近江薫風会入所系施設　2025年 4月・5月献立表一覧表

スマイルグループホーム

			1（火）	2（水）	3（木）	4（金）	5（土）
朝 食			ご飯 味噌汁 たいみそ 卵豆腐	ご飯 味噌汁 のり佃煮 さつまいもの甘煮	ご飯 味噌汁 ふりかけ 五目豆煮	ご飯 味噌汁 のり佃煮 ミートボール	ご飯 味噌汁 梅びしお 里芋のそぼろあん
			ｴﾈﾙｷﾞｰ 336 kcal 塩分 2 g 蛋白質 9.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 366 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 6.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 370 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 13.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 398 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 16.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 349 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 9.9 g
昼 食			ご飯 鮭のムニエル マカロニサラダ コンソメスープ	ご飯（小） ラーメン シュウマイ フルーツ	ご飯 メンチカツ 大根の金平 味噌汁	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	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
			ｴﾈﾙｷﾞｰ 626 kcal 塩分 2.3 g 蛋白質 21.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 512 kcal 塩分 3.7 g 蛋白質 17.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 537 kcal 塩分 3 g 蛋白質 15 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 569 kcal 塩分 2.8 g 蛋白質 25.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 567 kcal 塩分 2.8 g 蛋白質 22.1 g
夕 食			ご飯 牛肉のしぐれ煮 長芋の白煮 ハリハリ漬け	ご飯 ぶり大根 ブロッコリー炒め 茄子の和え物	ご飯 ミートボールのポトフ 卯の花煮 もやしのナムル	ご飯 赤魚の煮付け 春雨の酢の物 ひじき煮	ご飯 チンジャオロースー もやしのソテー フルーツ
			ｴﾈﾙｷﾞｰ 518 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 12.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 528 kcal 塩分 1.7 g 蛋白質 20.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 499 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 16 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 435 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 18.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 657 kcal 塩分 1.4 g 蛋白質 16.7 g
	6（日）	7（月）	8（火）	9（水）	10（木）	11（金）	12（土）
朝 食	ご飯 味噌汁 ふりかけ 卵焼き	ご飯 味噌汁 金時豆 梅びしお	ご飯 味噌汁 たいみそ 卵豆腐	ご飯 味噌汁 のり佃煮 ひじき煮	ご飯 味噌汁 ふりかけ 五目豆煮	ご飯 味噌汁 のり佃煮 ミートボール	ご飯 味噌汁 梅びしお 里芋のそぼろあん
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 421 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 14 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 375 kcal 塩分 1.3 g 蛋白質 9.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 336 kcal 塩分 2 g 蛋白質 9.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 300 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 7.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 370 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 13.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 398 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 16.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 349 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 9.9 g
昼 食	グループホーム 昼食づくり	ご飯 白身魚の山椒焼き 丁子麸和え のっぺい汁	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	ご飯 白身魚のおろし煮 もやしの和え物 赤だしの味噌汁	カレーライス コールスローサラダ オニオンスープ フルーツ	ご飯 豆腐ハンバーグ 糸昆布の煮物 かき玉汁	わかめご飯 豚肉の梅かつお焼き キャベツとじゃこの酢の物 味噌汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal 塩分 g 蛋白質 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 423 kcal 塩分 1.8 g 蛋白質 20.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 581 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 23.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 378 kcal 塩分 2 g 蛋白質 17.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 578 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 12.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 528 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 18.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 461 kcal 塩分 3.6 g 蛋白質 15.6 g
夕 食	ご飯 鮭の塩焼き 高野豆腐の煮物 白菜のからし和え	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	ご飯 千草焼 さつまいもの甘煮 オクラのおかか和え	ご飯 鶏肉の柳川風煮 チンゲン菜の煮物 大根サラダ	ご飯 鰆の西京焼き ピーマンの当座煮 きゅうりとツナの酢の物	ご飯 鶏肉のトマト煮 じゃが煮 グリーンサラダ	ご飯 関東煮 白菜のなめたけ和え ブロッコリーのベーコン炒め
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 478 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 24 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 458 kcal 塩分 1.1 g 蛋白質 14.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 585 kcal 塩分 1.7 g 蛋白質 18.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 530 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 23.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 505 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 24.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 550 kcal 塩分 2.8 g 蛋白質 18.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 476 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 16.5 g
	13（日）	14（月）	15（火）	16（水）	17（木）	18（金）	19（土）
朝 食	ご飯 味噌汁 ふりかけ 卵焼き	ご飯 味噌汁 金時豆 梅びしお	ご飯 味噌汁 たいみそ 卵豆腐	ご飯 味噌汁 のり佃煮 さつまいもの甘煮	ご飯 味噌汁 ふりかけ 五目豆煮	ご飯 味噌汁 のり佃煮 ミートボール	ご飯 味噌汁 梅びしお 里芋のそぼろあん
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 421 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 14 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 375 kcal 塩分 1.3 g 蛋白質 9.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 336 kcal 塩分 2 g 蛋白質 9.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 366 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 6.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 370 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 13.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 398 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 16.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 349 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 9.9 g
昼 食	ご飯 八宝菜 茄子のポン酢和え 味噌汁	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き フキの信田煮 すまし汁	炊き込みご飯 筑前煮 春雨のマヨ和え 味噌汁	ご飯 牛肉と厚揚げの味噌煮 ほうれん草の胡麻和え すまし汁	ご飯 チキンカツ ブロッコリーのソテー わかめスープ	梅ちりご飯（小） きつねそば キャベツとささみのカレーマヨ和え フルーツ	ご飯 鰆のレモン蒸し ピーマンとじゃこの炒め物 豚汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 515 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 15.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 443 kcal 塩分 2.5 g 蛋白質 17.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 446 kcal 塩分 3.1 g 蛋白質 14.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 471 kcal 塩分 3.8 g 蛋白質 20.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 531 kcal 塩分 3 g 蛋白質 25.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 477 kcal 塩分 4.1 g 蛋白質 18.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 508 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 25 g
夕 食	ご飯 鰆のゆす煮 長芋の白煮 小松菜のおかか和え	ご飯 豚肉の塩だれ炒め ポテトサラダ ちくわとワカメの卵とじ	ご飯 カレイの粕漬け焼き ひじきの炒め煮 いんげんのピーナッツ和え	ご飯 かに玉あんかけ 焼きビーフン 中華サラダ	ご飯 赤魚の煮付け 白菜のゆかり和え 高野豆腐の煮物	ご飯 豚肉とにらの卵炒め 冬瓜の葛煮 ツナの酢の物	ご飯 焼肉炒め 切干大根の煮物 さつまいもサラダ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 487 kcal 塩分 2 g 蛋白質 21.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 650 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 16.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 444 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 22.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 809 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 25.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 347 kcal 塩分 2.1 g 蛋白質 9.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 566 kcal 塩分 2.5 g 蛋白質 19.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 628 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 14.9 g
	20（日）	21（月）	22（火）	23（水）	24（木）	25（金）	26（土）
朝 食	ご飯 味噌汁 ふりかけ 卵焼き	ご飯 味噌汁 金時豆 梅びしお	ご飯 味噌汁 たいみそ 卵豆腐	ご飯 味噌汁 のり佃煮 ひじき煮	ご飯 味噌汁 ふりかけ 五目豆煮	ご飯 味噌汁 のり佃煮 ミートボール	ご飯 味噌汁 梅びしお 里芋のそぼろあん
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 421 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 14 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 375 kcal 塩分 1.3 g 蛋白質 9.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 336 kcal 塩分 2 g 蛋白質 9.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 300 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 7.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 370 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 13.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 398 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 16.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 349 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 9.9 g
昼 食	ご飯 デミグラスハンバーグ マカロニサラダ コンソメスープ	ご飯 五目野菜炒め 長芋の白煮 味噌汁	ご飯 ホッケの塩麹焼き 菜花の胡麻和え 粕汁	ご飯 豚肉の生姜焼き 白菜のコンソメ煮 味噌汁	海老チャーハン 中華サラダ 中華スープ フルーツ	ご飯 鶏肉のねぎ味噌焼き ブロッコリーの和え物 味噌汁	ご飯 鮭のバジル焼き 白和え 味噌汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 563 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 14.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 474 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 12.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 457 kcal 塩分 3.2 g 蛋白質 20.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 430 kcal 塩分 2.8 g 蛋白質 20.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 322 kcal 塩分 1.1 g 蛋白質 14.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 471 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 21.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 458 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 22.9 g
夕 食	ご飯 鱈の生姜煮 卯の花煮 なます	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	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 もやしのなめたけ和え フルーツ	ご飯 カレイの煮付け 茄子の味噌炒め きのこサラダ	ご飯 肉豆腐 じゃが煮 きゅうりとわかめの酢の物	ご飯 鯖の煮付け ふき煮 大根サラダ	ご飯 肉団子と大根の甘辛煮 さつまいものレモン煮 和風サラダ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 416 kcal 塩分 3.1 g 蛋白質 19.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 524 kcal 塩分 3.2 g 蛋白質 23.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 458 kcal 塩分 1.3 g 蛋白質 21.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 404 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 18.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 555 kcal 塩分 2.1 g 蛋白質 16.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 520 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 21.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 565 kcal 塩分 2 g 蛋白質 14.1 g
	27（日）	28（月）	29（火）	30（水）	5/1（木）	2（金）	3（土）
朝 食	ご飯 味噌汁 ふりかけ 卵焼き	ご飯 味噌汁 金時豆 梅びしお	ご飯 味噌汁 たいみそ 卵豆腐	ご飯 味噌汁 のり佃煮 ひじき煮	ご飯 味噌汁 ふりかけ 五目豆煮	ご飯 味噌汁 のり佃煮 ミートボール	ご飯 味噌汁 梅びしお 里芋のそぼろあん
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 421 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 14 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 375 kcal 塩分 1.3 g 蛋白質 9.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 336 kcal 塩分 2 g 蛋白質 9.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 300 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 7.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 370 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 13.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 398 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 16.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 349 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 9.9 g
昼 食	ご飯 豚肉と茄子のスタミナ炒め 小松菜との煮物 わかめスープ	ご飯（小） 焼きそば 白菜の煮びたし コンソメスープ	ご飯 サーモンフライ キャベツの和え物 味噌汁	ご飯 麻婆茄子 もやしのソテー 味噌汁	ご飯 白身魚の甘酢あんかけ 白菜の塩昆布和え 味噌汁	桜えびと枝豆の混ぜご飯 鶏肉の山椒焼き 炊き合わせ すまし汁	ご飯 ぶりの照り焼き 三色なます 味噌汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 418 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 18.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 510 kcal 塩分 4.2 g 蛋白質 17.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 495 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 21.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 481 kcal 塩分 2.5 g 蛋白質 18.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 477 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 21.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 626 kcal 塩分 3.5 g 蛋白質 30.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 469 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 19.7 g
夕 食	ご飯 白身魚のムニエル カリフラワーのコンソメ煮 オクラのおかか和え	ご飯 ポトフ コールスローサラダ フルーツ	ご飯 炒り鶏 ジャーマンポテト きゅうりの和え物	ご飯 肉じゃが 人参の金平 青梗菜のドレッシング和え	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	ご飯 鰆の煮付け 冬瓜煮 やまぶき和え	ご飯 牛肉のしょうが焼き 野菜炒め 春雨のマヨ和え
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 531 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 21.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 492 kcal 塩分 1.1 g 蛋白質 10.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 526 kcal 塩分 2.3 g 蛋白質 19.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 464 kcal 塩分 1.4 g 蛋白質 15.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 535 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 22.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 448 kcal 塩分 2.3 g 蛋白質 20.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 479 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 21.7 g
	4（日）	5（月）	6（火）	7（水）	8（木）	9（金）	10（土）
朝 食	ご飯 味噌汁 ふりかけ 卵焼き	ご飯 味噌汁 金時豆 梅びしお	ご飯 味噌汁 たいみそ オクラと湯葉のお浸し	ご飯 味噌汁 のり佃煮 ひじき煮	ご飯 味噌汁 ふりかけ 五目豆煮	ご飯 味噌汁 のり佃煮 ミートボール	ご飯 味噌汁 梅びしお 里芋のそぼろあん
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 421 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 14 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 375 kcal 塩分 1.3 g 蛋白質 9.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 336 kcal 塩分 2 g 蛋白質 9.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 338 kcal 塩分 3.3 g 蛋白質 8.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 370 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 13.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 398 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 16.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 349 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 9.9 g
昼 食	グループホーム 昼食づくり	チキンライス えびフライ 杏仁フルーツ コンソメスープ	ご飯 豚肉の味噌炒め 茄子のツナ和え 中華スープ	ご飯 鮭の南蛮漬け ポテトサラダ 味噌汁	ご飯 豚肉の胡麻だれ焼き 華風和え 味噌汁	ご飯 鯖の味噌煮 キャベツとじゃこの炒め物 すまし汁	中華飯 中華サラダ ワンタンスープ フルーツ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal 塩分 g 蛋白質 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 519 kcal 塩分 2.8 g 蛋白質 18 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 472 kcal 塩分 0.6 g 蛋白質 14 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 562 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 17.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 538 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 19.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 478 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 20.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 437 kcal 塩分 1.7 g 蛋白質 18.7 g
夕 食	ご飯 鱈の煮付け 五目豆煮 フルーツ	ご飯 鯵の照り煮 キャベツのソテー 大根のドレ和え	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	ご飯 煮込みハンバーグ 南瓜煮 青菜のカラフル和え	ご飯 赤魚の煮付け たけのこの煮物 フルーツ	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	ご飯 白身魚の塩麹焼き がんもの煮物 山芋の梅和え
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 498 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 19 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 427 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 18.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 521 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 20.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 530 kcal 塩分 3.2 g 蛋白質 17.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 386 kcal 塩分 1.4 g 蛋白質 8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 530 kcal 塩分 1.8 g 蛋白質 19.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 475 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 23.1 g
	11（日）	12（月）	13（火）	14（水）	15（木）	16（金）	17（土）
朝 食	ご飯 味噌汁 ふりかけ 卵焼き	ご飯 味噌汁 金時豆 梅びしお	ご飯 味噌汁 たいみそ 卵豆腐	ご飯 味噌汁 のり佃煮 ひじき煮	ご飯 味噌汁 ふりかけ 五目豆煮	ご飯 味噌汁 のり佃煮 ミートボール	ご飯 味噌汁 梅びしお 里芋のそぼろあん
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 421 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 14 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 375 kcal 塩分 1.3 g 蛋白質 9.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 336 kcal 塩分 2 g 蛋白質 9.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 338 kcal 塩分 3.3 g 蛋白質 8.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 370 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 13.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 398 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 16.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 349 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 9.9 g
昼 食	グループホーム 昼食づくり	ハヤシライス じゃがコーン フルーツ コンソメスープ	炊き込みご飯 ぶりの照り焼き 白菜のからし和え すまし汁	ご飯 白身魚のフライ きゅうりの和え物 味噌汁	ご飯（小） きつねうどん 菜花の胡麻和え フルーツ	ご飯 ドライカレー カリフラワーとカニのサラダ 卵スープ	ご飯 白身魚のおろし煮 大豆サラダ すまし汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal 塩分 g 蛋白質 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 510 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 10.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 498 kcal 塩分 3.6 g 蛋白質 24.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 452 kcal 塩分 2.5 g 蛋白質 18.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 459 kcal 塩分 2.8 g 蛋白質 14.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 558 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 21.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 475 kcal 塩分 3 g 蛋白質 23 g
夕 食	ご飯 かぼちゃコロッケ ひじきと大豆煮 きゅうりとしらすの酢の物	ご飯 焼肉炒め 大根の煮物 酢味噌和え	ご飯 鶏肉のはちみつレモン焼き フキの信田煮 シーチキンサラダ	ご飯 豚肉の柳川煮 厚揚げ煮物 オクラの梅肉和え	ご飯 魚の煮付け じゃがいも炒め 枝豆和え	ご飯 ツナと厚揚げのうま煮 もやしとニラの中華炒め キャベツのゆかり和え	ご飯 豚肉の卵とじ スパゲティときのこのソテー ミックスビーマンのマリネ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 529 kcal 塩分 2.8 g 蛋白質 16.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 510 kcal 塩分 1.7 g 蛋白質 16.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 615 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 24.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 501 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 22.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 443 kcal 塩分 2.8 g 蛋白質 19.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 464 kcal 塩分 1.4 g 蛋白質 16.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 569 kcal 塩分 2 g 蛋白質 21.5 g

＊都合により献立を変更することがあります。
＊パン食をご希望の方は、ご飯に代わりパンをお召し上がりいただきます。