1				食	昼食	夕食	
			洋食	和食			
日刊会 1 計計** - 1420 kcal 蛋白質 50.7 g 振賀 27.6 g 灰水化物 230.1 g 魚塩 6.7 g おいこまあんかけ かいこまあんかけ かいこまあんかけ かいこまる人かり かいこまでのまたし かいこまる人かり かいこまる人かり かいこまる人かり かいこまる人かり かいこまでのまたし 本分 5 かいり かいこまる人かり かいこまでのまたし かいこまでのまたし かいこまでのまたし かいこまでのまたし かいこまでのまたし かいこまでのまたし かいこうない 本分 5 かいわり 本	1	(火)			添え)キャベツ千切り 野菜のトマト煮	若竹煮	
2 (本) さつま学サラダ カかん (袋) かにままんかけ 原ひき肉と唇雨の中華風 早かいりの中華トレ和ス かにまあんかけ 原ひき肉と唇雨の中華風 キャパツの中華トレ和ス かにまあんかけ 原ひき肉と唇雨の中華風 キャパツの中華トレ和ス 3 (本) (注意) 1741 ** 1405 kcal 蛋白質 44.7 g 監資 27.4 g 炭水化物 224.0 g 食塩 8.8 g アミソースはハンバーグ 原分イスカット デミソースはハンバーグ 現分イスカット デミソースはハンバーグ 現代 27.4 g 炭水化物 224.0 g 食塩 8.8 g デミソースはハンバーグ 現代 27.4 g 炭水化物 225.2 g 食塩 8.6 g デミソースはハンバーグ カスパッティ サラダ オークビーンス アミソースはハンバーグ カスパッティ サラダ オークビーンス アミソースはハンバーグ カスパッティ サラダ オークビーンス アミソースはハンバーグ カスパッティ サラダ オークビーンス アミソースは 8.6 g アミソースは 9.5 g 食塩 8.6 g アミソースは 9.5 g 食塩 9.3 g アミソースの卵 とじ プロ 9.1 プロ 9.1 プロ 9.0 g 度額 34.3 g 炭水化物 225.7 g 食塩 8.8 g アミソースの卵 とし プロ 9.1 プロ 9.1 プロ 9.7 g 度型 8.8 g アミソースの卵 とし プロ 9.1 プロ 9.7 g 食塩 8.8 g アミソースの卵 とし プロ 9.1 プロ 9.7 g 食塩 8.8 g アミリースの卵 とし プロ 9.7 g 食塩 8.8 g アミリースの卵 とし プロ 9.1 プロ 9.7 g 食塩 8.8 g アミリースの卵 とし プロ 9.1 プロ 9.7 g 食塩 8.8 g アミリースの卵 25.7 g 食塩 8.8 g アミリースの卵 25.7 g 食塩 8.8 g アンフンスを表し マカロニサラダ アンラースの卵 25.7 g 食塩 8.8 g アンフンスを表し アロニサラダ アンフンスを表し アロニサラダ アンフンスを表し アロニサラダ アンフンスを表し アロースのテスを表し アロニサラダ アンフンスを表し アロースのテスを表し アンスを表しまする。 アンスを表しまする。 アンスを表しまする。 アンスを表しまする。 アンスを表しまする。 アンスを表しまする。 アンスを表しまする。 アンスを表しまする。 アンスを表しまする。 アンスを表しまする。 アンスを表しまする。 アンスを表しまする。 アンスを表しまする。 アンスを表しまする。 アンスを表しまする。 アンスを表しまする。 アンスを表しまする。 アンスを表しまする。 アンスを表しまする。 アンスを表しまする。 アンスを表しまする。 アンスを表しまする。 アンスを表しまする。 アンスを表しまする				I 54.1 g 脂質 36.8 g 炭水化物	 207.0 g 食塩 7.6 g		
さつま字サラダ カアル (袋) 加豆 かけ (袋) 加豆 加豆 加豆 加豆 加豆 加豆 加豆 加			[和食] エネルギー 1420 kcal 蛋白質	ī 50.7 g 脂質 27.6 g 炭水化物	230.1 g 食塩 6.7 g		
(本)	2				切り干し大根煮	豚ひき肉と春雨の中華風	
本			[洋食] エネルギー 1386 kcal 蛋白質	[45.3 g 脂質 34.8 g 炭水化物	213.5 g 食塩 9.5 g	1	
(本)			[和食] エネルギー 1405 kcal 蛋白質	1 44.7 g 脂質 27.4 g 炭水化物	234.0 g 食塩 8.8 g		
「和食] 1ネルギー 1592 kcal 蛋白質 49.1 g 脂質 38.3 g 炭水化物 255.2 g 食塩 8.6 g	3	(木)			さつま芋の旨だし煮	添え) ブロッコリー スパゲッティサラダ	
(金)			[洋食] エネルギー 1577 kcal 蛋白質	52.0 g 脂質 46.9 g 炭水化物	230.9 g 食塩 8.9 g	1	
(金) トマトペンネカットマンゴー 日菜と網揚げの柚子醤油炊き プリンピースの卵とじ プロッコリーの胡麻和え 日菜と網揚げの柚子醤油炊き プロッコリーの胡麻和え 日菜と 日菜と			[和食] エネルギー 1592 kcal 蛋白質	i 49.1 g 脂質 38.3 g 炭水化物	255.2 g 食塩 8.6 g		
「和食] 1ネルギー 1482 kcal 蛋白質 41.9 g 脂質 34.3 g 炭水化物 245.7 g 食塩 8.8 g	4	(金)			グリンピースの卵とじ	モロヘイヤお浸し	
(土) ほうれん草の玉子炒め ほうれん草の玉子炒め ほうれん草の玉子炒め にかす金平鶏そぼろ にかす金平鶏そぼろ に対しています。	5	(±)	[洋食] エネルギー 1491 kcal 蛋白質	1 44.7 g 脂質 43.1 g 炭水化物		I.	
(土) (土) (まうれん草の玉子炒め (ようれん草の玉子炒め じゃが芋金平鶏そぼろ 信田煮煮りまい菜の天然だしお浸し キャベツとツナのコンソメ煮マカロニサラダ 「洋食」 エネルギー 1476 kcal 蛋白質 44.7 g 脂質 45.7 g 炭水化物 214.7 g 食塩 8.0 g [和食] エネルギー 1480 kcal 蛋白質 41.3 g 脂質 36.5 g 炭水化物 237.8 g 食塩 7.1 g かぼちゃのトマト煮 切ボタイスカット 切ボ白和え 類ももから揚げ 卵の花 青梗菜の生姜和え 「洋食」 エネルギー 1500 kcal 蛋白質 45.7 g 脂質 43.5 g 炭水化物 229.6 g 食塩 7.9 g [和食] エネルギー 1518 kcal 蛋白質 43.1 g 脂質 35.8 g 炭水化物 252.0 g 食塩 7.9 g 「和食」 エネルギー 1518 kcal 蛋白質 43.1 g 脂質 35.8 g 炭水化物 252.0 g 食塩 7.4 g アリフラ マサバ揚煮 かの子土佐煮 ほうれん草の胡麻和え 「洋食」 エネルギー 1446 kcal 蛋白質 43.6 g 脂質 46.5 g 炭水化物 208.8 g 食塩 7.0 g 「洋食」 エネルギー 1446 kcal 蛋白質 43.6 g 脂質 46.5 g 炭水化物 208.8 g 食塩 7.0 g 「洋食」 エネルギー 1446 kcal 蛋白質 43.6 g 脂質 46.5 g 炭水化物 208.8 g 食塩 7.0 g			[和食] エネルギー 1482 kcal 蛋白質 41.9 g 脂質 34.3 g 炭水化物 245.7 g 食塩 8.8 g				
[和食] エネルギー 1480 kcal 蛋白質 41.3 g 脂質 36.5 g 炭水化物 237.8 g 食塩 7.1 g おぼちゃのトマト煮 かぼちゃのトマト煮 切 サウ豆腐 カレー肉じゃが 菜の花とキャベツのお浸し 加・プロ・オート カン・オート カン・オート カン・オート カン・カン・カン・カン・カン・カン・カン・カン・カン・カン・カン・カン・カン・カ					信田煮	キャベツとツナのコンソメ煮	
6(日)かぼちゃのトマト煮 白桃ダイスカットかぼちゃのトマト煮 切干白和え鶏ももから揚げ 卯の花 青梗菜の生姜和え青椒肉絲 野菜ビーフン 人参のナムル[洋食] Iネルギー 1500 kcal 蛋白質 45.7 g 脂質 43.5 g 炭水化物 229.6 g 食塩 7.9 g[和食] Iネルギー 1518 kcal 蛋白質 43.1 g 脂質 35.8 g 炭水化物 252.0 g 食塩 7.4 gカレー肉じやが 菜の花とキャベツのお浸し 茄子旨煮 竹の子土佐煮 ほうれん草の胡麻和え[洋食] Iネルギー 1446 kcal 蛋白質 43.6 g 脂質 46.5 g 炭水化物 208.8 g 食塩 7.0 g			 [洋食] エネルギー 1476 kcal 蛋白質	[[44.7 g 脂質 45.7 g 炭水化物	<u> </u> 214.7 g 食塩 8.0 g		
6 (日) かぼちやのトマト煮 切干白和え 卯の花 青梗菜の生姜和え 野菜ビーフン人参のナムル 「洋食] Iネルギー 1500 kcal 蛋白質 45.7 g 脂質 43.5 g 膨水化物 229.6 g 食塩 7.9 g 「和食] Iネルギー 1518 kcal 蛋白質 43.1 g 脂質 35.8 g 膨水化物 252.0 g 食塩 7.4 g プレー肉じゃが 菜の花とキャベツのお浸し 茄子旨煮 マサバ揚煮 竹の子土佐煮 ほうれん草の胡麻和え [洋食] Iネルギー 1446 kcal 蛋白質 43.6 g 脂質 46.5 g 膨水化物 208.8 g 食塩 7.0 g			[和食] Iネルギー 1480 kcal 蛋白質	i 41.3 g 脂質 36.5 g 炭水化物	237.8 g 食塩 7.1 g		
[和食] エネルギー 1518 kcal 蛋白質 43.1 g 脂質 35.8 g 炭水化物 252.0 g 食塩 7.4 g かり豆腐 カレー肉じゃが 菜の花とキャベツのお浸し オンチェ カン・ 大き煮 カン・ カン・ 大き煮 カン・ 大き煮 カン・ 大き煮 はられん草の胡麻和え 「洋食」 エネルギー 1446 kcal 蛋白質 43.6 g 脂質 46.5 g 炭水化物 208.8 g 食塩 7.0 g	6				卯の花	野菜ビーフン	
7 (月) 炒り豆腐 さつま芋甘露煮 かり豆腐 さつま芋甘露煮 「洋食」 エネルギー 1446 kcal 蛋白質 43.6 g 脂質 46.5 g 炭水化物 208.8 g 食塩 7.0 g			[洋食] エネルギー 1500 kcal 蛋白質 45.7 g 脂質 43.5 g 炭水化物 229.6 g 食塩 7.9 g				
7 (月) (月) 「洋食」 I ネルギ- 1446 kcal 蛋白質 43.6 g 脂質 46.5 g 炭水化物 208.8 g 食塩 7.0 g での花とキャベツのお浸し 抗み草の胡麻和え			[和食] Iネルギー 1518 kcal 蛋白質 43.1 g 脂質 35.8 g 炭水化物 252.0 g 食塩 7.4 g				
	7	(月)		-	菜の花とキャベツのお浸し	竹の子土佐煮	
			[洋食] エネルギー 1446 kcal 蛋白質	ī 43.6 g 脂質 46.5 g 炭水化物	 208.8 g 食塩 7.0 g	I.	
			[和食] エネルギー 1450 kcal 蛋白質	【 40.2 g 脂質 37.3 g 炭水化物	231.9 g 食塩 6.1 g		

10 (本)				食	昼食	夕食		
2			洋食	和食				
田舎 144+*- 1371 kcal 蛋白質 41.0 g 脂質 29.7 g 炭水化物 227.0 g 魚塩 7.1 g アルウン 1 kcal 蛋白質 41.0 g 脂質 29.7 g 炭水化物 227.0 g 魚塩 7.1 g アルウン 27.0 g 魚塩 7.2 g アルウン 28.8 g 魚塩 7.0 g アルウン 28.8 g 魚塩 7.3 g アルウン 28.8 g 魚塩 7.4 g アルウン 28.8 g 魚型 7.4 g アルウン 28.8	8 (3				野菜とベーコンの洋風煮			
10 (本) (+1 + 1 + 1 + 1 + 1 + 1 + 1 + 1 + 1 + 1		•	[洋食] エネルギー 1369 kcal 蛋白質	1 42.8 g 脂質 37.9 g 炭水化物	I			
でいき コンソメ								
[和食] 1ネルギ- 1552 kcal 蛋白質 55.3 g 脂質 44.2 g 炭水化物 228.8 g 食塩 7.0 g	9 (2				ほうれん草巻き	添え)キャベツ千切り		
たし巻玉子 だし巻玉子 だし巻玉子 お好み焼き 高野炊き寄せ もやしとインゲンの炒め物 再駆けとカニカマの煮物 青菜のお浸し 「洋食」 I ネルギ - 1649 kcal 蛋白質 53.9 g 脂質 61.5 g 炭水化物 214.1 g 食塩 7.9 g 「和食」 I ネルギ - 1649 kcal 蛋白質 51.2 g 脂質 52.4 g 炭水化物 233.7 g 食塩 7.3 g まち麦ひしき もち麦ひしき 春菊と法蓮草の香り浸し レンコン油炒め 「洋食」 I ネルギ - 1389 kcal 蛋白質 44.9 g 脂質 31.5 g 炭水化物 234.3 g 食塩 7.4 g 「和食」 I ネルギ - 1393 kcal 蛋白質 44.9 g 脂質 22.3 g 炭水化物 257.4 g 食塩 6.5 g 「和食」 I ネルギ - 1393 kcal 蛋白質 41.5 g 脂質 22.3 g 炭水化物 257.4 g 食塩 6.5 g 「「沖食」 I ネルギ - 1488 kcal 蛋白質 45.1 g 脂質 22.3 g 炭水化物 257.4 g 食塩 6.5 g 「「沖食」 I ネルギ - 1488 kcal 蛋白質 56.1 g 脂質 21.1 g 炭水化物 217.8 g 食塩 6.9 g 「沖食」 I ネルギ - 1498 kcal 蛋白質 55.4 g 脂質 33.6 g 炭水化物 236.0 g 食塩 6.2 g 「沖食」 I ネルギ - 1498 kcal 蛋白質 55.4 g 脂質 33.6 g 炭水化物 236.0 g 食塩 6.2 g 「中華ログリーム煮 原肉と玉子の中華炒め 中華白菜 中華自菜 り 中華白菜 中華自菜 の花お浸し 「中華白菜 中華的菜 の花お浸し 「中華白菜 中華的菜 中華自菜 中華的菜 の花お浸し 「おけった ************************************		•	[洋食] Iネルギ- 1548 kcal 蛋白質	[58.7 g 脂質 53.4 g 炭水化物	205.7 g 食塩 7.9 g			
たしき玉子 おかん (袋) 若竹煮 高野炊き寄せ もやしとイングンの炒め物 青菜のお浸し 「洋食] エネルギー 1653 kcal 蛋白質 53.9 g 脂質 61.5 g 炭水化物 214.1 g 食塩 7.9 g 「和食] エネルギー 1649 kcal 蛋白質 51.2 g 脂質 52.4 g 炭水化物 233.7 g 食塩 7.3 g 歩わとさば 「緑皮型 の面目中華無 青瀬ひと野菜の五目中華無 青瀬と法運草の香り浸し 「洋食] エネルギー 1389 kcal 蛋白質 44.9 g 脂質 31.5 g 炭水化物 234.3 g 食塩 7.4 g 「和食] エネルギー 1393 kcal 蛋白質 41.5 g 脂質 22.3 g 炭水化物 257.4 g 食塩 6.5 g 「一枚のドル素 「大豆のトマト素 「味付け湯葉 「大豆のトマト素 「大豆のトマト素 「味付け湯葉 「木根なます 「「木根なます 「「木木・1498 kcal 蛋白質 56.1 g 脂質 33.6 g 炭水化物 236.0 g 食塩 6.9 g 「和食] エネルギー 1498 kcal 蛋白質 55.4 g 脂質 33.6 g 炭水化物 236.0 g 食塩 6.2 g 「和食] エネルギー 1498 kcal 蛋白質 55.4 g 脂質 33.6 g 炭水化物 236.0 g 食塩 6.2 g 「和食] エネルギー 1498 kcal 蛋白質 55.4 g 脂質 33.6 g 炭水化物 236.0 g 食塩 6.2 g 「和食] エネルギー 1498 kcal 蛋白質 55.4 g 脂質 33.6 g 炭水化物 236.0 g 食塩 6.2 g 「和食] エネルギー 1498 kcal 蛋白質 55.4 g 脂質 33.6 g 炭水化物 236.0 g 食塩 6.2 g 「和食] エネルギー 1498 kcal 蛋白質 55.4 g 脂質 33.6 g 炭水化物 236.0 g 食塩 6.2 g 「和食] エネルギー 1498 kcal 蛋白質 55.4 g 脂質 33.6 g 炭水化物 236.0 g 食塩 6.2 g 「・サーベンのマヨサラダ 「・サーベンの・フォー・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン		•	[和食] Iネルギー 1552 kcal 蛋白質	1 55.3 g 脂質 44.2 g 炭水化物	228.8 g 食塩 7.0 g			
和食 Iネルギー 1649 kcal 蛋白質 51.2 g 脂質 52.4 g 炭水化物 233.7 g 食塩 7.3 g	10 (7				高野炊き寄せ	厚揚げとカニカマの煮物		
大根の洋風煮 大根の洋風煮 表示のじき 表示のじき 表示のじき 表示のじき 表示のじき 表示のじき 表示のじき 表示のじき 表示のしま 表示のトマト素 リンゴダイスカット 大豆のトマト素 サンゴダイスカット 株付け湯葉 大根のます 大根のます 大根のます 大根のます 大根のます 大根のます 大根のます 大根のよます 大根のよう 大根格は 大格格は 大		•	[洋食] Iネルギー 1653 kcal 蛋白質	[53.9 g 脂質 61.5 g 炭水化物	1 214.1 g 食塩 7.9 g			
大根の洋風煮 大根の洋風煮 表記 表記 表記 表記 表記 表記 表記 表		•	[和食] Iネルギー 1649 kcal 蛋白質	51.2 g 脂質 52.4 g 炭水化物	233.7 g 食塩 7.3 g			
[和食] Iネルギー 1393 kcal 蛋白質 41.5 g 脂質 22.3 g 炭水化物 257.4 g 食塩 6.5 g 豆腐ハンバーグ柚子味噌餡 添え) ブロッコリー がんもと野菜の煮物 大豆のトマト煮 味付け湯葉 がんもと野菜の煮物 大根なます 「洋食] Iネルギー 1488 kcal 蛋白質 56.1 g 脂質 41.1 g 炭水化物 217.8 g 食塩 6.9 g [和食] Iネルギー 1498 kcal 蛋白質 55.4 g 脂質 33.6 g 炭水化物 236.0 g 食塩 6.2 g キャベツのマヨサラダ いもたき風 おりフラフーとちんげん素 大根の金平 東面クリーム煮 豚肉と玉子の中華炒め 中華白菜 「中華白菜	11 (5				煮豆			
大豆のトマト煮 大豆のトマト煮 大豆のトマト煮 「添え)ブロッコリー がんもと野菜の煮物 大根なます 「洋食」 Iネルギー 1488 kcal 蛋白質 56.1 g 脂質 41.1 g 炭水化物 217.8 g 食塩 6.9 g 「和食」 Iネルギー 1498 kcal 蛋白質 55.4 g 脂質 33.6 g 炭水化物 236.0 g 食塩 6.2 g 「おり、マンゴー キャベツのマヨサラダ トャベツのマヨサラダ トャベツのマヨサラダ トャベツのマヨサラダ トャベツのマヨサラダ 小もたき風 「からたき風 「からによる								
大豆のトマト煮		-						
[和食] I礼井 1498 kcal 蛋白質 55.4 g 脂質 33.6 g 炭水化物 236.0 g 食塩 6.2 g キャベツのマヨサラダ キャベツのマヨサラダ アジ土佐煮 中華風クリーム煮 水水・マンゴー	12 (:				添え) ブロッコリー がんもと野菜の煮物			
第団子と青梗菜の キャベツのマヨサラダ キャベツのマヨサラダ アジ土佐煮 中華風クリーム煮 カットマンゴー いもたき風 大根の金平 豚肉と玉子の中華炒め 東の花お浸し 中華白菜		-	[洋食] Iネルギー 1488 kcal 蛋白質	1 56.1 g 脂質 41.1 g 炭水化物	I 217.8 g 食塩 6.9 g			
13 (日) キャベツのマヨサラダ カットマンゴー キャベツのマヨサラダ いもたき風 アジ土佐煮 大根の金平 菜の花お浸し 中華風クリーム煮 豚肉と玉子の中華炒め 中華白菜			[和食] エネルギー 1498 kcal 蛋白質 55.4 g 脂質 33.6 g 炭水化物 236.0 g 食塩 6.2 g					
[洋食] Iネルギー 1404 kcal 蛋白質 50.1 g 脂質 39.1 g 炭水化物 204.5 g 食塩 7.5 g	13 ([アジ土佐煮 大根の金平	中華風クリーム煮 豚肉と玉子の中華炒め		
		•						
[和食] エネルギー 1429 kcal 蛋白質 47.6 g 脂質 30.6 g 炭水化物 224.7 g 食塩 6.9 g			[和食] Iネルド- 1429 kcal 蛋白質 47.6 g 脂質 30.6 g 炭水化物 224.7 g 食塩 6.9 g					
じゃが芋ベーコントマト煮 じゃが芋ベーコントマト煮 信田煮 三色ナムル	14 ()				信田煮	ひき肉とキャベツの味噌炒め 三色ナムル 鶏肉と春雨のチリソース		
[洋食] エネルギー 1420 kcal 蛋白質 46.2 g 脂質 37.2 g 炭水化物 216.5 g 食塩 8.7 g		-	[洋食] エネルギー 1420 kcal 蛋白質	1 46.2 g 脂質 37.2 g 炭水化物	216.5 g 食塩 8.7 g			
[和食] Iネルギー 1424 kcal 蛋白質 42.8 a 脂質 28.0 a 炭水化物 239.6 a 食塩 7.8 a			[和食] I礼井 1424 kcal 蛋白質 42.8 g 脂質 28.0 g 炭水化物 239.6 g 食塩 7.8 g					

			食	昼食	夕食			
I		洋食	和食					
15	(火)	かにかま炒り卵 ひじきのサラダ	かにかま炒り卵 ひじきのサラダ	メンチカツ 添え) キャベツ千切り 里芋含め煮 若布と玉葱のボン酢和え	豚肉の照焼き ブロッコリーと揚げ豆腐の 塩あんかけ 白菜とちくわの煮物			
			1 1 49.9 g 脂質 50.7 g 炭水化物					
		[和食] エネルギー 1574 kcal 蛋白質	[和食] I礼术 - 1574 kcal 蛋白質 46.5 g 脂質 41.5 g 炭水化物 246.4 g 食塩 8.3 g					
16			キャベツとツナのコンソメ煮 ほうれん草ベーコンソテー	さんま塩焼き 焼きいも風 高野五目煮	麻婆茄子 グリンピースの卵とじ 蒸かぶのやわらか煮			
		[洋食] エネルギー 1402 kcal 蛋白質	1 46.3 g 脂質 42.4 g 炭水化物	202.1 g 食塩 8.1 g				
		[和食] エネルギー 1406 kcal 蛋白質	1 42.9 g 脂質 33.2 g 炭水化物	225.2 g 食塩 7.2 g				
17		プレーンオムレツ 黄桃ダイスカット	プレーンオムレツ 金平ごぼう	ごろっと野菜のビーフカレー カニカマと玉葱のサラダ 福神漬け	銀さけ塩焼 豚ミンチと野菜の煮物 こんにゃく甘辛煮			
		[洋食] エネルギー 1402 kcal 蛋白質	ī 43.1 g 脂質 37.4 g 炭水化物	1 216.0 g 食塩 8.6 g				
		[和食] エネルギー 1438 kcal 蛋白質	【 40.1 g 脂質 31.0 g 炭水化物	240.8 g 食塩 8.3 g				
18	(金)	ポークビーンズ 白桃ダイスカット	ポークビーンズ オクラおかか和え	ローストチキンステーキ ほうれん草の胡麻和え マカロニサラダ	肉じゃが 茄子の甘辛煮 キャベツの柑橘付け			
		[洋食] エネルギー 1485 kcal 蛋白質	ī 48.9 g 脂質 46.2 g 炭水化物	1 215.6 g 食塩 7.6 g				
		[和食] エネルギー 1489 kcal 蛋白質	[47.2 g 脂質 37.3 g 炭水化物	236.2 g 食塩 7.4 g				
19	(±)	キャベツとウインナーのソテー みかん(袋)	キャベツとウインナーのソテー ひじき入り蓮根きんびら	サバ塩糀焼き 竹の子土佐煮 青梗菜の生姜和え	やわらかトンカツ 添え)キャベツ千切り スパゲッティサラダ さつま芋甘露煮			
		[洋食] エネルギー 1544 kcal 蛋白質	1 1 48.5 g 脂質 40.9 g 炭水化物	I 215.0 g 食塩 6.6 g				
		[和食] Iネルギー 1557 kcal 蛋白質	ī 45.6 g 脂質 32.5 g 炭水化物	238.7 g 食塩 6.2 g				
20	(日)	トマトオムレツ 大根と竹輪の煮物	トマトオムレツ 大根と竹輪の煮物	和風ソースdeハンバーグ添え) ブロッコリー がんもと野菜の煮物 小松菜お浸し	サワラ揚煮 卯の花 キャベツの酢の物			
		[洋食] Iネルギー 1531 kcal 蛋白質 49.4 g 脂質 52.0 g 炭水化物 212.1 g 食塩 9.0 g						
		[和食] エネルギー 1535 kcal 蛋白質 46.0 g 脂質 42.8 g 炭水化物 235.2 g 食塩 8.1 g						
21	(月)	野菜とベーコンの洋風煮 炒り豆腐	野菜とベーコンの洋風煮 炒り豆腐	アジ西京焼 レンコン油炒め 千切り大根柚子酢漬け	和風ポトフ かぼちゃ煮 ほうれん草巻き			
		[洋食] エネルギー 1351 kcal 蛋白質	1 49.0 g 脂質 30.9 g 炭水化物	217.7 g 食塩 9.0 g				
		[和食] エネルギー 1355 kcal 蛋白質 45.6 g 脂質 21.7 g 炭水化物 240.8 g 食塩 8.1 g						

#			朝	食	昼食	夕食			
			洋食	和食					
一部的 144** 1457	22				高野豆腐の卵とじ	大根なます			
大橋の洋風点 大橋の洋風点 日本の洋風点 日本の洋風点 日本の洋風点 日本の洋風点 日本の洋風点 日本の洋風点 日本の 日本									
大概の洋風器 大概の洋風器 大概の洋風器 接対化・単の五子炒め 日本の公子炒め 日本の公売物 大型のトマト型 リンゴダイスカット 大型のトマト型 リンゴダイスカット 大型のトマト型 リンゴダイスカット 大型の上で 大型の公売物 日本と上が 大型の公売物 日本と上が 大型の公売物 日本と上が 大型の公売物 日本と上が 大型の公売物 日本と上が 大型の公売物 日本と上が 日本			[和食] エネルギー 1457 kcal 蛋白質	£ 45.3 g 脂質 26.4 g 炭水化物	249.0 g 食塩 8.0 g				
(本)	23	(水)			じゃがいもの土佐煮	添え) キャベツ千切り 白菜のツナ和え			
大豆のトマト無			[洋食] エネルギー 1614 kcal 蛋白質	[44.6 g 脂質 50.6 g 炭水化物	 243.4 g 食塩 8.5 g				
大豆のトマト素			[和食] エネルギー 1618 kcal 蛋白質	ī 41.2 g 脂質 41.4 g 炭水化物	266.5 g 食塩 7.6 g				
(主) (主) (注意] 1744*- 1418 kcal 蛋白質 41.2 g 脂質 41.4 g 淡水化物 266.5 g 食塩 7.6 g	24	(木)			白菜とちくわの煮物	人参のナムル			
25 (金) だし巻玉子			[洋食] エネルギー 1385 kcal 蛋白質	[50.8 g 脂質 37.7 g 炭水化物	205.4 g 食塩 7.5 g				
たしき玉子			[和食] エネルギー 1618 kcal 蛋白質	i 41.2 g 脂質 41.4 g 炭水化物	266.5 g 食塩 7.6 g				
(担) 「和食」 「和株* - 1425 kcal 蛋白質 46.3 g 脂質 24.4 g 炭水化物 251.0 g 食塩 10.3 g	25	(金)			厚揚げとカニカマの煮物	豚ミンチと野菜の煮物			
26 (土) ほうれん草ベーコンソテー ほうれん草ベーコンソテー しゃがパター 内豆腐 金時豆 もやしとインゲンの炒め物 三色ナムル 三角ナムル			 [洋食] エネルギー 1410 kcal 蛋白質	【 【 49.2 g 脂質 33.0 g 炭水化物	<u> </u> 226.7 g 食塩 10.6 g				
(土) (土) (注食] 1ネルギー 1367 kcal 蛋白質 39.8 g 脂質 33.9 g 炭水化物 216.5 g 食塩 8.6 g (注食] 1ネルギー 1367 kcal 蛋白質 39.8 g 脂質 24.7 g 炭水化物 239.6 g 食塩 7.7 g (日) (戸水パター									
[和食] Iネルギー 1371 kcal 蛋白質 36.4 g 脂質 24.7 g 炭水化物 239.6 g 食塩 7.7 g	26				金時豆	鶏肉と春雨のチリソース			
27			[洋食] エネルギー 1367 kcal 蛋白質	【 39.8 g 脂質 33.9 g 炭水化物	<u> </u> 216.5 g 食塩 8.6 g				
Park Park			[和食] I礼井 1371 kcal 蛋白質 36.4 g 脂質 24.7 g 炭水化物 239.6 g 食塩 7.7 g						
[和食] I礼井*- 1473 kcal 蛋白質 44.4 g 脂質 34.0 g 炭水化物 239.1 g 食塩 7.1 g じゃが芋コンソメ煮 ロ桃ダイスカット じゃが芋コンソメ煮 モロヘイヤお浸し サバ味噌煮 ひじき大豆煮 チンゲン菜の煮浸し キャベツの中華ドレ和え [洋食] I礼井*- 1421 kcal 蛋白質 43.6 g 脂質 47.0 g 炭水化物 206.2 g 食塩 7.9 g	27	(日)			野菜ビーフン	添え)キャベツ千切り 高野豆腐含め煮			
28 (月) じゃが芋コンソメ煮 じゃが芋コンソメ煮 ロ桃ダイスカット じゃが芋コンソメ煮 モロヘイヤお浸し サバ味噌煮 ひじき大豆煮 豚肉と玉子の中華炒め キャベツの中華ドレ和え [洋食] エネルドー 1421 kcal 蛋白質 43.6 g 脂質 47.0 g 炭水化物 206.2 g 食塩 7.9 g			[洋食] I礼片 - 1469 kcal 蛋白質 47.8 g 脂質 43.2 g 炭水化物 216.0 g 食塩 8.0 g						
28 (月) じゃが芋コンソメ煮 ロ桃ダイスカット じゃが芋コンソメ煮 モロヘイヤお浸し ひじき大豆煮 チンゲン菜の煮浸し 豚肉と玉子の中華炒め キャベツの中華ドレ和え [洋食] エネルギー 1421 kcal 蛋白質 43.6 g 脂質 47.0 g 炭水化物 206.2 g 食塩 7.9 g			[和食] Iネルギー 1473 kcal 蛋白質 44.4 g 脂質 34.0 g 炭水化物 239.1 g 食塩 7.1 g						
	28	(月)			ひじき大豆煮	豚肉と玉子の中華炒め			
[和食] エネルギー 1407 kcal 蛋白質 40.6 g 脂質 37.9 g 炭水化物 224.2 g 食塩 7.6 g			[洋食] Iネルギー 1421 kcal 蛋白質 43.6 g 脂質 47.0 g 炭水化物 206.2 g 食塩 7.9 g						
			[和食] I礼+*- 1407 kcal 蛋白質 40.6 g 脂質 37.9 g 炭水化物 224.2 g 食塩 7.6 g						

		朝食				
		洋食	企 战	78		
29	(火)	ミートオムレツ リンゴダイスカット	ミートオムレツ ブロッコリーと揚げ豆腐の 塩あんかけ	肉団子のトマト野菜煮込み キャベツとウインナーのソテー さつま芋サラダ	鶏すき焼き 里芋含め煮 千切り大根柚子酢漬け	
		[洋食] エネルギー 1520 kcal 蛋白質 43.5 g 脂質 37.2 g 炭水化物 242.6 g 食塩 7.5 g				
		[和食] I礼井 - 1535 kcal 蛋白質 41.5 g 脂質 30.5 g 炭水化物 261.9 g 食塩 7.1 g				
30		国産ごぼうサラダ かぼちゃのトマト煮	国産ごぼうサラダ さつま揚げと青梗菜の炒め煮	コロッケ 添え)キャベツ千切り かにかま炒り卵 茄子旨煮	にしん蒲焼 こんにゃく甘辛煮 小松菜とちくわの煮物	
		[洋食] エネルギー 1549 kcal 蛋白質 41.8 g 脂質 56.2 g 炭水化物 216.1 g 食塩 7.9 g				
	[和食] Iネルギー 1535 kcal 蛋白質 38.1 g 脂質 44.3 g 炭水化物 234.0 g 食塩 6.9 g					