

今週の献立

	02月 25日 (月)	02月 26日 (火)	02月 27日 (水)	02月 28日 (木)	03月 01日 (金)	03月 02日 (土)	03月 03日 (日)							
朝	ご飯 車麩と野菜の含め煮 納豆 漬け物(しば漬け) 牛乳 味噌汁(小松菜)	ご飯 竹輪と青菜の炒め物 キャベツの梅しらす ふりかけ 牛乳 清汁(はんぺん)	クリームパン トマトオムレツ マリネ ジョア コンソメスープ(じゃが芋)	ご飯 さつま揚げ入り野菜炒め 春菊の辛子醤油 ふりかけ 牛乳 清汁(たけのこ)	ご飯 野菜炒め カリフラワーのたらこ和え ふりかけ 牛乳 味噌汁(にら)	チョココロネ チーズ入りスクランブルエッグ コールスローサラダ りんごジュース コンソメスープ(椎茸)	ご飯 がんもの含め煮 納豆 あみ佃煮 牛乳 清汁(海老ボール)							
	I補給 -	514	I補給 -	443	I補給 -	469	I補給 -	527	I補給 -	513	I補給 -	557		
	たんぱく質	脂質 22.3 14.3	たんぱく質	脂質 17.6 10	たんぱく質	脂質 20.4 16.9	たんぱく質	脂質 18.7 11.2	たんぱく質	脂質 21.1 19.5	たんぱく質	脂質 15 23.2	たんぱく質	脂質 25.7 17.9
	塩分	1.9	塩分	2.3	塩分	2.8	塩分	2.4	塩分	2.7	塩分	2.5	塩分	2.5
昼	ご飯 酢豚風 チンゲン菜の華風炒め しらたきのゴマだれがた フルーツ 中華スープ(春雨)	ご飯 メルルーサのピザチーズ焼き アスパラときのこのソテー 切干し大根のサラダ フルーツ コンソメスープ(チンゲン菜)	ご飯 鶏の唐揚げ 豆腐炒り煮 カリフラワーとレタスの和風ドレッシング フルーツ 清汁(とろろ昆布)	ひじきと梅の炊き込みご飯 赤魚の刻み昆布あんかけ 生揚げとごぼう煮 おくらとみょうがの和え物 フルーツ 味噌汁(かぶ)	ご飯 海老水ぎょうざ 春雨炒め 華風サラダ フルーツ 中華スープ(たけのこ)	ご飯 鯖の生姜煮 茄子としめじのバター醤油 トマトの和風ドレッシング フルーツ 味噌汁(麩)	ご飯 鶏肉のディアップル風 ブロッコリーとヤングコーンのソテー ごぼうサラダ フルーツ コンソメスープ(キャベツ)							
	I補給 -	581	I補給 -	459	I補給 -	479	I補給 -	483	I補給 -	572	I補給 -	544	I補給 -	477
	たんぱく質	脂質 18.6 21.3	たんぱく質	脂質 21.1 13.6	たんぱく質	脂質 24.3 10.6	たんぱく質	脂質 24.5 8.9	たんぱく質	脂質 15.9 13.8	たんぱく質	脂質 24.2 14.3	たんぱく質	脂質 23.2 13.6
	塩分	3.8	塩分	3	塩分	2.8	塩分	3.6	塩分	3.1	塩分	2	塩分	2.5
おやつ	ホワイトクリームブッセ	手作りオレンジゼリー	厚切りチーズバウム	もみじまんじゅう(こしあん)	かりんとうドーナッツ(はちみつ)	ホワイトクリームブッセ	どらやき							
	I補給 -	67	I補給 -	45	I補給 -	87	I補給 -	70	I補給 -	78	I補給 -	67	I補給 -	63
	たんぱく質	脂質 1.1 3.4	たんぱく質	脂質 0.3 0	たんぱく質	脂質 1.7 4.6	たんぱく質	脂質 1.6 0.4	たんぱく質	脂質 1.7 2.3	たんぱく質	脂質 1.1 3.4	たんぱく質	脂質 1.6 0.7
	塩分	0	塩分	0	塩分	0	塩分	0	塩分	0.1	塩分	0	塩分	0
夕	麦めし 鱈の味噌マヨネーズ焼き 野菜ソテー シーザーサラダ コンソメスープ(きぬさや)	麦めし 松風焼き レンコンとこんにゃくの炒め物 黒豆 味噌汁(油揚げ)	ご飯 鯖の南部焼き さつま芋と切り昆布の煮物 白菜のしその実和え けんちん汁	ご飯 ポークチャップ アスパラと海老のソテー たらこときのこのマカロニサラダ コンソメスープ(いんげん)	ご飯 鯖のみぞれ煮 ふろふき蕪 小松菜の梅しらす 清汁(とろろ昆布)	麦めし 豚肉と野菜のバタポン蒸し 人参のたらこ炒め 黒豆 吉野汁	ご飯 鮭の和風ムニエル さつま芋と切り昆布の煮物 とろろとなめこの生姜醤油 味噌汁(オクラ)							
	I補給 -	405	I補給 -	574	I補給 -	584	I補給 -	529	I補給 -	482	I補給 -	567	I補給 -	481
	たんぱく質	脂質 19.1 11.4	たんぱく質	脂質 23 16.3	たんぱく質	脂質 21.7 15.4	たんぱく質	脂質 20.1 19.6	たんぱく質	脂質 20.8 8.5	たんぱく質	脂質 20.8 21.2	たんぱく質	脂質 21.7 8.1
	塩分	2.4	塩分	2	塩分	2.2	塩分	2.2	塩分	2.2	塩分	2	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

	03月 04日 (月)				03月 05日 (火)				03月 06日 (水)				03月 07日 (木)				03月 08日 (金)				03月 09日 (土)				03月 10日 (日)			
朝	ロールパン ベーコンと南瓜のクリーム煮 アスパラサラダ ジョア				ご飯 ウインナーと野菜の炒め物 ほうれん草のなめ茸和え ふりかけ 牛乳 味噌汁(さつま芋)				ご飯 じゃが芋としめじの炒り煮 カリフラワーの胡麻おかか和え ねり梅 牛乳 卵スープ				ご飯 和風野菜炒め かぶ甘酢漬け ふりかけ 牛乳 清汁(とろろ昆布)				ジャムパン ベーコン入り野菜ソテー スパゲティーサラダ ジョア コンソメスープ(じゃが芋)				ご飯 車麩の卵とじ とろろ 漬け物(たくあん) 牛乳 味噌汁(小松菜)				ご飯 豆腐炒り煮 小松菜のわさび醤油 ふりかけ 牛乳 清汁(麩)			
	I総計 - 435				I総計 - 497				I総計 - 480				I総計 - 414				I総計 - 511				I総計 - 489				I総計 - 437			
	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	16.6	17.4	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	19	17	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	19.1	12.9	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	16.9	9.6	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	15.8	17.6	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	19.8	11.8	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	20	10.4
	塩分		2.1		塩分		2		塩分		2.3		塩分		1.9		塩分		2.4		塩分		1.9		塩分		1.7	
昼	てまり寿司 海鮮かき揚げ 2種 菜の花の柚子胡椒和え フルーツ 清汁(花麩)				麦めし 豚肉とキャベツの辛味炒め 白菜と厚揚げの中華風旨煮 オクラの中華和え フルーツ 中華スープ(木耳)				たぬきうどん 茄子のそぼろあん トマトのおろしかけ フルーツ				バターライス ビーフシチュー さつま芋と胡瓜のサラダ ヨーグルト りんごジュース				麦めし 鱈のねぎポン酢焼き 南瓜のいところ煮 ひじきとささみのごま和え フルーツ 味噌汁(あさり)				ご飯 豚肉の生姜おろしあんかけ ブロッコリーの旨煮 長芋のたらこ和え フルーツ けんちん汁				ご飯 鮭のクリームソースかけ じゃが芋と豆のウインナー炒め アスパラとカニのサラダ フルーツ コンソメスープ(白菜)			
	I総計 - 464				I総計 - 580				I総計 - 452				I総計 - 775				I総計 - 465				I総計 - 544				I総計 - 526			
	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	20.3	11.9	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	23.5	18.4	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	13.2	7.8	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	17.1	33.4	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	20.8	6.1	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	19.9	15.2	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	23.6	14.2
	塩分		2.4		塩分		3.7		塩分		3.7		塩分		3.2		塩分		2.2		塩分		2.5		塩分		2.8	
おやつ	手作り三色ババロア				牛乳カステラ				手作り蒸しパン				ミルクワッフル				メープルドーナツ				乳菓まんじゅう				雪の宿			
	I総計 - 71				I総計 - 51				I総計 - 80				I総計 - 53				I総計 - 78				I総計 - 70				I総計 - 83			
	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	1.7	2.8	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	1.2	0.7	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	1.5	1.9	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	1.8	1.6	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	1.7	2.3	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	1.6	0.4	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	1	2.9
	塩分		0		塩分		0		塩分		0.1		塩分		0		塩分		0.1		塩分		0		塩分		0.3	
夕	ご飯 鶏肉の中華風照り煮 豆腐の野菜あん もやしと青菜のナムル 中華スープ(春雨)				ご飯 赤魚の刻み昆布あんかけ 大豆と切り干し大根の生姜味噌炒 いんげんのピーナッツ和え 清汁(はんぺん)				ご飯 豚肉のガーリック炒め アスパラとベーコンのケチャップ 白菜サラダ コンソメスープ(椎茸)				ご飯 ホキのみりん焼き ブロッコリーとしめじの旨煮 春菊の辛子和え 味噌汁(なめこ)				ご飯 鶏肉和風きのこソース かぶのピリ辛炒め 白菜のしその実和え 清汁(なると)				ご飯 鱈のカレーマヨネーズ焼き ベーコンとなすのソテー トマトサラダ マカロニスープ				麦めし 松風焼き たけのこの土佐煮 もやしの胡麻酢和え 味噌汁(南瓜)			
	I総計 - 415				I総計 - 400				I総計 - 500				I総計 - 334				I総計 - 350				I総計 - 507				I総計 - 517			
	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	21.7	8.3	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	21.7	6.4	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	18.1	21.9	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	19.2	3.2	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	18.8	5.6	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	21.4	17.7	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	23.4	14.2
	塩分		2.9		塩分		2.2		塩分		2.4		塩分		2.4		塩分		2.5		塩分		2.2		塩分		2.1	

※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

	03月 11日 (月)				03月 12日 (火)				03月 13日 (水)				03月 14日 (木)				03月 15日 (金)				03月 16日 (土)				03月 17日 (日)			
朝	ロールパン プレーンオムレツ カリフラワーサラダ ジョア コーンスープ				ご飯 さつま揚げの煮付け 長芋のおかか和え 漬物(高菜) 牛乳 清汁(とろろ昆布)				ご飯 ウインナー入り野菜炒め キャベツ紅漬け のり佃煮 牛乳 吉野汁				ご飯 つみれと野菜の含め煮 菜の花のゆず醤油 ふりかけ 牛乳 味噌汁(かぶ)				ご飯 車麩と野菜の煮物 大根とみつばの酢の物 のり佃煮 牛乳 清汁(なると)				クリームパン 野菜ソテー コーンサラダ りんごジュース コンソメスープ(魚肉ソーセージ)				ご飯 沢煮椀風 ほうれん草の和風和え ふりかけ 牛乳			
	I総計 - 484				I総計 - 466				I総計 - 473				I総計 - 457				I総計 - 427				I総計 - 487				I総計 - 401			
	たんぱく質	脂質	20.9	15.9	たんぱく質	脂質	19.4	10.2	たんぱく質	脂質	17	14.7	たんぱく質	脂質	20.1	10.5	たんぱく質	脂質	14.6	8.5	たんぱく質	脂質	14.3	22.1	たんぱく質	脂質	18.7	9.5
	塩分		1.7		塩分		2.8		塩分		2.4		塩分		2.1		塩分		2.3		塩分		2.7		塩分		1.9	
昼	枝豆ご飯 鶏大根 キャベツの和風炒め 蕪のゆかり和え フルーツ 清汁(赤小板)				ご飯 秋刀魚の梅照り焼き 里芋のそぼろあん 小松菜と大豆のわさび白和え フルーツ 清汁(赤小板)				ご飯 春巻 レンコンとこんにゃくのピリ辛炒め 春雨サラダ フルーツ 卵スープ				ホットサンド スクランブルエッグ タラモサラダ イチゴムース クラムチャウダー				ミートソーススパゲティ アスパラとヤングコーンのソテー ごぼうのきなこマヨ カクテルゼリー コンソメスープ(ベーコン)				たらこ混ぜご飯 白身魚のあけぼの焼き 蕪と帆立の薄くす煮 春菊のみぞれ和え フルーツ つみれ汁				ご飯 五目豆腐焼き 里芋と鶏肉の煮物 おくらとみょうがの和え物 フルーツ 清汁(菜の花)			
	I総計 - 390				I総計 - 596				I総計 - 516				I総計 - 686				I総計 - 578				I総計 - 411				I総計 - 490			
	たんぱく質	脂質	17	7.2	たんぱく質	脂質	24.9	19.9	たんぱく質	脂質	11.6	14.5	たんぱく質	脂質	31.5	34.9	たんぱく質	脂質	22	14.1	たんぱく質	脂質	20.2	9.1	たんぱく質	脂質	22.2	9.2
	塩分		3.3		塩分		2.7		塩分		2.8		塩分		3.9		塩分		3.3		塩分		3.2		塩分		2.8	
おやつ	オレンジケーキ				アメリカンドッグ				抹茶カステラ				あんドーナッツ				手作りバニラババロア				ロールケーキ(コーヒー)				窯焼きチーズケーキ			
	I総計 - 82				I総計 - 80				I総計 - 65				I総計 - 94				I総計 - 81				I総計 - 69				I総計 - 35			
	たんぱく質	脂質	1.4	3.3	たんぱく質	脂質	3.3	2.3	たんぱく質	脂質	2	1.1	たんぱく質	脂質	2.7	2.4	たんぱく質	脂質	1.7	3.7	たんぱく質	脂質	1.2	2.3	たんぱく質	脂質	1.2	12.6
	塩分		0.1		塩分		0.5		塩分		0		塩分		0.1		塩分		0		塩分		0.1		塩分		0	
夕	ご飯 メルルーサの野菜あんかけ 厚揚げの中華煮 中華サラダ 中華スープ(にら)				ご飯 ハンバーグデミソースかけ アスパラ卵のソテー レタスサラダ コンソメスープ(いんげん)				麦めし カレーの胡麻醤油焼き もやしの和風炒め 春菊の梅カツオ 清汁(しめじ)				ご飯 家常豆腐 白菜のとろとろ煮 黒豆 清汁(はんぺん)				ご飯 アサリの卵とじ 小松菜と油揚げの煮浸し もやしの梅風味 味噌汁(南瓜)				ご飯 豚肉の生姜焼き ひじき煮 トマトの和風ドレ 清汁(なると)				ご飯 芙蓉蟹 もやしのカレー炒め チョレギサラダ 中華スープ(木耳)			
	I総計 - 413				I総計 - 432				I総計 - 477				I総計 - 471				I総計 - 411				I総計 - 491				I総計 - 407			
	たんぱく質	脂質	18.9	7.9	たんぱく質	脂質	17.8	12.4	たんぱく質	脂質	17.6	10.1	たんぱく質	脂質	20.5	10.1	たんぱく質	脂質	19.6	6.8	たんぱく質	脂質	20.9	17.1	たんぱく質	脂質	10.5	15.5
	塩分		3.2		塩分		2.5		塩分		2.3		塩分		2.3		塩分		2.7		塩分		2.3		塩分		2.4	

※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

	03月 18日 (月)				03月 19日 (火)				03月 20日 (水)				03月 21日 (木)				03月 22日 (金)				03月 23日 (土)				03月 24日 (日)			
朝	ご飯 揚げボールの煮付け 長芋の梅風味 たいみそ 牛乳 清汁(とろろ昆布)				ご飯 ホキの粕漬け がんとふきの煮物 ふりかけ 牛乳 味噌汁(小松菜)				ロールパン ウインナー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(マカロニ)				ご飯 野菜のごった煮 納豆 漬物(高菜) 牛乳 味噌汁(ほうれん草)				ご飯 なすとさつま揚げのポン酢炒め キャベツのレモン醤油 ふりかけ 牛乳 清汁(はんぺん)				食パン プレーンオムレツ マカロニサラダ ジョア パンプキンポタージュ				ご飯 魚肉ソーセージの野菜炒め 白菜のツナ和え 漬け物(桜大根) 牛乳 清汁(舞茸)			
	I補給 - 490				I補給 - 514				I補給 - 469				I補給 - 533				I補給 - 468				I補給 - 547				I補給 - 440			
	たんぱく質	脂質	18.2	10.4	たんぱく質	脂質	27	14.4	たんぱく質	脂質	19.9	16.3	たんぱく質	脂質	24	14.1	たんぱく質	脂質	18.8	14.7	たんぱく質	脂質	22.7	16.2	たんぱく質	脂質	17.5	10
	塩分	2.4			塩分	2			塩分	2.3			塩分	2.3			塩分	1.9			塩分	2.5			塩分	2.6		
昼	ご飯 鱈の味噌マヨネーズ焼き チリコンカン レタスとピーマンのマリネ フルーツ コンソメスープ(じゃが芋)				三色丼 ブロッコリーのオイスター炒め 白菜と鶏肉の甘酢漬け フルーツポンチ 清汁(しめじ)				ご飯 鱈の幽庵焼き 大学南瓜 ほうれん草とかまぼこの生姜醤油 フルーツ 吉野汁				ご飯 ミートボール黒酢あん もやしの沢庵風味炒め 白菜の華風和え フルーツ 中華スープ(なると)				大豆入りじゃこご飯 鮭のゆずこしょう焼き さつま芋のはちみつ煮 ひじきの和風ドレ フルーツ 味噌汁(青ネギ)				ご飯 回鍋肉 茄子の中華炒め 中華サラダ フルーツ 中華スープ(なると)				ご飯 白身魚のすり身蒸し ごぼうと牛肉のしぐれ煮 ほうれん草のわさび和え フルーツ 味噌汁(かぶ)			
	I補給 - 521				I補給 - 432				I補給 - 561				I補給 - 421				I補給 - 513				I補給 - 503				I補給 - 492			
	たんぱく質	脂質	20.4	18.2	たんぱく質	脂質	22.4	8.7	たんぱく質	脂質	21.3	10.3	たんぱく質	脂質	14.7	9.2	たんぱく質	脂質	22.5	8.8	たんぱく質	脂質	16.8	20.5	たんぱく質	脂質	23.8	8.6
	塩分	2.7			塩分	3.4			塩分	2			塩分	2.5			塩分	1.9			塩分	2.2			塩分	2.2		
おやつ	金時芋あんまんじゅう				ドーナッツ(シナモン)				手作りスイートポテト				くず餅風ゼリー				やわらか団子(よもぎ)				手作りプリン				厚切りカットバウム			
	I補給 - 103				I補給 - 78				I補給 - 63				I補給 - 59				I補給 - 42				I補給 - 28				I補給 - 87			
	たんぱく質	脂質	2.3	0.6	たんぱく質	脂質	1.7	2.3	たんぱく質	脂質	1	1.2	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	1	たんぱく質	脂質	1.7	4.6
	塩分	0			塩分	0.1			塩分	0			塩分	0			塩分	0.1			塩分	0			塩分	0		
夕	ご飯 豚肉とごぼうの甘辛煮 大根のカニあんかけ 冷奴 吉野汁				麦めし 豆腐の中華風炒め煮 キャベツの中華炒め 茄子の南蛮漬け 中華スープ(トマト)				ご飯 のし鶏のやまかけ 人参金平 黒豆 清汁(かいわれ大根)				ご飯 たらのみりん焼き かぶのあさりあんかけ もずく和え 卵スープ				ご飯 ミートローフ アスパラとウインナーのソテー パンプキンサラダ コンソメスープ(白菜)				ご飯 メルルーサの照り焼き 大豆の甘辛煮 小松菜の炒りたらこ和え 味噌汁(さつま芋)				ご飯 ポークチャップ カリフラワーのカレーソテー スイートサラダ コンソメスープ(かにかま)			
	I補給 - 491				I補給 - 388				I補給 - 470				I補給 - 374				I補給 - 534				I補給 - 495				I補給 - 576			
	たんぱく質	脂質	18.6	17.6	たんぱく質	脂質	15	6.6	たんぱく質	脂質	20.8	11.5	たんぱく質	脂質	16.5	1.8	たんぱく質	脂質	18.3	17.5	たんぱく質	脂質	24.7	6.4	たんぱく質	脂質	17.2	22.7
	塩分	2.3			塩分	3			塩分	2.2			塩分	2.1			塩分	2.9			塩分	3.1			塩分	2.6		

※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

	03月 25日 (月)				03月 26日 (火)				03月 27日 (水)				03月 28日 (木)				03月 29日 (金)				03月 30日 (土)				03月 31日 (日)			
朝	ご飯 揚げボールの含め煮 春菊のわさび醤油 ねり梅 牛乳 味噌汁(茄子)				あんぱん カレーソテー ビーンズサラダ 乳酸菌飲料 コンソメスープ(じゃが芋)				ご飯 ツナと青菜の炒め煮 かぶのゆかり和え ふりかけ 牛乳 清汁(かかま)				ご飯 肉団子の甘辛煮 ほうれん草のお浸し 佃煮 牛乳 味噌汁(玉ねぎ)				ご飯 和風野菜炒め 春菊の辛子醤油 ふりかけ 牛乳 清汁(キヌサヤ)				ご飯 海老団子と野菜の含め煮 もやしと竹輪の大葉和え 漬け物(しば漬け) 牛乳 味噌汁(かぶ)				ロールパン スクランブルエッグ チーズサラダ りんごジュース コンソメスープ(チンゲン菜)			
	I補給 - 475				I補給 - 573				I補給 - 420				I補給 - 584				I補給 - 460				I補給 - 474				I補給 - 474			
	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	18.5	11.4	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	17	19.4	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	16.4	9.8	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	23.2	19.1	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	20.2	12	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	19.6	11.5	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	16.4	17.1
	塩分		2.5		塩分		2.7		塩分		1.8		塩分		3		塩分		2.2		塩分		2.6		塩分		3.4	
昼	カレーライス ささみと胡瓜のたらこマヨ和え フルーツヨーグルト コンソメスープ(ほうれん草)				麦めし たらこの磯辺揚げ かぶの吉野煮 春菊の胡麻和え フルーツ けんちん汁				ご飯 チキンのトマトソース煮 ほうれん草と卵のソテー 野菜のマリネ フルーツ コンソメスープ(椎茸)				ご飯 鯖のピーナッツ味噌焼き ふきと切干し大根の炒め煮 白菜のレモン醤油 フルーツ 清汁(舞茸)				正油ラーメン エビチリ 小松菜のナムル フルーツ				麦めし 豚肉のみぞれ煮 五目金平炒め なめこと春菊の酢の物 フルーツ 味噌汁(くきわかめ)				ご飯 鮭の西京焼き 切り干し大根の炒り煮 オクラの梅カツオ和え フルーツ 清汁(とろろ昆布)			
	I補給 - 600				I補給 - 434				I補給 - 475				I補給 - 499				I補給 - 408				I補給 - 536				I補給 - 420			
	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	17.9	24.3	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	19.8	5.2	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	22.1	12.4	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	23	14.9	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	24	5.4	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	18.2	16.3	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	20.9	6.9
	塩分		3.1		塩分		3		塩分		2.1		塩分		2.1		塩分		3.8		塩分		2.5		塩分		2	
おやつ	黒棒				フレッシュチョコケーキ				人形焼き(くりあん)				手作りコーヒーゼリー				プチケーキ(メープル)				焼きドーナッツ				もみじまんじゅう(こしあん)			
	I補給 - 69				I補給 - 70				I補給 - 65				I補給 - 62				I補給 - 71				I補給 - 78				I補給 - 70			
	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	1.4	1.7	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	1.4	3.8	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	1.5	0.3	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	0.7	1.8	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	1.3	4.7	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	1.7	2.3	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	1.6	0.4
	塩分		0		塩分		0		塩分		0		塩分		0		塩分		0		塩分		0.1		塩分		0	
夕	麦めし 鯖の山椒焼 れんこん金平 菜の花と大豆の白和え 清汁(とろろ昆布)				ご飯 スパニッシュオムレツ アスパラのソテー ツナとカリフラワーのサラダ コンソメスープ(いんげん)				ご飯 秋刀魚の塩焼き キャベツときのこの炒め物 黒豆 豚汁				ご飯 麻婆茄子 ブロッコリーのカーニあんかけ レタスとひじきの中華和え 中華スープ(もやし)				ご飯 焼き豆腐のしぐれ煮 卵の花炒り 長芋のわさび和え 味噌汁(にら)				ご飯 鯖のゴマ照り焼き さつま芋の甘煮 ひじき入り白菜浅漬 吉野汁				ご飯 焼売 じゃが芋の高菜炒め 中華サラダ 中華スープ(ベーコン)			
	I補給 - 459				I補給 - 475				I補給 - 573				I補給 - 369				I補給 - 512				I補給 - 504				I補給 - 444			
	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	22	10	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	17.1	15.5	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	23.2	24.2	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	14.8	5.9	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	18.6	16	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	20.5	8.2	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	15.7	12.1
	塩分		2.5		塩分		2.5		塩分		2.3		塩分		2.3		塩分		2.4		塩分		2		塩分		2.7	

※都合により献立を変更させていただく場合もあります。

