

Monthly menu I

7月

	7月1日(水)	7月2日(木)	7月3日(金)	7月4日(土)	7月5日(日)	7月6日(月)	7月7日(火)	7月8日(水)
								
朝食A	★御飯 スクランブルエッグ 白菜の明太和え ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★ソーセージと野菜の炒め物 ★卵の花 ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 肉じゃが オクラの柚子和え ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 炒り卵 大根のサラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★ツナと野菜のソテー ごぼうサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 あさりの卵とじ 花野菜サラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★海老団子の煮物 ★キャベツのドレッシング和え ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★ハムと野菜の炒め物 マカロニサラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳
	エネルギー 496 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 473 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 492 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 11.9 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 445 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 469 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 462 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 499 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 11.7 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 502 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 3.3 g
朝食B	パン スクランブルエッグ 白菜の明太和え ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	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	パン クリームシチュー ★グリーンサラダ ★フルーツ 牛乳	パン 炒り卵 大根のサラダ コンソメスープ 牛乳	パン ★ツナと野菜のソテー ごぼうサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	パン オムレツ 花野菜サラダ コンソメスープ 牛乳	パン ★大豆と野菜のスープ煮 ★キャベツのドレッシング和え ★フルーツ 牛乳	パン ★ハムと野菜の炒め物 マカロニサラダ コンソメスープ 牛乳
	エネルギー 483 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 403 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 13.8 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 510 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 417 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 457 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 394 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 12.9 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 475 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 452 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 3.5 g
昼食	★大豆ミートの肉味噌丼 茄子の含め煮 ★ほうれん草の胡麻和え すまし汁	肉南蛮うどん しらす入り玉子焼き ★キャベツの昆布和え 水ようかん	焼豚チャーハン しゅうまい 中華風サラダ ★わかめスープ	ナポリタン さつま芋サラダ 押し麦入り野菜スープ ★フルーツ	《旬のおすすめ》 ★茗荷御飯 豚肉の冷しゃぶ ★フーチャンブルー 冬瓜のすり流し汁 ★フルーツ	★御飯 鶏肉のもろみ焼き ★切り昆布の煮物 ★ほうれん草の辛子和え すまし汁	《七タメニュー》 七タそうめん かき揚げ ★南瓜のそぼろ煮 黒ごまプリン	★海老ピラフ コールスローサラダ コンソメスープ ★ヨーグルト フルーツソース
	エネルギー 447 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 14.0 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 497 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 500 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 471 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 13.4 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 542 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 493 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 490 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 412 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 11.7 g 食塩相当量 2.2 g
夕食	★あずき御飯 鶏肉の唐揚げ ★根菜の煮物 胡瓜の甘酢和え ★味噌汁	★ハヤシライス ★ツナサラダ ストロベリームース	★御飯 ★鱈の磯辺揚げ 白滝の炒り煮 ★いんげんのボン酢和え ★味噌汁	★御飯 蒸し鶏の香味だれ ★しんじょうと野菜の煮物 ★ブロッコリーのピーナッツ和え ★味噌汁	★御飯 ★ハンバーグ 和風きのこソース ★ビーフン炒め ★海藻サラダ ★味噌汁	★御飯 フライ二種盛り合せ 五目金平 玉葱の土佐和え ★味噌汁	★御飯 ★豚肉の葱塩焼き 蓮根の甘辛煮 信田和え ★味噌汁	鶏肉のレモン醤油蒸し 茄子の揚げ浸し ★煮豆二種 ★味噌汁
	エネルギー 569 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 562 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 454 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 537 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 499 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 522 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 524 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 547 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 2.9 g
日計	エネルギー 1499 kcal たんぱく質 50.1 g 脂質 55 g 食塩相当量 9.0 g	エネルギー 1532 kcal たんぱく質 54.9 g 脂質 57.2 g 食塩相当量 8.1 g	エネルギー 1464 kcal たんぱく質 54.3 g 脂質 48.0 g 食塩相当量 9.2 g	エネルギー 1453 kcal たんぱく質 54.6 g 脂質 46.8 g 食塩相当量 9.1 g	エネルギー 1498 kcal たんぱく質 54.8 g 脂質 52.3 g 食塩相当量 8.9 g	エネルギー 1477 kcal たんぱく質 55.6 g 脂質 47.3 g 食塩相当量 8.2 g	エネルギー 1489 kcal たんぱく質 52.6 g 脂質 53.0 g 食塩相当量 8.7 g	エネルギー 1461 kcal たんぱく質 48.6 g 脂質 53.6 g 食塩相当量 8.4 g

★マークは日本食スコアが高いお食事です

写真はイメージです

※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

Monthly menuⅡ

7月

7月9日(木)		7月10日(金)		7月11日(土)		7月12日(日)		7月13日(月)		7月14日(火)		7月15日(水)		
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 筑前煮 ★いんげんのチーズ和え ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 肉団子のあんかけ スパゲティサラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 蒸し鶏と野菜のソテー 温野菜サラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★竹輪と野菜の煮物 ★ブロッコリーのマヨネーズ和え ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 オムレツ ポテトサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★高野豆腐の煮物 蒸し鶏のポン酢和え ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★南瓜とウインナーのソテー サウザンサラダ ★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 13.6 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 522 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 450 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 11.4 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 412 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 9.2 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 458 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 11.2 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 420 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 8.4 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 494 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 2.3 g							
	パン ポトフ ★いんげんのチーズ和え ★フルーツ 牛乳	パン ★ミートボールと野菜のトマト煮 スパゲティサラダ ★フルーツ 牛乳	パン 蒸し鶏と野菜のソテー 温野菜サラダ ★フルーツ ペイザンヌスープ 牛乳	パン チキンと野菜のカレースープ ★ブロッコリーのマヨネーズ和え ★フルーツ 牛乳	パン オムレツ ポテトサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	パン 具沢山マカロニスープ チキンサラダ ★フルーツ 牛乳	パン ★南瓜とウインナーのソテー 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 498 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 534 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 446 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 421 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 12.2 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 437 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 12.3 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 481 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 487 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 2.8 g							
昼食	★焼肉丼 ★さつま揚げの煮物 ★海藻サラダ ★味噌汁	★大豆ミートの ジャージャー麺 かに玉 かぶの中華和え なるとスープ	★御飯 ★鱈の西京焼き ★厚揚げと野菜の煮物 すまし汁 抹茶ゼリー	サンドイッチ ★ツナサラダ クラムチャウダー ★コーヒゼリー	★御飯 鶏肉のさっぱり煮 ★茄子の田楽 ★ほうれん草の塩麴和え すまし汁	《今週のおすすめメニュー》 ★ライス ポークチャップ フレンチサラダ ミルクスープ ★フルーツ	冷やし中華 水餃子 大根のザーサイ和え ライチゼリー							
	エネルギー 500 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 410 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 9.0 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 489 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 11.6 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 503 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 518 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 515 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 428 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 11.5 g 食塩相当量 3.8 g							
	《今週のおすすめメニュー》 ★御飯 ★あじの味噌マヨ焼き ★卵の花 白菜のかおり和え すまし汁	★御飯 ロースとんかつ ★ひじきの煮物 ★人参の真砂和え ★味噌汁	★御飯 豚肉のしぐれ煮 ★じゃが芋の海苔塩炒め 二色浸し ★味噌汁	★御飯 ★鯖の柚庵焼き 切干大根の煮物 ★小松菜のくるみ和え ★味噌汁	★御飯 照焼きハンバーグ 冬瓜のおぼろ煮 ★煮豆二種 ★味噌汁	★御飯 ★鱈のもみじ焼き ★がんと野菜の煮物 白菜の青じそ和え ★味噌汁	★御飯 いわし梅肉フライ 里芋の煮ころがし もやしのかおり和え ★味噌汁							
	エネルギー 451 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 517 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 524 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 555 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 541 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 473 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 13.5 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 495 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 3.3 g							
日計	エネルギー 1449 kcal たんぱく質 55.4 g 脂質 48.7 g 食塩相当量 9.0 g	エネルギー 1449 kcal たんぱく質 50.3 g 脂質 41.6 g 食塩相当量 9.7 g	エネルギー 1459 kcal たんぱく質 57.8 g 脂質 42.9 g 食塩相当量 8.4 g	エネルギー 1470 kcal たんぱく質 50.3 g 脂質 55.1 g 食塩相当量 9.3 g	エネルギー 1496 kcal たんぱく質 50.5 g 脂質 48.1 g 食塩相当量 9.4 g	エネルギー 1408 kcal たんぱく質 57.1 g 脂質 42.0 g 食塩相当量 8.0 g	エネルギー 1410 kcal たんぱく質 43.9 g 脂質 44.8 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 menuⅢ

7月

7月16日(木)		7月17日(金)		7月18日(土)		7月19日(日)		7月20日(月)		7月21日(火)		7月22日(水)		7月23日(木)	
ソナーレ・フェリチタ										カリウムメニュー					
★御飯 ★魚河岸揚げの煮物 ★オクラのおかか和え ★ふりかけ ★味噌汁 ★牛乳		★御飯 ★ツナと野菜のソテー ★春雨サラダ ★フルーツ ★味噌汁 ★牛乳		★御飯 ★肉団子の煮物 ★そら豆のマヨネーズ和え ★ふりかけ ★味噌汁 ★牛乳		★御飯 ★ジャーマンポテト ★ミックスサラダ ★フルーツ ★味噌汁 ★牛乳		★御飯 ★がんもの煮物 ★ハムサラダ ★ふりかけ ★味噌汁 ★牛乳		★御飯 ★ウインナーと野菜の炒め物 ★フレンチサラダ ★フルーツ ★味噌汁 ★牛乳		★御飯 ★炒り卵 ★マカロニサラダ ★ふりかけ ★味噌汁 ★牛乳		★御飯 ★さつま揚げと野菜の煮物 ★カラフルサラダ ★フルーツ ★味噌汁 ★牛乳	
エネルギー444 kcal たんぱく質15.0 g 脂質12.8 g 食塩相当量2.7 g		エネルギー471 kcal たんぱく質14.4 g 脂質14.6 g 食塩相当量2.7 g		エネルギー530 kcal たんぱく質19.7 g 脂質14.2 g 食塩相当量3.3 g		エネルギー489 kcal たんぱく質14.8 g 脂質12.9 g 食塩相当量2.4 g		エネルギー471 kcal たんぱく質17.1 g 脂質12.7 g 食塩相当量2.7 g		エネルギー453 kcal たんぱく質12.9 g 脂質13.8 g 食塩相当量2.5 g		エネルギー509 kcal たんぱく質18.2 g 脂質19.3 g 食塩相当量3.1 g		エネルギー488 kcal たんぱく質12.9 g 脂質11.7 g 食塩相当量2.6 g	
パン ★ポークビーンズ ★マリネサラダ ★フルーツ ★牛乳		パン ★ツナと野菜のソテー ★春雨サラダ ★フルーツ ★コンソメスープ ★牛乳		パン ★さつま芋のポトフ ★そら豆のマヨネーズ和え ★フルーツ ★牛乳		パン ★ジャーマンポテト ★ミックスサラダ ★フルーツ ★ブイヨンスープ ★牛乳		パン ★海老団子と野菜のトマトスープ ★ハムサラダ ★フルーツ ★牛乳		パン ★ウインナーと野菜の炒め物 ★フレンチサラダ ★フルーツ ★コンソメスープ ★牛乳		パン ★炒り卵 ★マカロニサラダ ★コンソメスープ ★牛乳		パン ★肉団子と野菜のコンソメ煮 ★カラフルサラダ ★フルーツ ★牛乳	
エネルギー454 kcal たんぱく質18.4 g 脂質13.9 g 食塩相当量2.1 g		エネルギー461 kcal たんぱく質15.0 g 脂質15.7 g 食塩相当量3.3 g		エネルギー498 kcal たんぱく質16.7 g 脂質16.4 g 食塩相当量2.6 g		エネルギー484 kcal たんぱく質15.7 g 脂質15.4 g 食塩相当量2.1 g		エネルギー435 kcal たんぱく質15.9 g 脂質12.9 g 食塩相当量3.0 g		エネルギー457 kcal たんぱく質14.7 g 脂質17.3 g 食塩相当量2.9 g		エネルギー476 kcal たんぱく質18.2 g 脂質20.0 g 食塩相当量3.1 g		エネルギー463 kcal たんぱく質16.0 g 脂質13.0 g 食塩相当量2.8 g	
《ソナーレ・フェリチタ》 ★ロールパン ★メバルのムニエル ★バジルソース ★生ハムのシーザーサラダ ★コーンポタージュ ★Assiette dessert		★和風ビビンバ丼 ★切り昆布の煮物 ★冷奴 ★味噌汁		★たらこスパゲティ ★盛合せサラダ ★人参のポタージュ ★キャラメルプリン		★御飯 ★豚肉の山椒焼き ★ビーフン炒め ★小松菜の胡麻和え ★味噌汁		★御飯 ★あじの利休焼き ★カリフラワーのバター醤油炒め ★青梗菜の錦糸和え ★味噌汁		《カリウムメニュー》 ★大豆ミートのミートソーススパゲッティ ★切干大根の塩昆布サラダ ★冷製パンプキンスープ ★フルーツ		★シーフードカレー ★福神漬 ★サウザンサラダ ★はちみつヨーグルト		★御飯 ★鱈の煮付け ★千草焼き ★もずく酢 ★味噌汁	
エネルギー717 kcal たんぱく質26.9 g 脂質32.5 g 食塩相当量3.5 g		エネルギー484 kcal たんぱく質18.4 g 脂質19.2 g 食塩相当量3.2 g		エネルギー480 kcal たんぱく質18.5 g 脂質15.6 g 食塩相当量2.9 g		エネルギー564 kcal たんぱく質21.6 g 脂質23.0 g 食塩相当量3.0 g		エネルギー450 kcal たんぱく質21.1 g 脂質12.7 g 食塩相当量3.4 g		エネルギー500 kcal たんぱく質18.8 g 脂質11.2 g 食塩相当量2.7 g		エネルギー479 kcal たんぱく質19.0 g 脂質10.5 g 食塩相当量2.7 g		エネルギー436 kcal たんぱく質22.6 g 脂質10.9 g 食塩相当量3.2 g	
★御飯 ★鶏肉の治部煮 ★蓮根の柚子胡椒炒め ★香の物 ★味噌汁		★バターライス ★ポークソテー ★オニオンソース ★花野菜サラダ ★コンソメスープ ★ピーチムース		★御飯 ★あじの塩焼き ★いんげんの当座煮 ★白菜のなめ茸和え ★味噌汁		★枝豆御飯 ★鱈のさらさ蒸し ★蓮根の挟み揚げ ★オクラのドレッシング和え ★味噌汁		チキンドリア ★グリーンサラダ ★ベジタブルスープ ★フルーツゼリー		★麦飯 ★鰯の味噌漬け焼き ★しんじょうと野菜の煮物 ★とろろ芋 ★すまし汁		★御飯 ★メンチカツ ★車麩の煮物 ★ほうれん草のお浸し ★味噌汁		★ライス ★タンドリーチキン ★ブロッコリーとハムのソテー ★コールスローサラダ ★オニオンスープ	
エネルギー472 kcal たんぱく質20.8 g 脂質13.4 g 食塩相当量3.1 g		エネルギー515 kcal たんぱく質17.6 g 脂質20.4 g 食塩相当量2.6 g		エネルギー446 kcal たんぱく質19.1 g 脂質14.3 g 食塩相当量2.7 g		エネルギー464 kcal たんぱく質19.8 g 脂質13.0 g 食塩相当量3.1 g		エネルギー554 kcal たんぱく質20.3 g 脂質22.6 g 食塩相当量2.7 g		エネルギー505 kcal たんぱく質22.4 g 脂質19.0 g 食塩相当量2.7 g		エネルギー505 kcal たんぱく質14.1 g 脂質16.8 g 食塩相当量2.4 g		エネルギー515 kcal たんぱく質21.1 g 脂質22.9 g 食塩相当量2.5 g	
エネルギー1633 kcal たんぱく質62.7 g 脂質58.7 g 食塩相当量9.3 g		エネルギー1460 kcal たんぱく質51.0 g 脂質55.3 g 食塩相当量9.1 g		エネルギー1456 kcal たんぱく質57.3 g 脂質44.1 g 食塩相当量8.9 g		エネルギー1512 kcal たんぱく質57.1 g 脂質51.4 g 食塩相当量8.2 g		エネルギー1475 kcal たんぱく質58.5 g 脂質48.0 g 食塩相当量8.8 g		エネルギー1462 kcal たんぱく質55.9 g 脂質47.5 g 食塩相当量8.3 g		エネルギー1493 kcal たんぱく質51.3 g 脂質46.6 g 食塩相当量8.2 g		エネルギー1414 kcal たんぱく質59.7 g 脂質46.8 g 食塩相当量8.5 g	

★マークは日本食スコアが高いお食事です

写真はイメージです

※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

Monthly menuⅣ

7月

7月24日(金)		7月25日(土)		7月26日(日)		7月27日(月)		7月28日(火)		7月29日(水)		7月30日(木)		7月31日(金)		
								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 ★竹輪の煮物 ★いんげんのくるみ和え ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★ソーセージと野菜のソテー コーンサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★大豆の煮物 ポテトサラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ハムと野菜のソテー 温野菜サラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★ツナじゃが 千切り野菜のサラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 筑前煮 スパゲティサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 炒り卵 ★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 ★つみれと野菜の煮物 玉葱の土佐和え ★フルーツ ★味噌汁	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
	442 kcal	457 kcal	480 kcal	439 kcal	464 kcal	532 kcal	487 kcal	399 kcal								
	14.4 g	13.4 g	16.7 g	13.9 g	15.2 g	16.3 g	19.3 g	12.1 g								
	9.0 g	14.0 g	14.4 g	11.7 g	14.9 g	16.6 g	19.0 g	4.6 g								
2.9 g	2.4 g	2.8 g	2.7 g	2.8 g	2.2 g	2.7 g	2.7 g									
朝食 B	パン ポークと野菜のミルク煮 イタリアンサラダ ★フルーツ 牛乳	パン ★ソーセージと野菜のソテー コーンサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	パン ★大豆と野菜のクリーム煮 ポテトサラダ ★フルーツ 牛乳	パン ハムと野菜のソテー 温野菜サラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	パン ★ツナじゃが 千切り野菜のサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	パン ★具だくさんトマトスープ スパゲティサラダ ★フルーツ 牛乳	パン 炒り卵 ★ブロッコリーのマヨネーズ 和え コンソメスープ 牛乳	パン ポトフ フレンチサラダ ★フルーツ 牛乳	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
	478 kcal	459 kcal	500 kcal	433 kcal	358 kcal	494 kcal	454 kcal	452 kcal								
	17.5 g	15.1 g	17.8 g	15.0 g	10.2 g	14.4 g	19.0 g	15.2 g								
	14.8 g	17.4 g	17.2 g	14.2 g	9.9 g	16.0 g	20.2 g	13.5 g								
2.2 g	2.9 g	2.4 g	3.2 g	2.4 g	2.4 g	2.5 g	2.5 g									
昼食	★オムライス チーズサラダ ビシソワーズ ★コーヒーゼリー	冷やし山菜そば 松風焼 胡瓜の甘酢和え どら焼き	穴子ちらし寿司 茶碗蒸し ★ほうれん草のお浸し ★味噌汁	焼きそば しゅうまい 大根ナムル 中華スープ	《ソナーレ・フェリチタ》 ★ライス 三元豚のロティ BBQソース 海老アボカドサラダ コンソメスープ プリンアラモード	★御飯 回鍋肉 ★胡麻だれ冷奴 胡瓜のザーサイ和え 中華スープ	冷やしうどん ★厚揚げの和風あんかけ ★キャベツのおかか和え まんじゅう	高菜チャーハン ★春雨サラダ ワンタンスープ ★杏仁豆腐	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
	573 kcal	504 kcal	439 kcal	535 kcal	660 kcal	463 kcal	437 kcal	509 kcal								
	13.6 g	22.1 g	20.9 g	20.8 g	24.6 g	19.2 g	17.0 g	18.1 g								
	22.5 g	11.8 g	11.1 g	17.2 g	27.8 g	16.5 g	7.2 g	13.7 g								
2.4 g	2.9 g	2.8 g	4.0 g	3.3 g	2.6 g	3.1 g	2.5 g									
夕食	★御飯 ★鯖の味噌煮 ★冬瓜の海老あんかけ 白菜の梅和え すまし汁	★御飯 ★天ぷら盛合せ 里芋の柚子味噌かけ ★オクラのなめ茸和え すまし汁	★御飯 豚肉の生姜焼き 白滝の炒り煮 ★ひじきサラダ ★味噌汁	★御飯 親子煮 金平ごぼう ★小松菜のわさび和え ★味噌汁	★御飯 ★鰯の梅しそ焼き 茄子の煮浸し ★白菜の柚子和え ★味噌汁	★ひじき御飯 ★鰯の酒蒸し ★竹輪のゆかり揚げ ★煮豆二種 ★味噌汁	《今週のおすすめメニュー》 ★御飯 ★鶏肉の照焼き 切干大根の煮物 ★いんげんのピーナッツ和え ★味噌汁	★御飯 ★豚肉の粕漬け焼き ★五目大豆 なます すまし汁	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
	452 kcal	503 kcal	516 kcal	495 kcal	413 kcal	472 kcal	529 kcal	525 kcal								
	21.3 g	15.0 g	19.6 g	21.5 g	17.4 g	22.5 g	21.0 g	20.1 g								
	10.4 g	12.8 g	18.9 g	14.7 g	10.7 g	9.6 g	18.1 g	18.7 g								
2.8 g	3.2 g	2.9 g	2.6 g	3.2 g	3.5 g	2.4 g	2.3 g									
日計	1467 kcal	1466 kcal	1435 kcal	1463 kcal	1537 kcal	1429 kcal	1453 kcal	1486 kcal								
	49.3 g	52.2 g	57.2 g	57.3 g	57.2 g	56.1 g	57.3 g	53.4 g								
	41.9 g	42.0 g	44.4 g	46.1 g	53.4 g	42.1 g	44.3 g	45.9 g								
	8.1 g	9.0 g	8.5 g	9.8 g	9.3 g	8.5 g	8.2 g	7.3 g								

★マークは日本食スコアが高いお食事です

写真はイメージです

※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