

		1 (月)		2 (火)		3 (水)		4 (木)		5 (金)		6 (土)		
朝食	ご飯 味噌汁 金時豆 梅ひしお	ご飯 味噌汁 金時豆 梅ひしお	ご飯 味噌汁 金時豆 梅ひしお	ご飯 味噌汁 金時豆 梅ひしお	ご飯 味噌汁 金時豆 梅ひしお	ご飯 味噌汁 金時豆 梅ひしお	ご飯 味噌汁 金時豆 梅ひしお	ご飯 味噌汁 金時豆 梅ひしお	ご飯 味噌汁 金時豆 梅ひしお	ご飯 味噌汁 金時豆 梅ひしお	ご飯 味噌汁 金時豆 梅ひしお	ご飯 味噌汁 金時豆 梅ひしお	ご飯 味噌汁 金時豆 梅ひしお	
	I141 - 塩分 蛋白質	375 kcal 1.3 g 9.8 g	336 kcal 2 g 9.5 g	340 kcal 3.3 g 9.1 g	371 kcal 2.3 g 13.4 g	398 kcal 2.6 g 16.3 g	349 kcal 2.2 g 9.9 g	349 kcal 2.2 g 9.9 g	349 kcal 2.2 g 9.9 g	349 kcal 2.2 g 9.9 g	349 kcal 2.2 g 9.9 g	349 kcal 2.2 g 9.9 g	349 kcal 2.2 g 9.9 g	
昼食	表ご飯 チキンソテー 白菜と春菊の煮浸し とろろ汁	表ご飯 チキンソテー 白菜と春菊の煮浸し とろろ汁	表ご飯 鮭のムニエル マカロニサラダ コンソメスープ	表ご飯 ラムメン シューマイ フルーツ	表ご飯 メンチカツ 大根の金平 味噌汁	表ご飯 親子どんぶり ウインナーソテー 菜の花の胡麻和え 味噌汁	表ご飯 鱈のチリソース煮 カリフラワーとベーコンのソテー 卵スープ	表ご飯 鶏のチリソース煮 カリフラワーとベーコンのソテー 卵スープ	表ご飯 鶏のチリソース煮 カリフラワーとベーコンのソテー 卵スープ	表ご飯 鶏のチリソース煮 カリフラワーとベーコンのソテー 卵スープ	表ご飯 鶏のチリソース煮 カリフラワーとベーコンのソテー 卵スープ	表ご飯 鶏のチリソース煮 カリフラワーとベーコンのソテー 卵スープ	表ご飯 鶏のチリソース煮 カリフラワーとベーコンのソテー 卵スープ	
	I141 - 塩分 蛋白質	603 kcal 3.3 g 23 g	626 kcal 2.3 g 21.8 g	512 kcal 3.7 g 17.3 g	549 kcal 3 g 14.8 g	569 kcal 3.7 g 25.7 g	567 kcal 2.8 g 22.1 g	567 kcal 2.8 g 22.1 g	567 kcal 2.8 g 22.1 g	567 kcal 2.8 g 22.1 g	567 kcal 2.8 g 22.1 g	567 kcal 2.8 g 22.1 g	567 kcal 2.8 g 22.1 g	
夕食	表ご飯 鯖の梅煮 キャベツのおかか和え 大豆と昆布の煮物	表ご飯 牛肉のしぐれ煮 長芋の白煮 ハリハリ漬け	表ご飯 ぶり大根 ブロッコリー炒め 味噌汁	表ご飯 ミートボールのポトフ 卵の花巻 もやしナムル	表ご飯 赤魚の煮付け 春雨の酢の物 ひじき煮	表ご飯 チンジャオロースー もやしのソテー フルーツ	表ご飯 チンジャオロースー もやしのソテー フルーツ	表ご飯 チンジャオロースー もやしのソテー フルーツ	表ご飯 チンジャオロースー もやしのソテー フルーツ	表ご飯 チンジャオロースー もやしのソテー フルーツ	表ご飯 チンジャオロースー もやしのソテー フルーツ	表ご飯 チンジャオロースー もやしのソテー フルーツ	表ご飯 チンジャオロースー もやしのソテー フルーツ	
	I141 - 塩分 蛋白質	528 kcal 4.1 g 31.5 g	518 kcal 2.5 g 12.4 g	520 kcal 2.5 g 21.1 g	500 kcal 2.8 g 15.9 g	435 kcal 2.2 g 18.7 g	643 kcal 1.4 g 16.7 g	643 kcal 1.4 g 16.7 g	643 kcal 1.4 g 16.7 g	643 kcal 1.4 g 16.7 g	643 kcal 1.4 g 16.7 g	643 kcal 1.4 g 16.7 g	643 kcal 1.4 g 16.7 g	
7 (日)		8 (月)		9 (火)		10 (水)		11 (木)		12 (金)		13 (土)		
朝食	表ご飯 味噌汁 ふりかけ 卵焼き	表ご飯 味噌汁 金時豆 梅ひしお	表ご飯 味噌汁 金時豆 梅ひしお	表ご飯 味噌汁 金時豆 梅ひしお	表ご飯 味噌汁 金時豆 梅ひしお	表ご飯 味噌汁 金時豆 梅ひしお	表ご飯 味噌汁 金時豆 梅ひしお	表ご飯 味噌汁 金時豆 梅ひしお	表ご飯 味噌汁 金時豆 梅ひしお	表ご飯 味噌汁 金時豆 梅ひしお	表ご飯 味噌汁 金時豆 梅ひしお	表ご飯 味噌汁 金時豆 梅ひしお	表ご飯 味噌汁 金時豆 梅ひしお	
	I141 - 塩分 蛋白質	421 kcal 1.9 g 14 g	375 kcal 2 g 9.5 g	340 kcal 3.3 g 9.1 g	371 kcal 2.3 g 13.4 g	398 kcal 2.6 g 16.3 g	349 kcal 2.2 g 9.9 g	349 kcal 2.2 g 9.9 g	349 kcal 2.2 g 9.9 g	349 kcal 2.2 g 9.9 g	349 kcal 2.2 g 9.9 g	349 kcal 2.2 g 9.9 g	349 kcal 2.2 g 9.9 g	
昼食	表ご飯 ビーフステーキ 花野菜サラダ フルーツ	表ご飯 鶏肉の山椒焼き 肉とじゃがいもの炒め物 炊き合わせ すまし汁	表ご飯 枝豆としらすの混ぜご飯 豚肉とじゃがいもの炒め物 炊き合わせ すまし汁	表ご飯 白身魚のおろし煮 もやしの和え物 赤だし味噌汁	表ご飯 チキンカレーライス 菜種和え オニオンスープ ヨーグルト	表ご飯 わかめご飯 豆腐ハンバーグ キャベツとじゃこの酢の物 味噌汁	表ご飯 わかめご飯 豆腐ハンバーグ キャベツとじゃこの酢の物 味噌汁	表ご飯 わかめご飯 豆腐ハンバーグ キャベツとじゃこの酢の物 味噌汁	表ご飯 わかめご飯 豆腐ハンバーグ キャベツとじゃこの酢の物 味噌汁	表ご飯 わかめご飯 豆腐ハンバーグ キャベツとじゃこの酢の物 味噌汁	表ご飯 わかめご飯 豆腐ハンバーグ キャベツとじゃこの酢の物 味噌汁	表ご飯 わかめご飯 豆腐ハンバーグ キャベツとじゃこの酢の物 味噌汁	表ご飯 わかめご飯 豆腐ハンバーグ キャベツとじゃこの酢の物 味噌汁	
	I141 - 塩分 蛋白質	477 kcal 0.5 g 15.4 g	578 kcal 2.1 g 23.5 g	581 kcal 2.7 g 23.7 g	379 kcal 1.9 g 17.4 g	557 kcal 3.4 g 21.3 g	461 kcal 3.6 g 15.6 g	461 kcal 3.6 g 15.6 g	461 kcal 3.6 g 15.6 g	461 kcal 3.6 g 15.6 g	461 kcal 3.6 g 15.6 g	461 kcal 3.6 g 15.6 g	461 kcal 3.6 g 15.6 g	
夕食	表ご飯 鯖の塩焼き 白菜のからし和え 味噌汁	表ご飯 厚揚げの野菜あんかけ 茄子とピーマンの味噌炒め ほうれん草のお浸し	表ご飯 千層焼 さつまいもの甘煮 オクラのおかか和え	表ご飯 鶏肉の細川風煮 大根サラダ 味噌汁	表ご飯 鯖の西京焼き ピーマンの当座煮 きゅうりとツナの酢の物	表ご飯 鶏肉のトマト煮 じゃが煮 玉ねぎとレタスのサラダ	表ご飯 鶏肉のトマト煮 じゃが煮 玉ねぎとレタスのサラダ	表ご飯 鶏肉のトマト煮 じゃが煮 玉ねぎとレタスのサラダ	表ご飯 鶏肉のトマト煮 じゃが煮 玉ねぎとレタスのサラダ	表ご飯 鶏肉のトマト煮 じゃが煮 玉ねぎとレタスのサラダ	表ご飯 鶏肉のトマト煮 じゃが煮 玉ねぎとレタスのサラダ	表ご飯 鶏肉のトマト煮 じゃが煮 玉ねぎとレタスのサラダ	表ご飯 鶏肉のトマト煮 じゃが煮 玉ねぎとレタスのサラダ	
	I141 - 塩分 蛋白質	421 kcal 2.7 g 19.5 g	458 kcal 1.1 g 14.4 g	586 kcal 1.7 g 18.2 g	521 kcal 2.4 g 24 g	505 kcal 2.2 g 24.7 g	716 kcal 3.7 g 20.9 g	716 kcal 3.7 g 20.9 g	716 kcal 3.7 g 20.9 g	716 kcal 3.7 g 20.9 g	716 kcal 3.7 g 20.9 g	716 kcal 3.7 g 20.9 g	716 kcal 3.7 g 20.9 g	
14 (日)		15 (月)		16 (火)		17 (水)		18 (木)		19 (金)		20 (土)		
朝食	表ご飯 味噌汁 ふりかけ 卵焼き	表ご飯 味噌汁 金時豆 梅ひしお	表ご飯 味噌汁 金時豆 梅ひしお	表ご飯 味噌汁 金時豆 梅ひしお	表ご飯 味噌汁 金時豆 梅ひしお	表ご飯 味噌汁 金時豆 梅ひしお	表ご飯 味噌汁 金時豆 梅ひしお	表ご飯 味噌汁 金時豆 梅ひしお	表ご飯 味噌汁 金時豆 梅ひしお	表ご飯 味噌汁 金時豆 梅ひしお	表ご飯 味噌汁 金時豆 梅ひしお	表ご飯 味噌汁 金時豆 梅ひしお	表ご飯 味噌汁 金時豆 梅ひしお	
	I141 - 塩分 蛋白質	421 kcal 1.9 g 14 g	375 kcal 2 g 9.5 g	340 kcal 3.3 g 9.1 g	371 kcal 2.3 g 13.4 g	398 kcal 2.6 g 16.3 g	349 kcal 2.2 g 9.9 g	349 kcal 2.2 g 9.9 g	349 kcal 2.2 g 9.9 g	349 kcal 2.2 g 9.9 g	349 kcal 2.2 g 9.9 g	349 kcal 2.2 g 9.9 g	349 kcal 2.2 g 9.9 g	
昼食	表ご飯 八宝菜 茄子のポン酢和え 味噌汁	表ご飯 鯖のちゃんちゃん焼き フキの佃田煮 すまし汁	表ご飯 炊き込みご飯 筑前煮 春雨のマヨ和え すまし汁	表ご飯 チキンカツ キャベツのソテー わかめスープ	表ご飯 赤魚の煮付け 白菜のゆかり和え 味噌汁	表ご飯 梅ちりご飯 (小) きつねそば キャベツとさきまの和え物 フルーツ	表ご飯 鯖のレモン蒸し ピーマンとじゃこの炒め物 豚汁	表ご飯 鯖のレモン蒸し ピーマンとじゃこの炒め物 豚汁	表ご飯 鯖のレモン蒸し ピーマンとじゃこの炒め物 豚汁	表ご飯 鯖のレモン蒸し ピーマンとじゃこの炒め物 豚汁	表ご飯 鯖のレモン蒸し ピーマンとじゃこの炒め物 豚汁	表ご飯 鯖のレモン蒸し ピーマンとじゃこの炒め物 豚汁	表ご飯 鯖のレモン蒸し ピーマンとじゃこの炒め物 豚汁	
	I141 - 塩分 蛋白質	516 kcal 1.9 g 15.3 g	443 kcal 2.5 g 17.7 g	451 kcal 2.9 g 15.2 g	530 kcal 3 g 24.1 g	348 kcal 2.1 g 9.8 g	477 kcal 4.1 g 18.5 g	477 kcal 4.1 g 18.5 g	477 kcal 4.1 g 18.5 g	477 kcal 4.1 g 18.5 g	477 kcal 4.1 g 18.5 g	477 kcal 4.1 g 18.5 g	477 kcal 4.1 g 18.5 g	
夕食	表ご飯 鯖のゆず煮 長芋の白煮 味噌汁	表ご飯 豚肉の塩だれ炒め ポテトサラダ ちくわとわかめの卵とじ	表ご飯 鯖の粕漬け焼き ひじきの炒め煮 いんげんのピーナッツ和え	表ご飯 牛肉と厚揚げの味噌煮 ほうれん草の胡麻和え 冬瓜汁	表ご飯 かに玉あんかけ キャベツのソテー わかめスープ	表ご飯 豚肉のちら粥炒め キャベツのコンソメ煮 すまし汁	表ご飯 焼肉炒め キャベツのコンソメ煮 すまし汁	表ご飯 焼肉炒め キャベツのコンソメ煮 すまし汁	表ご飯 焼肉炒め キャベツのコンソメ煮 すまし汁	表ご飯 焼肉炒め キャベツのコンソメ煮 すまし汁	表ご飯 焼肉炒め キャベツのコンソメ煮 すまし汁	表ご飯 焼肉炒め キャベツのコンソメ煮 すまし汁	表ご飯 焼肉炒め キャベツのコンソメ煮 すまし汁	
	I141 - 塩分 蛋白質	481 kcal 2.8 g 21 g	651 kcal 1.9 g 16.5 g	471 kcal 2 g 22.3 g	492 kcal 3 g 23.3 g	819 kcal 2 g 26.1 g	566 kcal 2.5 g 19.7 g	566 kcal 2.5 g 19.7 g	566 kcal 2.5 g 19.7 g	566 kcal 2.5 g 19.7 g	566 kcal 2.5 g 19.7 g	566 kcal 2.5 g 19.7 g	566 kcal 2.5 g 19.7 g	
21 (日)		22 (月)		23 (火)		24 (水)		25 (木)		26 (金)		27 (土)		
朝食	表ご飯 味噌汁 ふりかけ 卵焼き	表ご飯 味噌汁 金時豆 梅ひしお	表ご飯 味噌汁 金時豆 梅ひしお	表ご飯 味噌汁 金時豆 梅ひしお	表ご飯 味噌汁 金時豆 梅ひしお	表ご飯 味噌汁 金時豆 梅ひしお	表ご飯 味噌汁 金時豆 梅ひしお	表ご飯 味噌汁 金時豆 梅ひしお	表ご飯 味噌汁 金時豆 梅ひしお	表ご飯 味噌汁 金時豆 梅ひしお	表ご飯 味噌汁 金時豆 梅ひしお	表ご飯 味噌汁 金時豆 梅ひしお	表ご飯 味噌汁 金時豆 梅ひしお	
	I141 - 塩分 蛋白質	421 kcal 1.9 g 14 g	375 kcal 2 g 9.5 g	340 kcal 3.3 g 9.1 g	371 kcal 2.3 g 13.4 g	398 kcal 2.6 g 16.3 g	349 kcal 2.2 g 9.9 g	349 kcal 2.2 g 9.9 g	349 kcal 2.2 g 9.9 g	349 kcal 2.2 g 9.9 g	349 kcal 2.2 g 9.9 g	349 kcal 2.2 g 9.9 g	349 kcal 2.2 g 9.9 g	
昼食	表ご飯 ハンバーグデミソースかけ マカロニサラダ コンソメスープ	表ご飯 五目野菜炒め 長芋の白煮 コンソメスープ	表ご飯 鯖の塩焼き 山芋の梅和え 味噌汁	表ご飯 豚肉しょうが焼き 白菜のコンソメ煮 味噌汁	表ご飯 海老チャーハン 中華サラダ 中華スープ フルーツ	表ご飯 ちんすく 白和え すまし汁 味噌汁	表ご飯 ちんすく 白和え すまし汁 味噌汁	表ご飯 ちんすく 白和え すまし汁 味噌汁	表ご飯 ちんすく 白和え すまし汁 味噌汁	表ご飯 ちんすく 白和え すまし汁 味噌汁	表ご飯 ちんすく 白和え すまし汁 味噌汁	表ご飯 ちんすく 白和え すまし汁 味噌汁	表ご飯 ちんすく 白和え すまし汁 味噌汁	
	I141 - 塩分 蛋白質	563 kcal 2.4 g 14.9 g	474 kcal 1.9 g 12.1 g	511 kcal 3.1 g 24.3 g	429 kcal 2.8 g 20.4 g	322 kcal 1.1 g 14.9 g	475 kcal 2.7 g 21.6 g	475 kcal 2.7 g 21.6 g	475 kcal 2.7 g 21.6 g	475 kcal 2.7 g 21.6 g	475 kcal 2.7 g 21.6 g	475 kcal 2.7 g 21.6 g	475 kcal 2.7 g 21.6 g	
夕食	表ご飯 鯖の生姜煮 なます 味噌汁	表ご飯 鯖のつけ焼き 南瓜のいとこ煮 カリフラワーの和え物	表ご飯 鶏肉のさっぱり煮 きゅうりのなめだけ和え フルーツ	表ご飯 カレーの煮付け 茄子の味噌炒め きのこ汁	表ご飯 肉豆腐 じゃが煮 きゅうりとわかめの酢の物	表ご飯 鶏肉のねぎ味噌焼き ほうれん草の和え物 ふき煮	表ご飯 肉豆腐 じゃが煮 きゅうりとわかめの酢の物	表ご飯 肉豆腐 じゃが煮 きゅうりとわかめの酢の物	表ご飯 肉豆腐 じゃが煮 きゅうりとわかめの酢の物	表ご飯 肉豆腐 じゃが煮 きゅうりとわかめの酢の物	表ご飯 肉豆腐 じゃが煮 きゅうりとわかめの酢の物	表ご飯 肉豆腐 じゃが煮 きゅうりとわかめの酢の物	表ご飯 肉豆腐 じゃが煮 きゅうりとわかめの酢の物	
	I141 - 塩分 蛋白質	359 kcal 2.5 g 16 g	566 kcal 3.2 g 27.8 g	479 kcal 1.3 g 24.4 g	399 kcal 3.4 g 19.6 g	556 kcal 2.1 g 16.2 g	501 kcal 2.5 g 22.5 g	501 kcal 2.5 g 22.5 g	501 kcal 2.5 g 22.5 g	501 kcal 2.5 g 22.5 g	501 kcal 2.5 g 22.5 g	501 kcal 2.5 g 22.5 g	501 kcal 2.5 g 22.5 g	
28 (日)		29 (月)		30 (火)		5/1 (水)		2 (木)		3 (金)		4 (土)		
朝食	表ご飯 味噌汁 ふりかけ 卵焼き	表ご飯 味噌汁 金時豆 梅ひしお	表ご飯 味噌汁 金時豆 梅ひしお	表ご飯 味噌汁 金時豆 梅ひしお	表ご飯 味噌汁 金時豆 梅ひしお	表ご飯 味噌汁 金時豆 梅ひしお	表ご飯 味噌汁 金時豆 梅ひしお	表ご飯 味噌汁 金時豆 梅ひしお	表ご飯 味噌汁 金時豆 梅ひしお	表ご飯 味噌汁 金時豆 梅ひしお	表ご飯 味噌汁 金時豆 梅ひしお	表ご飯 味噌汁 金時豆 梅ひしお	表ご飯 味噌汁 金時豆 梅ひしお	
	I141 - 塩分 蛋白質	421 kcal 1.9 g 14 g	375 kcal 2 g 9.5 g	336 kcal 2 g 9.5 g	340 kcal 3.3 g 9.1 g	371 kcal 2.3 g 13.4 g	398 kcal 2.6 g 16.3 g	349 kcal 2.2 g 9.9 g	349 kcal 2.2 g 9.9 g	349 kcal 2.2 g 9.9 g	349 kcal 2.2 g 9.9 g	349 kcal 2.2 g 9.9 g	349 kcal 2.2 g 9.9 g	
昼食	表ご飯 豚肉と茄子のスタミナ炒め 小松菜と煮物 わかめスープ	表ご飯 (小) 焼きそば 白菜の煮ひたし コンソメスープ	表ご飯 サーモンフライ キャベツ和え 味噌汁	表ご飯 麻婆茄子 もやしのソテー 味噌汁	表ご飯 桜えびと枝豆の混ぜご飯 白身魚の甘酢あんかけ ほうれん草の和え物 味噌汁	表ご飯 桜えびと枝豆の混ぜご飯 白身魚の甘酢あんかけ ほうれん草の和え物 味噌汁	表ご飯 桜えびと枝豆の混ぜご飯 白身魚の甘酢あんかけ ほうれん草の和え物 味噌汁	表ご飯 桜えびと枝豆の混ぜご飯 白身魚の甘酢あんかけ ほうれん草の和え物 味噌汁	表ご飯 桜えびと枝豆の混ぜご飯 白身魚の甘酢あんかけ ほうれん草の和え物 味噌汁	表ご飯 桜えびと枝豆の混ぜご飯 白身魚の甘酢あんかけ ほうれん草の和え物 味噌汁	表ご飯 桜えびと枝豆の混ぜご飯 白身魚の甘酢あんかけ ほうれん草の和え物 味噌汁	表ご飯 桜えびと枝豆の混ぜご飯 白身魚の甘酢あんかけ ほうれん草の和え物 味噌汁	表ご飯 桜えびと枝豆の混ぜご飯 白身魚の甘酢あんかけ ほうれん草の和え物 味噌汁	
	I141 - 塩分 蛋白質	418 kcal 2.9 g 18.8 g	510 kcal 4.2 g 17.4 g	495 kcal 2.4 g 21.2 g	525 kcal 2.8 g 19.5 g	526 kcal 3.4 g 25 g	534 kcal 3.3 g 27.1 g	534 kcal 3.3 g 27.1 g	534 kcal 3.3 g 27.1 g	534 kcal 3.3 g 27.1 g	534 kcal 3.3 g 27.1 g	534 kcal 3.3 g 27.1 g	534 kcal 3.3 g 27.1 g	
夕食	表ご飯 魚のムニエル 金時豆の甘煮 すまし汁	表ご飯 ポトフ コールスローサラダ フルーツ	表ご飯 炒り鶏 ジャーマンポテト きゅうりの和え物	表ご飯 肉じゃが 大根の金平 味噌汁	表ご飯 ツナのカラフルオムレツ 高野豆腐の煮物 いんげんの胡麻和え	表ご飯 鯖の煮付け 冬瓜煮 やまぶき和え	表ご飯 鯖の煮付け 冬瓜煮 やまぶき和え	表ご飯 鯖の煮付け 冬瓜煮 やまぶき和え	表ご飯 鯖の煮付け 冬瓜煮 やまぶき和え	表ご飯 鯖の煮付け 冬瓜煮 やまぶき和え	表ご飯 鯖の煮付け 冬瓜煮 やまぶき和え	表ご飯 鯖の煮付け 冬瓜煮 やまぶき和え	表ご飯 鯖の煮付け 冬瓜煮 やまぶき和え	
	I141 - 塩分 蛋白質	499 kcal 2.2 g 19.7 g	492 kcal 1.1 g 10.2 g	530 kcal 2.3 g 19.9 g	472 kcal 2.6 g 15.6 g	537 kcal 2.4 g 22.3 g	520 kcal 2.5 g 22 g	520 kcal 2.5 g 22 g	520 kcal 2.5 g 22 g	520 kcal 2.5 g 22 g	520 kcal 2.5 g 22 g	520 kcal 2.5 g 22 g	520 kcal 2.5 g 22 g	
5 (日)		6 (月)		7 (火)		8 (水)		9 (木)		10 (金)		11 (土)		
朝食	表ご飯 味噌汁 ふりかけ 卵焼き	表ご飯 味噌汁 金時豆 梅ひしお	表ご飯 味噌汁 金時豆 梅ひしお	表ご飯 味噌汁 金時豆 梅ひしお	表ご飯 味噌汁 金時豆 梅ひしお	表ご飯 味噌汁 金時豆 梅ひしお	表ご飯 味噌汁 金時豆 梅ひしお	表ご飯 味噌汁 金時豆 梅ひしお	表ご飯 味噌汁 金時豆 梅ひしお	表ご飯 味噌汁 金時豆 梅ひしお	表ご飯 味噌汁 金時豆 梅ひしお	表ご飯 味噌汁 金時豆 梅ひしお	表ご飯 味噌汁 金時豆 梅ひしお	
	I141 - 塩分 蛋白質	421 kcal 1.9 g 14 g	375 kcal 2 g 9.5 g	336 kcal 2 g 9.5 g	340 kcal 3.3 g 9.1 g	371 kcal 2.3 g 13.4 g	398 kcal 2.6 g 16.3 g	349 kcal 2.2 g 9.9 g	349 kcal 2.2 g 9.9 g	349 kcal 2.2 g 9.9 g	349 kcal 2.2 g 9.9 g	349 kcal 2.2 g 9.9 g	349 kcal 2.2 g 9.9 g	
昼食	表ご飯 鶏肉 すまし汁 フルーツ	表ご飯 チキンライス えびフライ 大根サラダ コンソメスープ	表ご飯 豚肉の味噌炒め ポテトサラダ 中華スープ	表ご飯 鮭の南蛮漬 ポテトサラダ ベーコンのスープ	表ご飯 中華飯 豚肉の胡麻だれ焼き 華風和え 味噌汁	表ご飯 中華飯 豚肉の胡麻だれ焼き 華風和え 味噌汁	表ご飯 中華飯 豚肉の胡麻だれ焼き 華風和え 味噌汁	表ご飯 中華飯 豚肉の胡麻だれ焼き 華風和え 味噌汁	表ご飯 中華飯 豚肉の胡麻だれ焼き 華風和え 味噌汁	表ご飯 中華飯 豚肉の胡麻だれ焼き 華風和え 味噌汁	表ご飯 中華飯 豚肉の胡麻だれ焼き 華風和え 味噌汁	表ご飯 中華飯 豚肉の胡麻だれ焼き 華風和え 味噌汁	表ご飯 中華飯 豚肉の胡麻だれ焼き 華風和え 味噌汁	表ご飯 中華飯 豚肉の胡麻だれ焼き 華風和え 味噌汁
	I141 - 塩分 蛋白質	667 kcal 2.9 g 18.9 g	537 kcal 2.9 g 20.7 g	829 kcal 1.3 g 22.3 g	617 kcal 3.1 g 20 g	602 kcal 3.2 g 21.8 g	522 kcal 2.8 g 25.1 g	522 kcal 2.8 g 25.1 g	522 kcal 2.8 g 25.1 g	522 kcal 2.8 g 25.1 g	522 kcal 2.8 g 25.1 g	522 kcal 2.8 g 25.1 g	522 kcal 2.8 g 25.1 g	
夕食	表ご飯 鯖の煮付け 五目豆煮 味噌汁	表ご飯 鯖の照り煮 青梗菜のソテー なます	表ご飯 関東煮 ブロッコリーとベーコン炒め レタスとトマトのサラダ	表ご飯 煮込みハンバーグ 南瓜煮 青菜のカラフル和え	表ご飯 赤魚の煮付け 南瓜のいとこ煮 フルーツ	表ご飯 鶏肉のカレー風味炒め ほうれん草とベーコンのソテー わかめの酢の物	表ご飯 鶏肉のカレー風味炒め ほうれん草とベーコンのソテー わかめの酢の物	表ご飯 鶏肉のカレー風味炒め ほうれん草とベーコンのソテー わかめの酢の物	表ご飯 鶏肉のカレー風味炒め ほうれん草とベーコンのソテー わかめの酢の物	表ご飯 鶏肉のカレー風味炒め				