

Monthly menu I

8月

	8月1日(土)	8月2日(日)	8月3日(月)	8月4日(火)	8月5日(水)	8月6日(木)	8月7日(金)	8月8日(土)
								今週のおすすめメニュー 
朝食 A	★御飯 ★さつま揚げの煮物 ★ほうれん草のボン酢和え ★味噌汁 ★牛乳	★御飯 ★ハムと野菜のソテー ★花野菜サラダ ★フルーツ ★味噌汁 ★牛乳	★御飯 ★厚揚げのあんかけ ★蒸し鶏とごぼうのサラダ ★ふりかけ ★味噌汁 ★牛乳	★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	★御飯 ★炒り卵 ★大根サラダ ★ふりかけ ★味噌汁 ★牛乳	★御飯 ★竹輪の煮物 ★コールスローサラダ ★フルーツ ★味噌汁 ★牛乳	★御飯 ★ウィンナーと野菜の炒め物 ★カリフラワーのツナ和え ★ふりかけ ★味噌汁 ★牛乳	★御飯 ★車麩の煮物 ★卵の花 ★フルーツ ★味噌汁 ★牛乳
	エネルギー 416 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 8.4 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 446 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 11.8 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 480 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 12.7 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 491 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 485 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 468 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 9.9 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 463 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 483 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 10.1 g 食塩相当量 2.5 g
朝食 B	食パン ★ソーセージ入りカレースープ ★カラフルサラダ ★フルーツ ★牛乳	食パン ★ハムと野菜のソテー ★花野菜サラダ ★フルーツ ★コーンポタージュ ★牛乳	ロールパン ★大豆と野菜のコンソメ煮 ★蒸し鶏とごぼうのサラダ ★フルーツ ★牛乳	食パン ★ジャーマンポテト ★イタリアンサラダ ★フルーツ ★ペイザンヌスープ ★牛乳	食パン ★炒り卵 ★大根サラダ ★コンソメスープ ★牛乳	ロールパン ★具沢山マカロニスープ煮 ★コールスローサラダ ★フルーツ ★牛乳	食パン ★ウィンナーと野菜の炒め物 ★カリフラワーのツナ和え ★コンソメスープ ★牛乳	食パン ★クリームシチュー ★ミックスサラダ ★フルーツ ★牛乳
	エネルギー 448 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 12.0 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 503 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 380 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 487 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 429 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 386 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 427 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 525 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 2.6 g
昼食	★御飯 ★鶏肉のきのこあんかけ ★野菜の炊き合わせ ★ｶﾌﾌﾜｰの明太和え ★味噌汁	★ライス ★鰯のマヨネーズ焼き ★ラタトゥイユ ★グリーンサラダ ★コンソメスープ	冷やしとろろそば ★紅生姜入り玉子焼き ★青梗菜の菊花和え ★黒ごまプリン	★御飯 ★あじの梅もろみ焼き ★高野豆腐の煮物 ★旨塩きゅうり ★すまし汁	★ライス ★チキンソテー ★トマトソース ★シーザーサラダ ★カレースープ ★フルーツ	【納涼祭メニュー】 ★お好み焼き ★焼きそば ★唐揚げ ★焼きおにぎり ★デザート		★御飯 ★大豆ミートの麻婆豆腐 ★かに玉 ★ザーサイ和え ★わかめスープ
	エネルギー 541 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 434 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 13.4 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 492 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 439 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 10.8 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 503 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 595 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 5.9 g	エネルギー 471 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 466 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 3.1 g
夕食	★あずき御飯 ★鯖の葱塩焼き ★海老団子の煮物 ★オクラのドレッシング和え ★味噌汁	★御飯 ★鶏肉の竜田揚げ ★しんじょうと野菜の煮物 ★香の物 ★味噌汁	★御飯 ★いかと野菜の中華炒め ★しゅうまい ★海藻サラダ ★中華スープ	★御飯 ★豚肉のくわ焼き ★里芋の煮ころがし ★白菜の生姜和え ★味噌汁	★御飯 ★鯖のフライ ★切干大根の煮物 ★香の物 ★味噌汁	★ターメリックライス ★ハッシュドビーフ ★盛り合せサラダ ★コンソメスープ ★コーヒゼリー	★御飯 ★鶏肉の治部煮 ★青菜のバターソテー ★胡麻だれ冷奴 ★味噌汁	◀今週のおすすめメニュー▶ ★御飯 ★鯖の利休焼き ★鶏レバーと野菜の煮物 ★味噌汁 ★フルーツ
	エネルギー 515 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 519 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 504 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 14.7 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 531 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 517 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 14.0 g 食塩相当量 4.5 g	エネルギー 566 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 522 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 521 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 3.5 g
日計	エネルギー 1472 kcal たんぱく質 59.5 g 脂質 44.8 g 食塩相当量 9.2 g	エネルギー 1456 kcal たんぱく質 59.5 g 脂質 46.9 g 食塩相当量 9.6 g	エネルギー 1476 kcal たんぱく質 61.3 g 脂質 45.8 g 食塩相当量 8.9 g	エネルギー 1457 kcal たんぱく質 55.6 g 脂質 45.9 g 食塩相当量 8.6 g	エネルギー 1505 kcal たんぱく質 60.1 g 脂質 50.6 g 食塩相当量 9.3 g	エネルギー 1547 kcal たんぱく質 43.8 g 脂質 59.0 g 食塩相当量 9.7 g	エネルギー 1456 kcal たんぱく質 54.0 g 脂質 56.7 g 食塩相当量 8.8 g	エネルギー 1512 kcal たんぱく質 61.5 g 脂質 47.0 g 食塩相当量 9.2 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 II

8月

	8月9日(日)	8月10日(月)	8月11日(火)	8月12日(水)	8月13日(木)	8月14日(金)	8月15日(土)	
		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 スクランブルエッグ コーンサラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳 エネルギー 467 kcal たんばく質 13.8 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.9 g	★御飯 肉団子と野菜のソテー ★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 507 kcal たんばく質 16.3 g 脂質 13.5 g 食塩相当量 2.9 g	★御飯 野菜の卵とじ 温野菜サラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳 エネルギー 482 kcal たんばく質 18.2 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 2.6 g	★御飯 ★高野豆腐の煮物 マカロニサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳 エネルギー 515 kcal たんばく質 14.7 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 2.4 g	★御飯 ★ツナと野菜の炒め物 ★ほうれん草の胡麻和え ふりかけ ★味噌汁 牛乳 エネルギー 435 kcal たんばく質 16.4 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 2.3 g	★御飯 ★さつま揚げの煮物 ★グリーンサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳 エネルギー 438 kcal たんばく質 14.4 g 脂質 9.1 g 食塩相当量 2.6 g	★御飯 ★炒り豆腐 ★いんげんの明太和え ふりかけ ★味噌汁 牛乳 エネルギー 515 kcal たんばく質 20.9 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.5 g	
朝食 B	食パン スクランブルエッグ コーンサラダ ブイヨンスープ 牛乳 エネルギー 445 kcal たんばく質 14.1 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.3 g	ロールパン 肉団子と野菜のソテー ★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 426 kcal たんばく質 14.6 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 2.9 g	食パン 野菜の卵とじ 温野菜サラダ コンソメスープ 牛乳 エネルギー 470 kcal たんばく質 18.8 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.9 g	食パン ★チキンと野菜の豆乳スープ マカロニサラダ ★フルーツ 牛乳 エネルギー 520 kcal たんばく質 18.7 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 2.4 g	ロールパン ★ツナと野菜の炒め物 ★トマトパスタサラダ コンソメスープ 牛乳 エネルギー 359 kcal たんばく質 13.4 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 2.7 g	食パン ボトフ ★グリーンサラダ ★フルーツ 牛乳 エネルギー 457 kcal たんばく質 15.5 g 脂質 14.6 g 食塩相当量 2.4 g	食パン ★炒り豆腐 ★いんげんの明太和え コンソメスープ 牛乳 エネルギー 492 kcal たんばく質 21.2 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.8 g	
昼食	チキンと茄子の和風パスタ ミニポテトグラタン ★キャロットラペ オニオンスープ エネルギー 490 kcal たんばく質 18.7 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.8 g	《ソナーレ・フェリチタ》 ★ライス 豚肉のチーズパン粉焼き マリネサラダ じゃが芋の冷製スープ Assiette dessert エネルギー 634 kcal たんばく質 20.4 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 2.0 g	焼きうどん ★海藻サラダ ★味噌汁 黒糖ゼリー エネルギー 482 kcal たんばく質 15.3 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 2.6 g	★海老チャーハン 春巻き ★春雨サラダ 中華スープ エネルギー 460 kcal たんばく質 18.2 g 脂質 11.7 g 食塩相当量 3.6 g	★ライス タンドリーチキン サウザンサラダ コーンポタージュ ★フルーツゼリー エネルギー 565 kcal たんばく質 21.4 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.3 g	《今週のおすすめ防メニュー》 ★菜めし 豚肉の冷しゃぶ 千草焼き ★煮豆二種 ★味噌汁 エネルギー 563 kcal たんばく質 24.7 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 3.1 g	★大豆ミート入りミラノ風ドリア フレンチサラダ ベーコンと野菜のスープ ★フルーツゼリー エネルギー 510 kcal たんばく質 13.1 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 3.1 g	
夕食	★御飯 豚肉の塩麹炒め ★ひじきの煮物 和風サラダ ★味噌汁 エネルギー 510 kcal たんばく質 21.4 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 3.2 g	★御飯 ★鱈の香味だれ 五目金平 ★青梗菜のお浸し ★味噌汁 エネルギー 422 kcal たんばく質 18.7 g 脂質 8.4 g 食塩相当量 3.1 g	★ライス ★グリルチキン バルサミコソース ★南瓜のマスタード炒め ジュリアンサラダ コンソメスープ エネルギー 542 kcal たんばく質 21.1 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.2 g	★御飯 豚肉のしぐれ煮 ★フルーツきんとん ★小松菜のボン酢和え すまし汁 エネルギー 511 kcal たんばく質 18.3 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 2.3 g	★御飯 ★鯖の塩焼き ★大豆の煮物 ★オクラのおかか和え ★味噌汁 エネルギー 484 kcal たんばく質 22.9 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 3.4 g	★御飯 メンチカツ 白菜のじゃこ炒め ★香の物 ★味噌汁 エネルギー 511 kcal たんばく質 14.5 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 3.5 g	★御飯 鶏肉のおろし煮 ★人参の塩金平 ★長葱とわかめのぬた和え すまし汁 エネルギー 468 kcal たんばく質 20.8 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 3.4 g	
日計	エネルギー 1467 kcal たんばく質 53.9 g 脂質 55.4 g 食塩相当量 8.9 g	エネルギー 1482 kcal たんばく質 53.7 g 脂質 47.1 g 食塩相当量 8.0 g	エネルギー 1506 kcal たんばく質 54.6 g 脂質 52.6 g 食塩相当量 7.4 g	エネルギー 1491 kcal たんばく質 55.2 g 脂質 43.1 g 食塩相当量 8.3 g	エネルギー 1484 kcal たんばく質 60.7 g 脂質 50.0 g 食塩相当量 8.0 g	エネルギー 1531 kcal たんばく質 54.7 g 脂質 54.5 g 食塩相当量 9.0 g	エネルギー 1493 kcal たんばく質 54.8 g 脂質 49.5 g 食塩相当量 9.0 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 menuⅢ

8月

	8月16日(日)	8月17日(月)	8月18日(火)	8月19日(水)	8月20日(木)	8月21日(金)	8月22日(土)	8月23日(日)
	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 ごぼうサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳 エネルギー 460 kcal たんばく質 14.7 g 脂質 11.7 g 食塩相当量 2.7 g	★御飯 ★がんもの煮物 カリフラワーのマヨネーズ和え ふりかけ ★味噌汁 牛乳 エネルギー 462 kcal たんばく質 16.4 g 脂質 12.0 g 食塩相当量 2.7 g	★御飯 挽肉と野菜のソテー スパゲティサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳 エネルギー 497 kcal たんばく質 15.2 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 2.3 g	★御飯 筑前煮 マリネサラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳 エネルギー 475 kcal たんばく質 16.9 g 脂質 13.0 g 食塩相当量 2.4 g	★御飯 ハムと野菜のソテー ★豆サラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳 エネルギー 512 kcal たんばく質 16.3 g 脂質 12.9 g 食塩相当量 2.5 g	★御飯 ★竹輪の煮物 白菜のかおり和え ふりかけ ★味噌汁 牛乳 エネルギー 444 kcal たんばく質 16.4 g 脂質 9.1 g 食塩相当量 3.0 g	★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 506 kcal たんばく質 16.0 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.6 g	★御飯 ★つみれの煮物 おろし和え ふりかけ ★味噌汁 牛乳 エネルギー 451 kcal たんばく質 17.5 g 脂質 11.2 g 食塩相当量 3.1 g
朝食B	食パン オムレツ ごぼうサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳 エネルギー 440 kcal たんばく質 15.5 g 脂質 12.8 g 食塩相当量 3.2 g	ロールパン ★大豆と野菜のトマトスープ カリフラワーのマヨネーズ和え ★フルーツ 牛乳 エネルギー 409 kcal たんばく質 14.8 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 2.0 g	食パン 挽肉と野菜のソテー スパゲティサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳 エネルギー 500 kcal たんばく質 16.8 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 2.8 g	食パン クリームシチュー マリネサラダ ★フルーツ 牛乳 エネルギー 505 kcal たんばく質 18.4 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 2.1 g	ロールパン ハムと野菜のソテー ★豆サラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳 エネルギー 427 kcal たんばく質 14.5 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 2.5 g	食パン ボトフ シーザーサラダ ★フルーツ 牛乳 エネルギー 442 kcal たんばく質 15.7 g 脂質 11.3 g 食塩相当量 2.6 g	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 503 kcal たんばく質 17.2 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 3.1 g	食パン ★チキンときのこのスープ煮 チーズサラダ ★フルーツ 牛乳 エネルギー 464 kcal たんばく質 18.2 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 1.7 g
昼食	《旬のおすすめ》 ★御飯 ★あじと夏野菜の甘酢あんかけ ★冬瓜とつみれの含め煮 ★オクラの茗荷和え ★味噌汁 エネルギー 543 kcal たんばく質 21.0 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 3.3 g	野菜タンメン しゅうまい ナムル ライチゼリー エネルギー 498 kcal たんばく質 19.7 g 脂質 14.7 g 食塩相当量 3.5 g	★御飯 ★鯖の味噌煮 茄子の香味炒め 胡瓜の青じそ和え すまし汁 エネルギー 449 kcal たんばく質 19.7 g 脂質 13.8 g 食塩相当量 2.7 g	★ライス ハンバーグ ステーキソース ★南瓜のチーズ焼き ジュリアンサラダ ペイザンヌスープ エネルギー 532 kcal たんばく質 14.6 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 3.5 g	★豚丼 ★じゃが芋の海苔塩炒め ★小松菜の信田和え ★味噌汁 エネルギー 526 kcal たんばく質 19.6 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.8 g	ナポリタン コーンサラダ クリームスープ ストロベリームース エネルギー 526 kcal たんばく質 15.6 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 3.5 g	《今週のおすすめメニュー》 ★しらすと梅の混ぜご飯 豚肉と茄子の重ね蒸し モロヘイヤのお浸し ★味噌汁 水ようかん エネルギー 552 kcal たんばく質 21.2 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 3.2 g	★ライス ★鰹のハニーマスタード焼き ラタトゥイユ フレンチサラダ ミルクスープ エネルギー 467 kcal たんばく質 20.5 g 脂質 14.6 g 食塩相当量 2.9 g
夕食	★御飯 豚肉の生姜焼き ★卵の花 キャベツの胡麻和え ★味噌汁 エネルギー 515 kcal たんばく質 20.4 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.6 g	★ライス ★チキンの香草パン粉焼き かぶのバターソテー オニオンサラダ コンソメスープ エネルギー 537 kcal たんばく質 22.4 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 2.9 g	★麦飯 豚肉の塩麴焼き ★しんじょうの煮物 とろろ芋 ★味噌汁 エネルギー 521 kcal たんばく質 23.5 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 3.7 g	★御飯 ★あじフライ ★切り昆布の煮物 ★香の物 ★味噌汁 エネルギー 492 kcal たんばく質 16.2 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 3.6 g	★御飯 ★鰹の麻婆あんかけ 蒸し鶏の中華和え ★わかめスープ ★杏仁豆腐 エネルギー 495 kcal たんばく質 24.6 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 2.2 g	★御飯 ★鶏肉の葱味噌焼き ★冷奴 ★ひじき入りサラダ ★味噌汁 エネルギー 494 kcal たんばく質 23.5 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 3.1 g	★ライス チキンのケチャップ炒め イタリアンサラダ コンソメスープ ★フルーツ エネルギー 481 kcal たんばく質 19.9 g 脂質 14.7 g 食塩相当量 2.5 g	★御飯 コロッケ二種盛合せ ★がんもの煮物 酢の物 ★味噌汁 エネルギー 554 kcal たんばく質 14.5 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 3.2 g
日計	エネルギー 1498 kcal たんばく質 56.9 g 脂質 50.1 g 食塩相当量 9.1 g	エネルギー 1497 kcal たんばく質 58.5 g 脂質 49.4 g 食塩相当量 9.1 g	エネルギー 1470 kcal たんばく質 60.0 g 脂質 52.3 g 食塩相当量 9.2 g	エネルギー 1499 kcal たんばく質 47.7 g 脂質 47.8 g 食塩相当量 9.5 g	エネルギー 1448 kcal たんばく質 58.7 g 脂質 50.5 g 食塩相当量 7.5 g	エネルギー 1464 kcal たんばく質 55.5 g 脂質 46.5 g 食塩相当量 9.6 g	エネルギー 1536 kcal たんばく質 58.3 g 脂質 55.9 g 食塩相当量 8.8 g	エネルギー 1472 kcal たんばく質 52.5 g 脂質 42.6 g 食塩相当量 9.2 g

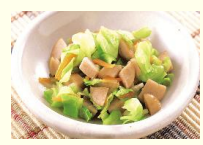
★マークは日本食スコアが高いお食事です

※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 menuⅣ

8月

	8月24日(月)	8月25日(火)	8月26日(水)	8月27日(木)	8月28日(金)	8月29日(土)	8月30日(日)	8月31日(月)
				今週のおすすめメニュー 				
朝食A	★御飯 オムレツ カニカマサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 車麩の煮物 ★春雨サラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★ソーセージと野菜のソテー ★ブロッコリーのドレッシング和え ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★さつま揚げの煮物 ★キャベツのツナ和え ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ハムと野菜のソテー ポテトサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ジャーマンポテト ★そら豆のマヨネーズ和え ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★肉団子の煮物 スパゲティサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★炒り豆腐 連根サラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳
	エネルギー 472 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 12.3 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 461 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 9.2 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 447 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 12.4 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 425 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 10.1 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 467 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 12.8 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 507 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 554 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 14.6 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 522 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.9 g
朝食B	ロールパン オムレツ カニカマサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	食パン ミートボールと野菜のスープ煮 ★春雨サラダ ★フルーツ 牛乳	食パン ★ソーセージと野菜のソテー ★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	ロールパン ウィンナーと野菜のシンジキヤースープ ★キャベツのツナ和え ★フルーツ 牛乳	食パン ハムと野菜のソテー ポテトサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	食パン ジャーマンポテト ★そら豆のマヨネーズ和え コンソメスープ 牛乳	食パン 具沢山スープ煮 スパゲティサラダ ★フルーツ 牛乳	ロールパン ★炒り豆腐 連根サラダ コンソメスープ 牛乳
	エネルギー 389 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 13.8 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 480 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 11.7 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 443 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 382 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 449 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 477 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 508 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 437 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.7 g
昼食	冷やし山菜そば 松風焼 ★胡瓜の昆布和え どら焼き	★ライス ★ビーマンの肉詰めフライ グリーンサラダ 夏野菜スープ メロンゼリー	五目うどん 三色玉子焼き ★小松菜の胡麻和え 抹茶ゼリー	★大豆ミートのキーマカレー ★福神漬け ミックスサラダ ★バナナプリン	★御飯 鶏肉の南部焼き ★切り昆布の煮物 ★オクラのボン酢和え ★味噌汁	★ライス ボークソテー レモンバターソース コンスローサラダ ブイヨンスープ ★フルーツ	冷やし中華 水餃子 ザーサイ和え マンゴープリン	★三色丼 里芋の白煮 ★キャベツのわさび和え ★味噌汁
	エネルギー 522 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 477 kcal たんぱく質 9.5 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 502 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 517 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 493 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 534 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 439 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 477 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 11.6 g 食塩相当量 3.6 g
夕食	★御飯 ★あじのもろみ焼き 連根の甘辛炒め ★人参の真砂和え すまし汁	★御飯 肉じゃが ★ほうれん草の煮浸し なます ★味噌汁	★ライス ★鰯のムニエル トマトソース マカロニソテー サウザンサラダ カリフラワーのポタージュ	《今週のおすすめメニュー》 ★御飯 鶏肉の柚子胡椒焼き ★ひじきの煮物 ★いんげんの塩麹和え ★味噌汁	★御飯 八宝菜 春巻き ナムル 中華風コンソメスープ	★御飯 ★あじの照焼き 茄子のそぼろ炒め ★カリフラワーの酢味噌和え すまし汁	★焼き鳥とろろ丼 空也蒸し ★青菜のなめ茸和え ★味噌汁	★御飯 ★天ぷら盛合せ 切干大根の煮物 ★いんげんの胡麻和え ★味噌汁
	エネルギー 535 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 468 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 11.5 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 518 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 527 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 530 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 437 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 10.4 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 539 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 502 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 2.9 g
日計	エネルギー 1446 kcal たんぱく質 57.0 g 脂質 49.5 g 食塩相当量 8.6 g	エネルギー 1406 kcal たんぱく質 40.9 g 脂質 34.3 g 食塩相当量 7.7 g	エネルギー 1463 kcal たんぱく質 57.5 g 脂質 50.0 g 食塩相当量 8.3 g	エネルギー 1469 kcal たんぱく質 52.6 g 脂質 45.9 g 食塩相当量 8.8 g	エネルギー 1472 kcal たんぱく質 56.8 g 脂質 50.1 g 食塩相当量 8.6 g	エネルギー 1478 kcal たんぱく質 54.7 g 脂質 49.9 g 食塩相当量 6.8 g	エネルギー 1486 kcal たんぱく質 56.7 g 脂質 48.9 g 食塩相当量 8.6 g	エネルギー 1501 kcal たんぱく質 62.3 g 脂質 43.2 g 食塩相当量 9.4 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