

献立予定表

2024年6月30日～2024年7月27日
サンシャインつくば

施設

	6月30日 日曜日			7月1日 月曜日			7月2日 火曜日			7月3日 水曜日			7月4日 木曜日			7月5日 金曜日			7月6日 土曜日		
朝食	ご飯 野菜入り炒り玉子 味噌汁 カレービーフン ごぼうの金平 大根しそ漬			ご飯 治部煮風 味噌汁 コンソメ野菜煮込み ブロッコリーの炒り玉子和え 赤かぶ漬			ご飯 豚肉と3種の野菜塩炒め 味噌汁 ごぼうと焼竹輪の炒め煮 もやしのみょうが和え べったら漬			ご飯 ベーコンとキャベツの玉子炒め 味噌汁 かぼちゃの含め煮 ひじきとおくらの和え物 きやらぶき			ご飯 がんといんげんの煮物 味噌汁 キャベツとコーンのソテー からし菜おひたし しそ昆布			ご飯 豚肉と茄子のみそ炒め 味噌汁 里芋のそぼろあん ほうれん草のお浸し 甘酢大根			ご飯 三角厚揚げの含め煮 味噌汁 ひじきの煮物 青菜の納豆和え 甘口キムチ		
	エネルギー:380	タンパク:9.1	脂質:7.1	エネルギー:337	タンパク:10.9	脂質:4.7	エネルギー:352	タンパク:9.0	脂質:4.6	エネルギー:327	タンパク:7.7	脂質:1.4	エネルギー:357	タンパク:10.3	脂質:4.5	エネルギー:378	タンパク:8.9	脂質:5.9	エネルギー:398	タンパク:14.0	脂質:9.5
	カルシウム:111	繊維合計:0.8	食塩相当量:2.3	カルシウム:127	繊維合計:0.8	食塩相当量:2.6	カルシウム:116	繊維合計:1.2	食塩相当量:2.6	カルシウム:113	繊維合計:1.2	食塩相当量:1.7	カルシウム:124	繊維合計:1.0	食塩相当量:2.4	カルシウム:111	繊維合計:1.1	食塩相当量:2.2	カルシウム:137	繊維合計:2.7	食塩相当量:1.9
昼食	ご飯 回鍋肉 中華コーンスープ 焼き餃子 くらげときゅうりの中華 サラダ 水無月風かてん			鶏の照り焼き丼 すまし汁 野菜天ぷらと枝豆と玉ねぎのかき揚げ キャベツの浅漬 果物			キーマカレー 海老のフリッター コンソメスープ マセドアンサラダ フルーツヨーグルト			ロールパン きのこ鶏肉のクリーム煮 コンソメスープ 帆立と鰯のマリネ 果物			ご飯 銀ダラのマヨネーズ和え 中華スープ カニ玉 キャベツと桜えびの中華和え			ハヤシライス コーンスープ さつま芋とクリームチーズのサラダ 絹さやのガーリック炒め デザート			ご飯 舌平目の中華風竜田揚げ ワタンスープ じゃが芋とブロッコリーの中華煮 小松菜とくらげの中華和え		
	エネルギー:711	タンパク:29.2	脂質:20.2	エネルギー:552	タンパク:25.6	脂質:17.7	エネルギー:582	タンパク:26.2	脂質:22.5	エネルギー:514	タンパク:24.6	脂質:22.6	エネルギー:564	タンパク:24.5	脂質:16.7	エネルギー:594	タンパク:20.4	脂質:20.7	エネルギー:579	タンパク:23.5	脂質:18.4
	カルシウム:249	繊維合計:3.4	食塩相当量:3.2	カルシウム:370	繊維合計:4.1	食塩相当量:2.9	カルシウム:295	繊維合計:4.0	食塩相当量:2.8	カルシウム:215	繊維合計:4.9	食塩相当量:2.5	カルシウム:251	繊維合計:3.3	食塩相当量:2.9	カルシウム:229	繊維合計:4.0	食塩相当量:2.7	カルシウム:186	繊維合計:3.7	食塩相当量:2.1
夕食	ご飯 若鶏のレモンソース 味噌汁 青菜の納豆和え 豆腐とツナのサラダ			ご飯 鯖の味噌煮 味噌汁 カリフラワーのわさびマヨ和え スナップエンドウと海老の塩炒め			ご飯 豚肉の塩麴焼き 味噌汁 さつま芋と昆布の煮合わせ 蒸し鶏のねぎ塩サラダ			ご飯 牛肉じゃが 味噌汁 揚げ出し豆腐 ブロッコリーと桜えびのたまごサラダ			ご飯 鶏もも肉の山賊焼き 味噌汁 茄子の煮浸し スナップの胡麻ドレ和え			ご飯 鯛の煮付け 味噌汁 白滝のたらこ炒め カレー風味のポテトサラダ			ご飯 牛肉の柳川風 味噌汁 なめこ豆腐 三色胡麻和え		
	エネルギー:557	タンパク:21.7	脂質:19.8	エネルギー:502	タンパク:23.0	脂質:14.3	エネルギー:548	タンパク:19.4	脂質:16.3	エネルギー:665	タンパク:21.0	脂質:25.4	エネルギー:546	タンパク:14.9	脂質:20.2	エネルギー:514	タンパク:21.9	脂質:14.4	エネルギー:543	タンパク:24.5	脂質:15.2
	カルシウム:191	繊維合計:4.0	食塩相当量:2.0	カルシウム:180	繊維合計:4.5	食塩相当量:2.4	カルシウム:179	繊維合計:4.7	食塩相当量:2.9	カルシウム:255	繊維合計:5.9	食塩相当量:2.5	カルシウム:173	繊維合計:3.8	食塩相当量:2.2	カルシウム:207	繊維合計:4.6	食塩相当量:2.1	カルシウム:211	繊維合計:5.8	食塩相当量:2.5
1日分	エネルギー:1648	タンパク:60.0	脂質:47.1	エネルギー:1391	タンパク:59.5	脂質:36.7	エネルギー:1482	タンパク:54.6	脂質:43.4	エネルギー:1506	タンパク:53.3	脂質:49.4	エネルギー:1467	タンパク:49.7	脂質:41.4	エネルギー:1486	タンパク:51.2	脂質:41.0	エネルギー:1520	タンパク:62.0	脂質:43.1
	カルシウム:551	繊維合計:8.2	食塩相当量:7.5	カルシウム:677	繊維合計:9.4	食塩相当量:7.9	カルシウム:590	繊維合計:9.9	食塩相当量:8.3	カルシウム:583	繊維合計:12.0	食塩相当量:6.7	カルシウム:548	繊維合計:8.1	食塩相当量:7.5	カルシウム:547	繊維合計:9.7	食塩相当量:7.0	カルシウム:534	繊維合計:12.2	食塩相当量:6.5

献立予定表

2024年6月30日～2024年7月27日
サンシャインつくば

施設

	7月7日 日曜日			7月8日 月曜日			7月9日 火曜日			7月10日 水曜日			7月11日 木曜日			7月12日 金曜日			7月13日 土曜日		
朝食	ご飯 だし巻き玉子 味噌汁(長葱・若布) 豆腐と青菜のとろみ煮 ごぼうと人参の胡麻和え 白菜のたまり風味			ご飯 豆腐と豚肉のスタミナ炒め 味噌汁(えのき・若布) 炊合わせ なめこと山芋のオクラ和え 五目豆			ご飯 炒り豆腐 味噌汁(白菜・油揚げ) カリフラワーとソーセージのハーブソテー 小松菜の辛子和え 細切昆布			ご飯 アジ塩麹焼 味噌汁(長葱・若布) ブロッコリーのカニカマあん ひじきの煮物 しば漬(既)			ご飯 豚の生姜焼き 味噌汁(えのき・若布) 中華春雨 白菜の生姜和え 胡瓜漬			ご飯 あぶらかれの照煮 味噌汁(えのき・若布) さつま芋と豚肉の胡麻味噌煮 姫皮筍とからし菜のお浸し きざみたくあん			ご飯 春雨の韓国風炒め 味噌汁(ほうれん草・刻み麩) くずし豆腐の野菜あん ほうれん草と椎茸のわさび和え きゅうりと中華クラゲの和え物		
	エネルギー:390	タンパク:13.5	脂質:7.7	エネルギー:421	タンパク:15.0	脂質:8.7	エネルギー:381	タンパク:10.9	脂質:7.4	エネルギー:348	タンパク:16.7	脂質:3.9	エネルギー:466	タンパク:10.0	脂質:11.9	エネルギー:424	タンパク:16.4	脂質:2.6	エネルギー:360	タンパク:9.8	脂質:5.4
	カルシウム:147	繊維合計:1.4	食塩相当量:2.4	カルシウム:111	繊維合計:1.1	食塩相当量:2.5	カルシウム:129	繊維合計:0.8	食塩相当量:2.8	カルシウム:115	繊維合計:1.0	食塩相当量:2.2	カルシウム:111	繊維合計:1.1	食塩相当量:3.0	カルシウム:115	繊維合計:1.6	食塩相当量:2.6	カルシウム:114	繊維合計:0.9	食塩相当量:2.3
昼食	そうめん 天ぷら(かぼちゃ・大葉・なす・キス)の複写 冬瓜とかにの薄くず煮 フルーツ(スイカ)			ご飯 八宝菜(豚バラ) 中華スープ(わかめ・長葱) 鮭の中華風きのこあんかけ ナムル(青梗菜・もやし)			ご飯 お刺身(鮭・いわし・鯛・サーモン) 汁物(なめこ・豆腐) 茄子とオクラの揚げ浸し 茶碗蒸し(鶏こま・枝豆) 果物(夏みかん)			ロールパン スパニッシュオムレツ(プロ) コンソメスープ(白菜・コーン) 海の幸グラタン グリーンサラダ(サニー・アスパラ・トマト) デザート(ババロア)			ご飯 鶏むね肉の唐揚げ オーロラソース 中華スープ(小松菜・卵) 点心三種 春雨サラダ(きゅうり・かにかま)			助六寿司 明太子うどん キャベツの梅しらす和え 果物(オレンジ)			ロールパン ビーフシチュー オニオンコンソメスープ 海老とアスパラのオーロラサラダ デザート(レアチーズ)		
	エネルギー:641	タンパク:26.8	脂質:8.9	エネルギー:645	タンパク:25.1	脂質:26.4	エネルギー:498	タンパク:25.5	脂質:13.5	エネルギー:615	タンパク:28.3	脂質:26.7	エネルギー:608	タンパク:22.0	脂質:19.4	エネルギー:618	タンパク:23.3	脂質:7.5	エネルギー:587	タンパク:25.7	脂質:28.5
	カルシウム:150	繊維合計:6.1	食塩相当量:8.8	カルシウム:168	繊維合計:4.2	食塩相当量:3.6	カルシウム:173	繊維合計:2.5	食塩相当量:2.1	カルシウム:266	繊維合計:4.7	食塩相当量:3.6	カルシウム:160	繊維合計:1.4	食塩相当量:1.8	カルシウム:237	繊維合計:4.8	食塩相当量:6.2	カルシウム:223	繊維合計:4.3	食塩相当量:2.1
夕食	ご飯 鶏の親子煮(万葱) 汁物(なめこ・豆腐) 赤魚の磯マヨ焼き ナムル(にんじん)			ご飯 松風焼 味噌汁(玉葱・絹さや) 海老団子の和風あん 白菜サラダ			ご飯 茄子と豚しゃぶのゴマダレかけ 味噌汁(玉葱・オクラ) 鯖のおろし煮 アスパラときゅうりのツナ和え			ご飯 肉豆腐 味噌汁(なす・万葱) ブりの塩焼き 酢の物(しらす)			ご飯 鶏肉の塩麹炒め 味噌汁(大根葉・えのき) 鮭と野菜の南蛮漬け かぶとツナのサラダ			ご飯 豚肉とキャベツの生姜炒め 味噌汁(玉葱・若布) 黄金カレイのさっぱり蒸し 大根サラダわさび風味			ご飯 牛肉と大根のこってり煮(白髪葱) 味噌汁(豆腐・かいわれ) メカジキのカレー風味焼き 和風ポテトサラダ(しば漬)		
	エネルギー:538	タンパク:24.3	脂質:20.0	エネルギー:482	タンパク:23.1	脂質:8.1	エネルギー:602	タンパク:26.5	脂質:22.1	エネルギー:510	タンパク:26.4	脂質:14.7	エネルギー:555	タンパク:24.7	脂質:17.9	エネルギー:580	タンパク:23.0	脂質:23.9	エネルギー:625	タンパク:21.9	脂質:24.6
	カルシウム:175	繊維合計:3.6	食塩相当量:2.0	カルシウム:192	繊維合計:4.1	食塩相当量:2.6	カルシウム:252	繊維合計:5.1	食塩相当量:2.6	カルシウム:200	繊維合計:2.9	食塩相当量:2.9	カルシウム:163	繊維合計:4.0	食塩相当量:3.7	カルシウム:183	繊維合計:3.4	食塩相当量:2.6	カルシウム:155	繊維合計:3.3	食塩相当量:2.6
1日分	エネルギー:1569	タンパク:64.6	脂質:36.6	エネルギー:1548	タンパク:63.2	脂質:43.2	エネルギー:1481	タンパク:62.9	脂質:43.0	エネルギー:1473	タンパク:71.4	脂質:45.3	エネルギー:1629	タンパク:56.7	脂質:49.2	エネルギー:1622	タンパク:62.7	脂質:34.0	エネルギー:1572	タンパク:57.4	脂質:58.5
	カルシウム:472	繊維合計:11.1	食塩相当量:13.2	カルシウム:471	繊維合計:9.4	食塩相当量:8.7	カルシウム:554	繊維合計:8.4	食塩相当量:7.5	カルシウム:581	繊維合計:8.6	食塩相当量:8.7	カルシウム:434	繊維合計:6.5	食塩相当量:8.5	カルシウム:535	繊維合計:9.8	食塩相当量:11.4	カルシウム:492	繊維合計:8.5	食塩相当量:7.0

献立予定表

2024年6月30日～2024年7月27日
サンシャインつくば

施設

	7月14日 日曜日			7月15日 月曜日			7月16日 火曜日			7月17日 水曜日			7月18日 木曜日			7月19日 金曜日			7月20日 土曜日		
朝食	ご飯 肉詰めいなりとチンゲン菜の炊合せ 味噌汁(ほうれん草・刻み麩) 南瓜のそぼろあん ごぼうと焼竹輪の炒め煮 酢キャベツ			ご飯 白身魚の白醤油焼き 味噌汁(玉葱・油揚げ) 野沢菜炒め 玉ねぎと若布の甘酢和え きざみ野沢菜大根			ご飯 肉野菜炒め 味噌汁(大根・万葱) コンソメ野菜煮込み ブロッコリーの炒り玉子和え なすしそ風味			ご飯 京風さつま揚げ煮 味噌汁(キャベツ・大根葉) 野菜サラダ 人参の塩昆布和え ぬか漬け			ご飯 肉団子と野菜の薄くず 餃子 味噌汁(かぼちゃ・えのき) ヤングコーンの中華炒め バンバンジー和え ひじき豆			ご飯 海老つみれの炊き合わせ 味噌汁(ほうれん草・刻み麩) ちんげん菜とイカの炒め いんげんの黒胡麻和え 昆布豆			ご飯 赤魚の照り煮 味噌汁(しめじ・かいわれ) 海老入りビーフン 長芋とモロヘイヤの和え物 赤かぶ漬		
	エネルギー:398	タンパク:11.8	脂質:4.7	エネルギー:368	タンパク:13.7	脂質:5.1	エネルギー:344	タンパク:9.0	脂質:5.9	エネルギー:344	タンパク:9.5	脂質:4.3	エネルギー:457	タンパク:17.3	脂質:10.9	エネルギー:361	タンパク:11.7	脂質:4.8	エネルギー:394	タンパク:15.1	脂質:4.0
	カルシウム:114	繊維合計:0.9	食塩相当量:2.5	カルシウム:127	繊維合計:0.9	食塩相当量:2.3	カルシウム:111	繊維合計:0.7	食塩相当量:2.7	カルシウム:122	繊維合計:0.9	食塩相当量:1.9	カルシウム:112	繊維合計:1.4	食塩相当量:2.7	カルシウム:114	繊維合計:1.5	食塩相当量:2.4	カルシウム:109	繊維合計:1.0	食塩相当量:2.6
昼食	ご飯 鶏の中華照り焼き 若布スープ(長葱・若布) 海老とチンゲン菜の中華炒め チョレギ風サラダ			ご飯 鰯の香味フライ 味噌汁(えのき・かいわれ) キャベツと鶏肉のクリーム煮 切干大根と塩昆布サラダ(しらす)			ご飯 チキンピカタ 味噌汁(キャベツ・万葱) 揚げ鮭としめじのおろし煮 小松菜しらす和え			ロールパン ポークヒレカツ コンソメスープ(しめじ・キャベツ) ペンネアラビアータ グリーンサラダ(レタス・玉ねぎ・スナップ)			冷やし中華 中華スープ(小松菜・人参) 銀ダラの中華煮 レタスとトマトの中華サラダ			牛丼 味噌汁(あさり・長葱) 白身魚のフライ ほうれん草のお浸し 果物(オレンジ)			ロールパン ポークソーテ粒マスタードソース スープ(白菜・コーン) 鯛とあさりのアクアパッツア キノコのマリネ		
	エネルギー:541	タンパク:25.1	脂質:18.1	エネルギー:707	タンパク:28.3	脂質:30.0	エネルギー:596	タンパク:30.5	脂質:19.1	エネルギー:670	タンパク:29.9	脂質:20.4	エネルギー:480	タンパク:24.7	脂質:8.8	エネルギー:665	タンパク:26.1	脂質:26.6	エネルギー:584	タンパク:26.1	脂質:28.6
	カルシウム:211	繊維合計:2.6	食塩相当量:2.3	カルシウム:294	繊維合計:4.9	食塩相当量:2.6	カルシウム:287	繊維合計:3.9	食塩相当量:4.0	カルシウム:262	繊維合計:5.0	食塩相当量:3.5	カルシウム:310	繊維合計:4.5	食塩相当量:4.4	カルシウム:192	繊維合計:3.2	食塩相当量:3.4	カルシウム:202	繊維合計:4.6	食塩相当量:2.7
夕食	ご飯 蒸し鶏のおろし玉ねぎソース 味噌汁(若布・大根) 鰯の味噌山椒焼き(絹さや・人参) そら豆の粒マスタードサラダ			ご飯 豚肉の塩麩ステーキ 味噌汁(大根・青梗菜) 赤魚の梅煮(絹さや) 胡麻和え(ほうれん草)			ご飯 鶏ムネ肉の梅照り焼き(ししとう・れんこん) 味噌汁(青梗菜・刻み麩) 鯖の味噌煮(ほうれん草) いかときゅうりの酢の物			ご飯 擬製豆腐(スナップ) 味噌汁(エノキ・白菜) 帆立とじゃが芋のバター醤油炒め キャベツと蒸し鶏のサラダ			ご飯 鶏肉と里芋のこってり味噌煮 味噌汁(小松菜・大根) 鯖のわさびポン酢かけ おぐらの胡麻和え			ご飯 茄子と豚しゃぶの香味醤油かけ 味噌汁(玉ねぎ・青梗菜) さわらの粕漬け焼き きゅうりのピリ辛和え			ご飯 鶏大根 味噌汁(えのき・若布) カレイのポン酢バターソース チンゲン菜の炒り玉子和え		
	エネルギー:524	タンパク:25.7	脂質:12.1	エネルギー:533	タンパク:27.0	脂質:15.8	エネルギー:529	タンパク:28.2	脂質:12.7	エネルギー:568	タンパク:30.1	脂質:16.6	エネルギー:564	タンパク:23.6	脂質:18.0	エネルギー:590	タンパク:27.4	脂質:19.8	エネルギー:534	タンパク:27.8	脂質:15.7
	カルシウム:176	繊維合計:3.6	食塩相当量:2.6	カルシウム:173	繊維合計:4.4	食塩相当量:4.0	カルシウム:158	繊維合計:2.6	食塩相当量:2.7	カルシウム:198	繊維合計:3.3	食塩相当量:2.8	カルシウム:176	繊維合計:3.1	食塩相当量:2.1	カルシウム:269	繊維合計:5.0	食塩相当量:2.7	カルシウム:236	繊維合計:3.1	食塩相当量:2.8
1日分	エネルギー:1463	タンパク:62.6	脂質:34.9	エネルギー:1608	タンパク:69.0	脂質:50.9	エネルギー:1469	タンパク:67.7	脂質:37.7	エネルギー:1582	タンパク:69.5	脂質:41.3	エネルギー:1501	タンパク:65.6	脂質:37.7	エネルギー:1616	タンパク:65.2	脂質:51.2	エネルギー:1512	タンパク:69.0	脂質:48.3
	カルシウム:501	繊維合計:7.1	食塩相当量:7.4	カルシウム:594	繊維合計:10.2	食塩相当量:8.9	カルシウム:556	繊維合計:7.2	食塩相当量:9.4	カルシウム:582	繊維合計:9.2	食塩相当量:8.2	カルシウム:598	繊維合計:9.0	食塩相当量:9.2	カルシウム:575	繊維合計:9.7	食塩相当量:8.5	カルシウム:547	繊維合計:8.7	食塩相当量:8.1

献立予定表

2024年6月30日～2024年7月27日
サンシャインつくば

施設

	7月21日 日曜日			7月22日 月曜日			7月23日 火曜日			7月24日 水曜日			7月25日 木曜日			7月26日 金曜日			7月27日 土曜日		
朝食	ご飯 ツナオムレツ 味噌汁(しめじ・かいわれ) 白菜と豚肉の炊き合わせ 枝豆とキャベツのソテー風 玉ねぎとセロリのトマト和え			ご飯 イワシの梅煮 味噌汁(キャベツ・大根葉) 厚揚げ白だし煮 しっとり卵の花 キャベツの浅漬け			ご飯 鶏肉と白菜の胡麻醤油風味 味噌汁(大根葉・しめじ) かぼちゃ真丈 洋風あん 彩りなます 黒豆			ご飯 イワシの生姜煮 味噌汁(えのき・刻み麩) アスパラの生姜炒め もずくミックス 大根と茗荷の浅漬け			ご飯 スクランブルエッグ 味噌汁(ほうれん草・玉葱) がんもの炊き合わせ キャベツとコーンのソテー 白花豆			ご飯 鶏つくねの銀あん仕立て 味噌汁(若布・大根) 厚焼き玉子 キャベツと桜えびの酢の物 椎茸しぐれ			ご飯 肉詰めいなりとチンゲン菜の炊合せ 味噌汁(もやし・万葱) ブロッコリーと木耳のねぎ塩炒め 京うの花 もやし梅和え		
	エネルギー:404	タンパク:13.4	脂質:9.6	エネルギー:422	タンパク:15.8	脂質:8.3	エネルギー:451	タンパク:13.9	脂質:8.4	エネルギー:385	タンパク:15.8	脂質:5.7	エネルギー:442	タンパク:11.7	脂質:8.7	エネルギー:440	タンパク:15.9	脂質:9.5	エネルギー:356	タンパク:10.9	脂質:5.7
	カルシウム:109	繊維合計:1.0	食塩相当量:2.1	カルシウム:122	繊維合計:0.9	食塩相当量:2.5	カルシウム:118	繊維合計:1.5	食塩相当量:2.6	カルシウム:118	繊維合計:1.7	食塩相当量:2.3	カルシウム:116	繊維合計:1.1	食塩相当量:1.8	カルシウム:150	繊維合計:1.5	食塩相当量:2.6	カルシウム:110	繊維合計:0.7	食塩相当量:2.3
昼食	ご飯 マーボー豆腐 中華スープ(きくらげ・人参) 焼き餃子 帆立と小松菜のガーリック炒め			ご飯 うなぎ白焼き 汁物(なめこ・三つ葉) 牛ロース肉のたたき 揚げ出し豆腐(南瓜・なす) 長いもとおくらのわさび和え			ご飯 牛肉ときのこのソテー 味噌汁(しめじ・万葱) スズキのムニエル香味ソース そら豆のマヨサラダ			ガーリックトースト ラザニア コンソメスープ(白菜・コーン) スモークサーモンのサラダ デザート(ワッフル)			ご飯 蒸し鶏の香味醬かけ わかめスープ エビのチリソース ねぎ塩サラダ			五穀米 天ぷら蕎麦 お刺身(鮪・鯛・サーモン) おろし和え(しめじ・わかめ)			ロールパン 和牛ハンバーグ コンソメスープ(小松菜・人参) 鮭のきのこマリネ(アスパラ・カリ) 生ハムサラダ		
	エネルギー:573	タンパク:25.8	脂質:15.2	エネルギー:793	タンパク:29.0	脂質:38.7	エネルギー:611	タンパク:26.5	脂質:23.7	エネルギー:670	タンパク:26.6	脂質:26.9	エネルギー:527	タンパク:32.3	脂質:11.4	エネルギー:553	タンパク:29.5	脂質:12.1	エネルギー:678	タンパク:32.5	脂質:35.6
	カルシウム:244	繊維合計:3.3	食塩相当量:3.5	カルシウム:301	繊維合計:5.4	食塩相当量:1.9	カルシウム:158	繊維合計:5.2	食塩相当量:2.2	カルシウム:310	繊維合計:3.0	食塩相当量:3.0	カルシウム:213	繊維合計:4.1	食塩相当量:3.4	カルシウム:93	繊維合計:4.3	食塩相当量:3.5	カルシウム:235	繊維合計:5.0	食塩相当量:3.4
夕食	ご飯 牛ハラミの生姜焼き 味噌汁(ほうれん草・えのき) 舌平目のムニエル香味ソース かぼちゃの含め煮			ご飯 鶏もも肉の山椒焼き 味噌汁(なす・長葱) チンゲン菜と海鮮あんかけ きゅうりと春雨の甘酢和え			ご飯 豚肉の西京焼き 味噌汁(なす・長葱) イカのトマト煮 ブロッコリーの塩昆布サラダ(ツナ・コーン)			ご飯 鶏もも肉の南蛮漬け 味噌汁(しめじ・ほうれん草) 鯛の塩焼き オーシャンサラダ			ご飯 豚の角煮 味噌汁(じゃが芋・大根葉) 舌平目の胡麻漬け ゆでキャベツの梅サラダ			ご飯 ポークソテー焦がしバターソース 味噌汁(なめこ・豆腐) 金目鯛とあさりの酒蒸し 春菊のわさび和え			ご飯 鶏ムネ肉の磯マヨ焼き 味噌汁(玉ねぎ・青梗菜) 炙りマグロのおろしポン酢かけ ブロッコリーの彩りあん		
	エネルギー:566	タンパク:22.2	脂質:17.5	エネルギー:503	タンパク:24.6	脂質:11.0	エネルギー:525	タンパク:25.1	脂質:12.3	エネルギー:503	タンパク:24.7	脂質:12.6	エネルギー:589	タンパク:25.2	脂質:19.6	エネルギー:553	タンパク:24.5	脂質:21.3	エネルギー:443	タンパク:26.4	脂質:8.0
	カルシウム:159	繊維合計:3.2	食塩相当量:2.3	カルシウム:182	繊維合計:3.5	食塩相当量:3.1	カルシウム:174	繊維合計:5.4	食塩相当量:2.1	カルシウム:165	繊維合計:2.9	食塩相当量:3.0	カルシウム:232	繊維合計:3.0	食塩相当量:3.3	カルシウム:238	繊維合計:4.1	食塩相当量:2.9	カルシウム:129	繊維合計:1.6	食塩相当量:2.4
1日分	エネルギー:1543	タンパク:61.4	脂質:42.3	エネルギー:1718	タンパク:69.4	脂質:58.0	エネルギー:1587	タンパク:65.5	脂質:44.4	エネルギー:1558	タンパク:67.1	脂質:45.2	エネルギー:1558	タンパク:69.2	脂質:39.7	エネルギー:1546	タンパク:69.9	脂質:42.9	エネルギー:1477	タンパク:69.8	脂質:49.3
	カルシウム:512	繊維合計:7.5	食塩相当量:7.9	カルシウム:605	繊維合計:9.8	食塩相当量:7.5	カルシウム:450	繊維合計:12.1	食塩相当量:6.9	カルシウム:593	繊維合計:7.6	食塩相当量:8.3	カルシウム:561	繊維合計:8.2	食塩相当量:8.5	カルシウム:481	繊維合計:9.9	食塩相当量:9.0	カルシウム:474	繊維合計:7.3	食塩相当量:8.1