

# 献立予定表

2024年9月1日～2024年9月28日  
サンシャインつくば

施設

	9月1日 日曜日	9月2日 月曜日	9月3日 火曜日	9月4日 水曜日	9月5日 木曜日	9月6日 金曜日	9月7日 土曜日
朝食	<p>ご飯 鶏肉の南蛮漬け柚子風味 味噌汁(大根・かいわれ) ちんげん菜と豚肉の炒め サラダ風ポテトの花 甘辛たけのこ</p>	<p>ご飯 厚揚げの豆乳煮 味噌汁(青梗菜・油揚げ) ほうれん草とコーンのソテー キャベツと人参の生姜醤油 きざみたくあん</p>	<p>ご飯 ほっけの塩焼き(生姜・いんげん) 味噌汁(しめじ・万葱) ごぼうと焼竹輪の炒め煮 ポテトサラダ(既) 味付け海苔</p>	<p>ご飯 炒り豆腐 味噌汁(キャベツ・豆腐) いんげんのピーナッツ和え 玉ねぎと若布の甘酢和え キャベツと野菜のわかずマヨ</p>	<p>ご飯 鮭の磯焼き 味噌汁(キャベツ・万葱) 厚焼き玉子 納豆 柚子入り5種なます</p>	<p>ご飯 いか団子の和風煮 味噌汁(ちんげん菜・豆腐) ひじきの煮物 ごぼうサラダ ぬか漬け</p>	<p>ご飯 さつま揚げスナップエンドウ添え 味噌汁 ブロッコリーと玉ねぎのソテー おろし和え(しらす・小松菜・梅) うぐいす豆</p>
	<p>エネルギー:401 水分:21.1 タンパク:9.8 F3/タンパク:3.8 脂質:8.1 食塩相当量:2.4</p>	<p>エネルギー:322 水分:35.7 タンパク:8.9 F3/タンパク:4.8 脂質:4.7 食塩相当量:2.5</p>	<p>エネルギー:412 水分:60.0 タンパク:15.5 F3/タンパク:10.4 脂質:5.0 食塩相当量:1.3</p>	<p>エネルギー:406 水分:39.6 タンパク:9.5 F3/タンパク:5.2 脂質:10.3 食塩相当量:2.3</p>	<p>エネルギー:479 水分:95.9 タンパク:25.8 F3/タンパク:17.9 脂質:10.5 食塩相当量:2.5</p>	<p>エネルギー:470 水分:35.3 タンパク:13.2 F3/タンパク:4.9 脂質:14.7 食塩相当量:2.2</p>	<p>エネルギー:385 水分:66.5 タンパク:17.2 F3/タンパク:6.6 脂質:3.0 食塩相当量:2.8</p>
昼食	<p>ロールパン ごろごろさつまいもグラタン オニオンコンソメスープ 野菜のアヒージョの複 キャロットラペ</p>	<p>ご飯 牛肉のオイマヨ炒め 春雨スープ かぶとほうれん草の中華煮 くらげときゅうりの中華サラダ</p>	<p>生姜ご飯 マグロのたたき レモンダレ 汁物 じゃが芋と三つ葉のかき揚げ キャベツと海老のおかかサラダ</p>	<p>ご飯 豚肉のスタミナ炒め 中華たまごスープ アスパラと海老のねぎ塩炒め トマトの中華サラダ デザート(杏仁豆腐)</p>	<p>ロールパン なす入りミートソース サーモンのムニエル タルタルソース エビのレモンサラダ</p>	<p>ご飯 油淋鶏 中華スープ(玉葱・しいたけ・にら) ねぎ豆腐 ナムル(青梗菜・もやし)</p>	<p>豚しゃぶとろろ丼 ミニ山菜そば お揚げのかりかりサラダ 果物(キウイ)</p>
	<p>エネルギー:635 水分:238.2 タンパク:15.8 F3/タンパク:10.7 脂質:35.9 食塩相当量:2.9</p>	<p>エネルギー:640 水分:192.0 タンパク:20.0 F3/タンパク:11.5 脂質:29.7 食塩相当量:2.2</p>	<p>エネルギー:519 水分:160.7 タンパク:24.4 F3/タンパク:10.8 脂質:13.7 食塩相当量:2.4</p>	<p>エネルギー:607 水分:263.6 タンパク:25.4 F3/タンパク:20.0 脂質:15.2 食塩相当量:2.9</p>	<p>エネルギー:732 水分:250.6 タンパク:39.8 F3/タンパク:28.0 脂質:44.0 食塩相当量:3.3</p>	<p>エネルギー:521 水分:241.0 タンパク:18.9 F3/タンパク:17.1 脂質:17.6 食塩相当量:2.9</p>	<p>エネルギー:690 水分:321.0 タンパク:33.2 F3/タンパク:26.0 脂質:23.5 食塩相当量:3.6</p>
夕食	<p>ご飯 若鶏のから揚げ黒酢ソース 味噌汁(えのき・刻み麩) くずし豆腐のあんかけ アスパラときこのお浸し(柚子)</p>	<p>ご飯 鯖の味噌煮(里芋・絹さや) 味噌汁(若布・大根) ジャーマンポテト(副菜) 小松菜の玉子和え</p>	<p>ご飯 鶏肉のハニーマスタードソース 味噌汁(白菜・なめこ) さつま芋と切昆布の煮物 春菊の白和え</p>	<p>ご飯 メカジキのカレー風味焼き 味噌汁(しめじ・かいわれ) 里芋の明太子和え 酢の物(きゅうり・若布・蒲鉾)</p>	<p>ご飯 鯖のカレー煮 味噌汁(長葱・大根) チンゲン菜の炒り玉子和え しめじと小松菜のポン酢和え</p>	<p>ご飯 かぼちゃコロケ 味噌汁(豆腐・刻み麩) キャベツとソーセージのコンソメ煮 ほうれん草のお浸し</p>	<p>ご飯 鶏肉と里芋のこってり味噌煮 味噌汁(大根葉・里芋) いんげんのおかか煮 フルーツのヨーグルトホイップ和え</p>
	<p>エネルギー:519 水分:222.0 タンパク:18.2 F3/タンパク:15.9 脂質:15.5 食塩相当量:2.8</p>	<p>エネルギー:519 水分:183.3 タンパク:22.2 F3/タンパク:17.5 脂質:15.3 食塩相当量:2.8</p>	<p>エネルギー:473 水分:124.8 タンパク:15.5 F3/タンパク:12.5 脂質:11.1 食塩相当量:3.2</p>	<p>エネルギー:434 水分:135.7 タンパク:16.8 F3/タンパク:12.6 脂質:9.0 食塩相当量:2.0</p>	<p>エネルギー:454 水分:175.6 タンパク:20.2 F3/タンパク:17.0 脂質:12.8 食塩相当量:2.0</p>	<p>エネルギー:547 水分:127.7 タンパク:13.6 F3/タンパク:8.5 脂質:18.1 食塩相当量:2.1</p>	<p>エネルギー:546 水分:200.4 タンパク:17.8 F3/タンパク:16.0 脂質:14.7 食塩相当量:2.2</p>
1日分	<p>エネルギー:1555 水分:481.3 タンパク:43.8 F3/タンパク:30.4 脂質:59.5 食塩相当量:8.1</p>	<p>エネルギー:1481 水分:411.0 タンパク:51.1 F3/タンパク:33.8 脂質:49.7 食塩相当量:7.5</p>	<p>エネルギー:1404 水分:345.5 タンパク:55.4 F3/タンパク:33.7 脂質:29.8 食塩相当量:6.9</p>	<p>エネルギー:1447 水分:438.9 タンパク:51.7 F3/タンパク:37.8 脂質:34.5 食塩相当量:7.2</p>	<p>エネルギー:1665 水分:522.1 タンパク:85.8 F3/タンパク:62.9 脂質:67.3 食塩相当量:7.8</p>	<p>エネルギー:1538 水分:404.0 タンパク:45.7 F3/タンパク:30.5 脂質:50.4 食塩相当量:7.2</p>	<p>エネルギー:1621 水分:587.9 タンパク:68.2 F3/タンパク:48.6 脂質:41.2 食塩相当量:8.6</p>

# 献立予定表

2024年9月1日～2024年9月28日  
サンシャインつくば

施設

	9月8日 日曜日	9月9日 月曜日	9月10日 火曜日	9月11日 水曜日	9月12日 木曜日	9月13日 金曜日	9月14日 土曜日
朝食	ご飯 豚肉と3種の野菜塩炒め 味噌汁(小松菜・きざみ麩) かぼちやの含め煮 コールスロー 人参の塩昆布和え	ご飯 目玉焼き風オムレツ 味噌汁(絹さや・刻み麩) アスパラと人参のソテー ひじき豆 べったら漬け	ご飯 肉団子春雨 味噌汁(もやし・刻み麩) 野沢菜炒め おくらの梅肉和え 大根と茗荷の浅漬け	ご飯 春雨と豚肉の醤油炒め 味噌汁(エノキ・万葱) 京うの花 白うりの煮物 もやしナムル	ご飯 厚揚げの醤油炒め 味噌汁(なす・長葱) ちんげん菜のツナ和え おかか昆布 白菜の生姜和え	ご飯 アジの塩焼 味噌汁(なめこ・長葱) 生姜と大豆のそぼろ煮 白菜のなめ茸和え 梅かつお蓮根	ご飯 鶏肉とそら豆のレモン風味焼き 味噌汁(若布・大根) 切干大根煮物 青梗菜の梅風味和え なめ茸おろし
	エネルギー:393 水分:21.8 タンパク:9.1 75/タンパク:4.2 脂質:5.8 食塩相当量:2.4	エネルギー:349 水分:33.5 タンパク:11.3 75/タンパク:4.3 脂質:3.8 食塩相当量:2.3	エネルギー:391 水分:69.6 タンパク:13.6 75/タンパク:6.7 脂質:6.3 食塩相当量:3.1	エネルギー:402 水分:21.3 タンパク:10.3 75/タンパク:4.4 脂質:7.1 食塩相当量:3.1	エネルギー:363 水分:30.7 タンパク:12.5 75/タンパク:4.3 脂質:4.1 食塩相当量:2.9	エネルギー:357 水分:30.6 タンパク:17.2 75/タンパク:4.3 脂質:3.8 食塩相当量:2.3	エネルギー:378 水分:21.9 タンパク:13.2 75/タンパク:4.1 脂質:6.5 食塩相当量:2.4
昼食	ロールパン イカと明太子の Pasta ミネストローネ チキンソテー ディア ボラ風 そら豆の粒マスタード サラダ	上海焼きそば 焼き餃子 レタスの中華サラダ デザート(マンゴープリン)	五穀米 鶏ムネ肉の梅しそ チーズフライ けんちん汁 茶碗蒸し(三つ葉) キャベツのさっぱり和え	3色丼 生姜スープ 帆立のバター醤油焼き オクラとトマトのナムル デザート(あんみつ)	ロールパン1個(いちごジャム) アスパラガスとベーコンのクリームPasta ピシソワーズ スモークサーモンのサラダ 果物(葡萄)	ご飯 鶏むね肉のオイスター炒め 中華スープ(玉葱・きくらげ・にら) 鰯の中華風きのこあんかけ たたき胡瓜	ご飯 お刺身(鮪・かんぱち・サーモン・いくら) 味噌汁(オクラ・長葱) 鶏挽肉の磯辺焼き 茄子とししとうの揚げ浸し キャベツの浅漬け
	エネルギー:677 水分:326.9 タンパク:33.7 75/タンパク:23.9 脂質:23.5 食塩相当量:4.7	エネルギー:556 水分:202.9 タンパク:20.6 75/タンパク:17.0 脂質:23.6 食塩相当量:2.3	エネルギー:553 水分:197.3 タンパク:26.5 75/タンパク:16.5 脂質:17.7 食塩相当量:3.3	エネルギー:472 水分:219.5 タンパク:23.8 75/タンパク:19.0 脂質:13.9 食塩相当量:2.8	エネルギー:691 水分:468.6 タンパク:26.0 75/タンパク:17.6 脂質:24.3 食塩相当量:3.2	エネルギー:535 水分:217.0 タンパク:24.0 75/タンパク:19.3 脂質:15.7 食塩相当量:3.1	エネルギー:558 水分:202.2 タンパク:30.8 75/タンパク:19.9 脂質:15.9 食塩相当量:2.7
夕食	ご飯 牛肉のしぐれ煮 味噌汁(しめじ・長葱) カレイの幽庵焼き(いんげん・花人参)の複写 オーシャンサラダ	ご飯 豚ロースステーキ おろしぽん酢ソース 味噌汁(小松菜・えのき) 鰯の梅煮(小松菜) おくらの胡麻和え	ご飯 牛肉の甘辛炒め 味噌汁(キャベツ・大根菜) さわらの黄金焼き(絹さや・人参) みぞれ和え(納豆・なめこ・わさび)	ご飯 豚肉とレタスの塩炒め 味噌汁(大根・大根菜) 鯖の味噌煮(ほうれん草) ブロッコリーとトマトのわさび和え	ご飯 鶏と大根の煮物 味噌汁(玉葱・貝割れ大根) 鱈ときのこのホイル蒸し 海老ときゅうりの葱醤油和え	ご飯 豆腐ハンバーグおろしポン酢(鶏) 味噌汁(なめこ・長葱) 鮭のクリーム煮 お浸し(ほうれん草・鰹節)	ご飯 豚肉の生姜焼き 味噌汁(白菜・刻み麩) 帆立のピリ辛ポン酢かけ ひじきサラダ(マヨ)
	エネルギー:484 水分:182.7 タンパク:24.8 75/タンパク:19.4 脂質:9.6 食塩相当量:2.6	エネルギー:525 水分:151.1 タンパク:23.6 75/タンパク:18.2 脂質:15.4 食塩相当量:3.0	エネルギー:559 水分:184.8 タンパク:27.9 75/タンパク:23.4 脂質:15.3 食塩相当量:3.0	エネルギー:601 水分:206.3 タンパク:22.1 75/タンパク:18.5 脂質:25.9 食塩相当量:2.2	エネルギー:529 水分:251.2 タンパク:30.4 75/タンパク:26.1 脂質:13.7 食塩相当量:2.8	エネルギー:524 水分:243.5 タンパク:27.3 75/タンパク:21.2 脂質:14.8 食塩相当量:1.9	エネルギー:539 水分:188.6 タンパク:20.8 75/タンパク:16.5 脂質:19.2 食塩相当量:2.6
1日分	エネルギー:1554 水分:531.4 タンパク:67.6 75/タンパク:47.5 脂質:38.9 食塩相当量:9.7	エネルギー:1430 水分:387.5 タンパク:55.5 75/タンパク:39.5 脂質:42.8 食塩相当量:7.6	エネルギー:1503 水分:451.7 タンパク:68.0 75/タンパク:46.6 脂質:39.3 食塩相当量:9.4	エネルギー:1475 水分:447.1 タンパク:56.2 75/タンパク:41.9 脂質:46.9 食塩相当量:8.1	エネルギー:1583 水分:750.5 タンパク:68.9 75/タンパク:48.0 脂質:42.1 食塩相当量:8.9	エネルギー:1416 水分:491.1 タンパク:68.5 75/タンパク:44.8 脂質:34.3 食塩相当量:7.3	エネルギー:1475 水分:412.7 タンパク:64.8 75/タンパク:40.5 脂質:41.6 食塩相当量:7.7

# 献立予定表

施設

	9月15日 日曜日	9月16日 月曜日	9月17日 火曜日	9月18日 水曜日	9月19日 木曜日	9月20日 金曜日	9月21日 土曜日
朝食	<p>ご飯 半熟風オムレツ 味噌汁(玉葱・絹さや) かぶの洋風煮 ちくわとピーマンの金平 白菜のたまり風味</p>	<p>ご飯 野菜と麩の炒め煮 味噌汁(キャベツ・大根菜) おくらの胡麻和え 白菜の水晶煮 桜大根</p>	<p>ご飯 鶏肉のオニオンソース 味噌汁(青梗菜・長葱) 揚げ茄子鶏そぼろあん しっとり卵の花 きざみ野沢菜大根</p>	<p>ご飯 あぶらかれいの味噌焼 味噌汁(ほうれん草・油揚げ) 高野豆腐の野菜あん 椎茸のしぐれ煮 彩りなます</p>	<p>ご飯 白菜と豚肉の炊き合わせ 味噌汁(豆腐・万葱) 長芋のねばねば和え ほうれん草と椎茸のわさび和え キャベツの浅漬け</p>	<p>ご飯 さつま芋と豚肉の胡麻味噌煮 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 豆腐と青菜のとろみ煮 れんこんのおかか煮 しそ昆布</p>	<p>ご飯 鶏肉と白菜の胡麻醤油風味 味噌汁(なす・長葱) ひじきの煮物 厚揚げ白だし煮 きのこのマリネ</p>
	<p>エネルギー:394 水分:30.3 タンパク:15.5 F3/タンパク:4.4 脂質:6.4 食塩相当量:2.6</p>	<p>エネルギー:339 水分:89.7 タンパク:9.3 F3/タンパク:4.8 脂質:2.6 食塩相当量:2.6</p>	<p>エネルギー:464 水分:31.0 タンパク:16.1 F3/タンパク:4.3 脂質:12.4 食塩相当量:3.0</p>	<p>エネルギー:406 水分:23.6 タンパク:18.6 F3/タンパク:5.4 脂質:5.0 食塩相当量:2.6</p>	<p>エネルギー:336 水分:25.8 タンパク:8.7 F3/タンパク:4.9 脂質:5.2 食塩相当量:2.3</p>	<p>エネルギー:421 水分:23.7 タンパク:10.8 F3/タンパク:5.3 脂質:4.9 食塩相当量:2.4</p>	<p>エネルギー:378 水分:30.7 タンパク:10.9 F3/タンパク:4.3 脂質:6.0 食塩相当量:2.5</p>
昼食	<p>ロールパン ナポリタン スープ(しめじ・キャベツ) チキンのバジルソテー シーザーサラダ</p>	<p>ご飯 茄子と豚しゃぶの香味醤油かけ 中華スープ(白菜・ニラ) エビのチリソース ナムル(ブロッコリー・桜えび)</p>	<p>ブリの照り焼き丼 ミニけんちんうどん ツナとキャベツの和え物</p>	<p>とろろなめこそば うなぎの蒲焼 筍とイカの木の芽和え 果物(オレンジ)</p>	<p>手毬寿司 天ぶら盛り合わせ(かぼちゃ・なす・しそ・えび) 汁物(なめこ・三つ葉) 茶碗蒸し(鶏こま・枝豆) 抹茶プリン</p>	<p>エビとレタスのチャーハン 春巻き(鶏こま) ワンタンスープ デザート(杏仁豆腐)</p>	<p>カツオの漬け丼 揚げ出し豆腐(おろし・万葱) 沢煮椀 大根サラダわさび風味 果物(キウイフルーツ)</p>
	<p>エネルギー:699 水分:207.4 タンパク:26.0 F3/タンパク:20.3 脂質:30.1 食塩相当量:4.8</p>	<p>エネルギー:520 水分:260.7 タンパク:25.2 F3/タンパク:20.3 脂質:14.5 食塩相当量:2.0</p>	<p>エネルギー:547 水分:175.1 タンパク:24.2 F3/タンパク:13.8 脂質:18.0 食塩相当量:4.9</p>	<p>エネルギー:434 水分:238.0 タンパク:25.0 F3/タンパク:9.7 脂質:12.3 食塩相当量:3.6</p>	<p>エネルギー:757 水分:314.0 タンパク:33.1 F3/タンパク:21.9 脂質:31.9 食塩相当量:3.9</p>	<p>エネルギー:621 水分:134.7 タンパク:25.1 F3/タンパク:11.4 脂質:24.2 食塩相当量:2.5</p>	<p>エネルギー:1093 水分:474.6 タンパク:113.2 F3/タンパク:91.5 脂質:41.4 食塩相当量:2.3</p>
夕食	<p>ご飯 鶏肉のねぎ塩焼 味噌汁(もやし・刻み麩) 太刀魚の梅マヨ焼き 切干大根の煮物</p>	<p>ご飯 牛肉とピーマンのオイスターソース炒め 味噌汁(長葱・貝割れ大根) さわらの山椒焼き 酢の物(きゅうり・若布・カニカマ)</p>	<p>ご飯 鶏ももの唐揚げ 味噌汁(絹さや・えのき) 鯖の味噌煮(ほうれん草) キャベツの浅漬け(人参)</p>	<p>ご飯 牛肉とじゃがいものうま炒め 味噌汁(しめじ・ほうれん草) 鮭の塩麴ソテー インゲンの黒胡麻和え</p>	<p>ご飯 甘味噌肉豆腐(こま) 味噌汁(じゃが芋・油揚げ) カレーの酒蒸し トマトの和風サラダ</p>	<p>ご飯 きのこ鶏肉のクリーム煮 味噌汁(なす・万葱) 真鯛の黄金焼き ほうれん草の錦糸和え</p>	<p>ご飯 豚肉と大根のべっこう煮 味噌汁(絹さや・えのき) 鱈の辛みそ焼き(キャベツ・人参) 絹さやの梅おかか和え(蒸し鶏)</p>
	<p>エネルギー:462 水分:50.8 タンパク:24.7 F3/タンパク:5.2 脂質:10.0 食塩相当量:3.0</p>	<p>エネルギー:543 水分:110.0 タンパク:20.9 F3/タンパク:12.1 脂質:19.4 食塩相当量:2.6</p>	<p>エネルギー:575 水分:175.9 タンパク:23.0 F3/タンパク:20.1 脂質:20.9 食塩相当量:2.7</p>	<p>エネルギー:676 水分:168.5 タンパク:25.1 F3/タンパク:14.2 脂質:27.3 食塩相当量:3.1</p>	<p>エネルギー:538 水分:242.0 タンパク:28.8 F3/タンパク:17.9 脂質:13.8 食塩相当量:2.4</p>	<p>エネルギー:623 水分:226.7 タンパク:27.9 F3/タンパク:23.4 脂質:22.6 食塩相当量:2.7</p>	<p>エネルギー:534 水分:219.2 タンパク:27.5 F3/タンパク:13.2 脂質:10.6 食塩相当量:2.9</p>
1日分	<p>エネルギー:1555 水分:288.5 タンパク:66.2 F3/タンパク:29.9 脂質:46.5 食塩相当量:10.4</p>	<p>エネルギー:1402 水分:460.4 タンパク:55.4 F3/タンパク:37.2 脂質:36.5 食塩相当量:7.2</p>	<p>エネルギー:1586 水分:382.0 タンパク:63.3 F3/タンパク:38.2 脂質:51.3 食塩相当量:10.6</p>	<p>エネルギー:1516 水分:430.1 タンパク:68.7 F3/タンパク:29.3 脂質:44.6 食塩相当量:9.3</p>	<p>エネルギー:1631 水分:581.8 タンパク:70.6 F3/タンパク:44.7 脂質:50.9 食塩相当量:6.6</p>	<p>エネルギー:1665 水分:385.1 タンパク:63.8 F3/タンパク:40.1 脂質:51.7 食塩相当量:7.8</p>	<p>エネルギー:2005 水分:724.5 タンパク:151.6 F3/タンパク:109.0 脂質:58.0 食塩相当量:7.7</p>

# 献立予定表

2024年9月1日～2024年9月28日  
サンシャインつくば

施設

	9月22日 日曜日	9月23日 月曜日	9月24日 火曜日	9月25日 水曜日	9月26日 木曜日	9月27日 金曜日	9月28日 土曜日
朝食	ご飯 ぐずし豆腐の野菜あん 味噌汁(かぼちゃ・玉葱) 里芋といんげんの煮物 若布としらすの酢の物 しげ漬(肝)	ご飯 肉野菜炒め 味噌汁(小松菜・豆腐) 竹輪と野菜の煮物 根菜マリネ きやらぶき	ご飯 鶏肉のねぎ塩焼 味噌汁(ほうれん草・えのき) 若竹真丈(柚子あん) いんげんの生姜醤油 和え なすしそ風味	ご飯 目玉焼き(ソーセージ・プロ) 味噌汁(玉葱・なす) 南瓜のそぼろあん なめこと山芋のオクラ 和え 酢キャベツ	ご飯 鶏肉の胡麻みりん焼き 味噌汁(えのき・豆腐) べっこう煮 もずくミックス 高菜漬	ご飯 厚焼き玉子 味噌汁(大根・油揚げ) ごぼうと人参の胡麻和え 小松菜の辛子和え きざみたくあん	ご飯 鮭の磯焼き(40・いんげん・生姜) 味噌汁(長葱・貝割れ大根) 大根のかに風味あん ひじきの白和え 甘辛たけのこ
	エネルギー:334 水分:34.4 タンパク:9.3 脂質:2.5 食塩相当量:2.2	エネルギー:375 水分:35.2 タンパク:8.4 脂質:6.2 食塩相当量:2.1	エネルギー:424 水分:30.5 タンパク:20.8 脂質:8.9 食塩相当量:3.1	エネルギー:469 水分:90.7 タンパク:16.2 脂質:11.2 食塩相当量:2.3	エネルギー:434 水分:39.2 タンパク:21.7 脂質:6.3 食塩相当量:3.5	エネルギー:393 水分:36.4 タンパク:12.2 脂質:7.7 食塩相当量:2.6	エネルギー:377 水分:69.8 タンパク:17.1 脂質:4.3 食塩相当量:2.6
昼食	ロールパン スパニッシュオムレツ(プロ) オニオンコンソメスープ 鶏もも肉とキャベツのガーリック炒め マセドアンサラダ	ご飯 鶏と玉子の甘酢炒め 春雨スープ サーモンのユッケ風 サラダ 豆腐とツナのサラダ	ご飯 豚ロースの南蛮漬け 味噌汁(小松菜・大根) 太刀魚の葱みそ焼き タラモサラダ(玉葱)	ご飯 鯉の和風カルパッチョ かきたま汁 肉じゃが(豚バラ) 大根の梅マヨサラダ	ロールパン 牛肉赤ワイン煮込み コンソメスープ(しめじ・コーン) 生ハムの野菜マリネ デザート(レアチーズ)	ご飯 酢鶏 中華スープ(青梗菜・長葱) アスパラと海老のねぎ塩炒め じゃこのせ中華風冷奴	芋ご飯 鶏天うどん ほうれん草のしらす 梅和え デザート(みるくプリン)
	エネルギー:606 水分:259.5 タンパク:28.7 脂質:28.2 食塩相当量:4.7	エネルギー:722 水分:272.2 タンパク:34.7 脂質:30.8 食塩相当量:2.4	エネルギー:615 水分:197.5 タンパク:25.7 脂質:21.3 食塩相当量:3.1	エネルギー:605 水分:247.0 タンパク:23.0 脂質:21.5 食塩相当量:2.6	エネルギー:680 水分:280.2 タンパク:21.6 脂質:39.8 食塩相当量:2.8	エネルギー:590 水分:287.6 タンパク:25.4 脂質:19.0 食塩相当量:2.8	エネルギー:609 水分:301.7 タンパク:23.3 脂質:14.1 食塩相当量:5.4
夕食	ご飯 牛肉と里芋の煮物 味噌汁(もやし・なす) 鮭のきのこマリネ(アスパラ・カリ) 冷奴	ご飯 豚バラ大根 味噌汁(絹さや・刻み麩) 鯖の塩麹焼き(おろし・はじかみ) さつま芋の秋サラダ	ご飯 鶏むねの唐揚げ 味噌汁(玉葱・大根菜) 赤魚のピリ辛ポン酢 里芋のずんだ和え	ご飯 豚肉の生姜焼き 味噌汁(もやし・万葱) 鱈ときのこのオイル蒸し もずく酢(もやし)	ご飯 鶏肉のカシューナッツ炒め 味噌汁(大根・長葱) 鯛の煮付け 人参の塩昆布和え	ご飯 和風ポークソテー(醤油ソース) 味噌汁(なめこ・万葱) カレイのみぞれ煮 酢の物(きゅうり・菜花・トマト)	ご飯 ビーフカツレット 味噌汁(キャベツ・大根菜) 鮭の西京焼き ナムル(にんじん)
	エネルギー:620 水分:244.0 タンパク:24.6 脂質:21.5 食塩相当量:2.7	エネルギー:669 水分:160.1 タンパク:21.6 脂質:28.6 食塩相当量:3.3	エネルギー:522 水分:155.4 タンパク:25.2 脂質:10.2 食塩相当量:3.7	エネルギー:497 水分:220.1 タンパク:24.4 脂質:13.4 食塩相当量:2.3	エネルギー:592 水分:173.4 タンパク:25.4 脂質:20.1 食塩相当量:2.5	エネルギー:537 水分:209.6 タンパク:24.3 脂質:14.3 食塩相当量:2.7	エネルギー:636 水分:155.9 タンパク:26.6 脂質:23.4 食塩相当量:2.3
1日分	エネルギー:1560 水分:537.9 タンパク:62.6 脂質:52.2 食塩相当量:9.6	エネルギー:1766 水分:467.5 タンパク:64.7 脂質:65.6 食塩相当量:7.8	エネルギー:1561 水分:383.4 タンパク:71.7 脂質:40.4 食塩相当量:9.9	エネルギー:1571 水分:557.8 タンパク:63.6 脂質:46.1 食塩相当量:7.2	エネルギー:1706 水分:492.8 タンパク:68.7 脂質:66.2 食塩相当量:8.8	エネルギー:1520 水分:533.6 タンパク:61.9 脂質:41.0 食塩相当量:8.1	エネルギー:1622 水分:527.4 タンパク:67.0 脂質:41.8 食塩相当量:10.3