

Monthly menu I

5月

	5月1日(金)	5月2日(土)	5月3日(日)	5月4日(月)	5月5日(火)	5月6日(水)	5月7日(木)	5月8日(金)
								
朝食 A	★御飯 ★がんもの煮物 ★いんげんのツナ和え ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★ハムと野菜のソテー ★マカロニサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★焼き豆腐のそぼろ煮 ★おろし和え ★ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★高野豆腐の煮物 ★小松菜のわさび和え ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★車麩の煮物 ★カリフラワーの胡麻和え ★ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★ジャーマンポテト ★サウザンサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★ソセジと野菜の炒め物 ★春菊のお浸し ★ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★スクランブルエッグ ★グラッセ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳
	エネルギー 439 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 12.0 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 513 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 456 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 12.8 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 424 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 8.1 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 404 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 7.8 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 495 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 13.5 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 432 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 555 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2.4 g
朝食 B	パン ★ベーコンエッグ ★いんげんのツナ和え ★コンソメスープ 牛乳	パン ★ハムと野菜のソテー ★マカロニサラダ ★フルーツ ★コンソメスープ 牛乳	パン ★大豆と野菜のトマトスープ ★ジュリアンサラダ ★フルーツ 牛乳	パン ★ウインナーと野菜のカレー ★マッシュポテト ★フルーツ 牛乳	パン ★クリームシチュー ★キャロットラペ ★フルーツ 牛乳	パン ★ジャーマンポテト ★サウザンサラダ ★フルーツ ★コンソメスープ 牛乳	パン ★ソセジと野菜の炒め物 ★盛り合せサラダ ★オニオンスープ 牛乳	パン ★スクランブルエッグ ★グラッセ ★フルーツ ★コンソメスープ 牛乳
	エネルギー 424 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 516 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 450 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 12.3 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 439 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 503 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 474 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 14.6 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 465 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 530 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 2.4 g
昼食	★五目チャーハン ★春巻き ★胡瓜の中華和え ★中華スープ	★牛丼 ★春菊の錦糸和え ★味噌汁 ★水ようかん	★ライス ★白身魚のチーズ焼き ★グリーンサラダ ★コンソメスープ ★フルーツヨーグルト	★野菜タンメン ★焼き餃子 ★大根の中華和え ★ライチゼリー	《ソナーレ・フェリチタ》 ★筍御飯 ★鰯の山椒焼き ★桜海老とそら豆のかき揚げ ★アスパラの和風マヨネーズ和え ★すまし汁	《今週のおすすめメニュー》 ★親子丼 ★根菜の炊き合せ ★しらすのサラダ ★味噌汁	★ライス ★チキンソテー ★トマトソース ★イタリアンサラダ ★コンソメスープ ★コーヒーゼリー	★大豆ミートのキーマカレー ★福神漬け ★ペイザンヌサラダ ★ヨーグルトフルーツソース
	エネルギー 461 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 503 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 485 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 479 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 589 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 547 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 533 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 514 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.4 g
夕食	★あずき御飯 ★鶏肉の味噌バター焼き ★ひじきの煮物 ★野菜のピーナッツ和え ★すまし汁	★ライス ★フライ二種盛り合せ ★ミックスサラダ ★ペイザンヌスープ ★フルーツ	★御飯 ★豚肉の柚子胡椒焼き ★人参の真砂和え ★白菜のなめ茸和え ★味噌汁	★御飯 ★鯖の塩麹焼き ★茄子の煮浸し ★オクラのドレッシング和え ★味噌汁	★御飯 ★鶏肉と彩野菜の黒酢炒め ★ザーサイ和え ★中華スープ ★杏仁豆腐	★ライス ★あじのムニエル ★バジルソース ★シーザーサラダ ★コンソメスープ ★フルーツゼリー	★御飯 ★メンチカツ ★豆腐の野菜あんかけ ★香の物 ★味噌汁	★御飯 ★白身魚の煮付け ★卵の花 ★わかめのごま醤油和え ★味噌汁
	エネルギー 551 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 556 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 508 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 539 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 501 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 436 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 10.3 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 494 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 439 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 10.2 g 食塩相当量 3.1 g
日計	エネルギー 1451 kcal たんぱく質 57.1 g 脂質 51.1 g 食塩相当量 8.1 g	エネルギー 1575 kcal たんぱく質 45.3 g 脂質 53 g 食塩相当量 8.7 g	エネルギー 1449 kcal たんぱく質 59.3 g 脂質 46.5 g 食塩相当量 7.6 g	エネルギー 1457 kcal たんぱく質 51.7 g 脂質 55.3 g 食塩相当量 8.2 g	エネルギー 1494 kcal たんぱく質 57.8 g 脂質 48.1 g 食塩相当量 8.9 g	エネルギー 1457 kcal たんぱく質 55.0 g 脂質 39.9 g 食塩相当量 8.1 g	エネルギー 1459 kcal たんぱく質 51.2 g 脂質 47.8 g 食塩相当量 8.3 g	エネルギー 1483 kcal たんぱく質 48.0 g 脂質 46.2 g 食塩相当量 7.9 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

5月

	5月9日(土)	5月10日(日)	5月11日(月)	5月12日(火)	5月13日(水)	5月14日(木)	5月15日(金)	
				今週のおすすめメニュー 				
朝食A	★御飯 竹輪と野菜の煮物 スパゲティサラダ 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 ★高野豆腐の煮物 ごぼうサラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 オムレツ ★ブロッコリーのサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 挽肉と野菜の炒め物 ★オクラのドレッシング和え ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 筑前煮 ミックスサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★ソーセージと野菜の炒め物 スパゲティサラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳	
	エネルギー 530 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 453 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 12.8 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 458 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 483 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 418 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 11.4 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 515 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 12.2 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 505 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 2.9 g	
朝食B	パン ウインナーと野菜のコンソメ煮 スパゲティサラダ ★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 コーンポタージュ 牛乳	パン ミートボールと野菜のガーリックスープ ごぼうサラダ ★フルーツ 牛乳	パン オムレツ ★ブロッコリーのサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	パン 挽肉と野菜の炒め物 ★オクラのドレッシング和え コンソメスープ 牛乳	パン チキンと野菜のコンソメ煮 ミックスサラダ ★フルーツ 牛乳	パン ★ソーセージと野菜の炒め物 スパゲティサラダ コンソメスープ 牛乳	
	エネルギー 485 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 510 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 462 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 460 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 14.6 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 384 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 12.1 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 481 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 14.7 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 449 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 3.0 g	
昼食	★海老ちらし寿司 さつま芋のそぼろ煮 胡瓜の酢の物 すまし汁	きつねそば 千草焼き ★白菜の昆布和え まんじゅう	野菜ピラフ カニカマサラダ ★トマトスープ マンゴープリン	焼きそば しゅうまい ナムル 中華スープ	★ターメリックライス ハッシュドポーク イタリアンサラダ コンソメスープ ピーチムース	★御飯 蒸し鶏の梅肉ソース 蓮根の金平 ★煮豆二種 ★味噌汁	たぬきそば 豚バラ大根 菜の花の生姜和え 抹茶ゼリー	
	エネルギー 397 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 4.7 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 482 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 13.0 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 460 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 12.8 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 515 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 508 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 490 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 13.8 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 497 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 2.7 g	
夕食	★ライス チキンソテー バルサミコソース エッグサラダ コンソメスープ ストロベリームース	★麦飯 ★鱈のけんちん蒸し 鶏レバーと野菜の煮物 なます ★味噌汁	★御飯 鶏肉の唐揚げ ★ひじきの煮物 小松菜の柚子和え ★味噌汁	《今週のおすすめメニュー》 ★御飯 ★鯖の葱塩焼き ★さつま揚げと野菜の旨煮 カリフラワーのピーナッツ和え ★味噌汁	★御飯 ★あじフライ ★茄子のおかか煮 白和え ★味噌汁	★ライス ★大豆ミートと 合挽肉のミートローフ コールスローサラダ コンソメスープ ★フルーツ	★御飯 ★天ぷら盛合せ 茶碗蒸し ★香の物 ★味噌汁	
	エネルギー 557 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 454 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 9.8 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 566 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 500 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 561 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 506 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 492 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 3.2 g	
日計	エネルギー 1484 kcal たんぱく質 51.8 g 脂質 42.6 g 食塩相当量 8.0 g	エネルギー 1446 kcal たんぱく質 58.0 g 脂質 40.6 g 食塩相当量 9.6 g	エネルギー 1484 kcal たんぱく質 50.1 g 脂質 50.4 g 食塩相当量 9.1 g	エネルギー 1475 kcal たんぱく質 57.2 g 脂質 46.2 g 食塩相当量 9.5 g	エネルギー 1487 kcal たんぱく質 53.8 g 脂質 51.8 g 食塩相当量 8.0 g	エネルギー 1477 kcal たんぱく質 58.9 g 脂質 46.3 g 食塩相当量 7.8 g	エネルギー 1494 kcal たんぱく質 49.7 g 脂質 52.9 g 食塩相当量 8.8 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 III

5月

	5月16日(土)	5月17日(日)	5月18日(月)	5月19日(火)	5月20日(水)	5月21日(木)	5月22日(金)	5月23日(土)
		旬のおすすめ 	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 肉団子と野菜の煮物 ★豆サラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 車麩の煮物 カラフルサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 竹輪と野菜の高菜炒め ★青菜のツナ和え ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 蒸し鶏と野菜のソテー ★卵の花 ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★さつま揚げと野菜の煮物 ★青梗菜の塩麴和え ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★焼き豆腐のそぼろ煮 ★ひじき入りサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★高野豆腐の煮物 ★カリア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 481 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 12.8 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 479 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 10.9 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 449 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 8.0 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 467 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 472 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 405 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 8.0 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 493 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 434 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 10.0 g 食塩相当量 2.5 g
朝食B	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	パン 具沢山ミネストローネ ★豆サラダ ★フルーツ 牛乳	パン 具だくさんガーリックスープ カラフルサラダ ★フルーツ 牛乳	パン チリコンカン ★青菜のツナ和え ★フルーツ 牛乳	パン 蒸し鶏と野菜のソテー シーザーサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	パン ミートボールのジンジャースープ ★キャロットラペ ★フルーツ 牛乳	パン ★大豆とウインナーのコンソメ煮 ★ひじき入りサラダ ★フルーツ 牛乳	パン ポトフ ★カリアワーのドレッシング和え ★フルーツ 牛乳
	エネルギー 478 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 490 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 11.2 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 426 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 12.8 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 503 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 14.7 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 431 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 12.7 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 483 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 445 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 421 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 11.1 g 食塩相当量 2.6 g
昼食	★そぼろ丼 ビーフン炒め ★小松菜のわさび和え ★味噌汁	《旬のおすすめ》 ★ゆかり御飯 ★鱈のずんだ味噌焼き じゃがいもの甘辛炒め 新玉葱の和風サラダ すまし汁	★鶏肉の葱塩丼 冷奴 胡瓜の梅和え ★味噌汁	冷やしうどん 茄子のおろし煮 和風玉葱サラダ 水ようかん	サンドイッチ サウザンサラダ コーンポタージュ ★コーヒーゼリー	★御飯 ★大豆ミートの麻婆豆腐 水餃子 ★ほうれん草の海苔和え 中華スープ	★ライス チキンのハニーマスタード焼き グラッセ 千切り野菜サラダ コンソメスープ	★御飯 ★白身魚の磯辺焼き ★がんもの煮物 蓮根サラダ ★味噌汁
	エネルギー 467 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 13.0 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 453 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 10.0 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 515 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 496 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 12.8 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 461 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 493 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 575 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 526 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 3.6 g
夕食	★御飯 ★豆腐ハンバーグ ★切り昆布の煮物 白菜の青じそ和え ★味噌汁	★御飯 鶏肉のさっぱり煮 ★竹輪と野菜の海苔バター炒め キャベツの柚子和え ★味噌汁	《今週のおすすめメニュー》 ★御飯 豚肉の生姜焼き 切干大根の煮物 ★オクラのおかか和え ★味噌汁	★ライス ★白身魚の香草パン粉焼き ポテトサラダ ミルクスープ ★フルーツ	★御飯 ★和風ハンバーグ きのこソース ★五目大豆 ★ブロッコリーの菜種和え ★味噌汁	★ビーフカレー ★福神漬け マリネサラダ ★フルーツヨーグルト	★御飯 ★あじのごま味噌焼き 里芋の白煮 カニカマサラダ ★味噌汁	★御飯 豚肉の野菜巻き ★玉子豆腐 胡瓜のゆかり和え ★味噌汁
	エネルギー 499 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 524 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 526 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 507 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 576 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 552 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 461 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 9.2 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 494 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 3.4 g
日計	エネルギー 1444 kcal たんぱく質 52.7 g 脂質 44.2 g 食塩相当量 9.5 g	エネルギー 1456 kcal たんぱく質 61.8 g 脂質 39.3 g 食塩相当量 9.5 g	エネルギー 1467 kcal たんぱく質 56.2 g 脂質 52.7 g 食塩相当量 8.6 g	エネルギー 1470 kcal たんぱく質 50.3 g 脂質 45.1 g 食塩相当量 8.8 g	エネルギー 1468 kcal たんぱく質 48.5 g 脂質 50.6 g 食塩相当量 9.2 g	エネルギー 1450 kcal たんぱく質 47.0 g 脂質 49.1 g 食塩相当量 7.9 g	エネルギー 1481 kcal たんぱく質 55.8 g 脂質 50.0 g 食塩相当量 7.5 g	エネルギー 1454 kcal たんぱく質 59.1 g 脂質 47.6 g 食塩相当量 9.5 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 IV

5月

	5月24日(日)	5月25日(月)	5月26日(火)	5月27日(水)	5月28日(木)	5月29日(金)	5月30日(土)	5月31日(日)
	ソナーレ・フェリチタ 				食物繊維メニュー 			
朝食A	★御飯 挽肉と野菜の炒め物 ★いんげんのドレッシング和え ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 筑前煮 ポテトサラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 肉じゃが ★青梗菜の香味和え ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★魚河岸揚げの煮物 ★ブロッコリーの明太和え ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 オムレツ ★ほうれん草のドレッシング和え ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 肉団子の甘酢あんかけ ★いんげんのくるみお和え ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★ソーセージと野菜のソテー 花野菜サラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 車麩の煮物 ★わかめとオクラの和え物 ふりかけ ★味噌汁 牛乳
	エネルギー 445 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 12.6 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 516 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 482 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 11.3 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 474 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 444 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 11.6 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 463 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 11.1 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 437 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 12.6 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 425 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 8.5 g 食塩相当量 2.8 g
朝食B	パン 挽肉と野菜の炒め物 ★いんげんのドレッシング和え ★フルーツ ★コンソメスープ 牛乳	パン ★チキンと野菜の豆乳スープ ポテトサラダ ★フルーツ 牛乳	パン クリームシチュー フレンチサラダ ★フルーツ 牛乳	パン ウインナーと野菜のカースープ ★ブロッコリーの明太和え ★フルーツ 牛乳	パン オムレツ ★ほうれん草のドレッシング和え ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	パン ★ミートボールときのこのスープ 煮 コールスローサラダ ★フルーツ 牛乳	パン ★ソーセージと野菜のソテー 花野菜サラダ ★フルーツ ★トマトスープ 牛乳	パン チキンと野菜のコンソメ煮 オニオンサラダ ★フルーツ 牛乳
	エネルギー 438 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 14.0 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 507 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 485 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 433 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 448 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 435 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 13.4 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 434 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 506 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 2.6 g
昼食	《ソナーレ・フェリチタ》 春キャベツとあさりの 和風パスタ チーズサラダ ★キャロットポタージュ Assiette desert	菜の花とベーコンのドリア ★ビーンズサラダ コンソメスープ ★フルーツポンチ	★大豆ミートのジャージャー麺 かに玉 切干大根のごま酢和え 中華スープ	★御飯 豚肉のごま炒め 冷奴 菜の花の柚子和え ★味噌汁	《食物繊維メニュー》 ★ツナと南瓜の クリームスパゲッティ アボカドサラダ 押し麦入りスープ きな粉プリン	★御飯 和風ロールキャベツ ★ツナじゃが ★小松菜のポン酢和え ★味噌汁	★三色丼 冬瓜のおぼろ煮 茄子の茗荷和え ★味噌汁	★ライス ハンバーグ デミグラスソース マカロニソテー ★グリーンサラダ コンソメスープ
	エネルギー 532 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 505 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 428 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 10.0 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 530 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 550 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 450 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 13.8 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 504 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 538 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 3.2 g
夕食	★御飯 鶏肉の塩麹焼き さつま芋のレモン煮 ★小松菜のお浸し ★味噌汁	★御飯 豚肉と野菜のさらさ蒸し 白滝の真砂和え 大根サラダ ★味噌汁	★御飯 鯖の竜田揚げ ★ひじきの煮物 ★香の物 ★味噌汁	★御飯 ★あじの塩焼き 鶏レバーの大和煮 白菜の青じそ和え すまし汁	★御飯 回鍋肉 春巻き ★海藻サラダ 中華スープ	★ライス タンドリーチキン コーンサラダ コンソメスープ ★フルーツゼリー	★御飯 揚げ魚の生姜あん 金平ごぼう ★春菊の錦糸和え ★味噌汁	★御飯 鶏肉の梅煮 ★切り昆布の煮物 キャベツの辛子和え ★味噌汁
	エネルギー 520 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 459 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 546 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 448 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 12.5 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 473 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 539 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 535 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 497 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 3.3 g
日計	エネルギー 1486 kcal たんぱく質 58.6 g 脂質 46.5 g 食塩相当量 9.1 g	エネルギー 1480 kcal たんぱく質 53.7 g 脂質 48.7 g 食塩相当量 8.9 g	エネルギー 1459 kcal たんぱく質 55.8 g 脂質 48.0 g 食塩相当量 9.7 g	エネルギー 1452 kcal たんぱく質 58.6 g 脂質 48.3 g 食塩相当量 8.7 g	エネルギー 1471 kcal たんぱく質 54.0 g 脂質 54.6 g 食塩相当量 8.8 g	エネルギー 1452 kcal たんぱく質 50.7 g 脂質 44.5 g 食塩相当量 9.0 g	エネルギー 1473 kcal たんぱく質 58.6 g 脂質 51.9 g 食塩相当量 9.1 g	エネルギー 1460 kcal たんぱく質 51.4 g 脂質 45.9 g 食塩相当量 9.3 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