

Monthly menu I

6月

	6月1日(月)	6月2日(火)	6月3日(水)	6月4日(木)	6月5日(金)	6月6日(土)	6月7日(日)	6月8日(月)
	ソナーレ・フェリチタ 			今週のおすすめメニュー 				今週のおすすめメニュー 
朝食A	★御飯 ★つみれと野菜の煮物 白菜の塩麴和え ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★ソーセージと野菜の炒め物 ★いんげんのドレッシング和え ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★がんと野菜の煮物 ★小松菜の胡麻和え ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 挽肉と野菜の炒め物 コールスローサラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ジャーマンポテト スパゲティサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★竹輪と野菜の煮物 信田和え ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ウインナーと野菜のソテー カリフラワーの明太和え ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 肉団子と野菜の煮物 ★オクラの和風和え物 ふりかけ ★味噌汁 牛乳
	エネルギー 427 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 8.7 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 444 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 465 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 10.1 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 466 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 523 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 431 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 10.5 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 464 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 14.7 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 459 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 11.3 g 食塩相当量 3.1 g
朝食B	パン チキンのコンソーム煮 フレンチサラダ ★フルーツ 牛乳	パン ★ソーセージと野菜の炒め物 ★いんげんのドレッシング和え コンソメスープ 牛乳	パン ポトフ ★キャロットラペ ★フルーツ 牛乳	パン 挽肉と野菜の炒め物 コールスローサラダ コンソメスープ 牛乳	パン ジャーマンポテト スパゲティサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	パン ★ベーコンと野菜の豆乳スープ 花野菜サラダ ★フルーツ 牛乳	パン ウインナーと野菜のソテー カリフラワーの明太和え ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	パン クリームシチュー コーンサラダ ★フルーツ 牛乳
	エネルギー 493 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 419 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 478 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 11.2 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 433 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 499 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 419 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 460 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 473 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 13.8 g 食塩相当量 2.6 g
昼食	★御飯 豚肉の柚子胡椒炒め ★豆腐のきのこあんかけ ★ほうれん草のお浸し ★味噌汁	★天津飯 蒸し鶏の中華和え ★春雨スープ ライチゼリー	焼きうどん 厚焼玉子 ごぼうサラダ ★味噌汁	★ライス ★鱈の香草パン粉焼き ラタトゥイユ ★グリーンサラダ コーンポタージュ	★牛丼 野菜の焼き浸し ★胡麻だれ冷奴 ★味噌汁	★大豆ミートの ミートソーススパゲッティ 根菜のグリルサラダ ミルクスープ ★コーヒーゼリー	★御飯 ★鱈のもみじ焼き ★人参の塩金平 茄子の生姜和え ★味噌汁	《今週のおすすめメニュー》 冷やし山菜そば 千草焼き 大根の和風サラダ 水ようかん
	エネルギー 478 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 481 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 11.6 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 471 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 494 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 557 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 524 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 511 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 488 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 3.2 g
夕食	《ソナーレ・フェリチタ》 ★あずき御飯 鯉の竜田揚げ 茄子の茗荷和え すまし汁 ぶどうゼリー	★ライス 豚肉のガーリックソテー イタリアンサラダ コンソメスープ ★フルーツポンチ	★御飯 ★あじフライ 里芋の旨煮 ★胡瓜の昆布和え ★味噌汁	《今週のおすすめメニュー》 ★御飯 豚肉のしぐれ煮 ★ひじき入りサラダ ★煮豆二種 ★味噌汁	★ゆかり御飯 鶏肉の山椒焼き ★きのこの当座煮 ★ブロッコリーの香味和え ★味噌汁	★御飯 ミルフィーユ豚かつ 冬瓜のおぼろ煮 ★香の物 ★味噌汁	★御飯 豚肉と野菜のスタミナ炒め ★春雨サラダ 中華スープ ★杏仁豆腐	★チキンの レモンペッパーグリル マカロニソテー シーザーサラダ コンソメスープ
	エネルギー 497 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 13.0 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 525 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 526 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 504 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 464 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 534 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 509 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 517 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 2.7 g
日計	エネルギー 1515 kcal たんぱく質 64.4 g 脂質 49.3 g 食塩相当量 7.3 g	エネルギー 1497 kcal たんぱく質 52.8 g 脂質 48.3 g 食塩相当量 8.1 g	エネルギー 1522 kcal たんぱく質 55.7 g 脂質 45.9 g 食塩相当量 9.1 g	エネルギー 1511 kcal たんぱく質 58.5 g 脂質 47.3 g 食塩相当量 8.6 g	エネルギー 1567 kcal たんぱく質 56.1 g 脂質 56.2 g 食塩相当量 9.3 g	エネルギー 1536 kcal たんぱく質 52.2 g 脂質 47.5 g 食塩相当量 9.2 g	エネルギー 1527 kcal たんぱく質 56.5 g 脂質 56.2 g 食塩相当量 7.9 g	エネルギー 1511 kcal たんぱく質 60.0 g 脂質 47.7 g 食塩相当量 9.1 g

★マークは日本食スコアが高いお食事です

※1日合計栄養価は、奇数日 朝食B、偶数日 朝食Aを選択した場合の数値です

写真はイメージです

Monthly menu II

6月

	6月9日(火)	6月10日(水)	6月11日(木)	6月12日(金)	6月13日(土)	6月14日(日)	6月15日(月)
							
朝食 A	★御飯 オムレット ごぼうサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 車麩の煮物 ★ブロッコリーのチーズ和え ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ウインナーと野菜のソテー サウザンサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★ツナとキャベツのうま煮 ポテトサラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 蒸し鶏と野菜のソテー 盛り合せサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 炒り卵 ★春雨サラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 筑前煮 ★オクラの昆布和え ★フルーツ ★味噌汁 牛乳
	エネギ- 487 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 12.4 g 食塩相当量 2.7 g	エネギ- 414 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 9.1 g 食塩相当量 2.7 g	エネギ- 458 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 1.9 g	エネギ- 454 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 12.9 g 食塩相当量 3.0 g	エネギ- 444 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 12.6 g 食塩相当量 2.5 g	エネギ- 495 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 3.4 g	エネギ- 521 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 2.4 g
朝食 B	パン オムレット ごぼうサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	パン ミネストローネ ★ブロッコリーのチーズ和え ★フルーツ 牛乳	パン ウインナーと野菜のソテー サウザンサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	パン チキンと野菜のブイヨンスープ ポテトサラダ ★フルーツ 牛乳	パン 蒸し鶏と野菜のソテー 盛り合せサラダ ★フルーツ コーンポタージュ 牛乳	パン 炒り卵 ★春雨サラダ コンソメスープ 牛乳	パン ポトフ ミックスサラダ ★フルーツ 牛乳
	エネギ- 489 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 3.2 g	エネギ- 442 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 12.6 g 食塩相当量 2.5 g	エネギ- 443 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 2.6 g	エネギ- 473 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 1.6 g	エネギ- 488 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 3.0 g	エネギ- 469 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 3.6 g	エネギ- 479 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 2.6 g
昼食	★御飯 蒸し鶏の柚子胡椒ソース さつまいもの甘煮 ★小松菜のなめ茸和え ★味噌汁	★ポークカレー ★福神漬け ジュリアンサラダ ★フルーツヨーグルト	★海老ちらし寿司 鶏肉と野菜の炊き合わせ ★卵の花 ★味噌汁	五日チャーハン 春巻き ★海藻サラダ 中華スープ	きつねうどん 松風焼 白菜の明太和え 黒糖まんじゅう	サンドイッチ マリネサラダ ウインナーと野菜のスープ カスタードプリン	★そぼろ丼 ★高野豆腐の煮物 茄子の香味和え ★味噌汁
	エネギ- 513 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 3.3 g	エネギ- 536 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.4 g	エネギ- 464 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 11.4 g 食塩相当量 3.0 g	エネギ- 483 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 3.9 g	エネギ- 492 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 12.5 g 食塩相当量 2.6 g	エネギ- 393 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 2.9 g	エネギ- 494 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 3.3 g
夕食	★御飯 ★大豆ミートの麻婆茄子 焼きビーフン ザーサイ和え 中華スープ	★御飯 ★鱈の和風ピカタ ★さつまいもの煮物 ★ほうれん草の塩麴和え ★味噌汁	★御飯 フライ二種盛り合わせ ★切り昆布の煮物 ★香の物 ★味噌汁	★ライス ポークソテー オニオンソース ★ビーンズサラダ コンソメスープ ★フルーツポンチ	★御飯 ★焼きあじのおろしポン酢 ★ひじきの煮物 ★小松菜の柚子和え ★味噌汁	★御飯 鶏肉の山賊揚げ 切干大根の煮物 ★青菜のお浸し すまし汁	★御飯 豚肉の生姜焼き 蓮根サラダ ★煮豆二種 ★味噌汁
	エネギ- 507 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.7 g	エネギ- 503 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 3.7 g	エネギ- 543 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 4.0 g	エネギ- 521 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 1.9 g	エネギ- 475 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 3.4 g	エネギ- 564 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 3.1 g	エネギ- 518 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 2.3 g
日計	エネギ- 1556 kcal たんぱく質 52.2 g 脂質 52.3 g 食塩相当量 9.3 g	エネギ- 1500 kcal たんぱく質 58.2 g 脂質 45.3 g 食塩相当量 8.9 g	エネギ- 1497 kcal たんぱく質 47.3 g 脂質 49.0 g 食塩相当量 9.7 g	エネギ- 1505 kcal たんぱく質 55.2 g 脂質 47.6 g 食塩相当量 8.9 g	エネギ- 1502 kcal たんぱく質 64.8 g 脂質 46.1 g 食塩相当量 9.1 g	エネギ- 1499 kcal たんぱく質 57.0 g 脂質 56.1 g 食塩相当量 9.5 g	エネギ- 1538 kcal たんぱく質 62.4 g 脂質 46.7 g 食塩相当量 8.3 g

★マークは日本食スコアが高いお食事です

※1日合計栄養価は、奇数日 朝食B、偶数日 朝食Aを選択した場合の数値です

写真はイメージです

Monthly menu III

6月

	6月16日(火)	6月17日(水)	6月18日(木)	6月19日(金)	6月20日(土)	6月21日(日)	6月22日(月)	6月23日(火)
			今週のおすすめメニュー 	旬のおすすめ 		ソナーレ・フェリチタ 		
朝食 A	★御飯 ボイルウィンナー ★ブロッコリーのマヨネーズ和え ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 挽肉と野菜のソテー スパゲティサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★厚揚げの野菜あんかけ ★ほうれん草のおかか和え ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★ツナじゃが 千切り野菜サラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★さつま揚げの煮物 ★春菊のお浸し ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★ソーセージと野菜のソテー ★いんげんのドレッシング和え ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★魚河岸揚げの煮物 ★わかめの土佐和え ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ウィンナーと野菜のソテー ★グリーンサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳
	エネルギー 501 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 492 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 456 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 13.4 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 469 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 416 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 8.2 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 481 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 456 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 461 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 14.0 g 食塩相当量 2.4 g
朝食 B	パン ボイルウィンナー ★ブロッコリーのマヨネーズ和え ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	パン 挽肉と野菜のソテー スパゲティサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	パン ★大豆と野菜のスープ煮 フレンチサラダ ★フルーツ 牛乳	パン ★ツナじゃが 千切り野菜サラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	パン ミートボールと野菜のスープ煮 マカロニサラダ ★フルーツ 牛乳	パン ★ソーセージと野菜のソテー ★いんげんのドレッシング和え ★フルーツ 野菜スープ 牛乳	パン ★ベーコンと野菜の豆乳スープ ★キャロットラペ ★フルーツ 牛乳	パン ウィンナーと野菜のソテー ★グリーンサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳
	エネルギー 462 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 489 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 448 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 453 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 500 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 474 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 408 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 11.2 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 443 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 2.9 g
昼食	★御飯 ★豆腐ハンバーグ 里芋の含め煮 ★味噌汁 黒ごまプリン	醤油ラーメン 水餃子 ナムル マンゴープリン	《今週のおすすめメニュー》 ★ライス チキンソテー バジルソース キャベツのミルク煮 夏野菜のマリネ オニオンスープ	★夏野菜カレー ★福神漬け イタリアンサラダ ★ヨーグルト	★菜めし 豚肉の冷しゃぶ ★人参しりしり ★冷奴 すまし汁	《ソナーレ・フェリチタ》 ★ガーリックライス ★チキンのトマトチーズ焼き タラモサラダ カリフラワーのポタージュ Assiette dessert	★御飯 ★鱈の香味だれ 水餃子 大根の甘酢和え ニラ玉スープ	★冷やし胡麻豆乳うどん 根菜の炒り煮 ★キャベツのツナ和え 水ようかん
	エネルギー 569 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 456 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 515 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 553 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 512 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 783 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 31.3 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 469 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 462 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 8.3 g 食塩相当量 3.1 g
夕食	★御飯 めばるの煮付け ★いんげんのバターソテー 胡瓜の茗荷和え ★味噌汁	★御飯 ★あじの塩焼き ★竹輪の磯辺揚げ カリフラワーの柚子和え ★味噌汁	★御飯 ★天ぷら盛合せ 茶碗蒸し ★小松菜の胡麻和え ★味噌汁	《旬のおすすめ》 ★枝豆御飯 鶏肉のバター醤油蒸し 金平ごぼう おろし和え ★味噌汁	★御飯 ★鱈の黒酢あん しゅうまい ★春雨サラダ 中華スープ	★御飯 和風ロールキャベツ 白滝と桜エビの炒り煮 かぶのゆかり和え ★味噌汁	★大豆ミート入り ミラノ風ドリア 盛り合せサラダ ペイザンヌスープ ★フルーツゼリー	★御飯 フライ二種盛り合せ ★切り昆布の煮物 ★香の物 ★味噌汁
	エネルギー 387 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 6.9 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 503 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 506 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 492 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 546 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 14.6 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 334 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 4.3 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 528 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 543 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 3.8 g
日計	エネルギー 1504 kcal たんぱく質 57.9 g 脂質 43.7 g 食塩相当量 9.5 g	エネルギー 1495 kcal たんぱく質 56.8 g 脂質 53.3 g 食塩相当量 9.5 g	エネルギー 1524 kcal たんぱく質 61.0 g 脂質 53.1 g 食塩相当量 8.9 g	エネルギー 1545 kcal たんぱく質 58.0 g 脂質 53.2 g 食塩相当量 9.5 g	エネルギー 1521 kcal たんぱく質 62.1 g 脂質 43.9 g 食塩相当量 9.6 g	エネルギー 1638 kcal たんぱく質 55.6 g 脂質 52.1 g 食塩相当量 9.0 g	エネルギー 1500 kcal たんぱく質 53.1 g 脂質 48.4 g 食塩相当量 9.7 g	エネルギー 1495 kcal たんぱく質 50.4 g 脂質 43.8 g 食塩相当量 9.9 g

★マークは日本食スコアが高いお食事です

※1日合計栄養価は、奇数日 朝食B、偶数日 朝食Aを選択した場合の数値です

写真はイメージです

Monthly menu IV

6月

	6月24日(水)	6月25日(木)	6月26日(金)	6月27日(土)	6月28日(日)	6月29日(月)	6月30日(火)	
								今週のおすすめメニュー
朝食 A	★御飯 ★つみれと野菜の煮物 ★卵の花 ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ハムと野菜のソテー ポテトサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★竹輪の煮物 ★花野菜サラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 オムレツ マリーネサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★がんもの煮物 マカロニサラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 さつまいものジャーマンソテー サウザンサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★高野豆腐の煮物 ★いんげんのチーズ和え ふりかけ ★味噌汁 牛乳	
	エネルギー 454 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 12.2 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 448 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 11.8 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 446 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 10.9 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 451 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 12.5 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 485 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 507 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 12.4 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 467 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 12.3 g 食塩相当量 2.7 g	
朝食 B	パン ★ポークビーンズ マッシュポテト ★フルーツ 牛乳	パン ハムと野菜のソテー ポテトサラダ ★フルーツ ミルクスープ 牛乳	パン マカロニと野菜のコンソメ煮 ★花野菜サラダ ★フルーツ 牛乳	パン オムレツ マリーネサラダ ★フルーツ 野菜スープ 牛乳	パン ★チキンと野菜のカーブ マカロニサラダ ★フルーツ 牛乳	パン さつまいものジャーマンソテー サウザンサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	パン ★具沢山ビーンズスープ ★いんげんのチーズ和え ★フルーツ 牛乳	
	エネルギー 513 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 473 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 461 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 11.0 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 438 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 513 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 482 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 13.4 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 486 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 2.3 g	
昼食	チキンピラフ エッグサラダ ペイザンヌスープ ★コーヒーゼリー	焼きそば かに玉 ザーサイ和え 中華スープ	★御飯 ★豚肉のもろみ焼き ★ひじきの煮物 ★オクラの柚子和え すまし汁	《鉄分メニュー》 ★御飯 ★鯖の磯辺焼き レバーと野菜の炒め物 ★ブロッコリーの胡麻和え ★豆乳味噌汁	★御飯 ★豆腐チャンプルー もずく酢 ★味噌汁 抹茶ゼリー	★ライス ★鱈のムニエル バター醤油 ボイルウインナー コーンサラダ ★トマトスープ	《今週のおすすめメニュー》 ★野菜タンメン にら玉 ★オクラの中華和え ★愛玉子(オーギョーチ)	
	エネルギー 524 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 501 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 467 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 564 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 516 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 511 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 537 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 2.8 g	
夕食	★麦飯 ★焼きあじの野菜あん 鍋しぎ とろろ芋 すまし汁	★御飯 ★鶏肉の治部煮 ★白菜のしその実和え ★煮豆二種 ★味噌汁	★御飯 ★鱈のゆかり天ぷら ★冬瓜のそぼろ煮 ★ほうれん草のなめ茸和え ★味噌汁	★ライス ★グリルチキン ★赤ワインソース ★ミックスサラダ ★コンソメスープ ★ぶどうムース	★かき揚げ丼 ★里芋の田楽 ★和風玉葱サラダ すまし汁	★御飯 ★鶏肉の西京焼き ★切干大根の煮物 ★小松菜のわさび和え すまし汁	★御飯 ★あじの利休焼き ★大豆の煮物 ★香の物 ★味噌汁	
	エネルギー 494 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 485 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 548 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 498 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 511 kcal たんぱく質 8.2 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 500 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 452 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 11.7 g 食塩相当量 3.4 g	
日計	エネルギー 1519 kcal たんぱく質 54.1 g 脂質 50.6 g 食塩相当量 9.1 g	エネルギー 1506 kcal たんぱく質 62.2 g 脂質 48.3 g 食塩相当量 9.5 g	エネルギー 1508 kcal たんぱく質 63.8 g 脂質 46.0 g 食塩相当量 9.5 g	エネルギー 1547 kcal たんぱく質 65.1 g 脂質 52.4 g 食塩相当量 9.7 g	エネルギー 1559 kcal たんぱく質 49.0 g 脂質 49.7 g 食塩相当量 7.7 g	エネルギー 1540 kcal たんぱく質 57.4 g 脂質 52.0 g 食塩相当量 8.4 g	エネルギー 1503 kcal たんぱく質 58.9 g 脂質 49.5 g 食塩相当量 9.0 g	

★マークは日本食スコアが高いお食事です

※1日合計栄養価は、奇数日 朝食B、偶数日 朝食Aを選択した場合の数値です

写真はイメージです