

すこやか I 常食 献立だより 2025年8月

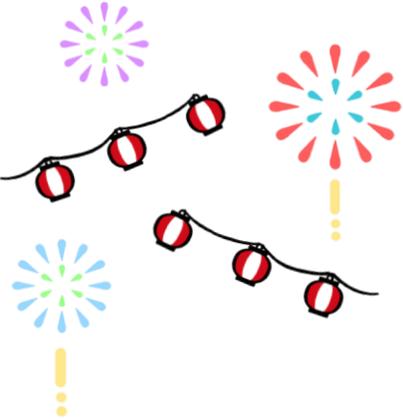


曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	4	5	6	7	8	9	10
朝	8月8日(金)昼食 サラダ寿司 				ごはん ボロニアソーセージ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	ごはん 磯巻き卵 うまい菜としいたけのたらこマヨサラダ 味噌汁(油揚げ・人参)	ごはん 白身魚揚げの煮物 もやしのにんごどレサラダ 味噌汁(里芋・キャベツ)
					エネ 360 kcal 蛋白 10.9 g 脂質 8.3 g 食塩 2.01 g	エネ 385 kcal 蛋白 15.3 g 脂質 9.9 g 食塩 1.55 g	エネ 382 kcal 蛋白 11.4 g 脂質 8.6 g 食塩 1.57 g
					ごはん 焼きさわらの南蛮漬け 大根と油揚げの利休煮 キャベツとちくわの和え物 すまし汁(小松菜・しいたけ)	ごはん レモンチキン 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 大根と大根葉のピリ辛和え 味噌汁(もやし・平天)	ごはん えびマカロングラタンフライ(濃厚ソース) 大豆と豚肉のカレー炒め カリフラワーとちくわのパンパドレサラダ 味噌汁(大根・大根葉) しいこ風味
					エネ 473 kcal 蛋白 22 g 脂質 11.6 g 食塩 2.45 g	エネ 581 kcal 蛋白 27.4 g 脂質 19.4 g 食塩 2.49 g	エネ 607 kcal 蛋白 21.4 g 脂質 23.6 g 食塩 2.35 g
お	毎回ご好評いただいているちらし寿司ですが、今回はハムやカニカマなどを使ったサラダ寿司が登場します。酢飯はお刺身にも合いますが、ハムやカニカマとの相性もばっちりです。暑いこの時期に酸味が食欲もそそります。華やかな彩も楽しみながら味わって下さい。						
夕					ごはん 八宝菜 かにシュウマイ ブロccoliとパプリカのマヨサラダ 味噌汁(里芋・白ねぎ)	ごはん さけの若狭焼き 一口がんもの煮物 いんげんの香味ドレ和え 味噌汁(じゃがいも・しめじ)	ごはん 白身魚の煮付け 金平ごぼう 味噌汁(白菜・白ねぎ) フルーツ(洋なし缶・パン缶)
					エネ 581 kcal 蛋白 17 g 脂質 22.8 g 食塩 2.64 g	エネ 455 kcal 蛋白 24.7 g 脂質 9.1 g 食塩 1.89 g	エネ 483 kcal 蛋白 20.5 g 脂質 10 g 食塩 1.88 g
計					エネ 1529 kcal 蛋白 53.2 g 脂質 48 g 食塩 7.21 g	エネ 1496 kcal 蛋白 69.2 g 脂質 42.9 g 食塩 6.01 g	エネ 1549 kcal 蛋白 54.4 g 脂質 47 g 食塩 5.85 g
日付	4	5	6	7	8	9	10
朝	ごはん ほうれん草オムレツ マヨサラダ 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)	食パン/ジャム 野菜ミンチ巻き もやしとしいたけの麺ナムル和え 特製ミルクコーヒー	ごはん 玉子焼き うまい菜とえのきの和え物 味噌汁(白菜・もやし)	ごはん チキンピカタ 大根の香味ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・あさり)	ごはん 照り焼き風肉団子 もやしとちりめんの塩麹ドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	しめじ雑炊 小松菜とベーコンのソテー 大根とちくわの白ごま和え 昆布佃煮	ごはん チキンナゲット(野菜ソース) しろなの洋風お浸し 味噌汁(油揚げ・大根葉)
	エネ 359 kcal 蛋白 13.3 g 脂質 6.4 g 食塩 1.38 g	エネ 154 kcal 蛋白 7 g 脂質 4.3 g 食塩 1.08 g	エネ 363 kcal 蛋白 11.6 g 脂質 7.3 g 食塩 1.42 g	エネ 378 kcal 蛋白 11.8 g 脂質 8.2 g 食塩 1.86 g	エネ 394 kcal 蛋白 15.1 g 脂質 8.7 g 食塩 1.7 g	エネ 285 kcal 蛋白 8.6 g 脂質 10.4 g 食塩 2.13 g	エネ 377 kcal 蛋白 13.9 g 脂質 7.7 g 食塩 1.59 g
昼	ごはん さばの味噌煮 うまい菜と鶏肉の炒め物 白菜と平天のからし和え すまし汁(玉ねぎ・人参)	ごはん 豚カツの卵とじ 白菜と糸昆布の煮物 大根とコーンの大葉ドレサラダ 味噌汁(小松菜・油揚げ)	キーマカレー キャベツとツナの炒め物 フルーツ(パイン缶・白桃缶)	ごはん 銀ひらすの山椒煮 やっこ(味噌ダレ) 白菜とちくわの和え物 すまし汁(玉ねぎ・チンゲン菜)	サラダ寿司 絹揚げのそぼろ煮 キャベツのピナツドレサラダ 味噌汁(大根・人参) 白味噌仕立て	ごはん 豚肉のオイスター炒め 大豆とえびの煮物 中華スープ(もやし・ニラ) 杏仁豆腐(あんずソース)	ごはん 白身魚の生姜煮 大根と豚肉のどろみ炒め ポテトサラダ 赤だし(白菜・白ねぎ)
	エネ 563 kcal 蛋白 23.1 g 脂質 23.9 g 食塩 2.43 g	エネ 623 kcal 蛋白 20 g 脂質 18.4 g 食塩 3.17 g	エネ 556 kcal 蛋白 17.2 g 脂質 19.9 g 食塩 1.83 g	エネ 450 kcal 蛋白 24.3 g 脂質 9.6 g 食塩 1.97 g	エネ 539 kcal 蛋白 21.8 g 脂質 17 g 食塩 3.06 g	エネ 571 kcal 蛋白 22.4 g 脂質 20.2 g 食塩 1.9 g	エネ 557 kcal 蛋白 23.4 g 脂質 11.2 g 食塩 2.34 g
お	牛乳	牛乳	ジュース	牛乳	牛乳	牛乳	緑茶 アイス
夕	ごはん 鶏肉のねぎ焼き 里芋と油揚げの煮物 ブロccoliとちりめんの香味和え 味噌汁(あさり・わかめ) 白味噌仕立て	ごはん ホキのソテー(コンソメソース) れんこんと豚肉の炒り煮 かぼちゃのサラダ 味噌汁(ノーマン)	ごはん 蒸し鶏(梅ソース) 絹揚げの煮物 ブロccoliーのごまドレサラダ 豚汁(豚肉・大根・しいたけ)	ごはん れんこんまんじゅう しろなと鶏肉の炒め物 カリフラワーとパプリカのパンパドレサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ) 妻白味噌仕立て	ごはん 合鴨スモークスライス 白菜と豚肉の煮物 味噌汁(おくら・おつゆ麩) しいこ風味 きざみ汁(わかめ)	ごはん あじの香味焼き キャベツと鶏肉の炒め物 スパゲティサラダ 味噌汁(絹揚げ・わかめ)	ごはん ハンバーグ(ステーキソース) 高野豆腐のサイコロ煮 キャベツと平天のピリ辛和え 味噌汁(えのき・玉ねぎ)
	エネ 516 kcal 蛋白 27.6 g 脂質 12.2 g 食塩 2.61 g	エネ 464 kcal 蛋白 21.4 g 脂質 9.9 g 食塩 1.98 g	エネ 565 kcal 蛋白 30.1 g 脂質 16.7 g 食塩 2.44 g	エネ 588 kcal 蛋白 14.1 g 脂質 22.9 g 食塩 2.46 g	エネ 477 kcal 蛋白 17.7 g 脂質 17 g 食塩 2.64 g	エネ 565 kcal 蛋白 25.1 g 脂質 19.7 g 食塩 2.23 g	エネ 557 kcal 蛋白 20.2 g 脂質 18.6 g 食塩 3.05 g
計	エネ 1571 kcal 蛋白 67.2 g 脂質 44.7 g 食塩 6.48 g	エネ 1300 kcal 蛋白 48.8 g 脂質 34.2 g 食塩 6.48 g	エネ 1602 kcal 蛋白 60.5 g 脂質 48.2 g 食塩 5.78 g	エネ 1458 kcal 蛋白 50.3 g 脂質 40.9 g 食塩 6.31 g	エネ 1566 kcal 蛋白 58.1 g 脂質 43 g 食塩 7.44 g	エネ 1455 kcal 蛋白 56.2 g 脂質 50.3 g 食塩 6.29 g	エネ 1505 kcal 蛋白 59.8 g 脂質 42.2 g 食塩 7.09 g

すこやか I 常食 献立だより 2025年8月

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日付	11	12	13	14	15	16	17	
朝	ごはん 千草焼き いんげんとかまぼこのおからサラダ 味噌汁(じゃがいも・人参)	ごはん 擬製豆腐 もやしの塩ごま和え 味噌汁(白菜・玉ねぎ)	食パン/ジャム ブレンオムレツ(クリームソース) 里芋と鶏肉のスープ	ごはん ポテトミンチ巻き うまい菜となめこの豆乳和え 味噌汁(あさり・玉ねぎ)	ごはん でんぷ入りだし巻き卵 ほうれん草とちりめんの香味和え 味噌汁(キャベツ・大根葉)	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・しいたけ)	ごはん ハムチーズピカタ ブロッコリーのパンパントレサラダ 味噌汁(人参・しめじ)	
	エネ 344 kcal 蛋白 10.2 g 脂質 5.4 g 食塩 1.33 g	エネ 332 kcal 蛋白 10.1 g 脂質 5.7 g 食塩 1.25 g	エネ 133 kcal 蛋白 9.1 g 脂質 3.5 g 食塩 1.76 g	エネ 360 kcal 蛋白 13.5 g 脂質 4.9 g 食塩 1.7 g	エネ 361 kcal 蛋白 17.7 g 脂質 6.7 g 食塩 1.78 g	エネ 390 kcal 蛋白 11.1 g 脂質 9.6 g 食塩 1.44 g	エネ 381 kcal 蛋白 11.1 g 脂質 10 g 食塩 1.47 g	
昼	豚丼 冬瓜の炒め煮 白菜と大根葉の梅かつお和え 味噌汁(しめじ・わかめ) 白味噌仕立て	冷やし中華 ごぼうと油揚げの炒め煮 フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	ごはん 精進の炊き合わせ(枝豆がんと) 大根の金平 手作り味付きごま豆腐 味噌汁(えのき・しいたけ) いろこ風味	ごはん 鶏大根 キャベツとツナの炒め物 とろろ汁 みかん缶	ごはん 赤魚の照り煮 大根と豚肉の炒め物 カリフラワーとコーンのスローサラダ おくずかけ[宮城県郷土料理]	ごはん 蒸し鶏(レモンバターソース) ひじきと油揚げの煮物 さつまいものサラダ 味噌汁(大根・あさり)	ごはん ホツケの塩麴焼き もやしと鶏肉の炒め物 おくらのおろし和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	
	エネ 526 kcal 蛋白 19.5 g 脂質 16.9 g 食塩 2.86 g	エネ 502 kcal 蛋白 17.1 g 脂質 17.1 g 食塩 3.73 g	エネ 505 kcal 蛋白 13.4 g 脂質 18.9 g 食塩 2.29 g	エネ 491 kcal 蛋白 22.2 g 脂質 9.5 g 食塩 1.83 g	エネ 515 kcal 蛋白 25.8 g 脂質 12.9 g 食塩 2.44 g	エネ 461 kcal 蛋白 24.2 g 脂質 8.4 g 食塩 2.13 g	エネ 454 kcal 蛋白 25.4 g 脂質 11.9 g 食塩 2.03 g	
お	牛乳	牛乳	ジュース	牛乳	牛乳	牛乳	コーヒー 誕生日ケーキ	
夕	ごはん 白身魚の唐揚げ(甘酢あん) キャベツと小えびの煮浸し ブロッコリーとコーンのパンパントレサラダ 味噌汁(大根・もやし)	ごはん タンドリーチキン うまい菜とベーコンの炒め物 キャベツとちくわの香味ドレサラダ 味噌汁(豆腐)	ごはん 豚肉の塩ダレ炒め 松風焼き 白菜といんげんのわさび和え 味噌汁(油揚げ・わかめ)	ごはん ホキのピカタ(マスタードタルタルソース) 豚肉と絹揚げの煮物 ブロッコリーと平天のお浸し 味噌汁(かぼちゃ)	ごはん 麻婆なす いわしつみれの煮物 味噌汁(チンゲン菜・絹揚げ)白味噌仕立て マンゴー缶	ゆかり御飯 さわらの西京焼き 里芋と豚肉の煮物 やっこ(醤油) すまし汁(かまぼこ・わかめ)	ごはん 豚肉と白菜のすき煮 いかふくさ焼き 味噌汁(小松菜・ごぼう) 黄桃缶のピーチジュレ	
	エネ 562 kcal 蛋白 25.8 g 脂質 18.9 g 食塩 1.72 g	エネ 566 kcal 蛋白 21.7 g 脂質 21.7 g 食塩 2.14 g	エネ 567 kcal 蛋白 26.1 g 脂質 22.1 g 食塩 2.29 g	エネ 583 kcal 蛋白 30.5 g 脂質 19.9 g 食塩 2.42 g	エネ 556 kcal 蛋白 17.6 g 脂質 20.9 g 食塩 2.05 g	エネ 505 kcal 蛋白 27.9 g 脂質 14.5 g 食塩 2.74 g	エネ 565 kcal 蛋白 23.9 g 脂質 19.3 g 食塩 2.4 g	
計	エネ 1513 kcal 蛋白 56.3 g 脂質 43.1 g 食塩 5.97 g	エネ 1521 kcal 蛋白 50 g 脂質 44.8 g 食塩 7.18 g	エネ 1353 kcal 蛋白 50.5 g 脂質 52.3 g 食塩 6.55 g	エネ 1562 kcal 蛋白 67 g 脂質 34.6 g 食塩 6.03 g	エネ 1546 kcal 蛋白 63.4 g 脂質 45.4 g 食塩 6.46 g	エネ 1517 kcal 蛋白 65.3 g 脂質 43.7 g 食塩 6.65 g	エネ 1483 kcal 蛋白 61.9 g 脂質 43.5 g 食塩 5.92 g	
日付	18	19	20	21				
朝	ごはん クリームチキン うまい菜の白ごま和え 味噌汁(大根葉・玉ねぎ)	ごはん 玉子焼き ブロッコリーと油揚げのピーナツ和え 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)	ごはん 豚肉の筑前煮 白菜とニラの麩ナムル和え 味噌汁(大根葉・白ねぎ)	ごはん ミートオムレツ マヨサラダ 味噌汁(しろな・油揚げ)	8月12日(火)昼食 冷やし中華		8月15日(金)昼食 おくずかけ [宮城県郷土料理]	
	エネ 373 kcal 蛋白 13.9 g 脂質 9.1 g 食塩 1.27 g	エネ 410 kcal 蛋白 14 g 脂質 9.9 g 食塩 1.24 g	エネ 368 kcal 蛋白 11.5 g 脂質 7.1 g 食塩 1.48 g	エネ 371 kcal 蛋白 14.6 g 脂質 7.6 g 食塩 1.49 g				
昼	ミートソーススパゲティ じゃがいもと油揚げの煮物 いんげんと平天の香味ドレ和え コンソメスープ(ウインナー・セロリ)	ごはん 牛肉のピリ辛炒め えびシューマイ チンゲン菜の真砂和え 味噌汁(白菜・絹揚げ)	ごはん 白身魚の唐揚げ(オーロラソース) ベーコンと枝豆の塩バターソース 大根とちくわの和風ドレサラダ 味噌汁(豆腐)	ちらし寿司 鶏肉と絹揚げの煮物 もやしといんげんの和え物 味噌汁(里芋・キャベツ)	冷やし中華は、昭和12年頃に日本で生まれ、全国への普及は戦後から始まったとされています。当時は冷房設備も今ほど普及しておらず、熱々の中華料理から客足が遠のいたこと打開策として考えられたという説などもあります。		お盆は、先祖の魂を迎え、供養することです。仏教の教えの一つである「五戒」の中で、生き物の殺生が禁じられていることから、肉や魚を使わず、豆や野菜をメインとした「精進料理」をお供えます。お盆メニューは精進の炊き合わせです。	おくずかけとは、宮城県で食べられる汁料理です。地域によっては「すっぽこ」とも呼ばれ、お彼岸やお盆の時期に食べられる精進料理です。醤油ベースの味付けで麺が入っているのが特徴です。オリジナルの優しい味わいのおくずかけをぜひご賞味下さい。
	エネ 463 kcal 蛋白 17.6 g 脂質 12.9 g 食塩 3.38 g	エネ 554 kcal 蛋白 19 g 脂質 20.3 g 食塩 2.6 g	エネ 579 kcal 蛋白 24.7 g 脂質 23.4 g 食塩 2.39 g	エネ 493 kcal 蛋白 23.1 g 脂質 10.9 g 食塩 3.16 g				
お	牛乳	牛乳	ジュース	牛乳				
夕	ごはん さばの照り焼き たけのこと豚肉の炒り煮 かぼちゃのサラダ 味噌汁(なす) いろこ風味	ごはん いわしの生姜煮 卵の花 カリフラワーのパンパントレサラダ 味噌汁(キャベツ・もやし)	ごはん 鶏肉のにんにく醤油焼き れんこんと平天の金平 玉子どうふ 味噌汁(あさり・わかめ) 白味噌仕立て	ごはん 肉じゃが(豚肉) 冷やし冬瓜 味噌汁(おくら・花麴) ちりめん山椒				
	エネ 594 kcal 蛋白 23.3 g 脂質 27.1 g 食塩 1.87 g	エネ 486 kcal 蛋白 16.9 g 脂質 15.7 g 食塩 2.34 g	エネ 495 kcal 蛋白 22.2 g 脂質 14.4 g 食塩 2.9 g	エネ 503 kcal 蛋白 18.4 g 脂質 12.3 g 食塩 2.58 g				
計	エネ 1520 kcal 蛋白 56.8 g 脂質 52.5 g 食塩 6.6 g	エネ 1614 kcal 蛋白 51.9 g 脂質 56.3 g 食塩 6.34 g	エネ 1530 kcal 蛋白 59.6 g 脂質 48.6 g 食塩 6.89 g	エネ 1459 kcal 蛋白 59.2 g 脂質 35.3 g 食塩 7.32 g				

すこやか I 常食 献立だより 2025年8月

曜日	月	火	水	木	金 22	土 23	日 24	
朝	8月26日(火)昼食 枝豆ごはん	8月29日(金)昼食 シーフードカレー				ごはん かに玉 ほうれん草とえのきの塩ごま和え 味噌汁(わかめ・人参)	あさり雑炊 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 スパゲティサラダ のり佃煮	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ カリフラワーとコーンのアイランドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・玉ねぎ)
昼						エネ 331 kcal 蛋白 9.4 g 脂質 6.1 g 食塩 1.78 g	エネ 353 kcal 蛋白 14.4 g 脂質 14.9 g 食塩 1.88 g	エネ 390 kcal 蛋白 9.2 g 脂質 10.7 g 食塩 1.52 g
お	枝豆ごはんは、夏の暑い時期に食べたい、さっぱりとした味わいの炊き込みご飯です。枝豆の鮮やかな緑色は、ご飯に彩りに加え、食欲をそそります。また、独特の香りがご飯をより美味しく感じさせてくれます。	今回のシーフードカレーには、エビ・イカ・アサリ・イタヤ貝の4種類の海の幸が入っており、タウリンという栄養素が豊富です。タウリンは疲労回復に効果があり、夏バテにも効果があります。				エネ 615 kcal 蛋白 18.1 g 脂質 21.3 g 食塩 2.8 g	エネ 607 kcal 蛋白 23.3 g 脂質 21.2 g 食塩 2.16 g	エネ 494 kcal 蛋白 15.8 g 脂質 13.1 g 食塩 3.32 g
夕						エネ 568 kcal 蛋白 20.5 g 脂質 22.7 g 食塩 3.06 g	エネ 453 kcal 蛋白 26 g 脂質 8.9 g 食塩 2 g	エネ 546 kcal 蛋白 18 g 脂質 19.3 g 食塩 2.58 g
計	エネ 1532 kcal 蛋白 56.4 g 脂質 46.3 g 食塩 5.82 g	エネ 1538 kcal 蛋白 62.9 g 脂質 42.9 g 食塩 6.26 g	エネ 1522 kcal 蛋白 57.7 g 脂質 44.2 g 食塩 7.54 g	エネ 1500 kcal 蛋白 54.2 g 脂質 39.7 g 食塩 6.51 g	エネ 1482 kcal 蛋白 57.6 g 脂質 42.1 g 食塩 6.76 g	エネ 1307 kcal 蛋白 51.4 g 脂質 52.2 g 食塩 6.45 g	エネ 1571 kcal 蛋白 65.4 g 脂質 45.5 g 食塩 5.46 g	
日付	25	26	27	28	29	30	31	
朝	ごはん カニカマ入りだし巻き卵 しろなとなめこの和え物 味噌汁(絹揚げ・大根菜)	ごはん メヌケの焼き浸し キャベツとかまぼこの和風ドレサラダ 味噌汁(大根・白ねぎ)	ごはん プレーンオムレツ(コンソメソース) もやしのりんごドレサラダ 味噌汁(小松菜・あさり)	ごはん お魚厚揚げの煮物 ブロッコリーとちりめんのおから和え 味噌汁(里芋・玉ねぎ)	ごはん 5品目具材の玉子焼き いんげんと平天の和え物 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	食パン/ジャム スクランブルエッグ(ケチャップ) 白菜とベーコンの豆乳スープ	ごはん 鶏つみれの煮物 キャベツのピーナツ和え 味噌汁(大根・大根菜)	
昼	エネ 350 kcal 蛋白 13.7 g 脂質 7.5 g 食塩 1.49 g	エネ 334 kcal 蛋白 16.9 g 脂質 3.6 g 食塩 1.37 g	エネ 346 kcal 蛋白 13 g 脂質 4.3 g 食塩 1.84 g	エネ 399 kcal 蛋白 15 g 脂質 8 g 食塩 1.95 g	エネ 359 kcal 蛋白 12.3 g 脂質 5.6 g 食塩 1.75 g	エネ 188 kcal 蛋白 8.6 g 脂質 12.4 g 食塩 1.59 g	エネ 356 kcal 蛋白 13.3 g 脂質 6.4 g 食塩 1.38 g	
お	ごはん 豚肉の和風炒め 切干大根と鶏肉の煮物 味噌汁(もやし・しいたけ) ミルク寒天のいちごソースかけ	枝豆ごはん 鶏肉の豆鼓蒸し じゃがいもと昆布の煮物 味噌汁(油揚げ・人参)いりこ風味 白桃缶のピーチジュレ	ごはん かれいの山椒煮 うまい菜とベーコンの炒め物 カリフラワーと平天の香味ドレサラダ 赤だし(なす)	ぶっかけうどん れんこんと豚肉の炒り煮 ポテトサラダ	シーフードカレー 大根と鶏肉の炒め物 フルーツ(ぶどう大粒)	ごはん 焼きさばの南蛮漬け 冬瓜の炒め煮 ほうれん草のごまドレサラダ 味噌汁(もやし・しめじ)	ごはん 豚肉の生姜炒め 高野豆腐の煮物 小松菜としいたけのピリ辛和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ)	
夕	エネ 574 kcal 蛋白 21.3 g 脂質 20.1 g 食塩 2.13 g	エネ 524 kcal 蛋白 21.1 g 脂質 13.9 g 食塩 2.19 g	エネ 500 kcal 蛋白 26 g 脂質 12.6 g 食塩 2.85 g	エネ 482 kcal 蛋白 13.5 g 脂質 15 g 食塩 2.46 g	エネ 461 kcal 蛋白 18.1 g 脂質 9.7 g 食塩 2.77 g	エネ 574 kcal 蛋白 21.2 g 脂質 24.6 g 食塩 2.57 g	エネ 573 kcal 蛋白 25.2 g 脂質 21.9 g 食塩 2.2 g	
計	エネ 500 kcal 蛋白 20.6 g 脂質 16.4 g 食塩 1.97 g	エネ 613 kcal 蛋白 23.3 g 脂質 22.7 g 食塩 2.63 g	エネ 582 kcal 蛋白 16.7 g 脂質 23.5 g 食塩 2.75 g	エネ 521 kcal 蛋白 23.2 g 脂質 13.1 g 食塩 2.01 g	エネ 575 kcal 蛋白 25.7 g 脂質 24.7 g 食塩 2.19 g	エネ 514 kcal 蛋白 21.6 g 脂質 15.1 g 食塩 2.26 g	エネ 515 kcal 蛋白 26.1 g 脂質 16.9 g 食塩 1.8 g	
日付	25	26	27	28	29	30	31	