

Monthly menu I

9月

	9月1日(火)	9月2日(水)	9月3日(木)	9月4日(金)	9月5日(土)	9月6日(日)	9月7日(月)	9月8日(火)
	今週のおすすめメニュー 							
朝食 A	★御飯 ス克蘭ブルエッグ ハムサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳 エネルギー 515kcal たんぱく質 14.8g 脂質 18.5g 食塩相当量 2.7g	★御飯 ★がんもの煮物 和風サラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳 エネルギー 454kcal たんぱく質 16.3g 脂質 9.8g 食塩相当量 2.7g	★御飯 挽肉と野菜のソテー シーザーサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳 エネルギー 474kcal たんぱく質 15.3g 脂質 12.2g 食塩相当量 2.1g	★御飯 肉団子と野菜の煮物 花野菜サラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳 エネルギー 453kcal たんぱく質 16.5g 脂質 10.5g 食塩相当量 3g	★御飯 ジャーマンポテト ★いんげんのくるみ和え ★フルーツ ★味噌汁 牛乳 エネルギー 466kcal たんぱく質 13.1g 脂質 11.1g 食塩相当量 2.5g	★御飯 ★竹輪の煮物 カリフラワーのドレッシング和え ふりかけ ★味噌汁 牛乳 エネルギー 465kcal たんぱく質 17.8g 脂質 11.5g 食塩相当量 3.2g	★御飯 炒り卵 盛り合せサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳 エネルギー 493kcal たんぱく質 16.9g 脂質 16.4g 食塩相当量 2.4g	★御飯 蒸し鶏と野菜の炒め物 ポテトサラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳 エネルギー 450kcal たんぱく質 16g 脂質 12.5g 食塩相当量 2.7g
朝食 B	ロールパン ス克蘭ブルエッグ ハムサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳 エネルギー 458kcal たんぱく質 14.5g 脂質 22.4g 食塩相当量 2.8g	食パン ボトフ スパゲティサラダ ★フルーツ 牛乳 エネルギー 503kcal たんぱく質 15.9g 脂質 15.4g 食塩相当量 2.8g	食パン 挽肉と野菜のソテー シーザーサラダ ★フルーツ コーンポタージュ 牛乳 エネルギー 533kcal たんぱく質 18.2g 脂質 17.2g 食塩相当量 2.5g	ロールパン 具沢山ミネストローネ 花野菜サラダ ★フルーツ 牛乳 エネルギー 400kcal たんぱく質 14.9g 脂質 13.5g 食塩相当量 2.2g	食パン ジャーマンポテト マリネサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳 エネルギー 455kcal たんぱく質 14.1g 脂質 13.1g 食塩相当量 2.9g	食パン チキンのジンジャースープ カリフラワーのドレッシング和え ★フルーツ 牛乳 エネルギー 458kcal たんぱく質 19.1g 脂質 14.8g 食塩相当量 2.4g	食パン 炒り卵 盛り合せサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳 エネルギー 488kcal たんぱく質 17.9g 脂質 18.9g 食塩相当量 3g	ロールパン 蒸し鶏と野菜の炒め物 ポテトサラダ コンソメスープ 牛乳 エネルギー 354kcal たんぱく質 13.5g 脂質 13.6g 食塩相当量 2.7g
昼食	★御飯 鶏肉の利休焼き ★冷奴 ★エンドウのピーナッツ和え ★味噌汁 エネルギー 494kcal たんぱく質 24g 脂質 18.3g 食塩相当量 3g	かき揚げそば 野菜と木耳の塩炒め ★いかと青菜のお浸し まんじゅう エネルギー 531kcal たんぱく質 15.9g 脂質 18.4g 食塩相当量 2.8g	★牛丼 ★大根のきのこあんかけ ★小松菜の梅和え ★味噌汁 エネルギー 510kcal たんぱく質 15.9g 脂質 19.3g 食塩相当量 3.5g	醤油ラーメン かに玉 キャベツの中華和え ★フルーツゼリー エネルギー 555kcal たんぱく質 17.2g 脂質 24.2g 食塩相当量 3.5g	★御飯 ★豚肉の西京焼き ★高野豆腐の煮物 白菜の柚子和え すまし汁 エネルギー 470kcal たんぱく質 22.7g 脂質 15.6g 食塩相当量 2.3g	★ライス ★鰯の香草パン粉焼き マカロニソテー ジュリアンサラダ ミルクスープ エネルギー 495kcal たんぱく質 19.6g 脂質 16g 食塩相当量 2.8g	★三種のきのこクリームスパゲティ さつま芋のマスタードマヨサラダ ペイザンヌスープ フルーツ エネルギー 510kcal たんぱく質 14.7g 脂質 18.5g 食塩相当量 3.4g	★五日チャーハン しゅうまい 三色ナムル 中華スープ エネルギー 483kcal たんぱく質 17.1g 脂質 15.4g 食塩相当量 4.3g
夕食	《今週のおすすめメニュー》 ★あずき御飯 豚肉の柳川煮 ★里芋の田楽 野菜の香味和え すまし汁 エネルギー 506kcal たんぱく質 22.3g 脂質 14.8g 食塩相当量 2.6g	★ライス ★豚肉のマスタードソテー フレンチサラダ オニオンスープ ★コーヒゼリー エネルギー 519kcal たんぱく質 17.7g 脂質 20.1g 食塩相当量 2.3g	★御飯 鶏肉のバター醤油焼き ★白滝のたらこ炒め ★オクラのおかか和え ★味噌汁 エネルギー 468kcal たんぱく質 21g 脂質 16.9g 食塩相当量 2.7g	★御飯 ★あじの竜田揚げ 根菜の煮物 ★香の物 ★味噌汁 エネルギー 480kcal たんぱく質 20.4g 脂質 13.4g 食塩相当量 2.8g	★茄子の大豆ミートドリア ★ツナサラダ プイヨンスープ ピーチムース エネルギー 614kcal たんぱく質 17.2g 脂質 26.3g 食塩相当量 4g	★御飯 鶏肉の治部煮 紅生姜入り玉子焼き ★青梗菜の胡麻和え ★味噌汁 エネルギー 552kcal たんぱく質 27.8g 脂質 20.1g 食塩相当量 3g	★御飯 ★鯖の山椒焼き ★ひじきの煮物 ★豆腐サラダ ★味噌汁 エネルギー 478kcal たんぱく質 22.6g 脂質 15.9g 食塩相当量 2.9g	★ライス ★鰯のフリッター チーズサラダ ★トマトスープ ★フルーツ エネルギー 535kcal たんぱく質 18.1g 脂質 21.2g 食塩相当量 2.8g
日計	エネルギー 1458kcal たんぱく質 60.8g 脂質 55.5g 食塩相当量 8.4g	エネルギー 1504kcal たんぱく質 49.9g 脂質 48.3g 食塩相当量 7.8g	エネルギー 1511kcal たんぱく質 55.1g 脂質 53.4g 食塩相当量 8.7g	エネルギー 1488kcal たんぱく質 54.1g 脂質 48.1g 食塩相当量 9.3g	エネルギー 1539kcal たんぱく質 54g 脂質 55g 食塩相当量 9.2g	エネルギー 1512kcal たんぱく質 65.2g 脂質 47.6g 食塩相当量 9g	エネルギー 1476kcal たんぱく質 55.2g 脂質 53.3g 食塩相当量 9.3g	エネルギー 1468kcal たんぱく質 51.2g 脂質 49.1g 食塩相当量 9.8g

★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

9月

	9月9日(水)	9月10日(木)	9月11日(金)	9月12日(土)	9月13日(日)	9月14日(月)	9月15日(火)	
			ソナーレ・フェリチタ 					
朝食A	★御飯 ★厚揚げの煮物 ★小松菜のピーナッツ和え ★フルーツ ★味噌汁 牛乳 エネルギー 450kcal たんぱく質 16.2g 脂質 10.4g 食塩相当量 2.2g	★御飯 ★小町麴の煮物 ★ブロッコリーのマヨネーズ和え ★ふりかけ ★味噌汁 牛乳 エネルギー 448kcal たんぱく質 15.5g 脂質 10.2g 食塩相当量 2.4g	★御飯 ★オムレツ ★サウザンサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳 エネルギー 468kcal たんぱく質 15g 脂質 12.6g 食塩相当量 2.4g	★御飯 ★ウインナーと野菜の炒め物 ★春雨サラダ ★ふりかけ ★味噌汁 牛乳 エネルギー 481kcal たんぱく質 13.3g 脂質 14.5g 食塩相当量 2.6g	★御飯 ★筑前煮 ★いんげんのドレッシング和え ★フルーツ ★味噌汁 牛乳 エネルギー 504kcal たんぱく質 15.4g 脂質 13g 食塩相当量 2.1g	★御飯 ★ツナと野菜の炒め物 ★ごぼうサラダ ★ふりかけ ★味噌汁 牛乳 エネルギー 484kcal たんぱく質 15g 脂質 15.7g 食塩相当量 2.9g	★御飯 ★ポテトとソーセージのソテー ★ひじき入りサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳 エネルギー 480kcal たんぱく質 14.1g 脂質 12.8g 食塩相当量 2.6g	
朝食B	食パン ★ミートボールと野菜のコンソメ煮 ★コールスローサラダ ★フルーツ 牛乳 エネルギー 472kcal たんぱく質 16.4g 脂質 14.9g 食塩相当量 2.9g	食パン ★チキンと野菜のコンクリーム煮 ★ブロッコリーのマヨネーズ和え ★フルーツ 牛乳 エネルギー 506kcal たんぱく質 20.3g 脂質 16.9g 食塩相当量 2.9g	ロールパン ★オムレツ ★サウザンサラダ ★フルーツ ★コンソメスープ 牛乳 エネルギー 396kcal たんぱく質 13.5g 脂質 15.5g 食塩相当量 2.6g	食パン ★ウインナーと野菜の炒め物 ★春雨サラダ ★コンソメスープ 牛乳 エネルギー 466kcal たんぱく質 13.6g 脂質 17.3g 食塩相当量 3.4g	食パン ★クリームシチュー ★いんげんのドレッシング和え ★フルーツ 牛乳 エネルギー 530kcal たんぱく質 18.2g 脂質 16.7g 食塩相当量 2.2g	食パン ★ツナと野菜の炒め物 ★ごぼうサラダ ★コンソメスープ 牛乳 エネルギー 465kcal たんぱく質 15.5g 脂質 17.8g 食塩相当量 3.2g	ロールパン ★ポテトとソーセージのソテー ★ひじき入りサラダ ★フルーツ ★コーンポタージュ 牛乳 エネルギー 463kcal たんぱく質 14.3g 脂質 16.8g 食塩相当量 2.6g	
昼食	★味噌うどん ★千草焼き ★玉葱の土佐和え ★どら焼き エネルギー 522kcal たんぱく質 23.1g 脂質 15.9g 食塩相当量 2.7g	★大豆ミートのキーマカレー ★福神漬け ★卵サラダ ★フルーツヨーグルト エネルギー 535kcal たんぱく質 16.1g 脂質 18.2g 食塩相当量 2.9g	《ソナーレ・フェリチタ》 ★御飯 ★もち豚のソテー梅肉ソース ★ほうれん草と湯葉のお浸し ★味噌汁 Assiette dessert エネルギー 802kcal たんぱく質 23.1g 脂質 30.4g 食塩相当量 3.5g	★麦飯 ★豚肉の柚子胡椒焼き ★五目大豆 ★とろろ芋 ★味噌汁 エネルギー 501kcal たんぱく質 24.1g 脂質 16.9g 食塩相当量 3.2g	焼きそば ★水餃子 ★中華スープ ★ライチゼリー エネルギー 524kcal たんぱく質 16.1g 脂質 16.5g 食塩相当量 3g	★親子丼 ★人参のたらこ炒め ★青梗菜のマヨネーズ和え ★味噌汁 エネルギー 491kcal たんぱく質 21.7g 脂質 17.9g 食塩相当量 2.7g	★御飯 ★豚肉のバンバンジー風 ★豆腐の中華風旨煮 ★ザーサイ和え ★中華スープ エネルギー 499kcal たんぱく質 21.3g 脂質 19.9g 食塩相当量 2.6g	
夕食	★御飯 ★豚肉の生姜焼き ★しんじょうの煮物 ★ほうれん草の辛子和え ★味噌汁 エネルギー 510kcal たんぱく質 20.4g 脂質 16.6g 食塩相当量 2.8g	★御飯 ★油淋鶏 ★ピーマン炒め ★大根のザーサイ和え ★中華スープ エネルギー 531kcal たんぱく質 20.5g 脂質 22.1g 食塩相当量 2.9g	★御飯 ★あじのおろし煮 ★★茄子の田楽 ★★胡瓜とわかめの酢の物 ★すまし汁 エネルギー 426kcal たんぱく質 18.5g 脂質 9.4g 食塩相当量 2.7g	★御飯 ★フライ二種盛り合せ ★★さつま揚げの煮物 ★★香の物 ★★味噌汁 エネルギー 535kcal たんぱく質 14.2g 脂質 14.9g 食塩相当量 3.5g	★御飯 ★★鰯のもろみ焼き ★★切干大根の煮物 ★★なめ茸奴 ★すまし汁 エネルギー 430kcal たんぱく質 21.7g 脂質 10.6g 食塩相当量 2.6g	★ライス ★ボークチャップ ★チキンサラダ ★コンソメスープ ★ストロベリームース エネルギー 508kcal たんぱく質 21.8g 脂質 17.7g 食塩相当量 2.9g	★御飯 ★★鶏肉の味噌漬け焼き ★★高野豆腐の煮物 ★★キャベツのわさび和え ★すまし汁 エネルギー 496kcal たんぱく質 21.7g 脂質 16.3g 食塩相当量 2.3g	
日計	エネルギー 1504kcal たんぱく質 59.9g 脂質 47.4g 食塩相当量 8.4g	エネルギー 1514kcal たんぱく質 52.1g 脂質 50.5g 食塩相当量 8.2g	エネルギー 1624kcal たんぱく質 55.1g 脂質 55.3g 食塩相当量 8.8g	エネルギー 1517kcal たんぱく質 51.6g 脂質 46.3g 食塩相当量 9.3g	エネルギー 1484kcal たんぱく質 56g 脂質 43.8g 食塩相当量 7.8g	エネルギー 1483kcal たんぱく質 58.5g 脂質 51.3g 食塩相当量 8.5g	エネルギー 1458kcal たんぱく質 57.3g 脂質 53g 食塩相当量 7.5g	

★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 menuⅢ

9月

	9月16日(水)	9月17日(木)	9月18日(金)	9月19日(土)	9月20日(日)	9月21日(月)	9月22日(火)	9月23日(水)
	今週のおすすめメニュー 					ソナレ・フェリチタ 		今週のおすすめメニュー 
朝食A	★御飯 肉団子と野菜の煮物 ★ポテトサラダ ★ふりかけ ★味噌汁 牛乳 エネルギー 478kcal たんぱく質 15.9g 脂質 11.6g 食塩相当量 2.9g	★御飯 ★つみれの煮物 ★わかめの和風サラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳 エネルギー 470kcal たんぱく質 17.2g 脂質 10.5g 食塩相当量 3.2g	★御飯 ★竹輪と野菜の青のり炒め ★蒸し鶏と青菜の和え物 ★ふりかけ ★味噌汁 牛乳 エネルギー 473kcal たんぱく質 19.6g 脂質 12.7g 食塩相当量 3.2g	★御飯 ★がんもの煮物 ★カニカマサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳 エネルギー 491kcal たんぱく質 16.4g 脂質 10.9g 食塩相当量 2.5g	★御飯 スクランブルエッグ ★ブロッコリーのドレッシング和え ★ふりかけ ★味噌汁 牛乳 エネルギー 466kcal たんぱく質 15.6g 脂質 15.8g 食塩相当量 2.8g	★御飯 ウィンナーと野菜のソテー スパゲティサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳 エネルギー 524kcal たんぱく質 13.7g 脂質 16.9g 食塩相当量 2.3g	★御飯 ★ツナじゃが ★オクラの香味和え ★ふりかけ ★味噌汁 牛乳 エネルギー 495kcal たんぱく質 15.8g 脂質 16.2g 食塩相当量 2.7g	★御飯 挽肉と野菜の炒め物 ★春雨サラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳 エネルギー 462kcal たんぱく質 15.1g 脂質 12.2g 食塩相当量 2.9g
朝食B	食パン 具沢山ミネストローネ ★ポテトサラダ ★フルーツ 牛乳 エネルギー 475kcal たんぱく質 15.2g 脂質 14.9g 食塩相当量 2.1g	食パン ★大豆と野菜のカレースープ シーザーサラダ ★フルーツ 牛乳 エネルギー 462kcal たんぱく質 17.6g 脂質 13.6g 食塩相当量 2.5g	ロールパン ★ハムと野菜の炒め物 ★ビーンズサラダ コンソメスープ 牛乳 エネルギー 362kcal たんぱく質 12.6g 脂質 14.8g 食塩相当量 3g	食パン ボトフ ★カニカマサラダ ★フルーツ 牛乳 エネルギー 461kcal たんぱく質 16.4g 脂質 11.4g 食塩相当量 2.9g	食パン スクランブルエッグ ★ブロッコリーのドレッシング和え コンソメスープ 牛乳 エネルギー 439kcal たんぱく質 15.4g 脂質 17.8g 食塩相当量 2.7g	食パン ウィンナーと野菜のソテー スパゲティサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳 エネルギー 510kcal たんぱく質 14.2g 脂質 19g 食塩相当量 2.9g	ロールパン ★ツナじゃが カリフラワーのドレッシング和え コンソメスープ 牛乳 エネルギー 398kcal たんぱく質 12.7g 脂質 18g 食塩相当量 2.3g	食パン 挽肉と野菜の炒め物 ★春雨サラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳 エネルギー 447kcal たんぱく質 16g 脂質 13.3g 食塩相当量 3.5g
昼食	★トマト豆乳そうめん ★厚揚げのそぼろあんかけ ★小松菜の塩麹和え 黒糖ゼリー エネルギー 502kcal たんぱく質 21.7g 脂質 14g 食塩相当量 3.9g	★御飯 ★肉豆腐 連根のじゃこ炒め ★ほうれん草のくるみ和え ★味噌汁 エネルギー 515kcal たんぱく質 24.1g 脂質 16.9g 食塩相当量 3.1g	★たらこスパゲティ ★グリーンサラダ ブイヨンスープ ★コーヒーゼリー エネルギー 442kcal たんぱく質 13.1g 脂質 15.2g 食塩相当量 3.3g	★御飯 ★鯖の生姜煮 炒り卵 ★香の物 ★味噌汁 エネルギー 490kcal たんぱく質 23.9g 脂質 17.8g 食塩相当量 3.7g	サンドイッチ 根菜サラダ ミルクスープ マンゴープリン エネルギー 487kcal たんぱく質 14.8g 脂質 21.6g 食塩相当量 3g	★ライス ハンバーグ デミグラスソース マカロニソテー コーンサラダ オニオンスープ エネルギー 433kcal たんぱく質 16.2g 脂質 10.1g 食塩相当量 3.5g	チキンピラフ ★ビーンズサラダ 押し麦入り野菜スープ ★フルーツ エネルギー 479kcal たんぱく質 16g 脂質 14.3g 食塩相当量 2.8g	五目うどん 二色玉子焼き ★白菜の海苔和え 水ようかん エネルギー 446kcal たんぱく質 17.8g 脂質 11.8g 食塩相当量 2.9g
夕食	《今週のおすすめメニュー》 ★御飯 ★鰯のもみじ焼き ★切り昆布の煮物 ★オクラの柚子和え ★味噌汁 エネルギー 476kcal たんぱく質 20.2g 脂質 14.6g 食塩相当量 2.7g	★御飯 ★あじフライ 大根の旨煮 胡瓜の酢の物 ★味噌汁 エネルギー 516kcal たんぱく質 17.1g 脂質 16.9g 食塩相当量 3.2g	★御飯 ★大豆ミートの麻婆茄子 にら玉 ★春雨サラダ 中華スープ エネルギー 577kcal たんぱく質 14.5g 脂質 25.4g 食塩相当量 2.6g	★さつま芋御飯 ★鶏肉の大葉味噌焼き ★いんげんの当座煮 おろし和え すまし汁 エネルギー 513kcal たんぱく質 20.4g 脂質 17.7g 食塩相当量 2.6g	★御飯 豚肉のごま炒め ★しんじょうの煮物 ★青梗菜の錦糸和え ★味噌汁 エネルギー 497kcal たんぱく質 20g 脂質 18.8g 食塩相当量 3.4g	《ソナレ・フェリチタ》 ★赤飯 ★天ぷら盛合せ 茶碗蒸し ★春菊の菊花和え ★赤だし味噌汁 ★フルーツ エネルギー 509kcal たんぱく質 20.4g 脂質 13.8g 食塩相当量 2.5g	★御飯 豚肉のもろみ焼き 車麴の煮物 ★冷奴 すまし汁 エネルギー 478kcal たんぱく質 19.4g 脂質 17.1g 食塩相当量 2.4g	《今週のおすすめメニュー》 ★御飯 ★鶏肉の唐揚げ 里芋の煮ころがし もずく酢 ★味噌汁 エネルギー 597kcal たんぱく質 24.6g 脂質 23.1g 食塩相当量 2.7g
日記	エネルギー 1456kcal たんぱく質 57.8g 脂質 40.2g 食塩相当量 9.5g	エネルギー 1493kcal たんぱく質 58.8g 脂質 47.4g 食塩相当量 8.8g	エネルギー 1492kcal たんぱく質 47.2g 脂質 53.3g 食塩相当量 9.1g	エネルギー 1464kcal たんぱく質 60.7g 脂質 46.9g 食塩相当量 9.2g	エネルギー 1450kcal たんぱく質 50.4g 脂質 56.2g 食塩相当量 9.2g	エネルギー 1452kcal たんぱく質 50.8g 脂質 42.9g 食塩相当量 8.9g	エネルギー 1452kcal たんぱく質 51.2g 脂質 47.6g 食塩相当量 7.9g	エネルギー 1490kcal たんぱく質 58.4g 脂質 48.2g 食塩相当量 9.1g

★マークは日本食スコアが高いお食事です

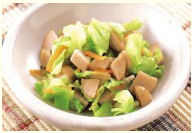
※1日合計栄養価は、奇数日 朝食B、偶数日 朝食Aを選択した場合の数値です

写真47.8g
食塩相当量 7.9g

写真はイメージです

Monthly menuⅣ

9月

	9月24日(木)	9月25日(金)	9月26日(土)	9月27日(日)	9月28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)	
						今週のおすすめメニュー 		
朝食A	★御飯 オムレツ ★いんげんのマヨネーズ和え ふりかけ ★味噌汁 牛乳 エネルギー 470kcal たんぱく質 15.3g 脂質 15.3g 食塩相当量 2.7g	★御飯 筑前煮 千切り野菜サラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳 エネルギー 518kcal たんぱく質 16.7g 脂質 13.5g 食塩相当量 2.4g	★御飯 ★ソーセージと野菜の炒め物 ★竹輪の和風サラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳 エネルギー 455kcal たんぱく質 15.4g 脂質 13.7g 食塩相当量 3.1g	★御飯 ベーコンエッグ マカロニサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳 エネルギー 517kcal たんぱく質 14.9g 脂質 17.8g 食塩相当量 2.5g	★御飯 ★さつま揚げの煮物 ★胡瓜のツナ和え ふりかけ ★味噌汁 牛乳 エネルギー 448kcal たんぱく質 16.2g 脂質 11.2g 食塩相当量 3g	★御飯 ハムと野菜のソテー ごぼうサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳 エネルギー 464kcal たんぱく質 13.7g 脂質 12.3g 食塩相当量 2.5g	★御飯 肉じゃが ★ほうれん草の辛子和え ふりかけ ★味噌汁 牛乳 エネルギー 502kcal たんぱく質 19.5g 脂質 14.7g 食塩相当量 2.5g	
朝食B	食パン オムレツ ★いんげんのマヨネーズ和え コンソメスープ 牛乳 エネルギー 412kcal たんぱく質 14.1g 脂質 14.2g 食塩相当量 3.1g	ロールパン ★ミートボールと野菜の豆乳スープ 千切り野菜サラダ ★フルーツ 牛乳 エネルギー 477kcal たんぱく質 15g 脂質 16.5g 食塩相当量 2.3g	食パン ★ソーセージと野菜の炒め物 ★キャロットラペ コンソメスープ 牛乳 エネルギー 431kcal たんぱく質 13.7g 脂質 15.9g 食塩相当量 3g	食パン ベーコンエッグ マカロニサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳 エネルギー 502kcal たんぱく質 15.8g 脂質 18.9g 食塩相当量 3.1g	食パン ★きのこたっぷりスープ煮 ★マトパスタサラダ ★フルーツ 牛乳 エネルギー 459kcal たんぱく質 15g 脂質 11.8g 食塩相当量 3g	ロールパン ハムと野菜のソテー ごぼうサラダ ★フルーツ ミルクスープ 牛乳 エネルギー 435kcal たんぱく質 14.3g 脂質 17.6g 食塩相当量 2.6g	食パン クリームシチュー マリネサラダ ★フルーツ 牛乳 エネルギー 515kcal たんぱく質 18.1g 脂質 16g 食塩相当量 2.6g	
昼食	★中華丼 春巻き ★わかめの中華和え ワンタンスープ エネルギー 540kcal たんぱく質 20.4g 脂質 20.2g 食塩相当量 3.4g	★御飯 ★南瓜と豚肉の甘酢炒め ★ブロッコリーとビーマンのバター醤油炒め ★人参の塩昆布和え ★味噌汁 エネルギー 534kcal たんぱく質 21.6g 脂質 17.6g 食塩相当量 3g	あさりとキャベツの ペペロンチーノ ミニポテトグラタン イタリアンサラダ コンポートージュ エネルギー 476kcal たんぱく質 19.3g 脂質 13.7g 食塩相当量 2.7g	★御飯 ★あじの照焼き ★さつま芋の甘露煮 切干大根の胡麻酢和え ★味噌汁 エネルギー 477kcal たんぱく質 19g 脂質 8.3g 食塩相当量 2.9g	★天津飯 しゅうまい ★青梗菜のナムル 中華スープ エネルギー 486kcal たんぱく質 14.2g 脂質 14.5g 食塩相当量 3.3g	★御飯 鶏肉の南部焼き ビーフン炒め ★オクラのなめ茸和え ★味噌汁 エネルギー 523kcal たんぱく質 22.9g 脂質 19.4g 食塩相当量 3g	野菜タンメン 水餃子 ★海藻サラダ ★杏仁豆腐 エネルギー 484kcal たんぱく質 21.1g 脂質 16.8g 食塩相当量 3.5g	
夕食	★御飯 鶏肉の葱蒸し 金平ごぼう キャベツのしその実和え ★味噌汁 エネルギー 470kcal たんぱく質 21.4g 脂質 14.7g 食塩相当量 2.5g	★ライス ★鰯のバジル焼き サウザンサラダ コンソメスープ ★フルーツゼリー エネルギー 444kcal たんぱく質 16.8g 脂質 11.7g 食塩相当量 2g	★御飯 メンチカツ ★高野豆腐の煮物 ★小松菜の梅和え ★味噌汁 エネルギー 570kcal たんぱく質 15.9g 脂質 19.6g 食塩相当量 3g	★ライス タンドリーチキン フレンチサラダ ブイヨンスープ ★フルーツ エネルギー 484kcal たんぱく質 20.6g 脂質 16.9g 食塩相当量 2.8g	★御飯 ミルフィーユ豚かつ おろしぼん酢添え ★ひじきの煮物 ★香の物 ★味噌汁 エネルギー 551kcal たんぱく質 21g 脂質 21g 食塩相当量 3.3g	《今週のおすすめメニュー》 ★シーフードカレー ★福神漬け ★コールスローサラダ はちみつヨーグルト エネルギー 502kcal たんぱく質 18.5g 脂質 13.4g 食塩相当量 3g	★御飯 ★鰯の磯辺揚げ ★ふろふき大根 白菜のかおり和え すまし汁 エネルギー 483kcal たんぱく質 18.2g 脂質 16.1g 食塩相当量 2.6g	
日計	エネルギー 1480kcal たんぱく質 57.1g 脂質 50.2g 食塩相当量 8.6g	エネルギー 1455kcal たんぱく質 53.4g 脂質 45.8g 食塩相当量 7.3g	エネルギー 1501kcal たんぱく質 50.6g 脂質 47g 食塩相当量 8.8g	エネルギー 1463kcal たんぱく質 55.4g 脂質 44.1g 食塩相当量 8.8g	エネルギー 1485kcal たんぱく質 51.4g 脂質 46.7g 食塩相当量 9.6g	エネルギー 1460kcal たんぱく質 55.7g 脂質 50.4g 食塩相当量 8.6g	エネルギー 1469kcal たんぱく質 58.8g 脂質 47.6g 食塩相当量 8.6g	

★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