



今週の献立

	07月 29日 (日)	07月 30日 (月)	07月 31日 (火)	08月 01日 (水)	08月 02日 (木)	08月 03日 (金)	08月 04日 (土)																					
朝	ご飯 和風野菜炒め 春菊なめ苺和え 漬け物 (桜大根) 牛乳 味噌汁(さつま芋)	ロールパン プレーンオムレツ ブロッコリーサラダ ジョア コンソメスープ(玉ねぎ)	ご飯 肉団子のあんかけ 小松菜のわさび醤油 ふりかけ 牛乳 清汁(赤小坂)	ご飯 海老団子と野菜の含め煮 カリフラワーの胡麻おかか ふりかけ 牛乳 味噌汁(なめこ)	ジャムパン ベーコン入り野菜ソテー チーズサラダ ジョア コンソメスープ(かにかま)	ご飯 車麩の卵とし 春菊の菊花和え 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 納豆 漬け物 (しば漬け) 牛乳 清汁(なると)																					
	I補給 -	504	I補給 -	390	I補給 -	519	I補給 -	470	I補給 -	498	I補給 -	508	I補給 -	516														
	たんぱく質	脂質	17.8	16	たんぱく質	脂質	17.1	12.6	たんぱく質	脂質	22.7	13.4	たんぱく質	脂質	19.9	12.3	たんぱく質	脂質	17.1	16.8	たんぱく質	脂質	20.7	14.2	たんぱく質	脂質	23.4	13.9
	塩分	2.3		塩分	2.1		塩分	3.3		塩分	2.1		塩分	2.8		塩分	2		塩分	2		塩分	2.8		塩分	2.8		
昼	ご飯 鶏肉のごま照焼き けんちん煮 冷奴 (湯通し) フルーツ 清汁(海老ボール)	ご飯 かれいの揚げ煮 五目金平炒め キャベツのもみ漬け フルーツ 味噌汁(さつま芋)	ご飯 八宝菜 焼売 拌三絲 フルーツ 中華スープ (にら)	ご飯 ほうれん草とベーコンのキッシュ なすとしいたけのソテー ブロッコリーカニカマサラダ フルーツ コンソメスープ (えのき)	菜飯120g のし鶏のやまかけ 生揚げとごぼうの煮物 もやしのゆかり和え フルーツ 味噌汁(南瓜)	そうめん かき揚げ 白菜の華風和え ピーチゼリー	ご飯 たらのピザチーズ焼き ジャーマンポテト ほうれん草サラダ フルーツ コンソメスープ (生椎茸)																					
	I補給 -	431	I補給 -	467	I補給 -	554	I補給 -	469	I補給 -	522	I補給 -	569	I補給 -	419														
	たんぱく質	脂質	21.6	7	たんぱく質	脂質	14.9	12.7	たんぱく質	脂質	19.6	16	たんぱく質	脂質	16.9	17.9	たんぱく質	脂質	24	9.2	たんぱく質	脂質	18.7	11.8	たんぱく質	脂質	19.8	9.8
	塩分	2.4		塩分	2.1		塩分	3.2		塩分	2.1		塩分	2		塩分	3.1		塩分	2		塩分	3.1		塩分	2.3		
おやつ	ミルクワッフル 緑茶	エクレア 緑茶	手作りようかん 緑茶	厚切りカットバウム (チーズ) 緑茶	あんドーナツ 緑茶	アイスクリーム 緑茶	手作りマカロニきなこ 緑茶																					
	I補給 -	53	I補給 -	49	I補給 -	43	I補給 -	87	I補給 -	94	I補給 -	39	I補給 -	99														
	たんぱく質	脂質	1.8	1.6	たんぱく質	脂質	1.5	2.3	たんぱく質	脂質	0.7	0.1	たんぱく質	脂質	1.7	4.6	たんぱく質	脂質	2.7	2.4	たんぱく質	脂質	1.1	1.6	たんぱく質	脂質	4.3	1.8
	塩分	0		塩分	0		塩分	0		塩分	0		塩分	0.1		塩分	0.1		塩分	0.1		塩分	0.1		塩分	0		
夕	麦めし 鱈の幽庵焼き 南瓜の含め煮 ひじき和風ドレッシング 味噌汁(えのき)	ご飯 松風焼き かぶのうすくず煮 うぐいす煮豆 吉野汁	ご飯 メルルーサのムニエル 茄子のトマト煮込み マカロニサラダ コンソメスープ(しめじ)	麦めし 豚肉とアスパラの辛味炒め ひじきの煮物 トマトの中華風味 中華スープ (にら)	ご飯 五目豆腐焼き 里芋のそぼろ煮 黒豆 清汁(海老ボール)	ご飯 さけのバター蒸し 小松菜のソテー ツナとカリフラワーのサラダ コンソメスープ (キャベツ)	麦めし 松風焼き かぶのえびあんかけ オクラと大豆のしそ風味 味噌汁(麩)																					
	I補給 -	513	I補給 -	497	I補給 -	460	I補給 -	531	I補給 -	514	I補給 -	437	I補給 -	492														
	たんぱく質	脂質	20.3	6.8	たんぱく質	脂質	18.1	10.4	たんぱく質	脂質	17.3	10.6	たんぱく質	脂質	20.4	17.9	たんぱく質	脂質	22.3	11.9	たんぱく質	脂質	21	14	たんぱく質	脂質	28.9	9.4
	塩分	2.2		塩分	1.8		塩分	1.8		塩分	2.9		塩分	2.9		塩分	2.9		塩分	2.9		塩分	2.3		塩分	2.2		

※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



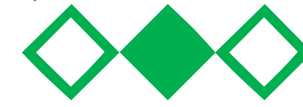
	08月 05日 (日)	08月 06日 (月)	08月 07日 (火)	08月 08日 (水)	08月 09日 (木)	08月 10日 (金)	08月 11日 (土)																					
朝	ロールパン プレーンオムレツ スパゲティーサラダ りんごジュース コンソメスープ(青梗菜)	ご飯 もやしの和風炒め 長芋とおくらのおかか和え のり佃煮 牛乳 味噌汁(生揚げ)	ご飯 さんまのみぞれ煮 白菜の磯和え ふりかけ 牛乳 清汁(たけのこ)	ご飯 あじつみれと野菜の煮物 小松菜のお浸し ねり梅 牛乳 清汁(はんぺん)	ご飯 キャベツ炒め 厚焼き卵 あみ佃煮 牛乳 清汁(とろろ昆布)	ロールパン カレースープ煮 コーンサラダ ショア	ご飯 はんぺんの卵とし 春菊の辛子醤油 ふりかけ 牛乳 味噌汁(にら)																					
	I補給 -	481	I補給 -	455	I補給 -	520	I補給 -	457	I補給 -	484	I補給 -	386	I補給 -	479														
	たんぱく質	脂質	14.4	16.3	たんぱく質	脂質	19.7	9.7	たんぱく質	脂質	21	18.3	たんぱく質	脂質	19.8	10.5	たんぱく質	脂質	19.3	14.2	たんぱく質	脂質	15.1	13.5	たんぱく質	脂質	20.3	13.3
	塩分	2.9	塩分	2.1	塩分	2	塩分	2.9	塩分	2.6	塩分	2	塩分	1.9														
昼	ご飯 コロッケ 高野豆腐とふきの含煮 茄子の生姜お浸し フルーツ 豚汁	麦めし 鯖の生姜煮 昆布大豆 小松菜の辛子醤油 フルーツ 清汁(舞茸)	ミラノ風ピラフ チキンのベニエ トマトソース ジェノベーゼペンネ ハニーマスタードサラダ 抹茶のパンナコッタ ビシソワーズ	麦めし 鮭のきのこの蒸し焼き ふきと切干し大根の炒り煮 カリフラワーのたらこ和え フルーツ 味噌汁(おくら)	肉うどん 大根の吉野煮 ひじき入り白菜浅漬 フルーツゼリー	ご飯 鯖の韓国風つけ焼き レンコンとこんにゃくの炒め煮 小松菜のピーナッツ和え フルーツ 味噌汁(しめじ)	ご飯 鶏肉のネギ味噌焼き 茎わかめの煮物 いんげんのきなこ和え フルーツ 清汁(なると)																					
	I補給 -	620	I補給 -	507	I補給 -	711	I補給 -	454	I補給 -	568	I補給 -	547	I補給 -	503														
	たんぱく質	脂質	18.1	20.7	たんぱく質	脂質	24.6	13.9	たんぱく質	脂質	29.9	24.3	たんぱく質	脂質	27	6.3	たんぱく質	脂質	21.5	16.6	たんぱく質	脂質	22.7	16.8	たんぱく質	脂質	21.4	5.8
	塩分	2.4	塩分	2.1	塩分	3.5	塩分	2.6	塩分	4	塩分	1.7	塩分	2.9														
おやつ	フレッシュチョコケーキ 緑茶	手作り杏仁豆腐 緑茶	ドーナツ(シナモン) 緑茶	やわらか団子(よもぎ) 緑茶	カスタードプチケーキ 緑茶	金時芋あんまんじゅう 緑茶	チョコクリームブッセ 緑茶																					
	I補給 -	70	I補給 -	47	I補給 -	78	I補給 -	42	I補給 -	94	I補給 -	103	I補給 -	67														
	たんぱく質	脂質	1.4	3.8	たんぱく質	脂質	0.7	0.4	たんぱく質	脂質	1.7	2.3	たんぱく質	脂質	0.9	0.1	たんぱく質	脂質	1.4	5	たんぱく質	脂質	2.3	0.6	たんぱく質	脂質	1.1	3.4
	塩分	0	塩分	0	塩分	0.1	塩分	0.1	塩分	0	塩分	0	塩分	0														
夕	ご飯 鯖の山椒焼 竹輪と青菜の炒め物 ひじきの和え物 清汁(とろろ昆布)	ご飯 豚肉のガーリック炒め アスパラとヤングコーンのソテー パンプキンサラダ コンソメスープ(菜の花)	ご飯 豆腐ハンバーグ さつま芋のレモン煮 春菊の梅カツオ 味噌汁(なめこ)	ご飯 ポークジンジャー ほうれん草とマッシュルームソテ もやしのマリネ コンソメスープ(えのき)	ご飯 麻婆茄子 かぶカニあんかけ オクラの中華和え 春雨スープ(チンゲン菜)	麦めし ミートボール黒酢あん 大学南瓜 即席漬け(キャベツ) 清汁(赤小板)	ご飯 豆腐チャンプルー 里芋の揚げ煮 トマトの三杯酢 中華スープ(かにかま)																					
	I補給 -	389	I補給 -	479	I補給 -	426	I補給 -	485	I補給 -	387	I補給 -	475	I補給 -	546														
	たんぱく質	脂質	19.1	7.1	たんぱく質	脂質	16.1	15.6	たんぱく質	脂質	16	4.2	たんぱく質	脂質	17.4	19.5	たんぱく質	脂質	13.3	5.7	たんぱく質	脂質	13.2	10.9	たんぱく質	脂質	17.2	17.3
	塩分	2.6	塩分	1.9	塩分	1.8	塩分	2.6	塩分	2.4	塩分	1.9	塩分	2.3														

※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



	08月 12日 (日)				08月 13日 (月)				08月 14日 (火)				08月 15日 (水)				08月 16日 (木)				08月 17日 (金)				08月 18日 (土)			
朝	チョココロネ 野菜ソテー ビーンズサラダ りんごジュース コンソメスープ(菜の花)				ご飯 ツナじゃが 納豆 ねり梅 牛乳 味噌汁(おくら)				ご飯 豆腐炒り煮 チンゲン菜のわさび和え ふりかけ 牛乳 清汁(とろろ昆布)				食パン プレーンオムレツ マカロニサラダ ジョア パンプキンポターージュ				ご飯 野菜炒め おくらとなめ茸のおろし和え ねり梅 牛乳 清汁(なると)				ロールパン コーンスクランブル ブロッコリーサラダ ジョア コンソメスープ(小松菜)				ご飯 車麩と野菜の含め煮 春菊のお浸し ふりかけ 牛乳 味噌汁(えのき)			
	I補給 - 554				I補給 - 549				I補給 - 523				I補給 - 627				I補給 - 446				I補給 - 419				I補給 - 493			
	外パク質	脂質	14.2	24.2	外パク質	脂質	23.9	12.9	外パク質	脂質	20.3	18.9	外パク質	脂質	23.6	16.5	外パク質	脂質	15.7	10.6	外パク質	脂質	22.3	12.8	外パク質	脂質	22.2	14.1
塩分 2.8				塩分 2.5				塩分 2.3				塩分 2.5				塩分 2.4				塩分 2.2				塩分 2				
昼	ご飯 赤魚の塩焼き 厚揚げのそぼろあん 野菜の菜種和え フルーツ 味噌汁(ほうれん草)				ご飯 ミートローフ アスパラソテー カニ風味サラダ フルーツ コンソメスープ(もやし)				麦めし アジフライ ひじきの炒り煮 白菜の青じそサラダ フルーツ 味噌汁(にら)				ご飯 治部煮 人参とツナの炒め物 ブロッコリーのおかか和え フルーツ 清汁(海老ボール)				ご飯 カレイのエスカベージュ じゃが芋と豆のベーコン炒め ツナサラダ フルーツ コンソメスープ(キャベツ)				麦めし 豚肉のみぞれ煮 南瓜の含め煮 菜の花のゆず醤油 フルーツ 味噌汁(大根)				生姜入り梅ご飯 赤魚の揚げ出し風 冬瓜のホタテあんかけ おくらとみょうがの和え物 フルーツ 清汁(花麩)			
	I補給 - 486				I補給 - 436				I補給 - 520				I補給 - 491				I補給 - 513				I補給 - 562				I補給 - 436			
	外パク質	脂質	28.4	12.8	外パク質	脂質	21.1	5.8	外パク質	脂質	20.6	10.1	外パク質	脂質	26.1	5	外パク質	脂質	16.4	18.5	外パク質	脂質	19.7	14.8	外パク質	脂質	20.8	9.4
塩分 1.7				塩分 2.8				塩分 2.2				塩分 2.8				塩分 2.6				塩分 2				塩分 4				
おやつ	ぽたぽた焼き 緑茶				メープルドーナツ 緑茶				手作り苺ババロア 緑茶				抹茶カステラ 緑茶				黒棒 緑茶				手作りあんこパイ 緑茶				ロールケーキ(抹茶) 緑茶			
	I補給 - 45				I補給 - 78				I補給 - 74				I補給 - 65				I補給 - 69				I補給 - 71				I補給 - 70			
	外パク質	脂質	0.8	0.9	外パク質	脂質	1.7	2.3	外パク質	脂質	1.4	3.4	外パク質	脂質	2	1.1	外パク質	脂質	1.4	1.7	外パク質	脂質	1.3	2.8	外パク質	脂質	1.3	2.3
塩分 0.2				塩分 0.1				塩分 0				塩分 0				塩分 0				塩分 0				塩分 0.1				
夕	ご飯 豚肉とごぼうの甘辛煮 人参のたらこ炒め うぐいす豆 清汁(舞茸)				麦めし 鯖のゴマ照り焼き カリフラワーの薄くす煮 小松菜としらすのお浸し 吉野汁				麦めし えび焼売 茄子の胡麻風味炒め 大根の中華風 中華スープ(かかま)				ご飯 鯖の南部焼き 南瓜のいとこ煮 なめこと春菊のポン酢和え けんちん汁				牛丼 ひじきとほうれん草の炒め物 即席漬(白菜) 味噌汁(豆腐)				ご飯 シルバー味噌マヨネーズ焼き れんこん金平 黒豆 清汁(とろろ昆布)				ご飯 鶏肉の中華風照り煮 チンゲン菜の中華炒め 茄子の胡麻酢風味 中華スープ(もやし)			
	I補給 - 539				I補給 - 504				I補給 - 414				I補給 - 603				I補給 - 514				I補給 - 566				I補給 - 393			
	外パク質	脂質	17.7	16.6	外パク質	脂質	26.3	8.6	外パク質	脂質	13.9	8	外パク質	脂質	22.2	14.8	外パク質	脂質	17.3	20.6	外パク質	脂質	20.7	13.5	外パク質	脂質	19.4	8
塩分 1.8				塩分 2.5				塩分 3.3				塩分 2.4				塩分 3.2				塩分 2.4				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



	08月 19日 (日)				08月 20日 (月)				08月 21日 (火)				08月 22日 (水)				08月 23日 (木)				08月 24日 (金)				08月 25日 (土)			
朝	ご飯 和風ポトフ 長芋の磯和え 漬け物 (たくあん) 牛乳				ご飯 シルバーの粕漬け焼き がんもとふきの煮物 ふりかけ 牛乳 清汁(なると)				ロールパン ベーコンと南瓜のクリーム煮 枝豆サラダ ショア				ご飯 竹輪とかぶの煮物 ほうれん草のお浸し ふりかけ 牛乳 清汁(はんぺん)				ご飯 ブロッコリーの旨煮 納豆 ねり梅 牛乳 味噌汁(にら)				ご飯 和風炒め チンゲン菜のわさび醤油 佃煮 牛乳 清汁(かぶ)				あんぱん スクランブルエッグ 人参サラダ 乳酸菌飲料 コンソメスープ(菜の花)			
	I補給 - 475				I補給 - 569				I補給 - 496				I補給 - 437				I補給 - 539				I補給 - 433				I補給 - 540			
	たんぱく質	脂質	16	14.6	たんぱく質	脂質	30	19.1	たんぱく質	脂質	19.8	19.2	たんぱく質	脂質	17	9.4	たんぱく質	脂質	25.3	14.1	たんぱく質	脂質	16.6	10	たんぱく質	脂質	18.8	13.5
	塩分		1.6		塩分		2.1		塩分		2.1		塩分		2.2		塩分		2.3		塩分		2.4		塩分		2.7	
昼	ご飯 ポークソテー アスパラガーリックソテー カリフラワーサラダ フルーツ コンソメスープ(菜の花)				冷やし中華 大根のべっこう煮 ひじきと人参の胡麻和え 杏仁豆腐				麦めし タラのねぎ梅ソース 筑前煮(副菜) とろろ フルーツ 味噌汁(南瓜)				コーンバターライス チキンと野菜のオープン焼き アスパラとえびのソテー さつま芋と胡瓜のサラダ フルーツ コンソメスープ(チンゲン菜)				麦めし たらの磯辺揚げ けんちん煮 小松菜胡麻よごし フルーツ 清汁(舞茸)				ご飯 豚肉のマスタードきのこソース ツナとアスパラのカレーソテー ミックスローサラダ サイダーポンチ コンソメスープ(白菜)				ご飯 揚げ出し豆腐の肉味噌かけ 大豆と切り昆布の煮物 白菜のしその実風 フルーツ 味噌汁(かぶ)			
	I補給 - 561				I補給 - 435				I補給 - 458				I補給 - 498				I補給 - 437				I補給 - 543				I補給 - 554			
	たんぱく質	脂質	18.4	26.9	たんぱく質	脂質	17.4	7.4	たんぱく質	脂質	23.2	5.2	たんぱく質	脂質	21	13.3	たんぱく質	脂質	20.4	4.8	たんぱく質	脂質	19.2	22.5	たんぱく質	脂質	23	15.2
	塩分		2.6		塩分		3.6		塩分		2.3		塩分		2.4		塩分		2.9		塩分		2.5		塩分		2.4	
おやつ	乳菓まんじゅう 緑茶				黒糖カステラ 緑茶				たこ焼き 緑茶				どら焼き 緑茶				手作りみかんゼリー 緑茶				ミルクワッフル 緑茶				厚切りカットバウム(いちご) 緑茶			
	I補給 - 70				I補給 - 67				I補給 - 26				I補給 - 63				I補給 - 48				I補給 - 53				I補給 - 87			
	たんぱく質	脂質	1.6	0.4	たんぱく質	脂質	1.5	0.9	たんぱく質	脂質	1.1	0.7	たんぱく質	脂質	1.6	0.7	たんぱく質	脂質	0.4	0	たんぱく質	脂質	1.8	1.6	たんぱく質	脂質	1.7	4.6
	塩分		0		塩分		0		塩分		0.1		塩分		0		塩分		0		塩分		0		塩分		0	
夕	麦めし 五目卵焼き かぶのうすくず煮 ほうれん草の辛子醤油 味噌汁(生揚げ)				ご飯 豆腐の焼き肉炒め チンゲン菜の煮浸し トマトのみぞれ酢 吉野汁				ご飯 家常豆腐 里芋と白菜のとろとろ煮 中華サラダ 中華スープ(チンゲン菜)				ご飯 鯖の幽庵焼き 五目ひじき煮 おくらとなめこの生姜醤油 味噌汁(麩)				ご飯 蒸し鶏の中華ソースかけ 茄子の中華炒め 拌三絲 卵スープ				ご飯 干草焼き 里芋と竹の子の煮物 黒豆 味噌汁(ほうれん草)				麦めし さばのみそ煮 小松菜と生揚げの炒め物 オクラの梅カツオ和え 清汁(赤小板)			
	I補給 - 402				I補給 - 508				I補給 - 425				I補給 - 523				I補給 - 428				I補給 - 487				I補給 - 484			
	たんぱく質	脂質	16.8	8.3	たんぱく質	脂質	20.5	18.2	たんぱく質	脂質	19.6	8.8	たんぱく質	脂質	24.7	10.8	たんぱく質	脂質	20.4	8.1	たんぱく質	脂質	19.6	9.8	たんぱく質	脂質	23	14.1
	塩分		2.7		塩分		2.2		塩分		2.8		塩分		2		塩分		3		塩分		2.2		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



	08月26日(日)				08月27日(月)				08月28日(火)				08月29日(水)				08月30日(木)				08月31日(金)				09月01日(土)			
朝	ご飯 高野豆腐の含煮 大根の即席漬け ふりかけ 牛乳 清汁(とろろ昆布)				食パン プレーンオムレツ マリネ ジョア コーンスープ				ご飯 沢煮椀風 春菊とえのきの酢の物 ふりかけ 牛乳				ご飯 高野豆腐の卵とし 納豆 漬け物(高菜) 牛乳 清汁(はんぺん)				ロールパン マカロニスープ煮 アスパラサラダ りんごジュース				ご飯 さつま揚げ入り野菜炒め とろろ ふりかけ 牛乳 味噌汁(かぶ)							
	I補給 - 460				I補給 - 432				I補給 - 417				I補給 - 555				I補給 - 444				I補給 - 463				I補給 - 0			
	たんぱく質	脂質	17.9	12.3	たんぱく質	脂質	17.7	12.9	たんぱく質	脂質	15.5	10.5	たんぱく質	脂質	26.1	18	たんぱく質	脂質	12.7	14.1	たんぱく質	脂質	16.9	10.9	たんぱく質	脂質	0	0
塩分		1.8		塩分		1.8		塩分		1.3		塩分		2.6		塩分		2.4		塩分		1.9		塩分		0		
昼	ひじきご飯 鮭の塩焼き さつま芋の甘煮 ほうれん草と桜えびの磯風味 フルーツ 豚汁				麦めし とんかつ 大豆の甘辛煮 薬味サラダ フルーツ 清汁(たけのこ)				ご飯 鱈のねぎポン酢焼き 里芋とひじきの煮物 もずく和え フルーツ 味噌汁(にら)				ご飯 棒々鶏 エビチリ チョレギサラダ フルーツ 中華スープ(かかま)				ご飯 鯖の竜田揚げ じゃが芋と舞茸の煮付け 白菜の磯風味 フルーツ 味噌汁(里芋)				夏野菜カレー 切干し大根のサラダ フルーツポンチ コンソメスープ(いんげん)							
	I補給 - 538				I補給 - 568				I補給 - 518				I補給 - 418				I補給 - 567				I補給 - 553				I補給 - 0			
	たんぱく質	脂質	24.7	9.3	たんぱく質	脂質	23.1	17.7	たんぱく質	脂質	20.5	9.1	たんぱく質	脂質	28.4	2.7	たんぱく質	脂質	21.5	15.8	たんぱく質	脂質	12.5	23	たんぱく質	脂質	0	0
塩分		2.3		塩分		2.5		塩分		2.5		塩分		2.1		塩分		2.3		塩分		3.2		塩分		0		
おやつ	かりんとうドーナッツ(はちみつ) 緑茶				アメリカンドッグ 緑茶				栗カステラまんじゅう 緑茶				手作りデザートぶどうムース 緑茶				オレンジケーキ 緑茶				ホワイトクリームブッセ 緑茶							
	I補給 - 78				I補給 - 80				I補給 - 65				I補給 - 13				I補給 - 82				I補給 - 67				I補給 - 0			
	たんぱく質	脂質	1.7	2.3	たんぱく質	脂質	3.3	2.3	たんぱく質	脂質	1.5	0.3	たんぱく質	脂質	0.3	0	たんぱく質	脂質	1.4	3.3	たんぱく質	脂質	1.1	3.4	たんぱく質	脂質	0	0
塩分		0.1		塩分		0.5		塩分		0		塩分		0.1		塩分		0.1		塩分		0		塩分		0		
夕	ご飯 ハンバーグデミソースかけ アスパラとヤングコーンのソテー マカロニサラダ コンソメスープ(もやし)				ご飯 赤魚の刻み昆布あんかけ 切り干し大根の炒り煮 白菜のゆかり和え 味噌汁(豆腐)				麦めし 豚肉の生姜焼き れんこんと枝豆のくず煮 ほうれん草のお浸し 清汁(なると)				ご飯 鮭の西京焼き 南瓜のそぼろあん 小松菜の炒りたらこ和え 味噌汁(白菜)				ご飯 豚肉の甜麺醤焼き もやしの沢庵風味炒め いんげんのピーナッツ和え 清汁(たけのこ)				麦めし 白身魚のすり身蒸し なすとピーマンの鍋しぎ ひじきの胡麻ドレッシング かきたま汁							
	I補給 - 546				I補給 - 417				I補給 - 493				I補給 - 429				I補給 - 485				I補給 - 429				I補給 - 0			
	たんぱく質	脂質	17.8	15.4	たんぱく質	脂質	20	7.5	たんぱく質	脂質	20.1	14.7	たんぱく質	脂質	23.3	5.8	たんぱく質	脂質	17.2	16.8	たんぱく質	脂質	23	6.2	たんぱく質	脂質	0	0
塩分		2.9		塩分		2.1		塩分		2.2		塩分		2.2		塩分		1.7		塩分		1.9		塩分		0		

※都合により献立を変更させていただく場合もあります。

株式会社メフォス