

KM献立

	日 31	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
朝食							
	厚揚げのオレンジチャップ 大根と胡麻のポン酢和え 北海道産昆布の佃煮	高野豆腐の卵とじ きんぴらごぼう 青しそきゅうり漬け	ウイナーと野菜のクリーム煮 フライドポテト(青のり)	ちくわと昆布の炒り煮 ほうれん草の白和え 大根としその実の漬物	オムレツ 青菜と海老の炒め物	肉団子の照焼 切干大根の煮物 しば漬け	野菜とマカロニのコンソメ煮 おからとツナのサラダ
	エネルギー 112 kcal 蛋白質 4.59 g 脂質 4.90 g 炭水化物 12.99 g 食塩 1.53 g	エネルギー 160 kcal 蛋白質 8.94 g 脂質 8.11 g 炭水化物 12.33 g 食塩 1.86 g	エネルギー 105 kcal 蛋白質 2.50 g 脂質 3.48 g 炭水化物 15.79 g 食塩 1.03 g	エネルギー 76 kcal 蛋白質 4.29 g 脂質 2.19 g 炭水化物 11.05 g 食塩 1.86 g	エネルギー 99 kcal 蛋白質 11.39 g 脂質 3.88 g 炭水化物 3.96 g 食塩 0.78 g	エネルギー 120 kcal 蛋白質 6.08 g 脂質 4.21 g 炭水化物 13.45 g 食塩 1.57 g	エネルギー 143 kcal 蛋白質 7.30 g 脂質 5.90 g 炭水化物 14.62 g 食塩 0.87 g
昼食							
	三色丼 人参とわかめの土佐煮	鶏の照り焼き 野菜入りふんわりしんじょう 長いもとオクラの染めおろし和え	あじの漬け焼きごま風味 かぼちゃの煮物 キャベツの酢味噌和え	ポークカレー 人参と蒸し鶏のサラダ	一口とんかつ カリフラワーの豆乳クリーム和え ほうれん草のお浸し	ナポリタン コーン入りコールスローサラダ	骨ごと食べられるさばのみぞれ煮 彩り卵とじ めかぶの三杯酢和え
	エネルギー 146 kcal 蛋白質 6.72 g 脂質 8.47 g 炭水化物 10.53 g 食塩 1.23 g	エネルギー 200 kcal 蛋白質 14.84 g 脂質 11.06 g 炭水化物 10.33 g 食塩 1.66 g	エネルギー 155 kcal 蛋白質 14.71 g 脂質 4.75 g 炭水化物 13.26 g 食塩 1.04 g	エネルギー 299 kcal 蛋白質 17.44 g 脂質 14.84 g 炭水化物 23.96 g 食塩 2.92 g	エネルギー 207 kcal 蛋白質 7.45 g 脂質 13.84 g 炭水化物 12.04 g 食塩 1.08 g	エネルギー 242 kcal 蛋白質 6.91 g 脂質 6.69 g 炭水化物 39.81 g 食塩 2.41 g	エネルギー 291 kcal 蛋白質 23.62 g 脂質 26.15 g 炭水化物 13.69 g 食塩 2.38 g
夕食							
	タラの味噌焼き 豆乳がんもの含め煮 カリフラワーと小松菜のお浸し	白身魚のトマト煮 ビーフン ひじきのサラダ	鶏肉のすき焼き風 クックデリのだし巻き卵 ほうれん草の胡麻和え	いわしの梅煮 白菜のうま煮 ピーマンとじゃこのくたくた	鶏肉の味噌炒め 大根のチーズ煮 茎わかめのさっぱり和え	さわらの塩焼き 里芋あんかけ きゅうりとわかめの酢の物	ホイコーロー 白菜と春雨の煮物 きゅうりの胡麻和え
	エネルギー 136 kcal 蛋白質 13.29 g 脂質 5.04 g 炭水化物 8.18 g 食塩 1.34 g	エネルギー 223 kcal 蛋白質 9.88 g 脂質 11.34 g 炭水化物 20.12 g 食塩 1.29 g	エネルギー 201 kcal 蛋白質 11.84 g 脂質 10.74 g 炭水化物 13.76 g 食塩 1.65 g	エネルギー 208 kcal 蛋白質 16.70 g 脂質 8.74 g 炭水化物 13.46 g 食塩 1.81 g	エネルギー 183 kcal 蛋白質 11.10 g 脂質 8.33 g 炭水化物 16.84 g 食塩 2.07 g	エネルギー 146 kcal 蛋白質 13.39 g 脂質 5.90 g 炭水化物 11.79 g 食塩 1.66 g	エネルギー 172 kcal 蛋白質 9.74 g 脂質 5.04 g 炭水化物 20.89 g 食塩 2.12 g
合計 エネルギー 393 kcal 蛋白質 24.60 g 脂質 18.41 g 炭水化物 31.70 g 食塩 4.10 g	合計 エネルギー 583 kcal 蛋白質 33.66 g 脂質 30.51 g 炭水化物 42.78 g 食塩 4.81 g	合計 エネルギー 461 kcal 蛋白質 29.05 g 脂質 18.97 g 炭水化物 42.81 g 食塩 3.72 g	合計 エネルギー 583 kcal 蛋白質 38.43 g 脂質 25.77 g 炭水化物 48.47 g 食塩 6.59 g	合計 エネルギー 489 kcal 蛋白質 29.94 g 脂質 26.05 g 炭水化物 32.84 g 食塩 3.93 g	合計 エネルギー 508 kcal 蛋白質 26.38 g 脂質 16.80 g 炭水化物 65.05 g 食塩 5.64 g	合計 エネルギー 606 kcal 蛋白質 40.66 g 脂質 37.09 g 炭水化物 49.20 g 食塩 5.37 g	

★スープも可 ●吸い物も可

水色セル：季節商品

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

KM献立

	日 7	月 8	火 9	水 10	木 11	金 12	土 13
朝食							
	根菜入りつくね さつま揚げの煮物 金時豆	大根と里芋のそぼろあん 人参とピーマンの胡麻和え 北海道産昆布の佃煮	ふわとろスクランブルエッグ 具沢山野菜の煮込み	ひじきと枝豆の寄せ揚げ 刻み大根の梅肉和え しば漬け	鶏肉と野菜の白ワイン煮 切干大根のハニーピクルス(カレー風味)	厚焼玉子 さつま芋のそぼろ煮 大根としその実の漬物	厚揚げと白菜の豆乳クリーム煮 切干大根のサラダ
	エネルギー 192 kcal 蛋白質 9.88 g 脂質 8.60 g 炭水化物 17.75 g 食塩 1.61 g	エネルギー 90 kcal 蛋白質 2.58 g 脂質 2.06 g 炭水化物 16.08 g 食塩 1.94 g	エネルギー 127 kcal 蛋白質 4.02 g 脂質 9.91 g 炭水化物 5.13 g 食塩 0.74 g	エネルギー 121 kcal 蛋白質 6.23 g 脂質 7.56 g 炭水化物 6.91 g 食塩 1.60 g	エネルギー 77 kcal 蛋白質 6.74 g 脂質 1.60 g 炭水化物 8.92 g 食塩 0.54 g	エネルギー 101 kcal 蛋白質 5.73 g 脂質 3.99 g 炭水化物 9.84 g 食塩 1.13 g	エネルギー 110 kcal 蛋白質 5.97 g 脂質 7.47 g 炭水化物 5.04 g 食塩 0.46 g
昼食							
	ソース焼きそば 豆腐ナゲット 立秋	三色丼 キャベツとフィッシュソーセージのサラダ	ほっけの塩焼き 茄子と厚揚げのそぼろ味噌煮 大根と胡麻のポン酢和え	親子丼 豆乳がんもの含め煮	冷やし中華(かにかま) しゅうまい 山の日	いわしの山椒煮 卵の花 ほうれん草のピーナッツ和え	豚しゃぶ(ポン酢) 炒り豆腐 オクラとろろ お盆
	エネルギー 503 kcal 蛋白質 16.16 g 脂質 19.04 g 炭水化物 62.20 g 食塩 3.48 g	エネルギー 185 kcal 蛋白質 7.43 g 脂質 12.39 g 炭水化物 11.13 g 食塩 1.32 g	エネルギー 156 kcal 蛋白質 13.50 g 脂質 7.52 g 炭水化物 8.80 g 食塩 1.84 g	エネルギー 238 kcal 蛋白質 13.18 g 脂質 12.76 g 炭水化物 16.99 g 食塩 2.89 g	エネルギー 419 kcal 蛋白質 14.66 g 脂質 6.93 g 炭水化物 71.32 g 食塩 3.81 g	エネルギー 197 kcal 蛋白質 15.18 g 脂質 8.79 g 炭水化物 14.37 g 食塩 1.62 g	エネルギー 183 kcal 蛋白質 11.71 g 脂質 10.50 g 炭水化物 10.49 g 食塩 1.36 g
夕食							
	牛肉と豆腐の卵とじ 切り昆布と油揚げの煮物 みかんなます	赤魚のトマトカレー煮 ピーマンと青菜の炒めもの スパゲティーサラダ	チーズ入りチキンカツ カリフラワーとブロッコリーのベーコン炒め 豆とコーンのオーロラソース和え	ワイン風味のデミグラスソースハンバーグ さつま芋のコンソメ煮 根菜サラダ	豚肉の生姜焼き 豆腐けんちん煮 キャベツとコーンのおかかお浸し	鶏つくねと大根の煮物 春雨の五目炒め キャベツと青さのナムル	にしんの蒲焼き ひじき煮 カリフラワーと小松菜のお浸し
	エネルギー 250 kcal 蛋白質 10.31 g 脂質 15.45 g 炭水化物 18.59 g 食塩 1.98 g	エネルギー 204 kcal 蛋白質 14.30 g 脂質 10.29 g 炭水化物 14.19 g 食塩 1.57 g	エネルギー 215 kcal 蛋白質 11.81 g 脂質 11.99 g 炭水化物 15.56 g 食塩 0.84 g	エネルギー 251 kcal 蛋白質 12.64 g 脂質 14.13 g 炭水化物 18.21 g 食塩 1.20 g	エネルギー 233 kcal 蛋白質 13.71 g 脂質 9.40 g 炭水化物 22.42 g 食塩 2.91 g	エネルギー 202 kcal 蛋白質 8.77 g 脂質 7.78 g 炭水化物 23.30 g 食塩 1.84 g	エネルギー 176 kcal 蛋白質 12.07 g 脂質 9.73 g 炭水化物 11.23 g 食塩 1.51 g
合計 エネルギー 946 kcal 蛋白質 36.35 g 脂質 43.09 g 炭水化物 98.54 g 食塩 7.07 g	エネルギー 479 kcal 蛋白質 24.31 g 脂質 24.74 g 炭水化物 41.40 g 食塩 4.83 g	エネルギー 498 kcal 蛋白質 29.33 g 脂質 29.42 g 炭水化物 29.49 g 食塩 3.42 g	エネルギー 610 kcal 蛋白質 32.05 g 脂質 34.45 g 炭水化物 42.11 g 食塩 5.69 g	エネルギー 730 kcal 蛋白質 35.11 g 脂質 17.93 g 炭水化物 102.66 g 食塩 7.26 g	エネルギー 500 kcal 蛋白質 29.68 g 脂質 20.56 g 炭水化物 47.51 g 食塩 4.59 g	エネルギー 468 kcal 蛋白質 29.75 g 脂質 27.70 g 炭水化物 26.76 g 食塩 3.33 g	

★スープも可 ●吸い物も可

水色セル：季節商品

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

KM献立

	日 14	月 15	火 16	水 17	木 18	金 19	土 20
朝食							
	めばるの塩麴焼き 白菜と春雨の煮物 青しそきゅうり漬け	肉団子の照焼 人参とわかめの土佐煮 しば漬け	オムレツ とうもろこしと豆のチリソース煮	厚揚げの野菜あんかけ さつま芋の甘露煮 北海道産昆布の佃煮	肉団子のケチャップ煮 3色豆のツナマヨサラダ	ちくわと昆布の炒り煮 ほうれん草の胡麻和え 刻みすぐき	厚揚げのオレンジチャップ ごぼうサラダ
	エネルギー 79 kcal 蛋白質 7.80 g 脂質 1.45 g 炭水化物 8.60 g 食塩 1.08 g	エネルギー 113 kcal 蛋白質 5.97 g 脂質 3.49 g 炭水化物 13.85 g 食塩 1.72 g	エネルギー 140 kcal 蛋白質 13.67 g 脂質 5.28 g 炭水化物 9.20 g 食塩 0.97 g	エネルギー 127 kcal 蛋白質 2.83 g 脂質 2.81 g 炭水化物 20.11 g 食塩 1.15 g	エネルギー 150 kcal 蛋白質 7.37 g 脂質 6.43 g 炭水化物 15.09 g 食塩 1.25 g	エネルギー 71 kcal 蛋白質 4.35 g 脂質 2.20 g 炭水化物 9.86 g 食塩 1.81 g	エネルギー 128 kcal 蛋白質 4.59 g 脂質 7.00 g 炭水化物 12.88 g 食塩 1.05 g
昼食							
	夏野菜のキーマカレー 青菜と海老の炒め物 お盆	梅おくらそば やわらか鶏肉の天ぷら お盆	いわしの生姜煮 茄子の吉野煮 カリフラワーといんげんのサラダ	マーボー茄子 チーズ入磯辺かまぼこ 春雨サラダ	タラの味噌焼き 卵の花 ひじきと大根のサラダ	かぼちゃのコロッケ 厚揚げとピーマンの味噌炒め 白花豆	鶏の西京焼き 切り昆布と油揚げの煮物 カリフラワーと小松菜のお浸し
	エネルギー 128 kcal 蛋白質 7.83 g 脂質 5.05 g 炭水化物 14.37 g 食塩 2.61 g	エネルギー 346 kcal 蛋白質 14.10 g 脂質 6.24 g 炭水化物 56.92 g 食塩 5.91 g	エネルギー 195 kcal 蛋白質 10.99 g 脂質 11.43 g 炭水化物 11.11 g 食塩 1.38 g	エネルギー 208 kcal 蛋白質 17.06 g 脂質 9.78 g 炭水化物 12.70 g 食塩 2.51 g	エネルギー 118 kcal 蛋白質 11.41 g 脂質 4.52 g 炭水化物 7.94 g 食塩 0.87 g	エネルギー 292 kcal 蛋白質 5.44 g 脂質 16.93 g 炭水化物 29.31 g 食塩 0.89 g	エネルギー 231 kcal 蛋白質 15.54 g 脂質 12.26 g 炭水化物 15.96 g 食塩 2.28 g
夕食							
	鶏肉のねぎ塩焼き きんぴらごぼう 湯葉の和風サラダ	ぶりの甘酢あんかけ キャベツと薄揚げの煮びたし きゅうりの胡麻和え	鶏ももの唐揚げ 豆乳がんもの含め煮 ほうれん草のお浸し	にしんの柚子すだちおろし煮 小松菜と薄揚げの煮びたし レンコンの梅おかかマヨサラダ	チキンステーキ 人参しりしり キャベツとソーセージのフレンチサラダ	肉じゃが クックデリの厚焼き卵 茎わかめのさっぱり和え	ハンバーグ(チーズソース) さつま芋のコンソメ煮 かにかまと玉ねぎのサラダ
	エネルギー 266 kcal 蛋白質 18.54 g 脂質 15.86 g 炭水化物 13.99 g 食塩 1.35 g	エネルギー 227 kcal 蛋白質 11.30 g 脂質 13.07 g 炭水化物 14.82 g 食塩 1.30 g	エネルギー 315 kcal 蛋白質 18.83 g 脂質 14.97 g 炭水化物 23.14 g 食塩 1.93 g	エネルギー 202 kcal 蛋白質 11.12 g 脂質 12.10 g 炭水化物 13.52 g 食塩 1.64 g	エネルギー 260 kcal 蛋白質 18.67 g 脂質 16.63 g 炭水化物 7.23 g 食塩 1.74 g	エネルギー 168 kcal 蛋白質 9.88 g 脂質 5.31 g 炭水化物 21.23 g 食塩 2.15 g	エネルギー 346 kcal 蛋白質 13.12 g 脂質 19.96 g 炭水化物 26.42 g 食塩 1.90 g
合計 エネルギー 473 kcal 蛋白質 34.17 g 脂質 22.36 g 炭水化物 36.96 g 食塩 5.04 g	合計 エネルギー 686 kcal 蛋白質 31.37 g 脂質 22.80 g 炭水化物 85.59 g 食塩 8.93 g	合計 エネルギー 650 kcal 蛋白質 43.49 g 脂質 31.68 g 炭水化物 43.45 g 食塩 4.28 g	合計 エネルギー 537 kcal 蛋白質 31.01 g 脂質 24.69 g 炭水化物 46.33 g 食塩 5.30 g	合計 エネルギー 528 kcal 蛋白質 37.45 g 脂質 27.58 g 炭水化物 30.26 g 食塩 3.86 g	合計 エネルギー 531 kcal 蛋白質 19.67 g 脂質 24.44 g 炭水化物 60.40 g 食塩 4.85 g	合計 エネルギー 705 kcal 蛋白質 33.25 g 脂質 39.22 g 炭水化物 55.26 g 食塩 5.23 g	

★スープも可 ●吸い物も可

水色セル：季節商品

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

KM献立

	日 21	月 22	火 23	水 24	木 25	金 26	土 27
朝食							
	厚焼玉子 牛肉とごぼうのしぐれ煮 大根としその実の漬物	鶏肉と野菜のポン酢煮 切干大根のサラダ 青しそきゅうり漬け	ウイナーと野菜のカレー煮 カリフラワーのマリネ	ひじきと枝豆の寄せ揚げ キャベツと薄揚げの煮びたし 北海道産昆布の佃煮	野菜とマカロニのコンソメ煮 豆とコーンのオーロラソース和え	大根と里芋のそぼろあん ほうれん草のピーナッツ和え しば漬け	肉団子と小松菜のコンソメあん キャベツとソーセージのフレンチサラダ
	エネルギー 124 kcal 蛋白質 5.96 g 脂質 6.71 g 炭水化物 9.32 g 食塩 1.25 g	エネルギー 170 kcal 蛋白質 8.63 g 脂質 10.56 g 炭水化物 9.87 g 食塩 1.36 g	エネルギー 87 kcal 蛋白質 2.79 g 脂質 3.10 g 炭水化物 12.52 g 食塩 0.84 g	エネルギー 154 kcal 蛋白質 8.07 g 脂質 9.45 g 炭水化物 9.46 g 食塩 1.15 g	エネルギー 120 kcal 蛋白質 6.10 g 脂質 4.57 g 炭水化物 13.20 g 食塩 0.66 g	エネルギー 93 kcal 蛋白質 4.09 g 脂質 2.90 g 炭水化物 13.97 g 食塩 1.61 g	エネルギー 119 kcal 蛋白質 5.81 g 脂質 5.42 g 炭水化物 11.67 g 食塩 1.13 g
昼食							
	赤魚の煮付け しゅうまい 小松菜のわさび和え	ちらし寿司 高野の炊き合わせ	冷やしとろろうどん(刻みのり) 鶏とネギのさつま揚げ 処暑	豆腐ハンバーグ(おろしあん) 人参とわかめの土佐煮 粒マスタード入りポテトサラダ	天然ぶりの照焼き 豆腐けんちん煮 キャベツと青さのナムル	10品目の野菜カレー 一口コロケ(チーズ)	たまごてコロケ とうもろこしと豆のチリソース煮 かにかまと玉ねぎのサラダ
	エネルギー 182 kcal 蛋白質 13.77 g 脂質 5.38 g 炭水化物 19.75 g 食塩 1.73 g	エネルギー 141 kcal 蛋白質 5.80 g 脂質 4.01 g 炭水化物 21.35 g 食塩 2.12 g	エネルギー 301 kcal 蛋白質 9.30 g 脂質 6.71 g 炭水化物 47.38 g 食塩 4.91 g	エネルギー 290 kcal 蛋白質 12.41 g 脂質 17.00 g 炭水化物 20.48 g 食塩 1.69 g	エネルギー 193 kcal 蛋白質 14.34 g 脂質 12.52 g 炭水化物 8.88 g 食塩 1.01 g	エネルギー 233 kcal 蛋白質 4.68 g 脂質 12.16 g 炭水化物 25.91 g 食塩 1.54 g	エネルギー 276 kcal 蛋白質 8.36 g 脂質 17.22 g 炭水化物 23.44 g 食塩 1.51 g
夕食							
	ポークチャップ 豆腐ナゲット スパゲティーサラダ	メンチカツ 里芋とさつま揚げの煮物 キャベツとコーンのおかかお浸し	肉団子の中華あん チンゲン菜と椎茸の炒め煮 根菜サラダ	白身魚の香草焼き ほうれん草と玉ねぎのソテー ハム入りマカロニサラダ	八宝菜 春雨の五目炒め おくらと長芋の和え物	牛肉と厚揚げの煮物 さつま芋の甘露煮 きゅうりとねぎの塩だれ和え	にしんの生姜煮 はんぺんとほうれん草の卵とじ みかんなます
	エネルギー 315 kcal 蛋白質 15.92 g 脂質 14.72 g 炭水化物 27.80 g 食塩 3.02 g	エネルギー 297 kcal 蛋白質 9.97 g 脂質 17.60 g 炭水化物 25.73 g 食塩 1.62 g	エネルギー 164 kcal 蛋白質 6.88 g 脂質 7.44 g 炭水化物 18.15 g 食塩 1.92 g	エネルギー 179 kcal 蛋白質 12.80 g 脂質 10.40 g 炭水化物 9.29 g 食塩 1.97 g	エネルギー 217 kcal 蛋白質 17.17 g 脂質 9.15 g 炭水化物 17.44 g 食塩 2.70 g	エネルギー 254 kcal 蛋白質 8.73 g 脂質 14.05 g 炭水化物 24.17 g 食塩 1.88 g	エネルギー 199 kcal 蛋白質 13.01 g 脂質 11.14 g 炭水化物 14.61 g 食塩 1.22 g
合計 エネルギー 621 kcal 蛋白質 35.65 g 脂質 26.81 g 炭水化物 56.87 g 食塩 6.00 g	合計 エネルギー 608 kcal 蛋白質 24.40 g 脂質 32.17 g 炭水化物 56.95 g 食塩 5.10 g	合計 エネルギー 553 kcal 蛋白質 18.97 g 脂質 17.25 g 炭水化物 78.05 g 食塩 7.67 g	合計 エネルギー 622 kcal 蛋白質 33.28 g 脂質 36.85 g 炭水化物 39.23 g 食塩 4.81 g	合計 エネルギー 530 kcal 蛋白質 37.61 g 脂質 26.24 g 炭水化物 39.52 g 食塩 4.37 g	合計 エネルギー 581 kcal 蛋白質 17.50 g 脂質 29.11 g 炭水化物 64.05 g 食塩 5.03 g	合計 エネルギー 594 kcal 蛋白質 27.18 g 脂質 33.78 g 炭水化物 49.72 g 食塩 3.86 g	

★スープも可 ●吸い物も可

水色セル：季節商品

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

KM献立

	日 28	月 29	火 30	水 31		
朝食						
	厚揚げと白菜の豆乳クリーム煮 切干大根の煮物 刻みすぐき	根菜入りつくね 小松菜と薄揚げの煮びたし 大根としその実の漬物	ふわとろスクランブルエッグ カリフラワーといんげんのサラダ	高野豆腐の卵とじ 人参と蒸し鶏のサラダ 青しそきゅうり漬け		
	エネルギー 82 kcal 蛋白質 4.98 g 脂質 4.63 g 炭水化物 5.32 g 食塩 0.67 g	エネルギー 146 kcal 蛋白質 6.26 g 脂質 7.22 g 炭水化物 13.22 g 食塩 1.43 g	エネルギー 145 kcal 蛋白質 4.30 g 脂質 11.20 g 炭水化物 6.24 g 食塩 0.78 g	エネルギー 171 kcal 蛋白質 10.06 g 脂質 9.60 g 炭水化物 10.67 g 食塩 1.99 g		
昼食						
	さばの味噌煮（白） 五目厚焼玉子 オクラとろろ	豚丼 きゅうりと中華くらげの和え物 焼肉の日	あじの塩焼き ビーフン ほうれん草のナムル	ソース焼きそば 3色豆のツナマヨサラダ		
	エネルギー 266 kcal 蛋白質 13.73 g 脂質 17.12 g 炭水化物 12.27 g 食塩 1.19 g	エネルギー 235 kcal 蛋白質 11.32 g 脂質 12.54 g 炭水化物 17.81 g 食塩 2.64 g	エネルギー 131 kcal 蛋白質 13.27 g 脂質 4.70 g 炭水化物 10.40 g 食塩 0.99 g	エネルギー 437 kcal 蛋白質 12.14 g 脂質 17.52 g 炭水化物 53.70 g 食塩 3.24 g		
夕食						
	ハヤシライス カリフラワーとブロッコリーのベーコン炒め	さわらの漬け焼き ひじき煮 ブロッコリーの胡麻和え	おろしハンバーグ 茄子の吉野煮 コーン入りコールスローサラダ	白身魚のフライ 豆乳がんもの含め煮 めかぶの三杯酢和え		
	エネルギー 248 kcal 蛋白質 14.39 g 脂質 13.55 g 炭水化物 17.00 g 食塩 2.97 g	エネルギー 144 kcal 蛋白質 14.60 g 脂質 7.58 g 炭水化物 6.49 g 食塩 0.68 g	エネルギー 310 kcal 蛋白質 11.81 g 脂質 20.73 g 炭水化物 18.10 g 食塩 2.06 g	エネルギー 181 kcal 蛋白質 13.03 g 脂質 7.50 g 炭水化物 14.90 g 食塩 1.56 g		
合計	エネルギー 597 kcal 蛋白質 33.10 g 脂質 35.30 g 炭水化物 34.59 g 食塩 4.83 g	エネルギー 524 kcal 蛋白質 32.18 g 脂質 27.34 g 炭水化物 37.52 g 食塩 4.75 g	エネルギー 585 kcal 蛋白質 29.38 g 脂質 36.63 g 炭水化物 34.74 g 食塩 3.83 g	エネルギー 790 kcal 蛋白質 35.23 g 脂質 34.62 g 炭水化物 79.27 g 食塩 6.79 g		

★スープも可 ●吸い物も可

水色セル：季節商品