

Monthly menu I

4月

	4月1日(水)	4月2日(木)	4月3日(金)	4月4日(土)	4月5日(日)	4月6日(月)	4月7日(火)	4月8日(水)
				ソナーレ・フェリチタ 		いつまでも若々しく 		
朝食A	★御飯 ★魚河岸揚げの煮物 ★わかめサラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★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 ★厚揚げの煮物 和風サラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★ソーセージと野菜のソテー ごぼうサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★竹輪と野菜の煮物 ★ブロッコリーの辛子マヨ和え ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ハムと野菜のソテー スパゲティサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 肉団子と根菜の煮物 千切り野菜サラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★ツナと野菜のソテー カワラワのドレッシング和え ★フルーツ ★味噌汁 牛乳
	エネルギー 460 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 468 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 11.9 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 421 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 10.7 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 439 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 11.3 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 476 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 499 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 475 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 13.0 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 464 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 2.2 g
朝食B	パン チキンと野菜のコンソメ煮 ★わかめサラダ ★フルーツ 牛乳	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 ★ベーコン入りトマトスープ コーンサラダ ★フルーツ 牛乳	パン ★ソーセージと野菜のソテー ごぼうサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	パン ★チキンと野菜のカレー ★ブロッコリーの辛子マヨ和え ★フルーツ 牛乳	パン ハムと野菜のソテー スパゲティサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	パン 根菜シチュー 千切り野菜サラダ ★フルーツ 牛乳	パン ★ツナと野菜のソテー カワラワのドレッシング和え ★フルーツ コンソメスープ 牛乳
	エネルギー 479 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 454 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 13.0 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 395 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 10.6 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 433 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 13.8 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 502 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 478 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 498 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 446 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 3.0 g
昼食	野菜ピラフ イタリアンサラダ クリームスープ オレンジムース	きつねうどん 千草焼き ★白菜の塩昆布和え まんじゅう	★ライス チキンの香草パン粉焼き ★ツナサラダ オニオンスープ ★フルーツ	《ソナーレ・フェリチタ》 ★五目釜めし ★鯖の西京焼き 野菜の炊き合わせ すまし汁 Assiette desert	ナポリタン ★ひじき入りサラダ コンソメスープ ★フルーツポンチ	《いつまでも若々しく》 ★和風あんかけオムライス ★アボカドサラダ 【人参ドレッシング】 野菜スープ ★フルーツ	★御飯 ★大豆ミートの麻婆豆腐 しゅうまい もやしのポン酢和え 中華スープ	けんちんそば じゃこ入り玉子焼き ★青梗菜のなめ茸和え 黒ごまプリン
	エネルギー 491 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 460 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 11.0 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 556 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 617 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 461 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 486 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 513 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 14.7 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 512 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 2.8 g
夕食	★あずき御飯 蒸し魚の卵あん 茄子の生姜炒め ★キャベツのおかか和え ★味噌汁	★御飯 油淋鶏 拌三絲(ハンパンスー) 中華スープ ライチゼリー	★御飯 ★鯖の照焼き 切干大根の煮物 ★いんげんのお浸し ★味噌汁	★御飯 鶏肉の和風玉葱ソース 里芋の煮ころがし ★オクラの青じそ和え ★味噌汁	★御飯 豚肉の粕漬け焼き じゃが芋のバター醤油炒め 大根のかおり和え すまし汁	★御飯 ★あじの揚げ浸し ★切り昆布の煮物 ★春菊のピーナッツ和え ★味噌汁	★御飯 鶏肉の香味焼き 冬瓜のとろみ煮 ★煮豆二種 ★味噌汁	★御飯 フライ二種盛り合せ 金平ごぼう ★香の物 ★味噌汁
	エネルギー 509 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 594 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 473 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 503 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 517 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 516 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 517 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 518 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 3.7 g
日計	エネルギー 1460 kcal たんぱく質 49.9 g 脂質 49.2 g 食塩相当量 9.2 g	エネルギー 1508 kcal たんぱく質 48.7 g 脂質 48.4 g 食塩相当量 7.8 g	エネルギー 1450 kcal たんぱく質 60.4 g 脂質 47.3 g 食塩相当量 7.4 g	エネルギー 1553 kcal たんぱく質 58.1 g 脂質 45.7 g 食塩相当量 8.9 g	エネルギー 1454 kcal たんぱく質 49.1 g 脂質 48.5 g 食塩相当量 8.6 g	エネルギー 1480 kcal たんぱく質 50.9 g 脂質 51.1 g 食塩相当量 9.7 g	エネルギー 1505 kcal たんぱく質 59.4 g 脂質 43.5 g 食塩相当量 8.4 g	エネルギー 1476 kcal たんぱく質 52.0 g 脂質 49.8 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 II

4月

	4月9日(木)	4月10日(金)	4月11日(土)	4月12日(日)	4月13日(月)	4月14日(火)	4月15日(水)	
朝食 A	★御飯 豚肉と大根の煮物 コーンサラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★全粥 炒り卵 カニカマサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★ツナじゃが ★エンドウのドレッシング和え ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★厚揚げの野菜あんかけ ★小松菜のピーナッツ和え ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 スクランブルエッグ ★ほうれん草とハムの和え物 ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★高野豆腐の煮物 ポテトサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ウインナーと野菜の炒め物 スパゲティサラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳	
	エネルギー 485 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 516 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 464 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 14.6 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 482 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 13.0 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 485 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 449 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 10.2 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 530 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 2.4 g	
朝食 B	パン 具沢山ミネストローネ コーンサラダ ★フルーツ 牛乳	パン 炒り卵 カニカマサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	パン ★ツナじゃが ★エンドウの ドレッシング和え コンソメスープ 牛乳	パン ★押し麦とソーセージの 生姜スープ ★キャロットラペ ★フルーツ 牛乳	パン スクランブルエッグ ★ほうれん草とハムの和え物 コンソメスープ 牛乳	パン ★大豆と野菜のコンソメ煮 ポテトサラダ ★フルーツ 牛乳	パン ウインナーと野菜の炒め物 スパゲティサラダ ミルクスープ 牛乳	
	エネルギー 417 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 11.1 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 517 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 443 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 451 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 11.3 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 472 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 443 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 13.8 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 506 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 2.7 g	
昼食	★ライス ★白身魚のタルタル焼き サウザンサラダ コンソメスープ ストロベリームース	★ライス ポークチャップ マセドアンサラダ コンソメスープ ★フルーツヨーグルト	サンドイッチ イタリアンサラダ ミルクスープ ★コーヒーゼリー	★味噌ラーメン 春巻き 白菜のザーサイ和え ★杏仁豆腐	★大豆ミートの キーマカレー ★福神漬け ★ツナサラダ ピーチムース	たぬきうどん ★炒り豆腐 胡瓜の酢の物 水ようかん	★三色丼 筍の土佐煮 ★いんげんの昆布マヨ和え ★味噌汁	
	エネルギー 479 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 500 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 426 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 523 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 504 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 452 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 10.6 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 472 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 2.7 g	
夕食	★御飯 和風ハンバーグ 新じゃがの煮ころがし ★ほうれん草の胡麻和え ★味噌汁	★ゆかり御飯 ★鱈のけんちん蒸し 肉団子の甘辛煮 ★小松菜の塩麴和え ★味噌汁	★御飯 鶏肉の利休焼き ★五目大豆 ★なます ★味噌汁	★ライス チキンソテー クリームソース ★グリーンサラダ コンソメスープ ★フルーツ	★御飯 メンチカツ 冬瓜のかにかまあん ★香の物 ★味噌汁	★ライス ★チキンの ハニーマスタード焼き マカロニソテー コンソメスープ ★フルーツ	★御飯 ★ホキと彩野菜の黒酢あん ナムル ★春雨スープ マンゴープリン	
	エネルギー 504 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 447 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 8.4 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 556 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 486 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 458 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 13.5 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 564 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 467 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 10.2 g 食塩相当量 2.5 g	
日計	エネルギー 1468 kcal たんぱく質 54.6 g 脂質 49.1 g 食塩相当量 8.0 g	エネルギー 1464 kcal たんぱく質 61.9 g 脂質 44.6 g 食塩相当量 8.8 g	エネルギー 1446 kcal たんぱく質 48.5 g 脂質 54.1 g 食塩相当量 8.3 g	エネルギー 1460 kcal たんぱく質 55.6 g 脂質 50.6 g 食塩相当量 7.9 g	エネルギー 1447 kcal たんぱく質 42.4 g 脂質 48.2 g 食塩相当量 8.9 g	エネルギー 1459 kcal たんぱく質 51.1 g 脂質 47.2 g 食塩相当量 7.8 g	エネルギー 1469 kcal たんぱく質 52.9 g 脂質 44.8 g 食塩相当量 7.6 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

4月

	4月16日(木)	4月17日(金)	4月18日(土)	4月19日(日)	4月20日(月)	4月21日(火)	4月22日(水)	4月23日(木)
	ソナーレ・フェリチタ 		今週のおすすめメニュー 		旬のおすすめ 		今週のおすすめメニュー 	
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 ★さつま揚げと野菜の煮物 玉葱サラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 挽肉と野菜のソテー 花野菜サラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★はんぺんの煮物 白菜の辛子和え ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★ツナと野菜のソテー マカロニサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★魚河岸揚げの煮物 盛合せサラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ハムと野菜のソテー 千切り野菜サラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 筑前煮 白菜のかおり和え ふりかけ ★味噌汁 牛乳
	エネルギー 449 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 11.6 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 462 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 10.2 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 443 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 12.9 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 412 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 7.7 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 545 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 480 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 14.7 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 438 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 12.0 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 466 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 12.7 g 食塩相当量 2.5 g
朝食B	パン オムレツ フレンチサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	パン ミートボールのコンクリーム煮 玉葱サラダ ★フルーツ 牛乳	パン 挽肉と野菜のソテー 花野菜サラダ ★フルーツ オニオンスープ 牛乳	パン ★蒸し鶏と野菜の豆乳スープ ★グリーンサラダ ★フルーツ 牛乳	パン ★ツナと野菜のソテー マカロニサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	パン ★ミートボールのきのこスープ 盛合せサラダ ★フルーツ 牛乳	パン ハムと野菜のソテー 千切り野菜サラダ ★フルーツ 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
	エネルギー 435 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 12.7 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 474 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 13.5 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 467 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 440 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 536 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 434 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 12.1 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 418 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 458 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 2.6 g
昼食	《ソナーレ・フェリチタ》 ロールパン 真鯛のポワレ 白ワインソース チキンサラダ ★枝豆のポタージュ ★フルーツ	★麦飯 鶏肉の柚庵焼き ★春雨と野菜の塩炒め とろろ芋 ★味噌汁	五目そば 三色玉子焼き ★いんげんのおかか和え 抹茶ゼリー	五目チャーハン 水餃子 大根の中華和え 中華スープ	《旬のおすすめ》 ★桜エビと生姜の 炊き込み御飯 ★鶏肉の木の芽味噌焼き 若竹煮 春キャベツのゆかり和え すまし汁	★たらこスパゲティ コールスローサラダ コンソメスープ ぶどうムース	《今週のおすすめメニュー》 ★御飯 ★白身魚のマヨネーズ焼き じゃが芋の甘辛煮 菜の花の柚子麴和え ★味噌汁	★御飯 蒸し野菜と豚肉の旨塩だれ 五目金平 ★青梗菜のわさび和え すまし汁
	エネルギー 521 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 497 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 483 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 487 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 447 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 13.4 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 428 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 14.6 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 507 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 466 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 2.5 g
夕食	★御飯 蒸し豚の梅肉ソース 茄子の煮浸し 大根のしその実和え ★味噌汁	★御飯 ★白身魚の和風ムニエル さつま芋の甘煮 胡瓜の柚子和え ★味噌汁	《今週のおすすめメニュー》 ★御飯 鶏肉のさっぱり煮 ★豆腐のきのこあんかけ ★小松菜の胡麻和え ★味噌汁	★御飯 ★豆腐ハンバーグ ★ひじきの煮物 ★味噌汁 ★フルーツヨーグルト	★御飯 ★肉豆腐 白滝の炒り付け ★ほうれん草のしらす和え ★味噌汁	★御飯 照焼きハンバーグ 車麩の煮物 切干大根の胡麻酢和え ★味噌汁	★御飯 八宝菜 しゅうまい ★春雨サラダ 中華スープ	★御飯 フライ二種盛り ★切り昆布の煮物 ★煮豆二種 ★味噌汁
	エネルギー 486 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 504 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 500 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 541 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 474 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 545 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 539 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 552 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 14.6 g 食塩相当量 3.2 g
日計	エネルギー 1442 kcal たんぱく質 61.8 g 脂質 51.1 g 食塩相当量 8.5 g	エネルギー 1463 kcal たんぱく質 55.6 g 脂質 42.1 g 食塩相当量 7.9 g	エネルギー 1450 kcal たんぱく質 64.0 g 脂質 49.6 g 食塩相当量 8.1 g	エネルギー 1440 kcal たんぱく質 51.6 g 脂質 41.3 g 食塩相当量 9.3 g	エネルギー 1457 kcal たんぱく質 58.9 g 脂質 49.7 g 食塩相当量 9.3 g	エネルギー 1453 kcal たんぱく質 47.8 g 脂質 46.7 g 食塩相当量 9.2 g	エネルギー 1464 kcal たんぱく質 57.2 g 脂質 48.1 g 食塩相当量 8.3 g	エネルギー 1484 kcal たんぱく質 52.2 g 脂質 43.3 g 食塩相当量 8.2 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

4月

	4月24日(金)	4月25日(土)	4月26日(日)	4月27日(月)	4月28日(火)	4月29日(水)	4月30日(木)
						今週のおすすめメニュー 	
朝食 A	★御飯 蒸し鶏と野菜のソテー マリネサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★竹輪と野菜の青のり炒め カニカマサラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★ソーセージ入り炒り卵 オニオンサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 車麩の煮物 蒸し鶏の梅風味サラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 オムレツ スパゲッティサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★さつま揚げと野菜の煮物 カリフラワーのドレッシング和え ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 肉団子の甘辛煮 ★ひじき入りサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳
	エネルギー 460 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 11.4 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 441 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 12.0 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 534 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 432 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 7.8 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 546 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 445 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 10.4 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 499 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 12.5 g 食塩相当量 3.2 g
朝食 B	パン 蒸し鶏と野菜のソテー マリネサラダ ★フルーツ ミルクスープ 牛乳	パン チリコンカン カニカマサラダ ★フルーツ 牛乳	パン ★ソーセージ入り炒り卵 オニオンサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	パン チキンと野菜のコンソメ煮 サウザンサラダ ★フルーツ 牛乳	パン オムレツ スパゲッティサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	パン ウインナーのコンソメ煮 カリフラワーのドレッシング和え ★フルーツ 牛乳	パン 具沢山ミネストローネ ★ひじき入りサラダ ★フルーツ 牛乳
	エネルギー 469 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 516 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 514 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 492 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 541 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 466 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 13.4 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 446 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 11.1 g 食塩相当量 2.4 g
昼食	野菜タンメン 水餃子 ナムル ライチゼリー	★ポークカレー ★福神漬け シーザーサラダ ★フルーツ	★御飯 鶏肉の柚子胡椒焼き ★里芋の大豆ミートそぼろ煮 ★小松菜の白だし浸し ★味噌汁	肉南蛮うどん ★竹輪の甘辛煮 ★ツナマヨサラダ 黒糖ゼリー	★御飯 ★白身魚のチリソース 白菜のザーサイ和え 中華スープ 愛玉子	★御飯 鶏肉の治部煮 じゃこと野菜の炒め物 ★冷奴 ★味噌汁	★大豆ミートの ミートスパゲッティ フレンチサラダ クリームスープ ★フルーツゼリー
	エネルギー 481 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 518 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 536 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 524 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 466 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 510 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 512 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 3.9 g
夕食	★ライス ★ホキの ハニーマスタード焼き ラタトゥイユ ポテトサラダ コンソメスープ	★御飯 鶏肉の唐揚げ ★高野豆腐の煮物 ★香の物 ★味噌汁	★ゆかり御飯 ★あじの野菜あんかけ 鶏レバーと野菜の大和煮 白菜の磯和え ★味噌汁	★御飯 ★鯖の塩焼き 鍋しぎ ★いんげんの辛子和え すまし汁	★御飯 とり天 ★焼き豆腐の和風あんかけ キャベツの生姜和え ★味噌汁	《今週のおすすめメニュー》 ★ターメリックライス ハッシュドポーク フレッシュサラダ 押し麦入りスープ ★フルーツ	★御飯 ローズとんかつ 白滝の炒め煮 ★青梗菜の胡麻和え ★味噌汁
	エネルギー 473 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 533 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 421 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 7.0 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 513 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 533 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 510 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 484 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 3.3 g
日計	エネルギー 1423 kcal たんぱく質 53.7 g 脂質 47.3 g 食塩相当量 9.4 g	エネルギー 1492 kcal たんぱく質 54.5 g 脂質 49.5 g 食塩相当量 8.5 g	エネルギー 1471 kcal たんぱく質 65.8 g 脂質 45.4 g 食塩相当量 9.8 g	エネルギー 1469 kcal たんぱく質 56.6 g 脂質 48.1 g 食塩相当量 8.2 g	エネルギー 1540 kcal たんぱく質 60.9 g 脂質 50.5 g 食塩相当量 8.7 g	エネルギー 1465 kcal たんぱく質 58.6 g 脂質 47.7 g 食塩相当量 8.4 g	エネルギー 1442 kcal たんぱく質 45.6 g 脂質 39.2 g 食塩相当量 9.6 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