

[ こもれび6月 献立表 ]

2026-05-15 印刷

日	朝食	昼食	夕食	栄養価	日	朝食	昼食	夕食	栄養価																																																																																												
15 (月)	米飯 かぼちゃシチュー バナナ 牛乳	もち麦ご飯 シュウマイ ナムル 中華スープ 豆腐 ピーチゼリー	もち麦ご飯 ふりかけ 鶏梅みそ焼き ポテトサラダ みそ汁 なまあげ	1979 kcal 蛋白質 77.8 g 脂質 47.1 g 食塩 7.7 g	22 (月)	米飯 かぼちゃシチュー バナナ 牛乳	もち麦ご飯 とり 塩麹焼 豆乳クリームソース ゆでほうれん草 キャベツスープ カルシウムまんじゅう	もち麦ご飯 きょうご にらたま甘酢あんかけ 中華スープ 豆腐 日向夏ゼリー	1913 kcal 蛋白質 82.8 g 脂質 39.7 g 食塩 7.7 g																																																																																												
	1698 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 13.5 g 食塩 2.4 g	653 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 14.5 g 食塩 3.0 g	628 kcal 蛋白質 30.2 g 脂質 19.1 g 食塩 2.3 g	694 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 11.2 g 食塩 2.0 g		586 kcal 蛋白質 32.8 g 脂質 11.3 g 食塩 3.0 g	633 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 17.2 g 食塩 2.7 g	16 (火)	米飯 ミートボールと温野菜 みそ汁 たまねぎ 牛乳	もち麦ご飯 ささみフライ 茹で枝豆 キャベツ和風サラダ みそ汁 (なめこ) マスクメロン	ハヤシライス ひじきのサラダ ソフール 元氣	1982 kcal 蛋白質 84.4 g 脂質 53.8 g 食塩 7.9 g	23 (火)	米飯 ミートボールと温野菜 みそ汁 たまねぎ 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ 西京焼き 和風ポテトサラダ 豚汁 ショア ミニ	もち麦ご飯 五目親子煮 キムチ納豆 みそ汁	1909 kcal 蛋白質 87.1 g 脂質 52.7 g 食塩 6.7 g	619 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 14.6 g 食塩 2.4 g	753 kcal 蛋白質 38.2 g 脂質 26.6 g 食塩 2.2 g	610 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 12.6 g 食塩 3.3 g	619 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 14.6 g 食塩 2.4 g	687 kcal 蛋白質 33.5 g 脂質 22.2 g 食塩 2.1 g	603 kcal 蛋白質 30.4 g 脂質 15.9 g 食塩 2.2 g	17 (水)	米飯 ウインナーソテー ポテトクリーム かき玉スープ 牛乳	ジャージャーめん シュウマイ かきたま汁 (みつば) ドーナツ	もち麦ご飯 白身魚のトマト煮込み にんじん甘煮 ミルクスープ	1978 kcal 蛋白質 78.3 g 脂質 64.1 g 食塩 8.8 g	24 (水)	米飯 ウインナーソテー ポテトクリーム かき玉スープ 牛乳	野菜つけ麺 唐揚げサラダ 小豆ムース	もち麦ご飯 豚肉の燻焼き ナムル みそ汁 なす 油揚げ	1912 kcal 蛋白質 81.7 g 脂質 54.5 g 食塩 8.3 g	624 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 14.5 g 食塩 2.5 g	685 kcal 蛋白質 29.4 g 脂質 25.7 g 食塩 4.2 g	669 kcal 蛋白質 27.0 g 脂質 23.9 g 食塩 2.1 g	607 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 14.4 g 食塩 2.5 g	743 kcal 蛋白質 31.8 g 脂質 27.5 g 食塩 3.2 g	562 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 12.6 g 食塩 2.6 g	18 (木)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁 (玉葱) 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ さばのみそ焼き かぼちゃサラダ みそ汁 鉄分まるぼうろ	もち麦ご飯 鶏バジルオイル焼 さつまいものレモン煮 とまとスープ	1880 kcal 蛋白質 80.4 g 脂質 51.0 g 食塩 7.1 g	25 (木)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁 (玉葱) 牛乳	もち麦ご飯 タンドリーチキン ゆでほうれん草 さつまいもサラダ みそ汁 ソフール 元氣	もち麦ご飯 和風ハンバーグ ゆかり和え オクラ納豆 みそ汁 なまあげ	1863 kcal 蛋白質 80.3 g 脂質 48.2 g 食塩 7.9 g	574 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 14.1 g 食塩 2.5 g	726 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 26.2 g 食塩 2.6 g	580 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 10.7 g 食塩 2.0 g	574 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 14.1 g 食塩 2.5 g	673 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 16.5 g 食塩 2.9 g	616 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 17.6 g 食塩 2.5 g	19 (金)	米飯 玉子焼き&おかか和え みそ汁 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ さけのガーリック焼き さつま芋とレーズンの甘煮 ミルクスープ 抹茶風ムース	もち麦ご飯 鶏からあげ 野菜マリネソース なめこ豆腐 清汁 (はんぺん)	1881 kcal 蛋白質 81.9 g 脂質 43.5 g 食塩 7.2 g	26 (金)	米飯 玉子焼き&おかか和え みそ汁 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ 魚のみそチーズ焼き ツナサラダ キャベツスープ マンゴ	もち麦ご飯 白身魚の甘酢あんかけ なめこ豆腐 さつま汁	1887 kcal 蛋白質 83.0 g 脂質 52.9 g 食塩 6.9 g	549 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 11.1 g 食塩 2.4 g	707 kcal 蛋白質 37.3 g 脂質 13.4 g 食塩 2.8 g	625 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 19.0 g 食塩 2.0 g	560 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 12.1 g 食塩 2.4 g	669 kcal 蛋白質 32.5 g 脂質 21.9 g 食塩 2.4 g	658 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 18.9 g 食塩 2.1 g	20 (土)	米飯 ミネストローネ バナナ 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ 白身魚のタツタあげ 玉ねぎあんかけ ささみの梅マヨネーズ みそ汁 (ほうれん草), アイスコーヒー	もち麦ご飯 鶏肉とじゃが芋の煮物 キムチ納豆 みそ汁 なまあげ ソフール 元氣	1898 kcal 蛋白質 86.4 g 脂質 38.0 g 食塩 7.2 g	27 (土)	米飯 ミネストローネ バナナ 牛乳	ナポリタン カリフラワーサラダ ミルクスープ キャラメルプリン	もち麦ご飯 さば蒲焼き 里芋の煮ころがし なめたけおろし 清汁 (はんぺん)	1924 kcal 蛋白質 81.5 g 脂質 46.3 g 食塩 8.5 g	596 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 7.4 g 食塩 1.9 g	649 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 19.8 g 食塩 2.5 g	653 kcal 蛋白質 34.1 g 脂質 10.8 g 食塩 2.8 g	559 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 7.3 g 食塩 1.9 g	680 kcal 蛋白質 31.0 g 脂質 19.6 g 食塩 3.5 g	685 kcal 蛋白質 29.4 g 脂質 19.4 g 食塩 3.1 g	21 (日)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁 (芋ニンジン) 牛乳	もち麦ご飯 南部焼き ツナポテトサラダ みそ汁 (ほうれん草) ミニたいやき	もち麦ご飯 のり佃煮 おでん フロッコリーサラダ ブロッカゼリー	1911 kcal 蛋白質 85.8 g 脂質 39.4 g 食塩 7.1 g	28 (日)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁 (たまねぎニンジン) 牛乳	もち麦ご飯 ホイコーロー (回鍋肉) ぎょうざ ほうれん草ゴマ酢和え 中華スープ 豆腐 バームクーヘン	もち麦ご飯 ふりかけ 西京焼き ジャーマンポテト けんちん汁	1913 kcal 蛋白質 81.5 g 脂質 49.1 g 食塩 6.6 g	549 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 9.5 g 食塩 2.1 g	667 kcal 蛋白質 34.1 g 脂質 14.4 g 食塩 2.7 g	695 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 15.5 g 食塩 2.3 g	541 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 9.4 g 食塩 2.1 g
16 (火)	米飯 ミートボールと温野菜 みそ汁 たまねぎ 牛乳	もち麦ご飯 ささみフライ 茹で枝豆 キャベツ和風サラダ みそ汁 (なめこ) マスクメロン	ハヤシライス ひじきのサラダ ソフール 元氣	1982 kcal 蛋白質 84.4 g 脂質 53.8 g 食塩 7.9 g	23 (火)	米飯 ミートボールと温野菜 みそ汁 たまねぎ 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ 西京焼き 和風ポテトサラダ 豚汁 ショア ミニ		もち麦ご飯 五目親子煮 キムチ納豆 みそ汁	1909 kcal 蛋白質 87.1 g 脂質 52.7 g 食塩 6.7 g																																																																																											
	619 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 14.6 g 食塩 2.4 g	753 kcal 蛋白質 38.2 g 脂質 26.6 g 食塩 2.2 g	610 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 12.6 g 食塩 3.3 g	619 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 14.6 g 食塩 2.4 g		687 kcal 蛋白質 33.5 g 脂質 22.2 g 食塩 2.1 g	603 kcal 蛋白質 30.4 g 脂質 15.9 g 食塩 2.2 g	17 (水)	米飯 ウインナーソテー ポテトクリーム かき玉スープ 牛乳	ジャージャーめん シュウマイ かきたま汁 (みつば) ドーナツ	もち麦ご飯 白身魚のトマト煮込み にんじん甘煮 ミルクスープ	1978 kcal 蛋白質 78.3 g 脂質 64.1 g 食塩 8.8 g	24 (水)	米飯 ウインナーソテー ポテトクリーム かき玉スープ 牛乳	野菜つけ麺 唐揚げサラダ 小豆ムース	もち麦ご飯 豚肉の燻焼き ナムル みそ汁 なす 油揚げ	1912 kcal 蛋白質 81.7 g 脂質 54.5 g 食塩 8.3 g	624 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 14.5 g 食塩 2.5 g	685 kcal 蛋白質 29.4 g 脂質 25.7 g 食塩 4.2 g	669 kcal 蛋白質 27.0 g 脂質 23.9 g 食塩 2.1 g	607 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 14.4 g 食塩 2.5 g	743 kcal 蛋白質 31.8 g 脂質 27.5 g 食塩 3.2 g	562 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 12.6 g 食塩 2.6 g	18 (木)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁 (玉葱) 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ さばのみそ焼き かぼちゃサラダ みそ汁 鉄分まるぼうろ	もち麦ご飯 鶏バジルオイル焼 さつまいものレモン煮 とまとスープ	1880 kcal 蛋白質 80.4 g 脂質 51.0 g 食塩 7.1 g	25 (木)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁 (玉葱) 牛乳	もち麦ご飯 タンドリーチキン ゆでほうれん草 さつまいもサラダ みそ汁 ソフール 元氣	もち麦ご飯 和風ハンバーグ ゆかり和え オクラ納豆 みそ汁 なまあげ	1863 kcal 蛋白質 80.3 g 脂質 48.2 g 食塩 7.9 g	574 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 14.1 g 食塩 2.5 g	726 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 26.2 g 食塩 2.6 g	580 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 10.7 g 食塩 2.0 g	574 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 14.1 g 食塩 2.5 g	673 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 16.5 g 食塩 2.9 g	616 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 17.6 g 食塩 2.5 g	19 (金)	米飯 玉子焼き&おかか和え みそ汁 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ さけのガーリック焼き さつま芋とレーズンの甘煮 ミルクスープ 抹茶風ムース	もち麦ご飯 鶏からあげ 野菜マリネソース なめこ豆腐 清汁 (はんぺん)	1881 kcal 蛋白質 81.9 g 脂質 43.5 g 食塩 7.2 g	26 (金)	米飯 玉子焼き&おかか和え みそ汁 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ 魚のみそチーズ焼き ツナサラダ キャベツスープ マンゴ	もち麦ご飯 白身魚の甘酢あんかけ なめこ豆腐 さつま汁	1887 kcal 蛋白質 83.0 g 脂質 52.9 g 食塩 6.9 g	549 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 11.1 g 食塩 2.4 g	707 kcal 蛋白質 37.3 g 脂質 13.4 g 食塩 2.8 g	625 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 19.0 g 食塩 2.0 g	560 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 12.1 g 食塩 2.4 g	669 kcal 蛋白質 32.5 g 脂質 21.9 g 食塩 2.4 g	658 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 18.9 g 食塩 2.1 g	20 (土)	米飯 ミネストローネ バナナ 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ 白身魚のタツタあげ 玉ねぎあんかけ ささみの梅マヨネーズ みそ汁 (ほうれん草), アイスコーヒー	もち麦ご飯 鶏肉とじゃが芋の煮物 キムチ納豆 みそ汁 なまあげ ソフール 元氣	1898 kcal 蛋白質 86.4 g 脂質 38.0 g 食塩 7.2 g	27 (土)	米飯 ミネストローネ バナナ 牛乳	ナポリタン カリフラワーサラダ ミルクスープ キャラメルプリン	もち麦ご飯 さば蒲焼き 里芋の煮ころがし なめたけおろし 清汁 (はんぺん)	1924 kcal 蛋白質 81.5 g 脂質 46.3 g 食塩 8.5 g	596 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 7.4 g 食塩 1.9 g	649 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 19.8 g 食塩 2.5 g	653 kcal 蛋白質 34.1 g 脂質 10.8 g 食塩 2.8 g	559 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 7.3 g 食塩 1.9 g	680 kcal 蛋白質 31.0 g 脂質 19.6 g 食塩 3.5 g	685 kcal 蛋白質 29.4 g 脂質 19.4 g 食塩 3.1 g	21 (日)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁 (芋ニンジン) 牛乳	もち麦ご飯 南部焼き ツナポテトサラダ みそ汁 (ほうれん草) ミニたいやき	もち麦ご飯 のり佃煮 おでん フロッコリーサラダ ブロッカゼリー	1911 kcal 蛋白質 85.8 g 脂質 39.4 g 食塩 7.1 g	28 (日)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁 (たまねぎニンジン) 牛乳	もち麦ご飯 ホイコーロー (回鍋肉) ぎょうざ ほうれん草ゴマ酢和え 中華スープ 豆腐 バームクーヘン	もち麦ご飯 ふりかけ 西京焼き ジャーマンポテト けんちん汁	1913 kcal 蛋白質 81.5 g 脂質 49.1 g 食塩 6.6 g	549 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 9.5 g 食塩 2.1 g	667 kcal 蛋白質 34.1 g 脂質 14.4 g 食塩 2.7 g	695 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 15.5 g 食塩 2.3 g	541 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 9.4 g 食塩 2.1 g	773 kcal 蛋白質 32.1 g 脂質 22.1 g 食塩 2.5 g	599 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 17.6 g 食塩 2.0 g														
17 (水)	米飯 ウインナーソテー ポテトクリーム かき玉スープ 牛乳	ジャージャーめん シュウマイ かきたま汁 (みつば) ドーナツ	もち麦ご飯 白身魚のトマト煮込み にんじん甘煮 ミルクスープ	1978 kcal 蛋白質 78.3 g 脂質 64.1 g 食塩 8.8 g	24 (水)	米飯 ウインナーソテー ポテトクリーム かき玉スープ 牛乳	野菜つけ麺 唐揚げサラダ 小豆ムース		もち麦ご飯 豚肉の燻焼き ナムル みそ汁 なす 油揚げ	1912 kcal 蛋白質 81.7 g 脂質 54.5 g 食塩 8.3 g																																																																																											
	624 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 14.5 g 食塩 2.5 g	685 kcal 蛋白質 29.4 g 脂質 25.7 g 食塩 4.2 g	669 kcal 蛋白質 27.0 g 脂質 23.9 g 食塩 2.1 g	607 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 14.4 g 食塩 2.5 g		743 kcal 蛋白質 31.8 g 脂質 27.5 g 食塩 3.2 g	562 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 12.6 g 食塩 2.6 g	18 (木)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁 (玉葱) 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ さばのみそ焼き かぼちゃサラダ みそ汁 鉄分まるぼうろ	もち麦ご飯 鶏バジルオイル焼 さつまいものレモン煮 とまとスープ	1880 kcal 蛋白質 80.4 g 脂質 51.0 g 食塩 7.1 g	25 (木)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁 (玉葱) 牛乳	もち麦ご飯 タンドリーチキン ゆでほうれん草 さつまいもサラダ みそ汁 ソフール 元氣	もち麦ご飯 和風ハンバーグ ゆかり和え オクラ納豆 みそ汁 なまあげ	1863 kcal 蛋白質 80.3 g 脂質 48.2 g 食塩 7.9 g	574 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 14.1 g 食塩 2.5 g	726 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 26.2 g 食塩 2.6 g	580 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 10.7 g 食塩 2.0 g	574 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 14.1 g 食塩 2.5 g	673 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 16.5 g 食塩 2.9 g	616 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 17.6 g 食塩 2.5 g	19 (金)	米飯 玉子焼き&おかか和え みそ汁 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ さけのガーリック焼き さつま芋とレーズンの甘煮 ミルクスープ 抹茶風ムース	もち麦ご飯 鶏からあげ 野菜マリネソース なめこ豆腐 清汁 (はんぺん)	1881 kcal 蛋白質 81.9 g 脂質 43.5 g 食塩 7.2 g	26 (金)	米飯 玉子焼き&おかか和え みそ汁 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ 魚のみそチーズ焼き ツナサラダ キャベツスープ マンゴ	もち麦ご飯 白身魚の甘酢あんかけ なめこ豆腐 さつま汁	1887 kcal 蛋白質 83.0 g 脂質 52.9 g 食塩 6.9 g	549 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 11.1 g 食塩 2.4 g	707 kcal 蛋白質 37.3 g 脂質 13.4 g 食塩 2.8 g	625 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 19.0 g 食塩 2.0 g	560 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 12.1 g 食塩 2.4 g	669 kcal 蛋白質 32.5 g 脂質 21.9 g 食塩 2.4 g	658 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 18.9 g 食塩 2.1 g	20 (土)	米飯 ミネストローネ バナナ 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ 白身魚のタツタあげ 玉ねぎあんかけ ささみの梅マヨネーズ みそ汁 (ほうれん草), アイスコーヒー	もち麦ご飯 鶏肉とじゃが芋の煮物 キムチ納豆 みそ汁 なまあげ ソフール 元氣	1898 kcal 蛋白質 86.4 g 脂質 38.0 g 食塩 7.2 g	27 (土)	米飯 ミネストローネ バナナ 牛乳	ナポリタン カリフラワーサラダ ミルクスープ キャラメルプリン	もち麦ご飯 さば蒲焼き 里芋の煮ころがし なめたけおろし 清汁 (はんぺん)	1924 kcal 蛋白質 81.5 g 脂質 46.3 g 食塩 8.5 g	596 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 7.4 g 食塩 1.9 g	649 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 19.8 g 食塩 2.5 g	653 kcal 蛋白質 34.1 g 脂質 10.8 g 食塩 2.8 g	559 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 7.3 g 食塩 1.9 g	680 kcal 蛋白質 31.0 g 脂質 19.6 g 食塩 3.5 g	685 kcal 蛋白質 29.4 g 脂質 19.4 g 食塩 3.1 g	21 (日)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁 (芋ニンジン) 牛乳	もち麦ご飯 南部焼き ツナポテトサラダ みそ汁 (ほうれん草) ミニたいやき	もち麦ご飯 のり佃煮 おでん フロッコリーサラダ ブロッカゼリー	1911 kcal 蛋白質 85.8 g 脂質 39.4 g 食塩 7.1 g	28 (日)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁 (たまねぎニンジン) 牛乳	もち麦ご飯 ホイコーロー (回鍋肉) ぎょうざ ほうれん草ゴマ酢和え 中華スープ 豆腐 バームクーヘン	もち麦ご飯 ふりかけ 西京焼き ジャーマンポテト けんちん汁	1913 kcal 蛋白質 81.5 g 脂質 49.1 g 食塩 6.6 g	549 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 9.5 g 食塩 2.1 g	667 kcal 蛋白質 34.1 g 脂質 14.4 g 食塩 2.7 g	695 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 15.5 g 食塩 2.3 g	541 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 9.4 g 食塩 2.1 g	773 kcal 蛋白質 32.1 g 脂質 22.1 g 食塩 2.5 g	599 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 17.6 g 食塩 2.0 g																														
18 (木)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁 (玉葱) 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ さばのみそ焼き かぼちゃサラダ みそ汁 鉄分まるぼうろ	もち麦ご飯 鶏バジルオイル焼 さつまいものレモン煮 とまとスープ	1880 kcal 蛋白質 80.4 g 脂質 51.0 g 食塩 7.1 g	25 (木)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁 (玉葱) 牛乳	もち麦ご飯 タンドリーチキン ゆでほうれん草 さつまいもサラダ みそ汁 ソフール 元氣		もち麦ご飯 和風ハンバーグ ゆかり和え オクラ納豆 みそ汁 なまあげ	1863 kcal 蛋白質 80.3 g 脂質 48.2 g 食塩 7.9 g																																																																																											
	574 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 14.1 g 食塩 2.5 g	726 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 26.2 g 食塩 2.6 g	580 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 10.7 g 食塩 2.0 g	574 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 14.1 g 食塩 2.5 g		673 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 16.5 g 食塩 2.9 g	616 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 17.6 g 食塩 2.5 g	19 (金)	米飯 玉子焼き&おかか和え みそ汁 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ さけのガーリック焼き さつま芋とレーズンの甘煮 ミルクスープ 抹茶風ムース	もち麦ご飯 鶏からあげ 野菜マリネソース なめこ豆腐 清汁 (はんぺん)	1881 kcal 蛋白質 81.9 g 脂質 43.5 g 食塩 7.2 g	26 (金)	米飯 玉子焼き&おかか和え みそ汁 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ 魚のみそチーズ焼き ツナサラダ キャベツスープ マンゴ	もち麦ご飯 白身魚の甘酢あんかけ なめこ豆腐 さつま汁	1887 kcal 蛋白質 83.0 g 脂質 52.9 g 食塩 6.9 g	549 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 11.1 g 食塩 2.4 g	707 kcal 蛋白質 37.3 g 脂質 13.4 g 食塩 2.8 g	625 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 19.0 g 食塩 2.0 g	560 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 12.1 g 食塩 2.4 g	669 kcal 蛋白質 32.5 g 脂質 21.9 g 食塩 2.4 g	658 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 18.9 g 食塩 2.1 g	20 (土)	米飯 ミネストローネ バナナ 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ 白身魚のタツタあげ 玉ねぎあんかけ ささみの梅マヨネーズ みそ汁 (ほうれん草), アイスコーヒー	もち麦ご飯 鶏肉とじゃが芋の煮物 キムチ納豆 みそ汁 なまあげ ソフール 元氣	1898 kcal 蛋白質 86.4 g 脂質 38.0 g 食塩 7.2 g	27 (土)	米飯 ミネストローネ バナナ 牛乳	ナポリタン カリフラワーサラダ ミルクスープ キャラメルプリン	もち麦ご飯 さば蒲焼き 里芋の煮ころがし なめたけおろし 清汁 (はんぺん)	1924 kcal 蛋白質 81.5 g 脂質 46.3 g 食塩 8.5 g	596 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 7.4 g 食塩 1.9 g	649 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 19.8 g 食塩 2.5 g	653 kcal 蛋白質 34.1 g 脂質 10.8 g 食塩 2.8 g	559 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 7.3 g 食塩 1.9 g	680 kcal 蛋白質 31.0 g 脂質 19.6 g 食塩 3.5 g	685 kcal 蛋白質 29.4 g 脂質 19.4 g 食塩 3.1 g	21 (日)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁 (芋ニンジン) 牛乳	もち麦ご飯 南部焼き ツナポテトサラダ みそ汁 (ほうれん草) ミニたいやき	もち麦ご飯 のり佃煮 おでん フロッコリーサラダ ブロッカゼリー	1911 kcal 蛋白質 85.8 g 脂質 39.4 g 食塩 7.1 g	28 (日)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁 (たまねぎニンジン) 牛乳	もち麦ご飯 ホイコーロー (回鍋肉) ぎょうざ ほうれん草ゴマ酢和え 中華スープ 豆腐 バームクーヘン	もち麦ご飯 ふりかけ 西京焼き ジャーマンポテト けんちん汁	1913 kcal 蛋白質 81.5 g 脂質 49.1 g 食塩 6.6 g	549 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 9.5 g 食塩 2.1 g	667 kcal 蛋白質 34.1 g 脂質 14.4 g 食塩 2.7 g	695 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 15.5 g 食塩 2.3 g	541 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 9.4 g 食塩 2.1 g	773 kcal 蛋白質 32.1 g 脂質 22.1 g 食塩 2.5 g	599 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 17.6 g 食塩 2.0 g																																														
19 (金)	米飯 玉子焼き&おかか和え みそ汁 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ さけのガーリック焼き さつま芋とレーズンの甘煮 ミルクスープ 抹茶風ムース	もち麦ご飯 鶏からあげ 野菜マリネソース なめこ豆腐 清汁 (はんぺん)	1881 kcal 蛋白質 81.9 g 脂質 43.5 g 食塩 7.2 g	26 (金)	米飯 玉子焼き&おかか和え みそ汁 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ 魚のみそチーズ焼き ツナサラダ キャベツスープ マンゴ		もち麦ご飯 白身魚の甘酢あんかけ なめこ豆腐 さつま汁	1887 kcal 蛋白質 83.0 g 脂質 52.9 g 食塩 6.9 g																																																																																											
	549 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 11.1 g 食塩 2.4 g	707 kcal 蛋白質 37.3 g 脂質 13.4 g 食塩 2.8 g	625 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 19.0 g 食塩 2.0 g	560 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 12.1 g 食塩 2.4 g		669 kcal 蛋白質 32.5 g 脂質 21.9 g 食塩 2.4 g	658 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 18.9 g 食塩 2.1 g	20 (土)	米飯 ミネストローネ バナナ 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ 白身魚のタツタあげ 玉ねぎあんかけ ささみの梅マヨネーズ みそ汁 (ほうれん草), アイスコーヒー	もち麦ご飯 鶏肉とじゃが芋の煮物 キムチ納豆 みそ汁 なまあげ ソフール 元氣	1898 kcal 蛋白質 86.4 g 脂質 38.0 g 食塩 7.2 g	27 (土)	米飯 ミネストローネ バナナ 牛乳	ナポリタン カリフラワーサラダ ミルクスープ キャラメルプリン	もち麦ご飯 さば蒲焼き 里芋の煮ころがし なめたけおろし 清汁 (はんぺん)	1924 kcal 蛋白質 81.5 g 脂質 46.3 g 食塩 8.5 g	596 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 7.4 g 食塩 1.9 g	649 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 19.8 g 食塩 2.5 g	653 kcal 蛋白質 34.1 g 脂質 10.8 g 食塩 2.8 g	559 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 7.3 g 食塩 1.9 g	680 kcal 蛋白質 31.0 g 脂質 19.6 g 食塩 3.5 g	685 kcal 蛋白質 29.4 g 脂質 19.4 g 食塩 3.1 g	21 (日)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁 (芋ニンジン) 牛乳	もち麦ご飯 南部焼き ツナポテトサラダ みそ汁 (ほうれん草) ミニたいやき	もち麦ご飯 のり佃煮 おでん フロッコリーサラダ ブロッカゼリー	1911 kcal 蛋白質 85.8 g 脂質 39.4 g 食塩 7.1 g	28 (日)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁 (たまねぎニンジン) 牛乳	もち麦ご飯 ホイコーロー (回鍋肉) ぎょうざ ほうれん草ゴマ酢和え 中華スープ 豆腐 バームクーヘン	もち麦ご飯 ふりかけ 西京焼き ジャーマンポテト けんちん汁	1913 kcal 蛋白質 81.5 g 脂質 49.1 g 食塩 6.6 g	549 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 9.5 g 食塩 2.1 g	667 kcal 蛋白質 34.1 g 脂質 14.4 g 食塩 2.7 g	695 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 15.5 g 食塩 2.3 g	541 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 9.4 g 食塩 2.1 g	773 kcal 蛋白質 32.1 g 脂質 22.1 g 食塩 2.5 g	599 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 17.6 g 食塩 2.0 g																																																														
20 (土)	米飯 ミネストローネ バナナ 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ 白身魚のタツタあげ 玉ねぎあんかけ ささみの梅マヨネーズ みそ汁 (ほうれん草), アイスコーヒー	もち麦ご飯 鶏肉とじゃが芋の煮物 キムチ納豆 みそ汁 なまあげ ソフール 元氣	1898 kcal 蛋白質 86.4 g 脂質 38.0 g 食塩 7.2 g	27 (土)	米飯 ミネストローネ バナナ 牛乳	ナポリタン カリフラワーサラダ ミルクスープ キャラメルプリン		もち麦ご飯 さば蒲焼き 里芋の煮ころがし なめたけおろし 清汁 (はんぺん)	1924 kcal 蛋白質 81.5 g 脂質 46.3 g 食塩 8.5 g																																																																																											
	596 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 7.4 g 食塩 1.9 g	649 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 19.8 g 食塩 2.5 g	653 kcal 蛋白質 34.1 g 脂質 10.8 g 食塩 2.8 g	559 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 7.3 g 食塩 1.9 g		680 kcal 蛋白質 31.0 g 脂質 19.6 g 食塩 3.5 g	685 kcal 蛋白質 29.4 g 脂質 19.4 g 食塩 3.1 g	21 (日)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁 (芋ニンジン) 牛乳	もち麦ご飯 南部焼き ツナポテトサラダ みそ汁 (ほうれん草) ミニたいやき	もち麦ご飯 のり佃煮 おでん フロッコリーサラダ ブロッカゼリー	1911 kcal 蛋白質 85.8 g 脂質 39.4 g 食塩 7.1 g	28 (日)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁 (たまねぎニンジン) 牛乳	もち麦ご飯 ホイコーロー (回鍋肉) ぎょうざ ほうれん草ゴマ酢和え 中華スープ 豆腐 バームクーヘン	もち麦ご飯 ふりかけ 西京焼き ジャーマンポテト けんちん汁	1913 kcal 蛋白質 81.5 g 脂質 49.1 g 食塩 6.6 g	549 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 9.5 g 食塩 2.1 g	667 kcal 蛋白質 34.1 g 脂質 14.4 g 食塩 2.7 g	695 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 15.5 g 食塩 2.3 g	541 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 9.4 g 食塩 2.1 g	773 kcal 蛋白質 32.1 g 脂質 22.1 g 食塩 2.5 g	599 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 17.6 g 食塩 2.0 g																																																																														
21 (日)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁 (芋ニンジン) 牛乳	もち麦ご飯 南部焼き ツナポテトサラダ みそ汁 (ほうれん草) ミニたいやき	もち麦ご飯 のり佃煮 おでん フロッコリーサラダ ブロッカゼリー	1911 kcal 蛋白質 85.8 g 脂質 39.4 g 食塩 7.1 g	28 (日)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁 (たまねぎニンジン) 牛乳	もち麦ご飯 ホイコーロー (回鍋肉) ぎょうざ ほうれん草ゴマ酢和え 中華スープ 豆腐 バームクーヘン		もち麦ご飯 ふりかけ 西京焼き ジャーマンポテト けんちん汁	1913 kcal 蛋白質 81.5 g 脂質 49.1 g 食塩 6.6 g																																																																																											
	549 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 9.5 g 食塩 2.1 g	667 kcal 蛋白質 34.1 g 脂質 14.4 g 食塩 2.7 g	695 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 15.5 g 食塩 2.3 g	541 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 9.4 g 食塩 2.1 g		773 kcal 蛋白質 32.1 g 脂質 22.1 g 食塩 2.5 g	599 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 17.6 g 食塩 2.0 g																																																																																														