近江薫風会入所系施設　2023年5月・6月献立表一覧表

スマイルショートステイ

		1（月）	2（火）	3（水）	4（木）	5（金）	6（土）
朝食		ご飯 味噌汁 ふりかけ ひじき煮	ご飯 味噌汁 たいみそ 卵豆腐	食パン 牛乳 スパゲティサラダ ヨーグルト	ご飯 味噌汁 昆布豆 ふりかけ	ご飯 味噌汁 のり佃煮 ミートボール	ご飯 味噌汁 梅びしお がんも煮
		ｴﾈﾙｷﾞｰ 406 kcal 塩分 3.2 g 蛋白質 14.1 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 495 kcal 塩分 1.8 g 蛋白質 15.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 344 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 12 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 433 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 17.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 466 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 16.9 g
昼食		ご飯（小） 焼きそば 白菜の煮浸し コンソメスープ	ご飯 サーモンフライ キャベツの和え物 フルーツ 味噌汁	桜えびと枝豆の混ぜご飯 鰆の煮付け 炊き合わせ すまし汁	ご飯 白身魚の甘酢あんかけ ほうれん草の和え物 卵の花煮 味噌汁	ご飯 麻婆茄子 もやしのソテー 長芋のわさび和え 味噌汁	ご飯 ブリの照り焼き 茄子の煮物 三色なます 味噌汁
		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 520 kcal 塩分 2.8 g 蛋白質 20 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 534 kcal 塩分 3.3 g 蛋白質 27.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 526 kcal 塩分 3.4 g 蛋白質 25 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 525 kcal 塩分 2.8 g 蛋白質 19.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 471 kcal 塩分 3.1 g 蛋白質 18.1 g
夕食		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	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 大根の金平 味噌汁	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 鶏肉の山椒焼き 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 567 kcal 塩分 2 g 蛋白質 14.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 559 kcal 塩分 2 g 蛋白質 23.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 472 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 15.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 537 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 22.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 520 kcal 塩分 2.5 g 蛋白質 22 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 459 kcal 塩分 1.5 g 蛋白質 23.2 g
	7（日）	8（月）	9（火）	10（水）	11（木）	12（金）	13（土）
朝食	ロールパン 牛乳 オムレツ ヨーグルト	ご飯 味噌汁 ふりかけ 里芋のそぼろあん	ご飯 味噌汁 のり佃煮 卵焼き	食パン 牛乳 マカロニサラダ フルーツ	ご飯 味噌汁 ふりかけ 金時豆の甘煮	ご飯 味噌汁 たいみそ 切干大根の煮付	ご飯 味噌汁 梅びしお ミートボール
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 527 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 22.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 388 kcal 塩分 2.3 g 蛋白質 12.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 337 kcal 塩分 2.3 g 蛋白質 11.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 574 kcal 塩分 2.1 g 蛋白質 15.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 333 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 285 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 7.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 403 kcal 塩分 3 g 蛋白質 13.8 g
昼食	ご飯 回鍋肉 オクラの梅肉和え フルーツ すまし汁	ご飯 鮭の南蛮漬け ポテトサラダ 糸昆布とさつまあげの煮物 ベーコンのスープ	ご飯 豚肉の味噌炒め 焼きビーフン 杏仁フルーツ 中華スープ	チキンライス えびフライ 大根サラダ コンソメスープ	ご飯 豚肉の胡麻だれ焼き 華風和え じゃが煮 味噌汁	ご飯 鯖の味噌煮 キャベツとじゃこの甘酢和え さつまいもの甘煮 すまし汁	中華飯 ひじきと大豆煮 中華サラダ 中華スープ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 447 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 12 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 617 kcal 塩分 3.1 g 蛋白質 20 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 829 kcal 塩分 1.3 g 蛋白質 22.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 537 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 20.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 547 kcal 塩分 3.4 g 蛋白質 18.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 582 kcal 塩分 3 g 蛋白質 22.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 572 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 25 g
夕食	ご飯 鱈の煮付け 五目豆煮 味噌汁	ご飯 鶏肉の照り煮 青梗菜のソテー なます	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 鰆の照り焼き 麸の卵とじ 春雨スープ	ご飯 赤魚の煮付け 南瓜のいとこ煮 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 589 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 18.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 497 kcal 塩分 1.8 g 蛋白質 22.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 699 kcal 塩分 3.2 g 蛋白質 23.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 521 kcal 塩分 1.8 g 蛋白質 24.9 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 493 kcal 塩分 2 g 蛋白質 18.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 430 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 19.3 g
	14（日）	15（月）	16（火）	17（水）	18（木）	19（金）	20（土）
朝食	食パン 牛乳 スクランブルエッグ フルーツ	ご飯 味噌汁 ふりかけ 厚揚げ煮	ご飯 味噌汁 のり佃煮 卵豆腐	食パン 牛乳 かぼちゃサラダ ヨーグルト	ご飯 味噌汁 ふりかけ 卵焼き	ご飯 味噌汁 たいみそ がんも煮	ご飯 味噌汁 梅びしお ひじき煮
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 577 kcal 塩分 2.5 g 蛋白質 20.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 386 kcal 塩分 2.3 g 蛋白質 12.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 262 kcal 塩分 2.8 g 蛋白質 8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 576 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 17.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 370 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 12.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 379 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 14.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 320 kcal 塩分 3.1 g 蛋白質 11.2 g
昼食	ご飯 鮭の若菜焼き 白花豆の甘煮 菜種和え きのこ汁	ハヤシライス じゃがコーン コンソメスープ フルーツ	炊き込みご飯 ぶりの照り焼き 白菜のからし和え かき玉汁	ご飯 白身魚のフライ ピーマンの当座煮 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 キャベツのソテー 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 茄子とピーマンの味噌炒め 大豆サラダ すまし汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 574 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 29.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 512 kcal 塩分 3 g 蛋白質 10.2 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 471 kcal 塩分 3.3 g 蛋白質 18 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 488 kcal 塩分 3 g 蛋白質 15.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 578 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 22.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 538 kcal 塩分 3.3 g 蛋白質 24 g
夕食	ご飯 かぼちゃコロッケ きゅうりとシラスの酢の物 味噌汁	ご飯 焼肉炒め 酢味噌和え 大根の煮物	ご飯 鶏肉のハニーマスタード焼き フキの信田煮 シーチキンサラダ	ご飯 豚肉の柳川煮 切干大根の煮物 味噌汁	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 ほうれん草のお浸し	ご飯 豚の卵とじ スパゲティときのこのソテー 春雨の酢の物
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 463 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 11.8 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 458 kcal 塩分 3.4 g 蛋白質 18.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 450 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 20.7 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
	21（日）	22（月）	23（火）	24（水）	25（木）	26（金）	27（土）
朝食	食パン 牛乳 スクランブルエッグ フルーツ	ご飯 味噌汁 筑前煮 ふりかけ	ご飯 味噌汁 たいみそ 卵豆腐	食パン 牛乳 ヨーグルト マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 ふりかけ 金時豆の甘煮	ご飯 味噌汁 のり佃煮 卵焼き	ご飯 味噌汁 梅びしお 里芋のそぼろあん
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 577 kcal 塩分 2.5 g 蛋白質 20.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 468 kcal 塩分 2.5 g 蛋白質 15.9 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 568 kcal 塩分 2 g 蛋白質 17.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 371 kcal 塩分 2.3 g 蛋白質 13.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 385 kcal 塩分 2.3 g 蛋白質 12.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 349 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 9.9 g
昼食	親子どんぶり 切り干し大根のソテー ぬた和え 味噌汁	ご飯 鮭の塩焼き いり豆腐 ワカメの酢の物 味噌汁	ご飯 チンジャオロース バンサンスー 里芋の煮ころがし わかめスープ	ご飯 魚のおろし煮 さつまいも煮 春キャベツの和え物 味噌汁	ビビンバ 長芋の梅肉和え 厚揚げ煮 中華スープ	ご飯（小） 中華そば シュウマイ 春雨サラダ	ご飯 鯵フライ 煮しめ オクラのおかか和え 味噌汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 568 kcal 塩分 3.4 g 蛋白質 26 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 494 kcal 塩分 3.6 g 蛋白質 24 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 622 kcal 塩分 3.5 g 蛋白質 18.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 432 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 18.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 594 kcal 塩分 2.3 g 蛋白質 26.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 533 kcal 塩分 3.4 g 蛋白質 17.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 581 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 24.7 g
夕食	ご飯 鶏肉のガーリック焼き 茄子のポン酢和え コンソメスープ	ご飯 肉団子の甘酢炒め 野菜田楽 きのこサラダ	ご飯 鯖のピカタ もやしときゅうりの中華和え ブロッコリーの煮浸し	ご飯 カレー肉じゃが 大根とわかめの酢の物 味噌汁	ご飯 煮込みハンバーグ 南瓜煮 青菜のカラフル和え	ご飯 つくね入り鍋風 ピーマンのソテー 和風サラダ	ご飯 照り焼きチキン 白菜の和え物 金時豆の甘煮
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 480 kcal 塩分 3.4 g 蛋白質 20.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 425 kcal 塩分 1.9 g 蛋白質 17.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 487 kcal 塩分 2.3 g 蛋白質 23.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 416 kcal 塩分 2.5 g 蛋白質 15.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 529 kcal 塩分 3.2 g 蛋白質 17.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 425 kcal 塩分 1.6 g 蛋白質 14.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 553 kcal 塩分 1.7 g 蛋白質 22.1 g
	28（日）	29（月）	30（火）	31（水）	1（木）	2（金）	3（土）
朝食	ロールパン 牛乳 オムレツ ヨーグルト	ご飯 味噌汁 ふりかけ ひじき煮	ご飯 味噌汁 のり佃煮 切干大根の煮付	食パン 牛乳 かぼちゃサラダ フルーツ	ご飯 味噌汁 ミートボール ふりかけ	ご飯 味噌汁 たいみそ 厚揚げ煮	ご飯 味噌汁 金時豆の甘煮 梅びしお
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 527 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 22.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 406 kcal 塩分 3.2 g 蛋白質 14.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 375 kcal 塩分 3.3 g 蛋白質 10.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 559 kcal 塩分 2.3 g 蛋白質 15 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 454 kcal 塩分 3.1 g 蛋白質 15.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 377 kcal 塩分 2 g 蛋白質 12 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 345 kcal 塩分 1.5 g 蛋白質 8.4 g
昼食	えびピラフ ミモザサラダ キャベツとベーコンのトマトスープ フルーツ	ご飯 豚肉の梅香焼き 冬瓜のそぼろ煮 菜花の胡麻和え 味噌汁	ご飯 鮭の塩麹焼き 人参金平 ブロッコリーとささみのポン酢和え 味噌汁	山菜ご飯 鶏肉の味噌焼き キャベツの酢の物 すまし汁	ご飯 カニクリームコロッケ 粉ふきいも 和風サラダ コンソメスープ	いなり寿司 鯖そうめん すまし汁 きゅうりの塩昆布和え	ご飯 鶏肉のハニーマスタード焼き ジャーマンポテト 白菜のなめたけ和え 味噌汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 602 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 22 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 451 kcal 塩分 3 g 蛋白質 24 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 498 kcal 塩分 2.5 g 蛋白質 26.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 457 kcal 塩分 3.9 g 蛋白質 26.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 562 kcal 塩分 3.6 g 蛋白質 20.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 804 kcal 塩分 5.8 g 蛋白質 31.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 574 kcal 塩分 3.8 g 蛋白質 21.5 g
夕食	ご飯 ポークビーンズ じゃが煮 味噌汁	ご飯 鰆のつけ焼き 卵の花煮 白菜のピーナッツ和え	ご飯 豆腐チャンプルー 海老と大根の煮物 インゲンの胡麻和え	ご飯 鰆の煮付け 里芋の田楽 かきたま汁	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 南瓜のそぼろ煮 マカロニサラダ	ご飯 八宝菜 カリフラワーのコンソメ煮 もやしのサラダ	ご飯 ぶりの照り焼き 茄子の味噌炒め さつまいもサラダ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 440 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 16.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 476 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 24.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 411 kcal 塩分 1.8 g 蛋白質 13.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 533 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 21.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 600 kcal 塩分 2.1 g 蛋白質 26.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 555 kcal 塩分 1.1 g 蛋白質 14.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 724 kcal 塩分 2 g 蛋白質 24.2 g
	4（日）	5（月）	6（火）	7（水）	8（木）	9（金）	10（土）
朝食	食パン 牛乳 スクランブルエッグ フルーツ	ご飯 味噌汁 がんも煮 ふりかけ	ご飯 味噌汁 たいみそ 卵豆腐	食パン 牛乳 ヨーグルト ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 ふりかけ 五目豆煮	ご飯 味噌汁 のり佃煮 切干大根の煮付	ご飯 味噌汁 梅びしお ミートボール
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 577 kcal 塩分 2.5 g 蛋白質 20.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 470 kcal 塩分 2.7 g 蛋白質 17.7 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 519 kcal 塩分 1.7 g 蛋白質 15.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 371 kcal 塩分 2.3 g 蛋白質 13.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 340 kcal 塩分 3.3 g 蛋白質 9.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 450 kcal 塩分 3 g 蛋白質 14.5 g
昼食	三色丼 田舎煮 ワカメの酢の物 すまし汁	ご飯 豚肉の柳川風 切り干し大根の煮物 中華風和え物 けんちん汁	ゆかりご飯（小） 鶏南蛮そば チンゲン菜ソテー フルーツ	ご飯 豚肉と茄子のオイスター炒め 冬瓜の煮物 春雨のドレ和え にら玉スープ	ご飯 鯵のねぎ味噌焼き 茄子の含め煮 ちくわの酢の物 すまし汁	しらす入り豆ご飯 筑前煮 白和え 味噌汁	ご飯 鯖の生姜煮 さつまいもの甘煮 ほうれん草のナムル 赤だしの味噌汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 516 kcal 塩分 4.1 g 蛋白質 21.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 562 kcal 塩分 3.2 g 蛋白質 25.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 458 kcal 塩分 2.8 g 蛋白質 15.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 595 kcal 塩分 3.2 g 蛋白質 21.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 501 kcal 塩分 5.6 g 蛋白質 24.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 459 kcal 塩分 3.7 g 蛋白質 20.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 521 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 19.4 g
夕食	ご飯 酢鶏 キャベツと春菊のおかか和え 中華スープ	ご飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き 人参しりしり ブロッコリーのサラダ	ご飯 鶏つくねの照り煮 ひじきソテー キャベツとあげの胡麻和え	ご飯 白身魚の生姜酢焼き 高野豆腐の含め煮 味噌汁	ご飯 肉じゃがコロッケ 大根のソテー オクラのおかか和え	ご飯 肉豆腐 南瓜のいとこ煮 菜の花の酢の物	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き もずくの酢の物 キャベツのソテー
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 473 kcal 塩分 1.8 g 蛋白質 16.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 612 kcal 塩分 1.7 g 蛋白質 29.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 483 kcal 塩分 2 g 蛋白質 15.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 499 kcal 塩分 2.5 g 蛋白質 23.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 564 kcal 塩分 2.5 g 蛋白質 11.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 649 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 19.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 511 kcal 塩分 1.5 g 蛋白質 18.1 g
	11（日）	12（月）	13（火）	14（水）	15（木）	16（金）	17（土）
朝食	ロールパン 牛乳 オムレツ フルーツ	ご飯 味噌汁 ふりかけ ひじき煮	ご飯 味噌汁 のり佃煮 切干大根の煮付	食パン 牛乳 かぼちゃサラダ フルーツ	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 ふりかけ	ご飯 味噌汁 たいみそ 金時豆煮	ご飯 味噌汁 卵焼き 梅びしお
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 518 kcal 塩分 2.1 g 蛋白質 20.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 406 kcal 塩分 3.2 g 蛋白質 14.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 375 kcal 塩分 3.3 g 蛋白質 10.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 559 kcal 塩分 2.3 g 蛋白質 15 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 351 kcal 塩分 2.3 g 蛋白質 11.4 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 382 kcal 塩分 1.8 g 蛋白質 11.8 g
昼食	ご飯 牛肉と茄子の甘辛炒め 茶碗蒸し 菜の花の和え物 すまし汁	カレーピラフ レタスサラダ トマトスープ フルーツ	ご飯 鶏肉の柚子胡椒焼き ふき煮 春雨のドレ和え なめこの味噌汁	ご飯 鯖の味噌煮 卵の花煮 オクラと長芋の梅和え わかめスープ	ご飯 メンチカツ ポテトサラダ いんげんと竹輪の炒め物 コーンスープ	ご飯 豚肉にら玉炒め 南瓜煮 ほうれん草のおかか和え 味噌汁	中華飯 茄子のポン酢和え 卵スープ フルーツ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 663 kcal 塩分 2.4 g 蛋白質 20.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 519 kcal 塩分 5 g 蛋白質 20.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 586 kcal 塩分 4.3 g 蛋白質 23.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 542 kcal 塩分 3.2 g 蛋白質 22.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 654 kcal 塩分 3.6 g 蛋白質 17.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 578 kcal 塩分 3.4 g 蛋白質 19.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 539 kcal 塩分 2.6 g 蛋白質 23.2 g
夕食	ご飯 魚の五目あんかけ 白菜の煮びたし 味噌汁	ご飯 カレイの煮付け 茄子のおろし煮 きゅうりとささみの梅しそ和え	ご飯 豚肉しょうが焼き 大根のおかか煮 ブロッコリーと海老のタルタルソース和え	ご飯 牛肉の時雨煮 きゅうりとハムの酢の物 味噌汁	ご飯 鮭の粕漬け焼き ピーマンの当座煮 キャベツの磯和え	ご飯 マーボー豆腐 中華サラダ 大根の金平	ご飯 赤魚の煮付け じゃがいものそぼろ煮 もやしとあげのドレ和え
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 388 kcal 塩分 3.5 g 蛋白質 18.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 412 kcal 塩分 2.9 g 蛋白質 23.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 453 kcal 塩分 2.1 g 蛋白質 22.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 610 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 17.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 441 kcal 塩分 1.4 g 蛋白質 22.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 549 kcal 塩分 1.8 g 蛋白質 21.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 434 kcal 塩分 2.2 g 蛋白質 12.7 g

＊都合により献立を変更することがあります。