

週間献立表

	1月30日(日)	1月31日(月)	2月1日(火)	2月2日(水)	2月3日(木)	2月4日(金)	2月5日(土)
朝食	A 洋食 アスパラと海老の卵炒め ちんげん菜のドレッシング和え パン コンソメスープ 牛乳 113kcal	海老ポールのスープ煮 ほうれん草の和え物 パン 牛乳 142kcal	ウインナーと野菜のソテー パンプキンサラダ パン ポタージュ 牛乳 154kcal	ツナとキャベツのソテー 大根サラダ パン コンソメスープ 牛乳 153kcal	ロールキャベツトマト煮込み チンゲン菜のドレッシング和え パン 牛乳 146kcal	かぶのクリーム煮 豆サラダ パン 牛乳 150kcal	目玉焼き キャベツサラダ パン コーンポタージュ 牛乳 151kcal
	B 和食 肉詰めいなり煮 ちんげん菜のドレッシング和え ごはん 味噌汁 牛乳 148kcal	肉団子の和風あん ほうれん草の和え物 ごはん 味噌汁 牛乳 151kcal	蟹雑炊 厚揚げとキャベツのごまみそ炒め パンプキンサラダ 牛乳 153kcal	五目炒り卵 納豆 ごはん 味噌汁 牛乳 157kcal	竹輪の煮物 チンゲン菜のドレッシング和え ごはん 味噌汁 牛乳 152kcal	豚肉と野菜のソテー 豆サラダ ごはん 味噌汁 牛乳 153kcal	梅と蒸し鶏の雑炊 鮭の西京焼 キャベツサラダ 牛乳 149kcal
昼食	A さばの塩麹焼き 切干大根の炒め煮 白菜漬 ごはん 味噌汁 159kcal	鶏の唐揚げ レタスサラダ ヨーグルト ごはん コンソメスープ 145kcal	麻婆茄子 餃子 ザーサイ和え ごはん 中華スープ 153kcal	赤魚のみりん漬け焼き 南瓜の含め煮 白菜の梅和え ごはん 味噌汁 142kcal	【節分】 福	豚肉の竜田揚げ ピーマンとじゃこの炒め物 オレンジゼリー ごはん 味噌汁 160kcal	さわらのバター醤油焼き ジャーマンポテト トマトサラダ ごはん コンソメスープ 162kcal
	B かき揚げ天丼 切干大根の炒め煮 白菜漬 味噌汁 159kcal	海老とトマトクリームスパゲティ レタスサラダ ヨーグルト コンソメスープ 148kcal	塩ラーメン 餃子 ザーサイ和え 153kcal	ソースカツ丼 南瓜の含め煮 白菜の梅和え 味噌汁 157kcal	福	たぬきそば ピーマンとじゃこの炒め物 オレンジゼリー 味噌汁 159kcal	スパゲッティミートソース ジャーマンポテト トマトサラダ コンソメスープ 162kcal
おやつ	もみじまんじゅう 113kcal	マドレーヌ 166kcal	どらやき 142kcal	抹茶ババロア 194kcal	まごころすいーつ 171kcal	カステラ 183kcal	メープルクリームパンケーキ 165kcal
夕食	A 鶏肉の治部煮 ほうれん草の卵とじ カラフルサラダ ごはん すまし汁 149kcal	豚肉のごま漬焼 ふろふき大根 春雨の酢の物 フルーツ ごはん すまし汁 176kcal	からすかileyのパン粉焼 アスパラとしめじのソテー 白菜サラダ ごはん コンソメスープ 148kcal	筑前煮 もやしとにらの炒め物 ほうれん草の白和え ゆかり御飯 味噌汁 146kcal	えびと高野豆腐の卵とじ ひじきの煮物 胡瓜とかに風味の和え物 ごはん 味噌汁 145kcal	さばの塩焼き なす田楽 ほうれん草のお浸し フルーツ ごはん すまし汁 158kcal	チンジャオロース 春雨のさっと煮 中華和え ごはん 中華スープ 156kcal
	B たちうおのしそ焼き ほうれん草の卵とじ カラフルサラダ ごはん すまし汁 147kcal	赤魚の粕漬 ふろふき大根 春雨の酢の物 フルーツ ごはん すまし汁 143kcal	豚肉のにんにく醤油焼 アスパラとしめじのソテー 白菜サラダ ごはん コンソメスープ 152kcal	あじの焼き南蛮 もやしとにらの炒め物 ほうれん草の白和え ゆかり御飯 味噌汁 148kcal	鶏肉のレモンペッパー焼き ひじきの煮物 胡瓜とかに風味の和え物 ごはん 味噌汁 152kcal	肉団子の黒酢あんかけ なす田楽 ほうれん草のお浸し フルーツ ごはん すまし汁 156kcal	めばるのネギ味噌焼 春雨のさっと煮 中華和え ごはん 中華スープ 142kcal
日計	A 1578kcal 291g 63.7g 脂質:48.3g 食塩相:9.6g	1626kcal 291g 59.4g 脂質:52.3g 食塩相:8.3g	1633kcal 291g 62.9g 脂質:46.3g 食塩相:8.1g	1507kcal 291g 67.3g 脂質:33.5g 食塩相:9.1g	1342kcal 291g 58.3g 脂質:26.7g 食塩相:9.4g	1779kcal 291g 63.2g 脂質:59.1g 食塩相:8.9g	1724kcal 291g 77.6g 脂質:53.2g 食塩相:10.5g
日計	B 1578kcal 291g 63.7g 脂質:46.3g 食塩相:9.6g	1626kcal 291g 59.4g 脂質:52.3g 食塩相:8.3g	1633kcal 291g 62.9g 脂質:46.3g 食塩相:8.1g	1507kcal 291g 67.3g 脂質:33.5g 食塩相:9.1g	1342kcal 291g 58.3g 脂質:26.7g 食塩相:9.4g	1779kcal 291g 63.2g 脂質:59.1g 食塩相:8.9g	1724kcal 291g 77.6g 脂質:53.2g 食塩相:10.5g

都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

週間献立表

	2月6日(日)	2月7日(月)	2月8日(火)	2月9日(水)	2月10日(木)	2月11日(金)	2月12日(土)
朝食	A 洋食 ソーセージとじゃが芋の炒め物 マカロニサラダ パン コンソメスープ 牛乳 1211kcal	ピザトースト スパゲティサラダ フルーツ コンソメスープ 牛乳 1391kcal	ツナ入りスクランブルエッグ ポテトサラダ パン ポタージュ 牛乳 1578kcal	ソーセージと卵の炒め物 かにかまとキャベツのサラダ パン コンソメスープ 牛乳 1468kcal	肉団子のコンソメ煮 しる菜としらすのサラダ パン 牛乳 1478kcal	チキンとかぶのクリーム煮 パンプキンサラダ パン 牛乳 1561kcal	オムレツ コーンサラダ パン パンプキンポタージュ 牛乳 1548kcal
	B 和食 厚揚げと野菜の炒め物 マカロニサラダ ごはん 味噌汁 牛乳 1526kcal	大豆と鶏肉の煮物 スパゲティサラダ ごはん 味噌汁 牛乳 1573kcal	豆乳リゾット キャベツと海老の炒め物 ポテトサラダ 牛乳 1502kcal	はんぺんと野菜の煮物 納豆 ごはん 味噌汁 牛乳 1482kcal	厚焼卵 しる菜としらすのサラダ ごはん 味噌汁 牛乳 1558kcal	さわらのみりん漬焼 パンプキンサラダ ごはん 味噌汁 牛乳 1542kcal	豚肉のみぞれ雑炊 三色信田の煮物 コーンサラダ 牛乳 1555kcal
昼食	A さけのバジル風味焼き アスパラとしめじのソテー ブロッコリーサラダ ごはん グリーンポタージュ 1537kcal	鶏肉の照り焼 小松菜とさつま揚げの塩炒め カリフラワーとツナのサラダ ごはん 味噌汁  1518kcal	白身魚フライ ブロッコリーとベーコンのソテー フルーツヨーグルト ごはん オニオンスープ  1623kcal	鶏肉のにんにく醤油 切干大根の煮物 菜の花のお浸し ごはん 味噌汁  1542kcal	白身魚の野菜あんかけ 南瓜の煮物 オレンジゼリー ごはん 味噌汁  1559kcal	【冬のあったか麺フェア】 とろみ卵のあごだしうどん 菜の花とホタテのバター醤油炒め ほうじ茶プリン  1516kcal	牛肉とごぼうの煮込み 大根金平 春菊の胡桃和え ごはん 味噌汁  1570kcal
	B なすとベーコンのトマトパスタ アスパラとしめじのソテー ブロッコリーサラダ グリーンポタージュ 1636kcal 	かれのいの煮付け 小松菜とさつま揚げの塩炒め カリフラワーとツナのサラダ ごはん 味噌汁  1442kcal	和風たらこスパゲティ ブロッコリーとベーコンのソテー フルーツヨーグルト オニオンスープ  1519kcal	さんまの蒲焼 切干大根の煮物 菜の花のお浸し 味噌汁  1725kcal	野菜炒め 南瓜の煮物 オレンジゼリー ごはん 味噌汁  1609kcal	なめこおろしそば 大根金平 春菊の胡桃和え  1411kcal	
おやつ	バウムクーヘン 1121kcal	フルーツパウンドケーキ 1396kcal	ワッフル 1282kcal	スイートポテト 1122kcal	今川焼 1310kcal	いちごクレープ 1389kcal	原宿ドック 1109kcal
夕食	A タンドリーチキン 菜の花と海老の炒め物 三色和え物 ごはん 味噌汁  1486kcal	赤魚のもろみ味噌焼 花真丈の煮物 辛子和え フルーツ ごはん すまし汁  1488kcal	豚肉の味噌漬け焼き 白菜のさっと煮 なます ごはん すまし汁  1534kcal	さけの七味焼き 竹輪の磯辺揚げ ぬた和え ごはん 味噌汁  1516kcal	親子煮 茄子のそぼろ煮 漬物 ごはん 味噌汁  1572kcal	豆腐ハンバーグ ごぼうの味噌炒め インゲンのピーナツ和え フルーツ ごはん すまし汁  1520kcal	さばの梅風味焼き さつま芋と切り昆布の煮物 ほうれん草ののり浸し ごはん 味噌汁  1566kcal
	B 白身魚のムニエルおろしポン酢かけ 菜の花と海老の炒め物 三色和え物 ごはん 味噌汁  1454kcal	豚肉ときのこの和風ソテー 花真丈の煮物 辛子和え フルーツ ごはん すまし汁  1597kcal	ほっけの山椒焼き 白菜のさっと煮 なます ごはん すまし汁  1418kcal	牛肉のしゃぶしゃぶ風 竹輪の磯辺揚げ ぬた和え ごはん 味噌汁  1565kcal	めばるのホイル焼 茄子のそぼろ煮 漬物 ごはん 味噌汁  1509kcal	肉じゃが ごぼうの味噌炒め インゲンのピーナツ和え フルーツ ごはん すまし汁  1606kcal	鶏肉の南部焼 さつま芋と切り昆布の煮物 ほうれん草ののり浸し ごはん 味噌汁  1543kcal
日計	A 1638kcal 2人分:68.0g 脂質:52.5g 食塩相:9.5g	1493kcal 2人分:60.5g 脂質:43.9g 食塩相:9.1g	1817kcal 2人分:62.4g 脂質:69.2g 食塩相:9.9g	1638kcal 2人分:73.7g 脂質:44.2g 食塩相:10.2g	1700kcal 2人分:60.8g 脂質:46.0g 食塩相:10.4g	1686kcal 2人分:65.9g 脂質:48.4g 食塩相:7.2g	1793kcal 2人分:61.7g 脂質:65.4g 食塩相:9.3g
日計	B 1737kcal 2人分:63.6g 脂質:53.4g 食塩相:11.0g	1708kcal 2人分:74.7g 脂質:47.5g 食塩相:9.6g	1521kcal 2人分:64.5g 脂質:37.9g 食塩相:10.6g	1884kcal 2人分:69.3g 脂質:57.5g 食塩相:13.4g	1667kcal 2人分:62.5g 脂質:39.9g 食塩相:10.2g	1783kcal 2人分:64.6g 脂質:49.5g 食塩相:7.9g	1818kcal 2人分:65.2g 脂質:42.2g 食塩相:8.9g

都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

週間献立表

	2月13日(日)	2月14日(月)	2月15日(火)	2月16日(水)	2月17日(木)	2月18日(金)	2月19日(土)
朝食	A 洋食 エビボールのトマト煮 おかか和え パン 牛乳 113kcal	海老と野菜の炒め物 豆サラダ パン コンソメスープ 牛乳 145kcal	ポイルウインナー マカロニサラダ パン ポタージュ 牛乳 159kcal	肉団子のクリーム煮 ブロッコリーのサラダ パン 牛乳 159kcal	海老ボールのポトフ風 キャベツとツナのサラダ パン 牛乳 159kcal	はんぺんチーズ焼 スパゲティサラダ パン コンソメスープ 牛乳 297kcal	スクランブルエッグ 水菜サラダ パン コーンポタージュ 牛乳 1503kcal
	B 和食 竹輪の煮物 おかか和え ごはん 味噌汁 牛乳 143kcal	五目炒り卵 豆サラダ ごはん 味噌汁 牛乳 1545kcal	鶏と生姜の中華粥 ツナと野菜の炒め物 マカロニサラダ 牛乳 1565kcal	魚河岸揚げの含め煮 納豆 ごはん 味噌汁 牛乳 1542kcal	ほっけの塩焼き キャベツとツナのサラダ ごはん 味噌汁 牛乳 1694kcal	肉詰めいなり煮 スパゲティサラダ ごはん 味噌汁 牛乳 1494kcal	野菜たっぷり卵粥 厚揚げと野菜の炒め物 水菜サラダ 牛乳 1476kcal
昼食	A 麻婆豆腐 ナムル フルーツ杏仁 ごはん 中華 卵スープ 1522kcal	【バレンタイン】 オムハヤシ サラダ コンソメスープ チョコレートブラウニー 1770kcal	酢鶏 焼餃子 ザーサイ和え ごはん 中華スープ 肉 1481kcal	サーモンフライ 大根のそぼろあんかけ ほうれん草のお浸し ごはん 味噌汁 魚 1531kcal	さばの味噌煮 焼がんものおろしのせ 和風サラダ ごはん すまし汁 魚 1622kcal	豚肉のハニーマスタード焼 じゃが芋の炒め煮 切干大根の酢の物 ごはん 味噌汁 肉 1585kcal	メンチカツ ウインナーソーテー ヨーグルト 肉 ごはん コンソメスープ 1541kcal
	B 中華丼 ナムル フルーツ杏仁 卵スープ 丼 1481kcal	SPECIAL 1770kcal	醤油ラーメン 焼餃子 ザーサイ和え 1479kcal	焼き鳥丼 大根のそぼろあんかけ ほうれん草のお浸し 味噌汁 丼 魚 1511kcal	ほうとう 焼がんものおろしのせ 和風サラダ 1387kcal	さけの塩焼き じゃが芋の炒め煮 切干大根の酢の物 ごはん 味噌汁 魚 1907kcal	ほきのリヨネーズ焼き ウインナーソーテー ヨーグルト 魚 ごはん コンソメスープ 1551kcal
おやつ	栗まんじゅう 1393kcal	レモンケーキ 185kcal	ミニエクレア 189kcal	コーヒーゼリー 165kcal	小倉パイ 189kcal	ロールケーキ 1110kcal	バナナクレープ 187kcal
夕食	A 豚肉と卵の炒めもの ふろふき大根 千切野菜のポン酢和え ごはん 肉 すまし汁 1502kcal	かれのいチーズ風味ピカタ きのこソテー たらもサラダ フルーツ 魚 ごはん コンソメスープ 1528kcal	白身魚のコーンマヨ焼き たけのこの土佐煮 オクラの和え物 ごはん 魚 すまし汁 1454kcal	牛皿 チンゲン菜と卵の炒め物 もやしとニラのおかか和え ごはん 肉 味噌汁 1526kcal	鶏肉の柚子こしょう焼き ひじきの炒り煮 漬物 ごはん 肉 味噌汁 1481kcal	さばの照り焼 南瓜の煮物 笹かま和え フルーツ 魚 ごはん 味噌汁 1814kcal	肉豆腐 大根のピリ辛炒め 小松菜と油揚げの和えもの ごはん 肉 味噌汁 1551kcal
	B めばるの幽庵焼 ふろふき大根 千切野菜のポン酢和え ごはん 魚 すまし汁 1408kcal	鶏肉のねぎ味噌焼 きのこソテー たらもサラダ フルーツ 肉 ごはん コンソメスープ 1603kcal	松風焼 たけのこの土佐煮 オクラの和え物 ごはん 肉 すまし汁 1513kcal	さわらの漬焼き チンゲン菜と卵の炒め物 もやしとニラのおかか和え ごはん 魚 味噌汁 1500kcal	めばるの香味ソース ひじきの炒り煮 漬物 ごはん 魚 味噌汁 1413kcal	鶏肉の梅煮 南瓜の煮物 笹かま和え フルーツ 肉 ごはん 味噌汁 1499kcal	あじの塩焼き 大根のピリ辛炒め 小松菜と油揚げの和えもの ごはん 魚 味噌汁 1411kcal
日計	A 1530kcal 2人分 61.2g 脂質:44.1g 食塩相:7.7g	1841kcal 2人分 65.3g 脂質:66.8g 食塩相:8.2g	1615kcal 2人分 64.5g 脂質:53.5g 食塩相:10.1g	1661kcal 2人分 61.4g 脂質:55.9g 食塩相:8.0g	1711kcal 2人分 63.3g 脂質:64.1g 食塩相:9.3g	1606kcal 2人分 60.9g 脂質:57.6g 食塩相:9.3g	1682kcal 2人分 60.4g 脂質:59.1g 食塩相:8.0g
日計	B 1413kcal 2人分 57.9g 脂質:25.1g 食塩相:8.3g	2003kcal 2人分 64.9g 脂質:81.2g 食塩相:9.0g	1646kcal 2人分 63.1g 脂質:53.4g 食塩相:10.4g	1618kcal 2人分 71.7g 脂質:41.8g 食塩相:8.9g	1583kcal 2人分 66.3g 脂質:30.4g 食塩相:12.4g	1610kcal 2人分 61.3g 脂質:36.1g 食塩相:9.2g	1525kcal 2人分 62.3g 脂質:43.9g 食塩相:8.2g

都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

週間献立表

		2月20日(日)	2月21日(月)	2月22日(火)	2月23日(水)	2月24日(木)	2月25日(金)	2月26日(土)
朝食	A 洋食	ウインナーソーテ かにかまサラダ パン コンソメスープ 牛乳	目玉焼き ツナコーンサラダ パン コンソメスープ 牛乳	ポテトのベーコン炒め ほうれん草のドレッシング和え パン ポタージュ 牛乳	ポトフ アスパラサラダ パン 牛乳	ツナポテトトースト キャベツのかにかま和え デザート コンソメスープ 牛乳	ロールキャベツ マカロニサラダ パン 牛乳	ソーセージと野菜のソーテ 白菜のゆず和え パン パンプキンポタージュ 牛乳
	B 和食	五目厚焼卵 かにかまサラダ ごはん 味噌汁 牛乳	高野豆腐の卵とじ ツナコーンサラダ ごはん 味噌汁 牛乳	白菜とツナのクリームリゾット ベーコンと野菜の炒め物 ほうれん草のドレッシング和え 牛乳	鶏肉と芋の煮物 納豆 ごはん 味噌汁 牛乳	赤魚の西京焼 キャベツのかにかま和え ごはん 味噌汁 牛乳	炒り卵 マカロニサラダ ごはん 味噌汁 牛乳	しらすと青菜のお粥 海老しんじょうと野菜の煮物 白菜のゆず和え 牛乳
昼食	A	豚肉のスタミナ炒め 根菜と竹輪の炒り煮 胡瓜の酢の物 ごはん 味噌汁 	たらの油琳ソースがけ しゅうまい 野菜の中華和え ごはん 中華スープ 	回鍋肉 山菜ナムル マンゴープリン ごはん 中華スープ 	白身魚のみぞれ南蛮 かぶの塩炒め ピーチゼリー ごはん 味噌汁 	かれいのムニエル じゃが芋とツナのソーテ レタスサラダ  ごはん  コンソメスープ	【旬メニュー】 ホタテとえびのシーフードカレー 水菜とツナの青じそサラダ 豆乳いちごプリン 卵スープ	鶏の唐揚げ ひじきの煮物 香の物  ごはん けんちん汁
	B	かれいの和風野菜あんかけ 根菜と竹輪の炒り煮 胡瓜の酢の物 ごはん  味噌汁	ちゃんぽん しゅうまい  野菜の中華和え 	醤油ラーメン 山菜ナムル  マンゴープリン 	牛肉のすき焼風煮 かぶの塩炒め ピーチゼリー ごはん  味噌汁	スパゲッティナポリタン じゃが芋とツナのソーテ  レタスサラダ  コンソメスープ 	SPECIAL 	さけのちゃんちゃん焼き  ひじきの煮物 香の物  ごはん  けんちん汁
おやつ		もみじまんじゅう	マドレーヌ	どらやき	ドーナツ	モカロールケーキ	ようかんロール	ドームケーキ(こしあん)
夕食	A	赤魚のみりん醤油焼 卵の花炒り煮 長芋のわさび和え ごはん すまし汁 	豚肉のごま漬焼 なすの甘辛炒め しそ和え フルーツ ごはん  味噌汁	あじフライ マカロニソーテ グリーンサラダ ごはん コンソメスープ 	豚肉の玉葱ソース 切り昆布の煮物 ほうれん草の白和え ごはん  味噌汁	麻婆豆腐 チンゲン菜のオイスター炒め 春雨サラダ ごはん  中華スープ 	ほっけのみりん漬焼き 厚揚げの煮物 とろろ フルーツ ごはん  味噌汁	白身魚のトマトチーズ焼き ベーコンとアスパラのソーテ 野菜のマリネ ごはん コンソメスープ 
	B	鶏肉のレモン醤油焼 卵の花炒り煮 長芋のわさび和え ごはん  すまし汁	ぶりの照り焼き なすの甘辛炒め しそ和え フルーツ ごはん  味噌汁	和風おろしハンバーグ マカロニソーテ グリーンサラダ ごはん コンソメスープ 	さわらの幽庵焼 切り昆布の煮物 ほうれん草の白和え ごはん  味噌汁	海老のチリソース チンゲン菜のオイスター炒め 春雨サラダ ごはん  中華スープ 	鶏肉の塩麴焼き 厚揚げの煮物 とろろ フルーツ ごはん  味噌汁	ポークピカタ ベーコンとアスパラのソーテ 野菜のマリネ ごはん コンソメスープ 
日計	A	エネルギー: 1608kcal 炭水化物: 61.8g 脂質: 49.5g 食塩相当量: 10.2g	エネルギー: 1955kcal 炭水化物: 70.2g 脂質: 78.2g 食塩相当量: 11.0g	エネルギー: 1819kcal 炭水化物: 55.4g 脂質: 60.2g 食塩相当量: 10.2g	エネルギー: 1624kcal 炭水化物: 58.4g 脂質: 50.6g 食塩相当量: 10.1g	エネルギー: 1676kcal 炭水化物: 60.5g 脂質: 58.6g 食塩相当量: 9.9g	エネルギー: 1776kcal 炭水化物: 62.0g 脂質: 61.9g 食塩相当量: 9.7g	エネルギー: 1544kcal 炭水化物: 62.4g 脂質: 44.4g 食塩相当量: 9.8g
日計	B	エネルギー: 1737kcal 炭水化物: 68.0g 脂質: 49.4g 食塩相当量: 9.3g	エネルギー: 1851kcal 炭水化物: 66.1g 脂質: 65.2g 食塩相当量: 10.4g	エネルギー: 1691kcal 炭水化物: 54.8g 脂質: 49.6g 食塩相当量: 9.3g	エネルギー: 1799kcal 炭水化物: 76.3g 脂質: 51.9g 食塩相当量: 8.5g	エネルギー: 1745kcal 炭水化物: 59.8g 脂質: 42.9g 食塩相当量: 11.8g	エネルギー: 1858kcal 炭水化物: 68.0g 脂質: 61.9g 食塩相当量: 9.0g	エネルギー: 1714kcal 炭水化物: 70.4g 脂質: 47.2g 食塩相当量: 10.9g

都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

週間献立表

		2月27日(日)	2月28日(月)				
朝食	A 洋食	野菜とベーコンの豆乳クリーム煮 大根のサラダ パン 牛乳 E補給 - 418kcal	大豆と茄子のトマト煮 ポテトサラダ パン 牛乳 E補給 - 490kcal				
	B 和食	鶏つくねの野菜あんかけ 大根のサラダ ごはん 味噌汁 牛乳 E補給 - 532kcal	肉団子の煮物 ポテトサラダ ごはん 味噌汁 牛乳 E補給 - 561kcal				
昼食	A	チキンのバジル焼き ブロッコリーのサラダ ヨーグルト ごはん コンソメスープ E補給 - 534kcal	サーモンフライ 根菜の煮物 小松菜の胡桃和え ごはん 味噌汁 E補給 - 500kcal				
	B	和風きのこスパゲティ ブロッコリーのサラダ ヨーグルト コンソメスープ E補給 - 541kcal	関西風肉うどん 根菜の煮物 小松菜の胡桃和え E補給 - 509kcal				
おやつ		チョコブッセ E補給 - 106kcal	人形焼き E補給 - 77kcal				
夕食	A	たらの菜種焼き 金平ごぼう チンゲン菜の辛子和え ごはん 味噌汁 E補給 - 464kcal	豚肉のわさび醤油ソース 大根のかにかまあんかけ ぬた和え フルーツ ごはん すまし汁 E補給 - 552kcal				
	B	豆腐ハンバーグ 金平ごぼう チンゲン菜の辛子和え ごはん 味噌汁 E補給 - 483kcal	赤魚の照り焼 大根のかにかまあんかけ ぬた和え フルーツ ごはん すまし汁 E補給 - 457kcal				
日計	A	E補給 - 1522kcal 炭水化物 61.8g 脂質 46.4g 食塩相 7.9g	E補給 - 1619kcal 炭水化物 59.0g 脂質 56.4g 食塩相 7.9g				
日計	B	E補給 - 1682kcal 炭水化物 58.8g 脂質 44.0g 食塩相 11.2g	E補給 - 1604kcal 炭水化物 60.3g 脂質 36.2g 食塩相 10.7g				

都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。