

	ちょうしょく 朝食	ちゅうしょく 昼食	ゆうしょく 夕食	えいようか 栄養価
1(水)	<p>ごはん ご飯</p> <p>やさい どうにぼう 野菜とわかめの豆乳寄せ</p> <p>だいず こ にもの 大豆と小エビの煮物</p> <p>みそしる ばくさいにんじん 味噌汁(白オ・人参)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>ぶたにく わふういた 豚肉の和風炒め</p> <p>ぎせいどうふ 擬製豆腐</p> <p>きざ うめあ 刻みとろろのカツオ梅和え</p> <p>みそしる だいこん ひらてん 味噌汁(大根・平天)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>ホキの香草パン粉焼き</p> <p>きりぼしだいこん 切干大根</p> <p>わふう 和風ドレサラダ(もやし)</p> <p>みそしる いも ねぎ 味噌汁(じゃが芋・葱)</p> 	<p>ねつりよう 熱量: 1546kcal</p> <p>たんぱく質: 60.7g</p> <p>しょくえんそうとうりよう 食塩相当量: 8.2g</p>
2(木)	<p>コーヒークリームパン</p> <p>ミートオムレツ</p> <p>カレースープ(じゃが芋・ベーコン)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>しおこうじや いんげん ホッケの塩麩焼き(隠元)</p> <p>ぶたにく きぬあ にもの 豚肉と絹揚げの煮物</p> <p>なんきん 南瓜サラダ</p> <p>みそしる だいこんば 味噌汁(キャベツ・大根葉)</p> 	<p>ごはん ご飯</p> <p>さんしょくいきなり た あ 三食稲荷の炊き合わせ</p> <p>きんぴら 金平ごぼう</p> <p>みそしる いも ねぎ 味噌汁(じゃが芋・葱)</p> <p>フルーツ(みかん)</p>	<p>ねつりよう 熱量: 1554kcal</p> <p>たんぱく質: 62.1g</p> <p>しょくえんそうとうりよう 食塩相当量: 7.0g</p>
3(金)	<p>ごはん ご飯</p> <p>だし巻き卵</p> <p>カニシューマイ</p> <p>みそしる いも にんじん 味噌汁(じゃが芋・人参)</p> 	<p>ごはん ご飯</p> <p>ぶた 豚しゃぶ</p> <p>あ きゅうり ゆかり和え(胡瓜)</p> <p>みそしる あぶらあ ねぎ 味噌汁(油揚げ・葱)</p> <p>フルーツ(桃・パイン)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>しろみざかな みそに 白身魚の味噌煮(オクラ)</p> <p>な とりにく いた もの うまい菜と鶏肉の炒め物</p> <p>とさず あ キャベツの土佐酢和え</p> <p>すましじょうふ 清汁(豆腐)</p>	<p>ねつりよう 熱量: 1557kcal</p> <p>たんぱく質: 69.4g</p> <p>しょくえんそうとうりよう 食塩相当量: 8.8g</p>
4(土)	<p>ハニーロール</p> <p>しろ あ だいこん ひらてん 白ごま和え(大根・平天)</p> <p>コンソメスープ(うまい菜・豚肉)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> 	<p>ごはん ご飯</p> <p>しろみざかな たつあ 白身魚の竜田揚げ</p> <p>に こうやどうふ サイコロ煮(高野豆腐)</p> <p>コールスローサラダ(コーン)</p> <p>みそしる たまご ねぎ 味噌汁(卵・葱)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>ぶたにく いた 豚肉のオイスター炒め</p> <p>いわし にもの 鯛つみれの煮物</p> <p>そう ひた ほうれん草のお浸し</p> <p>みそしる きぬあ 味噌汁(もやし・絹揚げ)</p>	<p>ねつりよう 熱量: 1602kcal</p> <p>たんぱく質: 66.6g</p> <p>しょくえんそうとうりよう 食塩相当量: 7.4g</p>
5(日)	<p>ごはん ご飯</p> <p>ちぐさやき 千草焼</p> <p>こうみあ ばくさいちくわ 香味和え(白オ・竹輪)</p> <p>みそしる 味噌汁(キャベツ・わかめ)</p>	<p>キーマカレー</p> <p>さい い た もの チンゲン菜とツナの炒め物</p> <p>かんてあん ミルク寒天杏ソースがけ</p> <p>つけもの ふくしんづけ 漬物(福神漬)</p> 	<p>ごはん ご飯</p> <p>て や いんげん アジの照り焼き(隠元)</p> <p>いも ぶたにく にもの じゃが芋と豚肉の煮物</p> <p>みそしる あぶらあ だいこんば 味噌汁(油揚げ・大根葉)</p> <p>なし フルーツ(梨)</p>	<p>ねつりよう 熱量: 1496kcal</p> <p>たんぱく質: 58.0g</p> <p>しょくえんそうとうりよう 食塩相当量: 6.0g</p>
6(月)	<p>ごはん ご飯</p> <p>チキンピカタ</p> <p>だいに 大豆煮</p> <p>みそしる ごぼう しいたけ 味噌汁(牛蒡・椎茸)</p> 	<p>ごはん ご飯</p> <p>ぎゅうにく さといも にこ 牛肉と里芋の煮込み</p> <p>たこ ふくさ焼き</p> <p>きぬあ にもの 絹揚げとグリーンピースの煮物</p> <p>みそしる はなふ 味噌汁(ソーメン・花麩)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>シロガネダラのグリル</p> <p>とりにく いた に ひじきと鶏肉の炒め煮</p> <p>おおば だいこん にんじん 大葉ドレサラダ(大根・人参)</p> <p>みそしる ばくさいたまねぎ 味噌汁(白オ・玉葱)</p>	<p>ねつりよう 熱量: 1581kcal</p> <p>たんぱく質: 67.9g</p> <p>しょくえんそうとうりよう 食塩相当量: 7.7g</p>
7(火)	<p>あんぱん</p> <p>て や にくだんご 照り焼き肉団子</p> <p>コンソメスープ(ミックスビーンズ)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>はる はなみべんとう 春のお花見弁当</p> <p>さくあ ずし わふうあ 桜散らし寿司・和風和え</p> <p>グリルチキン・桜シューマイ</p> <p>しお ず あ 塩ポン酢和え(もやし)</p> <p>みそしる ねぎ さくらもち 味噌汁(葱・わかめ)・桜餅</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>ぶたにく しお いた 豚肉の塩だれ炒め</p> <p>ひとくち にもの 一口がんもの煮物</p> <p>みそしる だいこん さい 味噌汁(大根・チンゲン菜)</p> <p>フルーツ(マンゴー)</p> 	<p>ねつりよう 熱量: 1616kcal</p> <p>たんぱく質: 67.4g</p> <p>しょくえんそうとうりよう 食塩相当量: 8.1g</p>

	ちようしょく 朝食	ちゆうしょく 昼食	ゆうしょく 夕食	えいようか 栄養価
8(水)	<p>ごはん ご飯</p> <p>ひんもくぐざい たまごや 5品目具材の玉子焼き</p> <p>バナナ</p> <p>みそしる いも きぬあ 味噌汁(じゃが芋・絹揚げ)</p>	<p>たけのこはん 筍ご飯</p> <p>さいきょうや さといも サワラの西京焼き(里芋)</p> <p>ぶたにく いた もの キャベツと豚肉の炒め物</p> <p>ごまドレサラダ(もやし・平天)</p> <p>すましじる たまねぎ 清汁(えのき・玉葱)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>ぶただいこん 豚大根</p> <p>やっごどうふしょうゆ 奴豆腐(醤油)</p> <p>ごうみ 香味ドレサラダ(カリフラワー)</p> <p>みそしる な あさり 味噌汁(しろ菜・浅利)</p> 	<p>ねつりよう 熱量: 1553kcal</p> <p>たんぱく質: 72.5g</p> <p>しょくえんそうとうりよう 食塩相当量: 7.9g</p>
9(木)	<p>やま ミニ山シュガー</p> <p>とり にも 鶏つみれの煮物</p> <p>どうにゅう はくさいとりにく 豆乳スープ(白オ・鶏肉)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> 	<p>マヨチーズパン</p> <p>コロケ&スクランブルエッグ</p> <p>いた だいず ぶたにく カレー炒め(大豆・豚肉)</p> <p>コンソメスープ(大根・ウインナー)</p> <p>フルーツ(みかん)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>あかざかなや なんきん 赤魚の焼きびたし(南瓜)</p> <p>いた はくさい とろみ炒め(白オ・イカ)</p> <p>スパゲティサラダ</p> <p>とんじる しいたけにんじんぶたにく 豚汁(椎茸・人参・豚肉)</p>	<p>ねつりよう 熱量: 1665kcal</p> <p>たんぱく質: 69.2g</p> <p>しょくえんそうとうりよう 食塩相当量: 8.1g</p>
10(金)	<p>ごはん ご飯</p> <p>だいず 大豆ミートハンバーグ</p> <p>まきゅうり あまぎあ 胡瓜の甘酢和え</p> <p>みそしる 味噌汁(キャベツ・チンゲン菜)</p>	<p>おにぎり</p> <p>とりなんばん 鶏南蛮そば</p> <p>ごぼう ぶたにく にも 牛蒡と豚肉の煮物</p> <p>マヨサラダ(隠元・しめじ)</p> 	<p>ごはん ご飯</p> <p>ぎん 銀ひらすのソテー(ピーマン)</p> <p>な うまい菜とベーコンの炒め物</p> <p>みそしる はくさいあぶらあ 味噌汁(白オ・油揚げ)</p> <p>フルーツ(パイン・桃)</p>	<p>ねつりよう 熱量: 1699kcal</p> <p>たんぱく質: 72.3g</p> <p>しょくえんそうとうりよう 食塩相当量: 8.6g</p>
11(土)	<p>メロンパン</p> <p>い ま たまご カニカマ入りだし巻き卵</p> <p>こまつな コンソメスープ(小松菜)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> 	<p>ごはん ご飯</p> <p>ぶたにく ごうみいた 豚肉の香味炒め</p> <p>とりにく いた もの キャベツと鶏肉の炒め物</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>みそしる な 味噌汁(しろ菜・もやし)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>しろみぎかな につ いんげん 白身魚の煮付け(隠元)</p> <p>肉シューマイ</p> <p>わさびあ な はな にんじん 山葵和え(菜の花・人参)</p> <p>みそしる 味噌汁(わかめ・竹輪)</p>	<p>ねつりよう 熱量: 1547kcal</p> <p>たんぱく質: 67.1g</p> <p>しょくえんそうとうりよう 食塩相当量: 7.6g</p>
12(日)	<p>ごはん ご飯</p> <p>しろみぎかな ゆず 白身魚の柚子つみれ</p> <p>きんぴら 金平ごぼう</p> <p>みそしる こまつな あぶらあ 味噌汁(小松菜・油揚げ)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>しろみぎかな からあ ちゅうかあん 白身魚の唐揚げ中華餡がけ</p> <p>パンバンドレサラダ(平天)</p> <p>みそしる だいこんば あさり 味噌汁(大根葉・浅利)</p> <p>フルーツ(マンゴー)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>すみびやき 炭火焼チキン(ほうれん草)</p> <p>きりぼしだいこんぶたにく にも 切干大根と豚肉の煮物</p> <p>みそしる はくさいにんじん 味噌汁(白オ・人参)</p> <p>つけもの つ 漬物(しば漬)</p> 	<p>ねつりよう 熱量: 1635kcal</p> <p>たんぱく質: 61.1g</p> <p>しょくえんそうとうりよう 食塩相当量: 7.24g</p>
13(月)	<p>ごはん ご飯</p> <p>ポロニアソーセージ</p> <p>に こうやどうふ サイコロ煮(高野豆腐)</p> <p>みそしる だいこん 味噌汁(大根・わかめ)</p>	<p>とんどん 豚丼</p> <p>きぬあ にも 絹揚げの煮物</p> <p>きゅうり こんぶあ 胡瓜の昆布和え</p> <p>みそしる さといも しいたけ 味噌汁(里芋・椎茸)</p> 	<p>ごはん ご飯</p> <p>あぶらぎらいのさんしょうに アブラガレイの山椒煮</p> <p>とりにく いた もの もやしと鶏肉の炒め物</p> <p>ごまドレサラダ(ほうれん草)</p> <p>みそしる 味噌汁(キャベツ・牛蒡)</p>	<p>ねつりよう 熱量: 1620kcal</p> <p>たんぱく質: 74.1g</p> <p>しょくえんそうとうりよう 食塩相当量: 8.9g</p>
14(火)	<p>ショコラロール</p> <p>ハムチーズピカタ</p> <p>とりにく コンソメスープ(セロリ・鶏肉)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> 	<p>ごはん ご飯</p> <p>む どり ゆーりん 蒸し鶏の油淋ソースがけ</p> <p>いも ひらてん うまに じゃが芋と平天の旨煮</p> <p>あ こまつな ピーナツ和え(小松菜)</p> <p>みそしる はくさい 味噌汁(白オ・えのき)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>さば しおや だいこん 鯖の塩焼き(大根おろし)</p> <p>ぶたにく いた もの キャベツと豚肉の炒め物</p> <p>とろろ汁</p> <p>フルーツ(パイン)</p>	<p>ねつりよう 熱量: 1553kcal</p> <p>たんぱく質: 66.1g</p> <p>しょくえんそうとうりよう 食塩相当量: 6.5g</p>

	ちようしょく 朝食	ちゆうしょく 昼食	ゆうしょく 夕食	えいようか 栄養価
15(水)	<p>ごはん ご飯</p> <p>お魚厚揚げの煮物 お魚厚揚げの煮物</p> <p>香味ドレサラダ(もやし・竹輪) 香味ドレサラダ(もやし・竹輪)</p> <p>味噌汁(キャベツ・玉葱) 味噌汁(キャベツ・玉葱)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>ホキの和風バターソテー ホキの和風バターソテー</p> <p>塩煮(大根・鶏肉) 塩煮(大根・鶏肉)</p> <p>ツナマヨ和え(胡瓜) ツナマヨ和え(胡瓜)</p> <p>味噌汁(南瓜・葱) 味噌汁(南瓜・葱)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>豚カツの卵とじ(葱) 豚カツの卵とじ(葱)</p> <p>白才のレモン風味 白才のレモン風味</p> <p>ひじき煮 ひじき煮</p> <p>赤だし(ほうれん草・人参) 赤だし(ほうれん草・人参)</p> 	<p>ねつりよう 熱量: 1577kcal</p> <p>たんぱく質: 60.3g</p> <p>食塩相当量: 7.8g</p>
16(木)	<p>レーズンドッグ レーズンドッグ</p> <p>チキンナゲット チキンナゲット</p> <p>トマトスープ(キャベツ) トマトスープ(キャベツ)</p> <p>牛乳 牛乳</p> 	<p>ごはん ご飯</p> <p>枝豆がんもの炊き合わせ 枝豆がんもの炊き合わせ</p> <p>春野菜と浅利のソテー 春野菜と浅利のソテー</p> <p>豚肉の塩だれ炒め 豚肉の塩だれ炒め</p> <p>味噌汁(牛蒡・椎茸) 味噌汁(牛蒡・椎茸)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>和風ハンバーグ(南瓜・レタス) 和風ハンバーグ(南瓜・レタス)</p> <p>玉子豆腐 玉子豆腐</p> <p>味噌汁(もやし・人参) 味噌汁(もやし・人参)</p> <p>フルーツ(みかん) フルーツ(みかん)</p>	<p>ねつりよう 熱量: 1557kcal</p> <p>たんぱく質: 60.7g</p> <p>食塩相当量: 7.7g</p>
17(金)	<p>ごはん ご飯</p> <p>だし巻き卵 だし巻き卵</p> <p>大根のごま酢 大根のごま酢</p> <p>味噌汁(絹揚げ・大根) 味噌汁(絹揚げ・大根)</p>	<p>チキンカレー チキンカレー</p> <p>おからサラダ(カリフラワー) おからサラダ(カリフラワー)</p> <p>ヨーグルト和え(桃) ヨーグルト和え(桃)</p> <p>漬物(福神漬) 漬物(福神漬)</p> 	<p>ごはん ご飯</p> <p>サワラの梅味噌焼き(椎茸) サワラの梅味噌焼き(椎茸)</p> <p>小松菜とツナの炒め物 小松菜とツナの炒め物</p> <p>白才と豚肉の煮物 白才と豚肉の煮物</p> <p>清汁(もずく・巻き麩) 清汁(もずく・巻き麩)</p>	<p>ねつりよう 熱量: 1587kcal</p> <p>たんぱく質: 64.3g</p> <p>食塩相当量: 7.4g</p>
18(土)	<p>むぎ 麦コッペパン</p> <p>洋風ソテー(隠元・ウインナー) 洋風ソテー(隠元・ウインナー)</p> <p>コーンポタージュ コーンポタージュ</p> <p>牛乳 牛乳</p> 	<p>ごはん ご飯</p> <p>鶏の唐揚げ(ブロッコリー) 鶏の唐揚げ(ブロッコリー)</p> <p>大豆とこんにゃくの煮物 大豆とこんにゃくの煮物</p> <p>真砂和え(うまい菜・なめこ) 真砂和え(うまい菜・なめこ)</p> <p>味噌汁(キャベツ・竹輪) 味噌汁(キャベツ・竹輪)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>擬製豆腐の銀鮓がけ(蓮根) 擬製豆腐の銀鮓がけ(蓮根)</p> <p>もやしと豚肉の炒め物 もやしと豚肉の炒め物</p> <p>パンバンドレサラダ(大根) パンバンドレサラダ(大根)</p> <p>味噌汁(じゃが芋・白才) 味噌汁(じゃが芋・白才)</p>	<p>ねつりよう 熱量: 1608kcal</p> <p>たんぱく質: 59.7g</p> <p>食塩相当量: 7.5g</p>
19(日)	<p>ごはん ご飯</p> <p>オムレツ オムレツ</p> <p>白才のお浸し 白才のお浸し</p> <p>味噌汁(大根葉・椎茸) 味噌汁(大根葉・椎茸)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>回鍋肉 回鍋肉</p> <p>切干大根と鶏肉の煮物 切干大根と鶏肉の煮物</p> <p>味噌汁(玉葱・わかめ) 味噌汁(玉葱・わかめ)</p> <p>杏仁豆腐の苺ソースがけ 杏仁豆腐の苺ソースがけ</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>イワシの山椒煮(隠元) イワシの山椒煮(隠元)</p> <p>塩だしとろみ炒め(白才・人参) 塩だしとろみ炒め(白才・人参)</p> <p>スパゲティサラダ スパゲティサラダ</p> <p>味噌汁(チンゲン菜・絹揚げ) 味噌汁(チンゲン菜・絹揚げ)</p> 	<p>ねつりよう 熱量: 1519kcal</p> <p>たんぱく質: 56.8g</p> <p>食塩相当量: 7.2g</p>
20(月)	<p>ごはん ご飯</p> <p>スクランブルエッグ スクランブルエッグ</p> <p>ピーナツ和え(白才・蒲鉾) ピーナツ和え(白才・蒲鉾)</p> <p>味噌汁(じゃが芋・葱) 味噌汁(じゃが芋・葱)</p> 	<p>ふかがわ 深川めし</p> <p>アジの香味焼き(オクラ) アジの香味焼き(オクラ)</p> <p>金時豆煮 金時豆煮</p> <p>ごまドレサラダ(大根) ごまドレサラダ(大根)</p> <p>味噌汁(小松菜・人参) 味噌汁(小松菜・人参)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>鶏肉の豆鼓蒸し(菜の花) 鶏肉の豆鼓蒸し(菜の花)</p> <p>蓮根と豚肉の煮物 蓮根と豚肉の煮物</p> <p>金平ごぼう 金平ごぼう</p> <p>味噌汁(豆腐・葱) 味噌汁(豆腐・葱)</p>	<p>ねつりよう 熱量: 1607kcal</p> <p>たんぱく質: 70.8g</p> <p>食塩相当量: 7.7g</p>
21(火)	<p>こくどうしょく 黒糖食パン</p> <p>グリルチキン グリルチキン</p> <p>コンソメスープ(カリフラワー) コンソメスープ(カリフラワー)</p> <p>牛乳 牛乳</p>	<p>おにぎり おにぎり</p> <p>にゅう麺 にゅう麺</p> <p>絹揚げと昆布の煮物 絹揚げと昆布の煮物</p> <p>ポテトサラダ ポテトサラダ</p>  	<p>ごはん ご飯</p> <p>ポークチャップ ポークチャップ</p> <p>南瓜の含め煮 南瓜の含め煮</p> <p>キャベツとツナのマリネ キャベツとツナのマリネ</p> <p>味噌汁(油揚げ・大根葉) 味噌汁(油揚げ・大根葉)</p>	<p>ねつりよう 熱量: 1668kcal</p> <p>たんぱく質: 62.9g</p> <p>食塩相当量: 9.8g</p>

	ちゆうしょく 朝食	ちゆうしょく 昼食	ゆうしょく 夕食	えいようか 栄養価
22(水)	ごはん ご飯 だし巻き卵 大豆煮 味噌汁(里芋・椎茸)	コッペパン クリームシチュー しろ菜と竹輪の和え物 フルーツ(マンゴー)	ごはん ご飯 鮭の若狭焼(五目しんじょ花) キャベツと浅利の炒め物 大葉ドレサラダ(大根・コーン) 味噌汁(絹揚げ・わかめ)	ねつりょう 熱量: 1585kcal たんぱく質: 67.7g 食塩相当量: 8.9g
23(木)	クリームパン ほうれん草オムレツ コンソメスープ(キャベツ) 牛乳	ごはん ご飯 豚肉と白才のすき煮 マヨサラダ(カリフラワー) 味噌汁(大根・椎茸) フルーツ(桃)	ごはん ご飯 合鴨スモークスライス(隠元) チンゲン菜と鶏肉の炒め物 奴豆腐(醤油) 味噌汁(玉葱・もやし)	ねつりょう 熱量: 1548kcal たんぱく質: 60.5g 食塩相当量: 7.1g
24(金)	ごはん ご飯 擬製豆腐 豚肉とパプリカの炒め物 味噌汁(じゃが芋・しめじ)	ごはん ご飯 蒸し鶏レモンバターソースがけ おかか和え(菜の花) アイランドドレサラダ 味噌汁(浅利・絹揚げ)	ごはん ご飯 鯖の南部焼き(大根・人参) 蓮根と平天の金平 ピリ辛和え(白才・油揚げ) 味噌汁(ソーマン・花麩)	ねつりょう 熱量: 1573kcal たんぱく質: 68.9g 食塩相当量: 7.11g
25(土)	しょくぱん 食パン かに玉 カレースープ(じゃが芋・ベーコン) 牛乳	ごはん ご飯 赤魚の西京焼き(菜の花) 絹揚げのそぼろ煮 さつま芋サラダ 清汁(キャベツ・玉葱)	ごはん ご飯 肉じゃが 香味ドレサラダ(大根・ツナ) 味噌汁(油揚げ・わかめ) フルーツ(パイン)	ねつりょう 熱量: 1644kcal たんぱく質: 64.6g 食塩相当量: 7.2g
26(日)	ごはん ご飯 筑前煮 いかふくさ焼き 味噌汁(大根・大根葉)	ごはん ご飯 海老マカロニグラタン&オムレツ 塩バターソテー(ベーコン) 洋風おひたし(白才) 味噌汁(チンゲン菜・葱)	ごはん ご飯 鶏肉の梅肉焼き(しろ菜) 卵の花 ごまドレサラダ(隠元・コーン) 味噌汁(もやし・平天)	ねつりょう 熱量: 1624kcal たんぱく質: 59.4g 食塩相当量: 6.4g
27(月)	ごはん ご飯 でんぶ入りだし巻き卵 高野豆腐の煮物 味噌汁(油揚げ・キャベツ)	ごはん ご飯 豚肉の味噌マヨ炒め 切り干大根 味噌汁(椎茸・わかめ) ヨーグルト和え(桃)	ごはん ご飯 おでん(卵・紅しんじょう・竹輪) もやしとチリメンの和え物 味噌汁(えのき) 胡瓜の浅漬	ねつりょう 熱量: 1533kcal たんぱく質: 62.7g 食塩相当量: 8.6g
28(火)	チョコツイスト チキンナゲット コンソメスープ(ほうれん草・豚肉) 牛乳	ごはん ご飯 白身魚の唐揚げ(ブロッコリー) 塩だしとろみ炒め(白才・鶏肉) ひじきと鶏肉の炒め煮 中華スープ(ザーサイ・コーン)	ごはん ご飯 和風ハンバーグ(さつま芋) 大豆とこんにゃくの煮物 味噌汁(白才・玉葱) フルーツ(みかん)	ねつりょう 熱量: 1584kcal たんぱく質: 65.3g 食塩相当量: 8.6g
	ごはん ご飯 クリームチキン	ごはん ご飯 牛皿	ごはん ご飯 白身魚の生姜煮(隠元・人参)	ねつりょう 熱量: 1503kcal

	ちょうしょく 朝食	ちゅうしょく 昼食	ゆうしょく 夕食	えいようか 栄養価
29(水)	レモンドレサラダ(コーン) みそしる こまつな 味噌汁(キャベツ・小松菜)	はくさい ひた 白オのお浸し  しょうふうや 松風焼き すましじる ふ 清汁(オクラ・麩)	やつこどうふみそ 奴豆腐(味噌ダレ) からしあ な にんじん 辛子和え(しろ菜・人参) みそしる さとも あぶらあ 味噌汁(里芋・油揚げ)	たんぱく質:65.9g しよくえんそうとうりょう 食塩相当量:6.4g
30(木)	こうちゃ む 紅茶の蒸しパン ようふう 洋風ソテー(もやし・ウインナー) コンソメスープ(じゃが芋)  ぎゅうにゅう 牛乳	えきべん みやぎ焼き 駅弁シリーズ(宮崎駅) しいたけめし に こんぶま 椎茸飯・サイコロ煮・昆布巻き はくさい あ もの 白オとなめこの和え物 みそしる あさり たまねぎ さくらづ 味噌汁(浅利・玉葱)・桜漬け フルーツ(マンゴー)	ほん ご飯 や なんばんづ きゅうり 焼きブリ南蛮漬け(胡瓜) れんこん あぶらあ にも 蓮根と油揚げの煮物 しろ あ な はな ひらてん 白ごま和え(菜の花・平天) あか だいこん 赤だし(大根・わかめ)	ねつりょう 熱量:1582kcal たんぱく質:71.6g しよくえんそうとうりょう 食塩相当量:8.5g