

[なごみ ショートステイ 2月 献立表]

調布市知的障害者援護施設なごみ
2024年 2月 1:常食

0:基本メニュー

2023-12-30 印刷

日	朝食	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 モーニングシチュー バナナ 牛乳	米飯 ふりかけ ささみの梅しそフライ のりあえ みそ汁(豆腐・なめこ)	ソファール元気	もち麦ご飯 ぎょうざ 菜の花ゴマヨ 中華スープ 豆腐 キウイフルーツ	エネルギー - 2061 kcal たんぱく質 85.9 g 脂質 60.7 g 食塩 6.8 g	22 (木)	米飯 モーニングシチュー バナナ 牛乳	米飯 ふりかけ とりねぎ味噌焼き じゃがいもおか くらげサラダ すまし汁	ジョア ミニ	もち麦ご飯 白身魚のガーリック焼き かぼちゃの甘煮 キャベツサラダ 豚汁	エネルギー - 1843 kcal たんぱく質 91.7 g 脂質 39.4 g 食塩 7.0 g																																																																																																						
	エネルギー - 680 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 13.7 g 食塩 1.8 g	エネルギー - 767 kcal たんぱく質 40.5 g 脂質 26.1 g 食塩 2.6 g	エネルギー - 614 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 20.9 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 680 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 13.7 g 食塩 1.8 g	エネルギー - 573 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 7.9 g 食塩 2.7 g		エネルギー - 590 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 17.8 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	米飯 ふりかけ かれいみりん醤油焼 かぼちゃの甘煮 にんじんの胡麻和え みそ汁	ジョア ミニ	とり 塩麹焼 マカロニカレーサラダ ナムル さつま汁	エネルギー - 1836 kcal たんぱく質 84.1 g 脂質 42.0 g 食塩 8.4 g	23 (金)	米飯 ミートボールと温野菜 みそ汁 もやし 牛乳	米飯 ふりかけ 南部焼き さつま芋甘煮 ほうれん草サラダ みそ汁	ミルクプリン	マーボー丼 なめたけおろし かぼちゃサラダ 野菜スープ	エネルギー - 2043 kcal たんぱく質 85.6 g 脂質 62.0 g 食塩 8.5 g	エネルギー - 641 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 17.3 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 540 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 3.8 g 食塩 3.0 g	エネルギー - 655 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 20.9 g 食塩 3.0 g	エネルギー - 641 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 17.3 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 729 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 19.9 g 食塩 3.2 g	エネルギー - 673 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 24.8 g 食塩 2.9 g	17 (土)	米飯 豆腐バーグ 野菜あんかけ みそ汁(えの・じ 牛乳	ロールパン ビーフシチュー イタリアンサラダ コーヒー豆乳	バームクーヘン	オムハヤシ サラダ奴 とうもろこしスープ いちごムース	エネルギー - 1943 kcal たんぱく質 84.1 g 脂質 57.6 g 食塩 9.0 g	24 (土)	米飯 豆腐バーグ 野菜あんかけ みそ汁(えの・じ 牛乳	もち麦ご飯 さんま塩焼き 山海おろし和え ほうれん草胡麻和え みそ汁	パインアップル	ソースカツどん サラダ奴 豚汁 ソファール元気	エネルギー - 1924 kcal たんぱく質 80.8 g 脂質 54.3 g 食塩 9.4 g	エネルギー - 554 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 9.5 g 食塩 2.2 g	エネルギー - 700 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 22.8 g 食塩 2.9 g	エネルギー - 689 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 25.3 g 食塩 3.9 g	エネルギー - 554 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 9.5 g 食塩 2.2 g	エネルギー - 64 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 25.5 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 727 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 19.3 g 食塩 4.0 g	18 (日)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁(玉葱) 牛乳	ナポリタン ブロッコリーマトドレッシン ミルクスープ	カルシウムどら焼き	米飯 さわらのみぞれソー にんじん甘煮 キムチ納豆 みそ汁	エネルギー - 1984 kcal たんぱく質 84.1 g 脂質 61.7 g 食塩 8.6 g	25 (日)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁(玉葱) 牛乳	肉野菜ラーメン 鶏からあげ ナムル ブイクレスピオ	フルーツヨーグルト	菜の花寿司 味噌やっこ ナムル ミササラダ にらたま汁	エネルギー - 1868 kcal たんぱく質 82.7 g 脂質 46.6 g 食塩 8.7 g	エネルギー - 574 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 14.1 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 734 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 24.0 g 食塩 3.7 g	エネルギー - 676 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 23.6 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 574 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 14.1 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 757 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 21.9 g 食塩 4.1 g	エネルギー - 537 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 10.6 g 食塩 2.1 g	19 (月)	米飯 大豆ハム&ナムル みそ汁 なまあげ 牛乳	米飯 ふりかけ えびフライ タルタル ツナサラダ 清汁	毎日ピテツ	もち麦ご飯 魚の粕漬け キャベツの和え物 なめこ豆腐 みそ汁(かぼ)	エネルギー - 1786 kcal たんぱく質 79.1 g 脂質 44.9 g 食塩 8.5 g	26 (月)	米飯 大豆ハム&ナムル みそ汁 なまあげ 牛乳	米飯 ふりかけ マグロかつ おおか和え(ほうれんそう) カニコマサラダ みそ汁	豆乳飲料	生姜焼き丼 焼き油揚げ和風サラダ みそ汁 いちごムース	エネルギー - 1964 kcal たんぱく質 84.7 g 脂質 53.7 g 食塩 8.1 g	エネルギー - 562 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 10.9 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 720 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 23.7 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 504 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 10.3 g 食塩 3.6 g	エネルギー - 562 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 10.9 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 756 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 24.8 g 食塩 3.4 g	エネルギー - 646 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 18.0 g 食塩 2.3 g	20 (火)	米飯 ポトフ バナナ 牛乳	米飯 ふりかけ さわらのハーブクリル にんじん甘煮 カラビーマンマリネ かぼちゃシチュー	マンゴー	もち麦ご飯 かつおみそ 豚肉の生姜焼き たらもサラダ 豆腐のすまし汁	エネルギー - 1904 kcal たんぱく質 83.5 g 脂質 49.9 g 食塩 7.0 g	27 (火)	米飯 ポトフ バナナ 牛乳	米飯 ふりかけ さばのみそ焼き 里芋の煮ころがし ほうれん草のごま和え 清汁	ソファール元気	シンガポールライス風 キャベツサラダ かきたま汁 マンゴー	エネルギー - 1934 kcal たんぱく質 86.2 g 脂質 50.1 g 食塩 8.3 g	エネルギー - 617 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 13.3 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 722 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 23.6 g 食塩 1.9 g	エネルギー - 565 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 13.0 g 食塩 2.7 g	エネルギー - 617 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 13.3 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 683 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 18.8 g 食塩 3.0 g	エネルギー - 634 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 18.0 g 食塩 2.9 g	21 (水)	米飯 ウインナーソーテ ポテトサラダ かき玉スープ 牛乳	中華丼 軟 春巻 ほうれん草ゴマ酢和え たけのこ卵中華スープ	ブロッカゼリーいちご	鮭と蓮根の混ぜご飯 ほうれん草の煮浸し 清汁 いちごムース	エネルギー - 1958 kcal たんぱく質 83.8 g 脂質 55.7 g 食塩 7.5 g	28 (水)	米飯 ウインナーソーテ ポテトサラダ かき玉スープ 牛乳	シーフードカレーライス レーズンさらだ ジョア ミニ	マンゴー	ホイコーロー丼 ネバトロ和え にんじん生揚げマリネ みそ汁	エネルギー - 1872 kcal たんぱく質 80.1 g 脂質 47.3 g 食塩 8.6 g	エネルギー - 615 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 18.9 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 769 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 24.3 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 574 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 12.5 g 食塩 2.8 g	エネルギー - 615 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 18.9 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	米飯 ふりかけ かれいみりん醤油焼 かぼちゃの甘煮 にんじんの胡麻和え みそ汁	ジョア ミニ	とり 塩麹焼 マカロニカレーサラダ ナムル さつま汁	エネルギー - 1836 kcal たんぱく質 84.1 g 脂質 42.0 g 食塩 8.4 g	23 (金)	米飯 ミートボールと温野菜 みそ汁 もやし 牛乳		米飯 ふりかけ 南部焼き さつま芋甘煮 ほうれん草サラダ みそ汁	ミルクプリン	マーボー丼 なめたけおろし かぼちゃサラダ 野菜スープ	エネルギー - 2043 kcal たんぱく質 85.6 g 脂質 62.0 g 食塩 8.5 g																																																																																																					
	エネルギー - 641 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 17.3 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 540 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 3.8 g 食塩 3.0 g	エネルギー - 655 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 20.9 g 食塩 3.0 g	エネルギー - 641 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 17.3 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 729 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 19.9 g 食塩 3.2 g		エネルギー - 673 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 24.8 g 食塩 2.9 g	17 (土)	米飯 豆腐バーグ 野菜あんかけ みそ汁(えの・じ 牛乳	ロールパン ビーフシチュー イタリアンサラダ コーヒー豆乳	バームクーヘン	オムハヤシ サラダ奴 とうもろこしスープ いちごムース	エネルギー - 1943 kcal たんぱく質 84.1 g 脂質 57.6 g 食塩 9.0 g	24 (土)	米飯 豆腐バーグ 野菜あんかけ みそ汁(えの・じ 牛乳	もち麦ご飯 さんま塩焼き 山海おろし和え ほうれん草胡麻和え みそ汁	パインアップル	ソースカツどん サラダ奴 豚汁 ソファール元気	エネルギー - 1924 kcal たんぱく質 80.8 g 脂質 54.3 g 食塩 9.4 g	エネルギー - 554 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 9.5 g 食塩 2.2 g	エネルギー - 700 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 22.8 g 食塩 2.9 g	エネルギー - 689 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 25.3 g 食塩 3.9 g	エネルギー - 554 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 9.5 g 食塩 2.2 g	エネルギー - 64 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 25.5 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 727 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 19.3 g 食塩 4.0 g	18 (日)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁(玉葱) 牛乳	ナポリタン ブロッコリーマトドレッシン ミルクスープ	カルシウムどら焼き	米飯 さわらのみぞれソー にんじん甘煮 キムチ納豆 みそ汁	エネルギー - 1984 kcal たんぱく質 84.1 g 脂質 61.7 g 食塩 8.6 g	25 (日)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁(玉葱) 牛乳	肉野菜ラーメン 鶏からあげ ナムル ブイクレスピオ	フルーツヨーグルト	菜の花寿司 味噌やっこ ナムル ミササラダ にらたま汁	エネルギー - 1868 kcal たんぱく質 82.7 g 脂質 46.6 g 食塩 8.7 g	エネルギー - 574 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 14.1 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 734 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 24.0 g 食塩 3.7 g	エネルギー - 676 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 23.6 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 574 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 14.1 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 757 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 21.9 g 食塩 4.1 g	エネルギー - 537 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 10.6 g 食塩 2.1 g	19 (月)	米飯 大豆ハム&ナムル みそ汁 なまあげ 牛乳	米飯 ふりかけ えびフライ タルタル ツナサラダ 清汁	毎日ピテツ	もち麦ご飯 魚の粕漬け キャベツの和え物 なめこ豆腐 みそ汁(かぼ)	エネルギー - 1786 kcal たんぱく質 79.1 g 脂質 44.9 g 食塩 8.5 g	26 (月)	米飯 大豆ハム&ナムル みそ汁 なまあげ 牛乳	米飯 ふりかけ マグロかつ おおか和え(ほうれんそう) カニコマサラダ みそ汁	豆乳飲料	生姜焼き丼 焼き油揚げ和風サラダ みそ汁 いちごムース	エネルギー - 1964 kcal たんぱく質 84.7 g 脂質 53.7 g 食塩 8.1 g	エネルギー - 562 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 10.9 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 720 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 23.7 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 504 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 10.3 g 食塩 3.6 g	エネルギー - 562 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 10.9 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 756 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 24.8 g 食塩 3.4 g	エネルギー - 646 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 18.0 g 食塩 2.3 g	20 (火)	米飯 ポトフ バナナ 牛乳	米飯 ふりかけ さわらのハーブクリル にんじん甘煮 カラビーマンマリネ かぼちゃシチュー	マンゴー	もち麦ご飯 かつおみそ 豚肉の生姜焼き たらもサラダ 豆腐のすまし汁	エネルギー - 1904 kcal たんぱく質 83.5 g 脂質 49.9 g 食塩 7.0 g	27 (火)	米飯 ポトフ バナナ 牛乳	米飯 ふりかけ さばのみそ焼き 里芋の煮ころがし ほうれん草のごま和え 清汁	ソファール元気	シンガポールライス風 キャベツサラダ かきたま汁 マンゴー	エネルギー - 1934 kcal たんぱく質 86.2 g 脂質 50.1 g 食塩 8.3 g	エネルギー - 617 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 13.3 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 722 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 23.6 g 食塩 1.9 g	エネルギー - 565 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 13.0 g 食塩 2.7 g	エネルギー - 617 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 13.3 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 683 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 18.8 g 食塩 3.0 g	エネルギー - 634 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 18.0 g 食塩 2.9 g	21 (水)	米飯 ウインナーソーテ ポテトサラダ かき玉スープ 牛乳	中華丼 軟 春巻 ほうれん草ゴマ酢和え たけのこ卵中華スープ	ブロッカゼリーいちご	鮭と蓮根の混ぜご飯 ほうれん草の煮浸し 清汁 いちごムース	エネルギー - 1958 kcal たんぱく質 83.8 g 脂質 55.7 g 食塩 7.5 g	28 (水)	米飯 ウインナーソーテ ポテトサラダ かき玉スープ 牛乳	シーフードカレーライス レーズンさらだ ジョア ミニ	マンゴー	ホイコーロー丼 ネバトロ和え にんじん生揚げマリネ みそ汁	エネルギー - 1872 kcal たんぱく質 80.1 g 脂質 47.3 g 食塩 8.6 g	エネルギー - 615 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 18.9 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 769 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 24.3 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 574 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 12.5 g 食塩 2.8 g	エネルギー - 615 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 18.9 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 663 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 15.8 g 食塩 4.1 g	エネルギー - 594 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 15.8 g 食塩 2.0 g																
17 (土)	米飯 豆腐バーグ 野菜あんかけ みそ汁(えの・じ 牛乳	ロールパン ビーフシチュー イタリアンサラダ コーヒー豆乳	バームクーヘン	オムハヤシ サラダ奴 とうもろこしスープ いちごムース	エネルギー - 1943 kcal たんぱく質 84.1 g 脂質 57.6 g 食塩 9.0 g	24 (土)	米飯 豆腐バーグ 野菜あんかけ みそ汁(えの・じ 牛乳		もち麦ご飯 さんま塩焼き 山海おろし和え ほうれん草胡麻和え みそ汁	パインアップル	ソースカツどん サラダ奴 豚汁 ソファール元気	エネルギー - 1924 kcal たんぱく質 80.8 g 脂質 54.3 g 食塩 9.4 g																																																																																																					
	エネルギー - 554 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 9.5 g 食塩 2.2 g	エネルギー - 700 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 22.8 g 食塩 2.9 g	エネルギー - 689 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 25.3 g 食塩 3.9 g	エネルギー - 554 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 9.5 g 食塩 2.2 g	エネルギー - 64 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 25.5 g 食塩 2.5 g		エネルギー - 727 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 19.3 g 食塩 4.0 g	18 (日)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁(玉葱) 牛乳	ナポリタン ブロッコリーマトドレッシン ミルクスープ	カルシウムどら焼き	米飯 さわらのみぞれソー にんじん甘煮 キムチ納豆 みそ汁	エネルギー - 1984 kcal たんぱく質 84.1 g 脂質 61.7 g 食塩 8.6 g	25 (日)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁(玉葱) 牛乳	肉野菜ラーメン 鶏からあげ ナムル ブイクレスピオ	フルーツヨーグルト	菜の花寿司 味噌やっこ ナムル ミササラダ にらたま汁	エネルギー - 1868 kcal たんぱく質 82.7 g 脂質 46.6 g 食塩 8.7 g	エネルギー - 574 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 14.1 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 734 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 24.0 g 食塩 3.7 g	エネルギー - 676 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 23.6 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 574 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 14.1 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 757 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 21.9 g 食塩 4.1 g	エネルギー - 537 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 10.6 g 食塩 2.1 g	19 (月)	米飯 大豆ハム&ナムル みそ汁 なまあげ 牛乳	米飯 ふりかけ えびフライ タルタル ツナサラダ 清汁	毎日ピテツ	もち麦ご飯 魚の粕漬け キャベツの和え物 なめこ豆腐 みそ汁(かぼ)	エネルギー - 1786 kcal たんぱく質 79.1 g 脂質 44.9 g 食塩 8.5 g	26 (月)	米飯 大豆ハム&ナムル みそ汁 なまあげ 牛乳	米飯 ふりかけ マグロかつ おおか和え(ほうれんそう) カニコマサラダ みそ汁	豆乳飲料	生姜焼き丼 焼き油揚げ和風サラダ みそ汁 いちごムース	エネルギー - 1964 kcal たんぱく質 84.7 g 脂質 53.7 g 食塩 8.1 g	エネルギー - 562 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 10.9 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 720 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 23.7 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 504 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 10.3 g 食塩 3.6 g	エネルギー - 562 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 10.9 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 756 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 24.8 g 食塩 3.4 g	エネルギー - 646 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 18.0 g 食塩 2.3 g	20 (火)	米飯 ポトフ バナナ 牛乳	米飯 ふりかけ さわらのハーブクリル にんじん甘煮 カラビーマンマリネ かぼちゃシチュー	マンゴー	もち麦ご飯 かつおみそ 豚肉の生姜焼き たらもサラダ 豆腐のすまし汁	エネルギー - 1904 kcal たんぱく質 83.5 g 脂質 49.9 g 食塩 7.0 g	27 (火)	米飯 ポトフ バナナ 牛乳	米飯 ふりかけ さばのみそ焼き 里芋の煮ころがし ほうれん草のごま和え 清汁	ソファール元気	シンガポールライス風 キャベツサラダ かきたま汁 マンゴー	エネルギー - 1934 kcal たんぱく質 86.2 g 脂質 50.1 g 食塩 8.3 g	エネルギー - 617 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 13.3 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 722 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 23.6 g 食塩 1.9 g	エネルギー - 565 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 13.0 g 食塩 2.7 g	エネルギー - 617 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 13.3 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 683 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 18.8 g 食塩 3.0 g	エネルギー - 634 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 18.0 g 食塩 2.9 g	21 (水)	米飯 ウインナーソーテ ポテトサラダ かき玉スープ 牛乳	中華丼 軟 春巻 ほうれん草ゴマ酢和え たけのこ卵中華スープ	ブロッカゼリーいちご	鮭と蓮根の混ぜご飯 ほうれん草の煮浸し 清汁 いちごムース	エネルギー - 1958 kcal たんぱく質 83.8 g 脂質 55.7 g 食塩 7.5 g	28 (水)	米飯 ウインナーソーテ ポテトサラダ かき玉スープ 牛乳	シーフードカレーライス レーズンさらだ ジョア ミニ	マンゴー	ホイコーロー丼 ネバトロ和え にんじん生揚げマリネ みそ汁	エネルギー - 1872 kcal たんぱく質 80.1 g 脂質 47.3 g 食塩 8.6 g	エネルギー - 615 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 18.9 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 769 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 24.3 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 574 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 12.5 g 食塩 2.8 g	エネルギー - 615 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 18.9 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 663 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 15.8 g 食塩 4.1 g	エネルギー - 594 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 15.8 g 食塩 2.0 g																																		
18 (日)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁(玉葱) 牛乳	ナポリタン ブロッコリーマトドレッシン ミルクスープ	カルシウムどら焼き	米飯 さわらのみぞれソー にんじん甘煮 キムチ納豆 みそ汁	エネルギー - 1984 kcal たんぱく質 84.1 g 脂質 61.7 g 食塩 8.6 g	25 (日)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁(玉葱) 牛乳		肉野菜ラーメン 鶏からあげ ナムル ブイクレスピオ	フルーツヨーグルト	菜の花寿司 味噌やっこ ナムル ミササラダ にらたま汁	エネルギー - 1868 kcal たんぱく質 82.7 g 脂質 46.6 g 食塩 8.7 g																																																																																																					
	エネルギー - 574 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 14.1 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 734 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 24.0 g 食塩 3.7 g	エネルギー - 676 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 23.6 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 574 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 14.1 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 757 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 21.9 g 食塩 4.1 g		エネルギー - 537 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 10.6 g 食塩 2.1 g	19 (月)	米飯 大豆ハム&ナムル みそ汁 なまあげ 牛乳	米飯 ふりかけ えびフライ タルタル ツナサラダ 清汁	毎日ピテツ	もち麦ご飯 魚の粕漬け キャベツの和え物 なめこ豆腐 みそ汁(かぼ)	エネルギー - 1786 kcal たんぱく質 79.1 g 脂質 44.9 g 食塩 8.5 g	26 (月)	米飯 大豆ハム&ナムル みそ汁 なまあげ 牛乳	米飯 ふりかけ マグロかつ おおか和え(ほうれんそう) カニコマサラダ みそ汁	豆乳飲料	生姜焼き丼 焼き油揚げ和風サラダ みそ汁 いちごムース	エネルギー - 1964 kcal たんぱく質 84.7 g 脂質 53.7 g 食塩 8.1 g	エネルギー - 562 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 10.9 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 720 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 23.7 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 504 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 10.3 g 食塩 3.6 g	エネルギー - 562 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 10.9 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 756 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 24.8 g 食塩 3.4 g	エネルギー - 646 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 18.0 g 食塩 2.3 g	20 (火)	米飯 ポトフ バナナ 牛乳	米飯 ふりかけ さわらのハーブクリル にんじん甘煮 カラビーマンマリネ かぼちゃシチュー	マンゴー	もち麦ご飯 かつおみそ 豚肉の生姜焼き たらもサラダ 豆腐のすまし汁	エネルギー - 1904 kcal たんぱく質 83.5 g 脂質 49.9 g 食塩 7.0 g	27 (火)	米飯 ポトフ バナナ 牛乳	米飯 ふりかけ さばのみそ焼き 里芋の煮ころがし ほうれん草のごま和え 清汁	ソファール元気	シンガポールライス風 キャベツサラダ かきたま汁 マンゴー	エネルギー - 1934 kcal たんぱく質 86.2 g 脂質 50.1 g 食塩 8.3 g	エネルギー - 617 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 13.3 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 722 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 23.6 g 食塩 1.9 g	エネルギー - 565 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 13.0 g 食塩 2.7 g	エネルギー - 617 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 13.3 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 683 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 18.8 g 食塩 3.0 g	エネルギー - 634 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 18.0 g 食塩 2.9 g	21 (水)	米飯 ウインナーソーテ ポテトサラダ かき玉スープ 牛乳	中華丼 軟 春巻 ほうれん草ゴマ酢和え たけのこ卵中華スープ	ブロッカゼリーいちご	鮭と蓮根の混ぜご飯 ほうれん草の煮浸し 清汁 いちごムース	エネルギー - 1958 kcal たんぱく質 83.8 g 脂質 55.7 g 食塩 7.5 g	28 (水)	米飯 ウインナーソーテ ポテトサラダ かき玉スープ 牛乳	シーフードカレーライス レーズンさらだ ジョア ミニ	マンゴー	ホイコーロー丼 ネバトロ和え にんじん生揚げマリネ みそ汁	エネルギー - 1872 kcal たんぱく質 80.1 g 脂質 47.3 g 食塩 8.6 g	エネルギー - 615 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 18.9 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 769 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 24.3 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 574 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 12.5 g 食塩 2.8 g	エネルギー - 615 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 18.9 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 663 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 15.8 g 食塩 4.1 g	エネルギー - 594 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 15.8 g 食塩 2.0 g																																																				
19 (月)	米飯 大豆ハム&ナムル みそ汁 なまあげ 牛乳	米飯 ふりかけ えびフライ タルタル ツナサラダ 清汁	毎日ピテツ	もち麦ご飯 魚の粕漬け キャベツの和え物 なめこ豆腐 みそ汁(かぼ)	エネルギー - 1786 kcal たんぱく質 79.1 g 脂質 44.9 g 食塩 8.5 g	26 (月)	米飯 大豆ハム&ナムル みそ汁 なまあげ 牛乳		米飯 ふりかけ マグロかつ おおか和え(ほうれんそう) カニコマサラダ みそ汁	豆乳飲料	生姜焼き丼 焼き油揚げ和風サラダ みそ汁 いちごムース	エネルギー - 1964 kcal たんぱく質 84.7 g 脂質 53.7 g 食塩 8.1 g																																																																																																					
	エネルギー - 562 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 10.9 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 720 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 23.7 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 504 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 10.3 g 食塩 3.6 g	エネルギー - 562 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 10.9 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 756 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 24.8 g 食塩 3.4 g		エネルギー - 646 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 18.0 g 食塩 2.3 g	20 (火)	米飯 ポトフ バナナ 牛乳	米飯 ふりかけ さわらのハーブクリル にんじん甘煮 カラビーマンマリネ かぼちゃシチュー	マンゴー	もち麦ご飯 かつおみそ 豚肉の生姜焼き たらもサラダ 豆腐のすまし汁	エネルギー - 1904 kcal たんぱく質 83.5 g 脂質 49.9 g 食塩 7.0 g	27 (火)	米飯 ポトフ バナナ 牛乳	米飯 ふりかけ さばのみそ焼き 里芋の煮ころがし ほうれん草のごま和え 清汁	ソファール元気	シンガポールライス風 キャベツサラダ かきたま汁 マンゴー	エネルギー - 1934 kcal たんぱく質 86.2 g 脂質 50.1 g 食塩 8.3 g	エネルギー - 617 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 13.3 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 722 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 23.6 g 食塩 1.9 g	エネルギー - 565 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 13.0 g 食塩 2.7 g	エネルギー - 617 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 13.3 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 683 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 18.8 g 食塩 3.0 g	エネルギー - 634 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 18.0 g 食塩 2.9 g	21 (水)	米飯 ウインナーソーテ ポテトサラダ かき玉スープ 牛乳	中華丼 軟 春巻 ほうれん草ゴマ酢和え たけのこ卵中華スープ	ブロッカゼリーいちご	鮭と蓮根の混ぜご飯 ほうれん草の煮浸し 清汁 いちごムース	エネルギー - 1958 kcal たんぱく質 83.8 g 脂質 55.7 g 食塩 7.5 g	28 (水)	米飯 ウインナーソーテ ポテトサラダ かき玉スープ 牛乳	シーフードカレーライス レーズンさらだ ジョア ミニ	マンゴー	ホイコーロー丼 ネバトロ和え にんじん生揚げマリネ みそ汁	エネルギー - 1872 kcal たんぱく質 80.1 g 脂質 47.3 g 食塩 8.6 g	エネルギー - 615 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 18.9 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 769 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 24.3 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 574 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 12.5 g 食塩 2.8 g	エネルギー - 615 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 18.9 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 663 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 15.8 g 食塩 4.1 g	エネルギー - 594 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 15.8 g 食塩 2.0 g																																																																						
20 (火)	米飯 ポトフ バナナ 牛乳	米飯 ふりかけ さわらのハーブクリル にんじん甘煮 カラビーマンマリネ かぼちゃシチュー	マンゴー	もち麦ご飯 かつおみそ 豚肉の生姜焼き たらもサラダ 豆腐のすまし汁	エネルギー - 1904 kcal たんぱく質 83.5 g 脂質 49.9 g 食塩 7.0 g	27 (火)	米飯 ポトフ バナナ 牛乳		米飯 ふりかけ さばのみそ焼き 里芋の煮ころがし ほうれん草のごま和え 清汁	ソファール元気	シンガポールライス風 キャベツサラダ かきたま汁 マンゴー	エネルギー - 1934 kcal たんぱく質 86.2 g 脂質 50.1 g 食塩 8.3 g																																																																																																					
	エネルギー - 617 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 13.3 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 722 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 23.6 g 食塩 1.9 g	エネルギー - 565 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 13.0 g 食塩 2.7 g	エネルギー - 617 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 13.3 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 683 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 18.8 g 食塩 3.0 g		エネルギー - 634 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 18.0 g 食塩 2.9 g	21 (水)	米飯 ウインナーソーテ ポテトサラダ かき玉スープ 牛乳	中華丼 軟 春巻 ほうれん草ゴマ酢和え たけのこ卵中華スープ	ブロッカゼリーいちご	鮭と蓮根の混ぜご飯 ほうれん草の煮浸し 清汁 いちごムース	エネルギー - 1958 kcal たんぱく質 83.8 g 脂質 55.7 g 食塩 7.5 g	28 (水)	米飯 ウインナーソーテ ポテトサラダ かき玉スープ 牛乳	シーフードカレーライス レーズンさらだ ジョア ミニ	マンゴー	ホイコーロー丼 ネバトロ和え にんじん生揚げマリネ みそ汁	エネルギー - 1872 kcal たんぱく質 80.1 g 脂質 47.3 g 食塩 8.6 g	エネルギー - 615 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 18.9 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 769 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 24.3 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 574 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 12.5 g 食塩 2.8 g	エネルギー - 615 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 18.9 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 663 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 15.8 g 食塩 4.1 g	エネルギー - 594 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 15.8 g 食塩 2.0 g																																																																																								
21 (水)	米飯 ウインナーソーテ ポテトサラダ かき玉スープ 牛乳	中華丼 軟 春巻 ほうれん草ゴマ酢和え たけのこ卵中華スープ	ブロッカゼリーいちご	鮭と蓮根の混ぜご飯 ほうれん草の煮浸し 清汁 いちごムース	エネルギー - 1958 kcal たんぱく質 83.8 g 脂質 55.7 g 食塩 7.5 g	28 (水)	米飯 ウインナーソーテ ポテトサラダ かき玉スープ 牛乳		シーフードカレーライス レーズンさらだ ジョア ミニ	マンゴー	ホイコーロー丼 ネバトロ和え にんじん生揚げマリネ みそ汁	エネルギー - 1872 kcal たんぱく質 80.1 g 脂質 47.3 g 食塩 8.6 g																																																																																																					
	エネルギー - 615 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 18.9 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 769 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 24.3 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 574 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 12.5 g 食塩 2.8 g	エネルギー - 615 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 18.9 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 663 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 15.8 g 食塩 4.1 g		エネルギー - 594 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 15.8 g 食塩 2.0 g																																																																																																										