

[週間献立表]

老健施設 うらら
2018年10月1日 ~ 2018年10月7日 1:一般食

	10月1日(月曜日)	10月2日(火曜日)	10月3日(水曜日)	10月4日(木曜日)	10月5日(金曜日)	10月6日(土曜日)	10月7日(日曜日)	
朝	<p>ご飯 温泉卵 きのこの甘辛煮 かつば漬 牛乳 みそ汁(厚揚ミソ)</p> <p>エネルギー - 550 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 16.7 g 食塩 3.0 g</p>	<p>ご飯 がんもの煮付 キャベツの浸し いか敷の子 牛乳 みそ汁(カブダコソバ)</p> <p>エネルギー - 555 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 16.0 g 食塩 3.7 g</p>	<p>ご飯 牛蒡巻きの煮付 にら浸し のり佃煮 牛乳 みそ汁(ナシミヨカ)</p> <p>エネルギー - 454 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 8.7 g 食塩 3.4 g</p>	<p>ご飯 ミニ笹かまと水菜 いんげんの炒め煮 たいみそ 牛乳 みそ汁(外任ゼンマイ)</p> <p>エネルギー - 565 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 12.9 g 食塩 3.6 g</p>	<p>ご飯 ふき炒め煮 もやしの浸し ふりかけ 牛乳 みそ汁(ウズダゲ 特)</p> <p>エネルギー - 478 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 11.4 g 食塩 3.2 g</p>	<p>ご飯 温泉卵 ぜんまい炒め煮 しそ昆布佃煮 牛乳 みそ汁(特ダゲ 特)</p> <p>エネルギー - 624 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 21.8 g 食塩 3.3 g</p>	<p>ご飯 納豆 大根きんぴら かつば漬 牛乳 みそ汁(トフワカ)</p> <p>エネルギー - 525 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 13.6 g 食塩 3.5 g</p>	
昼	<p>ご飯 紅鯉焼き 切り干大根の煮付 もやしの浸し しょうろー みそ汁(ハブ万能)</p> <p>エネルギー - 522 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 6.2 g 食塩 4.3 g</p>	<p>ご飯 グリルチキンステーキ ひじき炒め オクラの辛子和え しそ桜漬 みそ汁(エキ 特)</p> <p>エネルギー - 593 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 24.2 g 食塩 3.7 g</p>	<p>ご飯 ほっけ西京漬焼 ジャーマンポテト 白菜のごまぼんかけ 青じそ漬 みそ汁(ウズダゲ かけ)</p> <p>エネルギー - 493 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 10.8 g 食塩 3.4 g</p>	<p>ご飯 メンチカツ 大根とウインナー煮 チンゲン菜のなめ茸和え しばわかめ みそ汁(トフミハ)</p> <p>エネルギー - 460 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 12.3 g 食塩 4.7 g</p>	<p>赤魚の中華風酒蒸し ペーゴボー ほうれん草浸し みそ漬 みそ汁(ハブミソ)</p> <p>エネルギー - 537 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 14.1 g 食塩 4.6 g</p>	<p>ご飯 回鍋肉(村コウカ) 長芋白煮 小松菜の浸し つば漬 みそ汁(特シヨカ)</p> <p>エネルギー - 501 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 11.3 g 食塩 4.7 g</p>	<p>ご飯 ハンバーグの子ニシシかけ 春雨のサラダ マスカットゼリー 野菜のコンソメ</p> <p>エネルギー - 533 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 13.6 g 食塩 4.6 g</p>	
夕	<p>ご飯 いかと里芋の煮物 人参の白和え 小松菜の浸し パイン缶</p> <p>エネルギー - 436 kcal 蛋白質 9.8 g 脂質 4.4 g 食塩 1.8 g</p>	<p>ご飯 鰯の梅煮 ごま豆腐 菜の花の浸し ミカン缶</p> <p>エネルギー - 515 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 8.6 g 食塩 3.1 g</p>	<p>餃子 和風スパゲッティ 春菊の胡桃和え 黄桃缶</p> <p>エネルギー - 533 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 9.5 g 食塩 2.4 g</p>	<p>あじの生姜煮 白菜のソテー オクラの青しそドレかけ フルーチェ(ぶどう)</p> <p>エネルギー - 479 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 8.2 g 食塩 2.6 g</p>	<p>のしどり 春雨とエビのオクラソース炒め ワカとキノコの生姜和え パイン缶</p> <p>エネルギー - 534 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 10.1 g 食塩 2.8 g</p>	<p>塩さば焼 からどり辛子和え えごの酢みそかけ 洋梨缶</p> <p>エネルギー - 558 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 18.3 g 食塩 2.3 g</p>	<p>ご飯 ますの煮付 シジメとチヂミのピリ辛炒め 春菊のピリ辛和え ミカン缶</p> <p>エネルギー - 468 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 6.9 g 食塩 2.9 g</p>	

[週間献立表]

老健施設 うらら
2018年10月8日 ~ 2018年10月14日 1:一般食

	10月8日(月曜日)	10月9日(火曜日)	10月10日(水曜日)	10月11日(木曜日)	10月12日(金曜日)	10月13日(土曜日)	10月14日(日曜日)	
朝	<p>ご飯 カマ甘露煮 キャベツのけんちん 青じそ漬 牛乳 みそ汁(ワカワ)</p> <p>エネルギー 487 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 10.8 g 食塩 2.9 g</p>	<p>ご飯 おから炒り 菜の花の浸し いか数の子 牛乳 みそ汁(エネダバ)</p> <p>エネルギー 474 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 9.9 g 食塩 3.1 g</p>	<p>ご飯 カツオ揚げ チンゲン菜の浸し 正油の漬 牛乳 みそ汁(厚場ミツバ)</p> <p>エネルギー 522 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 11.7 g 食塩 4.9 g</p>	<p>ご飯 温泉卵 大根葉の煮浸し しそ桜漬 牛乳 みそ汁(カクカ)</p> <p>エネルギー 574 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 19.3 g 食塩 2.7 g</p>	<p>ご飯 いわし梅煮 切り干大根の煮付 ふりかけ 牛乳 みそ汁(ナシミツカ)</p> <p>エネルギー 515 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 10.4 g 食塩 3.3 g</p>	<p>ご飯 ちくわ煮付 ほうれん草浸し ゆずみそ 牛乳 みそ汁(ハブミツナ)</p> <p>エネルギー 507 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 9.7 g 食塩 3.6 g</p>	<p>ご飯 絹厚揚げの煮付 白菜の浸し にしんの昆布巻 牛乳 みそ汁(サマワラビ)</p> <p>エネルギー 452 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 8.9 g 食塩 3.0 g</p>	
昼	<p>栗ご飯 ひじき炒め 白菜の胡桃和え アヲンゼリー 芋煮汁</p> <p>エネルギー 490 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 11.3 g 食塩 3.9 g</p>	<p>ご飯 鮭の幽庵焼き 和風スパゲッティ ナムル風和え物 みそ漬 みそ汁(アゴ万能)</p> <p>エネルギー 496 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 7.7 g 食塩 5.4 g</p>	<p>ご飯 鶏唐揚げのサッスかけ 青昆布炒め 小松菜の浸し しば漬 みそ汁(アサギミツナ)</p> <p>エネルギー 513 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 12.8 g 食塩 4.2 g</p>	<p>ご飯 庄内風ラーメン さつま芋のレン煮 オクラのわさび和え アセロラゼリー</p> <p>エネルギー 553 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 7.8 g 食塩 2.5 g</p>	<p>ご飯 チキンのトマト煮 マカロニサラダ 白菜の浸し しそ昆布佃煮 みそ汁(ミツバエ)</p> <p>エネルギー 514 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 10.9 g 食塩 4.9 g</p>	<p>ご飯 たらのエニシタコリスかけ ひじき炒め チンゲン菜の浸し アツルキキョウトジユース みそ汁(ウツガダイコン)</p> <p>エネルギー 598 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 18.6 g 食塩 4.5 g</p>	<p>ご飯 ゆかり御飯 野菜コロッケ ロースハムのマリネ 杏仁豆腐 卵スープ</p> <p>エネルギー 600 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 15.5 g 食塩 2.6 g</p>	
選択1				<p>豚肉の生姜焼き さつま芋のレン煮 オクラのわさび和え アセロラゼリー みそ汁(ワカワ)</p> <p>エネルギー 580 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 11.7 g 食塩 2.5 g</p>				
夕	<p>ご飯 鶏つくねとかぶの煮物 チンゲン菜のバター炒め インゲンよごし 桃缶</p> <p>エネルギー 549 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 12.6 g 食塩 2.9 g</p>	<p>ご飯 豆腐ハンバーグ かぼちやの甘煮 長芋の切干本 りんご缶</p> <p>エネルギー 509 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 4.7 g 食塩 1.2 g</p>	<p>ご飯 かれいの煮付 さやとウインナーの炒め物 白菜の胡麻和え パイナップル缶</p> <p>エネルギー 492 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 8.7 g 食塩 2.1 g</p>	<p>ご飯 赤魚の粕漬焼 もずくの酢の物 もやしの香味ドレかけ フルーチェ(ピーチ)</p> <p>エネルギー 461 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 7.3 g 食塩 0.7 g</p>	<p>ご飯 かにシユーマイ 里芋のペーコン煮 小松菜のピーナツツ和え 洋梨缶</p> <p>エネルギー 521 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 10.7 g 食塩 2.4 g</p>	<p>ご飯 天ぷら えご子醤油かけ 菜の花の浸し ミカン缶</p> <p>エネルギー 477 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 11.2 g 食塩 1.0 g</p>	<p>ご飯 さんま佃煮 もやしとニラのソテー 卸しなめこ フルーチェ(いちご)</p> <p>エネルギー 562 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 17.4 g 食塩 2.3 g</p>	

施設長	副施設長	栄養士

2018-09-19 印刷

[週間献立表]

老健施設 うらら
2018年10月15日 ~ 2018年10月21日 1:一般食

	10月15日(月曜日)	10月16日(火曜日)	10月17日(水曜日)	10月18日(木曜日)	10月19日(金曜日)	10月20日(土曜日)	10月21日(日曜日)
朝	ご飯 納豆 ふき炒め煮 つぼ漬 牛乳 みそ汁 (ワカメ汁)	ご飯 温泉卵 青昆布炒め みそ漬 牛乳 みそ汁 (ワカメ汁)	ご飯 ぜんまい炒め煮 小松菜の浸し シヤブツの明太風味 牛乳 みそ汁 (アゴイコバ)	ご飯 ツマ揚煮付 白菜の浸し のり佃煮 牛乳 みそ汁 (ワサ)	ご飯 ツマ甘露煮 きのこの甘辛煮 青じそ漬 牛乳 みそ汁 (厚揚げミソ汁)	ご飯 小松菜のけんちん もやしの浸し ゆずみそ 牛乳 みそ汁 (キャブツイコバ)	ご飯 温泉卵 大根葉の煮浸し シヤブツの明太風味 牛乳 みそ汁 (ワカメ汁)
基本	エネルギー 535 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 14.3 g 食塩 3.9 g 豚バラ肉とキャブツのあんかけ丼 小松菜のわさび和え しば漬 ゆずのゼリー 清汁 (ハブミツバ)	エネルギー 535 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 15.3 g 食塩 3.5 g 鰯の三々五五漬焼 長芋白煮 オクラの辛子和え シヤブツの明太風味 みそ汁 (アゴイコバ)	エネルギー 532 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 17.0 g 食塩 4.1 g ご飯 塩さば焼 和風スパゲッティ チンゲン菜のビーツ和え 梅干 みそ汁 (ミナナゴ)	エネルギー 512 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 10.0 g 食塩 4.1 g ご飯 ますの西京漬焼 金平ごぼう もやしのごまぼん酢かけ かつば漬 みそ汁 (アゴイコバ)	エネルギー 470 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 11.3 g 食塩 2.7 g 根菜ときのこのカレー かにサラダ 蒸し卵 福神漬 野菜生活	エネルギー 506 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 11.1 g 食塩 3.6 g ご飯 麻婆豆腐 大根とペーコンの旨煮 オクラの辛子和え しばわかめ みそ汁 (アゴイコバ)	エネルギー 567 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 17.2 g 食塩 5.2 g ワカメごはん ロールキャベツ 春雨とツナのサラダ コーヒゼリー 白菜スーパ
昼	エネルギー 469 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 8.5 g 食塩 3.3 g ご飯 餃子 なすの田楽 にら浸し りんご缶	エネルギー 548 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 15.1 g 食塩 5.5 g ご飯 シルバークの生姜煮 春雨とエビのオムレツ炒め 白菜の青しそドレッシング パイナップル	エネルギー 585 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 21.1 g 食塩 4.3 g ご飯 肉豆腐 さつま芋のサラダ 菜の花の浸し ミカン缶	エネルギー 468 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 8.5 g 食塩 4.0 g ご飯 鶏つくねと里芋の煮物 えごの酢みそかけ キャベツのくるみ和え 洋梨缶	エネルギー 648 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 25.8 g 食塩 2.4 g ご飯 赤魚の煮付 さやとアノの炒め物 ほうれん草浸し 桃缶	エネルギー 574 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 17.9 g 食塩 5.1 g ご飯 ほっけの塩麹漬焼 ずいき芋の煮付 ワカメの浸し りんご缶	エネルギー 472 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 9.6 g 食塩 5.5 g ご飯 たらの白煮 かぼちやそぼろあんかけ 中華風酢の物 フルーチェ (ぶどう)
夕	エネルギー 531 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 12.5 g 食塩 2.5 g エネルギー 496 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 6.7 g 食塩 2.2 g エネルギー 576 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 15.6 g 食塩 1.7 g	エネルギー 535 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 11.1 g 食塩 2.7 g エネルギー 576 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 9.7 g 食塩 2.3 g	エネルギー 479 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 9.7 g 食塩 2.3 g エネルギー 535 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 11.1 g 食塩 2.7 g	エネルギー 479 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 9.7 g 食塩 2.3 g エネルギー 535 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 11.1 g 食塩 2.7 g	エネルギー 467 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 4.1 g 食塩 2.1 g エネルギー 561 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 6.5 g 食塩 3.1 g	エネルギー 467 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 4.1 g 食塩 2.1 g エネルギー 561 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 6.5 g 食塩 3.1 g	エネルギー 467 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 4.1 g 食塩 2.1 g エネルギー 561 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 6.5 g 食塩 3.1 g

[週間献立表]

老健施設 うらら
2018年10月22日 ~ 2018年10月28日 1:一般食

2018-09-19 印刷

	10月22日(月曜日)	10月23日(火曜日)	10月24日(水曜日)	10月25日(木曜日)	10月26日(金曜日)	10月27日(土曜日)	10月28日(日曜日)
朝	ご飯 かじらじとアロコロ いんげんの炒め煮 ふりかけ 牛乳 みそ汁 (トフ シジ)	ご飯 がんもの煮付 白菜の浸し いか数の子 牛乳 みそ汁 (キャベツ エキ)	ご飯 わらび炒め煮 オクラ浸し たいみそ 牛乳 みそ汁 (スミヨウカ)	ご飯 ミニ笹かまと貝割 金平ごぼう のり佃煮 牛乳 みそ汁 (キノコ 酢)	ご飯 温泉卵 ぜんまい炒め煮 つぼ漬 牛乳 みそ汁 (厚揚げ ミナ)	ご飯 ふき炒め煮 ほうれん草浸し にしんの昆布巻 牛乳 みそ汁 (ワケガン シジ)	ご飯 いわし梅煮 インゲン金平 正油の実 牛乳 みそ汁 (ダコツバ エキ)
基本	エネルギー 520 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 13.3 g 食塩 3.2 g ご飯 親子煮 青昆布炒め 小松菜の浸し しば漬 みそ汁 (カブ 酢)	エネルギー 552 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 16.0 g 食塩 3.7 g ご飯 かれのムニエのソース添え さつま芋のオジジ煮 チンゲン菜の浸し かっぱ漬 みそ汁 (ワケツリ)	エネルギー 492 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 10.3 g 食塩 3.2 g ご飯 肉そぼ (利用者のみ) 海藻アゲキの煮物 もやしの浸し 栗のムース みそ汁 (イチイ)	エネルギー 558 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 13.8 g 食塩 3.8 g ご飯 アジフライ 里芋のウインナー煮 小松菜の青しそドレかけ みそ漬 みそ汁 (モツダ イハ)	エネルギー 574 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 16.7 g 食塩 3.0 g ご飯 ジャンボ焼売 切り干大根の煮付 オクラのなめ草和え 梅干 みそ汁 (トフ 万能)	エネルギー 466 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 11.0 g 食塩 3.3 g ご飯 鱈のみそ漬焼 焼き春雨 白菜の胡桃和え かにっ子 みそ汁 (ウズグ)	エネルギー 552 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 13.9 g 食塩 4.2 g ご飯 菜めし えびグラタン キャベツのコーロ-酢 フルーツポンチ 野菜のコンソメスープ
基本	エネルギー 467 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 9.2 g 食塩 4.2 g エネルギー 547 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 8.7 g 食塩 3.5 g ご飯 さばのみりん干し 長芋の切干本 菜花の浸し パイン缶	エネルギー 521 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 12.6 g 食塩 3.7 g ご飯 豚肉とシジの炒め煮 海藻アゲキの煮物 もやしの浸し 栗のムース みそ汁 (ワケツリ 酢)	エネルギー 576 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 11.6 g 食塩 5.4 g エネルギー 564 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 14.2 g 食塩 4.2 g エネルギー 522 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 13.0 g 食塩 4.0 g エネルギー 537 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 14.0 g 食塩 4.8 g ご飯 豚肉とシジの炒め煮 海藻アゲキの煮物 もやしの浸し 栗のムース みそ汁 (ワケツリ 酢)	エネルギー 574 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 14.2 g 食塩 4.2 g ご飯 みずの煮付 ずいき芋の煮付 ワケとワケの生姜和え パイン缶	エネルギー 440 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 5.2 g 食塩 3.0 g ご飯 おでん えごのわさび醤油かけ みつ葉の浸し フルーチェ (メロン)	エネルギー 514 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 9.7 g 食塩 2.5 g エネルギー 524 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 12.5 g 食塩 2.2 g エネルギー 557 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 11.3 g 食塩 2.1 g エネルギー 612 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 20.6 g 食塩 2.0 g エネルギー 441 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 6.4 g 食塩 2.9 g エネルギー 496 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 4.3 g 食塩 3.0 g エネルギー 441 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 6.4 g 食塩 2.9 g エネルギー 612 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 20.6 g 食塩 2.0 g エネルギー 441 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 6.4 g 食塩 2.9 g エネルギー 496 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 4.3 g 食塩 3.0 g エネルギー 514 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 9.7 g 食塩 2.5 g	
選択	1						
夕	ご飯 さばのみりん干し 長芋の切干本 菜花の浸し パイン缶	ご飯 のしどり チンゲン菜のバター炒め ごま豆腐 洋梨缶	ご飯 さんま佃煮 人参の白和え 白菜の胡桃和え ミカン缶	ご飯 いかとかぶの煮物 チンゲン菜のソテー 菜花よごし 桃缶	ご飯 みずの煮付 ずいき芋の煮付 ワケとワケの生姜和え パイン缶	ご飯 おでん えごのわさび醤油かけ みつ葉の浸し フルーチェ (メロン)	ご飯 肉じゃが もやしとニラのソテー 小松菜のピ-ナツツ和え ミカン缶

施設長	副施設長	栄養士

2018-09-19 印刷

[週間献立表]

老健施設 うらら
2018年10月29日 ~ 2018年11月 4日 1:一般食

	10月29日(月曜日)	10月30日(火曜日)	10月31日(水曜日)	
朝	ご飯 納豆 青昆布炒め しば漬 牛乳 みそ汁 (7ミナ) エネルギー 517 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 13.2 g 食塩 3.1 g	ご飯 ちくわ煮付 みつ葉の浸し つば漬 牛乳 みそ汁 (カサガ 万能) エネルギー 491 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 10.6 g 食塩 3.8 g	ご飯 温泉卵 ひじき炒め 青じそ漬 牛乳 みそ汁 (カサガ ｼﾝｼﾞ) エネルギー 521 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 14.8 g 食塩 2.8 g	
基本	ご飯 揚げ鱈の野菜あんかけ 大根とベーコンの旨煮 カサガ ｼﾝｼﾞの浸し かっぱ漬 みそ汁 (厚揚 カイロ) エネルギー 605 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 17.0 g 食塩 6.6 g	ご飯 ハンバーグのトマトソースかけ マカロニサラダ オクラ浸し しばわかめ みそ汁 (カサガ エキ) エネルギー 574 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 17.6 g 食塩 4.3 g	ご飯 サケの香草焼き みそきんぴら キャベツのわさび和え 野菜生活 みそ汁 (ハチ7.ｼﾝｼﾞ) エネルギー 549 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 16.6 g 食塩 1.9 g	
昼	ご飯 グリルチキン醤油漬焼き 白菜のオイスター炒め 菜花のごまぼんかけ 桃缶 エネルギー 501 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 11.5 g 食塩 1.8 g	ご飯 鱈の梅煮 杮刈草のバター炒め きくの浸し 洋梨缶 エネルギー 470 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 8.0 g 食塩 3.2 g	ご飯 豚肉と厚揚げのみそ炒め わかめの酢の物 小松菜の浸し フルーツ (いちご) エネルギー 517 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 12.1 g 食塩 2.6 g	
夕				