

[ 12月 ショートステイ 献立表 ]

調布市知的障害者援護施設なごみ  
2022年12月

2022-10-25 印刷

日	朝食	昼食	おやつ	夕食	栄養価	日	朝食	昼食	おやつ	夕食	栄養価																																																																																																						
15 (木)	米飯 オムレツ ひじき添え みそ汁 (玉葱) 牛乳	米飯 ふりかけ 鶏かおり焼き 切干しの煮物 キャベツ酢醤油和え 豆腐のすまし汁	みかん	米飯 生揚げのエビ野菜あんかけ ミニ刺身 ブロッコリーにんじんドレッシング みそ汁 (キャベツ)	22日 1942 kcal 蛋白質 93.6 g 脂質 44.6 g 食塩 9.6 g	22 (木)	米飯 オムレツ ひじき添え みそ汁 (玉葱) 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ 鶏バジルオイル焼 冬至かぼちゃ 花野菜マリネ ほうれん草スープ	カルシウムまんじゅう	米飯 豆腐バーグ さつまいものレモン煮 梅納豆 豚汁	22日 1937 kcal 蛋白質 82.3 g 脂質 45.0 g 食塩 8.1 g																																																																																																						
	22日 590 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 13.1 g 食塩 2.6 g	22日 635 kcal 蛋白質 32.8 g 脂質 11.9 g 食塩 3.6 g	22日 717 kcal 蛋白質 41.1 g 脂質 19.6 g 食塩 3.4 g	22日 590 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 13.1 g 食塩 2.6 g	22日 605 kcal 蛋白質 34.0 g 脂質 14.4 g 食塩 2.5 g		22日 742 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 17.5 g 食塩 3.0 g	16 (金)	米飯 ミートボールと温野菜 みそ汁 もやし 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ 焼魚 しゃけ ポパイソテー りんごきんとん キャベツみそ汁	プリン	米飯 ブルコギ もやしナムル キムチ ワカメスープ	23日 1998 kcal 蛋白質 83.3 g 脂質 52.1 g 食塩 8.7 g	23 (金)	米飯 ミートボールと温野菜 みそ汁 もやし 牛乳	チキンライス きのこの森のホワイトツリー キャベツスープ	クリスマスムース	米飯 ピーマンの肉詰め シラス納豆 すまし汁	23日 2009 kcal 蛋白質 82.6 g 脂質 50.7 g 食塩 8.0 g	23日 667 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 17.3 g 食塩 2.4 g	23日 744 kcal 蛋白質 32.8 g 脂質 22.8 g 食塩 2.7 g	23日 587 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 12.0 g 食塩 3.6 g	23日 667 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 17.3 g 食塩 2.4 g	23日 693 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 18.1 g 食塩 3.3 g	23日 649 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 15.3 g 食塩 2.3 g	17 (土)	米飯 おまめのポトフ バナナ 牛乳	米飯 ふりかけ とりのチーズコーン焼き にんじん甘煮 さいころマリネ ほうれん草スープ	フルーツヨーグルト	マーボー丼 春巻ハーフ ひじきのサラダ 中華スープもやし	24日 2048 kcal 蛋白質 88.6 g 脂質 44.0 g 食塩 7.2 g	24 (土)	米飯 豆腐チャンプルー もずくのすまし汁 牛乳	カーリクライス とりクリーム煮 ブロッコリーサラダ キャベツスープ	コーヒーゼリー	ネバとろ丼 白和え にらたま汁 きなこヨーグルト	24日 1938 kcal 蛋白質 86.2 g 脂質 51.2 g 食塩 7.8 g	24日 673 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 6.1 g 食塩 1.5 g	24日 682 kcal 蛋白質 35.0 g 脂質 16.3 g 食塩 3.1 g	24日 693 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 21.6 g 食塩 2.6 g	24日 649 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 9.8 g 食塩 2.1 g	24日 684 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 22.5 g 食塩 3.8 g	24日 705 kcal 蛋白質 32.7 g 脂質 18.9 g 食塩 1.9 g	18 (日)	米飯 豆腐バーグ 野菜あんかけ みそ汁 (えの) 牛乳	塩ラーメン バターコーン ササミサラダ ソフール	肉まん	他人どん 辛し和え わかめサラダ みそ汁 白菜	25日 1934 kcal 蛋白質 84.3 g 脂質 37.6 g 食塩 7.5 g	25 (日)	米飯 豆腐バーグ 野菜あんかけ みそ汁 (えの) 牛乳	カレー南蛮 鶏竜田あげ ツナ大根サラダ ジョア	アイスコーヒー	チャーハン シュウマイ キャベツサラダ かきたま汁	25日 1972 kcal 蛋白質 82.5 g 脂質 56.1 g 食塩 10.3 g	25日 575 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 9.4 g 食塩 2.2 g	25日 753 kcal 蛋白質 37.3 g 脂質 16.0 g 食塩 2.4 g	25日 606 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 12.2 g 食塩 2.9 g	25日 575 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 9.4 g 食塩 2.2 g	25日 758 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 28.5 g 食塩 4.8 g	25日 639 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 18.2 g 食塩 3.3 g	19 (月)	米飯 目玉焼き白菜ナムル 豆乳スープ 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ ハンバーグ キャベツ和風サッマ ベーコンほうれん草スープ	ソフール元気	米飯 ふりかけ さけのガーリック焼 ほうれん草のおかか和え コーンサラダ ミネラズスープ	26日 1869 kcal 蛋白質 81.5 g 脂質 46.6 g 食塩 8.0 g	26 (月)	米飯 目玉焼き白菜ナムル 豆乳スープ 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ 和風ハンバー 粉ふき芋 インゲンの胡麻和え しょうが豚汁	みかん	米飯 タンダーリーチキン にんじん甘煮 納豆 ワカメスープ	26日 1849 kcal 蛋白質 81.6 g 脂質 40.1 g 食塩 8.0 g	26日 622 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 14.9 g 食塩 1.9 g	26日 647 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 17.7 g 食塩 2.6 g	26日 600 kcal 蛋白質 31.8 g 脂質 14.0 g 食塩 3.5 g	26日 622 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 14.9 g 食塩 1.9 g	26日 644 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 14.8 g 食塩 3.0 g	26日 583 kcal 蛋白質 33.5 g 脂質 10.4 g 食塩 3.1 g	20 (火)	米飯 厚焼き玉子 やさいのみそ炒め 豆腐のすまし汁 牛乳	米飯 ふりかけ 白身魚オリーブ焼き 人参コーンソテー ほうれん草のごま酢和え みそ汁	マンゴー	米飯 ふりかけ 魚の辛みそ焼き ぜんまいの煮物 ほうれん草のなめたけ和え みそ汁 南瓜・長葱	27日 1858 kcal 蛋白質 83.3 g 脂質 37.8 g 食塩 7.8 g	27 (火)	米飯 厚焼き玉子 やさいのみそ炒め 豆腐のすまし汁 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ 塩焼き (鯖) にら炒め ピーナツ和え キノコ汁	エクレア	米飯 鶏こうじ味噌焼き きんぴらごぼう ひじきのサラダ みそ汁 (なまめ)	27日 1877 kcal 蛋白質 86.8 g 脂質 47.9 g 食塩 8.1 g	27日 584 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 12.2 g 食塩 2.3 g	27日 699 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 17.9 g 食塩 2.7 g	27日 575 kcal 蛋白質 31.6 g 脂質 7.7 g 食塩 2.8 g	27日 584 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 12.2 g 食塩 2.3 g	27日 699 kcal 蛋白質 31.8 g 脂質 24.2 g 食塩 2.9 g	27日 594 kcal 蛋白質 31.5 g 脂質 11.5 g 食塩 2.9 g	21 (水)	米飯 ウインナーソテー ポテトサラダ小 かき玉スープ 牛乳	ハヤシライス カリフラワーサラダ 豆乳飲料	みかん	米飯 ふりかけ 豚生揚げのみそ炒め 山海おろし和え 清汁 (はんぺん)	28日 2045 kcal 蛋白質 83.2 g 脂質 55.6 g 食塩 8.5 g	28 (水)	米飯 ウインナーソテー ポテトサラダ小 かき玉スープ 牛乳	スパミート ツナサラダ チャウダー風スープ	いちご豆乳	米飯 ふりかけ 魚のにつけ かぼちゃ甘煮 山海おろし和え みそ汁 白菜	28日 1945 kcal 蛋白質 82.4 g 脂質 45.1 g 食塩 9.7 g	28日 619 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 15.5 g 食塩 2.5 g	28日 767 kcal 蛋白質 32.0 g 脂質 22.6 g 食塩 2.8 g	28日 659 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 17.5 g 食塩 3.2 g	28日 619 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 15.5 g 食塩 2.5 g
16 (金)	米飯 ミートボールと温野菜 みそ汁 もやし 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ 焼魚 しゃけ ポパイソテー りんごきんとん キャベツみそ汁	プリン	米飯 ブルコギ もやしナムル キムチ ワカメスープ	23日 1998 kcal 蛋白質 83.3 g 脂質 52.1 g 食塩 8.7 g	23 (金)	米飯 ミートボールと温野菜 みそ汁 もやし 牛乳		チキンライス きのこの森のホワイトツリー キャベツスープ	クリスマスムース	米飯 ピーマンの肉詰め シラス納豆 すまし汁	23日 2009 kcal 蛋白質 82.6 g 脂質 50.7 g 食塩 8.0 g																																																																																																					
	23日 667 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 17.3 g 食塩 2.4 g	23日 744 kcal 蛋白質 32.8 g 脂質 22.8 g 食塩 2.7 g	23日 587 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 12.0 g 食塩 3.6 g	23日 667 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 17.3 g 食塩 2.4 g	23日 693 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 18.1 g 食塩 3.3 g		23日 649 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 15.3 g 食塩 2.3 g	17 (土)	米飯 おまめのポトフ バナナ 牛乳	米飯 ふりかけ とりのチーズコーン焼き にんじん甘煮 さいころマリネ ほうれん草スープ	フルーツヨーグルト	マーボー丼 春巻ハーフ ひじきのサラダ 中華スープもやし	24日 2048 kcal 蛋白質 88.6 g 脂質 44.0 g 食塩 7.2 g	24 (土)	米飯 豆腐チャンプルー もずくのすまし汁 牛乳	カーリクライス とりクリーム煮 ブロッコリーサラダ キャベツスープ	コーヒーゼリー	ネバとろ丼 白和え にらたま汁 きなこヨーグルト	24日 1938 kcal 蛋白質 86.2 g 脂質 51.2 g 食塩 7.8 g	24日 673 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 6.1 g 食塩 1.5 g	24日 682 kcal 蛋白質 35.0 g 脂質 16.3 g 食塩 3.1 g	24日 693 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 21.6 g 食塩 2.6 g	24日 649 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 9.8 g 食塩 2.1 g	24日 684 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 22.5 g 食塩 3.8 g	24日 705 kcal 蛋白質 32.7 g 脂質 18.9 g 食塩 1.9 g	18 (日)	米飯 豆腐バーグ 野菜あんかけ みそ汁 (えの) 牛乳	塩ラーメン バターコーン ササミサラダ ソフール	肉まん	他人どん 辛し和え わかめサラダ みそ汁 白菜	25日 1934 kcal 蛋白質 84.3 g 脂質 37.6 g 食塩 7.5 g	25 (日)	米飯 豆腐バーグ 野菜あんかけ みそ汁 (えの) 牛乳	カレー南蛮 鶏竜田あげ ツナ大根サラダ ジョア	アイスコーヒー	チャーハン シュウマイ キャベツサラダ かきたま汁	25日 1972 kcal 蛋白質 82.5 g 脂質 56.1 g 食塩 10.3 g	25日 575 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 9.4 g 食塩 2.2 g	25日 753 kcal 蛋白質 37.3 g 脂質 16.0 g 食塩 2.4 g	25日 606 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 12.2 g 食塩 2.9 g	25日 575 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 9.4 g 食塩 2.2 g	25日 758 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 28.5 g 食塩 4.8 g	25日 639 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 18.2 g 食塩 3.3 g	19 (月)	米飯 目玉焼き白菜ナムル 豆乳スープ 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ ハンバーグ キャベツ和風サッマ ベーコンほうれん草スープ	ソフール元気	米飯 ふりかけ さけのガーリック焼 ほうれん草のおかか和え コーンサラダ ミネラズスープ	26日 1869 kcal 蛋白質 81.5 g 脂質 46.6 g 食塩 8.0 g	26 (月)	米飯 目玉焼き白菜ナムル 豆乳スープ 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ 和風ハンバー 粉ふき芋 インゲンの胡麻和え しょうが豚汁	みかん	米飯 タンダーリーチキン にんじん甘煮 納豆 ワカメスープ	26日 1849 kcal 蛋白質 81.6 g 脂質 40.1 g 食塩 8.0 g	26日 622 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 14.9 g 食塩 1.9 g	26日 647 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 17.7 g 食塩 2.6 g	26日 600 kcal 蛋白質 31.8 g 脂質 14.0 g 食塩 3.5 g	26日 622 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 14.9 g 食塩 1.9 g	26日 644 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 14.8 g 食塩 3.0 g	26日 583 kcal 蛋白質 33.5 g 脂質 10.4 g 食塩 3.1 g	20 (火)	米飯 厚焼き玉子 やさいのみそ炒め 豆腐のすまし汁 牛乳	米飯 ふりかけ 白身魚オリーブ焼き 人参コーンソテー ほうれん草のごま酢和え みそ汁	マンゴー	米飯 ふりかけ 魚の辛みそ焼き ぜんまいの煮物 ほうれん草のなめたけ和え みそ汁 南瓜・長葱	27日 1858 kcal 蛋白質 83.3 g 脂質 37.8 g 食塩 7.8 g	27 (火)	米飯 厚焼き玉子 やさいのみそ炒め 豆腐のすまし汁 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ 塩焼き (鯖) にら炒め ピーナツ和え キノコ汁	エクレア	米飯 鶏こうじ味噌焼き きんぴらごぼう ひじきのサラダ みそ汁 (なまめ)	27日 1877 kcal 蛋白質 86.8 g 脂質 47.9 g 食塩 8.1 g	27日 584 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 12.2 g 食塩 2.3 g	27日 699 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 17.9 g 食塩 2.7 g	27日 575 kcal 蛋白質 31.6 g 脂質 7.7 g 食塩 2.8 g	27日 584 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 12.2 g 食塩 2.3 g	27日 699 kcal 蛋白質 31.8 g 脂質 24.2 g 食塩 2.9 g	27日 594 kcal 蛋白質 31.5 g 脂質 11.5 g 食塩 2.9 g	21 (水)	米飯 ウインナーソテー ポテトサラダ小 かき玉スープ 牛乳	ハヤシライス カリフラワーサラダ 豆乳飲料	みかん	米飯 ふりかけ 豚生揚げのみそ炒め 山海おろし和え 清汁 (はんぺん)	28日 2045 kcal 蛋白質 83.2 g 脂質 55.6 g 食塩 8.5 g	28 (水)	米飯 ウインナーソテー ポテトサラダ小 かき玉スープ 牛乳	スパミート ツナサラダ チャウダー風スープ	いちご豆乳	米飯 ふりかけ 魚のにつけ かぼちゃ甘煮 山海おろし和え みそ汁 白菜	28日 1945 kcal 蛋白質 82.4 g 脂質 45.1 g 食塩 9.7 g	28日 619 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 15.5 g 食塩 2.5 g	28日 767 kcal 蛋白質 32.0 g 脂質 22.6 g 食塩 2.8 g	28日 659 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 17.5 g 食塩 3.2 g	28日 619 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 15.5 g 食塩 2.5 g	28日 756 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 26.3 g 食塩 3.6 g	28日 570 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 3.3 g 食塩 3.6 g																
17 (土)	米飯 おまめのポトフ バナナ 牛乳	米飯 ふりかけ とりのチーズコーン焼き にんじん甘煮 さいころマリネ ほうれん草スープ	フルーツヨーグルト	マーボー丼 春巻ハーフ ひじきのサラダ 中華スープもやし	24日 2048 kcal 蛋白質 88.6 g 脂質 44.0 g 食塩 7.2 g	24 (土)	米飯 豆腐チャンプルー もずくのすまし汁 牛乳		カーリクライス とりクリーム煮 ブロッコリーサラダ キャベツスープ	コーヒーゼリー	ネバとろ丼 白和え にらたま汁 きなこヨーグルト	24日 1938 kcal 蛋白質 86.2 g 脂質 51.2 g 食塩 7.8 g																																																																																																					
	24日 673 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 6.1 g 食塩 1.5 g	24日 682 kcal 蛋白質 35.0 g 脂質 16.3 g 食塩 3.1 g	24日 693 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 21.6 g 食塩 2.6 g	24日 649 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 9.8 g 食塩 2.1 g	24日 684 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 22.5 g 食塩 3.8 g		24日 705 kcal 蛋白質 32.7 g 脂質 18.9 g 食塩 1.9 g	18 (日)	米飯 豆腐バーグ 野菜あんかけ みそ汁 (えの) 牛乳	塩ラーメン バターコーン ササミサラダ ソフール	肉まん	他人どん 辛し和え わかめサラダ みそ汁 白菜	25日 1934 kcal 蛋白質 84.3 g 脂質 37.6 g 食塩 7.5 g	25 (日)	米飯 豆腐バーグ 野菜あんかけ みそ汁 (えの) 牛乳	カレー南蛮 鶏竜田あげ ツナ大根サラダ ジョア	アイスコーヒー	チャーハン シュウマイ キャベツサラダ かきたま汁	25日 1972 kcal 蛋白質 82.5 g 脂質 56.1 g 食塩 10.3 g	25日 575 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 9.4 g 食塩 2.2 g	25日 753 kcal 蛋白質 37.3 g 脂質 16.0 g 食塩 2.4 g	25日 606 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 12.2 g 食塩 2.9 g	25日 575 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 9.4 g 食塩 2.2 g	25日 758 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 28.5 g 食塩 4.8 g	25日 639 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 18.2 g 食塩 3.3 g	19 (月)	米飯 目玉焼き白菜ナムル 豆乳スープ 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ ハンバーグ キャベツ和風サッマ ベーコンほうれん草スープ	ソフール元気	米飯 ふりかけ さけのガーリック焼 ほうれん草のおかか和え コーンサラダ ミネラズスープ	26日 1869 kcal 蛋白質 81.5 g 脂質 46.6 g 食塩 8.0 g	26 (月)	米飯 目玉焼き白菜ナムル 豆乳スープ 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ 和風ハンバー 粉ふき芋 インゲンの胡麻和え しょうが豚汁	みかん	米飯 タンダーリーチキン にんじん甘煮 納豆 ワカメスープ	26日 1849 kcal 蛋白質 81.6 g 脂質 40.1 g 食塩 8.0 g	26日 622 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 14.9 g 食塩 1.9 g	26日 647 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 17.7 g 食塩 2.6 g	26日 600 kcal 蛋白質 31.8 g 脂質 14.0 g 食塩 3.5 g	26日 622 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 14.9 g 食塩 1.9 g	26日 644 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 14.8 g 食塩 3.0 g	26日 583 kcal 蛋白質 33.5 g 脂質 10.4 g 食塩 3.1 g	20 (火)	米飯 厚焼き玉子 やさいのみそ炒め 豆腐のすまし汁 牛乳	米飯 ふりかけ 白身魚オリーブ焼き 人参コーンソテー ほうれん草のごま酢和え みそ汁	マンゴー	米飯 ふりかけ 魚の辛みそ焼き ぜんまいの煮物 ほうれん草のなめたけ和え みそ汁 南瓜・長葱	27日 1858 kcal 蛋白質 83.3 g 脂質 37.8 g 食塩 7.8 g	27 (火)	米飯 厚焼き玉子 やさいのみそ炒め 豆腐のすまし汁 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ 塩焼き (鯖) にら炒め ピーナツ和え キノコ汁	エクレア	米飯 鶏こうじ味噌焼き きんぴらごぼう ひじきのサラダ みそ汁 (なまめ)	27日 1877 kcal 蛋白質 86.8 g 脂質 47.9 g 食塩 8.1 g	27日 584 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 12.2 g 食塩 2.3 g	27日 699 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 17.9 g 食塩 2.7 g	27日 575 kcal 蛋白質 31.6 g 脂質 7.7 g 食塩 2.8 g	27日 584 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 12.2 g 食塩 2.3 g	27日 699 kcal 蛋白質 31.8 g 脂質 24.2 g 食塩 2.9 g	27日 594 kcal 蛋白質 31.5 g 脂質 11.5 g 食塩 2.9 g	21 (水)	米飯 ウインナーソテー ポテトサラダ小 かき玉スープ 牛乳	ハヤシライス カリフラワーサラダ 豆乳飲料	みかん	米飯 ふりかけ 豚生揚げのみそ炒め 山海おろし和え 清汁 (はんぺん)	28日 2045 kcal 蛋白質 83.2 g 脂質 55.6 g 食塩 8.5 g	28 (水)	米飯 ウインナーソテー ポテトサラダ小 かき玉スープ 牛乳	スパミート ツナサラダ チャウダー風スープ	いちご豆乳	米飯 ふりかけ 魚のにつけ かぼちゃ甘煮 山海おろし和え みそ汁 白菜	28日 1945 kcal 蛋白質 82.4 g 脂質 45.1 g 食塩 9.7 g	28日 619 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 15.5 g 食塩 2.5 g	28日 767 kcal 蛋白質 32.0 g 脂質 22.6 g 食塩 2.8 g	28日 659 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 17.5 g 食塩 3.2 g	28日 619 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 15.5 g 食塩 2.5 g	28日 756 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 26.3 g 食塩 3.6 g	28日 570 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 3.3 g 食塩 3.6 g																																		
18 (日)	米飯 豆腐バーグ 野菜あんかけ みそ汁 (えの) 牛乳	塩ラーメン バターコーン ササミサラダ ソフール	肉まん	他人どん 辛し和え わかめサラダ みそ汁 白菜	25日 1934 kcal 蛋白質 84.3 g 脂質 37.6 g 食塩 7.5 g	25 (日)	米飯 豆腐バーグ 野菜あんかけ みそ汁 (えの) 牛乳		カレー南蛮 鶏竜田あげ ツナ大根サラダ ジョア	アイスコーヒー	チャーハン シュウマイ キャベツサラダ かきたま汁	25日 1972 kcal 蛋白質 82.5 g 脂質 56.1 g 食塩 10.3 g																																																																																																					
	25日 575 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 9.4 g 食塩 2.2 g	25日 753 kcal 蛋白質 37.3 g 脂質 16.0 g 食塩 2.4 g	25日 606 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 12.2 g 食塩 2.9 g	25日 575 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 9.4 g 食塩 2.2 g	25日 758 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 28.5 g 食塩 4.8 g		25日 639 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 18.2 g 食塩 3.3 g	19 (月)	米飯 目玉焼き白菜ナムル 豆乳スープ 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ ハンバーグ キャベツ和風サッマ ベーコンほうれん草スープ	ソフール元気	米飯 ふりかけ さけのガーリック焼 ほうれん草のおかか和え コーンサラダ ミネラズスープ	26日 1869 kcal 蛋白質 81.5 g 脂質 46.6 g 食塩 8.0 g	26 (月)	米飯 目玉焼き白菜ナムル 豆乳スープ 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ 和風ハンバー 粉ふき芋 インゲンの胡麻和え しょうが豚汁	みかん	米飯 タンダーリーチキン にんじん甘煮 納豆 ワカメスープ	26日 1849 kcal 蛋白質 81.6 g 脂質 40.1 g 食塩 8.0 g	26日 622 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 14.9 g 食塩 1.9 g	26日 647 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 17.7 g 食塩 2.6 g	26日 600 kcal 蛋白質 31.8 g 脂質 14.0 g 食塩 3.5 g	26日 622 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 14.9 g 食塩 1.9 g	26日 644 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 14.8 g 食塩 3.0 g	26日 583 kcal 蛋白質 33.5 g 脂質 10.4 g 食塩 3.1 g	20 (火)	米飯 厚焼き玉子 やさいのみそ炒め 豆腐のすまし汁 牛乳	米飯 ふりかけ 白身魚オリーブ焼き 人参コーンソテー ほうれん草のごま酢和え みそ汁	マンゴー	米飯 ふりかけ 魚の辛みそ焼き ぜんまいの煮物 ほうれん草のなめたけ和え みそ汁 南瓜・長葱	27日 1858 kcal 蛋白質 83.3 g 脂質 37.8 g 食塩 7.8 g	27 (火)	米飯 厚焼き玉子 やさいのみそ炒め 豆腐のすまし汁 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ 塩焼き (鯖) にら炒め ピーナツ和え キノコ汁	エクレア	米飯 鶏こうじ味噌焼き きんぴらごぼう ひじきのサラダ みそ汁 (なまめ)	27日 1877 kcal 蛋白質 86.8 g 脂質 47.9 g 食塩 8.1 g	27日 584 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 12.2 g 食塩 2.3 g	27日 699 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 17.9 g 食塩 2.7 g	27日 575 kcal 蛋白質 31.6 g 脂質 7.7 g 食塩 2.8 g	27日 584 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 12.2 g 食塩 2.3 g	27日 699 kcal 蛋白質 31.8 g 脂質 24.2 g 食塩 2.9 g	27日 594 kcal 蛋白質 31.5 g 脂質 11.5 g 食塩 2.9 g	21 (水)	米飯 ウインナーソテー ポテトサラダ小 かき玉スープ 牛乳	ハヤシライス カリフラワーサラダ 豆乳飲料	みかん	米飯 ふりかけ 豚生揚げのみそ炒め 山海おろし和え 清汁 (はんぺん)	28日 2045 kcal 蛋白質 83.2 g 脂質 55.6 g 食塩 8.5 g	28 (水)	米飯 ウインナーソテー ポテトサラダ小 かき玉スープ 牛乳	スパミート ツナサラダ チャウダー風スープ	いちご豆乳	米飯 ふりかけ 魚のにつけ かぼちゃ甘煮 山海おろし和え みそ汁 白菜	28日 1945 kcal 蛋白質 82.4 g 脂質 45.1 g 食塩 9.7 g	28日 619 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 15.5 g 食塩 2.5 g	28日 767 kcal 蛋白質 32.0 g 脂質 22.6 g 食塩 2.8 g	28日 659 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 17.5 g 食塩 3.2 g	28日 619 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 15.5 g 食塩 2.5 g	28日 756 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 26.3 g 食塩 3.6 g	28日 570 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 3.3 g 食塩 3.6 g																																																				
19 (月)	米飯 目玉焼き白菜ナムル 豆乳スープ 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ ハンバーグ キャベツ和風サッマ ベーコンほうれん草スープ	ソフール元気	米飯 ふりかけ さけのガーリック焼 ほうれん草のおかか和え コーンサラダ ミネラズスープ	26日 1869 kcal 蛋白質 81.5 g 脂質 46.6 g 食塩 8.0 g	26 (月)	米飯 目玉焼き白菜ナムル 豆乳スープ 牛乳		もち麦ご飯 ふりかけ 和風ハンバー 粉ふき芋 インゲンの胡麻和え しょうが豚汁	みかん	米飯 タンダーリーチキン にんじん甘煮 納豆 ワカメスープ	26日 1849 kcal 蛋白質 81.6 g 脂質 40.1 g 食塩 8.0 g																																																																																																					
	26日 622 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 14.9 g 食塩 1.9 g	26日 647 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 17.7 g 食塩 2.6 g	26日 600 kcal 蛋白質 31.8 g 脂質 14.0 g 食塩 3.5 g	26日 622 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 14.9 g 食塩 1.9 g	26日 644 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 14.8 g 食塩 3.0 g		26日 583 kcal 蛋白質 33.5 g 脂質 10.4 g 食塩 3.1 g	20 (火)	米飯 厚焼き玉子 やさいのみそ炒め 豆腐のすまし汁 牛乳	米飯 ふりかけ 白身魚オリーブ焼き 人参コーンソテー ほうれん草のごま酢和え みそ汁	マンゴー	米飯 ふりかけ 魚の辛みそ焼き ぜんまいの煮物 ほうれん草のなめたけ和え みそ汁 南瓜・長葱	27日 1858 kcal 蛋白質 83.3 g 脂質 37.8 g 食塩 7.8 g	27 (火)	米飯 厚焼き玉子 やさいのみそ炒め 豆腐のすまし汁 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ 塩焼き (鯖) にら炒め ピーナツ和え キノコ汁	エクレア	米飯 鶏こうじ味噌焼き きんぴらごぼう ひじきのサラダ みそ汁 (なまめ)	27日 1877 kcal 蛋白質 86.8 g 脂質 47.9 g 食塩 8.1 g	27日 584 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 12.2 g 食塩 2.3 g	27日 699 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 17.9 g 食塩 2.7 g	27日 575 kcal 蛋白質 31.6 g 脂質 7.7 g 食塩 2.8 g	27日 584 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 12.2 g 食塩 2.3 g	27日 699 kcal 蛋白質 31.8 g 脂質 24.2 g 食塩 2.9 g	27日 594 kcal 蛋白質 31.5 g 脂質 11.5 g 食塩 2.9 g	21 (水)	米飯 ウインナーソテー ポテトサラダ小 かき玉スープ 牛乳	ハヤシライス カリフラワーサラダ 豆乳飲料	みかん	米飯 ふりかけ 豚生揚げのみそ炒め 山海おろし和え 清汁 (はんぺん)	28日 2045 kcal 蛋白質 83.2 g 脂質 55.6 g 食塩 8.5 g	28 (水)	米飯 ウインナーソテー ポテトサラダ小 かき玉スープ 牛乳	スパミート ツナサラダ チャウダー風スープ	いちご豆乳	米飯 ふりかけ 魚のにつけ かぼちゃ甘煮 山海おろし和え みそ汁 白菜	28日 1945 kcal 蛋白質 82.4 g 脂質 45.1 g 食塩 9.7 g	28日 619 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 15.5 g 食塩 2.5 g	28日 767 kcal 蛋白質 32.0 g 脂質 22.6 g 食塩 2.8 g	28日 659 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 17.5 g 食塩 3.2 g	28日 619 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 15.5 g 食塩 2.5 g	28日 756 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 26.3 g 食塩 3.6 g	28日 570 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 3.3 g 食塩 3.6 g																																																																						
20 (火)	米飯 厚焼き玉子 やさいのみそ炒め 豆腐のすまし汁 牛乳	米飯 ふりかけ 白身魚オリーブ焼き 人参コーンソテー ほうれん草のごま酢和え みそ汁	マンゴー	米飯 ふりかけ 魚の辛みそ焼き ぜんまいの煮物 ほうれん草のなめたけ和え みそ汁 南瓜・長葱	27日 1858 kcal 蛋白質 83.3 g 脂質 37.8 g 食塩 7.8 g	27 (火)	米飯 厚焼き玉子 やさいのみそ炒め 豆腐のすまし汁 牛乳		もち麦ご飯 ふりかけ 塩焼き (鯖) にら炒め ピーナツ和え キノコ汁	エクレア	米飯 鶏こうじ味噌焼き きんぴらごぼう ひじきのサラダ みそ汁 (なまめ)	27日 1877 kcal 蛋白質 86.8 g 脂質 47.9 g 食塩 8.1 g																																																																																																					
	27日 584 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 12.2 g 食塩 2.3 g	27日 699 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 17.9 g 食塩 2.7 g	27日 575 kcal 蛋白質 31.6 g 脂質 7.7 g 食塩 2.8 g	27日 584 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 12.2 g 食塩 2.3 g	27日 699 kcal 蛋白質 31.8 g 脂質 24.2 g 食塩 2.9 g		27日 594 kcal 蛋白質 31.5 g 脂質 11.5 g 食塩 2.9 g	21 (水)	米飯 ウインナーソテー ポテトサラダ小 かき玉スープ 牛乳	ハヤシライス カリフラワーサラダ 豆乳飲料	みかん	米飯 ふりかけ 豚生揚げのみそ炒め 山海おろし和え 清汁 (はんぺん)	28日 2045 kcal 蛋白質 83.2 g 脂質 55.6 g 食塩 8.5 g	28 (水)	米飯 ウインナーソテー ポテトサラダ小 かき玉スープ 牛乳	スパミート ツナサラダ チャウダー風スープ	いちご豆乳	米飯 ふりかけ 魚のにつけ かぼちゃ甘煮 山海おろし和え みそ汁 白菜	28日 1945 kcal 蛋白質 82.4 g 脂質 45.1 g 食塩 9.7 g	28日 619 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 15.5 g 食塩 2.5 g	28日 767 kcal 蛋白質 32.0 g 脂質 22.6 g 食塩 2.8 g	28日 659 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 17.5 g 食塩 3.2 g	28日 619 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 15.5 g 食塩 2.5 g	28日 756 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 26.3 g 食塩 3.6 g	28日 570 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 3.3 g 食塩 3.6 g																																																																																								
21 (水)	米飯 ウインナーソテー ポテトサラダ小 かき玉スープ 牛乳	ハヤシライス カリフラワーサラダ 豆乳飲料	みかん	米飯 ふりかけ 豚生揚げのみそ炒め 山海おろし和え 清汁 (はんぺん)	28日 2045 kcal 蛋白質 83.2 g 脂質 55.6 g 食塩 8.5 g	28 (水)	米飯 ウインナーソテー ポテトサラダ小 かき玉スープ 牛乳		スパミート ツナサラダ チャウダー風スープ	いちご豆乳	米飯 ふりかけ 魚のにつけ かぼちゃ甘煮 山海おろし和え みそ汁 白菜	28日 1945 kcal 蛋白質 82.4 g 脂質 45.1 g 食塩 9.7 g																																																																																																					
	28日 619 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 15.5 g 食塩 2.5 g	28日 767 kcal 蛋白質 32.0 g 脂質 22.6 g 食塩 2.8 g	28日 659 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 17.5 g 食塩 3.2 g	28日 619 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 15.5 g 食塩 2.5 g	28日 756 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 26.3 g 食塩 3.6 g		28日 570 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 3.3 g 食塩 3.6 g																																																																																																										