

すこやか I 常食 献立だより 2025年10月



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付			1	2	3	4	5
朝			食パン/ジャム プレーンオムレツ(クリームソース) 白菜と鶏肉のカレースープ	ごはん かも団子 大根の大葉ドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・人参)	ごはん 大豆ミートハンバーグ(デミグラスソース) 味噌汁(白菜・わかめ)	きのご雑炊 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 大根とちくわの白ごま和え はちみつねり梅	ごはん 5品目具材の玉子焼き マヨサラダ 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)
			エネ 139 kcal 蛋白 9.1 g 脂質 6 g 食塩 1.72 g	エネ 398 kcal 蛋白 11.8 g 脂質 11.3 g 食塩 1.68 g	エネ 395 kcal 蛋白 13.2 g 脂質 11.1 g 食塩 1.79 g	エネ 311 kcal 蛋白 13.7 g 脂質 11.5 g 食塩 2.06 g	エネ 369 kcal 蛋白 13.9 g 脂質 6.7 g 食塩 1.57 g
昼			ごはん 白身魚の煮付け 小松菜とベーコンの炒め物 もやしと平天のごまドレサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ)	ごはん さんまの生姜煮 松風焼き キャベツの塩麹ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・かまぼこ)	ごはん 肉じゃが(豚肉) はたけ菜と鶏肉の炒め物 冷やし冬瓜 味噌汁(大根・しいたけ)いりこ風味	ごはん 白身魚の唐揚げ(白ねぎソース) ごぼうと絹揚げの煮物 さつまいもと豆のサラダ 味噌汁(大根葉・あさり)	ごはん 豚大根 たこふくさ焼き ブロッコリーの香味ドレ和え 味噌汁(絹揚げ・しめじ)いりこ風味
			エネ 530 kcal 蛋白 26.3 g 脂質 16.1 g 食塩 2.71 g	エネ 551 kcal 蛋白 24.5 g 脂質 21.4 g 食塩 2.73 g	エネ 537 kcal 蛋白 19.5 g 脂質 14.8 g 食塩 2.79 g	エネ 604 kcal 蛋白 27.2 g 脂質 18.2 g 食塩 1.9 g	エネ 530 kcal 蛋白 22.3 g 脂質 18 g 食塩 2.27 g
夕			ジュース	牛乳	牛乳	牛乳	手作りプリン(塩ミルクソース) 紅茶
			ごはん 豚肉の野菜炒め ひじきとちくわの煮物 やっこ(梅ダレ) 味噌汁(ごぼう・しいたけ) 麦白味噌仕立て	ごはん 蒸し鶏(洋風香味ソース) 白菜と豚肉の煮物 ブロッコリーのバジルドレサラダ 味噌汁(大根葉・白ねぎ)	ごはん 赤魚の柚庵焼き キャベツと平天の炒め物 いんげんとパブリカのスローサラダ 味噌汁(豆腐)	ごはん 枝豆がんもの炊き合わせ 小松菜のじゃこ炒め マカロニサラダ 味噌汁(キャベツ・もやし) 白味噌仕立て	ごはん ホキの香草焼き(オニオンソース) 白菜と鶏肉の煮物 しろなと油揚げの和え物 味噌汁(かまぼこ・わかめ)
			エネ 504 kcal 蛋白 20.1 g 脂質 17.6 g 食塩 2.68 g	エネ 479 kcal 蛋白 24.9 g 脂質 13.4 g 食塩 2.14 g	エネ 478 kcal 蛋白 24 g 脂質 13.1 g 食塩 2.35 g	エネ 503 kcal 蛋白 18.6 g 脂質 14.1 g 食塩 2.53 g	エネ 498 kcal 蛋白 25 g 脂質 12.5 g 食塩 2.8 g
計			エネ 1173 kcal 蛋白 55.5 g 脂質 39.7 g 食塩 7.1 g	エネ 1428 kcal 蛋白 61.3 g 脂質 46.1 g 食塩 6.56 g	エネ 1411 kcal 蛋白 56.7 g 脂質 39 g 食塩 6.94 g	エネ 1418 kcal 蛋白 59.6 g 脂質 43.9 g 食塩 6.49 g	エネ 1397 kcal 蛋白 61.2 g 脂質 37.2 g 食塩 6.63 g
日付	6	7	8	9	10		
朝	ごはん レモンチキン カリフラワーとかまぼこのおからサラダ 味噌汁(さつまいも・白ねぎ)	ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁(白菜・しめじ)	ごはん 磯巻き卵 チンゲン菜とちりめんの麦味噌和え 味噌汁(じゃがいも・キャベツ)	ごはん お魚厚揚げの煮物 いんげんとコーンのパンパドレサラダ 味噌汁(大根・あさり)	ごはん 干草焼き 白菜とアスパラのピーナツ和え 味噌汁(ごぼう・油揚げ)	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>10月6日(月)昼食 吹き寄せ寿司 十五夜</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>10月9日(木)昼食 萩ごはん</p>  </div> </div> <p>「吹き寄せ」とは、落ち葉や木の実が風で「吹き寄せ」られたさまざまな彩りを表す食べ物です。10月6日は十五夜で、秋の美りに感謝したことが日本の十五夜の由来という説があるそうです。えびや鰹や銀杏のトッピングで秋を感じながら見た目も楽しんでください。</p> <p>「萩」は秋の七草の1つで、秋になるといっせいに小さなピンクの花を咲かせます。春と冬の七草は食用、夏と秋の七草は觀賞用として古くから伝えられています。萩ごはんは、小豆を萩の花に、枝豆を萩の葉に見立てた秋のごはんです。</p>	
		エネ 381 kcal 蛋白 12.8 g 脂質 7.8 g 食塩 1.26 g	エネ 368 kcal 蛋白 11.9 g 脂質 8.7 g 食塩 1.87 g	エネ 353 kcal 蛋白 15.6 g 脂質 6.4 g 食塩 1.57 g	エネ 410 kcal 蛋白 13.3 g 脂質 9.8 g 食塩 1.89 g		
昼	吹き寄せ寿司 里芋と豚肉の煮物 もやしといんげんの和え物 味噌汁(キャベツ・ちくわ)	ごはん 豚肉のピリ辛炒め キャベツと平天の煮浸し 玉子豆腐 味噌汁(油揚げ・大根葉)白味噌仕立て	肉そば もやしと鶏肉の炒め物 ブロッコリーのマヨサラダ	萩ごはん さばの南部焼き ひじきとかんぴょうの煮物 味噌汁(白菜・もやし) フルーツ(柿)	ごはん 鶏の唐揚げ(ねぎ塩ダレ) 高野豆腐の煮物 小松菜と平天の麺ナムル和え 中華スープ(ザーサイ・わかめ)		
	エネ 488 kcal 蛋白 20.8 g 脂質 9.2 g 食塩 3.14 g	エネ 507 kcal 蛋白 20 g 脂質 17 g 食塩 2.43 g	エネ 665 kcal 蛋白 27.8 g 脂質 29.8 g 食塩 5.17 g	エネ 545 kcal 蛋白 20.2 g 脂質 21.1 g 食塩 2.12 g	エネ 562 kcal 蛋白 21.2 g 脂質 23 g 食塩 2.93 g		
	牛乳	牛乳	ジュース	牛乳	牛乳		
夕	ごはん 肉団子の中華あんかけ 切干大根と油揚げの煮物 味噌汁(チンゲン菜・人参) フルーツ(パイン缶・黄桃缶)	ごはん 銀ひらすのソテー(マスタードタルソース) ごぼうと鶏肉の炒り煮 大根とニラの和風ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・玉ねぎ)	ごはん 鶏肉の柚子茶煮 白菜と豚肉のとろみ炒め 味噌汁(白ねぎ・わかめ) きざみしぼ漬	ごはん ハンバーグ(ステーキソース) 絹揚げの煮物 キャベツとちくわのピリ辛和え 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜)いりこ風味	ごはん かれいの山椒煮 大根と豚肉の金平 さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(しいたけ・人参)		
	エネ 539 kcal 蛋白 14.7 g 脂質 16.6 g 食塩 2.22 g	エネ 527 kcal 蛋白 23.8 g 脂質 17.6 g 食塩 1.95 g	エネ 490 kcal 蛋白 21.9 g 脂質 16.2 g 食塩 2.42 g	エネ 574 kcal 蛋白 20.6 g 脂質 20.8 g 食塩 2.9 g	エネ 516 kcal 蛋白 23.8 g 脂質 13.8 g 食塩 2.15 g		
計	エネ 1408 kcal 蛋白 48.4 g 脂質 33.7 g 食塩 6.62 g	エネ 1402 kcal 蛋白 55.8 g 脂質 43.2 g 食塩 6.25 g	エネ 1508 kcal 蛋白 65.3 g 脂質 52.5 g 食塩 9.17 g	エネ 1529 kcal 蛋白 54.1 g 脂質 51.7 g 食塩 6.91 g	エネ 1417 kcal 蛋白 55.8 g 脂質 42.5 g 食塩 6.3 g		



常食 献立だより 2025年10月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日付	10月14日(火)		10月15日(水)		10月16日(木)		10月17日(金)	
朝	10月14日(火)昼食 さつまいもごはん	10月14日(火)昼食 すろっぼ [和歌山県郷土料理]				ごはん チキンナゲット(トマトソース) いんげんの塩ごま和え 味噌汁(キャベツ・大根)	ごはん 擬製豆腐 スパゲティサラダ 味噌汁(さつまいも・人参)	
						エネ 364 kcal 蛋白 12 g 脂質 6.5 g 食塩 1.54 g	エネ 427 kcal 蛋白 8.7 g 脂質 12.1 g 食塩 1.48 g	
昼	さつまいもは、秋の味覚として非常に人気があり、その甘さや栄養価の高さから愛されています。さつまいもごはんは、シンプルでありながらその甘さを存分に楽しむ事が出来る料理です。さつまいもの食感とごはんの相性はピッタリです。お楽しみに。	すろっぼとは、和歌山県の郷土料理で、大根や人参を千六本に刻んだ料理なので、「せんろっぼん」が「すろっぼ」となまったと言われているそうです。千切りにした人参や大根の煮物ですが、酢が入っているのが特徴です。箸休めにぴったりです。				ごはん さけの香味焼き 里芋と油揚げの煮物 もずく酢 味噌かきたま汁	大豆と鶏肉のキーマカレー キャベツとツナの炒め物 みかん缶	
夕						エネ 496 kcal 蛋白 25.3 g 脂質 10.9 g 食塩 2.49 g 牛乳	エネ 511 kcal 蛋白 17.4 g 脂質 15.5 g 食塩 1.73 g コーヒー	
計						エネ 546 kcal 蛋白 20.8 g 脂質 17.4 g 食塩 2.54 g	エネ 477 kcal 蛋白 17 g 脂質 8.8 g 食塩 1.85 g	
日付	13	14	15	16	17	18	19	
朝	ごはん かに玉 白菜と油揚げの白ごま和え 味噌汁(ごぼう・小松菜)	ごはん ポテトミンチ巻き ブロッコリーのおから和え 味噌汁(あさり・人参)	ごはん 筑前煮 マヨサラダ 味噌汁(白菜・白ねぎ)	ごはん メヌケの焼き浸し ポテトサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根菜)	ごはん ミートオムレツ ほうれん草とかまぼこの麺ナムル和え 味噌汁(あさり・玉ねぎ)	鶏雑炊 豚肉と絹揚げの炒め煮 いんげんと平天の白ごま和え のり佃煮	ごはん 玉子焼き 白菜とちりめんの豆乳和え 味噌汁(しろな・しいたけ)	
	エネ 362 kcal 蛋白 10.2 g 脂質 8.6 g 食塩 1.4 g	エネ 374 kcal 蛋白 13.9 g 脂質 5.3 g 食塩 1.58 g	エネ 376 kcal 蛋白 18.3 g 脂質 6.2 g 食塩 1.67 g	エネ 415 kcal 蛋白 18.3 g 脂質 10.1 g 食塩 1.4 g	エネ 335 kcal 蛋白 13.2 g 脂質 4.3 g 食塩 1.74 g	エネ 346 kcal 蛋白 16.6 g 脂質 15.5 g 食塩 1.94 g	エネ 378 kcal 蛋白 14.3 g 脂質 8.2 g 食塩 1.56 g	
昼	ごはん 赤魚の西京焼き れんこんと平天の金平 とろろの梅かつお和え すまし汁(玉ねぎ・わかめ)	さつまいもごはん さわらの照り焼き すろっぼ[和歌山県郷土料理] 味噌汁(もやし・油揚げ) いりこ風味 マンゴー缶	ごはん 豚カツの卵とじ 高野豆腐のサイコロ煮 赤だし(えのき・わかめ) ちりめん山椒	ごはん ぎつねうどん 大根と豚肉の利休煮 キャベツの香味ドレサラダ	ごはん 豚肉のバター醤油炒め かにシューマイ 白菜と大根菜のからし和え 味噌汁(油揚げ・人参)	ごはん えびマカロングラタンフライ(濃厚ソース) れんこんとちくわの炒め生酢 もやしのバンパンドレサラダ 味噌汁(白菜・しめじ) 白味噌仕立て	ごはん ハンバーグ(おろしソース) 金時豆煮 ブロッコリーのたらこマヨサダ 味噌汁(もやし・わかめ)	
	エネ 455 kcal 蛋白 22 g 脂質 6.8 g 食塩 2.42 g	エネ 474 kcal 蛋白 20.7 g 脂質 8 g 食塩 2.17 g	エネ 645 kcal 蛋白 25.5 g 脂質 20.6 g 食塩 3.58 g	エネ 499 kcal 蛋白 15.5 g 脂質 15.9 g 食塩 3.39 g	エネ 583 kcal 蛋白 19.1 g 脂質 21.8 g 食塩 2.51 g	エネ 543 kcal 蛋白 15.3 g 脂質 18.6 g 食塩 2.12 g	エネ 574 kcal 蛋白 19.6 g 脂質 17.8 g 食塩 2.49 g	
	牛乳	牛乳	ジュース	牛乳	牛乳	牛乳	アイスクリーム 緑茶	
夕	ごはん 豚肉ともやしの野菜炒め なすの田舎煮 キャベツとちくわのレモンレサラダ 味噌汁(絹揚げ・しいたけ) 白味噌仕立て	ごはん 合鴨スモークスライス えびつみれの煮物 カリフラワーとコーンのパザルレサラダ 味噌汁(かぼちゃ)	ごはん 白身魚の煮付け うまい菜と鶏肉の炒め物 大根の生酢 味噌汁(玉ねぎ・キャベツ)	ごはん 鶏肉の野菜ソース焼き ベーコンと枝豆の塩バターソテー 味噌汁(豆腐) フルーツ(洋なし缶・パイン缶)	ごはん いわしの生姜煮 キャベツと鶏肉の炒め物 カリフラワーのアイランドレサラダ 味噌汁(さつまいも・しいたけ)	ごはん 鶏肉のくわ焼き 大豆煮 大根とコーンの大葉ドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ) いりこ風味	ごはん さばの味噌煮 金平ごぼう キャベツとなめこの塩ポン和え すまし汁(玉ねぎ・かまぼこ)	
	エネ 598 kcal 蛋白 20.4 g 脂質 29.1 g 食塩 1.83 g	エネ 612 kcal 蛋白 20.3 g 脂質 27.3 g 食塩 2.39 g	エネ 466 kcal 蛋白 23.3 g 脂質 10.7 g 食塩 2.12 g	エネ 536 kcal 蛋白 21 g 脂質 18.7 g 食塩 1.48 g	エネ 484 kcal 蛋白 17.5 g 脂質 12.9 g 食塩 2.28 g	エネ 512 kcal 蛋白 22.8 g 脂質 14.2 g 食塩 2.61 g	エネ 541 kcal 蛋白 20.1 g 脂質 21.8 g 食塩 2.25 g	
計	エネ 1415 kcal 蛋白 52.6 g 脂質 44.5 g 食塩 5.65 g	エネ 1460 kcal 蛋白 54.9 g 脂質 40.7 g 食塩 6.14 g	エネ 1487 kcal 蛋白 67.1 g 脂質 37.5 g 食塩 7.37 g	エネ 1450 kcal 蛋白 54.8 g 脂質 44.7 g 食塩 6.28 g	エネ 1402 kcal 蛋白 49.8 g 脂質 38.9 g 食塩 6.53 g	エネ 1401 kcal 蛋白 54.7 g 脂質 48.3 g 食塩 6.67 g	エネ 1492 kcal 蛋白 54 g 脂質 47.8 g 食塩 6.3 g	



常食 献立だより 2025年10月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	20	21	22	23	24	25	26
朝	ごはん 照り焼き風肉団子 大根とパプリカの塩麹ドレサラダ 味噌汁(里芋・白ねぎ)	食パン/ジャム ほうれん草オムレツ キャベツとかまぼこの麦味噌和え 特製りんごジュース	ごはん 鶏つみれ さつまいものサラダ 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)	ごはん 野菜ミンチ巻き キャベツとコーンの大葉ドレサラダ 味噌汁(油揚げ・白ねぎ)	ごはん 玉子焼き 白菜といんげんの和え物 味噌汁(大根・えのき)	ごはん ハムチーズピカタ アスパラの香味ドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・人参)	ごはん 白身魚のつみれ(柚子) もやしの麺ナマル和え 味噌汁(あさり・白ねぎ)
	エネ 378 kcal 蛋白 10.3 g 脂質 7.6 g 食塩 1.53 g	エネ 147 kcal 蛋白 5.2 g 脂質 3.5 g 食塩 0.63 g	エネ 415 kcal 蛋白 12.6 g 脂質 8.9 g 食塩 1.36 g	エネ 366 kcal 蛋白 11.3 g 脂質 5.5 g 食塩 1.4 g	エネ 358 kcal 蛋白 10.6 g 脂質 7.2 g 食塩 1.33 g	エネ 373 kcal 蛋白 9.2 g 脂質 9.5 g 食塩 1.59 g	エネ 369 kcal 蛋白 15.2 g 脂質 7.6 g 食塩 2.06 g
昼	秋の恵みカレー チンゲン菜の洋風お浸し ヨーグルト(ブルーベリー添え・はちみつソース)	ごはん 鶏の唐揚げ 白菜と豚肉の炒め煮 おくらのとろろ和え 味噌汁(大根・わかめ)	あさりごはん ホッケの塩麹焼き れんこんと油揚げの煮物 ブロッコリーと平天の和え物 味噌汁(じゃがいも・キャベツ)いりこ風味	ごはん シロガネダラの揚げ浸し しろなと鶏肉の炒め物 味噌汁(大根葉・人参) ミルク寒天のあんずソースかけ	ねぎとろ丼 たけのこと豚肉の煮物 ほうれん草のおからサラダ 味噌汁(玉ねぎ・もやし)	ごはん 豚肉のオイスター炒め 切干大根とちりめんの煮物 手作り味付きごま豆腐 味噌汁(油揚げ・じゃがいも)いりこ風味	ごはん 白身魚の生姜煮 卵の花 キャベツとちくわのわさび和え 豚汁(豚肉・里芋・玉ねぎ)
	エネ 527 kcal 蛋白 15 g 脂質 16.9 g 食塩 2.06 g	エネ 578 kcal 蛋白 19.7 g 脂質 23 g 食塩 2.26 g	エネ 483 kcal 蛋白 30.7 g 脂質 7.7 g 食塩 3.19 g	エネ 506 kcal 蛋白 23 g 脂質 14.1 g 食塩 2 g	エネ 503 kcal 蛋白 25.2 g 脂質 14.8 g 食塩 3.3 g	エネ 560 kcal 蛋白 21.3 g 脂質 19.2 g 食塩 2.52 g	エネ 532 kcal 蛋白 25 g 脂質 17.5 g 食塩 2.36 g
	牛乳	牛乳	ジュース	牛乳	牛乳	牛乳	誕生日ケーキ コーヒー
夕	ごはん 千草蒸し ひじきと油揚げの煮物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(白菜・大根葉) 白味噌仕立て	ごはん ホキのソテー(マリネソース) 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 いんげんのスローサラダ 味噌汁(なす)	ごはん 豚肉の山椒煮 やっこ(醤油) 白菜のレモン風味 味噌かきたま汁	ごはん おでん もやしと豚肉の炒め物 胡瓜の浅漬け	ごはん ミートローフ(ドミグラスソース) 大豆とこんにゃくの煮物 かぶらとパプリカのバジルドレサラダ 味噌汁(キャベツ・わかめ)	ごはん かれいの魚田(白味噌田楽) キャベツと平天の炒め物 すまし汁(大根葉・しいたけ) フルーツ(カットりんご)	ごはん 鶏肉の梅風味焼き ごぼうと油揚げの炒め煮 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(白菜・わかめ)
	エネ 502 kcal 蛋白 17.9 g 脂質 13.7 g 食塩 2.55 g	エネ 492 kcal 蛋白 25.7 g 脂質 13.4 g 食塩 2.54 g	エネ 524 kcal 蛋白 21.6 g 脂質 18 g 食塩 2.67 g	エネ 556 kcal 蛋白 25.1 g 脂質 18.8 g 食塩 2.76 g	エネ 590 kcal 蛋白 21.3 g 脂質 23.8 g 食塩 2.35 g	エネ 457 kcal 蛋白 25.3 g 脂質 6.2 g 食塩 2.14 g	エネ 510 kcal 蛋白 19.3 g 脂質 17.8 g 食塩 2.45 g
計	エネ 1407 kcal 蛋白 43.1 g 脂質 38.3 g 食塩 6.13 g	エネ 1218 kcal 蛋白 50.7 g 脂質 39.8 g 食塩 5.43 g	エネ 1421 kcal 蛋白 64.9 g 脂質 34.6 g 食塩 7.22 g	エネ 1428 kcal 蛋白 59.4 g 脂質 38.3 g 食塩 6.16 g	エネ 1452 kcal 蛋白 57.1 g 脂質 45.8 g 食塩 6.98 g	エネ 1389 kcal 蛋白 55.8 g 脂質 34.9 g 食塩 6.26 g	エネ 1410 kcal 蛋白 59.5 g 脂質 42.9 g 食塩 6.87 g
日付	27	28	29	30	31		
朝	ごはん でんぶ入りだし巻き卵 白菜としいたけの白ごま和え 味噌汁(大根・油揚げ)	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ 大根と人参の塩麹ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)	食パン/ジャム スクランブルエッグ(ケチャップ) かぼちゃのポタージュスープ	ごはん 白身魚揚げの煮物 ほうれん草と油揚げのおから和え 味噌汁(ごぼう・大根)	ごはん チキンピカタ 白菜とちりめんの麦味噌和え 味噌汁(里芋・しいたけ)		
	エネ 373 kcal 蛋白 13.2 g 脂質 9.3 g 食塩 1.43 g	エネ 349 kcal 蛋白 8.4 g 脂質 6.8 g 食塩 1.66 g	エネ 175 kcal 蛋白 7.7 g 脂質 8.4 g 食塩 1.39 g	エネ 397 kcal 蛋白 11.8 g 脂質 10.3 g 食塩 1.75 g	エネ 368 kcal 蛋白 14.5 g 脂質 5.4 g 食塩 1.77 g		
昼	ごはん あじの香味焼き 絹揚げの煮物 いんげんの塩ポン和え 味噌汁(人参・しめじ) 白味噌仕立て	木の葉丼 しろなのじゃこ炒め 味噌汁(さつまいも・しいたけ) フルーツ(パイン缶・黄桃缶)	醤油ラーメン えびシューマイ キャベツのマヨサラダ	ごはん コロッケ(中濃ソース) 大豆とベーコンのコンソメ煮 ブロッコリーの洋風お浸し 味噌汁(あさり・わかめ)	ごはん 白身魚の山椒煮 やっこ(味噌ダレ) 大根と平天のパンパントレサラダ すまし汁(玉ねぎ・しろな)		
	エネ 507 kcal 蛋白 27.3 g 脂質 13.8 g 食塩 2.58 g	エネ 448 kcal 蛋白 14.6 g 脂質 5.7 g 食塩 2.83 g	エネ 480 kcal 蛋白 18.6 g 脂質 17.5 g 食塩 4.75 g	エネ 527 kcal 蛋白 18.7 g 脂質 16.4 g 食塩 2.54 g	エネ 445 kcal 蛋白 24.1 g 脂質 8.4 g 食塩 2.21 g		
	牛乳	牛乳	ジュース	牛乳	牛乳		
夕	ごはん 回鍋肉 冬瓜のくず煮 マカロニサラダ 味噌汁(もやし・じゃがいも)	ごはん 焼きさばの南蛮漬け 一口がんもの煮物 ひじきとれんこんの黒ごまドレサラダ 赤だし(おくら・花麩)	ごはん 鶏肉の塩麹蒸し 豚肉と絹揚げの炒め煮 味噌汁(玉ねぎ・人参)いりこ風味 はちみつつねり梅	ごはん 蒸し鶏(ごまソース) 拇尾煮(とがのおに) もやしとちくわのピリ辛和え 味噌汁(絹揚げ・えのき) 白味噌仕立て	ごはん 豚肉の和風炒め なすの揚げ浸し 味噌汁(油揚げ・大根葉) みかん缶		
	エネ 543 kcal 蛋白 17.8 g 脂質 20.2 g 食塩 2.11 g	エネ 616 kcal 蛋白 21.9 g 脂質 28.9 g 食塩 2.65 g	エネ 561 kcal 蛋白 25.8 g 脂質 21.4 g 食塩 2.81 g	エネ 500 kcal 蛋白 24 g 脂質 8.6 g 食塩 1.5 g	エネ 598 kcal 蛋白 17.8 g 脂質 23.5 g 食塩 1.95 g		
計	エネ 1423 kcal 蛋白 58.3 g 脂質 43.2 g 食塩 6.11 g	エネ 1413 kcal 蛋白 44.9 g 脂質 41.4 g 食塩 7.14 g	エネ 1216 kcal 蛋白 52.1 g 脂質 47.3 g 食塩 8.95 g	エネ 1424 kcal 蛋白 54.6 g 脂質 35.3 g 食塩 5.79 g	エネ 1410 kcal 蛋白 56.4 g 脂質 37.3 g 食塩 5.93 g		

