

こんだてひょう  
献立表

2026.05

	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(金)	<p>ごはん ご飯</p> <p>ハムチーズピカタ</p> <p>キャベツとツナの炒め物</p> <p>味噌汁(しろ菜・油揚げ)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>三食稲荷の炊き合わせ(人参)</p> <p>ほうれん草の白和え</p> <p>コールスローサラダ(ブロッコリー)</p> <p>味噌汁(白葱・人参)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>八宝菜</p> <p>海老シュウマイ</p> <p>胡瓜の酢の物</p> <p>中華スープ(葱・もやし)</p> 	<p>ねつりょう 熱量: 1536kcal</p> <p>たんぱく質: 49.1g</p> <p>しょくえんそうとうりょう 食塩相当量: 7.8g</p>
2(土)	<p>こやまがた 小山型パン</p> <p>スパゲティサラダ</p> <p>コンソメスープ(大根・豚肉)</p> <p>牛乳</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>鶏肉のオニオンソース煮(人参)</p> <p>金平ごぼう</p> <p>塩ごま和え(キャベツ・平天)</p> <p>味噌汁(豆腐・葱)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>鯖の照り焼き(ほうれん草)</p> <p>じゃが芋のそぼろ煮</p> <p>ピーナツ和え(白オ・油揚げ)</p> <p>味噌汁(玉葱・椎茸)</p>	<p>ねつりょう 熱量: 1591kcal</p> <p>たんぱく質: 66.3g</p> <p>しょくえんそうとうりょう 食塩相当量: 6.6g</p>
3(日)	<p>ごはん ご飯</p> <p>カニカマ入りだし巻き卵</p> <p>小松菜のお浸し</p> <p>味噌汁(えのき・じゃが芋)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>デミグラスミートローフ</p> <p>とろみ炒め(白オ・いか)</p> <p>おからサラダ(隠元・パプリカ)</p> <p>味噌汁(小松菜・もやし)</p> 	<p>ごはん ご飯</p> <p>白身魚の竜田揚げ甘酢餡かけ</p> <p>うまい菜と鶏肉の炒め物</p> <p>味噌汁(キャベツ・わかめ)</p> <p>フルーツ(梨・パイ)</p>	<p>ねつりょう 熱量: 1541kcal</p> <p>たんぱく質: 58.5g</p> <p>しょくえんそうとうりょう 食塩相当量: 6.4g</p>
4(月)	<p>ごはん ご飯</p> <p>ポロニアソーセージ(コーン)</p> <p>もやしと豚肉の炒め物</p> <p>味噌汁(白オ・うまい菜)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>赤魚の煮付け(里芋・隠元)</p> <p>和風ドレサラダ(大根・人参)</p> <p>味噌汁(油揚げ・人参)</p> <p>フルーツ(みかん)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>鶏肉とキャベツの味噌炒め</p> <p>昆布大豆煮</p> <p>さつま芋サラダ</p> <p>清汁(ソーメン・花麩)</p> 	<p>ねつりょう 熱量: 1558kcal</p> <p>たんぱく質: 66.8g</p> <p>しょくえんそうとうりょう 食塩相当量: 6.3g</p>
5(火)	<p>チョコチップメロンパン</p> <p>鶏つみれ</p> <p>豆乳スープ(キャベツ・ペーコン)</p> <p>牛乳</p>	<p>オムライス</p> <p>エビフライ(ブロッコリー)</p> <p>コンソメスープ(セロリ・ウインナー)</p> <p>メロンゼリー</p> 	<p>ごはん ご飯</p> <p>豚肉の山椒煮</p> <p>いかふくさ焼き</p> <p>麦みそ和え(白オ・人参)</p> <p>味噌汁(豆腐・葱)</p>	<p>ねつりょう 熱量: 1720kcal</p> <p>たんぱく質: 66.7g</p> <p>しょくえんそうとうりょう 食塩相当量: 8.1g</p>
6(水)	<p>ごはん ご飯</p> <p>だし巻き卵</p> <p>ジャーマンポテト</p> <p>味噌汁(油揚げ・椎茸)</p>	<p>キーマカレー</p> <p>おから和え(ほうれん草・なめこ)</p> <p>ヨーグルト和え(梨)</p> <p>漬物の漬物(らっきよ)</p> 	<p>ごはん ご飯</p> <p>ホッケのタレ焼き(蓮根・人参)</p> <p>豚肉とニラの煮物</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>味噌汁(大根・平天)</p>	<p>ねつりょう 熱量: 1585kcal</p> <p>たんぱく質: 66.0g</p> <p>しょくえんそうとうりょう 食塩相当量: 5.8g</p>
7(木)	<p>オレンジピールパン</p> <p>小松菜とペーコンソテー</p> <p>コーンポタージュ</p> <p>牛乳</p> 	<p>ごはん ご飯</p> <p>白身魚の生姜煮(隠元・絹揚げ)</p> <p>豚肉の塩だれ炒め</p> <p>柚子風味和え(白オ)</p> <p>味噌汁(南瓜・葱)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>牛肉のオイスターソース炒め</p> <p>マヨサラダ(ブロッコリー・竹輪)</p> <p>味噌汁(しろ菜・もやし)</p> <p>ミルク寒天の杏ソースがけ</p> 	<p>ねつりょう 熱量: 1517kcal</p> <p>たんぱく質: 62.3g</p> <p>しょくえんそうとうりょう 食塩相当量: 5.7g</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(金)	<p>ごはん ご飯</p> <p>ぎせいどうふ 擬製豆腐</p> <p>ひじきと豚肉の炒め煮 みそしる いも たまねぎ 味噌汁(じゃが芋・玉葱)</p>	<p>おやこどん 親子丼</p> <p>ゆかり和え(胡瓜) あ きゅうり</p> <p>パンバンドレサラダ(もやし・平天) 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>サワラのごま味噌焼き(人参) みそ や にんじん</p> <p>絹揚げの煮物 きぬあ にもん</p> <p>冷やし冬瓜 ひ とうがん</p> <p>清汁(キャベツ・椎茸) すましじる しいたけ</p>	<p>ねつりよう 熱量: 1543kcal</p> <p>たんぱく質: 69.8g</p> <p>しょくえんそうとうりよう 食塩相当量: 9.2g</p>
9(土)	<p>ロールパン</p> <p>ミートオムレツ</p> <p>コンソメスープ(ウインナー)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> 	<p>ごはん ご飯</p> <p>ぶただいこん 豚大根</p> <p>やっこどうふうめ 奴豆腐(梅ダレ)</p> <p>コールスローサラダ(キャベツ)</p> <p>みそしる まぶ 味噌汁(オクラ・巻き麩)</p> 	<p>ごはん ご飯</p> <p>しろみぎかな 白身魚のチリ風味唐揚げ</p> <p>ピーナツ和え(うまい菜・竹輪) あ な ちくわ</p> <p>金時豆煮 きんときまめに</p> <p>味噌汁(白オ・わかめ) みそしる はくさい</p>	<p>ねつりよう 熱量: 1567kcal</p> <p>たんぱく質: 65.3g</p> <p>しょくえんそうとうりよう 食塩相当量: 7.4g</p>
10(日)	<p>ごはん ご飯</p> <p>て や にくだんご 照り焼き肉団子</p> <p>バナナ</p> <p>みそしる そう あさり 味噌汁(ほうれん草・浅利)</p>	<p>せきはん 赤飯</p> <p>さしみも 刺身盛り(サーモン・海老・カレー)</p> <p>サイコロ煮(高野豆腐・豚肉) に こうやどうふ ぶたにく</p> <p>茶碗蒸し ちやわんむ</p> <p>味噌汁(えのき・油揚げ) みそしる あぶらあ</p> 	<p>ごはん ご飯</p> <p>とりにく しおこうじむ 鶏肉の塩麹蒸し</p> <p>いた なます れんこんあぶらあ 炒め生酢(蓮根・油揚げ)</p> <p>もやしと鶏肉の炒め物 とりにく いた もん</p> <p>味噌汁(葱・麩) みそしる ねぎ ふ</p>	<p>ねつりよう 熱量: 1633kcal</p> <p>たんぱく質: 74.7g</p> <p>しょくえんそうとうりよう 食塩相当量: 8.1g</p>
11(月)	<p>ごはん ご飯</p> <p>たま かに玉</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>みそしる きぬあ 味噌汁(キャベツ・絹揚げ)</p>	<p>おにぎり</p> <p>きつねそば(ほうれん草・梅蒲鉾) そう うめかまぼこ</p> <p>たらこマヨサラダ(ブロッコリー)</p> <p>しお ず あ だいこんひらてん 塩ポン酢和え(大根・平天)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>ぶたにく いんげん 豚肉のプルコギ(隠元)</p> <p>えだまめ にもん 枝豆がんもの煮物</p> <p>みそしる さといもしいたけ 味噌汁(里芋・椎茸)</p> <p>フルーツ(梨) なし</p> 	<p>ねつりよう 熱量: 1620kcal</p> <p>たんぱく質: 56.8g</p> <p>しょくえんそうとうりよう 食塩相当量: 7.8g</p>
12(火)	<p>こくとしょく 黒糖食パン</p> <p>チキンナゲット</p> <p>ポトフ(人参・チンゲン菜) にんじん さい</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> 	<p>ごはん ご飯</p> <p>わふう 和風ハンバーグ(レタス)</p> <p>キャベツとツナの炒め物 いた もん</p> <p>しろ菜と蒲鉾の和え物 な かまぼこ あ もん</p> <p>みそしる あぶらあ いも 味噌汁(油揚げ・じゃが芋)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>だいこんたまあつあ ちくわ おでん(大根・卵・厚揚げ・竹輪)</p> <p>しお いた はくさいとりにく 塩だしとろみ炒め(白オ・鶏肉)</p> <p>おかか和え(オクラ) あ</p> <p>みそしる ねぎ 味噌汁(しめじ・葱)</p>	<p>ねつりよう 熱量: 1635kcal</p> <p>たんぱく質: 68.6g</p> <p>しょくえんそうとうりよう 食塩相当量: 9.0g</p>
13(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>パンバンドレサラダ(もやし・人参) にんじん</p> <p>みそしる はくさい そう 味噌汁(白オ・ほうれん草)</p>	<p>ねぎとろ丼 どん</p> <p>ごぼう ぶたにく い に 牛蒡と豚肉の炒り煮</p> <p>味噌汁(玉葱・大根菜) みそしる たまねぎだいこんば</p> <p>フルーツ(桃ミックス) もも</p> 	<p>ごはん ご飯</p> <p>とりにく しおや 鶏肉の塩焼き(ピーマン・パプリカ)</p> <p>きりぼしだいこんひらてん にもん 切干大根と平天の煮物</p> <p>しろ あ さい あぶらあ 白ごま和え(チンゲン菜・油揚げ)</p> <p>みそしる しいたけ 味噌汁(椎茸・わかめ)</p>	<p>ねつりよう 熱量: 1549kcal</p> <p>たんぱく質: 63.0g</p> <p>しょくえんそうとうりよう 食塩相当量: 6.5g</p>
14(木)	<p>たまごサラダパン</p> <p>しろみぎかな ゆず 白身魚の柚子つみれ</p> <p>コンソメスープ(ほうれん草・鶏肉) そう とりにく</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> 	<p>おにぎり</p> <p>この や お好み焼き</p> <p>そばろ煮(絹揚げ・グリーンピース) に きぬあ</p> <p>みそしる いも 味噌汁(もやし・じゃが芋)</p> 	<p>ごはん ご飯</p> <p>ホキの揚げびたし(里芋・隠元) あ さといも いんげん</p> <p>だいず しいたけ にもん 大豆と椎茸の煮物</p> <p>みそしる しろねぎ 味噌汁(キャベツ・白葱)</p> <p>フルーツ(マンゴー)</p> 	<p>ねつりよう 熱量: 1459kcal</p> <p>たんぱく質: 61.5g</p> <p>しょくえんそうとうりよう 食塩相当量: 7.9g</p>

こんだてひょう  
献立表

2026.05

	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
15(金)	<p>ごはん だし巻き卵 ごま酢(胡瓜・竹輪) 味噌汁(玉葱・椎茸)</p> 	<p>ごはん 銀ひらすのグリル(ブロッコリー) えびつみれの煮物 コールスローサラダ 味噌汁(里芋・大根葉)</p>	<p>ごはん 肉じゃが 奴豆腐(醤油) 麦みそ和え(大根・人参) 味噌汁(白オ・牛蒡)</p>	<p>ねつりよう 熱量: 1558kcal たんぱく質: 65.7g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量: 6.82g</p>
16(土)	<p>ピザグラタンパン 洋風ソテー(しろ菜・ベーコン) パンプキンポタージュ 牛乳</p> 	<p>ごはん ブリのみぞれ煮(オクラ) 豚肉の和風炒め 和風ドレサラダ(もやし・コーン) 赤だし(浅利・絹揚げ)</p>	<p>ごはん 蒸し鶏(油淋ソース) 蓮根と油揚げの煮物 隠元と平天の和え物 味噌汁(ほうれん草・人参)</p> 	<p>ねつりよう 熱量: 1596kcal たんぱく質: 75.3g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量: 6.7g</p>
17(日)	<p>ごはん 鶏つみれの煮物 オクラのとろろ和え 味噌汁(里芋・油揚げ)</p>	<p>ごはん チーズメンチカツ&amp;ミニオムレツ ほうれん草と干瓢の煮浸し 味噌汁(もやし・わかめ) フルーツ(パイン)</p> 	<p>ごはん 焼きアジの南蛮漬け 冬瓜の煮物 枝豆のそぼろ煮 豚汁(豚肉・大根・椎茸)</p>	<p>ねつりよう 熱量: 1501kcal たんぱく質: 59.5g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量: 6.8g</p>
18(月)	<p>ごはん でんぶ入りだし巻き卵 牛蒡と豚肉の金平 味噌汁(絹揚げ・白葱)</p>	<p>むぎ 麦ロール ポークチャップ キャベツのピクルス 香味ドレサラダ(大根・平天) カレースープ(チンゲン菜・ベーコン)</p>	<p>ごはん 白身魚の生姜煮(南瓜) 卵の花 ごまドレサラダ(ブロッコリー) 味噌汁(蒲鉾・玉葱)</p>	<p>ねつりよう 熱量: 1657kcal たんぱく質: 66.8g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量: 6.6g</p>
19(火)	<p>しょく 食パン 大豆ミートハンバーグ(もやし) コンソメスープ(キャベツ・鶏肉) 牛乳</p>	<p>はる てん ていしょく 春の天ぷら定食 豆ごはん・天ぷら 大根のそぼろ煮 南瓜サラダ すましじぞくさいにんじん 清汁(白オ・人参)</p> 	<p>ごはん 鶏肉の梅風味焼き たこふくさ焼き 味噌汁(じゃが芋・わかめ) ヨーグルトのはちみつがけ</p> 	<p>ねつりよう 熱量: 1751kcal たんぱく質: 70.8g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量: 6.6g</p>
20(水)	<p>ごはん ほうれん草のオムレツ もやしと豚肉の炒め物 味噌汁(浅利・里芋)</p> 	<p>ごはん 肉団子の甘酢餡がけ じゃこ炒め(大豆・キャベツ) 味噌汁(大根葉・平天) フルーツ(梨・パイン)</p> 	<p>ごはん アブラガレイ山椒煮(大根・人参) 金平ごぼう マヨサラダ(カリフラワー・コーン) 味噌汁(豆腐・葱)</p>	<p>ねつりよう 熱量: 1508kcal たんぱく質: 64.9g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量: 5.7g</p>
21(木)	<p>チキングラタンパン おから和え(隠元・竹輪) 豆乳スープ(しろ菜・ウインナー) 牛乳</p>	<p>いなりずし 稲荷寿司 餡かけ卵とじうどん バンバンドレサラダ(大根) 和風炒め(はたけ菜)</p>	<p>ごはん 豚肉のピリ辛炒め 一口がんもの煮物 味噌汁(キャベツ・牛蒡) フルーツ(桃)</p> 	<p>ねつりよう 熱量: 1570kcal たんぱく質: 53.2g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量: 8.6g</p>

こんだてひょう  
献立表

2026.05

	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
22(金)	<p>ごはん ご飯</p> <p>スクランブルエッグ</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>みそしる な しいたけ 味噌汁(しろ菜・椎茸)</p>	<p>えきべん ちばえき 駅弁シリーズ(千葉駅)</p> <p>あさり はん ぎょでん にんじん 浅利ご飯・サワラの魚田(人参)</p> <p>きぬあ もの いわし もの 絹揚げの煮物・鯛つみれの煮物</p> <p>あ すましじ ぎょうまねぎ ピーナツ和え・清汁(玉葱)</p> <p>なし つげもの づ フルーツ(梨)・漬物(しば漬)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>とり からあ 鶏の唐揚げ(レタス)</p> <p>キャベツと平天の煮浸し</p> <p>たまご豆腐 玉子豆腐</p> <p>みそしる もぎ 味噌汁(もずく・葱)</p> 	<p>ねつりよう 熱量: 1685kcal</p> <p>たんぱく質: 73.8g</p> <p>しょくえんそうとうりよう 食塩相当量: 8.46g</p>
23(土)	<p>とうにゅう 豆乳クリームパン</p> <p>チキンピカタ</p> <p>コンソメスープ(大根・人参)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>ぶた しょうがや 豚の生姜焼き</p> <p>りんごドレサラダ(キャベツ)</p> <p>かんてん かん もりあわ 寒天とフルーツ缶の盛合せ</p> <p>みそしる ふ もぎ 味噌汁(麩・葱)</p> 	<p>ごはん ご飯</p> <p>ちぐさむし ぎんあん な 千草蒸の銀餡がけ(うまい菜)</p> <p>だいこん とりにく いた もの 大根と鶏肉の炒め物</p> <p>きゅうり す あ 胡瓜のごま酢和え</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: 1533kcal</p> <p>たんぱく質: 57.7g</p> <p>しょくえんそうとうりよう 食塩相当量: 6.9g</p>
24(日)	<p>ごはん ご飯</p> <p>グリルチキン</p> <p>バナナ</p> <p>みそしる たまねぎしいたけ 味噌汁(玉葱・椎茸)</p> 	<p>ごはん ご飯</p> <p>しろみざかな に つ やまいも いんげん 白身魚の煮付け(山芋・隠元)</p> <p>ぶたにく いた もの もやしと豚肉の炒め物</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>みそしる あぶらあ 味噌汁(油揚げ・キャベツ)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>ハンバーグ(しろ菜)</p> <p>しお なたまめ 塩バターソテー(ベーコン・枝豆)</p> <p>わさびあ はくさいちくわ 山葵和え(白オ・竹輪)</p> <p>みそしる さといももぎ 味噌汁(里芋・葱)</p>	<p>ねつりよう 熱量: 1552kcal</p> <p>たんぱく質: 61.6g</p> <p>しょくえんそうとうりよう 食塩相当量: 5.6g</p>
25(月)	<p>ごはん ご飯</p> <p>プレーンオムレツ茸ソースがけ</p> <p>サイコロ煮(高野豆腐・鶏肉)</p> <p>みそしる いも きぬあ 味噌汁(じゃが芋・絹揚げ)</p>	<p>ち ずし えび あなご 散らし寿司(マグロ・海老・穴子)</p> <p>きんぴら 金平ごぼう</p> <p>こまつな ひらてん あ もの 小松菜と平天の和え物</p> <p>あか あさり はくさい 赤だし(浅利・白オ)</p> 	<p>ごはん ご飯</p> <p>ぶたにく じょうゆた 豚肉のごま醤油炒め</p> <p>なんきん ふく に 南瓜の含め煮</p> <p>レモンドレサラダ(キャベツ・人参)</p> <p>みそしる だいこん さい 味噌汁(大根・チンゲン菜)</p>	<p>ねつりよう 熱量: 1642kcal</p> <p>たんぱく質: 64.2g</p> <p>しょくえんそうとうりよう 食塩相当量: 8.7g</p>
26(火)	<p>ぐるぐるあまおう莓</p> <p>チキンナゲット</p> <p>コンソメスープ(カリフラワー)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> 	<p>たまごにしよくどん そぼろと卵の二色丼</p> <p>やまぐちきょうどりょうり はすのさんばい(山口県郷土料理)</p> <p>あ きゅうり ゆかり和え(胡瓜)</p> <p>みそしる ちくわ 味噌汁(キャベツ・竹輪)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>や さば なんばんづ 焼き鯖の南蛮漬</p> <p>だいず 大豆とこんにゃくの煮物</p> <p>はくさい ひた 白オとなめこのお浸し</p> <p>みそしる そう 味噌汁(ほうれん草・もやし)</p>	<p>ねつりよう 熱量: 1590kcal</p> <p>たんぱく質: 68.0g</p> <p>しょくえんそうとうりよう 食塩相当量: 10.6g</p>
27(水)	<p>ごはん ご飯</p> <p>やさい とくにゅうよ 野菜とわかめの豆乳寄せ</p> <p>きんときまめに 金時豆煮</p> <p>みそしる ごぼう しいたけ 味噌汁(牛蒡・椎茸)</p>	<p>ビーフカレー</p> <p>パンバンドレサラダ(アスパラ)</p> <p>ヨーグルト和え(みかん)</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>とん 豚カツのおろしあんかけ</p> <p>かんびょうのもの ひじきと干瓢の煮物</p> <p>ほうれん草の白和え</p> <p>みそしる いも はくさい 味噌汁(じゃが芋・白オ)</p> 	<p>ねつりよう 熱量: 1652kcal</p> <p>たんぱく質: 53.2g</p> <p>しょくえんそうとうりよう 食塩相当量: 7.5g</p>
28(木)	<p>まっちゃ 抹茶リング</p> <p>しろみざかなあ もの 白身魚揚げの煮物</p> <p>コンソメスープ(うまい菜)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> 	<p>ごはん ご飯</p> <p>む どり うめ こまつな 蒸し鶏の梅ソースがけ(小松菜)</p> <p>じゃがいも いた じゃが芋とベーコン炒め</p> <p>コールスローサラダ(キャベツ)</p> <p>みそしる あぶらあ 味噌汁(もやし・油揚げ)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>しょうがに いんげん きぬあ アジの生姜煮(隠元・絹揚げ)</p> <p>しお いた ぶたにく たまねぎ にんじん 塩だれ炒め(豚肉・玉葱・人参)</p> <p>こうみ 香味ドレサラダ(カリフラワー)</p> <p>みそしる たまねぎ 味噌汁(ふわふわ卵・葱)</p>	<p>ねつりよう 熱量: 1548kcal</p> <p>たんぱく質: 72.7g</p> <p>しょくえんそうとうりよう 食塩相当量: 7.6g</p>
	<p>ごはん ご飯</p> <p>だし巻き卵</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>しゃけ わかさやき ふき 鮭の若狭焼(蒔)</p> 	<p>ごはん ご飯</p> <p>やさいいた ぶたにく 野菜炒め(豚肉・キャベツ)</p>	<p>ねつりよう 熱量: 1521kcal</p>

	ちょうしよく 朝食	ちゅうしよく 昼食	ゆうしよく 夕食	えいようか 栄養価
29(金)	あまづあ きゅうり 甘酢和え(胡瓜) みそしる あさり にんじん 味噌汁(浅利・人参)	いかふくさ焼き ごまドレサラダ(もやし・人参) みそしる だいこんば ひらてん 味噌汁(大根葉・平天)	やっこ豆腐おそばみそ 奴豆腐(大葉味噌ダレ) おほか和え(オクラ) すましじる ねぎ 清汁(ソウメン・葱)	たんぱく質:71.9g しょくえんそうとうりょう 食塩相当量:6.8g
30(土)	やま ミニ山シュガー ジャーマンパンプキン とうにゅう はくさいとりにく 豆乳スープ(白オ・鶏肉) ぎゅうにゅう 牛乳	はん ご飯 しろみざかな みそ に どうがん 白身魚の味噌煮(冬瓜) シュウマイ スパゲティサラダ すましじる ふ 清汁(オクラ・麩)	はん ご飯 あいがも 合鴨スモークスライス&オムレツ こまつな いた もの 小松菜とツナの炒め物 みそしる きぬあ だいこん 味噌汁(絹揚げ・大根) フルーツ(桃)	ねつりょう 熱量:1635kcal たんぱく質:62.2g しょくえんそうとうりょう 食塩相当量:6.8g
31(日)	はん ご飯 ちぐさやき 千草焼 しお あ はくさいひらてん 塩ごま和え(白オ・平天) みそしる にんじんあぶらあ 味噌汁(人参・油揚げ)	はん ご飯 とりにく ねぎや れんこんにんじん 鶏肉の葱焼き(蓮根・人参) サイコロ煮(高野豆腐・豚肉) なす 茄子のごま和え みそしる さい しいたけ 味噌汁(チンゲン菜・椎茸)	はん ご飯 さんしょうに イワシの山椒煮(オクラ) とりにく いた もの もやしと鶏肉の炒め物 マヨサラダ(カリフラワー) みそしる さといも 味噌汁(里芋・キャベツ)	ねつりょう 熱量:1522kcal たんぱく質:64.3g しょくえんそうとうりょう 食塩相当量:6.9g