

	08日(金)	09日(土)	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)
朝	ご飯 肉詰めいなりの煮物 ふりかけ(さけ) みそ汁(玉葱・大根葉) 乳飲料	ご飯 豆腐のそぼろ煮 金山寺みそ みそ汁(里芋・カマ) 乳飲料	ご飯 野菜つみれとかぶの煮物 ふりかけ(しそ) みそ汁(玉葱・油揚げ) 乳飲料	ご飯 卵とし たいみそ みそ汁(さつま芋・貝割) 乳飲料	ご飯 ウイナーソー ふりかけ(たまご) みそ汁(もやし・うずまさ麩) 乳飲料	ご飯 がんと大根の煮物 のり佃煮 みそ汁(里芋・長葱) 乳飲料	ご飯 ミートボール 付) 畑菜 ふりかけ(かつお) みそ汁(かぶ・カマ) 乳飲料
昼	鶏南蛮うどん さつま揚げとごぼうの炒め 卵豆腐 フルーツ缶(キウイ)	麦ご飯 カールの生姜煮 付) 大根・いんげん ブロッコリーとえびの和え物 フルーツ缶(みかん) みそ汁(チゲ野菜・おつゆ麩)	二色丼 なすの炒め物 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(小松菜・椎茸)	ご飯 揚げ鶏の香味ソース 香味ソース) 付) いんげん・トマト 南瓜のごま和え フルーツ缶(ミックス) みそ汁(大根・大根葉)	ご飯 ほっけのねぎ醤油焼き 付) しろな 高野豆腐の含め煮 フルーツ(パイン) みそ汁(玉葱・カマ)	炒飯 焼きぎょうざ ブロッコリーサラダ ゼリー 中華スープ(チゲ野菜・椎茸)	ご飯 フライ二種盛り(ヒレ・カ) ソース) 付) キャベツ 冬瓜の信田煮 フルーツ(パイン) みそ汁(もやし・貝割)
夕	ご飯 さばの七味焼き 付) しろな 肉じゃが カラのおかかホソ酢和え	ご飯 豚肉とピーマンのオムライス炒め かに焼売 キャベツの塩昆布和え	ご飯 鶏肉のトマトソース トマトソース) 付) ブロッコリー じゃが芋のカレー炒め 白菜サラダ	ご飯 あじの塩麹焼き 付) カラ・花人参 チゲ野菜の炒め物 冷奴	ご飯 ミートソース) 付) パスタ かぶのソテー煮 カラカラサラダ	ご飯 さわらの山椒焼き 付) そら豆 卵の花 菜の花のくるみ和え	ご飯 親子煮 きんぴらごぼう ほうれん草とツの和え物
	エネルギー - 1687kcal	エネルギー - 1707kcal	エネルギー - 1602kcal	エネルギー - 1568kcal	エネルギー - 1612kcal	エネルギー - 1597kcal	エネルギー - 1623kcal
	蛋白質 72.1g	蛋白質 74.5g	蛋白質 59.8g	蛋白質 65.7g	蛋白質 66.4g	蛋白質 66.5g	蛋白質 63g
	脂質 47.1g	脂質 41.9g	脂質 36.5g	脂質 32.6g	脂質 46.1g	脂質 33.7g	脂質 33.4g
	炭水化物 254.5g	炭水化物 271g	炭水化物 266.5g	炭水化物 262.8g	炭水化物 245.1g	炭水化物 267.8g	炭水化物 277.3g
	食塩相当 8.8g	食塩相当 6.8g	食塩相当 7.1g	食塩相当 6.7g	食塩相当 7.4g	食塩相当 8.8g	食塩相当 7.5g



		15日(金)	16日(土)	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)
朝		ご飯 炒り豆腐 うめびしお みそ汁(じゃが芋・玉葱) 乳飲料	ご飯 スクラブ レッグ ふりかけ(さけ) みそ汁(冬瓜・畑菜) 乳飲料	ご飯 厚揚げとかぶの含め煮 金山寺みそ みそ汁(さつま芋・大根葉) 乳飲料	ご飯 お魚ソテーの炒め物 ふりかけ(たまご) みそ汁(豆腐・かぶ葉) 乳飲料	ご飯 仏ツ 付)ブロッコリー たいみそ みそ汁(もやし・ねぎ) 乳飲料	ご飯 さつま揚げと青菜の炒め煮 ふりかけ(さけ) みそ汁(玉葱・しめじ) 乳飲料	ご飯 じゃが芋のそぼろ炒め うめびしお みそ汁(冬瓜・大根葉) 乳飲料
	昼	ご飯 ますの西京焼き 付)ふき・花麩 さつま揚げといんげんの炒め物 フルーツ缶(マンゴー) お吸物(小松菜・えのき)	きつねそば 天ぷら二種盛り 付)オクラ 白菜のゆかり和え フルーツ(バナナ)	豆御飯 赤魚の筍あんかけ 菜の花のヒレカツ和え フルーツ缶(みかん) お吸物(花麩・貝割)	ご飯 ハンバーグ デミタス 付)人参ラッセ・ポテト カリフラワーとかにかまのサラダ フルーツ缶(キウイ) コーンスープ	ご飯 あじの七味焼き 付)畑菜 里芋とちくわの炒め煮 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(白菜・大根葉)	ご飯 豚肉の加焼 かぶとえびの含め煮 フルーツ(バナナ) みそ汁(小松菜・うずまさ麩)	スパゲティミートソース サラダ ピーチムース コンソメスープ 
		夕	ご飯 豚肉と野菜の甘辛炒め 里芋の含め煮 揚げ野菜とかにかまのお浸し	ご飯 さばの南部焼き 付)しろな ひじきの煮物 キャベツのレモネード	ご飯 豚肉ともやしの葱塩炒め 揚げ野菜とえびの旨煮 ハンバーグサラダ	ご飯 しいらのパザル焼き 付)ピーマン 冬瓜の洋風煮 オクラのゆず醤油和え	ご飯 鶏肉の唐揚げ 付)いんげん ぜんまい煮 ほうれん草の白和え	ご飯 千草焼き 和風あん なすの煮物 カリフラワーの和え物
		1624kcal	1640kcal	1613kcal	1568kcal	1585kcal	1603kcal	1639kcal
I補給 -		1624kcal	1640kcal	1613kcal	1568kcal	1585kcal	1603kcal	1639kcal
蛋白質		73.1g	64.5g	71.6g	62.1g	66.6g	68.4g	63.1g
脂質		36.9g	42.8g	37.3g	37.4g	32.6g	41.9g	34.3g
炭水化物		261.8g	259.1g	259.5g	254.6g	267.2g	249.9g	280.9g
食塩相当		7.1g	7.5g	7.6g	7.5g	7g	7.3g	6.6g



		22日(金)	23日(土)	24日(日)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	
朝		ご飯 お揚げの卵とし のり佃煮 みそ汁(里芋・貝割) 乳飲料	ご飯 がんとかぶの煮物 ふりかけ(かつお) みそ汁(しろな・うずまき麩) 乳飲料	ご飯 炒り豆腐 うめびしお みそ汁(玉葱・大根葉) 乳飲料	ご飯 厚焼き卵 付)畑菜 ふりかけ(しそ) みそ汁(冬瓜・しめじ) 乳飲料	ご飯 豆腐のそぼろ煮 のり佃煮 みそ汁(里芋・かぶ葉) 乳飲料	ご飯 チゲソ菜とパ-ソの炒め物 ふりかけ(たらこ) みそ汁(もやし・貝割) 乳飲料	ご飯 さつま揚げの炒め煮 たいみそ みそ汁(さつま芋・長葱) 乳飲料	
	昼	ご飯 鶏肉の外焼 付)ホ-リタ サトウ-ロ-の和え物 フルーツ(パイ) みそ汁(もやし・かぶ葉)	ハヤシ ホ-テサダ ヨーグルトデザート ピ-ル	ご飯 鶏肉の金山寺味噌焼き 付)小松菜 卵豆腐のあんかけ フルーツ缶(みかん) お吸物(かまぼこ・ねぎ)	麦ご飯 さばの煮付け 付)カラ-花人参 菜の花の酢みそかけ フルーツ(バナナ) お吸物(うずまき麩・貝割)	ご飯 八宝菜 焼売 フルーツ缶(キウイ) 中華入- (春雨・カ)	◆松花堂弁当◆ わかめご飯 あじの南蛮漬 なすの揚げ浸し フルーツ缶(黄桃) みそ汁(冬瓜・ねぎ)		ホ-のピ-ラ 洋風卵焼き コ-ル-サダ ゼリー コ-ル- (小松菜・えのき)
		夕	ご飯 豚肉としめじのイスタ-炒め 付)いんげん かぼちゃの煮物 大根の香味和え	ご飯 ほっけの漬け焼き 付)カラ ふきの煮物 ほうれん草のごま和え	ご飯 メンチ ソース 付)温野菜 きんぴらごぼう 白菜の磯和え	ご飯 鶏肉のチ-ズソース 付)いんげん ジャ-マンホ-ト カラ-サダ	ご飯 牛肉の七味焼き 付)ブ-ロ- パ-の炒め物 キャバ-ツのゆかり和え	ご飯 肉豆腐 温泉卵 畑菜のおかか和え	ご飯 ますの生姜醤油焼き 付)カラ 切干大根の煮物 ほうれん草としめじの和え物
		1683kcal	1589kcal	1524kcal	1619kcal	1685kcal	1568kcal	1544kcal	
I初値-		1683kcal	1589kcal	1524kcal	1619kcal	1685kcal	1568kcal	1544kcal	
蛋白質		66.4g	69.2g	58.3g	70.1g	78.1g	72g	67.2g	
脂質		47.5g	38.2g	32.2g	40.2g	40.1g	38.9g	30.5g	
炭水化物		259g	253.2g	257.9g	258.4g	265.3g	243.4g	261.2g	
食塩相当		6.8g	7.4g	8g	6.5g	6.8g	7.2g	8.6g	



		29日(金)	30日(土)	31日(日)		
朝		ご飯 厚揚げとかぶの含め煮 ふりかけ(さけ) みそ汁(畑菜・玉葱) 乳飲料	ご飯 卵とし 金山寺みそ みそ汁(豆腐・わか) 乳飲料	ご飯 里芋のそぼろ煮 うめびしお みそ汁(もやし・かぶ葉) 乳飲料		
	昼	ご飯 黄金かれいのおろし煮 付)ふき・花人参 ビ-フ炒め フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(白菜・貝割)	ご飯 升カツ 付)キャベツ・トマト ソース 冬瓜のくず煮 フルーツ(パイナップル) みそ汁(ほうれん草・うずまさ麩)	ご飯 豚肉のゆず醤油炒め ミザサラダ フルーツ缶(ミックス) みそ汁(小松菜・油揚げ)		
		夕	ご飯 鶏肉の玉葱ソース 玉葱ソース 付)チゲソ菜 ゆと里芋の煮物 いんげんの和風マヨネーズ 和え	ご飯 赤魚の香味焼き 付)そら豆 肉じゃが オクラとえのきのホ-酢和え	ご飯 白身魚のマヨネーズ焼き 付)ピ-マヨ 高野豆腐の含め煮 しろなの磯和え	
	エネルギー -	1611kcal	エネルギー -	1568kcal	エネルギー -	1617kcal
	蛋白質	72.1g	蛋白質	67.2g	蛋白質	70.7g
	脂質	36.2g	脂質	32.8g	脂質	45.1g
	炭水化物	256.1g	炭水化物	260.6g	炭水化物	245.4g
	食塩相当	7.5g	食塩相当	7.2g	食塩相当	6.8g

