

 常食(パン食) 献立だより 2025年3月



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付						1	2
朝B						パン 磯巻き卵 キャベツと鶏肉のスープ	パン 鶏つみれの煮物 しろなの麦味噌和え カルシウムミルク
						エ:308kcal 蛋白:14.1g 脂質:14.1g 食塩:1.71g	エ:422kcal 蛋白:19.0g 脂質:11.3g 食塩:1.33g
昼						御飯 あじの照り焼き ひじきと豚肉の炒め煮 マカロニサラダ 味噌汁(油揚げ・大根葉)	御飯 とんかつ(おろしあん) 茎わかめと絹揚げの炒め煮 味噌汁(人参・しいたけ) ちりめん山椒
						エ:523kcal 蛋白:25.6g 脂質:17.2g 食塩:2.13g	エ:557kcal 蛋白:23.5g 脂質:18.6g 食塩:3.07g
お						手作りチョコマドレーヌ	デザートムース
						エ:148kcal 蛋白:2.0g 脂質:7.8g 食塩:0.21g	エ:59kcal 蛋白:0.3g 脂質:1.6g 食塩:0.26g
タ						御飯 鶏じゃが 金平ごぼう 味噌汁(白菜・ちくわ) ミルク寒天(マンゴーソース)	御飯 白身魚の煮付け キャベツと豚肉の炒め物 ブロッコリーのごまドレサラダ 味噌汁(小松菜・もやし)いりこ風味
						エ:523kcal 蛋白:17.9g 脂質:6.8g 食塩:2.88g	エ:469kcal 蛋白:24.6g 脂質:13.0g 食塩:1.92g
計						エ:1502kcal 蛋白:59.6g 脂質:45.9g 食塩:6.93g	エ:1507kcal 蛋白:67.4g 脂質:44.5g 食塩:6.58g



3月 常食(パン食) 献立だより 2025年3月



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	3	4	5	6	7	8	9
朝B	パン 野菜とわかめの豆乳寄せ 大根とベーコンのスープ	パン 洋風だし巻き卵 セロリとウインナーの豆乳スープ	パン 照り焼き風肉団子 アスパラの大葉ドレサラダ 特製ココア	パン いんげんとウインナーのソテー キャベツと鶏肉のスープ 手作りバナナ風味ゼリー	パン プレーンオムレツ(クリームソース) 白菜とベーコンのカレースープ	パン スパゲティサラダ クラムチャウダー	パン 千草焼き コーンポタージュスープ
	エネルギー:315kcal 蛋白:9.1g 脂質:16.1g 食塩:2.13g	エネルギー:356kcal 蛋白:13.6g 脂質:13.3g 食塩:1.83g	エネルギー:362kcal 蛋白:11.5g 脂質:13.5g 食塩:1.29g	エネルギー:358kcal 蛋白:12.3g 脂質:13.8g 食塩:1.55g	エネルギー:298kcal 蛋白:10.6g 脂質:12.6g 食塩:2.44g	エネルギー:333kcal 蛋白:9.3g 脂質:16.4g 食塩:1.82g	エネルギー:319kcal 蛋白:11.4g 脂質:12.2g 食塩:1.59g
昼	ちらし寿司 筍と豚肉の炒り煮 茶碗蒸し(鶏肉・枝豆) フルーツ(パイン缶・黄桃缶)	野菜かき揚げそば 昆布大豆煮 コールスローサラダ	御飯 鶏肉のねぎ焼き キャベツと豚肉の炒め物 うまい菜と平天のパンパントレサラダ 味噌汁(あさり・玉ねぎ)白味噌仕立て	御飯 ポークチャップ やっこ(醤油) もやしとちりめんの和え物 味噌汁(白菜・大根葉)いりこ風味	御飯 ホキの揚げ浸し 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 さつまいものサラダ 味噌汁(大根・小松菜)	御飯 白身魚の生姜煮 大根と豚肉の炒め物 玉子豆腐 味噌汁(白菜・平天)白味噌仕立て	キーマカレー ブロッコリーとツナの香味ドレ和え 白桃缶のピーチジュレ
	エネルギー:506kcal 蛋白:18.7g 脂質:11.4g 食塩:3.01g	エネルギー:535kcal 蛋白:16.7g 脂質:19.8g 食塩:3.84g	エネルギー:566kcal 蛋白:25.4g 脂質:20.3g 食塩:2.32g	エネルギー:554kcal 蛋白:26.2g 脂質:21.3g 食塩:2.39g	エネルギー:551kcal 蛋白:24.9g 脂質:16.7g 食塩:2.35g	エネルギー:486kcal 蛋白:25.5g 脂質:12.4g 食塩:2.84g	エネルギー:538kcal 蛋白:17.9g 脂質:17.9g 食塩:1.78g
お	菱形三食ゼリー	福まんじゅう(白あん)	黒糖まんじゅう(こしあん)	バウムクーヘン	ぜんざい(もち麩)	コーヒーゼリー(ホイップクリーム添え)	きなこシフォンカップケーキ
	エネルギー:121kcal 蛋白:0.3g 脂質:0g 食塩:0.09g	エネルギー:158kcal 蛋白:3.9g 脂質:0.4g 食塩:0.16g	エネルギー:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g	エネルギー:87kcal 蛋白:1.2g 脂質:3.7g 食塩:0.12g	エネルギー:147kcal 蛋白:4.8g 脂質:0.4g 食塩:0.07g	エネルギー:50kcal 蛋白:0.2g 脂質:1.4g 食塩:0.01g	エネルギー:74kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.6g 食塩:0.08g
タ	御飯 ミートローフ風(トミダソース) ほうれん草とツナのソテー ポテトサラダ さくら漬け	御飯 豚肉のプルコギ風 いかふくさ焼き チンゲン菜とえのきの塩ホーン和え 味噌汁(大根・白ねぎ)	御飯 さわらの魚田(田楽味噌) れんこんと油揚げの煮物 かきたま汁 フルーツ(カトリんご)	御飯 おでん しろなと鶏肉の炒め物 かつおねり梅	御飯 鶏肉のくわ焼き じゃがいもと豚肉の煮物 菜の花の香味和え 味噌汁(ソーマン)麦白味噌仕立て	御飯 豚肉の塩ダレ炒め かにシューマイ 胡瓜とかまぼこの甘酢和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	御飯 三色稻荷の炊き合わせ キャベツのじゃこ炒め 大根と人参の生酢 豚汁(豚肉・白ねぎ・しいたけ)
	エネルギー:562kcal 蛋白:19.3g 脂質:22.0g 食塩:1.64g	エネルギー:509kcal 蛋白:21.2g 脂質:17.4g 食塩:2.11g	エネルギー:469kcal 蛋白:21.3g 脂質:10.0g 食塩:1.99g	エネルギー:485kcal 蛋白:20.2g 脂質:15.6g 食塩:2.53g	エネルギー:520kcal 蛋白:21.8g 脂質:14.3g 食塩:2.29g	エネルギー:610kcal 蛋白:21.5g 脂質:23.3g 食塩:2.56g	エネルギー:547kcal 蛋白:20.6g 脂質:17.8g 食塩:2.85g
計	エネルギー:1541kcal 蛋白:51.0g 脂質:49.9g 食塩:6.94g	エネルギー:1563kcal 蛋白:53.6g 脂質:61.8g 食塩:8.13g	エネルギー:1524kcal 蛋白:59.0g 脂質:44.1g 食塩:5.69g	エネルギー:1484kcal 蛋白:59.9g 脂質:54.4g 食塩:6.59g	エネルギー:1516kcal 蛋白:62.1g 脂質:44.0g 食塩:7.15g	エネルギー:1479kcal 蛋白:56.5g 脂質:53.5g 食塩:7.23g	エネルギー:1478kcal 蛋白:51.7g 脂質:52.5g 食塩:6.30g

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	10	11	12	13	14	15	16
朝B	パン 鶏肉のグリル 白菜と豚肉のスープ	パン かに玉 カリフラワーと豆のマヨサラダ ミルクゼリー	パン ポテトミンチ巻き ほうれん草とベーコンのスープ	パン スクランブルエッグ(ケチャップソース) キャベツと鶏肉の豆乳スープ	パン チキンピカタ いんげんとウインナーのスープ	パン 大豆ミートハンバーグ(デミグラスソース) じゃがいもとベーコンのカレースープ	パン だし巻き卵 白菜と油揚げの麺ナムル和え 特製ぶどうジュース
	エ:301kcal 蛋白:14.4g 脂質:14.1g 食塩:1.56g	エ:435kcal 蛋白:16.8g 脂質:21.0g 食塩:1.19g	エ:337kcal 蛋白:11.5g 脂質:15.1g 食塩:2.14g	エ:381kcal 蛋白:14.0g 脂質:17.4g 食塩:1.71g	エ:289kcal 蛋白:11.3g 脂質:11.1g 食塩:2.25g	エ:395kcal 蛋白:11.9g 脂質:20.8g 食塩:2.10g	エ:359kcal 蛋白:11.5g 脂質:11.8g 食塩:1.20g
昼	御飯 赤魚の柚庵焼き 絹揚げとグリーンピースのそぼろ煮 ほうれん草とかまぼこのごまドレサラダ 味噌汁(キャベツ・しめじ)	御飯 蒸し鶏(洋風香味ソース) 大根と豚肉の煮物 味噌汁(白ねぎ・油揚げ)いりこ風味 ヨーグルト	御飯 豚肉のオイスター炒め えびつみれの煮物 フンギョ菜と油揚げのわさび和え 味噌汁(えのき・大根葉)	御飯 ホッケの塩麹焼き もやしと焼き豚の炒め物 かぼちゃのサラダ 赤だし(豆腐)	衣笠井[京都府郷土料理] れんこんと豚肉の炒り煮 大根と平天の香味ドレサラダ 味噌汁(おくら・おつゆ麴)	お好み焼き(豚肉) 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁(白ねぎ・ちくわ)	御飯 白身魚の唐揚げ(オリーブオイル) 山芋の鶏そぼろ煮 菜の花と平天の白ごま和え 味噌汁(しいたけ・わかめ)いりこ風味
	エ:536kcal 蛋白:30.5g 脂質:15.6g 食塩:2.59g	エ:469kcal 蛋白:27.5g 脂質:9.1g 食塩:1.87g	エ:529kcal 蛋白:21.0g 脂質:18.5g 食塩:2.33g	エ:450kcal 蛋白:25.4g 脂質:10.0g 食塩:2.04g	エ:574kcal 蛋白:19.4g 脂質:16.5g 食塩:3.12g	エ:467kcal 蛋白:23.5g 脂質:23.0g 食塩:3.85g	エ:571kcal 蛋白:26.8g 脂質:19.6g 食塩:2.15g
お	チーズ蒸しケーキ	ババロア(紅茶風味)	<入所>ケーキ	ミルクまんじゅう(抹茶あん)	いちごミルクプリン	酒まんじゅう	マドレーヌ
	エ:97kcal 蛋白:1.3g 脂質:6.2g 食塩:0.03g	エ:83kcal 蛋白:1.2g 脂質:2.6g 食塩:0.05g	エ:88kcal 蛋白:1.6g 脂質:2.1g 食塩:0.05g	エ:133kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.1g 食塩:0.05g	エ:86kcal 蛋白:2.2g 脂質:3.2g 食塩:0.11g	エ:122kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.3g 食塩:0.06g	エ:145kcal 蛋白:1.9g 脂質:7.8g 食塩:0.22g
タ	御飯 豚肉の山椒煮 卵ふくさ焼き 味噌汁(しろな・人参)白味噌仕立て マンゴー缶	麦御飯 さばの味噌煮 れんこんの炒め生酢 とろろ(とろろのタレ) すまし汁(菜の花・かまぼこ)	御飯 擬製豆腐 金平ごぼう ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	御飯 鶏の唐揚げ 大豆とこんにゃくの煮物 味噌汁(大根・しいたけ) 杏仁豆腐(あんずソース)	御飯 牛肉の和風炒め たこふくさ焼き カリフラワーとコンパンのパンパントレサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根葉)いりこ風味	御飯 銀ひらすの煮付け キャベツと豚肉のソテー 味噌汁(あさり・油揚げ)白味噌仕立て 昆布佃煮	御飯 鶏肉の香味焼き やっこ(ねぎ味噌ダレ) もやしの土佐酢和え すまし汁(キャベツ・大根葉)
	エ:522kcal 蛋白:20.5g 脂質:13.8g 食塩:1.98g	エ:549kcal 蛋白:20.3g 脂質:21.5g 食塩:1.94g	エ:507kcal 蛋白:14.6g 脂質:14.5g 食塩:3.18g	エ:603kcal 蛋白:19.9g 脂質:22.5g 食塩:1.78g	エ:590kcal 蛋白:22.6g 脂質:25.7g 食塩:2.06g	エ:537kcal 蛋白:27.8g 脂質:14.5g 食塩:2.52g	エ:460kcal 蛋白:22.3g 脂質:13.1g 食塩:1.71g
計	エ:1456kcal 蛋白:66.7g 脂質:49.7g 食塩:6.16g	エ:1536kcal 蛋白:65.8g 脂質:54.2g 食塩:5.05g	エ:1461kcal 蛋白:48.7g 脂質:50.2g 食塩:7.70g	エ:1567kcal 蛋白:62.5g 脂質:52.0g 食塩:5.58g	エ:1539kcal 蛋白:55.5g 脂質:56.5g 食塩:7.54g	エ:1521kcal 蛋白:64.3g 脂質:58.6g 食塩:8.53g	エ:1535kcal 蛋白:62.5g 脂質:52.3g 食塩:5.28g

3月 常食(パン食) 献立だより 2025年3月



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	17	18	19	20	21	22	23
朝B	パン チキンナゲット(トマトソース) アスパラと豚肉のスープ	パン チンゲン菜とウインナーのソテー かぼちゃのポタージュスープ 手作りバナナ風味ゼリー	パン ハムチーズピカタ しろなの麦味噌和え カルシウムミルク	パン 野菜ミンチ巻き 白菜とウインナーのポトフ	パン えびそばろ入りだし巻き卵 小松菜と豚肉のスープ	パン キャベツと平天の大葉ドレッシングサラダ セロリとベーコンのトマトスープ	パン プレーンオムレツ(コンソメソース) 大根と豚肉の豆乳スープ
	エネルギー:318kcal 蛋白:13.9g 脂質:13.0g 食塩:1.95g	エネルギー:353kcal 蛋白:10.7g 脂質:12.2g 食塩:1.84g	エネルギー:349kcal 蛋白:15.6g 脂質:14.2g 食塩:1.57g	エネルギー:336kcal 蛋白:12.1g 脂質:15.7g 食塩:2.35g	エネルギー:306kcal 蛋白:14.9g 脂質:13.1g 食塩:1.88g	エネルギー:299kcal 蛋白:8.3g 脂質:13.3g 食塩:1.94g	エネルギー:305kcal 蛋白:13.5g 脂質:11.9g 食塩:2.16g
昼	御飯 回鍋肉 一口がんもの煮物 味噌汁(しめじ・えのき) 色寒天(パイン缶添え)	御飯 高野豆腐の炊き合わせ 大根と鶏肉の炒め物 もずく酢 味噌汁(あさり・しいたけ)	大豆のチキンカレー キャベツとツナのソテー 大根と大根葉の香味ドレ和え	ねぎとろ丼 高野豆腐のそばろ煮 コールスローサラダ 味噌汁(チンゲン菜・人参)	御飯 ハンバーグ(ステーキソース) 卵の花 いんげんとちくわのバジルドレッシングサラダ 味噌汁(もずく・巻麴)	御飯 さばの塩焼き じゃがいもと豚肉の煮物 胡瓜の昆布和え 赤だし(あさり・えのき)	御飯 豚肉の野菜炒め かにつみれの煮物 ブロッコリーとコーンの白ごま和え 味噌汁(かぼちゃ)
	エネルギー:564kcal 蛋白:20.6g 脂質:21.6g 食塩:1.57g	エネルギー:487kcal 蛋白:23.6g 脂質:15.0g 食塩:2.70g	エネルギー:503kcal 蛋白:21.4g 脂質:14.8g 食塩:2.38g	エネルギー:560kcal 蛋白:27.9g 脂質:19.0g 食塩:3.83g	エネルギー:616kcal 蛋白:17.6g 脂質:24.4g 食塩:2.73g	エネルギー:576kcal 蛋白:24.5g 脂質:24.2g 食塩:2.94g	エネルギー:558kcal 蛋白:23.8g 脂質:19.9g 食塩:2.19g
お	<入所>ミルクまんじゅう(白あん)	<入所>プリン	<入所>スイートポテト	<入所>水ようかん	<入所>ドームケーキ	マドレーヌ(バナナ風味)	抹茶プリン(ホイップクリーム添え)
	エネルギー:134kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.2g 食塩:0.05g	エネルギー:152kcal 蛋白:3.5g 脂質:0.3g 食塩:0.04g	エネルギー:70kcal 蛋白:1.1g 脂質:1.6g 食塩:0.06g	エネルギー:131kcal 蛋白:2.1g 脂質:0.3g 食塩:0.00g	エネルギー:103kcal 蛋白:0.8g 脂質:2.3g 食塩:0.23g	エネルギー:164kcal 蛋白:1.8g 脂質:9.5g 食塩:0.15g	エネルギー:95kcal 蛋白:1.9g 脂質:3.7g 食塩:0.10g
タ	御飯 あじの照り煮 白菜と鶏肉の塩だしとろみ炒め マカロニサラダ 味噌かきたま汁 白味噌仕立て	御飯 牛肉コロッケ(濃厚ソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー ブロッコリーの洋風お浸し 味噌汁(ほうれん草・もやし)	御飯 ホキのソテー(和風バターソース) 豚肉と絹揚げの煮物 もやしと平天のごまドレサラダ 味噌汁(里芋・白ねぎ)	御飯 豚大根 いかふくさ焼き 味噌汁(ソーメン)いりこ風味 フルーツ(カットりんご)	御飯 白身魚の生姜煮 もやしと鶏肉の炒め物 味噌汁(油揚げ・大根葉)白味噌仕立て きざみ高菜	御飯 鶏肉の柚子茶煮 しろなとツナのソテー かぼちゃのサラダ 味噌汁(白菜・もやし)	御飯 いわしの山椒煮 れんこんと油揚げの炒め生酢 スパゲティサラダ 味噌汁(しいたけ・わかめ)
	エネルギー:489kcal 蛋白:23.1g 脂質:12.1g 食塩:2.20g	エネルギー:566kcal 蛋白:17.7g 脂質:19.9g 食塩:2.45g	エネルギー:530kcal 蛋白:27.9g 脂質:16.9g 食塩:2.50g	エネルギー:501kcal 蛋白:19.0g 脂質:14.7g 食塩:2.32g	エネルギー:452kcal 蛋白:26.2g 脂質:8.5g 食塩:2.41g	エネルギー:497kcal 蛋白:20.8g 脂質:16.1g 食塩:1.99g	エネルギー:541kcal 蛋白:17.9g 脂質:19.6g 食塩:2.33g
計	エネルギー:1505kcal 蛋白:60.8g 脂質:48.9g 食塩:5.77g	エネルギー:1558kcal 蛋白:55.5g 脂質:47.4g 食塩:7.03g	エネルギー:1452kcal 蛋白:66.0g 脂質:47.5g 食塩:6.51g	エネルギー:1528kcal 蛋白:61.1g 脂質:49.7g 食塩:8.50g	エネルギー:1477kcal 蛋白:59.5g 脂質:48.3g 食塩:7.25g	エネルギー:1536kcal 蛋白:55.4g 脂質:63.1g 食塩:7.02g	エネルギー:1499kcal 蛋白:57.1g 脂質:55.1g 食塩:6.78g



3月 常食(パン食) 献立だより 2025年3月



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	24	25	26	27	28	29	30
朝B	パン ボロニアソーセージ 豆と鶏肉のスープ	パン 5品目具材の玉子焼き 大根と平天のパンパントレサラダ 特製アセロラジュース	パン もやしとベーコンのソテー じゃがいもと鶏肉のカレー ブロッコリーと平天の麺料理和え カルシウムミルク	パン 擬製豆腐 ブロッコリーと平天の麺料理和え カルシウムミルク	パン ミートオムレツ チンゲン菜とベーコンのスープ	パン でんぶ入りだし巻き卵 ひじきと豆のマヨサラダ 特製ミルクコーヒー	パン いかつみれ(コンソメ) キャベツとウインナーのトマトスープ
	エネルギー:309kcal 蛋白:13.5g 脂質:13.9g 食塩:2.19g	エネルギー:376kcal 蛋白:10.2g 脂質:15.3g 食塩:1.20g	エネルギー:346kcal 蛋白:13.1g 脂質:17.4g 食塩:1.92g	エネルギー:391kcal 蛋白:17.6g 脂質:10.7g 食塩:1.38g	エネルギー:304kcal 蛋白:10.2g 脂質:14.6g 食塩:2.08g	エネルギー:383kcal 蛋白:13.3g 脂質:18.1g 食塩:1.62g	エネルギー:325kcal 蛋白:13.2g 脂質:12.0g 食塩:2.35g
昼	鶏そぼろと卵の二色丼 高野豆腐としいたけのサイコロ煮 キャベツとちくわのピリナットレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・あさり)	御飯 さわらの西京焼き 大豆と鶏肉の煮物 菜の花となめこの和え物 すまし汁(おくら・花麴)	御飯 肉団子の甘酢あんかけ ひじきと油揚げの煮物 キャベツといんげんのピリ辛和え 中華スープ(かまぼこ・ザーサイ)	稲荷寿司 あんかけにゅうめん ごぼうと豚肉の炒り煮 さつまいもとオレンジのサラダ	御飯 絹揚げの炊き合わせ 大根といかの炒め物 カリフラワーとコーンのレモンレサラダ 味噌汁(白ねぎ・しめじ)	ゆかり御飯 赤魚の照り煮 キャベツと鶏肉の炒め物 味噌汁(しろな・あさり)白味噌仕立て みかん缶	御飯 蒸し鶏(ごまソース) 小松菜とツナの炒め物 大根の和え物 味噌汁(豆腐)いりこ風味
	エネルギー:542kcal 蛋白:26.2g 脂質:17.3g 食塩:3.00g	エネルギー:475kcal 蛋白:26.9g 脂質:9.5g 食塩:2.08g	エネルギー:550kcal 蛋白:16.1g 脂質:18.4g 食塩:3.39g	エネルギー:586kcal 蛋白:17.5g 脂質:16.4g 食塩:4.34g	エネルギー:562kcal 蛋白:21.6g 脂質:18.7g 食塩:3.19g	エネルギー:485kcal 蛋白:25.9g 脂質:10.3g 食塩:2.18g	エネルギー:455kcal 蛋白:25.9g 脂質:11.7g 食塩:1.98g
お	おかしなバナナ	黒糖まんじゅう(白あん)	ふんわりロールケーキ	豆乳かすてら	よもぎまんじゅう	きなこソフトマフィン	黒糖水ようかん
	エネルギー:157kcal 蛋白:2.8g 脂質:5.0g 食塩:0.09g	エネルギー:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g	エネルギー:76kcal 蛋白:0.7g 脂質:2.9g 食塩:0.01g	エネルギー:115kcal 蛋白:2.4g 脂質:4.9g 食塩:0.18g	エネルギー:119kcal 蛋白:2.6g 脂質:0.3g 食塩:0.07g	エネルギー:98kcal 蛋白:2.4g 脂質:4.6g 食塩:0.11g	エネルギー:73kcal 蛋白:2.0g 脂質:0.2g 食塩:0.04g
タ	御飯 かれいのグリル(オーロラソース) ふかしじゃがいも(ベーコン) もやしのりんごドレサラダ 味噌汁(白菜・しろな)麦白味噌仕立て	御飯 豚肉の生姜炒め やっこ(なめ茸あん) 胡瓜の酢の物 味噌汁(キャベツ・小松菜)いりこ風味	御飯 合鴨スモークスライス かぼちゃの含め煮 白菜と大根葉のお浸し 味噌汁(人参・わかめ)白味噌仕立て	御飯 白身魚の味噌煮 しろなと鶏肉の炒め物 手作り味付きごま豆腐 すまし汁(白菜・筍)	御飯 鶏肉のマスタード焼き 里芋と豚肉の煮物 味噌汁(ちくわ・わかめ) フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)	御飯 八宝菜 えびシューマイ ほうれん草の和え物 味噌汁(絹揚げ・大根)	御飯 焼きさばの南蛮漬け 白菜と豚肉の煮物 ブロッコリーとちくわの洋風お浸し 味噌汁(もやし・大根葉)
	エネルギー:517kcal 蛋白:25.3g 脂質:16.7g 食塩:2.26g	エネルギー:543kcal 蛋白:22.4g 脂質:20.3g 食塩:2.08g	エネルギー:502kcal 蛋白:17.8g 脂質:16.0g 食塩:2.28g	エネルギー:472kcal 蛋白:23.3g 脂質:15.0g 食塩:1.98g	エネルギー:545kcal 蛋白:21.8g 脂質:15.8g 食塩:2.10g	エネルギー:511kcal 蛋白:17.2g 脂質:16.2g 食塩:2.85g	エネルギー:607kcal 蛋白:26.0g 脂質:25.3g 食塩:2.85g
計	エネルギー:1525kcal 蛋白:67.8g 脂質:52.9g 食塩:7.54g	エネルギー:1521kcal 蛋白:60.3g 脂質:45.4g 食塩:5.45g	エネルギー:1474kcal 蛋白:47.7g 脂質:54.7g 食塩:7.60g	エネルギー:1564kcal 蛋白:60.8g 脂質:47.0g 食塩:7.88g	エネルギー:1530kcal 蛋白:56.2g 脂質:49.4g 食塩:7.44g	エネルギー:1477kcal 蛋白:58.8g 脂質:49.2g 食塩:6.76g	エネルギー:1460kcal 蛋白:67.1g 脂質:49.2g 食塩:7.22g

