Monthly menu I

11月

	11月1日(日)	11月2日(月)	11月3日(火)	11月4日(水)	11月5日(木)	11月6日(金)	11月7日(土)	11月8日(日)
			今週のおすすめメ 					
朝食A	★御飯 ★ツナと野菜の炒め物 ★いんげんの明太和え ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★高野豆腐の煮物 ミックスサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 豚肉と大根の煮物 ★卵の花 ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★竹輪の煮物 マカロニサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 オムレツ ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★がんもと野菜の煮物 ★いんげんのﾏﾖﾈｰｽﾞ和え ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 炒り卵 ★ひじき入りサラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★厚揚げと野菜の煮物 スパゲティサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳
	エネルギー 463kcal たんぱく質 14.8g 脂質 16.8g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 438kcal たんぱく質 14.0g 脂質 9.2g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 518kcal たんぱく質 19.5g 脂質 17.1g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 520kcal たんぱく質 14.4g 脂質 16.4g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 438kcal たんぱく質 15.2g 脂質 12.5g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 517kcal たんぱく質 16.1g 脂質 12.1g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 468kcal たんぱく質 18.2g 脂質 15.6g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 520kcal たんぱく質 15.4g 脂質 14.9g 食塩相当量 2.3g
朝食B	食パン ★ツナと野菜の炒め物 ★いんげんの明太和え コンソメスープ 牛乳	食パン ウインナーと野菜のカレー風味煮 ミックスサラダ ★フルーツ 牛乳	ロールパン ベーコンと野菜の炒め物 ★キャロットラペ コンソメスープ 牛乳	食パン ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙのｶﾞｰﾘｯｸｽｰﾌﾟ マカロニサラダ ★フルーツ 牛乳	食パン オムレツ ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え コーンポタージュ 牛乳	ロールパン ポトフ ★いんげんのﾏﾖﾈｰｽﾞ和え ★フルーツ 牛乳	食パン 炒り卵 ★ひじき入りサラダ ★トマトスープ 牛乳	食パン ★ウインナーと大豆のコンソメ煮 スパゲティサラダ ★フルーツ 牛乳
	エネルギー 423kcal たんぱく質 14.1g 脂質 17.0g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 458kcal たんぱく質 14.9g 脂質 16.0g 食塩相当量 2.0g	エネルギー 358kcal たんぱく質 11.7g 脂質 15.6g 食塩相当量 3.1g	エネルギー 485kcal たんぱく質 15.6g 脂質 16.8g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 482kcal たんぱく質 17.1g 脂質 17.1g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 469kcal たんぱく質 14.4g 脂質 16.5g 食塩相当量 2.3g	エネルギー 440kcal たんぱく質 18.1g 脂質 16.3g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 521kcal たんぱく質 16.7g 脂質 19.5g 食塩相当量 2.6g
昼食	★ライス ポークソテー 赤ワインソース ★チキンサラダ マカロニ入り野菜スープ ★コーヒーゼリー	★御飯 ★大豆ﾐｰﾄの麻婆豆腐 かに玉 中華スープ ★フルーツ	《今週のおすすめメニュー》 ★ゆかり御飯 鶏肉の葱蒸し 野菜の塩麹炒め ★ほうれん草のなめ茸和え ★味噌汁	焼きそば 水餃子 ★三色ナムル 中華スープ	★あさりのバター醤油ピラフ ★ほうれん草のミニグラタン マリネサラダ コンソメスープ	★御飯 鶏肉の山椒焼き ★切り昆布の煮物 ★香の物 けんちん汁	★ツナときのこの和風ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ コールスローサラダ コンソメスープ マンゴープリン	★和風ビビンバ丼 里芋の白煮 ★人参の真砂和え ★味噌汁
	エネルギー 539kcal たんぱく質 20.4g 脂質 18.0g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 506kcal たんぱく質 19.1g 脂質 14.2g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 476kcal たんぱく質 21.3g 脂質 14.4g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 482kcal たんぱく質 15.8g 脂質 16.5g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 476kcal たんぱく質 16.8g 脂質 14.2g 食塩相当量 3.1g	エネルギー 532kcal たんぱく質 24.2g 脂質 17.8g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 458kcal たんぱく質 15.8g 脂質 17.5g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 499kcal たんぱく質 18.2g 脂質 16.7g 食塩相当量 3.2g
夕食	★あずき御飯 ★豆腐ハンバーグ ★きのこのバター醤油炒め ★キャベツの海苔和え ★味噌汁	★御飯 鶏肉の柚子胡椒焼き 切干大根の煮物 二色浸し ★味噌汁	★ライス ★ホキのピカタ 野菜のミルク煮 コンソメスープ ★フルーツ	★御飯 ★鶏肉の粕漬け焼き 白滝の炒り煮 ★ブロッコリーの胡麻和え すまし汁	★御飯 フライ二種盛合せ 大根の旨煮 白菜の生姜和え ★味噌汁	★御飯 ★あじの塩焼き 根菜の炒り煮 ★小松菜の柚子和え ★味噌汁	★御飯 鶏肉の南部焼き 茄子の煮浸し ★オクラのおかか和え ★味噌汁	★ライス ★ホキのフリッター ★グリーンサラダ ミルクスープ ★フルーツ
	エネルギー 464kcal たんぱく質 18.0g 脂質 12.7g 食塩相当量 3.9g	エネルギー 514kcal たんぱく質 22.1g 脂質 17.0g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 466kcal たんぱく質 21.5g 脂質 13.5g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 524kcal たんぱく質 21.5g 脂質 19.9g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 551kcal たんぱく質 16.4g 脂質 16.7g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 455kcal たんぱく質 18.4g 脂質 12.1g 食塩相当量 3.2g	エネルギー 538kcal たんぱく質 21.2g 脂質 21.9g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 477kcal たんぱく質 18.5g 脂質 11.7g 食塩相当量 2.4g
日計	エネルギー 1466kcal たんぱく質 53.2g 脂質 47.5g 食塩相当量 8.7g	エネルギー 1478kcal たんぱく質 56.1g 脂質 47.2g 食塩相当量 7.8g	エネルギー 1460kcal たんぱく質 62.3g 脂質 45.0g 食塩相当量 9.2g	エネルギー 1491kcal たんぱく質 52.9g 脂質 53.2g 食塩相当量 9.0g	エネルギー 1465kcal たんぱく質 48.4g 脂質 43.4g 食塩相当量 9.2g	エネルギー 1456kcal たんぱく質 57.0g 脂質 46.4g 食塩相当量 9.3g	エネルギー 1464kcal たんぱく質 55.2g 脂質 55.0g 食塩相当量 8.5g	エネルギー 1497kcal たんぱく質 53.4g 脂質 47.9g 食塩相当量 8.2g

★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A、偶数日 朝食Bを選択した場合の数値です

写真はイメージです

Monthly menu Ⅱ

11月

	11月9日(月)	11月10日(火)	11月11日(水)	11月12日(木)	11月13日(金)	11月14日(土)	11月15日(日)	
			カルシウムメニュー 		ソナーレ・フェリチタ 			
朝食A	★御飯 ★ソーセージと野菜の炒め物 花野菜サラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ジャーマンポテト ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 車麸の煮物 ポテトサラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 スクランブルエッグ ★グリーンサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★魚河岸揚げの煮物 千切り野菜のサラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ウインナーと野菜のソテー マカロニサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★竹輪の煮物 ★卵の花 ふりかけ ★味噌汁 牛乳	
	エネルギー 445kcal たんぱく質 14.0g 脂質 13.5g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 460kcal たんぱく質 13.4g 脂質 10.6g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 436kcal たんぱく質 13.8g 脂質 9.6g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 495kcal たんぱく質 14.1g 脂質 17.0g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 457kcal たんぱく質 14.3g 脂質 13.5g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 544kcal たんぱく質 14.1g 脂質 17.7g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 481kcal たんぱく質 15.4g 脂質 10.8g 食塩相当量 3.1g	
朝食B	食パン ★ソーセージと野菜の炒め物 花野菜サラダ コンソメスープ 牛乳	ロールパン ジャーマンポテト ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え ★フルーツ コーンポタージュ 牛乳	食パン ★ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙと野菜の豆乳スープ ポテトサラダ ★フルーツ 牛乳	食パン スクランブルエッグ ★グリーンサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	ロールパン ★ﾍﾞｰｺﾝの押し麦入りトマトスープ 千切り野菜のサラダ ★フルーツ 牛乳	食パン ウインナーと野菜のソテー マカロニサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	食パン ★きのこたっぷりスープ ★キャロットラペ ★フルーツ 牛乳	
	エネルギー 408kcal たんぱく質 14.5g 脂質 14.2g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 457kcal たんぱく質 14.0g 脂質 16.0g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 463kcal たんぱく質 16.5g 脂質 12.9g 食塩相当量 3.1g	エネルギー 491kcal たんぱく質 15.2g 脂質 20.3g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 397kcal たんぱく質 12.8g 脂質 13.4g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 530kcal たんぱく質 15.0g 脂質 18.8g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 452kcal たんぱく質 17.0g 脂質 13.7g 食塩相当量 2.4g	
昼食	★御飯 豚肉の生姜焼き ★ミニおでん キャベツのゆかり和え ★味噌汁	★豚丼 ★高野豆腐の煮物 ★長葱とわかめの酢味噌和え すまし汁	★高菜チャーハン しゅうまい 春雨サラダ 中華スープ	肉南蛮うどん ★炒り豆腐 ★いんげんのくるみ和え 水ようかん	《ソナーレ・フェリチタ》 胚芽ロールとｸﾛﾜｯｻﾝ 旬野菜の具たくさんシチュー ★小えびのサラダ Assiette dessert	★御飯 回鍋肉 ★中華風冷奴 ★三色ナムル 中華スープ	ナポリタン ミックスサラダ ブイヨンスープ ★コーヒーゼリー	
	エネルギー 494kcal たんぱく質 20.8g 脂質 14.9g 食塩相当量 3.6g	エネルギー 485kcal たんぱく質 19.9g 脂質 15.4g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 502kcal たんぱく質 18.0g 脂質 15.2g 食塩相当量 4.5g	エネルギー 484kcal たんぱく質 19.4g 脂質 13.2g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 835kcal たんぱく質 26.2g 脂質 38.9g 食塩相当量 2.3g	エネルギー 419kcal たんぱく質 19.7g 脂質 11.9g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 423kcal たんぱく質 13.8g 脂質 11.0g 食塩相当量 2.8g	
夕食	★大豆ﾐｰﾄのミラノ風ドリア ハムサラダ ペイザンヌスープ バナナムース	★ライス チキンのハニーマスタード焼き カラフルサラダ コンソメスープ ★フルーツゼリー	《カルシウムメニュー》 ★ひじき御飯 ★ホキの胡麻けんちん蒸し ★小松菜と桜海老のおかか和え ★切干大根の味噌汁 かぼちゃババロア	★御飯 鶏肉の唐揚げ じゃが芋の甘辛煮 ★香の物 ★味噌汁	★御飯 蒸し豚の葱塩だれ 金平ごぼう ★青梗菜のわさび和え ★味噌汁	★ターメリックライス ビーフストロガノフ ★ビーンズサラダ コンソメスープ ★フルーツ	★御飯 ★あじフライ ★さつま揚げの煮物 茄子の青じそ和え ★味噌汁	
	エネルギー 527kcal たんぱく質 15.2g 脂質 17.9g 食塩相当量 3.6g	エネルギー 550kcal たんぱく質 19.6g 脂質 19.7g 食塩相当量 2.3g	エネルギー 546kcal たんぱく質 26.3g 脂質 15.6g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 587kcal たんぱく質 23.7g 脂質 22.5g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 474kcal たんぱく質 19.5g 脂質 13.5g 食塩相当量 3.2g	エネルギー 574kcal たんぱく質 16.2g 脂質 24.4g 食塩相当量 2.3g	エネルギー 542kcal たんぱく質 16.7g 脂質 20.8g 食塩相当量 3.6g	
日計	エネルギー 1466kcal たんぱく質 50.8g 脂質 46.3g 食塩相当量 10.2g	エネルギー 1492kcal たんぱく質 53.5g 脂質 51.1g 食塩相当量 7.6g	エネルギー 1484kcal たんぱく質 58.1g 脂質 40.4g 食塩相当量 9.6g	エネルギー 1562kcal たんぱく質 58.3g 脂質 56.0g 食塩相当量 9.3g	エネルギー 1766kcal たんぱく質 60.0g 脂質 65.9g 食塩相当量 8.4g	エネルギー 1523kcal たんぱく質 50.9g 脂質 55.1g 食塩相当量 8.4g	エネルギー 1446kcal たんぱく質 45.9g 脂質 42.6g 食塩相当量 9.5g	

★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A、偶数日 朝食Bを選択した場合の数値です

写真はイメージです

Monthly menuⅢ

11月

	11月16日(月)	11月17日(火)	11月18日(水)	11月19日(木)	11月20日(金)	11月21日(土)	11月22日(日)	11月23日(月)
			今週のおすすめメニュー 		ソナーレ・フェリチタ 			今週のおすすめメニュー 
朝食A	★御飯 ★ジャーマンポテト フレンチサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★肉団子の甘酢あんかけ 花野菜サラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ハムと野菜のソテー サウザンサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 車麸の煮物 ★いんげんのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 挽肉と野菜のソテー ごぼうサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★高野豆腐の煮物 スパゲティサラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 スクランブルエッグ 盛り合せサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★さつま揚げの煮物 カリフラワーの明太和え ふりかけ ★味噌汁 牛乳
	エネルギー 478kcal たんぱく質 14.0g 脂質 12.8g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 507kcal たんぱく質 18.4g 脂質 13.7g 食塩相当量 3.2g	エネルギー 448kcal たんぱく質 14.6g 脂質 12.8g 食塩相当量 2.3g	エネルギー 431kcal たんぱく質 13.5g 脂質 9.3g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 451kcal たんぱく質 15.3g 脂質 12.2g 食塩相当量 2.3g	エネルギー 492kcal たんぱく質 14.4g 脂質 13.8g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 517kcal たんぱく質 14.8g 脂質 17.1g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 437kcal たんぱく質 14.0g 脂質 10.9g 食塩相当量 2.9g
朝食B	食パン ★ジャーマンポテト フレンチサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	ロールパン オムレツ 花野菜サラダ コンソメスープ 牛乳	食パン ハムと野菜のソテー サウザンサラダ ★フルーツ ミルクスープ 牛乳	食パン ベーコンと野菜のコーンクリーム煮 ★いんげんのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え ★フルーツ 牛乳	ロールパン 挽肉と野菜のソテー ごぼうサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	食パン ★大豆とソーセージのコンソメ煮 スパゲティサラダ ★フルーツ 牛乳	食パン スクランブルエッグ 盛り合せサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	食パン クリームシチュー カリフラワーの明太和え ★フルーツ 牛乳
	エネルギー 476kcal たんぱく質 14.2g 脂質 15.2g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 342kcal たんぱく質 12.8g 脂質 13.1g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 481kcal たんぱく質 17.6g 脂質 17.8g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 475kcal たんぱく質 15.1g 脂質 13.4g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 371kcal たんぱく質 14.0g 脂質 13.7g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 509kcal たんぱく質 16.0g 脂質 18.9g 食塩相当量 2.0g	エネルギー 514kcal たんぱく質 16.0g 脂質 20.5g 食塩相当量 3.1g	エネルギー 532kcal たんぱく質 16.6g 脂質 15.6g 食塩相当量 2.7g
昼食	★御飯 鶏肉の照焼き ★春雨と野菜の炒めもの ★エンドウの塩麹和え ★味噌汁	★カレーピラフ ★ツナサラダ ★トマトスープ ★ヨーグルト フルーツソースがけ	★親子丼 厚揚の生姜醤油がけ 柚子風味の和風サラダ ★味噌汁	★味噌ラーメン 春巻き キャベツのザーサイ和え ★杏仁豆腐	≪ソナーレ・フェリチタ≫ ★栗御飯 ★ぶりの照焼き 焼き茄子 ★柿の白和え ★塩麹仕立ての 具だくさん味噌汁	★ライス ポークチャップ グラッセ マリネサラダ ブイヨンスープ	きつねそば 松風焼き ★白菜のおかか和え 抹茶ゼリー	《今週のおすすめメニュー》 ★ライス ★チキンと大豆のトマト煮込み さつま芋のサラダ コンソメスープ ぶどうムース
	エネルギー 535kcal たんぱく質 21.7g 脂質 18.7g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 439kcal たんぱく質 11.7g 脂質 14.2g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 514kcal たんぱく質 26.5g 脂質 17.3g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 576kcal たんぱく質 17.3g 脂質 26.9g 食塩相当量 4.4g	エネルギー 615kcal たんぱく質 27.1g 脂質 23.6g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 508kcal たんぱく質 16.1g 脂質 18.0g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 452kcal たんぱく質 23.3g 脂質 11.5g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 587kcal たんぱく質 24.1g 脂質 19.6g 食塩相当量 2.8g
夕食	★御飯 ★肉豆腐 二色玉子焼き ★青菜のおかか和え ★味噌汁	★御飯 ★ホキのマヨネーズ焼き ★五目大豆 切干大根の胡麻酢和え ★味噌汁	《今週のおすすめメニュー》 ★ライス ★デミグラスハンバーグ コールスローサラダ コンソメスープ ★フルーツ	★御飯 ★鱈のもろみ焼き 里芋の煮ころがし ★小松菜の海苔和え すまし汁	★御飯 豚肉の香味炒め ★切り昆布の煮物 ★味噌汁 ★フルーツ	★御飯 ★鶏肉のきのこあんかけ ★ひじき入りサラダ ★煮豆二種 ★味噌汁	★御飯 ★蒸し魚のチリソース しゅうまい ★春雨サラダ ★わかめスープ	★御飯 フライ二種盛り合せ ★人参の菜種和え ★香の物 ★味噌汁
	エネルギー 523kcal たんぱく質 27.3g 脂質 17.4g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 500kcal たんぱく質 23.5g 脂質 14.7g 食塩相当量 3.9g	エネルギー 485kcal たんぱく質 17.5g 脂質 15.0g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 449kcal たんぱく質 18.1g 脂質 13.8g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 466kcal たんぱく質 17.1g 脂質 12.9g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 506kcal たんぱく質 22g 脂質 14.3g 食塩相当量 3.2g	エネルギー 510kcal たんぱく質 20.3g 脂質 13.4g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 496kcal たんぱく質 13.9g 脂質 16.1g 食塩相当量 4.0g
日計	エネルギー 1534kcal たんぱく質 63.2g 脂質 51.3g 食塩相当量 9.2g	エネルギー 1446kcal たんぱく質 53.6g 脂質 42.6g 食塩相当量 10.0g	エネルギー 1480kcal たんぱく質 61.6g 脂質 50.1g 食塩相当量 8.5g	エネルギー 1456kcal たんぱく質 48.9g 脂質 50.0g 食塩相当量 9.1g	エネルギー 1452kcal たんぱく質 58.2g 脂質 50.2g 食塩相当量 8.6g	エネルギー 1506kcal たんぱく質 52.5g 脂質 46.1g 食塩相当量 8.2g	エネルギー 1476kcal たんぱく質 59.6g 脂質 45.4g 食塩相当量 8.9g	エネルギー 1520kcal たんぱく質 53.3g 脂質 46.6g 食塩相当量 9.7g

★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A、偶数日 朝食Bを選択した場合の数値です

写真はイメージです

Monthly menuⅣ

11月

	11月24日(火)	11月25日(水)	11月26日(木)	11月27日(金)	11月28日(土)	11月29日(日)	11月30日(月)	
			旬のおすすめ 					
朝食A	★御飯 オムレツ フレンチサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 肉団子と野菜の煮物 ★キャベツのツナ和え ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ウインナーと野菜のソテー ★卵の花 ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 肉じゃが ★エンドウのくるみ和え ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 スクランブルエッグ ★いんげんのﾏﾖﾈｰｽﾞ和え ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★ツナと白菜の旨煮 温野菜サラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★ソーセージと野菜のソテー ポテトサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	
	エネルギー 449kcal たんぱく質 14.2g 脂質 10.4g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 457kcal たんぱく質 16.6g 脂質 12.0g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 491kcal たんぱく質 14.2g 脂質 15.6g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 509kcal たんぱく質 19.5g 脂質 13.5g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 497kcal たんぱく質 13.6g 脂質 18.1g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 493kcal たんぱく質 15.6g 脂質 15.1g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 469kcal たんぱく質 14.0g 脂質 13.1g 食塩相当量 2.5g	
朝食B	ロールパン オムレツ フレンチサラダ ★フルーツ オニオンスープ 牛乳	食パン ★ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙと野菜の豆乳スープ ★キャベツのツナ和え ★フルーツ 牛乳	食パン ウインナーと野菜のソテー シーザーサラダ ★フルーツ コーンポタージュ 牛乳	ロールパン ポトフ バジルパスタサラダ ★フルーツ 牛乳	食パン スクランブルエッグ ★いんげんのﾏﾖﾈｰｽﾞ和え ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	食パン マカロニ入りジンジャースープ 温野菜サラダ ★フルーツ 牛乳	食パン ★ソーセージと野菜のソテー ポテトサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	
	エネルギー 388kcal たんぱく質 12.4g 脂質 13.8g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 493kcal たんぱく質 19.7g 脂質 17.5g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 521kcal たんぱく質 16.7g 脂質 19.1g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 448kcal たんぱく質 14.9g 脂質 17.9g 食塩相当量 2.3g	エネルギー 498kcal たんぱく質 15.0g 脂質 21.5g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 463kcal たんぱく質 13.7g 脂質 13.7g 食塩相当量 2.0g	エネルギー 465kcal たんぱく質 13.9g 脂質 15.6g 食塩相当量 3.1g	
昼食	★御飯 八宝菜 水餃子 ★中華風海藻サラダ 中華スープ	★ポークカレー ★福神漬け イタリアンサラダ ★フルーツヨーグルト	≪旬のおすすめ≫ ★さつま芋御飯 豚肉のバターポン酢蒸し ★蓮根の青のり炒め ★なめ茸おろし ★味噌汁	サンドイッチ チーズサラダ ★トマトスープ カスタードプリン	あんかけうどん ★豆腐田楽 大根の和風サラダ 水ようかん	★三色丼 ★ひじきの煮物 ★オクラのポン酢和え ★味噌汁	★御飯 鶏肉の山椒焼き ★がんもの煮物 ★ブロッコリーの胡麻和え ★味噌汁	
	エネルギー 546kcal たんぱく質 18.8g 脂質 22.1g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 536kcal たんぱく質 16.6g 脂質 18.3g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 529kcal たんぱく質 20.3g 脂質 16.8g 食塩相当量 3.5g	エネルギー 415kcal たんぱく質 12.8g 脂質 14.9g 食塩相当量 3.1g	エネルギー 492kcal たんぱく質 19.5g 脂質 11.4g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 509kcal たんぱく質 21.1g 脂質 19.8g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 539kcal たんぱく質 24.7g 脂質 19.7g 食塩相当量 2.9g	
夕食	★御飯 ★鶏肉の西京焼き 野菜の炊き合わせ ★小松菜のわさび和え すまし汁	★御飯 ★天ぷら盛合せ 茶碗蒸し ★春菊のお浸し ★味噌汁	★御飯 ★あじのごま味噌焼き 五目金平 胡瓜の酢の物 すまし汁	★ライス チキンのオレンジ焼き 野菜のミルク煮 ジュリアンサラダ ペイザンヌスープ	★御飯 とんかつ ★しんじょうの煮物 ★青梗菜のお浸し ★味噌汁	★ライス チーズハンバーグ サウザンサラダ コンソメスープ ★フルーツ	★御飯 ★ホキの和風ﾑﾆｴﾙ 胡瓜のかおり和え ★豚汁 黒糖ゼリー	
	エネルギー 545kcal たんぱく質 19.8g 脂質 18.8g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 502kcal たんぱく質 18.0g 脂質 16.2g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 423kcal たんぱく質 18.3g 脂質 7.0g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 521kcal たんぱく質 20.6g 脂質 20.4g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 490kcal たんぱく質 14.8g 脂質 12.7g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 460kcal たんぱく質 15.9g 脂質 13.6g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 501kcal たんぱく質 20.7g 脂質 15.4g 食塩相当量 2.3g	
日計	エネルギー 1479kcal たんぱく質 51.0g 脂質 54.7g 食塩相当量 7.9g	エネルギー 1495kcal たんぱく質 51.2g 脂質 46.5g 食塩相当量 8.8g	エネルギー 1473kcal たんぱく質 55.3g 脂質 42.9g 食塩相当量 9.0g	エネルギー 1437kcal たんぱく質 52.8g 脂質 48.5g 食塩相当量 8.3g	エネルギー 1480kcal たんぱく質 49.3g 脂質 45.6g 食塩相当量 9.0g	エネルギー 1462kcal たんぱく質 52.6g 脂質 48.5g 食塩相当量 8.6g	エネルギー 1505kcal たんぱく質 59.3g 脂質 50.7g 食塩相当量 8.3g	

★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A、偶数日 朝食Bを選択した場合の数値です

写真はイメージです