



今週の献立



	03月26日(月)				03月27日(火)				03月28日(水)				03月29日(木)				03月30日(金)				03月31日(土)				04月01日(日)			
朝	ロールパン 野菜ソテー ビーンズサラダ 乳酸菌飲料 コンソメスープ(じゃが芋)				ご飯 ツナと青菜の炒め煮 かぶのゆかり和え ふりかけ 牛乳 清汁(かかま)				ご飯 肉団子の甘辛煮 ほうれん草のお浸し 佃煮 牛乳 味噌汁(玉ねぎ)				あんぱん スクランブルエッグ チーズサラダ りんごジュース コンソメスープ(チンゲン菜)				ご飯 和風野菜炒め きゅうりの即席漬け ふりかけ 牛乳 清汁(キヌサヤ)				ご飯 海老団子と野菜の含め煮 春菊の辛子和え 漬け物(しば漬け) 牛乳 味噌汁(かぶ)				ロールパン ベーコンと南瓜のクリーム煮 アスパラサラダ ショア			
	I補給 - 477				I補給 - 424				I補給 - 584				I補給 - 569				I補給 - 423				I補給 - 463				I補給 - 426			
	たんぱく質	脂質	14.9	18.7	たんぱく質	脂質	16.5	9.8	たんぱく質	脂質	23.2	19.1	たんぱく質	脂質	19.1	19.4	たんぱく質	脂質	19	10.3	たんぱく質	脂質	19.2	11.7	たんぱく質	脂質	15.8	15.2
塩分		2.4		塩分		1.8		塩分		3		塩分		3.6		塩分		1.6		塩分		2.2		塩分		1.9		
昼	菜飯 鯖の山椒焼 れんこん金平 春菊の胡麻和え フルーツ けんちん汁				ご飯 チキンのトマトソース煮 ほうれん草と卵のソテー 野菜のマリネ フルーツ コンソメスープ(椎茸)				ひじきご飯 鯖の生姜煮 ふきと切干し大根の炒め煮 白菜のレモン醤油 フルーツ 清汁(舞茸)				麦めし 豚肉のみぞれ煮 五目金平炒め なめこと春菊の酢の物 フルーツ 清汁(はんぺん)				五目ラーメン えび焼売 小松菜のナムル フルーツ				ご飯 ミートローフ 茄子のソテー パンプキンサラダ フルーツ コンソメスープ(白菜)				ご飯 海老水ぎょうざ 卵の炒め物 春雨中華ドレ和え フルーツ 中華スープ(なると)			
	I補給 - 529				I補給 - 436				I補給 - 495				I補給 - 510				I補給 - 526				I補給 - 500				I補給 - 539			
	たんぱく質	脂質	21.5	8.6	たんぱく質	脂質	20.8	8.5	たんぱく質	脂質	23.7	14	たんぱく質	脂質	17.2	14.5	たんぱく質	脂質	20.7	17.1	たんぱく質	脂質	16	13	たんぱく質	脂質	17.4	13.7
塩分		2.7		塩分		1.9		塩分		3.1		塩分		2.3		塩分		3.9		塩分		2.5		塩分		3.1		
おやつ	ミニたいやき				人形焼き(くりあん)				手作りバニラババロア				手作りマカロニきなこ				焼きドーナッツ				もみじまんじゅう(こしあん)				たまごロールケーキ			
	I補給 - 47				I補給 - 65				I補給 - 81				I補給 - 99				I補給 - 78				I補給 - 70				I補給 - 69			
	たんぱく質	脂質	1.2	0.2	たんぱく質	脂質	1.5	0.3	たんぱく質	脂質	1.7	3.7	たんぱく質	脂質	4.3	1.8	たんぱく質	脂質	1.7	2.3	たんぱく質	脂質	1.6	0.4	たんぱく質	脂質	1.2	3.8
塩分		0		塩分		0		塩分		0		塩分		0		塩分		0.1		塩分		0		塩分		0.1		
夕	牛丼 卵の花炒り ひじき入り白菜浅漬 味噌汁(にら)				ご飯 さんまのみぞれ煮 南瓜のそぼろあん 黒豆 味噌汁(茎わかめ)				ご飯 麻婆茄子 チンゲン菜の華風炒め チョレギサラダ 中華スープ(もやし)				ご飯 鯖のゴマ照り焼き さつま芋の甘煮 長芋の磯辺和え 味噌汁(豆腐)				ご飯 スパニッシュオムレツ アスパラのソテー カニ風味サラダ コンソメスープ(いんげん)				ご飯 シルバーの西京焼き 切り干し大根の炒り煮 おくらとなめこの生姜醤油 清汁(とろろ昆布)				ご飯 鶏肉の和風ピカタ かぶの吉野煮 菜の花の和え物 味噌汁(小松菜)			
	I補給 - 561				I補給 - 637				I補給 - 352				I補給 - 507				I補給 - 443				I補給 - 482				I補給 - 445			
	たんぱく質	脂質	18.5	20.9	たんぱく質	脂質	25.8	21.5	たんぱく質	脂質	12.4	7.8	たんぱく質	脂質	20.8	7.5	たんぱく質	脂質	16.4	11.4	たんぱく質	脂質	19.7	9	たんぱく質	脂質	28	8.5
塩分		3.2		塩分		2.9		塩分		1.8		塩分		1.7		塩分		3		塩分		1.9		塩分		2.6		

※都合により献立を変更させていただく場合もあります。





今週の献立



	04月 02日 (月)				04月 03日 (火)				04月 04日 (水)				04月 05日 (木)				04月 06日 (金)				04月 07日 (土)				04月 08日 (日)			
朝	ご飯 野菜炒め 胡瓜の酢の物 あみ佃煮 牛乳 味噌汁(もやし)				ご飯 豆腐炒り煮 長芋のわさび醤油 ふりかけ 牛乳 味噌汁(しめじ)				食パン 目玉焼き コールスローサラダ りんごジュース パンプキンポタージュ				ご飯 さつま揚げ入り野菜炒め 即席漬(白菜) ふりかけ 牛乳 味噌汁(さつま芋)				ご飯 揚げボールと野菜の含め煮 ほうれん草のお浸し ねり梅 牛乳 味噌汁(きぬさや)				ロールパン カレースープ煮 コーンサラダ ショア				ご飯 ツナと青菜の炒め煮 大根の梅肉和え ふりかけ 牛乳 味噌汁(おくら)			
	I補給 - 459				I補給 - 477				I補給 - 570				I補給 - 466				I補給 - 471				I補給 - 401				I補給 - 457			
	たんぱく質	脂質	17.6	11.1	たんぱく質	脂質	21	11.5	たんぱく質	脂質	21	18.8	たんぱく質	脂質	18.4	12.7	たんぱく質	脂質	20.3	10.3	たんぱく質	脂質	15.5	13.6	たんぱく質	脂質	18.8	10.2
塩分		2.6		塩分		2		塩分		2.9		塩分		2.2		塩分		3.1		塩分		1.9		塩分		2.2		
昼	ご飯 ほきのマヨネーズ焼き ジャーマンポテト 野菜のマリネ フルーツ コンソメスープ(かにかま)				ご飯 ミートボール黒酢あん 人参金平 大根のゆかり和え フルーツ 味噌汁(油揚)				ご飯 鯖の塩焼き けんちん煮 ほうれん草とささみの生姜醤油 フルーツ 清汁(赤小板)				菜の花ご飯 天ぷら(3種) 豆腐のたらこあんかけ 春野菜のポン酢和え フルーツ 清汁(麩)				ご飯 鮭のピザチーズ焼き アスパラときのこのソテー 人参サラダ フルーツ コンソメスープ(白菜)				ご飯 豚肉の柚子こしょう焼き がんもとふきの煮付け いんげんのきなこ和え フルーツ 味噌汁(茎わかめ)				麦めし 赤魚の刻み昆布あんかけ 大豆の甘辛煮 とろろ フルーツ 豚汁			
	I補給 - 440				I補給 - 480				I補給 - 462				I補給 - 479				I補給 - 427				I補給 - 560				I補給 - 587			
	たんぱく質	脂質	17	13.1	たんぱく質	脂質	14.8	11.3	たんぱく質	脂質	24.7	11	たんぱく質	脂質	17.7	13.5	たんぱく質	脂質	20.7	9.8	たんぱく質	脂質	21.7	19.4	たんぱく質	脂質	24.9	11.2
塩分		2.3		塩分		2		塩分		2.4		塩分		3.8		塩分		2		塩分		2.7		塩分		2.2		
おやつ	牛乳カステラ				厚切りカットバウム				どら焼き				いちごのショートケーキ				手作りようかん				紫芋クリームブッセ				ソフトサラダせんべい			
	I補給 - 126				I補給 - 87				I補給 - 63				I補給 - 63				I補給 - 43				I補給 - 51				I補給 - 73			
	たんぱく質	脂質	2.4	0.8	たんぱく質	脂質	1.7	4.6	たんぱく質	脂質	1.6	0.7	たんぱく質	脂質	1.2	3.1	たんぱく質	脂質	0.7	0.1	たんぱく質	脂質	0.9	2.6	たんぱく質	脂質	0.9	2.5
塩分		0.1		塩分		0		塩分		0		塩分		0		塩分		0		塩分		0		塩分		0.2		
夕	麦めし 千草焼き ひじきと大豆の炒り煮 海老と小松菜のたらこマヨ 清汁(はんぺん)				ご飯 白身魚のバター醤油 茄子のトマト煮込み ツナとカリフラワーのサラダ 野菜スープ				ご飯 豆腐ハンバーグ もやしの沢庵風味炒め 黒豆 味噌汁(おくら)				麦めし 鯖の山椒焼 昆布大豆 トマトの和風ドレッシング かきたま汁				ご飯 鶏肉の照り煮 ツナじゃが ひじきのマヨ和え 清汁(麩)				ご飯 五目卵焼き かぶのうすくず煮 なめこと春菊の酢の物 清汁(海老ボール)				ご飯 八宝菜 焼売 もやしの中華ドレッシング 春雨スープ			
	I補給 - 437				I補給 - 401				I補給 - 437				I補給 - 535				I補給 - 464				I補給 - 374				I補給 - 481			
	たんぱく質	脂質	20.4	10.4	たんぱく質	脂質	18.8	10.7	たんぱく質	脂質	19.4	8.7	たんぱく質	脂質	24	12.9	たんぱく質	脂質	24.2	8.7	たんぱく質	脂質	15.4	7.6	たんぱく質	脂質	19.2	15
塩分		2.4		塩分		1.8		塩分		2		塩分		1.9		塩分		2.5		塩分		2.7		塩分		3		

※都合により献立を変更させていただく場合もあります。





今週の献立

	04月 09日 (月)	04月 10日 (火)	04月 11日 (水)	04月 12日 (木)	04月 13日 (金)	04月 14日 (土)	04月 15日 (日)
朝	食パン プレーンオムレツ シーザーサラダ ジョア コーンスープ	ご飯 生揚げと野菜のごった煮 いんげんのピーナッツ和え 佃煮 牛乳 清汁 (赤小板)	ご飯 野菜炒め もやしの辛子醤油 ふりかけ 牛乳 味噌汁(なす)	ご飯 じゃが芋としめじの炒り煮 納豆 ねり梅 牛乳 味噌汁(南瓜)	チョココロネ マカロニスープ煮 ビーンズサラダ ジョア	ご飯 車麩と野菜の煮物 小松菜のお浸し 漬け物 (しその実漬け) 牛乳 味噌汁(なめこ)	食パン ベーコン入り野菜ソテー カニ風味サラダ ジョア コーンスープ
	I補給 - 425	I補給 - 469	I補給 - 440	I補給 - 541	I補給 - 533	I補給 - 439	I補給 - 447
	たんぱく質 脂質 18.7 13.9	たんぱく質 脂質 19.2 13.3	たんぱく質 脂質 16.7 11	たんぱく質 脂質 22.8 15.2	たんぱく質 脂質 18.3 22	たんぱく質 脂質 17.1 9.3	たんぱく質 脂質 19.1 15
	塩分 1.8	塩分 2.5	塩分 1.9	塩分 2.2	塩分 2	塩分 2	塩分 2.2
昼	ご飯 松風焼き 小松菜と油揚げの煮浸し さつま芋の胡麻よごし フルーツ 清汁 (とろろ昆布)	ひじきご飯 たらのみりん焼き 茄子のそぼろあん あちゃら漬け フルーツ 清汁 (菜の花)	ミートソーススパゲティ ほうれん草ソテー 大根サラダ フルーツ コンソメスープ(じゃが芋)	麦めし 鯖の竜田揚げ はんぺんの煮付け ひじき入り白菜浅漬 フルーツ 清汁 (かかま)	ご飯 肉野菜炒め 茎わかめの煮物 まさご和え フルーツ 味噌汁(生揚げ)	ご飯 海老とアスパラのキッシュ ブロッコリーとコーンのソテー パンプキンサラダ フルーツ コンソメスープ(菜の花)	ご飯 鶏肉和風きのこソース 里芋のゆず味噌煮 春菊のお浸し フルーツ 清汁 (はんぺん)
	I補給 - 531	I補給 - 418	I補給 - 562	I補給 - 540	I補給 - 529	I補給 - 554	I補給 - 424
	たんぱく質 脂質 19.7 13.4	たんぱく質 脂質 21 3.8	たんぱく質 脂質 21.2 17.8	たんぱく質 脂質 22.1 13.9	たんぱく質 脂質 22.4 16.8	たんぱく質 脂質 20 18.2	たんぱく質 脂質 22.7 5
	塩分 2.2	塩分 2.7	塩分 3.1	塩分 2.9	塩分 3.4	塩分 2.4	塩分 2.1
おやつ	手作りデザート ぶどうムース	手作りあんこパイ	焼きドーナツ (チョコ)	金時芋あんまんじゅう	抹茶カステラ	やわらか団子 (よもぎ)	ミニたいやき
	I補給 - 13	I補給 - 71	I補給 - 78	I補給 - 53	I補給 - 65	I補給 - 42	I補給 - 47
	たんぱく質 脂質 0.3 0	たんぱく質 脂質 1.3 2.8	たんぱく質 脂質 1.7 2.3	たんぱく質 脂質 1.3 0.3	たんぱく質 脂質 2 1.1	たんぱく質 脂質 0.9 0.1	たんぱく質 脂質 1.2 0.2
	塩分 0.1	塩分 0	塩分 0.1	塩分 0	塩分 0	塩分 0.1	塩分 0
夕	ご飯 鮭の粕漬焼き レンコンとこんにゃくの炒め煮 キャベツの梅漬け 味噌汁(さつま芋)	ご飯 豚肉のガーリック炒め えびとヤングコーンのソテー スイートサラダ コンソメスープ(舞茸)	ご飯 豆腐チャンプルー 里芋の白煮 オクラと大豆のしそ風味 清汁(春菊)	ご飯 鶏肉のディアップル風 アスパラと海老のソテー トマトサラダ コンソメスープ(小松菜)	ご飯 鯖の幽庵焼き ナスの味噌炒め 菜の花のわさび醤油 清汁(なると)	牛丼 卵の花炒り 黒豆 清汁 (たけのこ)	麦めし 擬製豆腐 たけのこの土佐煮 もずく酢 吉野汁
	I補給 - 386	I補給 - 551	I補給 - 519	I補給 - 431	I補給 - 472	I補給 - 578	I補給 - 446
	たんぱく質 脂質 17.8 3.9	たんぱく質 脂質 19.1 19	たんぱく質 脂質 21 17.8	たんぱく質 脂質 20.5 13	たんぱく質 脂質 22.3 6.8	たんぱく質 脂質 18.8 21	たんぱく質 脂質 19.9 9.8
	塩分 1.5	塩分 1.9	塩分 1.8	塩分 2.2	塩分 2.4	塩分 3.3	塩分 2.5

※都合により献立を変更させていただく場合もあります。





今週の献立



	04月 16日 (月)				04月 17日 (火)				04月 18日 (水)				04月 19日 (木)				04月 20日 (金)				04月 21日 (土)				04月 22日 (日)			
朝	ご飯 和風野菜炒め 菜の花の梅しらす のり佃煮 牛乳 味噌汁(生揚)				ご飯 がんもの煮物 長芋の磯風味 ふりかけ 牛乳 味噌汁(ほうれん草)				ご飯 卵とじ とろろ あみ佃煮 牛乳 清汁(赤小板)				ご飯 豆腐の炒め煮 インゲンの胡麻よごし ふりかけ 牛乳 清汁(とろろ昆布)				ロールパン チーズ入りスクランブルエッグ マカロニサラダ ジョア コンソメスープ(ポテト)				ご飯 和風ポトフ 白菜のレモン醤油和え のり佃煮 牛乳				ご飯 あじつみれと野菜の煮物 納豆 漬け物(しば漬け) 牛乳 味噌汁(おくら)			
	I補給 - 481				I補給 - 518				I補給 - 490				I補給 - 460				I補給 - 485				I補給 - 463				I補給 - 510			
	たんぱく質	脂質	23.3	12.5	たんぱく質	脂質	20.2	15.4	たんぱく質	脂質	21.1	13.2	たんぱく質	脂質	20.4	11.6	たんぱく質	脂質	20.9	17.6	たんぱく質	脂質	16.3	15.4	たんぱく質	脂質	23.3	13.8
塩分		2.1		塩分		1.8		塩分		2.8		塩分		2.4		塩分		2.5		塩分		2.2		塩分		2.3		
昼	ご飯 カラスカレイのピカタ キャベツのカレーソテー 南瓜のマリネ フルーツ コンソメスープ(白菜)				三色丼 ふろふき大根 もやしと竹輪の大葉和え フルーツ 清汁(舞茸)				ご飯 白身魚のすり身蒸し なすのそぼろ煮 れんこんとひじきの梅風味 フルーツ 味噌汁(なめこ)				たぬきうどん 五目金平炒め トマトの和風和え フルーツ				ご飯 メルルーサの野菜あんかけ 大学芋 かぶ甘酢漬け フルーツ 清汁(はんぺん)				春色ご飯 桜色焼売 若竹煮 菜の花の菊花和え フルーツ 清汁(海老団子)				麦めし シルバーの粕漬け焼き 切り干し大根の炒り煮 チンゲン菜の和風和え フルーツ 清汁(なると)			
	I補給 - 474				I補給 - 440				I補給 - 492				I補給 - 438				I補給 - 441				I補給 - 462				I補給 - 536			
	たんぱく質	脂質	17.4	14.9	たんぱく質	脂質	17.9	9.1	たんぱく質	脂質	24.2	5.8	たんぱく質	脂質	13.1	7.2	たんぱく質	脂質	15	3.6	たんぱく質	脂質	18.7	11	たんぱく質	脂質	23.4	8.7
塩分		2		塩分		4.2		塩分		2.3		塩分		4.1		塩分		1.9		塩分		3.2		塩分		2.5		
おやつ	厚切りカットバウム (チョコ)				手作りオレンジゼリー				栗カステラまんじゅう				エクレア				手作りパウンドケーキ				もみじまんじゅう (クリーム)				黒棒			
	I補給 - 87				I補給 - 45				I補給 - 65				I補給 - 49				I補給 - 63				I補給 - 70				I補給 - 69			
	たんぱく質	脂質	1.7	4.6	たんぱく質	脂質	0.3	0	たんぱく質	脂質	1.5	0.3	たんぱく質	脂質	1.5	2.3	たんぱく質	脂質	1.9	1.1	たんぱく質	脂質	1.6	0.4	たんぱく質	脂質	1.4	1.7
塩分		0		塩分		0		塩分		0		塩分		0		塩分		0		塩分		0		塩分		0		
夕	ご飯 鶏肉のネギ味噌焼き ひじきの煮物 白菜のおかか和え 清汁(赤小板)				ご飯 たらのマスタード焼き ポークビーンズ マセドアンサラダ コンソメスープ(かにかま)				ご飯 青椒肉絲 小松菜の華風炒め 春雨サラダ 中華スープ(ニラ)				ご飯 鮭のゆずこしょう焼き 肉じゃが 黒豆 味噌汁(おくら)				ご飯 豚肉のみぞれ煮 人参のたらこ炒め 春菊の梅カツオ 味噌汁(南瓜)				ご飯 鯖の味噌煮 南瓜の含め煮 ひじきの金胡麻ドレ かきたま汁				ご飯 チキンのトマトソース煮 ジャーマンポテト イタリアンサラダ コンソメスープ(椎茸)			
	I補給 - 466				I補給 - 512				I補給 - 477				I補給 - 517				I補給 - 516				I補給 - 512				I補給 - 455			
	たんぱく質	脂質	21.8	7.5	たんぱく質	脂質	22.3	15.2	たんぱく質	脂質	14.5	17	たんぱく質	脂質	26.1	12.8	たんぱく質	脂質	20.3	18.2	たんぱく質	脂質	21.6	15.5	たんぱく質	脂質	22	12.1
塩分		2.3		塩分		2.1		塩分		2.5		塩分		2		塩分		2.4		塩分		2.4		塩分		2.1		

※都合により献立を変更させていただく場合もあります。





今週の献立



	04月 23日 (月)				04月 24日 (火)				04月 25日 (水)				04月 26日 (木)				04月 27日 (金)				04月 28日 (土)				04月 29日 (日)			
朝	あんぱん ウインナー入り野菜ソテー 野菜のマリネ りんごジュース マカロニスープ				ご飯 高野豆腐の煮物 春菊なめ茸和え ねり梅 牛乳 味噌汁(にら)				ご飯 和風炒り煮 白菜のしその実和え 佃煮 牛乳 清汁(たけのこ)				ロールパン ポトフ ブロッコリーサラダ ショア				ご飯 いわしの生姜煮 茄子の胡麻酢風味 ふりかけ 牛乳 清汁(まいたけ)				ご飯 肉団子の甘辛煮 ほうれん草のおかか和え 漬け物(桜大根) 牛乳 清汁(なると)				ロールパン プレーンオムレツ スパゲティーサラダ ショア コンソメスープ(ほうれん草)			
	I補給 - 549				I補給 - 495				I補給 - 413				I補給 - 431				I補給 - 490				I補給 - 554				I補給 - 453			
	たんぱく質	脂質	14.9	14.9	たんぱく質	脂質	20.1	13.8	たんぱく質	脂質	18.7	8.5	たんぱく質	脂質	17	14.2	たんぱく質	脂質	22.7	15.5	たんぱく質	脂質	21.2	18.2	たんぱく質	脂質	17.5	14.5
	塩分	2.8			塩分	2.1			塩分	2.4			塩分	2.1			塩分	1.8			塩分	3			塩分	2		
昼	ご飯 豚肉の甜麺醤焼き ブロッコリーのカニあんかけ もずく酢 フルーツ 味噌汁(いんげん)				桜そば 寄せ卵 長芋のわさび酢和え あんみつ				ご飯 ミートローフ 茄子のソテー たらこときのこのマカロニサラダ フルーツ コンソメスープ(小松菜)				ご飯 鱈の味噌マヨネーズ焼き 南瓜のいとこ煮 たくあんの切りごま和え フルーツ 清汁(とろろ昆布)				ハヤシライス ミックスローサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ(菜の花)				菜飯 鯖の南部焼き さつま芋の甘煮 かぶのゆかり和え フルーツ 味噌汁(なめこ)				ご飯 豚肉の生姜焼き 五目豆煮 小松菜と干し海老の磯和え フルーツ 清汁(とろろ昆布)			
	I補給 - 524				I補給 - 488				I補給 - 509				I補給 - 453				I補給 - 507				I補給 - 542				I補給 - 529			
	たんぱく質	脂質	20.4	14.5	たんぱく質	脂質	17	8.2	たんぱく質	脂質	17.9	14.9	たんぱく質	脂質	17.6	6.7	たんぱく質	脂質	12.5	19	たんぱく質	脂質	18.2	7.4	たんぱく質	脂質	22.6	16
	塩分	2.4			塩分	3			塩分	2.7			塩分	1.8			塩分	2.8			塩分	1.6			塩分	3		
おやつ	たこ焼き				人形焼き(くりあん)				手作りチョコババロア				ハチミツカステラ				チョコクリームブッセ				ロールケーキ(コーヒー)				あんドーナツ			
	I補給 - 26				I補給 - 65				I補給 - 70				I補給 - 67				I補給 - 67				I補給 - 69				I補給 - 94			
	たんぱく質	脂質	1.1	0.7	たんぱく質	脂質	1.5	0.3	たんぱく質	脂質	1.7	3.2	たんぱく質	脂質	1.5	0.9	たんぱく質	脂質	1.1	3.4	たんぱく質	脂質	1.2	2.3	たんぱく質	脂質	2.7	2.4
	塩分	0.1			塩分	0			塩分	0			塩分	0			塩分	0			塩分	0.1			塩分	0.1		
夕	ご飯 タラのねぎ梅ソース さつま揚げの煮付け 小松菜と大豆の白和え 清汁(舞茸)				ご飯 チーズハンバーグ チンゲン菜とコーン炒め ごぼうサラダ コンソメスープ(ほうれん草)				ご飯 鮭の香味焼き れんこん金平 黒豆 味噌汁(なめこ)				麦めし のし鶏のやまかけ 切り昆布の煮物 トマトのおろし和え 味噌汁(かぶ)				ご飯 ニラ玉炒め 里芋のそぼろあん 白菜の華風和え 中華スープ(チンゲン菜)				ご飯 クリームシチュー アスパラとヤングコーンのソテー レタスサラダ りんごジュース				麦めし 鯖の韓国風つけ焼き 大学南瓜 甘酢漬(白菜) 吉野汁			
	I補給 - 416				I補給 - 459				I補給 - 559				I補給 - 479				I補給 - 422				I補給 - 430				I補給 - 525			
	たんぱく質	脂質	22	7.1	たんぱく質	脂質	16.6	15.2	たんぱく質	脂質	26.8	9.3	たんぱく質	脂質	21.3	12.9	たんぱく質	脂質	18.5	9.3	たんぱく質	脂質	13.3	6.5	たんぱく質	脂質	19.3	15.1
	塩分	3.2			塩分	2.2			塩分	2.9			塩分	3			塩分	3			塩分	2.4			塩分	1.6		

※都合により献立を変更させていただく場合もあります。

