

献立予定表

2024年1月1日～2024年1月28日
サンシャインつくば

施設

	1月1日 月曜日			1月2日 火曜日			1月3日 水曜日			1月4日 木曜日			1月5日 金曜日			1月6日 土曜日			1月7日 日曜日		
朝食	ご飯 鮭の塩焼き お雑煮(福餅) さつま芋の甘露煮 紅白なます 高菜漬			ご飯 豚肉と3種の野菜塩炒め 味噌汁(絹さや・刻み麩) 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 あおさのりの玉子焼 味噌汁(大根・かいわれ) かぼちゃの含め煮 ひじきとおくらの和え物 しそ昆布			ご飯 がんといんげんの煮物 味噌汁(長葱・大根菜) キャベツとコーンのソテー からし菜おひたし きやらぶき			ご飯 照焼チキンスライス 味噌汁(長葱・若布) 豆腐と青菜のとりみ煮 ごぼうと人参の胡麻和え 白菜のたまり風味			ご飯 豚肉と茄子のみそ炒め 味噌汁(えのき・若布) 里芋と芋がらの親子煮 ほうれん草のお浸し 甘酢大根			ご飯 厚揚げの醤油炒め 味噌汁(なめこ・もやし) べっこう煮 青梗菜の梅風味和え 甘口キムチ		
	エネルギー:432 アミ/タンパク:13.0	水分:69.6 脂質:4.3	タンパク:18.7 食塩相当量:2.2	エネルギー:352 アミ/タンパク:4.3	水分:33.5 脂質:4.6	タンパク:9.0 食塩相当量:2.6	エネルギー:391 アミ/タンパク:4.1	水分:21.9 脂質:4.9	タンパク:11.3 食塩相当量:2.2	エネルギー:334 アミ/タンパク:4.3	水分:26.0 脂質:3.9	タンパク:9.0 食塩相当量:1.8	エネルギー:457 アミ/タンパク:4.2	水分:21.4 脂質:14.2	タンパク:18.3 食塩相当量:2.8	エネルギー:364 アミ/タンパク:4.3	水分:21.3 脂質:5.8	タンパク:8.6 食塩相当量:2.2	エネルギー:350 アミ/タンパク:4.3	水分:31.2 脂質:3.0	タンパク:9.9 食塩相当量:2.5
昼食	赤飯(豆から) おせち盛り合わせ 汁物(花麩・三つ葉) お煮しめ 羊羹			海鮮丼(マグロ・サーモン・タイ・玉子) 年明けうどん(いくらおろし) 白菜の梅肉和え(白菜・しめじ・梅干) デザート(あんみつ)			ロールパン ビーフステーキ コンソメスープ(ベーコン) 舌平目のソテー白ワイン蒸し シーザーサラダ デザート(ババロア)			ご飯 豚の角煮 味噌汁(キャベツ・若布) 魚の竜田揚げ かぶとツナのサラダ			ロールパン ロールキャベツ コンソメスープ(しめじ・コーン) 鱈のフレンチサラダ 果物(りんご)			ご飯 油淋鶏 中華スープ(たけのこ・卵) いか団子と白菜の煮物(中華風) 帆立の中華和え			高菜チャーハン 味噌ラーメン トマトの中華サラダ		
	エネルギー:666 アミ/タンパク:21.1	水分:118.4 脂質:7.2	タンパク:34.0 食塩相当量:3.4	エネルギー:592 アミ/タンパク:16.3	水分:319.0 脂質:7.5	タンパク:29.6 食塩相当量:5.4	エネルギー:764 アミ/タンパク:22.7	水分:221.2 脂質:43.1	タンパク:28.4 食塩相当量:3.2	エネルギー:622 アミ/タンパク:23.2	水分:222.0 脂質:24.0	タンパク:27.2 食塩相当量:2.8	エネルギー:532 アミ/タンパク:13.7	水分:214.8 脂質:24.3	タンパク:26.4 食塩相当量:2.3	エネルギー:563 アミ/タンパク:14.7	水分:205.0 脂質:18.1	タンパク:22.2 食塩相当量:3.5	エネルギー:843 アミ/タンパク:26.5	水分:350.3 脂質:29.6	タンパク:36.1 食塩相当量:5.0
夕食	ご飯 松風焼(正月) 汁物(とろろ昆布・花麩・万葱) 海老団子の和風あん 帆立のぬた和え			ご飯 豚肉の塩麩焼き 味噌汁(しめじ・ほうれん草) さんまの焼き浸し 蒸し鶏のねぎ塩サラダ			ご飯 かぶのそぼろ煮 味噌汁(玉葱・若布) 鮭と野菜の南蛮漬 和風コールスロー			ご飯 牛肉じゃが 味噌汁(小松菜・大根) 真鯛のみぞれあん きゅうりの浅漬			ご飯 信田煮(里芋) 味噌汁(大根・青梗菜) 鮭のもみじ焼き めかぶとろろ			ご飯 鶏つくねハンバーグ 味噌汁(しめじ・長葱) 鯖の味噌煮(ほうれん草) 大根サラダわさび風味			ご飯 鶏もも肉と白菜のみぞれ煮 味噌汁(えのき・若布) ブリの塩焼き ブロッコリーと桜えびのたまごサラダ		
	エネルギー:481 アミ/タンパク:22.3	水分:186.7 脂質:7.4	タンパク:27.6 食塩相当量:2.7	エネルギー:613 アミ/タンパク:17.4	水分:185.1 脂質:24.6	タンパク:27.0 食塩相当量:3.3	エネルギー:550 アミ/タンパク:19.9	水分:232.7 脂質:15.3	タンパク:24.4 食塩相当量:2.5	エネルギー:550 アミ/タンパク:13.1	水分:189.6 脂質:15.3	タンパク:20.5 食塩相当量:2.7	エネルギー:538 アミ/タンパク:17.5	水分:186.3 脂質:15.5	タンパク:21.6 食塩相当量:2.6	エネルギー:595 アミ/タンパク:20.6	水分:237.1 脂質:21.5	タンパク:25.3 食塩相当量:2.5	エネルギー:530 アミ/タンパク:21.5	水分:164.2 脂質:17.9	タンパク:25.6 食塩相当量:2.3
1日分	エネルギー:1579 アミ/タンパク:56.4	水分:374.7 脂質:18.9	タンパク:80.3 食塩相当量:8.3	エネルギー:1557 アミ/タンパク:38.0	水分:537.6 脂質:36.7	タンパク:65.6 食塩相当量:11.3	エネルギー:1705 アミ/タンパク:46.7	水分:475.8 脂質:63.3	タンパク:64.1 食塩相当量:8.2	エネルギー:1506 アミ/タンパク:40.6	水分:437.6 脂質:43.2	タンパク:56.7 食塩相当量:7.4	エネルギー:1527 アミ/タンパク:35.4	水分:422.5 脂質:54.0	タンパク:66.3 食塩相当量:7.7	エネルギー:1522 アミ/タンパク:39.6	水分:463.4 脂質:45.4	タンパク:56.1 食塩相当量:8.2	エネルギー:1723 アミ/タンパク:52.3	水分:545.7 脂質:50.5	タンパク:71.6 食塩相当量:9.8

献立予定表

2024年1月1日～2024年1月28日
サンシャインつくば

施設

	1月8日 月曜日			1月9日 火曜日			1月10日 水曜日			1月11日 木曜日			1月12日 金曜日			1月13日 土曜日			1月14日 日曜日		
朝食	ご飯 あぶらかれの照煮 味噌汁(かぼちゃ・長葱) 高野豆腐の野菜あん キャベツと野菜のわさびマヨ 胡瓜漬			ご飯 鶏つくねの銀あん仕立て 味噌汁(えのき・刻み麩) かぼちゃ真丈 洋風あん もずくミックス 大根と茗荷の浅漬け			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 しば漬け(既)			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			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 目玉焼き風オムレツ 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 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		
	エネルギー:431	水分:34.4	タンパク:16.9	エネルギー:423	水分:21.3	タンパク:14.8	エネルギー:348	水分:21.4	タンパク:16.7	エネルギー:360	水分:21.6	タンパク:9.8	エネルギー:466	水分:21.3	タンパク:10.0	エネルギー:396	水分:33.0	タンパク:11.5	エネルギー:344	水分:21.9	タンパク:9.0
アミ/タンパク:4.4	脂質:8.9	食塩相当量:2.3	アミ/タンパク:4.3	脂質:9.6	食塩相当量:2.5	アミ/タンパク:4.2	脂質:3.9	食塩相当量:2.2	アミ/タンパク:4.3	脂質:5.4	食塩相当量:2.3	アミ/タンパク:4.3	脂質:11.9	食塩相当量:3.0	アミ/タンパク:4.3	脂質:2.6	食塩相当量:2.6	アミ/タンパク:4.2	脂質:5.9	食塩相当量:2.7	
昼食	ご飯 お刺身(鮪・いわし・鯛・サーモン) 汁物(なめこ・豆腐) 鶏ムネ肉のから揚げ 茶碗蒸し(银杏・三つ葉) 果物(キウイフルーツ)			ロールパン 和牛ハンバーグ オニオンコンソメスープ メカジキのポワレ ミモザサラダ			ご飯 ゆで豚の胡麻ダレ 味噌汁(玉葱・若布) さんまの蒲焼 青菜ときのこのお浸し(柚子)			ざるそば ちらし寿司(混ぜ込み・いくら) 竹輪の二色揚げ フルーツ(みかん&キウイ)			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 シーザーサラダ			ご飯 鶏の中華風照り焼き 若布スープ(長葱・若布) 海老とチンゲン菜の中華炒め チコレギ風サラダ			ご飯 ポークピカタ 味噌汁(キャベツ・万葱) 揚げ鮭としめじのおろし煮 ひじきと蓮根のツナサラダ		
	エネルギー:597	水分:212.3	タンパク:32.8	エネルギー:701	水分:240.9	タンパク:28.9	エネルギー:601	水分:162.3	タンパク:23.0	エネルギー:675	水分:244.8	タンパク:26.6	エネルギー:599	水分:224.5	タンパク:29.3	エネルギー:541	水分:202.5	タンパク:25.1	エネルギー:639	水分:184.1	タンパク:29.1
アミ/タンパク:24.0	脂質:17.4	食塩相当量:2.1	アミ/タンパク:21.7	脂質:41.0	食塩相当量:3.2	アミ/タンパク:19.6	脂質:21.9	食塩相当量:3.5	アミ/タンパク:9.3	脂質:10.6	食塩相当量:4.8	アミ/タンパク:19.9	脂質:26.0	食塩相当量:3.9	アミ/タンパク:21.7	脂質:18.1	食塩相当量:2.3	アミ/タンパク:23.7	脂質:23.8	食塩相当量:3.3	
夕食	ご飯 野菜の肉巻き 味噌汁(長葱・なす) 太刀魚の煮付け 水菜サラダ(黄ピ・赤ピ)			ご飯 豚肉と野菜の重ね蒸し 味噌汁(玉ねぎ・青梗菜) 鯖の梅味噌煮 おろし和え(しらす・小松菜・梅)			ご飯 牛肉の柳川風 味噌汁(なす・万葱) 鰯の味噌漬焼 きゅうりの塩昆布和え			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 おろし和え(しらす・小松菜・梅)			ご飯 鶏肉の塩麹炒め 味噌汁(大根葉・えのき) カレイの利休焼き かぶとツナのサラダ			ご飯 豚肉とキャベツの生姜蒸し けんちん汁 鱈の塩焼き(生姜) ひじきサラダ(マヨ)			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 お浸し(白菜・鯉節)		
	エネルギー:589	水分:187.7	タンパク:22.8	エネルギー:559	水分:176.5	タンパク:25.6	エネルギー:634	水分:178.2	タンパク:25.7	エネルギー:596	水分:174.7	タンパク:23.7	エネルギー:469	水分:191.8	タンパク:22.8	エネルギー:615	水分:163.6	タンパク:24.3	エネルギー:555	水分:215.5	タンパク:23.7
アミ/タンパク:19.2	脂質:20.3	食塩相当量:2.4	アミ/タンパク:20.8	脂質:17.4	食塩相当量:4.3	アミ/タンパク:16.6	脂質:25.6	食塩相当量:2.6	アミ/タンパク:14.2	脂質:22.5	食塩相当量:3.1	アミ/タンパク:20.6	脂質:11.9	食塩相当量:3.7	アミ/タンパク:17.4	脂質:26.2	食塩相当量:2.9	アミ/タンパク:20.7	脂質:16.8	食塩相当量:2.8	
1日分	エネルギー:1617	水分:434.4	タンパク:72.5	エネルギー:1683	水分:438.7	タンパク:69.3	エネルギー:1583	水分:361.9	タンパク:65.4	エネルギー:1631	水分:441.1	タンパク:60.1	エネルギー:1534	水分:437.6	タンパク:62.1	エネルギー:1552	水分:399.1	タンパク:60.9	エネルギー:1538	水分:421.5	タンパク:61.8
	アミ/タンパク:47.6	脂質:46.6	食塩相当量:6.8	アミ/タンパク:46.8	脂質:68.0	食塩相当量:10.0	アミ/タンパク:40.4	脂質:51.4	食塩相当量:8.0	アミ/タンパク:27.8	脂質:38.5	食塩相当量:10.2	アミ/タンパク:44.8	脂質:49.8	食塩相当量:10.6	アミ/タンパク:43.4	脂質:46.9	食塩相当量:7.8	アミ/タンパク:48.6	脂質:46.5	食塩相当量:8.8

献立予定表

2024年1月1日～2024年1月28日
サンシャインつくば

施設

	1月15日 月曜日			1月16日 火曜日			1月17日 水曜日			1月18日 木曜日			1月19日 金曜日			1月20日 土曜日			1月21日 日曜日		
朝食	ご飯 海老つみれの炊き合わせ 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 野菜と麩の炒め煮 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 もやしナムル			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 鶏肉と茄子のさっぱり煮 味噌汁(大根・かいわれ) 肉しゅうまい 若布と玉ねぎのナムル 白菜ミックス漬			ご飯 赤魚の照り煮 味噌汁(キャベツ・玉葱) 白菜と豚肉の炊き合わせ 長芋とモロヘイヤの和え物 赤かぶ漬			ご飯 鶏肉と枝豆の醤油炒め 味噌汁(ほうれん草・刻み麩) 野菜サラダ 人参の塩昆布和え 昆布豆			ご飯 ツナオムレツ 味噌汁(しめじ・かいわれ) 海老入りビーフン 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		
	エネルギー:369	水分:23.4	タンパク:9.3	エネルギー:382	水分:21.6	タンパク:10.5	エネルギー:381	水分:23.9	タンパク:10.9	エネルギー:495	水分:21.9	タンパク:13.6	エネルギー:405	水分:30.7	タンパク:15.8	エネルギー:451	水分:21.6	タンパク:13.0	エネルギー:397	水分:21.5	タンパク:12.6
	アミ/タンパク:5.3	脂質:5.0	食塩相当量:3.0	アミ/タンパク:4.3	脂質:3.2	食塩相当量:3.4	アミ/タンパク:5.3	脂質:7.4	食塩相当量:2.8	アミ/タンパク:4.1	脂質:16.6	食塩相当量:2.4	アミ/タンパク:4.3	脂質:5.2	食塩相当量:2.7	アミ/タンパク:4.3	脂質:13.2	食塩相当量:2.0	アミ/タンパク:4.3	脂質:8.3	食塩相当量:2.0
昼食	ご飯 うなぎ白焼き そうめん汁 揚げ出し豆腐 酢の物(いくらの子)			ロールパン ポークソテー粒マス タードソース オニオンコンソメスープ 舌平目の香草パン粉焼き キノコのマリネ			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)			ジンジャーポークカレー ミネストローネ サーモンと玉葱のマリネ ヨーグルトサラダ			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			ご飯 マーボー豆腐 中華スープ(きくらげ・人参) 帆立と小松菜のニンニク塩炒め ねぎ塩サラダ			ご飯 チキンカツ(トマトソース) 味噌汁(しめじ・万葱) 舌平目のあんかけ コーンのサラダ(胡麻ドレ・パセリ)		
	エネルギー:707	水分:242.0	タンパク:28.0	エネルギー:647	水分:221.1	タンパク:30.9	エネルギー:645	水分:209.1	タンパク:25.1	エネルギー:482	水分:240.1	タンパク:24.9	エネルギー:562	水分:266.3	タンパク:27.6	エネルギー:569	水分:241.9	タンパク:29.4	エネルギー:617	水分:201.0	タンパク:27.9
	アミ/タンパク:12.0	脂質:25.2	食塩相当量:2.5	アミ/タンパク:23.9	脂質:31.1	食塩相当量:3.1	アミ/タンパク:17.8	脂質:26.4	食塩相当量:3.6	アミ/タンパク:5.1	脂質:19.1	食塩相当量:1.8	アミ/タンパク:21.0	脂質:23.7	食塩相当量:2.2	アミ/タンパク:18.8	脂質:17.6	食塩相当量:3.3	アミ/タンパク:22.8	脂質:17.0	食塩相当量:2.0
夕食	ご飯 豚肉の塩麩ステーキ 味噌汁(大根・青梗菜) 赤魚の和風あんかけ コールスローサラダ			ご飯 蒸し鶏のピリ辛ポン酢 味噌汁(若布・大根) ぶりとかぶの煮物 胡麻和え(ブロッコリー)			ご飯 鶏肉と冬野菜の煮物 味噌汁(なめこ・豆腐) 鱈のレモンバター蒸し 三色胡麻和え(ブロッコリー・赤ピー・コーン)			ご飯 鶏もも肉の和風ソテー 味噌汁(なめこ・豆腐) スズキのムニエル香 味ソース マカロニサラダ(玉葱・人参・卵)			ご飯 家常豆腐 味噌汁(玉ねぎ・青梗菜) スズキの南蛮漬け チンゲン菜の炒り玉 子和え			ご飯 鶏大根 味噌汁(えのき・若布) 銀鱈の粕漬け焼き ブロッコリーの梅おなか 和え			ご飯 焼肉サラダ(オニオン ドレッシング) 味噌汁(ほうれん草・えのき) おでん(えび団子) 白菜の柚子漬け		
	エネルギー:538	水分:190.9	タンパク:24.0	エネルギー:537	水分:203.5	タンパク:25.0	エネルギー:515	水分:252.2	タンパク:26.9	エネルギー:602	水分:178.4	タンパク:26.2	エネルギー:612	水分:223.6	タンパク:28.1	エネルギー:578	水分:219.8	タンパク:27.1	エネルギー:593	水分:222.6	タンパク:21.0
	アミ/タンパク:13.9	脂質:16.6	食塩相当量:4.0	アミ/タンパク:20.9	脂質:15.7	食塩相当量:2.2	アミ/タンパク:21.7	脂質:12.1	食塩相当量:2.1	アミ/タンパク:21.9	脂質:21.8	食塩相当量:2.7	アミ/タンパク:19.1	脂質:22.9	食塩相当量:2.7	アミ/タンパク:22.8	脂質:17.6	食塩相当量:3.2	アミ/タンパク:16.5	脂質:24.3	食塩相当量:3.1
1日分	エネルギー:1614	水分:456.3	タンパク:61.3	エネルギー:1566	水分:446.2	タンパク:66.4	エネルギー:1541	水分:485.2	タンパク:62.9	エネルギー:1579	水分:440.4	タンパク:64.7	エネルギー:1579	水分:520.6	タンパク:71.5	エネルギー:1598	水分:483.3	タンパク:69.5	エネルギー:1607	水分:445.1	タンパク:61.5
	アミ/タンパク:31.2	脂質:46.8	食塩相当量:9.5	アミ/タンパク:49.1	脂質:50.0	食塩相当量:8.7	アミ/タンパク:44.8	脂質:45.9	食塩相当量:8.5	アミ/タンパク:31.1	脂質:57.5	食塩相当量:6.9	アミ/タンパク:44.4	脂質:51.8	食塩相当量:7.6	アミ/タンパク:45.9	脂質:48.4	食塩相当量:8.5	アミ/タンパク:43.6	脂質:49.6	食塩相当量:7.1

献立予定表

2024年1月1日～2024年1月28日
サンシャインつくば

施設

	1月22日 月曜日			1月23日 火曜日			1月24日 水曜日			1月25日 木曜日			1月26日 金曜日			1月27日 土曜日			1月28日 日曜日		
朝食	ご飯 京風さつま揚げ煮 味噌汁(大根葉・しめじ) 餡かけがんと キャベツと菜花のわさびマヨ 黒豆			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 いんげんの黒胡麻和え キャベツの浅漬け			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 イワシの生姜煮 味噌汁(若布・大根) ちんげん菜とイカの炒め 彩りなます 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			ご飯 ジャーマンポテト 味噌汁(小松菜・きざみ麩) トマトソースペンネ マリネサラダ 細切昆布			ご飯 白身魚の白醤油焼き 味噌汁(キャベツ・大根葉) 厚焼き玉子 しつとり卵の花 酢キャベツ		
	エネルギー:424 アミタンハク:4.4	水分:26.1 脂質:10.1	タンパク:12.1 食塩相当量:2.3	エネルギー:385 アミタンハク:4.3	水分:26.3 脂質:6.2	タンパク:14.7 食塩相当量:2.1	エネルギー:442 アミタンハク:4.4	水分:30.6 脂質:8.7	タンパク:11.7 食塩相当量:1.8	エネルギー:419 アミタンハク:4.1	水分:21.9 脂質:6.5	タンパク:17.4 食塩相当量:2.5	エネルギー:356 アミタンハク:4.3	水分:21.9 脂質:5.7	タンパク:10.9 食塩相当量:2.3	エネルギー:399 アミタンハク:4.2	水分:21.8 脂質:6.6	タンパク:8.4 食塩相当量:2.6	エネルギー:421 アミタンハク:4.3	水分:26.3 脂質:8.9	タンパク:17.3 食塩相当量:2.3
昼食	ご飯 骨付きチキンのマーレード煮 味噌汁(なす・長葱) 鱈の香味フライ ほうれん草の錦糸和え			ロールパン ポークソテーカレー クリームソース 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			ご飯 蒸し鶏の香味醬かけ わかめスープ エビマヨ 中華冷奴			きつねうどん かつおの漬け丼 きゅうりのピリ辛和え デザート(水羊羹)			ガーリックトースト 海老とベーコンのトマトクリームパスタ コンソメスープ(白菜・コーン) スモークサーモンのサラダ			ご飯 鶏肉のカシューナッツ炒め 春雨スープ 帆立の中華風うま煮 ナムル(キャベツ・かにかま)			牛すき丼 トマトスープ まぐろのガーリックサラダ 果物(オレンジ)		
	エネルギー:603 アミタンハク:21.8	水分:210.1 脂質:17.5	タンパク:26.2 食塩相当量:2.3	エネルギー:665 アミタンハク:16.1	水分:198.9 脂質:29.8	タンパク:26.0 食塩相当量:3.0	エネルギー:488 アミタンハク:21.8	水分:223.8 脂質:10.5	タンパク:26.6 食塩相当量:3.1	エネルギー:585 アミタンハク:20.1	水分:267.7 脂質:10.5	タンパク:25.6 食塩相当量:4.7	エネルギー:645 アミタンハク:15.7	水分:258.3 脂質:24.8	タンパク:23.8 食塩相当量:3.6	エネルギー:588 アミタンハク:20.1	水分:213.1 脂質:20.0	タンパク:24.3 食塩相当量:2.7	エネルギー:536 アミタンハク:12.6	水分:203.4 脂質:22.7	タンパク:21.4 食塩相当量:2.2
夕食	ご飯 豚肉の西京焼き 味噌汁(なす・長葱) カレイのポン酢バターソース 大根と明太子サラダ			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 ナムル(キャベツ・かにかま・黄ピー)			ご飯 牛肉ときのこのソテー 味噌汁(じゃが芋・大根葉) さんまの塩焼き レンコンサラダ			ご飯 鶏ムネ肉の梅しそフライ 味噌汁(長葱・若布) 銀だらの煮付け 白菜のツナサラダ(めんつゆ・マヨ)			ご飯 手作りコロケ 味噌汁(しめじ・ほうれん草) 舌平目の胡麻漬け 酢の物(カブ・若布)			ご飯 牛肉の甘辛炒め 味噌汁(オクラ・エノキ) 炙りマグロのおろしポアン酢がけ サラダ(黄色パプリカ)			ご飯 擬製豆腐(スナック) 味噌汁(えのき・若布) 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		
	エネルギー:507 アミタンハク:18.6	水分:171.6 脂質:14.4	タンパク:23.3 食塩相当量:2.9	エネルギー:499 アミタンハク:20.8	水分:226.1 脂質:12.2	タンパク:25.9 食塩相当量:3.3	エネルギー:632 アミタンハク:12.8	水分:130.8 脂質:29.9	タンパク:21.2 食塩相当量:2.1	エネルギー:570 アミタンハク:21.1	水分:211.5 脂質:14.4	タンパク:26.5 食塩相当量:3.2	エネルギー:581 アミタンハク:18.6	水分:206.0 脂質:16.1	タンパク:22.9 食塩相当量:2.7	エネルギー:549 アミタンハク:14.5	水分:146.5 脂質:19.2	タンパク:23.8 食塩相当量:2.6	エネルギー:563 アミタンハク:20.7	水分:256.0 脂質:15.6	タンパク:31.2 食塩相当量:2.8
1日分	エネルギー:1534 アミタンハク:44.8	水分:407.8 脂質:42.0	タンパク:61.6 食塩相当量:7.5	エネルギー:1549 アミタンハク:41.2	水分:451.3 脂質:48.2	タンパク:66.6 食塩相当量:8.4	エネルギー:1562 アミタンハク:39.0	水分:385.2 脂質:49.1	タンパク:59.5 食塩相当量:7.0	エネルギー:1574 アミタンハク:45.3	水分:501.1 脂質:31.4	タンパク:69.5 食塩相当量:10.4	エネルギー:1582 アミタンハク:38.6	水分:486.2 脂質:46.6	タンパク:57.6 食塩相当量:8.6	エネルギー:1536 アミタンハク:38.8	水分:381.4 脂質:45.8	タンパク:56.5 食塩相当量:7.9	エネルギー:1520 アミタンハク:37.6	水分:485.7 脂質:47.2	タンパク:69.9 食塩相当量:7.3