

曜日 日付	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6	日 7
朝	ごはん 大豆ミートハンバーグ(オニオンス) 味噌汁(えのき・しいたけ)	ごはん チキンピカタ もやしとコーンのりんごドレサダ 味噌汁(うまい菜・あさり)	ごはん 照り焼き肉団子 カリフラワーと豆のマヨサラダ 味噌汁(わかめ・ちくわ)	ごはん ほうれん草オムレツ ブロッコリーと平天の味噌増和え 味噌汁(里芋・キャベツ)	ごはん ポテトミンチ巻き 小松菜の麺ナムル和え 味噌汁(白菜・白ねぎ)	青菜雑炊(うまい菜) 豚肉の筑前煮 いんげんの白ごま和え 昆布佃煮	ごはん 磯巻き卵 キャベツとちりめんの和え物 味噌汁(あさり・玉ねぎ)
	エネ 407 kcal 蛋白 13.9 g 脂質 11 g 食塩 1.77 g	エネ 369 kcal 蛋白 13.4 g 脂質 5.9 g 食塩 1.67 g	エネ 434 kcal 蛋白 14 g 脂質 12.8 g 食塩 1.87 g	エネ 342 kcal 蛋白 11.4 g 脂質 4.6 g 食塩 1.4 g	エネ 338 kcal 蛋白 9.7 g 脂質 3.7 g 食塩 1.5 g	エネ 297 kcal 蛋白 10.5 g 脂質 10 g 食塩 1.67 g	エネ 364 kcal 蛋白 17 g 脂質 6.2 g 食塩 1.72 g
	ごはん さわらの魚田(田楽味噌) 絹揚げのそぼろ煮 すまし汁(玉ねぎ・人参) みかん缶	ごはん とん平焼き 大根と平天の煮物 小松菜と油揚げの和え物 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)	ごはん オレンジチキン しろなどツナのソテー 大根の香味ドレサダ 味噌汁(油揚げ・しいたけ) 白味噌仕立て	ごはん 白身魚の生姜煮 もやしと鶏肉の炒め物 さつまいものサラダ 味噌汁(なす)	親子丼 高野豆腐のサイコロ煮 大根とちくわのごまドレサダ 味噌汁(しいたけ・人参)	ごはん 豚かつのおろしあんかけ れんこんと平天の金平 ほうれん草となめこのおから和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ)	ごはん あじの山椒煮 大根と小えびの炒め物 スパゲティサラダ 味噌汁(豆腐)
昼	エネ 527 kcal 蛋白 26.8 g 脂質 20.8 g 食塩 2.08 g	エネ 613 kcal 蛋白 24.4 g 脂質 20.4 g 食塩 3.85 g	エネ 524 kcal 蛋白 21.9 g 脂質 19.6 g 食塩 2.11 g	エネ 543 kcal 蛋白 26.7 g 脂質 17.9 g 食塩 1.95 g	エネ 561 kcal 蛋白 26.5 g 脂質 14.1 g 食塩 3.34 g	エネ 631 kcal 蛋白 19.1 g 脂質 20.1 g 食塩 2.67 g	エネ 486 kcal 蛋白 21.5 g 脂質 14 g 食塩 2.37 g
	エネ 115 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 4.9 g 食塩 0.18 g	エネ 70 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 1.6 g 食塩 0.06 g	エネ 129 kcal 蛋白 2.6 g 脂質 3 g 食塩 0.12 g	エネ 73 kcal 蛋白 2 g 脂質 0.2 g 食塩 0.04 g	エネ 76 kcal 蛋白 1.7 g 脂質 4.4 g 食塩 0.08 g	エネ 122 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 0.3 g 食塩 0.06 g	エネ 92 kcal 蛋白 3.1 g 脂質 4.4 g 食塩 0.1 g
	ごはん おでん キャベツのじゃこ炒め ひじきとハムの和風マヨサラダ	ごはん 銀ひらすの煮付け 金平ごぼう マカロニサラダ 味噌汁(白菜・大根菜)	ごはん 赤魚の焼き浸し やっこ(ねぎ味噌ダレ) とろろ汁 高菜炒め	ごはん 八宝菜 かにシューマイ 味噌汁(大根・チンゲン菜)いりこ風味 杏仁豆腐とフルーツ缶の盛合せ	ごはん ホッケのたれ焼き キャベツと鶏肉の炒め物 味噌汁(玉ねぎ・大根菜) さくら漬	ごはん ホキのグリル(白ねぎソース) 大豆と鶏肉の煮物 カリフラワーとコーンのレモンドレサダ 味噌汁(キャベツ・しめじ) 麦白味噌仕立て	ごはん ハンバーグ(和風ソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー 冷やし冬瓜 味噌汁(油揚げ・人参) 白味噌仕立て
夜	エネ 552 kcal 蛋白 20.9 g 脂質 17.5 g 食塩 3.3 g	エネ 489 kcal 蛋白 20.9 g 脂質 13.3 g 食塩 1.96 g	エネ 439 kcal 蛋白 24.5 g 脂質 7.4 g 食塩 1.43 g	エネ 543 kcal 蛋白 15.3 g 脂質 16 g 食塩 2.44 g	エネ 407 kcal 蛋白 21.5 g 脂質 8.6 g 食塩 1.79 g	エネ 473 kcal 蛋白 25.4 g 脂質 10.9 g 食塩 2.16 g	エネ 587 kcal 蛋白 19.3 g 脂質 23.7 g 食塩 2.55 g
	エネ 1600 kcal 蛋白 63.9 g 脂質 48.7 g 食塩 7.32 g	エネ 1541 kcal 蛋白 59.9 g 脂質 41.4 g 食塩 7.55 g	エネ 1526 kcal 蛋白 63 g 脂質 42.7 g 食塩 5.53 g	エネ 1501 kcal 蛋白 55.4 g 脂質 38.7 g 食塩 5.82 g	エネ 1382 kcal 蛋白 59.3 g 脂質 30.8 g 食塩 6.72 g	エネ 1523 kcal 蛋白 56.1 g 脂質 41.3 g 食塩 6.55 g	エネ 1529 kcal 蛋白 60.9 g 脂質 48.2 g 食塩 6.74 g
	日付 8	9	10	11	12	13	14
朝	ごはん 揚げ豆腐 アスパラの和風ドレサダ 味噌汁(小松菜・里芋)	ごはん 白身魚揚げの煮物 ブロッコリーのハンパンドレサダ 味噌汁(玉ねぎ・人参)	ごはん 玉子焼き いんげんとパプリカのスローサラダ 味噌汁(絹揚げ・しめじ)	ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁(白菜・大根菜)	ごはん 千草焼き 白菜とかまぼこのピーナツ和え 味噌汁(ほうれん草・油揚げ)	ごはん レモンチキン 大根といんげんの和え物 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)	ごはん プレーンオムレツ(クリームソース) 白菜と油揚げの白ごま和え 味噌汁(もやし・平天)
昼	エネ 332 kcal 蛋白 7.8 g 脂質 4.2 g 食塩 1.3 g	エネ 405 kcal 蛋白 11.4 g 脂質 10.3 g 食塩 1.74 g	エネ 430 kcal 蛋白 16.5 g 脂質 12.7 g 食塩 1.96 g	エネ 366 kcal 蛋白 10.1 g 脂質 8.2 g 食塩 1.9 g	エネ 340 kcal 蛋白 11.2 g 脂質 5.5 g 食塩 1.44 g	エネ 339 kcal 蛋白 11.3 g 脂質 5.9 g 食塩 1.26 g	エネ 385 kcal 蛋白 13.1 g 脂質 7.5 g 食塩 2 g
	ごはん 蒸し鶏(梅ソース) もやしとツナの炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(絹揚げ・キャベツ)	ごはん シロガネダラの生姜煮 なすの味噌炒め 白菜と大根菜のお浸し 味噌汁(小松菜・もやし)	ポークカレー もやしとちりめんの塩麺ドレサダ 手作りぶどうゼリー	ごはん チーズメンチカツ(濃厚ソース) ひじきと油揚げの煮物 大根とコーンの大葉ドレサダ 味噌汁(しいたけ・人参) いりこ風味	ごはん 白身魚の味噌煮 大根と鶏肉の炒め物 ブロッコリーのバジルドレサダ すまし汁(おくら・花魁)	わかめそば ごぼうと豚肉の炒り煮 さつまいもとオレンジのサラダ	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 やっこ(味噌ダレ) マカロニサラダ すまし汁(小松菜・人参)
	エネ 466 kcal 蛋白 23.4 g 脂質 10.4 g 食塩 1.94 g	エネ 451 kcal 蛋白 19.9 g 脂質 12.2 g 食塩 2.06 g	エネ 551 kcal 蛋白 20.1 g 脂質 16.2 g 食塩 2.47 g	エネ 569 kcal 蛋白 15.4 g 脂質 20 g 食塩 2.7 g	エネ 511 kcal 蛋白 23.8 g 脂質 16.7 g 食塩 1.99 g	エネ 452 kcal 蛋白 16 g 脂質 14 g 食塩 3.61 g	エネ 545 kcal 蛋白 23.1 g 脂質 19.5 g 食塩 1.92 g
夜	エネ 161 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 9.9 g 食塩 0.13 g	エネ 120 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g	エネ 129 kcal 蛋白 3.7 g 脂質 0.3 g 食塩 0.08 g	エネ 87 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 0.7 g 食塩 0.12 g	エネ 121 kcal 蛋白 2.2 g 脂質 2.9 g 食塩 0.08 g	エネ 48 kcal 蛋白 0.2 g 脂質 0 g 食塩 0.01 g	エネ 85 kcal 蛋白 1.6 g 脂質 3.8 g 食塩 0.09 g
	ごはん さばの南部焼き 豚肉とパプリカの炒め物 しろなとちくわのピーナツドレ和え 味噌汁(白菜・えのき) 麦白味噌仕立て	ごはん 牛肉のすき煮 いかふくさ焼き チンゲン菜とえのきのピリ辛和え 味噌汁(大根・わかめ) いりこ風味	ごはん 銀ひらすの照り煮 大根と豚肉の炒め物 胡瓜の酢の物 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)	ごはん 白身魚の煮付け キャベツと豚肉の炒め物 うまい菜とちくわのわさび和え 味噌汁(ごぼう・わかめ) 白味噌仕立て	ごはん 豚肉のブルコギ 大豆とこんにやくの煮物 味噌汁(さつまいも・もやし) ミルク寒天のあんずソースかけ	ごはん 肉団子の和風あんかけ 高野豆腐としいたけのサイコロ煮 カリフラワーとちくわの香味ドレサダ 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	ごはん ホキの香草焼き(オニオンス) たけのこと豚肉の炒り煮 味噌汁(絹揚げ・大根) キャベツのピクルス
	エネ 615 kcal 蛋白 25.9 g 脂質 29.6 g 食塩 2.09 g	エネ 568 kcal 蛋白 24 g 脂質 21.2 g 食塩 2.77 g	エネ 453 kcal 蛋白 22.8 g 脂質 10 g 食塩 2.28 g	エネ 469 kcal 蛋白 26.7 g 脂質 11.1 g 食塩 2.35 g	エネ 567 kcal 蛋白 20.5 g 脂質 17.5 g 食塩 2.15 g	エネ 622 kcal 蛋白 21.8 g 脂質 23.1 g 食塩 3.01 g	エネ 488 kcal 蛋白 23.1 g 脂質 13 g 食塩 2.12 g
計	エネ 1573 kcal 蛋白 59 g 脂質 54 g 食塩 5.46 g	エネ 1544 kcal 蛋白 57.8 g 脂質 45.8 g 食塩 6.62 g	エネ 1563 kcal 蛋白 63.1 g 脂質 39.2 g 食塩 6.78 g	エネ 1492 kcal 蛋白 53.4 g 脂質 43 g 食塩 7.07 g	エネ 1539 kcal 蛋白 57.7 g 脂質 42.6 g 食塩 5.66 g	エネ 1460 kcal 蛋白 49.4 g 脂質 43 g 食塩 7.9 g	エネ 1503 kcal 蛋白 61 g 脂質 43.8 g 食塩 6.12 g
日付	15	16	17	18	19	20	21
朝	ごはん チキンナゲット(野菜ソース) うまい菜とえのきの豆乳和え 味噌汁(大根菜・玉ねぎ)	ごはん ミートオムレツ キャベツとなめこの香味和え 味噌汁(ほうれん草・白ねぎ)	ごはん お魚厚揚げの煮物 大根と大根菜の味噌増和え 味噌汁(じゃがいも・人参)	ごはん 5品目具材の玉子焼き もやしといんげんの麺ナムル和え 味噌汁(油揚げ・しいたけ)	ごはん カニカマ入りだし巻き卵 ブロッコリーと油揚げの塩ごま和え 味噌汁(あさり・里芋)	ごはん れんこんと豚肉のしぐれ煮 キャベツのピーナツドレサダ 手作りりんごゼリー 味噌汁(小松菜・人参)	ごはん 野菜ミンチ巻き 大根と平天の和風ドレサダ 味噌汁(絹揚げ・しめじ)
昼	エネ 372 kcal 蛋白 13.3 g 脂質 6.3 g 食塩 1.75 g	エネ 328 kcal 蛋白 9.8 g 脂質 4.3 g 食塩 1.4 g	エネ 367 kcal 蛋白 9.3 g 脂質 6.4 g 食塩 1.75 g	エネ 369 kcal 蛋白 13.5 g 脂質 7.4 g 食塩 1.53 g	エネ 401 kcal 蛋白 17.9 g 脂質 8.4 g 食塩 1.51 g	エネ 442 kcal 蛋白 9.6 g 脂質 9.7 g 食塩 1.43 g	エネ 371 kcal 蛋白 11.5 g 脂質 5.8 g 食塩 1.93 g
	秋のきのこご飯 ホッケの塩麹焼き 里芋のそぼろ煮 大根のご酢和え 味噌汁(ちくわ・わかめ) いりこ風味	ごはん 鶏肉の豆鼓蒸し ふかしじゃがいも(コーン) ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(大根・しいたけ)	えび炒飯 鶏の唐揚げ 白菜のレモン風味 中華スープ(ザーサイ・わかめ)	ごはん 赤魚の魚田(白味噌田楽) 絹揚げのそぼろ煮 すまし汁(キャベツ・チンゲン菜) 洋なし缶	ビビンバ 大豆としいたけの煮物 カリフラワーと平天の香味ドレサダ 味噌汁(白ねぎ・わかめ)	ごはん さばの塩焼き かぼちゃの含め煮 ほうれん草の和え物 味噌汁(油揚げ・大根菜)	ごはん 回鍋肉 一口がまんもの煮物 胡瓜のご酢和え 味噌汁(かぼちゃ)
	エネ 484 kcal 蛋白 24.2 g 脂質 8.4 g 食塩 2.66 g	エネ 550 kcal 蛋白 21.2 g 脂質 16.8 g 食塩 3.12 g	エネ 491 kcal 蛋白 17.4 g 脂質 19.2 g 食塩 3.25 g	エネ 499 kcal 蛋白 26.7 g 脂質 11.2 g 食塩 1.83 g	エネ 525 kcal 蛋白 21.1 g 脂質 15.1 g 食塩 3.27 g	エネ 550 kcal 蛋白 21.6 g 脂質 21.5 g 食塩 2.2 g	エネ 533 kcal 蛋白 18.5 g 脂質 18.6 g 食塩 1.9 g
夜	エネ 181 kcal 蛋白 2.8 g 脂質 0.5 g 食塩 0.1 g	おかしなバナナ エネ 157 kcal 蛋白 2.8 g 脂質 5 g 食塩 0.09 g	手作りあんシュ(栗あん) エネ 89 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 3.4 g 食塩 0.09 g	手作り糯ミックスゼリー エネ 56 kcal 蛋白 0.2 g 脂質 0.1 g 食塩 0.01 g	手作りババロアケーキ エネ 163 kcal 蛋白 2.1 g 脂質 11.3 g 食塩 0.35 g	手作りおしるこ(あられ) エネ 152 kcal 蛋白 3.5 g 脂質 0.3 g 食塩 0.04 g	手作りみるくまんじゅう(白あん) エネ 134 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.2 g 食塩 0.05 g
	ごはん 豚肉の味噌マヨ炒め いわしつみれの煮物 おくらのとろろ和え フルーツ(洋なし缶・パイン缶)	ごはん あじの照り焼き もやしと鶏肉の炒め物 揚げなすのご酢和え 味噌汁(里芋・油揚げ) 白味噌仕立て	ごはん さんまの生姜煮 キャベツと平天の炒め物 玉子豆腐 豚汁(豚肉・ごぼう・玉ねぎ)	ごはん 豚大根 いかふくさ焼き スパゲティサラダ 味噌汁(おくら・おつゆ)	ごはん かれいのグリル(マスタードタルソース) 金平ごぼう もやしの洋風お浸し 味噌汁(玉ねぎ・しめじ) 白味噌仕立て	ごはん 蒸し鶏(油淋ソース) 豚肉の和風炒め もやしのごまドレサダ 味噌汁(白菜・ちくわ) いりこ風味	ごはん 白身魚の煮付け 白菜と鶏肉の塩だしとろみ炒め うまい菜と油揚げの真砂和え 味噌汁(わかめ・人参)
	エネ 570 kcal 蛋白 19 g 脂質 19.7 g 食塩 1.78 g	エネ 544 kcal 蛋白 26.1 g 脂質 17.1 g 食塩 1.58 g	エネ 574 kcal 蛋白 22.7 g 脂質 24.4 g 食塩 3.33 g	エネ 584 kcal 蛋白 20.1 g 脂質 22.8 g 食塩 2.5 g	エネ 494 kcal 蛋白 22.1 g 脂質 13.6 g 食塩 1.91 g	エネ 561 kcal 蛋白 29.6 g 脂質 17 g 食塩 2.14 g	エネ 515 kcal 蛋白 26.1 g 脂質 16.3 g 食塩 2.45 g
計	エネ 1606 kcal 蛋白 59.3 g 脂質 34.8 g 食塩 6.28 g	エネ 1578 kcal 蛋白 59.9 g 脂質 43.3 g 食塩 6.19 g	エネ 1521 kcal 蛋白 51.4 g 脂質 53.4 g 食塩 8.42 g	エネ 1507 kcal 蛋白 60.5 g 脂質 41.5 g 食塩 5.88 g	エネ 1584 kcal 蛋白 63.3 g 脂質 48.4 g 食塩 7.03 g	エネ 1706 kcal 蛋白 64.3 g 脂質 48.5 g 食塩 5.81 g	エネ 1553 kcal 蛋白 59.5 g 脂質 42.9 g 食塩 6.32 g
日付	22	23	24	25	26	27	28
朝	ごはん かに玉 いんげんとちくわの豆乳和え 味噌汁(ほうれん草・あさり)	ごはん 鶏つみれ ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(白ねぎ・人参)	ごはん 玉子焼き キャベツとパプリカのバジルドレサダ 味噌汁(油揚げ・わかめ)	ごはん スクランブルエッグ(ケチャップ) しろとなめこの和え物 味噌汁(もやし・人参)	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ 白菜とニラの麺ナムル和え 味噌汁(あさり・しいたけ)	ごはん ハムチーズピカタ 大根とコーンの和風ドレサダ 味噌汁(絹揚げ・しめじ)	ごはん 鶏肉のグリル 白菜と人参の白ごま和え 味噌汁(しろな・平天)
昼	エネ 355 kcal 蛋白 11.7 g 脂質 6 g 食塩 1.83 g	エネ 424 kcal 蛋白 14.5 g 脂質 11.5 g 食塩 1.78 g	エネ 442 kcal 蛋白 16.1 g 脂質 14.4 g 食塩 1.8 g	エネ 356 kcal 蛋白 11.4 g 脂質 6.8 g 食塩 1.78 g	エネ 355 kcal 蛋白 11.2 g 脂質 6.5 g 食塩 1.69 g	エネ 376 kcal 蛋白 10.3 g 脂質 9.4 g 食塩 1.53 g	エネ 374 kcal 蛋白 13.2 g 脂質 9.3 g 食塩 1.4 g
	ごはん 白身魚の唐揚げ(白ねぎソース) あみだいこん(岡山県郷土料理) 小松菜の大葉ドレ和え 味噌汁(玉ねぎ・もやし)	稲荷寿司 あんかけ卵とじうどん キャベツとツナの炒め物 大根と人参の塩麹ドレサダ	ごはん 豚肉と里芋の煮込み やっこ(醤油) チンゲン菜の梅かつお和え 味噌汁(大根・玉ねぎ)	秋の栗りカレー ブロッコリーとコーンのおからサラダ 黄桃缶のピーチジュレ	ごはん(たらこふりかけ) さけの若狭焼き 大根と豚肉の炒め物 うまい菜とえのきの和え物 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	ごはん 豚肉の生姜炒め えびつみれの煮物 もやしといんげんの大葉ドレ和え 味噌汁(豆腐)	ごはん ホッケのたれ焼き 金平ごぼう かぼちゃのサラダ 味噌かきたま汁 いりこ風味
	エネ 454 kcal 蛋白 22.2 g 脂質 9.2 g 食塩 2.22 g	エネ 538 kcal 蛋白 15.6 g 脂質 11.8 g 食塩 4.27 g	エネ 534 kcal 蛋白 22 g 脂質 17.3 g 食塩 2.59 g	エネ 481 kcal 蛋白 15 g 脂質 10.1 g 食塩 1.9 g	エネ 448 kcal 蛋白 27.3 g 脂質 8.2 g 食塩 2.65 g	エネ 571 kcal 蛋白 23.1 g 脂質 20.9 g 食塩 2.41 g	エネ 462 kcal 蛋白 20.6 g 脂質 9.7 g 食塩 1.68 g
夜	手作りチョコマドレーヌ エネ 148 kcal 蛋白 2 g 脂質 7.8 g 食塩 0.21 g	おはぎ エネ 133 kcal 蛋白 2.1 g 脂質 0.3 g 食塩 0 g	手作りみるくまんじゅう(抹茶) エネ 133 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g	手作りきなこシフォンケーキ エネ 74 kcal 蛋白 1.8 g 脂質 4.6 g 食塩 0.08 g	いしやきいもと桃山 エネ 86 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 0.2 g 食塩 0.05 g	手作り黒糖まんじゅう(こしあん) エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g	ドームケーキ(チョコ) エネ 104 kcal 蛋白 2.2 g 脂質 3.5 g 食塩 0.05 g
	ごはん 合鴨スモークスライス 高野豆腐のサイコロ煮 コールスローサラダ 味噌汁(えのき・じゃがいも) 麦白味噌仕立て	ごはん 牛血 ブロッコリーの味噌増和え 味噌汁(大根菜・しいたけ) 麦白味噌仕立て	ごはん さわらの柚庵焼き 冬瓜のくず煮 もやしとちくわの香味ドレサダ 味噌汁(白菜・絹揚げ) 白味噌仕立て	ごはん かれいの煮付け キャベツと鶏肉の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(にら・白ねぎ) いりこ風味	ごはん 牛肉ロケット(中濃ソース) れんこんとちくわの炒め生酢 手作り味噌ごま大豆煮 味噌汁(玉ねぎ・大根菜)	ごはん いわしの山椒煮 卵の花 スパゲティサラダ 味噌汁(白菜・わかめ) 白味噌仕立て	ごはん ハンバーグ(野菜ソース) 大豆とベーコンのコンソメ煮 味噌汁(さつまいも・人参) ヨーグルトのほちみつソースかけ
	エネ 606 kcal 蛋白 20.3 g 脂質 25.7 g 食塩 3.42 g	エネ 519 kcal 蛋白 17 g 脂質 15.1 g 食塩 2.04 g	エネ 458 kcal 蛋白 22.7 g 脂質 12.1 g 食塩 2.08 g	エネ 485 kcal 蛋白 24.4 g 脂質 11.9 g 食塩 1.86 g	エネ 623 kcal 蛋白 15.8 g 脂質 22 g 食塩 2.47 g	エネ 535 kcal 蛋白 15.8 g 脂質 20.7 g 食塩 2.6 g	エネ 579 kcal 蛋白 18.6 g 脂質 20.1 g 食塩 2.33 g
計	エネ 1562 kcal 蛋白 56.1 g 脂質 48.7 g 食塩 7.69 g	エネ 1610 kcal 蛋白 49.2 g 脂質 38.6 g 食塩 8.09 g	エネ 1568 kcal 蛋白 64 g 脂質 46 g 食塩 6.52 g	エネ 1396 kcal 蛋白 52.7 g 脂質 33.4 g 食塩 5.62 g	エネ 1511 kcal 蛋白 56.5 g 脂質 36.8 g 食塩 6.85 g	エネ 1610 kcal 蛋白 50 g 脂質 51.3 g 食塩 6.62 g	エネ 1519 kcal 蛋白 54.6 g 脂質 42.6 g 食塩 5.46 g
日付	29	30					
朝	ごはん でんぶ入りだし巻き卵 いんげんのピーナツ和え 味噌汁(キャベツ・しいたけ)	ごはん メヌケの焼き浸し キャベツとかまぼこのハンパンドレサダ 味噌汁(チンゲン菜・人参)	ごはん エネ 357 kcal 蛋白 12.1 g 脂質 6.6 g 食塩 1.45 g	エネ 361 kcal 蛋白 17.3 g 脂質 5.8 g 食塩 1.45 g			
昼	お好み焼き(豚肉) 茎わかめと絹揚げの炒め煮 ブロッコリーとちくわの和え物 味噌汁(大根・大根菜)	ごはん 油淋鶏(ユーリンチー)(油淋ソース) 切干大根の煮物 味噌汁(白菜・玉ねぎ) フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)	エネ 459 kcal 蛋白 19.2 g 脂質 23.5 g 食塩 4.42 g	エネ 594 kcal 蛋白 16.6 g 脂質 18.8 g 食塩 2.44 g			
	エネ 90 kcal 蛋白 2.5 g 脂質 2.7 g 食塩 0.06 g	手作りあんシュ(よもぎあん) エネ 98 kcal 蛋白 2.5 g 脂質 3.5 g 食塩 0.09 g					
夜	ごはん さばの味噌煮 もやしと豚肉の炒め物 すまし汁(巻麩) 寒天とフルーツ缶の盛合せ	ごはん 揚げ豆腐 ほうれん草と鶏肉の炒め物 味噌汁(あさり・里芋) 白味噌仕立て	エネ 584 kcal 蛋白 22.8 g 脂質 25.8 g 食塩 1.62 g	エネ 470 kcal 蛋白 17.9 g 脂質 10 g 食塩 2.98 g			
	エネ 1490 kcal 蛋白 56.5 g 脂質 58.6 g 食塩 7.56 g	エネ 1523 kcal 蛋白 54.3 g 脂質 38.1 g 食塩 6.96 g					
計							