

[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
2025年 2月

2025-01-07 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																																																																																																													
1 (土)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁 (もやしニ) 牛乳	米飯 白身魚のピリ辛ソース にんじん甘煮 キムチ納豆 みそ汁	キウイフルーツ	オムライス サラダ奴 とうもろこしスープ いちごムース	エネルギー - 1920 kcal 蛋白質 83.2 g 脂質 53.8 g 食塩 7.1 g	8 (土)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁 (もやしニ) 牛乳	シラス茶飯 おでん ほうれん草胡麻和え パインアップル	肉まん	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 - 1961 kcal 蛋白質 82.5 g 脂質 41.6 g 食塩 9.0 g																																																																																																													
	エネルギー - 536 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 9.4 g 食塩 2.1 g	エネルギー - 710 kcal 蛋白質 35.2 g 脂質 24.5 g 食塩 2.1 g		エネルギー - 674 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 19.9 g 食塩 2.9 g	エネルギー - 536 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 9.4 g 食塩 2.1 g		エネルギー - 616 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 9.1 g 食塩 2.8 g	エネルギー - 809 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 23.1 g 食塩 4.1 g	2 (日)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁 (玉葱) 牛乳	ナポリタン ブロッコリートマトドレッシング ミルクスープ	コーヒームース	米飯 ハンバーグシチュー イタリアンサラダ いちご豆乳	エネルギー - 2058 kcal 蛋白質 85.0 g 脂質 61.2 g 食塩 8.1 g	9 (日)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁 (玉葱) 牛乳	みそラーメン 鶏からあげ コーヒー豆乳	パナナヨーグルト	豚のすき煮 ツナ大根サラダ にらたま汁 いちごムース	エネルギー - 1916 kcal 蛋白質 81.8 g 脂質 59.8 g 食塩 9.6 g	エネルギー - 574 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 14.1 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 786 kcal 蛋白質 35.1 g 脂質 29.6 g 食塩 3.7 g		エネルギー - 698 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 17.5 g 食塩 1.9 g	エネルギー - 540 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 14.0 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 763 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 27.3 g 食塩 5.3 g	エネルギー - 613 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 18.5 g 食塩 1.8 g	3 (月)	米飯 玉子焼き&おかか和え みそ汁 牛乳	節分ごはん 黒酢チキン ほうれん草ツナ和え つみれ汁	ソファール元気	もち麦ご飯 肉豆腐 切干しの煮物 みそ汁 (かぼ)	エネルギー - 879 kcal 蛋白質 10.7 g 脂質 18.3 g 食塩 9.2 g	10 (月)	米飯 大豆ハム&おかか和え みそ汁 牛乳	黒米ごはん 豆腐バーグ にんじん甘煮 カニカマサラダ みそ汁 (だいこん)	カルピスマルクゼリー	米飯 とりの生姜焼き ポテトクリーム キャベツサラダ かきたま汁 ソファール元気	エネルギー - 1818 kcal 蛋白質 80.7 g 脂質 47.0 g 食塩 7.8 g	エネルギー - 548 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 11.2 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 798 kcal 蛋白質 35.1 g 脂質 29.7 g 食塩 3.7 g		エネルギー - 533 kcal 蛋白質 27.2 g 脂質 7.4 g 食塩 2.9 g	エネルギー - 497 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 7.1 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 667 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 22.1 g 食塩 3.1 g	エネルギー - 654 kcal 蛋白質 36.5 g 脂質 17.8 g 食塩 2.3 g	4 (火)	米飯 ポトフ バナナ 牛乳	米飯 ふりかけ シルバーのカレームニエル 紅ソース ほうれん草スープ	プリン	もち麦ご飯 のり佃煮 豚肉と生揚げの味噌煮 ポテトサラダ はんぺんのすまし汁	エネルギー - 1863 kcal 蛋白質 80.8 g 脂質 52.5 g 食塩 7.4 g	11 (火)	米飯 ポトフ バナナ 牛乳	米飯 ふりかけ さわらのみそ煮 ほうれん草のごま和え のつべい汁	きなこヨーグルト	米飯 マグロかつ がんもの煮物 卵豆腐 みそ汁	エネルギー - 1915 kcal 蛋白質 77.9 g 脂質 50.9 g 食塩 9.1 g	エネルギー - 617 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 13.3 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 623 kcal 蛋白質 29.3 g 脂質 18.5 g 食塩 2.5 g		エネルギー - 623 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 20.7 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 583 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 13.2 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 592 kcal 蛋白質 28.9 g 脂質 13.4 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 740 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 24.3 g 食塩 4.3 g	5 (水)	米飯 ウイナーソーテー ポテトクリーム かき玉スープ 牛乳	あんかけ焼きそば シュウマイ 卵中華スープ	水羊羹	もち麦ご飯 鶏のみぞれ煮 マカロニサラダ みそ汁 なまあげ	エネルギー - 1932 kcal 蛋白質 84.3 g 脂質 61.5 g 食塩 8.3 g	12 (水)	米飯 ウイナーソーテー ポテトクリーム かき玉スープ 牛乳	チキンカレー ワサビマヨネーズサラダ	ソファール	米飯 ホイコーロー ネバトロ和え みそ汁	エネルギー - 1895 kcal 蛋白質 85.5 g 脂質 47.9 g 食塩 7.3 g	エネルギー - 591 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 15.3 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 790 kcal 蛋白質 32.7 g 脂質 31.3 g 食塩 3.1 g		エネルギー - 551 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 14.9 g 食塩 2.7 g	エネルギー - 591 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 15.3 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 713 kcal 蛋白質 33.1 g 脂質 17.8 g 食塩 2.3 g	エネルギー - 591 kcal 蛋白質 31.3 g 脂質 14.8 g 食塩 2.5 g	6 (木)	米飯 モーニングシチュー バナナ 牛乳	米飯 ふりかけ タンダーチキン ラタトゥイユ添え ペーコンスープ	パインアップル	もち麦ご飯 ふりかけ メンチカツ 白和え 豚汁	エネルギー - 1912 kcal 蛋白質 80.3 g 脂質 48.4 g 食塩 7.6 g	13 (木)	米飯 モーニングシチュー バナナ 牛乳	米飯 ふりかけ 鶏オランダーズソース ナムル みそ汁	ソファール元気	米飯 おでん 生揚げ キムチ フルーツヨーグルト	エネルギー - 1900 kcal 蛋白質 82.1 g 脂質 47.4 g 食塩 6.5 g	エネルギー - 680 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 13.7 g 食塩 1.8 g	エネルギー - 544 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 10.0 g 食塩 3.0 g		エネルギー - 688 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 24.7 g 食塩 2.8 g	エネルギー - 700 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 16.7 g 食塩 1.7 g	エネルギー - 644 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 20.9 g 食塩 2.8 g	エネルギー - 556 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 9.8 g 食塩 2.0 g	7 (金)	米飯 ミートボールと温野菜 みそ汁 (もやし) 牛乳	さつま芋ごはん シルバー南部焼き ほうれん草煮びたし 豚汁	ミルクプリン	米飯 豆腐のカレー煮 かぼちゃサラダ みそ汁 にら	エネルギー - 1946 kcal 蛋白質 81.9 g 脂質 57.7 g 食塩 8.1 g	14 (金)	米飯 ミートボールと温野菜 みそ汁 (もやし) 牛乳	ハートフルご飯 焼魚 しゃげ おろしポン酢ソース パンポンサラダ 青菜汁	チョコレートプリン	米飯 ふりかけ 焼肉炒め コロッケ ワカメスープ ミルクプリン	エネルギー - 1925 kcal 蛋白質 82.3 g 脂質 47.8 g 食塩 7.8 g	エネルギー - 616 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 14.6 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 631 kcal 蛋白質 34.1 g 脂質 16.5 g 食塩 3.0 g		エネルギー - 699 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 26.6 g 食塩 2.7 g	エネルギー - 616 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 14.6 g 食塩 2.4 g
2 (日)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁 (玉葱) 牛乳	ナポリタン ブロッコリートマトドレッシング ミルクスープ	コーヒームース	米飯 ハンバーグシチュー イタリアンサラダ いちご豆乳	エネルギー - 2058 kcal 蛋白質 85.0 g 脂質 61.2 g 食塩 8.1 g	9 (日)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁 (玉葱) 牛乳	みそラーメン 鶏からあげ コーヒー豆乳		パナナヨーグルト	豚のすき煮 ツナ大根サラダ にらたま汁 いちごムース	エネルギー - 1916 kcal 蛋白質 81.8 g 脂質 59.8 g 食塩 9.6 g																																																																																																												
	エネルギー - 574 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 14.1 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 786 kcal 蛋白質 35.1 g 脂質 29.6 g 食塩 3.7 g		エネルギー - 698 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 17.5 g 食塩 1.9 g	エネルギー - 540 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 14.0 g 食塩 2.5 g		エネルギー - 763 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 27.3 g 食塩 5.3 g	エネルギー - 613 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 18.5 g 食塩 1.8 g	3 (月)	米飯 玉子焼き&おかか和え みそ汁 牛乳	節分ごはん 黒酢チキン ほうれん草ツナ和え つみれ汁	ソファール元気	もち麦ご飯 肉豆腐 切干しの煮物 みそ汁 (かぼ)	エネルギー - 879 kcal 蛋白質 10.7 g 脂質 18.3 g 食塩 9.2 g	10 (月)	米飯 大豆ハム&おかか和え みそ汁 牛乳	黒米ごはん 豆腐バーグ にんじん甘煮 カニカマサラダ みそ汁 (だいこん)	カルピスマルクゼリー	米飯 とりの生姜焼き ポテトクリーム キャベツサラダ かきたま汁 ソファール元気	エネルギー - 1818 kcal 蛋白質 80.7 g 脂質 47.0 g 食塩 7.8 g	エネルギー - 548 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 11.2 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 798 kcal 蛋白質 35.1 g 脂質 29.7 g 食塩 3.7 g		エネルギー - 533 kcal 蛋白質 27.2 g 脂質 7.4 g 食塩 2.9 g	エネルギー - 497 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 7.1 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 667 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 22.1 g 食塩 3.1 g	エネルギー - 654 kcal 蛋白質 36.5 g 脂質 17.8 g 食塩 2.3 g	4 (火)	米飯 ポトフ バナナ 牛乳	米飯 ふりかけ シルバーのカレームニエル 紅ソース ほうれん草スープ	プリン	もち麦ご飯 のり佃煮 豚肉と生揚げの味噌煮 ポテトサラダ はんぺんのすまし汁	エネルギー - 1863 kcal 蛋白質 80.8 g 脂質 52.5 g 食塩 7.4 g	11 (火)	米飯 ポトフ バナナ 牛乳	米飯 ふりかけ さわらのみそ煮 ほうれん草のごま和え のつべい汁	きなこヨーグルト	米飯 マグロかつ がんもの煮物 卵豆腐 みそ汁	エネルギー - 1915 kcal 蛋白質 77.9 g 脂質 50.9 g 食塩 9.1 g	エネルギー - 617 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 13.3 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 623 kcal 蛋白質 29.3 g 脂質 18.5 g 食塩 2.5 g		エネルギー - 623 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 20.7 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 583 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 13.2 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 592 kcal 蛋白質 28.9 g 脂質 13.4 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 740 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 24.3 g 食塩 4.3 g	5 (水)	米飯 ウイナーソーテー ポテトクリーム かき玉スープ 牛乳	あんかけ焼きそば シュウマイ 卵中華スープ	水羊羹	もち麦ご飯 鶏のみぞれ煮 マカロニサラダ みそ汁 なまあげ	エネルギー - 1932 kcal 蛋白質 84.3 g 脂質 61.5 g 食塩 8.3 g	12 (水)	米飯 ウイナーソーテー ポテトクリーム かき玉スープ 牛乳	チキンカレー ワサビマヨネーズサラダ	ソファール	米飯 ホイコーロー ネバトロ和え みそ汁	エネルギー - 1895 kcal 蛋白質 85.5 g 脂質 47.9 g 食塩 7.3 g	エネルギー - 591 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 15.3 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 790 kcal 蛋白質 32.7 g 脂質 31.3 g 食塩 3.1 g		エネルギー - 551 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 14.9 g 食塩 2.7 g	エネルギー - 591 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 15.3 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 713 kcal 蛋白質 33.1 g 脂質 17.8 g 食塩 2.3 g	エネルギー - 591 kcal 蛋白質 31.3 g 脂質 14.8 g 食塩 2.5 g	6 (木)	米飯 モーニングシチュー バナナ 牛乳	米飯 ふりかけ タンダーチキン ラタトゥイユ添え ペーコンスープ	パインアップル	もち麦ご飯 ふりかけ メンチカツ 白和え 豚汁	エネルギー - 1912 kcal 蛋白質 80.3 g 脂質 48.4 g 食塩 7.6 g	13 (木)	米飯 モーニングシチュー バナナ 牛乳	米飯 ふりかけ 鶏オランダーズソース ナムル みそ汁	ソファール元気	米飯 おでん 生揚げ キムチ フルーツヨーグルト	エネルギー - 1900 kcal 蛋白質 82.1 g 脂質 47.4 g 食塩 6.5 g	エネルギー - 680 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 13.7 g 食塩 1.8 g	エネルギー - 544 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 10.0 g 食塩 3.0 g		エネルギー - 688 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 24.7 g 食塩 2.8 g	エネルギー - 700 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 16.7 g 食塩 1.7 g	エネルギー - 644 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 20.9 g 食塩 2.8 g	エネルギー - 556 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 9.8 g 食塩 2.0 g	7 (金)	米飯 ミートボールと温野菜 みそ汁 (もやし) 牛乳	さつま芋ごはん シルバー南部焼き ほうれん草煮びたし 豚汁	ミルクプリン	米飯 豆腐のカレー煮 かぼちゃサラダ みそ汁 にら	エネルギー - 1946 kcal 蛋白質 81.9 g 脂質 57.7 g 食塩 8.1 g	14 (金)	米飯 ミートボールと温野菜 みそ汁 (もやし) 牛乳	ハートフルご飯 焼魚 しゃげ おろしポン酢ソース パンポンサラダ 青菜汁	チョコレートプリン	米飯 ふりかけ 焼肉炒め コロッケ ワカメスープ ミルクプリン	エネルギー - 1925 kcal 蛋白質 82.3 g 脂質 47.8 g 食塩 7.8 g	エネルギー - 616 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 14.6 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 631 kcal 蛋白質 34.1 g 脂質 16.5 g 食塩 3.0 g		エネルギー - 699 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 26.6 g 食塩 2.7 g	エネルギー - 616 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 14.6 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 611 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 13.3 g 食塩 2.6 g	エネルギー - 692 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 19.9 g 食塩 2.8 g																	
3 (月)	米飯 玉子焼き&おかか和え みそ汁 牛乳	節分ごはん 黒酢チキン ほうれん草ツナ和え つみれ汁	ソファール元気	もち麦ご飯 肉豆腐 切干しの煮物 みそ汁 (かぼ)	エネルギー - 879 kcal 蛋白質 10.7 g 脂質 18.3 g 食塩 9.2 g	10 (月)	米飯 大豆ハム&おかか和え みそ汁 牛乳	黒米ごはん 豆腐バーグ にんじん甘煮 カニカマサラダ みそ汁 (だいこん)		カルピスマルクゼリー	米飯 とりの生姜焼き ポテトクリーム キャベツサラダ かきたま汁 ソファール元気	エネルギー - 1818 kcal 蛋白質 80.7 g 脂質 47.0 g 食塩 7.8 g																																																																																																												
	エネルギー - 548 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 11.2 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 798 kcal 蛋白質 35.1 g 脂質 29.7 g 食塩 3.7 g		エネルギー - 533 kcal 蛋白質 27.2 g 脂質 7.4 g 食塩 2.9 g	エネルギー - 497 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 7.1 g 食塩 2.4 g		エネルギー - 667 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 22.1 g 食塩 3.1 g	エネルギー - 654 kcal 蛋白質 36.5 g 脂質 17.8 g 食塩 2.3 g	4 (火)	米飯 ポトフ バナナ 牛乳	米飯 ふりかけ シルバーのカレームニエル 紅ソース ほうれん草スープ	プリン	もち麦ご飯 のり佃煮 豚肉と生揚げの味噌煮 ポテトサラダ はんぺんのすまし汁	エネルギー - 1863 kcal 蛋白質 80.8 g 脂質 52.5 g 食塩 7.4 g	11 (火)	米飯 ポトフ バナナ 牛乳	米飯 ふりかけ さわらのみそ煮 ほうれん草のごま和え のつべい汁	きなこヨーグルト	米飯 マグロかつ がんもの煮物 卵豆腐 みそ汁	エネルギー - 1915 kcal 蛋白質 77.9 g 脂質 50.9 g 食塩 9.1 g	エネルギー - 617 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 13.3 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 623 kcal 蛋白質 29.3 g 脂質 18.5 g 食塩 2.5 g		エネルギー - 623 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 20.7 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 583 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 13.2 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 592 kcal 蛋白質 28.9 g 脂質 13.4 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 740 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 24.3 g 食塩 4.3 g	5 (水)	米飯 ウイナーソーテー ポテトクリーム かき玉スープ 牛乳	あんかけ焼きそば シュウマイ 卵中華スープ	水羊羹	もち麦ご飯 鶏のみぞれ煮 マカロニサラダ みそ汁 なまあげ	エネルギー - 1932 kcal 蛋白質 84.3 g 脂質 61.5 g 食塩 8.3 g	12 (水)	米飯 ウイナーソーテー ポテトクリーム かき玉スープ 牛乳	チキンカレー ワサビマヨネーズサラダ	ソファール	米飯 ホイコーロー ネバトロ和え みそ汁	エネルギー - 1895 kcal 蛋白質 85.5 g 脂質 47.9 g 食塩 7.3 g	エネルギー - 591 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 15.3 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 790 kcal 蛋白質 32.7 g 脂質 31.3 g 食塩 3.1 g		エネルギー - 551 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 14.9 g 食塩 2.7 g	エネルギー - 591 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 15.3 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 713 kcal 蛋白質 33.1 g 脂質 17.8 g 食塩 2.3 g	エネルギー - 591 kcal 蛋白質 31.3 g 脂質 14.8 g 食塩 2.5 g	6 (木)	米飯 モーニングシチュー バナナ 牛乳	米飯 ふりかけ タンダーチキン ラタトゥイユ添え ペーコンスープ	パインアップル	もち麦ご飯 ふりかけ メンチカツ 白和え 豚汁	エネルギー - 1912 kcal 蛋白質 80.3 g 脂質 48.4 g 食塩 7.6 g	13 (木)	米飯 モーニングシチュー バナナ 牛乳	米飯 ふりかけ 鶏オランダーズソース ナムル みそ汁	ソファール元気	米飯 おでん 生揚げ キムチ フルーツヨーグルト	エネルギー - 1900 kcal 蛋白質 82.1 g 脂質 47.4 g 食塩 6.5 g	エネルギー - 680 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 13.7 g 食塩 1.8 g	エネルギー - 544 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 10.0 g 食塩 3.0 g		エネルギー - 688 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 24.7 g 食塩 2.8 g	エネルギー - 700 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 16.7 g 食塩 1.7 g	エネルギー - 644 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 20.9 g 食塩 2.8 g	エネルギー - 556 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 9.8 g 食塩 2.0 g	7 (金)	米飯 ミートボールと温野菜 みそ汁 (もやし) 牛乳	さつま芋ごはん シルバー南部焼き ほうれん草煮びたし 豚汁	ミルクプリン	米飯 豆腐のカレー煮 かぼちゃサラダ みそ汁 にら	エネルギー - 1946 kcal 蛋白質 81.9 g 脂質 57.7 g 食塩 8.1 g	14 (金)	米飯 ミートボールと温野菜 みそ汁 (もやし) 牛乳	ハートフルご飯 焼魚 しゃげ おろしポン酢ソース パンポンサラダ 青菜汁	チョコレートプリン	米飯 ふりかけ 焼肉炒め コロッケ ワカメスープ ミルクプリン	エネルギー - 1925 kcal 蛋白質 82.3 g 脂質 47.8 g 食塩 7.8 g	エネルギー - 616 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 14.6 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 631 kcal 蛋白質 34.1 g 脂質 16.5 g 食塩 3.0 g		エネルギー - 699 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 26.6 g 食塩 2.7 g	エネルギー - 616 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 14.6 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 611 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 13.3 g 食塩 2.6 g	エネルギー - 692 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 19.9 g 食塩 2.8 g																																				
4 (火)	米飯 ポトフ バナナ 牛乳	米飯 ふりかけ シルバーのカレームニエル 紅ソース ほうれん草スープ	プリン	もち麦ご飯 のり佃煮 豚肉と生揚げの味噌煮 ポテトサラダ はんぺんのすまし汁	エネルギー - 1863 kcal 蛋白質 80.8 g 脂質 52.5 g 食塩 7.4 g	11 (火)	米飯 ポトフ バナナ 牛乳	米飯 ふりかけ さわらのみそ煮 ほうれん草のごま和え のつべい汁		きなこヨーグルト	米飯 マグロかつ がんもの煮物 卵豆腐 みそ汁	エネルギー - 1915 kcal 蛋白質 77.9 g 脂質 50.9 g 食塩 9.1 g																																																																																																												
	エネルギー - 617 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 13.3 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 623 kcal 蛋白質 29.3 g 脂質 18.5 g 食塩 2.5 g		エネルギー - 623 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 20.7 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 583 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 13.2 g 食塩 2.4 g		エネルギー - 592 kcal 蛋白質 28.9 g 脂質 13.4 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 740 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 24.3 g 食塩 4.3 g	5 (水)	米飯 ウイナーソーテー ポテトクリーム かき玉スープ 牛乳	あんかけ焼きそば シュウマイ 卵中華スープ	水羊羹	もち麦ご飯 鶏のみぞれ煮 マカロニサラダ みそ汁 なまあげ	エネルギー - 1932 kcal 蛋白質 84.3 g 脂質 61.5 g 食塩 8.3 g	12 (水)	米飯 ウイナーソーテー ポテトクリーム かき玉スープ 牛乳	チキンカレー ワサビマヨネーズサラダ	ソファール	米飯 ホイコーロー ネバトロ和え みそ汁	エネルギー - 1895 kcal 蛋白質 85.5 g 脂質 47.9 g 食塩 7.3 g	エネルギー - 591 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 15.3 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 790 kcal 蛋白質 32.7 g 脂質 31.3 g 食塩 3.1 g		エネルギー - 551 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 14.9 g 食塩 2.7 g	エネルギー - 591 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 15.3 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 713 kcal 蛋白質 33.1 g 脂質 17.8 g 食塩 2.3 g	エネルギー - 591 kcal 蛋白質 31.3 g 脂質 14.8 g 食塩 2.5 g	6 (木)	米飯 モーニングシチュー バナナ 牛乳	米飯 ふりかけ タンダーチキン ラタトゥイユ添え ペーコンスープ	パインアップル	もち麦ご飯 ふりかけ メンチカツ 白和え 豚汁	エネルギー - 1912 kcal 蛋白質 80.3 g 脂質 48.4 g 食塩 7.6 g	13 (木)	米飯 モーニングシチュー バナナ 牛乳	米飯 ふりかけ 鶏オランダーズソース ナムル みそ汁	ソファール元気	米飯 おでん 生揚げ キムチ フルーツヨーグルト	エネルギー - 1900 kcal 蛋白質 82.1 g 脂質 47.4 g 食塩 6.5 g	エネルギー - 680 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 13.7 g 食塩 1.8 g	エネルギー - 544 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 10.0 g 食塩 3.0 g		エネルギー - 688 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 24.7 g 食塩 2.8 g	エネルギー - 700 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 16.7 g 食塩 1.7 g	エネルギー - 644 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 20.9 g 食塩 2.8 g	エネルギー - 556 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 9.8 g 食塩 2.0 g	7 (金)	米飯 ミートボールと温野菜 みそ汁 (もやし) 牛乳	さつま芋ごはん シルバー南部焼き ほうれん草煮びたし 豚汁	ミルクプリン	米飯 豆腐のカレー煮 かぼちゃサラダ みそ汁 にら	エネルギー - 1946 kcal 蛋白質 81.9 g 脂質 57.7 g 食塩 8.1 g	14 (金)	米飯 ミートボールと温野菜 みそ汁 (もやし) 牛乳	ハートフルご飯 焼魚 しゃげ おろしポン酢ソース パンポンサラダ 青菜汁	チョコレートプリン	米飯 ふりかけ 焼肉炒め コロッケ ワカメスープ ミルクプリン	エネルギー - 1925 kcal 蛋白質 82.3 g 脂質 47.8 g 食塩 7.8 g	エネルギー - 616 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 14.6 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 631 kcal 蛋白質 34.1 g 脂質 16.5 g 食塩 3.0 g		エネルギー - 699 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 26.6 g 食塩 2.7 g	エネルギー - 616 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 14.6 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 611 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 13.3 g 食塩 2.6 g	エネルギー - 692 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 19.9 g 食塩 2.8 g																																																							
5 (水)	米飯 ウイナーソーテー ポテトクリーム かき玉スープ 牛乳	あんかけ焼きそば シュウマイ 卵中華スープ	水羊羹	もち麦ご飯 鶏のみぞれ煮 マカロニサラダ みそ汁 なまあげ	エネルギー - 1932 kcal 蛋白質 84.3 g 脂質 61.5 g 食塩 8.3 g	12 (水)	米飯 ウイナーソーテー ポテトクリーム かき玉スープ 牛乳	チキンカレー ワサビマヨネーズサラダ		ソファール	米飯 ホイコーロー ネバトロ和え みそ汁	エネルギー - 1895 kcal 蛋白質 85.5 g 脂質 47.9 g 食塩 7.3 g																																																																																																												
	エネルギー - 591 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 15.3 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 790 kcal 蛋白質 32.7 g 脂質 31.3 g 食塩 3.1 g		エネルギー - 551 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 14.9 g 食塩 2.7 g	エネルギー - 591 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 15.3 g 食塩 2.5 g		エネルギー - 713 kcal 蛋白質 33.1 g 脂質 17.8 g 食塩 2.3 g	エネルギー - 591 kcal 蛋白質 31.3 g 脂質 14.8 g 食塩 2.5 g	6 (木)	米飯 モーニングシチュー バナナ 牛乳	米飯 ふりかけ タンダーチキン ラタトゥイユ添え ペーコンスープ	パインアップル	もち麦ご飯 ふりかけ メンチカツ 白和え 豚汁	エネルギー - 1912 kcal 蛋白質 80.3 g 脂質 48.4 g 食塩 7.6 g	13 (木)	米飯 モーニングシチュー バナナ 牛乳	米飯 ふりかけ 鶏オランダーズソース ナムル みそ汁	ソファール元気	米飯 おでん 生揚げ キムチ フルーツヨーグルト	エネルギー - 1900 kcal 蛋白質 82.1 g 脂質 47.4 g 食塩 6.5 g	エネルギー - 680 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 13.7 g 食塩 1.8 g	エネルギー - 544 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 10.0 g 食塩 3.0 g		エネルギー - 688 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 24.7 g 食塩 2.8 g	エネルギー - 700 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 16.7 g 食塩 1.7 g	エネルギー - 644 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 20.9 g 食塩 2.8 g	エネルギー - 556 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 9.8 g 食塩 2.0 g	7 (金)	米飯 ミートボールと温野菜 みそ汁 (もやし) 牛乳	さつま芋ごはん シルバー南部焼き ほうれん草煮びたし 豚汁	ミルクプリン	米飯 豆腐のカレー煮 かぼちゃサラダ みそ汁 にら	エネルギー - 1946 kcal 蛋白質 81.9 g 脂質 57.7 g 食塩 8.1 g	14 (金)	米飯 ミートボールと温野菜 みそ汁 (もやし) 牛乳	ハートフルご飯 焼魚 しゃげ おろしポン酢ソース パンポンサラダ 青菜汁	チョコレートプリン	米飯 ふりかけ 焼肉炒め コロッケ ワカメスープ ミルクプリン	エネルギー - 1925 kcal 蛋白質 82.3 g 脂質 47.8 g 食塩 7.8 g	エネルギー - 616 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 14.6 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 631 kcal 蛋白質 34.1 g 脂質 16.5 g 食塩 3.0 g		エネルギー - 699 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 26.6 g 食塩 2.7 g	エネルギー - 616 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 14.6 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 611 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 13.3 g 食塩 2.6 g	エネルギー - 692 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 19.9 g 食塩 2.8 g																																																																										
6 (木)	米飯 モーニングシチュー バナナ 牛乳	米飯 ふりかけ タンダーチキン ラタトゥイユ添え ペーコンスープ	パインアップル	もち麦ご飯 ふりかけ メンチカツ 白和え 豚汁	エネルギー - 1912 kcal 蛋白質 80.3 g 脂質 48.4 g 食塩 7.6 g	13 (木)	米飯 モーニングシチュー バナナ 牛乳	米飯 ふりかけ 鶏オランダーズソース ナムル みそ汁		ソファール元気	米飯 おでん 生揚げ キムチ フルーツヨーグルト	エネルギー - 1900 kcal 蛋白質 82.1 g 脂質 47.4 g 食塩 6.5 g																																																																																																												
	エネルギー - 680 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 13.7 g 食塩 1.8 g	エネルギー - 544 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 10.0 g 食塩 3.0 g		エネルギー - 688 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 24.7 g 食塩 2.8 g	エネルギー - 700 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 16.7 g 食塩 1.7 g		エネルギー - 644 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 20.9 g 食塩 2.8 g	エネルギー - 556 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 9.8 g 食塩 2.0 g	7 (金)	米飯 ミートボールと温野菜 みそ汁 (もやし) 牛乳	さつま芋ごはん シルバー南部焼き ほうれん草煮びたし 豚汁	ミルクプリン	米飯 豆腐のカレー煮 かぼちゃサラダ みそ汁 にら	エネルギー - 1946 kcal 蛋白質 81.9 g 脂質 57.7 g 食塩 8.1 g	14 (金)	米飯 ミートボールと温野菜 みそ汁 (もやし) 牛乳	ハートフルご飯 焼魚 しゃげ おろしポン酢ソース パンポンサラダ 青菜汁	チョコレートプリン	米飯 ふりかけ 焼肉炒め コロッケ ワカメスープ ミルクプリン	エネルギー - 1925 kcal 蛋白質 82.3 g 脂質 47.8 g 食塩 7.8 g	エネルギー - 616 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 14.6 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 631 kcal 蛋白質 34.1 g 脂質 16.5 g 食塩 3.0 g		エネルギー - 699 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 26.6 g 食塩 2.7 g	エネルギー - 616 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 14.6 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 611 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 13.3 g 食塩 2.6 g	エネルギー - 692 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 19.9 g 食塩 2.8 g																																																																																													
7 (金)	米飯 ミートボールと温野菜 みそ汁 (もやし) 牛乳	さつま芋ごはん シルバー南部焼き ほうれん草煮びたし 豚汁	ミルクプリン	米飯 豆腐のカレー煮 かぼちゃサラダ みそ汁 にら	エネルギー - 1946 kcal 蛋白質 81.9 g 脂質 57.7 g 食塩 8.1 g	14 (金)	米飯 ミートボールと温野菜 みそ汁 (もやし) 牛乳	ハートフルご飯 焼魚 しゃげ おろしポン酢ソース パンポンサラダ 青菜汁		チョコレートプリン	米飯 ふりかけ 焼肉炒め コロッケ ワカメスープ ミルクプリン	エネルギー - 1925 kcal 蛋白質 82.3 g 脂質 47.8 g 食塩 7.8 g																																																																																																												
	エネルギー - 616 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 14.6 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 631 kcal 蛋白質 34.1 g 脂質 16.5 g 食塩 3.0 g		エネルギー - 699 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 26.6 g 食塩 2.7 g	エネルギー - 616 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 14.6 g 食塩 2.4 g		エネルギー - 611 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 13.3 g 食塩 2.6 g	エネルギー - 692 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 19.9 g 食塩 2.8 g																																																																																																																