塩分		2.7	
おやつ	オレンジケーキ				どら焼き				手作りデザート いちごムース				人形焼き(くりあん)				手作りカップケーキ				金時芋あんまんじゅう				メープルドーナッツ			
	I補給 - 82				I補給 - 63				I補給 - 12				I補給 - 65				I補給 - 90				I補給 - 53				I補給 - 78			
	タバコ質	脂質	1.4	3.3	タバコ質	脂質	1.6	0.7	タバコ質	脂質	0.3	0	タバコ質	脂質	1.5	0.3	タバコ質	脂質	1.5	5.8	タバコ質	脂質	1.3	0.3	タバコ質	脂質	1.7	2.3
	塩分		0.1		塩分		0		塩分		0.1		塩分		0		塩分		0.1		塩分		0		塩分		0.1	
夕	麦めし シルバーの西京焼き 筑前煮 トマトの和風和え 清汁(なると)				ご飯 豚肉の甜麺醤焼き 大豆の甘辛煮 おくらとなめ茸のおろし和え かきたま汁				麦めし 秋刀魚の梅照り焼き れんこん金平 胡瓜ときくらげの酢の物 けんちん汁				ご飯 鶏肉のディンプル風 きのこのバターソテー パンプキンサラダ マカロニスープ				ご飯 鯖のピーナッツ味噌焼き 里芋の揚げ煮 ほうれん草の和風和え 清汁(たけのこ)				麦めし 豚肉の柚子こしょう焼き 車麩と野菜の含め煮 まさご和え 味噌汁(さつま芋)				ご飯 ホキのマスタード焼き 小松菜とマッシュルームソテー ひじきの金胡麻ドレ コンソメスープ(いんげん)			
	I補給 - 461				I補給 - 516				I補給 - 593				I補給 - 466				I補給 - 527				I補給 - 529				I補給 - 385			
	タバコ質	脂質	21.4	5.9	タバコ質	脂質	20.7	17.9	タバコ質	脂質	18.8	16.6	タバコ質	脂質	21.1	9	タバコ質	脂質	24.3	16.1	タバコ質	脂質	23.5	16.2	タバコ質	脂質	16.8	9.2
	塩分		2.5		塩分		1.8		塩分		2.3		塩分		1.9		塩分		2.3		塩分		2.7		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。





今週の献立



	07月 16日 (月)				07月 17日 (火)				07月 18日 (水)				07月 19日 (木)				07月 20日 (金)				07月 21日 (土)				07月 22日 (日)			
朝	ロールパン 野菜のスープ煮 白菜サラダ ジョア				ご飯 さつま揚げ入り野菜炒め ブロッコリーの胡麻よごし ふりかけ 牛乳 味噌汁(えのき)				ご飯 いわしの生姜煮 ふきと油揚げの煮付け ねり梅 牛乳 味噌汁(南瓜)				食パン ミートオムレツ アスパラサラダ ジョア パンプキンポターージュ				ご飯 白菜とえび団子のスープ煮 納豆 のり佃煮 牛乳 味噌汁(にら)				ご飯 ブロッコリーの旨煮 いんげんのピーナッツ和え あみ佃煮 牛乳 清汁(なると)				ご飯 はんぺんと野菜の煮物 納豆 佃煮 牛乳 清汁(はんぺん)			
	I補給 - 417				I補給 - 497				I補給 - 549				I補給 - 499				I補給 - 503				I補給 - 494				I補給 - 502			
	たんぱく質	脂質	16.5	14.4	たんぱく質	脂質	20.1	14.8	たんぱく質	脂質	22.9	18.2	たんぱく質	脂質	22.3	11.9	たんぱく質	脂質	23.3	14.4	たんぱく質	脂質	21.9	12.1	たんぱく質	脂質	22	12.5
塩分	1.9			塩分	2.1			塩分	2.1			塩分	2.7			塩分	2.3			塩分	2.5			塩分	2.7			
昼	ご飯 鯖のゴマ照り焼き 南瓜のいとこ煮 もずくとオクラのポン酢和え フルーツ 清汁(なると)				夏野菜カレー シーザーサラダ フルーツゼリー コンソメスープ(魚肉ソーセージ)				ご飯 干草焼き ひじきとほうれん草の炒め物 長芋のわさび酢醤油 フルーツ 清汁(海老団子)				ご飯 豚肉のしゃぶしゃぶ 里芋と野菜の煮物 小松菜の炒りたらこ和え フルーツ 味噌汁(白菜)				うな玉丼 揚げ茄子のみぞれ煮 胡瓜とみょうがの酢の物 抹茶ゼリー 清汁(とろろ昆布)				ピラフ 豚肉のサラゴサ風 じゃが芋とズッキーニのソテー ピクルス フルーツ コンソメスープ(キャベツ)				ご飯 鮭のゆずこしょう焼き 揚げ出し豆腐の野菜あん ひじき入り白菜浅漬け フルーツ 味噌汁(蕪)			
	I補給 - 513				I補給 - 492				I補給 - 447				I補給 - 498				I補給 - 476				I補給 - 568				I補給 - 560			
	たんぱく質	脂質	17.9	6	たんぱく質	脂質	11.3	18.6	たんぱく質	脂質	17.5	8	たんぱく質	脂質	21.6	14	たんぱく質	脂質	16.6	13.4	たんぱく質	脂質	18.9	23.9	たんぱく質	脂質	23.1	11.6
塩分	2.7			塩分	3			塩分	2.6			塩分	2.4			塩分	1.9			塩分	2.6			塩分	1.8			
おやつ	手作りチョコババロア				メロンバウム				黒棒				アメリカンドッグ				ミニたいやき				たまごロールケーキ				雪の宿			
	I補給 - 70				I補給 - 63				I補給 - 69				I補給 - 80				I補給 - 47				I補給 - 69				I補給 - 83			
	たんぱく質	脂質	1.7	3.2	たんぱく質	脂質	1.9	1.1	たんぱく質	脂質	1.4	1.7	たんぱく質	脂質	3.3	2.3	たんぱく質	脂質	1.2	0.2	たんぱく質	脂質	1.2	3.8	たんぱく質	脂質	1	2.9
塩分	0			塩分	0			塩分	0			塩分	0.5			塩分	0			塩分	0.1			塩分	0.3			
夕	麦めし 豚肉とごぼうの甘辛煮 人参のたらこ炒め もやしの梅風味 味噌汁(なめこ)				ご飯 海老水ぎょうざ ニラ玉炒め トマトの中華風味 中華スープ(かにかま)				ご飯 チキンのトマトソース煮 ブロッコリーのコンソテー ごぼうと胡瓜の胡麻マヨ コンソメスープ(かにかま)				ご飯 鮭の粕漬焼き 生揚げと大根の炒め煮 もずく酢 清汁(たけのこ)				ご飯 豚肉のガーリック炒め えびとアスパラのカレーソテー 切干し大根のサラダ コンソメスープ(じゃが芋)				ご飯 鯖の韓国風つけ焼き 高野豆腐の煮物 煮豆 吉野汁				ご飯 ミートローフ きのこもやしのソテー 枝豆サラダ コンソメスープ(魚肉ソーセージ)			
	I補給 - 521				I補給 - 492				I補給 - 431				I補給 - 360				I補給 - 535				I補給 - 550				I補給 - 505			
	たんぱく質	脂質	19.9	17.8	たんぱく質	脂質	16.6	12.2	たんぱく質	脂質	19.9	8.8	たんぱく質	脂質	19.9	6.9	たんぱく質	脂質	20.5	21.5	たんぱく質	脂質	26.8	17.2	たんぱく質	脂質	21.1	15.3
塩分	2.1			塩分	3.1			塩分	2			塩分	2.1			塩分	2.3			塩分	2.3			塩分	2.9			

※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



	07月 23日 (月)				07月 24日 (火)				07月 25日 (水)				07月 26日 (木)				07月 27日 (金)				07月 28日 (土)				07月 29日 (日)			
朝	ロールパン ベーコン入りスクランブルエッグ レタスサラダ ジョア コンソメスープ(人参)				ご飯 なすとさつま揚げのポン酢炒め 春菊の辛子和え ふりかけ 牛乳 味噌汁(大根)				ご飯 卵と野菜の塩炒め とろろ ねり梅 牛乳 清汁(赤小坂)				クリームパン ポトフ マリネサラダ りんごジュース				ご飯 キャベツの和風炒め 納豆 のり佃煮 牛乳 清汁(とろろ昆布)				ご飯 高野豆腐の卵とし 甘酢漬け(白菜) ふりかけ 牛乳 味噌汁(もやし)				ご飯 和風野菜炒め 春菊なめ茸和え 漬け物(桜大根) 牛乳 味噌汁(さつま芋)			
	I補給 - 453				I補給 - 424				I補給 - 453				I補給 - 490				I補給 - 513				I補給 - 495				I補給 - 504			
	たんぱく質	脂質	20.1	17.8	たんぱく質	脂質	16.2	10.2	たんぱく質	脂質	16.4	11.4	たんぱく質	脂質	13.5	18.8	たんぱく質	脂質	23.3	15.6	たんぱく質	脂質	20.4	15.5	たんぱく質	脂質	17.8	16
	塩分		2.3		塩分		1.4		塩分		2.3		塩分		2.3		塩分		2.4		塩分		2		塩分		2.3	
昼	ご飯 鶏肉磯辺揚げ ブロッコリーのカニあんかけ 南瓜の胡麻ドレ フルーツ 清汁(海老ボール)				山菜おろしそば 人参しりしり れんこんとひじきの梅風味 フルーツ				ご飯 イタリアンハンバーグ ほうれん草ソテー カニサラダ フルーツ コンソメスープ(かにかま)				ご飯 鯖の南部焼き 南瓜のそぼろあん 茄子の韓国風和え フルーツ 清汁(舞茸)				ご飯 スパニッシュオムレツ アスパラガーリックソテー 人参サラダ フルーツ コンソメスープ(いんげん)				ひじきご飯 ホキの西京焼き 小松菜の華風炒め なめこと春菊のおろし和え フルーツ 清汁(おくら)				ご飯 鶏肉のごま照焼き けんちん煮 冷奴(湯通し) フルーツ 清汁(海老ボール)			
	I補給 - 494				I補給 - 471				I補給 - 474				I補給 - 608				I補給 - 523				I補給 - 351				I補給 - 431			
	たんぱく質	脂質	23.8	9.8	たんぱく質	脂質	16.3	5.7	たんぱく質	脂質	18.6	11.8	たんぱく質	脂質	22.5	14.8	たんぱく質	脂質	15.3	13.8	たんぱく質	脂質	17.4	3.4	たんぱく質	脂質	21.6	7
	塩分		2		塩分		3.3		塩分		2.8		塩分		2.1		塩分		3.3		塩分		2.5		塩分		2.4	
おやつ	黒糖カステラ				紫芋クリームブッセ				手作り蒸しパン				乳菓まんじゅう				手作りプリン				かりんとうドーナツ (はちみつ)				ミルクワッフル			
	I補給 - 67				I補給 - 51				I補給 - 80				I補給 - 70				I補給 - 28				I補給 - 78				I補給 - 53			
	たんぱく質	脂質	1.5	0.9	たんぱく質	脂質	0.9	2.6	たんぱく質	脂質	1.5	1.9	たんぱく質	脂質	1.6	0.4	たんぱく質	脂質	1.4	1	たんぱく質	脂質	1.7	2.3	たんぱく質	脂質	1.8	1.6
	塩分		0		塩分		0		塩分		0.1		塩分		0		塩分		0		塩分		0.1		塩分		0	
夕	麦めし 鯖のみぞれ煮 小松菜と生揚げの炒め物 オクラと大豆のしそ風味 味噌汁(えのき)				ご飯 青椒肉絲 里芋とえびのくず煮 チョレギサラダ 中華スープ(チンゲン菜)				麦めし 赤魚の刻み昆布あんかけ なすのそぼろ煮 うずら煮豆 味噌汁(なめこ)				ご飯 鶏肉のマヨネーズ焼き ふきと切干し大根の炒め煮 即席漬け(白菜) かきたま汁				麦めし タラのねぎ梅ソース 昆布大豆 海老と菜の花のたらこマヨ 吉野汁				ご飯 ポークチャップ ポテトときのこのソテー チーズサラダ コンソメスープ(青梗菜)				麦めし 鯖の幽庵焼き 南瓜の含め煮 ひじき和風ドレ 味噌汁(えのき)			
	I補給 - 497				I補給 - 491				I補給 - 540				I補給 - 425				I補給 - 429				I補給 - 516				I補給 - 515			
	たんぱく質	脂質	26.2	13.5	たんぱく質	脂質	15.7	17	たんぱく質	脂質	23.7	7.8	たんぱく質	脂質	14.6	10.4	たんぱく質	脂質	24.1	6.9	たんぱく質	脂質	18.2	18.6	たんぱく質	脂質	20.4	6.7
	塩分		1.9		塩分		2.4		塩分		2		塩分		2.4		塩分		2.2		塩分		2.7		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。

