

<献立表>

2026/06/20

現場 : (株) M the B 優樹

献立種類 : 常食(通常)

年月日 : 2026年6月29日(月) ~ 2026年7月5日(日)

	月 29	火 30	水 1	木 2	金 3	土 4	日 5
昼食	栗炊込みご飯	米飯180g	米飯180g	米飯180g	米飯180g	米飯180g	米飯180g
	サゴシの塩焼き	牛肉と筍の甘辛炒め	メダイの梅煮	牛肉のｽｽﾞﾈ炒め	カレイの生姜煮	鶏肉の甘酢あん煮	赤魚の煮付け
	付け合せ	ﾏｶﾛﾆのﾁｰｽﾞﾗﾀﾞ	付け合せ	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの浅漬け	付け合せ	ｽﾊﾟｻﾗﾀﾞ	付け合せ
	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾏﾈ和え	小松菜の摺り胡麻和え	小松菜の竹輪和え	切昆布のﾏﾈ和え	大根の梅ﾗﾀﾞ	オクラと豆腐の麵つゆ和え	胡瓜の中華胡麻和え
	納豆草の沢庵和え	茎和布の大豆煮	紅白なます	ﾏｶﾛﾆのﾄﾏﾄ煮	菜の花のｶｶﾁｰｽﾞ和え	ｷﾞﾔﾊﾞｯｼﾞのｳｲﾝﾅｰ炒め	茄子とｺｰﾝのｵｰﾛ和え
	白菜の塩昆布煮	漬物(きゅうり)	納豆草のｶｰｽﾞﾌﾞ煮	漬物(きゅうり)	つみれ煮	漬物(きゅうり)	餃子
	漬物(きゅうり)	黄桃缶	漬物(きゅうり)	黄桃缶	漬物(きゅうり)	黄桃缶	漬物(きゅうり)
	黄桃缶		黄桃缶		黄桃缶		黄桃缶
	エネルギー 511 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 12.8 g 食塩 2.8 g 炭水化物 74.8 g	エネルギー 572 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 14.0 g 食塩 2.7 g 炭水化物 89.8 g	エネルギー 509 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 9.3 g 食塩 2.6 g 炭水化物 86.8 g	エネルギー 540 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 10.2 g 食塩 2.7 g 炭水化物 92.6 g	エネルギー 485 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 4.5 g 食塩 2.6 g 炭水化物 88.4 g	エネルギー 547 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 13.9 g 食塩 2.5 g 炭水化物 89.0 g	エネルギー 587 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 14.5 g 食塩 2.6 g 炭水化物 93.6 g
夕食	米飯180g	米飯180g	米飯180g	米飯180g	米飯180g	米飯180g	山菜炊込みご飯
	肉団子酢豚	ぶり大根	煮込みハンバーグ	鱈の塩焼き	トマトオムレツ	鮭の味噌ﾓﾓ焼き	牛肉の焼肉炒め
	胡瓜のﾋﾞｰｽﾞ味噌和え	ﾀﾞｺﾏｯｼﾞﾈｯﾄ	付け合せ	付け合せ	付け合せ	付け合せ	切干とﾋﾞｰﾏﾝの塩胡麻油和え
	蓮根の梅しそ和え	ｱｽﾊﾟﾗのｼｰﾌｰﾄﾞ和え	胡瓜の塩昆布和え	白菜と水菜のﾃﾞﾘ風ﾗﾀﾞ	ﾊﾝｻﾝｽｰ	ﾋｼﾞｷの彩りﾗﾀﾞ	納豆草のお浸し
	茄子と葱の煮浸し	山菜の卵とじ	茄子のポン酢和え	ｱｽﾊﾟﾗと蓮根のﾀﾞｺ和え	青梗菜のｺｰﾝ和え	ｲﾝｹﾞﾝの大葉和え	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｶﾞｰﾘｯｸｼｰ
	漬物(きゅうり)	漬物(きゅうり)	茎和布の大豆煮	南瓜煮	牛蒡と豚肉のｽｽﾞﾈ炒め	もやしの麻婆風	漬物(きゅうり)
	黄桃缶	黄桃缶	漬物(きゅうり)	漬物(きゅうり)	漬物(きゅうり)	漬物(きゅうり)	黄桃缶
			黄桃缶	黄桃缶	黄桃缶	黄桃缶	
	エネルギー 608 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 16.5 g 食塩 2.7 g 炭水化物 102.0 g	エネルギー 571 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 17.0 g 食塩 2.7 g 炭水化物 84.2 g	エネルギー 542 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 11.8 g 食塩 2.8 g 炭水化物 90.5 g	エネルギー 567 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 14.6 g 食塩 2.6 g 炭水化物 86.9 g	エネルギー 544 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 11.3 g 食塩 2.4 g 炭水化物 93.3 g	エネルギー 534 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 12.4 g 食塩 2.6 g 炭水化物 84.0 g	エネルギー 519 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 10.8 g 食塩 3.0 g 炭水化物 84.5 g
	エネルギー 1119 kcal 蛋白質 39.8 g 脂質 29.3 g 食塩 5.5 g 炭水化物 176.8 g	エネルギー 1143 kcal 蛋白質 49.0 g 脂質 31.0 g 食塩 5.4 g 炭水化物 174.0 g	エネルギー 1051 kcal 蛋白質 40.3 g 脂質 21.1 g 食塩 5.4 g 炭水化物 177.3 g	エネルギー 1107 kcal 蛋白質 43.6 g 脂質 24.8 g 食塩 5.3 g 炭水化物 179.5 g	エネルギー 1029 kcal 蛋白質 40.0 g 脂質 15.8 g 食塩 5.0 g 炭水化物 181.7 g	エネルギー 1081 kcal 蛋白質 41.4 g 脂質 26.3 g 食塩 5.1 g 炭水化物 173.0 g	エネルギー 1106 kcal 蛋白質 43.4 g 脂質 25.3 g 食塩 5.6 g 炭水化物 178.1 g

<献立表>

2026/06/20

現場 : (株) M the B 優樹

献立種類 : 常食(通常)

年月日 : 2026年7月6日(月) ~ 2026年7月12日(日)

	月 6	火 7	水 8	木 9	金 10	土 11	日 12
昼食	米飯180g	米飯180g	米飯180g	きのこ炊込みご飯	米飯180g	米飯180g	米飯180g
	チリコンカン	太刀魚のコンソメ煮	海老カツ	鱈のおろし煮	煮込みハンバーグ	サゴシのカレー風味焼き	鶏肉柳川風
	白菜のコールスローサラダ	付け合せ	付け合せ	付け合せ	付け合せ	付け合せ	茄子のカパッパ
	アスパラのマスタード和え	サラダチャプチェ	ビシキと豆のサラダ	ブロッコリーのおかか和え	切昆布の葱和え	大根のワコサラダ	スパゲティのオリーブ和え
	大学芋風	青梗菜の佃煮和え	納豆ソウと玉葱のマリネ	マヨのナムル	マカロニのチーズ和え	大豆の茸五目和え	キャベツの回鍋肉風
	漬物(きゅうり)	牛蒡と筍の五目煮	インゲンのへっぺん炒め	切干の卵とじ	小松菜と厚揚げの味噌炒め	青梗菜のサムゲタン風	漬物(きゅうり)
	黄桃缶	漬物(きゅうり) 黄桃缶	漬物(きゅうり) 黄桃缶	漬物(きゅうり) 黄桃缶	漬物(きゅうり) 黄桃缶	漬物(きゅうり) 黄桃缶	黄桃缶
	エネルギー 633 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 19.2 g 食塩 2.7 g 炭水化物 99.6 g	エネルギー 570 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 15.4 g 食塩 2.6 g 炭水化物 89.2 g	エネルギー 536 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 14.1 g 食塩 2.6 g 炭水化物 86.1 g	エネルギー 472 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 7.4 g 食塩 2.9 g 炭水化物 75.2 g	エネルギー 536 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 10.5 g 食塩 2.8 g 炭水化物 92.8 g	エネルギー 565 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 13.0 g 食塩 2.7 g 炭水化物 89.2 g	エネルギー 540 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 12.5 g 食塩 2.6 g 炭水化物 90.1 g
夕食	米飯180g	米飯180g	米飯180g	米飯180g	米飯180g	米飯180g	米飯180g
	サゴシの照り焼き	鶏肉のワコクリーム煮	鱈の磯塩焼き	肉団子酢豚	鱈の麹焼き	あぶ玉煮	メダイのムニエル
	付け合せ	菜の花の辛子マヨ和え	付け合せ	胡瓜のゆかり和え	付け合せ	焼きナス	付け合せ
	小松菜のエキ和え	卵豆腐	オクラの柚子皮和え	卵の花	和風ポテサラ	キャベツ昆布和え	もやしのニラ和え
	切昆布と人参の昆布茶和え	大根の味噌炒め	キャベツの甘酢和え	茄子のオイマヨ炒め	アスパラの帆立和え	インゲン生姜炒め	インゲンのコンソメ和え
	マカロニの豆乳クリーム煮	漬物(きゅうり)	ナポリタン	漬物(きゅうり)	白菜の鮭煮	漬物(きゅうり)	ビシキの炒り豆腐
	漬物(きゅうり) 黄桃缶	漬物(きゅうり) 黄桃缶	漬物(きゅうり) 黄桃缶	漬物(きゅうり) 黄桃缶	漬物(きゅうり) 黄桃缶	漬物(きゅうり) 黄桃缶	漬物(きゅうり) 黄桃缶
	エネルギー 595 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 16.0 g 食塩 2.7 g 炭水化物 88.5 g	エネルギー 508 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 10.5 g 食塩 2.6 g 炭水化物 83.3 g	エネルギー 535 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 11.2 g 食塩 2.5 g 炭水化物 88.7 g	エネルギー 542 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 14.1 g 食塩 2.7 g 炭水化物 91.0 g	エネルギー 645 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 22.5 g 食塩 2.3 g 炭水化物 92.7 g	エネルギー 552 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 16.3 g 食塩 2.4 g 炭水化物 83.9 g	エネルギー 538 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 12.1 g 食塩 2.7 g 炭水化物 83.4 g
	エネルギー 1228 kcal 蛋白質 43.5 g 脂質 35.2 g 食塩 5.4 g 炭水化物 188.1 g	エネルギー 1078 kcal 蛋白質 39.0 g 脂質 25.9 g 食塩 5.2 g 炭水化物 172.5 g	エネルギー 1071 kcal 蛋白質 39.0 g 脂質 25.3 g 食塩 5.1 g 炭水化物 174.8 g	エネルギー 1014 kcal 蛋白質 37.8 g 脂質 21.5 g 食塩 5.6 g 炭水化物 166.2 g	エネルギー 1181 kcal 蛋白質 41.1 g 脂質 33.0 g 食塩 5.1 g 炭水化物 185.5 g	エネルギー 1117 kcal 蛋白質 44.9 g 脂質 29.3 g 食塩 5.1 g 炭水化物 173.1 g	エネルギー 1078 kcal 蛋白質 42.5 g 脂質 24.6 g 食塩 5.3 g 炭水化物 173.5 g

<献立表>

2026/06/20

現場 : (株) M the B 優樹

献立種類 : 常食(通常)

年月日 : 2026年7月13日(月) ~ 2026年7月19日(日)

	月 13	火 14	水 15	木 16	金 17	土 18	日 19	
昼食	米飯180g 鯔の中華風焼き南蛮 たたき胡瓜 オクラの胡麻和え 大根のくず煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 豚肉と茄子のおろしポン酢煮 南瓜サラダ 白菜の塩昆布和え アスパラのカーマあんかけ 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g サーモンソテー 付け合せ 菜の花のペーコン和え 大根と水菜の洋風和え エビしゅうまい 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 筑前煮 ヒジキサラダ インゲンのあさり和え もやしの担々煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 鯖の味噌煮 付け合せ ブロッコリーの菜種和え 切干とジャコの甘酢和え 納豆草のバター醤油ソテー 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 豚肉の葱ダレ炒め 切昆布と筍の和え物 小松菜のナンプラー和え ジャーマンポテト 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 鯔の胡麻照り焼き 付け合せ 牛蒡のフリフリ和え 青梗菜のピーナツ和え ピーナツの中華炒め 漬物(きゅうり) 黄桃缶	
	エネルギー 494 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 8.2 g 食塩 2.5 g 炭水化物 84.9 g	エネルギー 508 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 9.1 g 食塩 2.7 g 炭水化物 89.8 g	エネルギー 614 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 16.0 g 食塩 2.8 g 炭水化物 97.4 g	エネルギー 508 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 9.4 g 食塩 2.5 g 炭水化物 89.1 g	エネルギー 583 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 14.0 g 食塩 2.6 g 炭水化物 93.8 g	エネルギー 528 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 12.3 g 食塩 2.7 g 炭水化物 87.4 g	エネルギー 597 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 16.2 g 食塩 2.7 g 炭水化物 91.4 g	
	夕食	米飯180g 牛肉と根菜の麺つゆ炒め 納豆草のきな粉和え 切干と大葉のキクラゲ和え ブロッコリーのチャウダー煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g カレーのキムチ煮 マカロニ卵サラダ 小松菜の白滝和え 切昆布煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g ダッカルビ 春雨磯サラダ 青梗菜のレモン和え 牛蒡と筍の金平 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 赤魚の南蛮漬け オクラの梅おほか和え キャベツの桜海老和え ミートスパ 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 牛肉の中華あんかけ 胡瓜のうざく酢 茄子のすり胡麻和え 高野煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 鱈のアクアパッツァ 白菜のヒジキ和え アスパラのコンフィヤン和え マカロニチーズ 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 鶏肉の香味煮 菜の花の山葵醤油和え もやしナムル スクランブルエッグ 漬物(きゅうり) 黄桃缶
		エネルギー 552 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 10.6 g 食塩 2.7 g 炭水化物 92.5 g	エネルギー 514 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 10.1 g 食塩 2.8 g 炭水化物 85.1 g	エネルギー 550 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 8.4 g 食塩 2.7 g 炭水化物 99.3 g	エネルギー 531 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 7.7 g 食塩 2.5 g 炭水化物 94.7 g	エネルギー 538 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 11.6 g 食塩 2.2 g 炭水化物 88.1 g	エネルギー 491 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 7.0 g 食塩 2.8 g 炭水化物 85.0 g	エネルギー 543 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 10.6 g 食塩 2.6 g 炭水化物 86.2 g
		エネルギー 1046 kcal 蛋白質 40.4 g 脂質 18.8 g 食塩 5.2 g 炭水化物 177.4 g	エネルギー 1022 kcal 蛋白質 38.6 g 脂質 19.2 g 食塩 5.5 g 炭水化物 174.9 g	エネルギー 1164 kcal 蛋白質 38.5 g 脂質 24.4 g 食塩 5.5 g 炭水化物 196.7 g	エネルギー 1039 kcal 蛋白質 38.9 g 脂質 17.1 g 食塩 5.0 g 炭水化物 183.8 g	エネルギー 1121 kcal 蛋白質 43.6 g 脂質 25.6 g 食塩 4.8 g 炭水化物 181.9 g	エネルギー 1019 kcal 蛋白質 38.3 g 脂質 19.3 g 食塩 5.5 g 炭水化物 172.4 g	エネルギー 1140 kcal 蛋白質 46.6 g 脂質 26.8 g 食塩 5.3 g 炭水化物 177.6 g

<献立表>

2026/06/20

現場 : (株) M the B 優樹

献立種類 : 常食(通常)

年月日 : 2026年7月20日(月) ~ 2026年7月26日(日)

	月 20	火 21	水 22	木 23	金 24	土 25	日 26	
昼食	米飯180g 牛肉のトマト炒め オクラのジャコ和え 冷奴 キャベツのスーフライド 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 鮭のトマトソースがけ 胡瓜とモヤシの棒棒鶏 長芋短冊和え 茄子とエノキのトマト煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 豆腐ハンバーグ 玉葱和風ソース 付け合せ タラモサラダ アスパラのそぼろ甘辛和え 白菜とアサりのオムレツ炒め 漬物(きゅうり) 黄桃缶	炊き込みごはん サゴシの西京焼き 付け合せ 人参ラペ 菜の花の辛子和え 大根の土佐煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 鶏玉豆腐 インゲンの鮭和え もやしの胡麻よごし ビシキ煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 鱈の麺つゆ煮 付け合せ ホウレン草の白和え 竹輪とチンゲン菜のマヨ和え 切干のうたけい煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g ニラ豚 小松菜のエスニック和え 切昆布の油揚げ和え マカロニのキノコ煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	
	エネルギー 530 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 10.5 g 食塩 2.4 g 炭水化物 88.0 g	エネルギー 469 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 6.8 g 食塩 2.4 g 炭水化物 81.5 g	エネルギー 509 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 10.6 g 食塩 2.8 g 炭水化物 91.3 g	エネルギー 594 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 11.9 g 食塩 3.3 g 炭水化物 97.1 g	エネルギー 562 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 13.6 g 食塩 2.5 g 炭水化物 87.4 g	エネルギー 502 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 8.2 g 食塩 2.7 g 炭水化物 85.0 g	エネルギー 510 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 9.9 g 食塩 2.6 g 炭水化物 86.7 g	
	夕食	米飯180g カイのバター醤油煮 付け合せ インゲンの浅漬け 大根と茎和布の甘酢塩漬け ビシキと大根葉の炒り煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 豚肉の生姜焼き 切干和風マリネ ホウレン草の白味噌和え ブロッコリーと帆立のアヒージョ 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 赤魚のこつくり煮 付け合せ マカロニサラダ 切昆布の洋風和え 小松菜の中華あんかけ 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 麻婆茄子 青梗菜のドレッシング和え 春雨の中華和え 牛蒡の塩バター炒め 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 太刀魚のべっ甲煮 付け合せ オクラの柚子皮和え キャベツのサミ和え 和風ベコンソテー 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g ビーフシチュー 胡瓜の錦糸和え 茄子の韓国風炒め 焼売 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g カレイの煮つけ 付け合せ アスパラとパプリカのピクルス 白菜の胡麻おろし和え サツマ芋のみたらしがけ 漬物(きゅうり) 黄桃缶
		エネルギー 474 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 4.3 g 食塩 2.8 g 炭水化物 87.7 g	エネルギー 534 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 12.5 g 食塩 2.5 g 炭水化物 87.7 g	エネルギー 591 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 15.2 g 食塩 2.8 g 炭水化物 89.0 g	エネルギー 556 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 13.8 g 食塩 2.5 g 炭水化物 92.9 g	エネルギー 622 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 19.5 g 食塩 2.6 g 炭水化物 88.8 g	エネルギー 550 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 11.7 g 食塩 2.5 g 炭水化物 93.7 g	エネルギー 500 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 2.3 g 食塩 2.4 g 炭水化物 100.3 g
		エネルギー 1004 kcal 蛋白質 42.1 g 脂質 14.8 g 食塩 5.2 g 炭水化物 175.7 g	エネルギー 1003 kcal 蛋白質 42.8 g 脂質 19.3 g 食塩 4.9 g 炭水化物 169.2 g	エネルギー 1100 kcal 蛋白質 38.0 g 脂質 25.8 g 食塩 5.6 g 炭水化物 180.3 g	エネルギー 1150 kcal 蛋白質 40.5 g 脂質 25.7 g 食塩 5.8 g 炭水化物 190.0 g	エネルギー 1184 kcal 蛋白質 44.7 g 脂質 33.1 g 食塩 5.1 g 炭水化物 176.2 g	エネルギー 1052 kcal 蛋白質 40.0 g 脂質 19.9 g 食塩 5.2 g 炭水化物 178.7 g	エネルギー 1010 kcal 蛋白質 39.7 g 脂質 12.2 g 食塩 5.0 g 炭水化物 187.0 g

<献立表>

2026/06/20

現場 : (株) M the B 優樹

献立種類 : 常食(通常)

年月日 : 2026年7月27日(月) ~ 2026年8月2日(日)

	月 27	火 28	水 29	木 30	金 31	土 1	日 2	
昼食	米飯180g ぶり大根 ブロッコリーの蓮根がけ 菜の花の菜種和え ピリ辛蒟蒻 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 八宝菜 オクラの香味和え キャベツの葱和え たらスパソテー 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g メイのハーブソテー焼き 付け合せ 胡瓜と白菜の即席漬け 卵豆腐 揚げ茄子の味噌煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g プルコギ風炒め 南瓜サラダ もずく酢 アスパラの焼き浸し 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g カレイの和風あんかけ 牛蒡の生姜和え 青梗菜の柚子皮ポン酢和え ビーフの揚げ煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶			
	エネルギー 559 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 17.7 g 食塩 2.7 g 炭水化物 80.5 g	エネルギー 552 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 11.4 g 食塩 2.6 g 炭水化物 92.0 g	エネルギー 565 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 15.6 g 食塩 2.5 g 炭水化物 87.4 g	エネルギー 545 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 14.8 g 食塩 2.5 g 炭水化物 87.7 g	エネルギー 529 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 6.1 g 食塩 2.5 g 炭水化物 95.3 g			
	夕食	米飯180g チキンカツトマトソースがけ 付け合せ 春雨の五目和え 青梗菜の蒲鉾和え 牛蒡の旨煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 鯖のマスタード焼き 付け合せ もやしの旨塩和え ビーツのシーフード和え インゲンとはんぺんのカレー炒め 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 肉団子ポトフ 納豆草の海老和え 切干と水菜のサラダ ブロッコリーとシメジのソテー 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 鰯の黒酢煮 付け合せ マカロニツナサラダ 小松菜の麴和え 厚揚げの切昆布煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 肉コロッケ 付け合せ 大根のさっぱりポン酢がけ 菜の花のビーフソテー和え 大豆とわかめの煮もの 漬物(きゅうり) 黄桃缶		
		エネルギー 568 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 11.1 g 食塩 2.5 g 炭水化物 99.3 g	エネルギー 615 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 24.1 g 食塩 2.6 g 炭水化物 82.2 g	エネルギー 528 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 10.1 g 食塩 2.7 g 炭水化物 94.7 g	エネルギー 587 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 16.4 g 食塩 2.6 g 炭水化物 85.7 g	エネルギー 518 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 10.6 g 食塩 2.7 g 炭水化物 94.2 g		
		エネルギー 1127 kcal 蛋白質 39.3 g 脂質 28.8 g 食塩 5.2 g 炭水化物 179.8 g	エネルギー 1167 kcal 蛋白質 39.0 g 脂質 35.5 g 食塩 5.2 g 炭水化物 174.2 g	エネルギー 1093 kcal 蛋白質 36.8 g 脂質 25.7 g 食塩 5.2 g 炭水化物 182.1 g	エネルギー 1132 kcal 蛋白質 43.0 g 脂質 31.2 g 食塩 5.1 g 炭水化物 173.4 g	エネルギー 1047 kcal 蛋白質 32.6 g 脂質 16.7 g 食塩 5.2 g 炭水化物 189.5 g		