

[なごみ ショートステイ 6月 献立表]

調布市知的障害者援護施設なごみ
2026年 6月

2026-05-15 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 (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 	ピーチゼリー 	もち麦ご飯 ふりかけ 鶏梅みそ焼 ポテトサラダ みそ汁 なまあげ 	エネルギー 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 ぎょうざ にらたま甘酢あんかけ 中華スープ 豆腐 日向夏ゼリー 	エネルギー 1913 kcal 蛋白質 82.8 g 脂質 39.7 g 食塩 7.7 g																																																																																																						
	エネルギー 698 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 13.5 g 食塩 2.4 g	エネルギー 653 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 14.5 g 食塩 3.0 g	エネルギー 628 kcal 蛋白質 30.2 g 脂質 19.1 g 食塩 2.3 g	エネルギー 694 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 11.2 g 食塩 2.0 g	エネルギー 586 kcal 蛋白質 32.8 g 脂質 11.3 g 食塩 3.0 g		エネルギー 633 kcal 蛋白質 17.2 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 元気 	エネルギー 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 	ジョア ミニ 	もち麦ご飯 五目親子煮 キムチ納豆 みそ汁 	エネルギー 1909 kcal 蛋白質 87.1 g 脂質 52.7 g 食塩 6.7 g	エネルギー 619 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 14.6 g 食塩 2.4 g	エネルギー 753 kcal 蛋白質 38.2 g 脂質 26.6 g 食塩 2.2 g	エネルギー 610 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 12.6 g 食塩 3.3 g	エネルギー 619 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 14.6 g 食塩 2.4 g	エネルギー 687 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 15.9 g 食塩 2.2 g	エネルギー 603 kcal 蛋白質 30.4 g 脂質 15.9 g 食塩 2.2 g	17 (水)	米飯 ウィンナーソテー 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 	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 	エネルギー 1978 kcal 蛋白質 78.3 g 脂質 64.1 g 食塩 8.8 g	24 (水)	米飯 ウィンナーソテー 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 豚肉の桑焼き ナムル みそ汁 なまあげ 	エネルギー 1912 kcal 蛋白質 81.7 g 脂質 54.5 g 食塩 8.3 g	エネルギー 624 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 14.5 g 食塩 2.5 g	エネルギー 624 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 14.5 g 食塩 2.5 g	エネルギー 669 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 23.9 g 食塩 2.1 g	エネルギー 607 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 14.4 g 食塩 2.5 g	エネルギー 749 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 27.5 g 食塩 3.2 g	エネルギー 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 さつまいもレモン煮 なめこ豆腐 とまとスープ 	エネルギー 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 元気 	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 	エネルギー 1863 kcal 蛋白質 80.3 g 脂質 48.2 g 食塩 7.9 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 726 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 26.2 g 食塩 2.6 g	エネルギー 580 kcal 蛋白質 10.7 g 脂質 10.7 g 食塩 2.0 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 673 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 16.5 g 食塩 2.9 g	エネルギー 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 さつまいもとレーズンの 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 青汁 (はんぺん) 	エネルギー 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 	マンゴー 	もち麦ご飯 白身魚の甘酢あんかけ なめこ豆腐 さつまい 	エネルギー 1887 kcal 蛋白質 83.0 g 脂質 52.9 g 食塩 6.9 g	エネルギー 549 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 11.1 g 食塩 2.4 g	エネルギー 707 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 13.4 g 食塩 2.0 g	エネルギー 625 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 19.0 g 食塩 2.0 g	エネルギー 560 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 12.1 g 食塩 2.4 g	エネルギー 669 kcal 蛋白質 32.5 g 脂質 21.9 g 食塩 2.4 g	エネルギー 658 kcal 蛋白質 19.9 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 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 元気 	エネルギー 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) 	エネルギー 1924 kcal 蛋白質 81.5 g 脂質 46.3 g 食塩 8.5 g	エネルギー 596 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 7.4 g 食塩 1.9 g	エネルギー 649 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 19.8 g 食塩 2.5 g	エネルギー 653 kcal 蛋白質 34.1 g 脂質 10.8 g 食塩 2.8 g	エネルギー 559 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 7.3 g 食塩 1.9 g	エネルギー 680 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 19.6 g 食塩 2.1 g	エネルギー 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 みそ汁 (芋二) 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 フロッキーサラダ ブロッカゼリー 	エネルギー 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 みそ汁 (たまご) 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 中華スープ 	ハームクーヘン 	もち麦ご飯 ふりかけ 西京焼き ジャーマンポテ けんちん汁 	エネルギー 1913 kcal 蛋白質 81.5 g 脂質 49.1 g 食塩 6.6 g	エネルギー 549 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 9.5 g 食塩 2.1 g	エネルギー 667 kcal 蛋白質 34.1 g 脂質 14.4 g 食塩 2.7 g	エネルギー 695 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 15.5 g 食塩 2.3 g	エネルギー 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 元気 	エネルギー 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 	ジョア ミニ 	もち麦ご飯 五目親子煮 キムチ納豆 みそ汁 	エネルギー 1909 kcal 蛋白質 87.1 g 脂質 52.7 g 食塩 6.7 g																																																																																																					
	エネルギー 619 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 14.6 g 食塩 2.4 g	エネルギー 753 kcal 蛋白質 38.2 g 脂質 26.6 g 食塩 2.2 g	エネルギー 610 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 12.6 g 食塩 3.3 g	エネルギー 619 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 14.6 g 食塩 2.4 g	エネルギー 687 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 15.9 g 食塩 2.2 g		エネルギー 603 kcal 蛋白質 30.4 g 脂質 15.9 g 食塩 2.2 g	17 (水)	米飯 ウィンナーソテー 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 	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 	エネルギー 1978 kcal 蛋白質 78.3 g 脂質 64.1 g 食塩 8.8 g	24 (水)	米飯 ウィンナーソテー 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 豚肉の桑焼き ナムル みそ汁 なまあげ 	エネルギー 1912 kcal 蛋白質 81.7 g 脂質 54.5 g 食塩 8.3 g	エネルギー 624 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 14.5 g 食塩 2.5 g	エネルギー 624 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 14.5 g 食塩 2.5 g	エネルギー 669 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 23.9 g 食塩 2.1 g	エネルギー 607 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 14.4 g 食塩 2.5 g	エネルギー 749 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 27.5 g 食塩 3.2 g	エネルギー 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 さつまいもレモン煮 なめこ豆腐 とまとスープ 	エネルギー 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 元気 	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 	エネルギー 1863 kcal 蛋白質 80.3 g 脂質 48.2 g 食塩 7.9 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 726 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 26.2 g 食塩 2.6 g	エネルギー 580 kcal 蛋白質 10.7 g 脂質 10.7 g 食塩 2.0 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 673 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 16.5 g 食塩 2.9 g	エネルギー 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 さつまいもとレーズンの 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 青汁 (はんぺん) 	エネルギー 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 	マンゴー 	もち麦ご飯 白身魚の甘酢あんかけ なめこ豆腐 さつまい 	エネルギー 1887 kcal 蛋白質 83.0 g 脂質 52.9 g 食塩 6.9 g	エネルギー 549 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 11.1 g 食塩 2.4 g	エネルギー 707 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 13.4 g 食塩 2.0 g	エネルギー 625 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 19.0 g 食塩 2.0 g	エネルギー 560 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 12.1 g 食塩 2.4 g	エネルギー 669 kcal 蛋白質 32.5 g 脂質 21.9 g 食塩 2.4 g	エネルギー 658 kcal 蛋白質 19.9 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 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 元気 	エネルギー 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) 	エネルギー 1924 kcal 蛋白質 81.5 g 脂質 46.3 g 食塩 8.5 g	エネルギー 596 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 7.4 g 食塩 1.9 g	エネルギー 649 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 19.8 g 食塩 2.5 g	エネルギー 653 kcal 蛋白質 34.1 g 脂質 10.8 g 食塩 2.8 g	エネルギー 559 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 7.3 g 食塩 1.9 g	エネルギー 680 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 19.6 g 食塩 2.1 g	エネルギー 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 みそ汁 (芋二) 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 フロッキーサラダ ブロッカゼリー 	エネルギー 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 みそ汁 (たまご) 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 中華スープ 	ハームクーヘン 	もち麦ご飯 ふりかけ 西京焼き ジャーマンポテ けんちん汁 	エネルギー 1913 kcal 蛋白質 81.5 g 脂質 49.1 g 食塩 6.6 g	エネルギー 549 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 9.5 g 食塩 2.1 g	エネルギー 667 kcal 蛋白質 34.1 g 脂質 14.4 g 食塩 2.7 g	エネルギー 695 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 15.5 g 食塩 2.3 g	エネルギー 541 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 9.4 g 食塩 2.1 g	エネルギー 773 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 22.1 g 食塩 2.1 g	エネルギー 599 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 17.6 g 食塩 2.0 g																
17 (水)	米飯 ウィンナーソテー 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 	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 	エネルギー 1978 kcal 蛋白質 78.3 g 脂質 64.1 g 食塩 8.8 g	24 (水)	米飯 ウィンナーソテー 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 豚肉の桑焼き ナムル みそ汁 なまあげ 	エネルギー 1912 kcal 蛋白質 81.7 g 脂質 54.5 g 食塩 8.3 g																																																																																																					
	エネルギー 624 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 14.5 g 食塩 2.5 g	エネルギー 624 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 14.5 g 食塩 2.5 g	エネルギー 669 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 23.9 g 食塩 2.1 g	エネルギー 607 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 14.4 g 食塩 2.5 g	エネルギー 749 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 27.5 g 食塩 3.2 g		エネルギー 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 さつまいもレモン煮 なめこ豆腐 とまとスープ 	エネルギー 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 元気 	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 	エネルギー 1863 kcal 蛋白質 80.3 g 脂質 48.2 g 食塩 7.9 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 726 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 26.2 g 食塩 2.6 g	エネルギー 580 kcal 蛋白質 10.7 g 脂質 10.7 g 食塩 2.0 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 673 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 16.5 g 食塩 2.9 g	エネルギー 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 さつまいもとレーズンの 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 青汁 (はんぺん) 	エネルギー 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 	マンゴー 	もち麦ご飯 白身魚の甘酢あんかけ なめこ豆腐 さつまい 	エネルギー 1887 kcal 蛋白質 83.0 g 脂質 52.9 g 食塩 6.9 g	エネルギー 549 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 11.1 g 食塩 2.4 g	エネルギー 707 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 13.4 g 食塩 2.0 g	エネルギー 625 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 19.0 g 食塩 2.0 g	エネルギー 560 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 12.1 g 食塩 2.4 g	エネルギー 669 kcal 蛋白質 32.5 g 脂質 21.9 g 食塩 2.4 g	エネルギー 658 kcal 蛋白質 19.9 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 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 元気 	エネルギー 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) 	エネルギー 1924 kcal 蛋白質 81.5 g 脂質 46.3 g 食塩 8.5 g	エネルギー 596 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 7.4 g 食塩 1.9 g	エネルギー 649 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 19.8 g 食塩 2.5 g	エネルギー 653 kcal 蛋白質 34.1 g 脂質 10.8 g 食塩 2.8 g	エネルギー 559 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 7.3 g 食塩 1.9 g	エネルギー 680 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 19.6 g 食塩 2.1 g	エネルギー 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 みそ汁 (芋二) 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 フロッキーサラダ ブロッカゼリー 	エネルギー 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 みそ汁 (たまご) 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 中華スープ 	ハームクーヘン 	もち麦ご飯 ふりかけ 西京焼き ジャーマンポテ けんちん汁 	エネルギー 1913 kcal 蛋白質 81.5 g 脂質 49.1 g 食塩 6.6 g	エネルギー 549 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 9.5 g 食塩 2.1 g	エネルギー 667 kcal 蛋白質 34.1 g 脂質 14.4 g 食塩 2.7 g	エネルギー 695 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 15.5 g 食塩 2.3 g	エネルギー 541 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 9.4 g 食塩 2.1 g	エネルギー 773 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 22.1 g 食塩 2.1 g	エネルギー 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 さつまいもレモン煮 なめこ豆腐 とまとスープ 	エネルギー 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 元気 	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 	エネルギー 1863 kcal 蛋白質 80.3 g 脂質 48.2 g 食塩 7.9 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 726 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 26.2 g 食塩 2.6 g	エネルギー 580 kcal 蛋白質 10.7 g 脂質 10.7 g 食塩 2.0 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 673 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 16.5 g 食塩 2.9 g		エネルギー 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 さつまいもとレーズンの 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 青汁 (はんぺん) 	エネルギー 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 	マンゴー 	もち麦ご飯 白身魚の甘酢あんかけ なめこ豆腐 さつまい 	エネルギー 1887 kcal 蛋白質 83.0 g 脂質 52.9 g 食塩 6.9 g	エネルギー 549 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 11.1 g 食塩 2.4 g	エネルギー 707 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 13.4 g 食塩 2.0 g	エネルギー 625 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 19.0 g 食塩 2.0 g	エネルギー 560 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 12.1 g 食塩 2.4 g	エネルギー 669 kcal 蛋白質 32.5 g 脂質 21.9 g 食塩 2.4 g	エネルギー 658 kcal 蛋白質 19.9 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 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 元気 	エネルギー 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) 	エネルギー 1924 kcal 蛋白質 81.5 g 脂質 46.3 g 食塩 8.5 g	エネルギー 596 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 7.4 g 食塩 1.9 g	エネルギー 649 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 19.8 g 食塩 2.5 g	エネルギー 653 kcal 蛋白質 34.1 g 脂質 10.8 g 食塩 2.8 g	エネルギー 559 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 7.3 g 食塩 1.9 g	エネルギー 680 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 19.6 g 食塩 2.1 g	エネルギー 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 みそ汁 (芋二) 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 フロッキーサラダ ブロッカゼリー 	エネルギー 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 みそ汁 (たまご) 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 中華スープ 	ハームクーヘン 	もち麦ご飯 ふりかけ 西京焼き ジャーマンポテ けんちん汁 	エネルギー 1913 kcal 蛋白質 81.5 g 脂質 49.1 g 食塩 6.6 g	エネルギー 549 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 9.5 g 食塩 2.1 g	エネルギー 667 kcal 蛋白質 34.1 g 脂質 14.4 g 食塩 2.7 g	エネルギー 695 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 15.5 g 食塩 2.3 g	エネルギー 541 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 9.4 g 食塩 2.1 g	エネルギー 773 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 22.1 g 食塩 2.1 g	エネルギー 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 さつまいもとレーズンの 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 青汁 (はんぺん) 	エネルギー 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 	マンゴー 	もち麦ご飯 白身魚の甘酢あんかけ なめこ豆腐 さつまい 	エネルギー 1887 kcal 蛋白質 83.0 g 脂質 52.9 g 食塩 6.9 g																																																																																																					
	エネルギー 549 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 11.1 g 食塩 2.4 g	エネルギー 707 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 13.4 g 食塩 2.0 g	エネルギー 625 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 19.0 g 食塩 2.0 g	エネルギー 560 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 12.1 g 食塩 2.4 g	エネルギー 669 kcal 蛋白質 32.5 g 脂質 21.9 g 食塩 2.4 g		エネルギー 658 kcal 蛋白質 19.9 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 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 元気 	エネルギー 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) 	エネルギー 1924 kcal 蛋白質 81.5 g 脂質 46.3 g 食塩 8.5 g	エネルギー 596 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 7.4 g 食塩 1.9 g	エネルギー 649 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 19.8 g 食塩 2.5 g	エネルギー 653 kcal 蛋白質 34.1 g 脂質 10.8 g 食塩 2.8 g	エネルギー 559 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 7.3 g 食塩 1.9 g	エネルギー 680 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 19.6 g 食塩 2.1 g	エネルギー 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 みそ汁 (芋二) 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 フロッキーサラダ ブロッカゼリー 	エネルギー 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 みそ汁 (たまご) 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 中華スープ 	ハームクーヘン 	もち麦ご飯 ふりかけ 西京焼き ジャーマンポテ けんちん汁 	エネルギー 1913 kcal 蛋白質 81.5 g 脂質 49.1 g 食塩 6.6 g	エネルギー 549 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 9.5 g 食塩 2.1 g	エネルギー 667 kcal 蛋白質 34.1 g 脂質 14.4 g 食塩 2.7 g	エネルギー 695 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 15.5 g 食塩 2.3 g	エネルギー 541 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 9.4 g 食塩 2.1 g	エネルギー 773 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 22.1 g 食塩 2.1 g	エネルギー 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 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 元気 	エネルギー 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) 	エネルギー 1924 kcal 蛋白質 81.5 g 脂質 46.3 g 食塩 8.5 g																																																																																																					
	エネルギー 596 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 7.4 g 食塩 1.9 g	エネルギー 649 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 19.8 g 食塩 2.5 g	エネルギー 653 kcal 蛋白質 34.1 g 脂質 10.8 g 食塩 2.8 g	エネルギー 559 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 7.3 g 食塩 1.9 g	エネルギー 680 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 19.6 g 食塩 2.1 g		エネルギー 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 みそ汁 (芋二) 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 フロッキーサラダ ブロッカゼリー 	エネルギー 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 みそ汁 (たまご) 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 中華スープ 	ハームクーヘン 	もち麦ご飯 ふりかけ 西京焼き ジャーマンポテ けんちん汁 	エネルギー 1913 kcal 蛋白質 81.5 g 脂質 49.1 g 食塩 6.6 g	エネルギー 549 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 9.5 g 食塩 2.1 g	エネルギー 667 kcal 蛋白質 34.1 g 脂質 14.4 g 食塩 2.7 g	エネルギー 695 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 15.5 g 食塩 2.3 g	エネルギー 541 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 9.4 g 食塩 2.1 g	エネルギー 773 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 22.1 g 食塩 2.1 g	エネルギー 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 みそ汁 (芋二) 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 フロッキーサラダ ブロッカゼリー 	エネルギー 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 みそ汁 (たまご) 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 中華スープ 	ハームクーヘン 	もち麦ご飯 ふりかけ 西京焼き ジャーマンポテ けんちん汁 	エネルギー 1913 kcal 蛋白質 81.5 g 脂質 49.1 g 食塩 6.6 g																																																																																																					
	エネルギー 549 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 9.5 g 食塩 2.1 g	エネルギー 667 kcal 蛋白質 34.1 g 脂質 14.4 g 食塩 2.7 g	エネルギー 695 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 15.5 g 食塩 2.3 g	エネルギー 541 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 9.4 g 食塩 2.1 g	エネルギー 773 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 22.1 g 食塩 2.1 g		エネルギー 599 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 17.6 g 食塩 2.0 g																																																																																																										