

Monthly menu I

10月

	10月1日(木)	10月2日(金)	10月3日(土)	10月4日(日)	10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)	10月8日(木)
								目ずっきりメニュー
朝食A	★御飯 ★つみれの煮物 ★小松菜の塩麴和え ★フルーツ ★味噌汁 牛乳 エネルギー 467kcal たんぱく質 16.6g 脂質 9.2g 食塩相当量 3.1g	★御飯 ★野菜の卵とじ ★スパゲティサラダ ★ふりかけ ★味噌汁 牛乳 エネルギー 533kcal たんぱく質 18.1g 脂質 19.0g 食塩相当量 2.8g	★御飯 ★ツナと野菜のソテー ★エンドウのドレッシング和え ★フルーツ ★味噌汁 牛乳 エネルギー 469kcal たんぱく質 14.3g 脂質 15.0g 食塩相当量 2.6g	★御飯 ★肉団子と野菜の煮物 ★連根サラダ ★ふりかけ ★味噌汁 牛乳 エネルギー 467kcal たんぱく質 16.3g 脂質 10.7g 食塩相当量 3.5g	★御飯 ★挽肉と野菜のソテー ★マカロニサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳 エネルギー 504kcal たんぱく質 15.4g 脂質 16.8g 食塩相当量 2.4g	★御飯 ★さつま揚げの煮物 ★オクラの昆布和え ★ふりかけ ★味噌汁 牛乳 エネルギー 450kcal たんぱく質 15.9g 脂質 8.5g 食塩相当量 3.1g	★御飯 ★スクランブルエッグ ★ツナサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳 エネルギー 554kcal たんぱく質 15.3g 脂質 21.9g 食塩相当量 2.9g	★御飯 ★炒り豆腐 ★白菜の青じそ和え ★ふりかけ ★味噌汁 牛乳 エネルギー 481kcal たんぱく質 20.1g 脂質 14.6g 食塩相当量 2.6g
朝食B	食パン ★具沢山ミネストローネ ★グリーンサラダ ★フルーツ 牛乳 エネルギー 445kcal たんぱく質 14.8g 脂質 14.1g 食塩相当量 1.9g	食パン ★野菜の卵とじ ★スパゲティサラダ ★コンソメスープ 牛乳 エネルギー 418kcal たんぱく質 15.7g 脂質 19.6g 食塩相当量 2.8g	食パン ★ツナと野菜のソテー ★エンドウのドレッシング和え ★フルーツ ★ブイヨンスープ 牛乳 エネルギー 463kcal たんぱく質 15.6g 脂質 17.5g 食塩相当量 3.3g	食パン ★ベーコンと野菜のスープ煮 ★連根サラダ ★フルーツ 牛乳 エネルギー 488kcal たんぱく質 15.7g 脂質 14.3g 食塩相当量 3.4g	食パン ★挽肉と野菜のソテー ★マカロニサラダ ★フルーツ ★コンソメスープ 牛乳 エネルギー 488kcal たんぱく質 16.4g 脂質 17.9g 食塩相当量 2.9g	食パン ★ミートボールと野菜のスープ煮 ★キャロットラペ ★フルーツ 牛乳 エネルギー 381kcal たんぱく質 13.3g 脂質 12.0g 食塩相当量 2.5g	食パン ★スクランブルエッグ ★ツナサラダ ★フルーツ ★コンソメスープ 牛乳 エネルギー 550kcal たんぱく質 16.4g 脂質 24.5g 食塩相当量 3.5g	食パン ★炒り豆腐 ★ハムサラダ ★コンソメスープ 牛乳 エネルギー 477kcal たんぱく質 20.7g 脂質 17.4g 食塩相当量 2.6g
昼食	★御飯 ★豚肉の柳川煮 ★かぶと竹輪の炒め物 ★味噌汁 抹茶ゼリー エネルギー 549kcal たんぱく質 22.2g 脂質 16.3g 食塩相当量 2.6g	★海老ドリア ★インゲンとコーンのソテー ★マリネサラダ ★コンソメスープ エネルギー 452kcal たんぱく質 14.6g 脂質 15.4g 食塩相当量 2.6g	★牛丼 ★ほうれん草の煮浸し ★水菜とトマトのサラダ ★味噌汁 エネルギー 490kcal たんぱく質 16.3g 脂質 20.4g 食塩相当量 3.3g	★ライス ★鱈のムニエル ★白ワインソース ★ラタトゥイユ ★ポテトサラダ ★コンソメスープ エネルギー 441kcal たんぱく質 17.5g 脂質 10.5g 食塩相当量 2.5g	★きつねうどん ★千草焼き ★春菊の甘味噌和え ★人形焼き エネルギー 463kcal たんぱく質 16.1g 脂質 11.9g 食塩相当量 3.0g	★御飯 ★和風ハンバーグ ★さつま芋の甘煮 ★ブロッコリーの胡麻和え ★味噌汁 エネルギー 498kcal たんぱく質 18.9g 脂質 12.5g 食塩相当量 3.0g	★山菜そば ★炒り鶏 ★茄子の香味和え ★水ようかん エネルギー 443kcal たんぱく質 15.7g 脂質 10.8g 食塩相当量 2.3g	※目ずっきりメニュー※ ★ライス ★あじのオープン焼き ★トマトソース ★レバーときのこのソテー ★ブイヨンスープ ヨーグルト プルオーバーソース エネルギー 488kcal たんぱく質 23.3g 脂質 12.9g 食塩相当量 2.8g
夕食	★あずき御飯 ★鯖の梅しそ焼き ★大豆の煮物 ★カブのおかか和え ★味噌汁 エネルギー 537kcal たんぱく質 25.5g 脂質 18.9g 食塩相当量 3.5g エネルギー 1531kcal たんぱく質 62.5g 脂質 49.3g 食塩相当量 8.0g	★御飯 ★回鍋肉 ★春巻き ★中華スープ ★マンゴープリン エネルギー 586kcal たんぱく質 21.5g 脂質 22.8g 食塩相当量 2.3g エネルギー 1571kcal たんぱく質 54.2g 脂質 57.2g 食塩相当量 7.7g	★ライス ★ポークソテー ★オニオンソース ★フレンチサラダ ★コーンポタージュ ★フルーツ エネルギー 547kcal たんぱく質 19.2g 脂質 19.5g 食塩相当量 2.9g エネルギー 1500kcal たんぱく質 51.1g 脂質 57.4g 食塩相当量 9.5g	★御飯 ★とり天 ★切り昆布の煮物 ★香の物 ★味噌汁 エネルギー 586kcal たんぱく質 24.1g 脂質 23.6g 食塩相当量 3.4g エネルギー 1494kcal たんぱく質 57.9g 脂質 44.8g 食塩相当量 9.4g	★御飯 ★豚肉と白菜の和風蒸し ★里芋の煮ころがし ★長葱とわかめの甘酢和え ★味噌汁 エネルギー 501kcal たんぱく質 20.1g 脂質 13.2g 食塩相当量 3.4g エネルギー 1452kcal たんぱく質 52.6g 脂質 43.0g 食塩相当量 9.3g	★ライス ★チキンの ★ガーリックバターソテー ★チーズサラダ ★トマトスープ ★カスタードプリン エネルギー 550kcal たんぱく質 22.4g 脂質 20.4g 食塩相当量 2.8g エネルギー 1498kcal たんぱく質 57.2g 脂質 41.4g 食塩相当量 8.9g	★御飯 ★ロースとんかつ ★ひじきの煮物 ★青梗菜の柚子和え ★味噌汁 エネルギー 497kcal たんぱく質 14.9g 脂質 16.5g 食塩相当量 3.1g エネルギー 1490kcal たんぱく質 47.0g 脂質 51.8g 食塩相当量 8.9g	★御飯 ★鶏肉の山椒焼き ★白滝の炒り煮 ★キャベツのしらす和え ★味噌汁 エネルギー 491kcal たんぱく質 20.8g 脂質 19.1g 食塩相当量 3.3g エネルギー 1460kcal たんぱく質 64.2g 脂質 46.6g 食塩相当量 8.7g
日計								

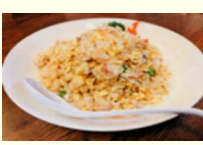
★マークは日本食スコアが高いお食事です

※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

10月

	10月9日(金)	10月10日(土)	10月11日(日)	10月12日(月)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)
							今週のおすすめメニュー 
朝食A	★御飯 ★海老団子の煮物 ★卵の花 ★フルーツ ★味噌汁 牛乳 エネルギー 528kcal たんぱく質 15.3g 脂質 12.6g 食塩相当量 3.0g	★御飯 ★がんもの煮物 蒸し鶏の梅和え ふりかけ ★味噌汁 牛乳 エネルギー 431kcal たんぱく質 18.5g 脂質 10.4g 食塩相当量 2.7g	★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 エネルギー 455kcal たんぱく質 13.5g 脂質 13.2g 食塩相当量 2.5g	★御飯 ★竹輪と野菜の青のり炒め ★いんげんのくるみ和え ふりかけ ★味噌汁 牛乳 エネルギー 452kcal たんぱく質 15.0g 脂質 12.2g 食塩相当量 2.4g	★御飯 肉じゃが ★エンドウのドレッシング和え ★フルーツ ★味噌汁 牛乳 エネルギー 517kcal たんぱく質 16.2g 脂質 13.9g 食塩相当量 2.2g	★御飯 肉団子と野菜の炒め物 キャベツのゆかり和え ふりかけ ★味噌汁 牛乳 エネルギー 443kcal たんぱく質 15.2g 脂質 12.3g 食塩相当量 3.1g	★御飯 オムレツ スパゲティサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳 エネルギー 508kcal たんぱく質 14.3g 脂質 15.3g 食塩相当量 2.8g
朝食B	ロールパン ★ウィンナーと野菜の豆乳スープ 盛合せサラダ ★フルーツ 牛乳 エネルギー 449kcal たんぱく質 13.4g 脂質 18.4g 食塩相当量 2.0g	食パン チキン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 459kcal たんぱく質 16.0g 脂質 14.6g 食塩相当量 1.5g	食パン ★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 エネルギー 449kcal たんぱく質 14.6g 脂質 15.7g 食塩相当量 3.0g	食パン ★ボークビーンズ カラフルサラダ コンソメスープ 牛乳 エネルギー 462kcal たんぱく質 18.9g 脂質 16.6g 食塩相当量 3.1g	ロールパン ウィナーと野菜のスープ煮 ★エンドウのドレッシング和え ★フルーツ 牛乳 エネルギー 432kcal たんぱく質 12.6g 脂質 18.1g 食塩相当量 1.8g	食パン 肉団子と野菜の炒め物 ★ビーンズサラダ コンソメスープ 牛乳 エネルギー 492kcal たんぱく質 18.2g 脂質 19.8g 食塩相当量 3.6g	食パン オムレツ 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 502kcal たんぱく質 15.2g 脂質 17.7g 食塩相当量 3.2g
昼食	★御飯 ★豚肉の葱塩焼き 車麩の煮物 ★ほうれん草のピーナッツ和え ★味噌汁 エネルギー 505kcal たんぱく質 22.2g 脂質 18.5g 食塩相当量 2.9g	ロールパンサンド サウザンサラダ マカロニ入りミルクスープ ★フルーツポンチ エネルギー 540kcal たんぱく質 14.0g 脂質 27.4g 食塩相当量 2.6g	★五目チャーハン ★大豆ミートの麻婆春雨 ★わかめスープ 愛玉子 エネルギー 490kcal たんぱく質 14.7g 脂質 14.7g 食塩相当量 3.4g	★たらこスパゲティ ★青菜のソテー マリネサラダ ブイヨンスープ エネルギー 463kcal たんぱく質 14.8g 脂質 20.9g 食塩相当量 3.4g	★御飯 ★鶏肉の味噌漬け焼き かぶの旨煮 ★わかめの酢の物 すまし汁 エネルギー 505kcal たんぱく質 22.1g 脂質 17.5g 食塩相当量 3.0g	醤油ラーメン 春巻き ★海藻サラダ ライチゼリー エネルギー 472kcal たんぱく質 13.3g 脂質 15.9g 食塩相当量 3.7g	★御飯 豚肉の生姜焼き 金平ごぼう ★煮豆二種 ★味噌汁 エネルギー 542kcal たんぱく質 20.7g 脂質 17.7g 食塩相当量 2.3g
夕食	★御飯 ★鰯の黒酢あんかけ 水餃子 ザーサイ和え 中華スープ エネルギー 505kcal たんぱく質 19.0g 脂質 17.8g 食塩相当量 4.0g エネルギー 1459kcal たんぱく質 54.6g 脂質 54.7g 食塩相当量 8.9g	★御飯 ★鯖の生姜煮 じゃが芋のそぼろ炒め ★ブロッコリーのおかか和え ★味噌汁 エネルギー 484kcal たんぱく質 24.5g 脂質 16.1g 食塩相当量 2.7g エネルギー 1455kcal たんぱく質 57.0g 脂質 53.9g 食塩相当量 8.0g	★御飯 鶏肉の塩麴焼き ★厚揚げの煮物 ★青梗菜のごま醤油和え ★味噌汁 エネルギー 534kcal たんぱく質 23.1g 脂質 20.5g 食塩相当量 2.9g エネルギー 1473kcal たんぱく質 52.4g 脂質 50.9g 食塩相当量 9.3g	★御飯 ★フライ二種盛り合せ 切干大根の煮物 香の物 ★味噌汁 エネルギー 555kcal たんぱく質 17.0g 脂質 19.5g 食塩相当量 3.2g エネルギー 1470kcal たんぱく質 46.8g 脂質 52.6g 食塩相当量 9.0g	★ライス 鰯のチーズ焼き ★パンプキンサラダ ミルクスープ フルーツ エネルギー 526kcal たんぱく質 21.4g 脂質 17.2g 食塩相当量 2.7g エネルギー 1463kcal たんぱく質 56.1g 脂質 52.8g 食塩相当量 7.5g	★御飯 鯖の柚子胡椒焼き ★高野豆腐の煮物 ★オクラのドレッシング和え ★味噌汁 エネルギー 537kcal たんぱく質 23.4g 脂質 20.1g 食塩相当量 2.6g エネルギー 1452kcal たんぱく質 51.9g 脂質 48.3g 食塩相当量 9.4g	<<今週のおすすめメニュー>> ★御飯 ★あじのみりん焼き ★卵の花 白菜のボン酢和え ★味噌汁 エネルギー 430kcal たんぱく質 20.7g 脂質 11.1g 食塩相当量 3.1g エネルギー 1474kcal たんぱく質 56.6g 脂質 46.5g 食塩相当量 8.6g
日計							

★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

10月

	10月16日(金)	10月17日(土)	10月18日(日)	10月19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)	10月23日(金)
	ソナーレ・フェリタ 					旬のおすすめ 		
朝食A	★御飯 車麩の煮物 ★ひじき入りサラダ ★ふりかけ ★味噌汁 牛乳 エネルギー 415kcal たんばく質 13.5g 脂質 8.8g 食塩相当量 2.5g	★御飯 挽肉と野菜のソテー 干切り野菜のサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳 エネルギー 449kcal たんばく質 13.9g 脂質 13.8g 食塩相当量 2.1g	★御飯 ★がんもの煮物 ★ほうれん草の塩麴和え ★ふりかけ ★味噌汁 牛乳 エネルギー 452kcal たんばく質 17.4g 脂質 11.6g 食塩相当量 2.8g	★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 ★フルーツ ★味噌汁 牛乳 エネルギー 496kcal たんばく質 14.8g 脂質 17.7g 食塩相当量 2.4g	★御飯 さつま揚げの煮物 蓮根サラダ ★ふりかけ ★味噌汁 牛乳 エネルギー 462kcal たんばく質 16.1g 脂質 10.0g 食塩相当量 3.4g	★御飯 ★ソーセージと野菜のソテー チーズサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳 エネルギー 473kcal たんばく質 14.2g 脂質 14.1g 食塩相当量 2.8g	★御飯 ★高野豆腐の煮物 花野菜サラダ ★ふりかけ ★味噌汁 牛乳 エネルギー 447kcal たんばく質 16.0g 脂質 11.9g 食塩相当量 2.6g	★御飯 オムレツ ポテトサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳 エネルギー 472kcal たんばく質 14.7g 脂質 12.3g 食塩相当量 2.7g
朝食B	ロールパン チキンと野菜のスープ煮 ★ひじき入りサラダ ★フルーツ 牛乳 エネルギー 406kcal たんばく質 14.4g 脂質 15.4g 食塩相当量 2.3g	食パン 挽肉と野菜のソテー 干切り野菜のサラダ ★フルーツ カレースープ 牛乳 エネルギー 449kcal たんばく質 14.9g 脂質 15.5g 食塩相当量 2.7g	食パン ★豚肉と野菜の豆乳スープ フレンチサラダ ★フルーツ 牛乳 エネルギー 492kcal たんばく質 19.6g 脂質 15.7g 食塩相当量 2.2g	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 ★フルーツ コンソメスープ 牛乳 エネルギー 478kcal たんばく質 15.4g 脂質 18.7g 食塩相当量 2.8g	ロールパン 具沢山マカロニスープ 蓮根サラダ ★フルーツ 牛乳 エネルギー 423kcal たんばく質 12.8g 脂質 14.5g 食塩相当量 2.0g	食パン ★ソーセージと野菜のソテー チーズサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳 エネルギー 458kcal たんばく質 15.1g 脂質 15.2g 食塩相当量 3.1g	食パン 南瓜のポトフ 花野菜サラダ ★フルーツ 牛乳 エネルギー 468kcal たんばく質 16.9g 脂質 13.1g 食塩相当量 2.8g	ロールパン オムレツ ポテトサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳 エネルギー 387kcal たんばく質 12.8g 脂質 13.7g 食塩相当量 2.6g
昼食	《ソナーレ・フェリタ》 ロールパン2種 ★マスのムニエル クリームソースとディルのソース ★生ハムと梨のサラダ ★南瓜のポタージュ エネルギー 649kcal たんばく質 28.0g 脂質 26.2g 食塩相当量 3.2g	★御飯 ★鱈のバター醤油焼き ★切り昆布の煮物 ★胡麻だれ冷奴 ★味噌汁 エネルギー 502kcal たんばく質 22.0g 脂質 19.4g 食塩相当量 3.0g	ナポリタン コーンサラダ ★人参のポタージュ ピーチムース エネルギー 527kcal たんばく質 14.9g 脂質 19.4g 食塩相当量 3.0g	★和風ビビンバ丼 ビーフン炒め いんげんの胡麻和え ★味噌汁 エネルギー 465kcal たんばく質 17.5g 脂質 15.6g 食塩相当量 3.2g	★ライス ポークチャップ ミックスサラダ ミルクスープ ★フルーツ エネルギー 509kcal たんばく質 19.8g 脂質 16.3g 食塩相当量 2.2g	《旬のおすすめ》 ★きのこ御飯 ★天ぷら盛合せ ★かぶと青梗菜のたらこ和え ★味噌汁 ★フルーツ エネルギー 458kcal たんばく質 13.7g 脂質 10.7g 食塩相当量 2.9g	焼きうどん ★じゃが芋の和風あんかけ ★春菊の甘味噌和え すまし汁 エネルギー 395kcal たんばく質 14.6g 脂質 11.3g 食塩相当量 2.7g	★御飯 鶏肉の照焼き 切干大根の煮物 ★味噌汁 黒糖ゼリー エネルギー 586kcal たんばく質 21.9g 脂質 18.7g 食塩相当量 2.7g
夕食	★御飯 ★豆腐ハンバーグ 里芋の含め煮 キャベツの磯部和え ★味噌汁 エネルギー 438kcal たんばく質 17.3g 脂質 6.9g 食塩相当量 3.5g	★御飯 八宝菜 かに玉 大根の中華和え 中華スープ エネルギー 502kcal たんばく質 19.9g 脂質 17.7g 食塩相当量 3.3g	★御飯 ★鯖の味噌煮 茄子の香味炒め カリフラワーの柚子和え すまし汁 エネルギー 500kcal たんばく質 19.4g 脂質 20.0g 食塩相当量 2.4g	★ライス チキンソテー バルサミコソース さつま芋のミニグラタン イタリアンサラダ オニオンスープ エネルギー 572kcal たんばく質 21.5g 脂質 21.6g 食塩相当量 2.4g	★御飯 コロッケ二種盛り合せ ★焼き豆腐の煮物 香の物 ★味噌汁 エネルギー 525kcal たんばく質 14.2g 脂質 13.7g 食塩相当量 3.8g	★御飯 鶏肉の甘酢だれ 春雨サラダ 中華スープ ★杏仁豆腐 エネルギー 567kcal たんばく質 21.2g 脂質 20.5g 食塩相当量 3.0g	★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 ブイヨンスープ ★フルーツヨーグルト エネルギー 612kcal たんばく質 17.6g 脂質 26.1g 食塩相当量 2.6g	★御飯 ★鯖の生姜煮 ★卵の花 胡瓜のかおり和え ★味噌汁 エネルギー 483kcal たんばく質 21.3g 脂質 17.4g 食塩相当量 2.9g
日計	エネルギー 1502kcal たんばく質 58.8g 脂質 41.9g 食塩相当量 9.2g	エネルギー 1453kcal たんばく質 56.8g 脂質 52.6g 食塩相当量 9.0g	エネルギー 1479kcal たんばく質 51.7g 脂質 51.0g 食塩相当量 8.2g	エネルギー 1515kcal たんばく質 54.4g 脂質 55.9g 食塩相当量 8.4g	エネルギー 1496kcal たんばく質 50.1g 脂質 40.0g 食塩相当量 9.4g	エネルギー 1483kcal たんばく質 50.0g 脂質 46.4g 食塩相当量 9.0g	エネルギー 1454kcal たんばく質 48.2g 脂質 49.3g 食塩相当量 7.9g	エネルギー 1456kcal たんばく質 56.0g 脂質 49.8g 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B、偶数日 朝食Aを選択した場合の数値です

脂質 47.8g
食塩相当量 7.9g

写真はイメージです

Monthly menuⅣ

10月

	10月24日(土)	10月25日(日)	10月26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)	10月29日(木)	10月30日(金)	10月31日(土)
	今週のおすすめメニュー 			今週のおすすめメニュー 				ソナーレ・フェリチタ 
朝食A	★御飯 ★竹輪と野菜の煮物 ★玉葱のおかか和え ★味噌汁 牛乳 エネルギー 471kcal たんぱく質 16.5g 脂質 9.9g 食塩相当量 3.0g	★御飯 ★スクランブルエッグ ★いんげんの明太和え ★フルーツ ★味噌汁 牛乳 エネルギー 500kcal たんぱく質 14.4g 脂質 18.1g 食塩相当量 2.6g	★御飯 ★ウィンナーと野菜の炒め物 ★春雨サラダ ★味噌汁 牛乳 エネルギー 468kcal たんぱく質 13.1g 脂質 14.7g 食塩相当量 3.1g	★御飯 ★ジャーマンポテト ★イタリアンサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳 エネルギー 504kcal たんぱく質 14.3g 脂質 12.7g 食塩相当量 2.4g	★御飯 ★車麩の煮物 ★マカロニサラダ ★味噌汁 牛乳 エネルギー 482kcal たんぱく質 14.2g 脂質 13.7g 食塩相当量 2.8g	★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 エネルギー 469kcal たんぱく質 14.1g 脂質 13.2g 食塩相当量 2.2g	★御飯 ★炒り卵 ★カリフラワーのドレッシング和え ★味噌汁 牛乳 エネルギー 479kcal たんぱく質 18.4g 脂質 16.2g 食塩相当量 2.8g	★御飯 ★肉団子の煮物 ★和風玉葱サラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳 エネルギー 487kcal たんぱく質 16.1g 脂質 10.0g 食塩相当量 2.8g
朝食B	食パン ★海老ボールと野菜のコンソメ煮 ★キャロットラペ ★フルーツ 牛乳 エネルギー 480kcal たんぱく質 15.2g 脂質 14.2g 食塩相当量 2.6g	食パン ★スクランブルエッグ ★いんげんの明太和え ★フルーツ ★ベジタブルスープ 牛乳 エネルギー 486kcal たんぱく質 15.4g 脂質 19.2g 食塩相当量 2.9g	食パン ★ウィ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 432kcal たんぱく質 13.0g 脂質 14.9g 食塩相当量 3.2g	ロールパン ★ジャーマンポテト ★イタリアンサラダ ★フルーツ ★コンソメスープ 牛乳 エネルギー 432kcal たんぱく質 12.8g 脂質 15.6g 食塩相当量 2.4g	食パン ★ミートボールと野菜のスープ煮 ★マカロニサラダ ★フルーツ 牛乳 エネルギー 515kcal たんぱく質 15.8g 脂質 16.1g 食塩相当量 2.8g	食パン ★ハムと野菜のソテー ★温野菜サラダ ★フルーツ ★コーンポタージュ 牛乳 エネルギー 536kcal たんぱく質 17.5g 脂質 19.1g 食塩相当量 3.1g	ロールパン ★炒り卵 ★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 387kcal たんぱく質 15.9g 脂質 18.7g 食塩相当量 2.9g	食パン ★クリームシチュー ★フレンチサラダ ★フルーツ 牛乳 エネルギー 491kcal たんぱく質 18.0g 脂質 13.9g 食塩相当量 2.9g
昼食	★大豆ミートのキーマカレー ★福神漬け ★グリーンサラダ ★バナナプリン エネルギー 532kcal たんぱく質 15.1g 脂質 16.0g 食塩相当量 2.8g	★野菜タンメン ★水餃子 ★青梗菜のナムル ★フルーツ エネルギー 481kcal たんぱく質 19.1g 脂質 17.7g 食塩相当量 3.2g	★わかめ御飯 ★鰯のさらさ蒸し ★炒り豆腐 ★白菜のなめ茸和え ★味噌汁 エネルギー 435kcal たんぱく質 22.9g 脂質 9.8g 食塩相当量 3.8g	★大豆ミートの麻婆麺 ★しゅうまい ★ブロッコリーの中華和え ★中華スープ エネルギー 523kcal たんぱく質 26.0g 脂質 17.1g 食塩相当量 3.7g	★ライス ★タンドリーチキン ★エッグサラダ ★コンソメスープ ★フルーツポンチ エネルギー 492kcal たんぱく質 21.3g 脂質 18.1g 食塩相当量 2.6g	★三色丼 ★野菜の焼き浸し ★胡瓜のおろし和え ★味噌汁 エネルギー 466kcal たんぱく質 22.2g 脂質 15.2g 食塩相当量 2.7g	★かき揚げうどん ★豆腐のかにあんかけ ★キャベツのゆかり和え ★水ようかん エネルギー 492kcal たんぱく質 12.2g 脂質 14.7g 食塩相当量 2.8g	《ソナーレ・フェリチタ》 ★ローストビーフ丼 ★イタリアンサラダ ★昆布茶の野菜スープ Assiete dessert エネルギー 618kcal たんぱく質 16.1g 脂質 22.9g 食塩相当量 2.4g
夕食	《今週のおすすめメニュー》 ★御飯 ★豚肉の山椒焼き ★ふろふき大根 ★キャベツの菜種和え ★すまし汁 エネルギー 491kcal たんぱく質 18.7g 脂質 17.9g 食塩相当量 2.5g エネルギー 1494kcal たんぱく質 50.3g 脂質 43.8g 食塩相当量 8.3g	★御飯 ★あじフライ ★ひじきの煮物 ★カリフラワーの胡麻和え ★味噌汁 エネルギー 525kcal たんぱく質 17.4g 脂質 18.8g 食塩相当量 3.3g エネルギー 1492kcal たんぱく質 51.9g 脂質 55.7g 食塩相当量 9.4g	★ライス ★チキンのクリーム煮 ★ツナサラダ ★マカロニと野菜のスープ ★フルーツゼリー エネルギー 585kcal たんぱく質 22.8g 脂質 20.4g 食塩相当量 2.5g エネルギー 1488kcal たんぱく質 58.8g 脂質 44.9g 食塩相当量 9.4g	《今週のおすすめメニュー》 ★御飯 ★豚肉のしぐれ煮 ★竹輪の磯辺揚げ ★なます ★味噌汁 エネルギー 518kcal たんぱく質 20.9g 脂質 17.1g 食塩相当量 3.0g エネルギー 1473kcal たんぱく質 59.7g 脂質 49.8g 食塩相当量 9.1g	★御飯 ★白身魚フライ ★金平ごぼう ★香の物 ★味噌汁 エネルギー 513kcal たんぱく質 18.9g 脂質 14.4g 食塩相当量 3.5g エネルギー 1487kcal たんぱく質 54.4g 脂質 46.2g 食塩相当量 8.9g	★ライス ★ハンバーグ ★デミグラスソース ★サウザンサラダ ★きのこスープ ★フルーツ エネルギー 452kcal たんぱく質 14.3g 脂質 12.5g 食塩相当量 2.7g エネルギー 1454kcal たんぱく質 54.0g 脂質 46.8g 食塩相当量 8.5g	★御飯 ★鶏肉の西京焼き ★茄子の含め煮 ★ほうれん草のピーナッツ和え ★すまし汁 エネルギー 502kcal たんぱく質 20.5g 脂質 19.8g 食塩相当量 2.4g エネルギー 1473kcal たんぱく質 51.1g 脂質 50.7g 食塩相当量 8g	★御飯 ★鰯の和風ピカタ ★根菜の炒り煮 ★小松菜の辛子和え ★味噌汁 エネルギー 422kcal たんぱく質 20.9g 脂質 10.1g 食塩相当量 3.4g エネルギー 1531kcal たんぱく質 55.0g 脂質 46.9g 食塩相当量 8.7g
日計								

★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