

すこやかⅠ 常食 献立だより 2025年6月



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付							1
朝	6月9日(月)屋食 あじさい寿司 		6月15日(日)屋食 父の日 				ごはん プレーンオムレツ(野菜ソース) うまい菜と平天の麦味噌和え 味噌汁(絹揚げ・人参) エネ:371kcal 蛋白:14.1g 脂質:6.1g 食塩:2.06g
昼							ごはん いわしの生姜煮 なすの味噌炒め 白菜の塩レモンドレサラダ すまし汁(チンゲン菜・えのき) エネ:469kcal 蛋白:14.1g 脂質:13.5g 食塩:2.08g
お							コーヒー
夕							ごはん 豚肉ともやしの和風炒め 高野豆腐の煮物 さつまいものサラダ 味噌汁(ごぼう・白ねぎ) いりこ風味 エネ:574kcal 蛋白:23.1g 脂質:22.7g 食塩:1.95g
計							エネ:1502kcal 蛋白:52.4g 脂質:45.9g 食塩:6.20g
日付	2	3	4	5	6	7	8
朝	ごはん ポテトミンチ巻き キャベツと油揚げの和え物 味噌汁(しろな・しいたけ) エネ:347kcal 蛋白:10.8g 脂質:4.5g 食塩:1.53g	ごはん 玉子焼き いんげんのピーナッツ和え 味噌汁(じゃがいも・しめじ) エネ:386kcal 蛋白:11.4g 脂質:8.4g 食塩:1.28g	食パン/ジャム チキンナゲット(トマトソース) クラムチャウダー エネ:150kcal 蛋白:10.2g 脂質:6.8g 食塩:1.34g	ごはん ほうれん草オムレツ カリフラワーとコーンの香味ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・わかめ) エネ:354kcal 蛋白:10.0g 脂質:7.0g 食塩:1.52g	ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁(じゃがいも・人参) エネ:382kcal 蛋白:10.4g 脂質:10.7g 食塩:1.86g	ごはん 鶏肉のグリル もやしとちくわの和え物 味噌汁(白ねぎ・しいたけ) エネ:357kcal 蛋白:14.3g 脂質:7.1g 食塩:1.45g	ごはん ハムチーズピカタ マヨサラダ 味噌汁(白菜・油揚げ) エネ:394kcal 蛋白:14.0g 脂質:10.8g 食塩:1.57g
昼	ごはん 鶏肉のくわ焼き 大根と豚肉の煮物 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) エネ:555kcal 蛋白:23.0g 脂質:19.6g 食塩:2.62g	ごはん シロガネダラのソテー(和風バターソース) 大豆とベーコンのコンソメ煮 もやしと平天のパンパントレサラダ 味噌汁(なす・おつゆ麩)白味噌仕立て エネ:457kcal 蛋白:25.1g 脂質:10.7g 食塩:2.28g	ごはん 絹揚げの炊き合わせ 白菜と鶏肉のとりみ炒め 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(里芋・大根菜) いりこ風味 エネ:504kcal 蛋白:20.4g 脂質:11.8g 食塩:3.32g	醤油ラーメン えびシューマイ いんげんとしめじのマヨサラダ エネ:486kcal 蛋白:18.7g 脂質:17.5g 食塩:4.75g	ごはん 銀ひらすの照り煮 卵の花 とろろのゆかり和え 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜) 白味噌仕立て エネ:494kcal 蛋白:22.6g 脂質:12.8g 食塩:2.40g	ごはん 林檎の香草パン粉焼き(オーロラソース) 里芋のそぼろ煮 白菜といんげんの洋風お浸し 味噌汁(絹揚げ・大根菜) エネ:491kcal 蛋白:21.0g 脂質:14.8g 食塩:1.93g	ごはん 鶏肉の塩麴蒸し れんこんと豚肉の炒り煮 ブロッコリーのピリ辛和え 味噌汁(キャベツ・大根) いりこ風味 エネ:530kcal 蛋白:24.4g 脂質:17.1g 食塩:2.34g
お	牛乳	牛乳	ジュース	牛乳	牛乳	牛乳	手作りパンナコッタ(ヨーグルト風味) 紅茶
夕	ごはん 白身魚の竜田揚げ(甘酢あん) れんこんとちくわの金平 味噌汁(白菜・大根菜) マンゴー缶 エネ:507kcal 蛋白:16.3g 脂質:10.7g 食塩:1.76g	ごはん 豚肉の香味炒め 松風焼き 小松菜とちりめんの白ごま和え 味噌汁(油揚げ・人参) エネ:595kcal 蛋白:29.2g 脂質:23.9g 食塩:2.11g	ごはん ハンバーグ(おろしソース) 金時豆煮 うまい菜と油揚げのからし和え 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ) 麦白味噌仕立て エネ:581kcal 蛋白:20.8g 脂質:16.8g 食塩:2.62g	ごはん さばの塩焼き 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 もずく酢 味噌汁(大根・白ねぎ) エネ:598kcal 蛋白:27.0g 脂質:28.2g 食塩:2.57g	ごはん 干草蒸し ブロッコリーのごまドレサラダ 赤だし(ごぼう・油揚げ) みかん缶 エネ:552kcal 蛋白:20.7g 脂質:17.8g 食塩:2.50g	ごはん 豚肉の野菜炒め 切干大根とちりめんの煮物 やっこ(梅ダレ) 味噌汁(あさり・わかめ) エネ:554kcal 蛋白:27.2g 脂質:19.7g 食塩:3.16g	ごはん 白身魚の煮付け チンゲン菜と鶏肉の炒め物 味噌汁(人参・しめじ) フルーツ(カットパイナップル) エネ:457kcal 蛋白:22.6g 脂質:10.7g 食塩:1.74g
計	エネ:1506kcal 蛋白:51.1g 脂質:37.2g 食塩:6.14g	エネ:1600kcal 蛋白:67.8g 脂質:54.2g 食塩:6.02g	エネ:1358kcal 蛋白:52.5g 脂質:35.8g 食塩:7.34g	エネ:1487kcal 蛋白:55.9g 脂質:52.7g 食塩:8.85g	エネ:1515kcal 蛋白:55.3g 脂質:43.4g 食塩:6.80g	エネ:1483kcal 蛋白:63.5g 脂質:43.5g 食塩:6.60g	エネ:1457kcal 蛋白:62.6g 脂質:43.1g 食塩:5.73g

すこやかⅠ 常食 献立だより 2025年6月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	9	10	11	12	13	14	15
朝	ごはん ミートオムレツ キャベツとちりめんの豆乳和え 味噌汁(もやし・平天)	ごはん 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) 味噌汁(大根葉・白ねぎ)	ごはん 磯巻き卵 ほうれん草のお浸し 味噌汁(油揚げ・しいたけ)	ごはん 照り焼き風肉団子 白菜とニラの白ごま和え 味噌汁(あさり・里芋)	ごはん 5品目具材の玉子焼き アスパラの和え物 味噌汁(白菜・うまい菜)	ちりめん雑炊 豚肉の筑前煮 白菜と油揚げの麦味噌和え はちみつねり梅	ごはん 擬製豆腐(そぼろあん) キャベツとコーンのアイランドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・わかめ)
	エネ:348kcal 蛋白:14.5g 脂質:5.3g 食塩:1.76g	エネ:393kcal 蛋白:11.8g 脂質:8.9g 食塩:1.57g	エネ:365kcal 蛋白:14.6g 脂質:8.0g 食塩:1.48g	エネ:403kcal 蛋白:14.2g 脂質:9.8g 食塩:1.47g	エネ:332kcal 蛋白:10.2g 脂質:4.0g 食塩:1.54g	エネ:281kcal 蛋白:13.0g 脂質:9.3g 食塩:1.69g	エネ:378kcal 蛋白:9.6g 脂質:9.5g 食塩:1.36g
昼	あじさい寿司 高野豆腐のそぼろ煮 スパゲティサラダ 味噌汁(しいたけ・わかめ) 白味噌仕立て	チキンカレー チーズとグリーンピースのミニオムレツ ブロッコリーとパプリカのりんごドレ和え	ごはん 回鍋肉 一口がんもの煮物 中華スープ(ザーサイ・かまぼこ) 杏仁豆腐(あんずソース)	ごはん 焼きあじの南蛮漬け ひじきと豚肉の炒め煮 キャベツとコーンのピーナッツレサラダ 味噌汁(もやし・絹揚げ) 麦白味噌仕立て	野菜かき揚げそば れんこんと豚肉の煮物 胡瓜のごま酢和え	ごはん 鶏肉のマスタード焼き キャベツとツナの煮物 ほうれん草とかまぼこのハンパンドレサラダ 味噌汁(里芋・人参) 白味噌仕立て	赤飯 刺身盛り 絹揚げの煮物 茶碗蒸し(ぎんなん・なると) マンゴー缶
	エネ:546kcal 蛋白:17.9g 脂質:19.1g 食塩:3.37g	エネ:517kcal 蛋白:22.7g 脂質:13.9g 食塩:2.05g	エネ:577kcal 蛋白:21.6g 脂質:22.9g 食塩:2.59g	エネ:509kcal 蛋白:25.6g 脂質:13.3g 食塩:2.60g	エネ:577kcal 蛋白:15.8g 脂質:17.1g 食塩:4.26g	エネ:536kcal 蛋白:24.3g 脂質:17.4g 食塩:2.91g	エネ:483kcal 蛋白:24.7g 脂質:10.1g 食塩:2.53g
お	牛乳	牛乳	ジュース	牛乳	牛乳	牛乳	水ようかん 緑茶
夕	ごはん 豚肉と大根の利休煮 なすの揚げ浸し うまい菜となめこの和え物 すまし汁(おくら・巻麴)	ごはん 白身魚の唐揚げ(レモンタルソース) 大根の金平 味噌汁(玉ねぎ・しろな) いりこ風味 白菜の浅漬け	ごはん かれいのグリル(オニオンソース) ふかしじゃがいも(ベーコン) もやしといんげんの塩麹ドレ和え 味噌汁(わかめ・人参)	ごはん 蒸し鶏(洋風香味ソース) 大豆煮 マカロニサラダ 味噌汁(かぼちゃ) 白味噌仕立て	ごはん 牛肉のオイスター炒め やっこ(醤油) かぼちゃのサラダ 味噌汁(白ねぎ・しいたけ) いりこ風味	ごはん さばの味噌煮 もやしと鶏肉の炒め物 すまし汁(玉ねぎ・しめじ) フルーツ(パイン缶・黄桃缶)	ごはん 豚肉のバター醤油炒め いかふくさ焼き しろなのおから和え 昆布佃煮
	エネ:562kcal 蛋白:17.9g 脂質:24.0g 食塩:2.45g	エネ:490kcal 蛋白:19.6g 脂質:16.6g 食塩:2.04g	エネ:476kcal 蛋白:25.0g 脂質:11.5g 食塩:2.51g	エネ:499kcal 蛋白:25.8g 脂質:10.4g 食塩:2.04g	エネ:548kcal 蛋白:20.6g 脂質:22.7g 食塩:2.11g	エネ:593kcal 蛋白:23.8g 脂質:25.0g 食塩:1.93g	エネ:539kcal 蛋白:20.6g 脂質:20.4g 食塩:1.81g
計	エネ:1539kcal 蛋白:51.8g 脂質:50.7g 食塩:7.60g	エネ:1556kcal 蛋白:57.6g 脂質:39.7g 食塩:5.70g	エネ:1559kcal 蛋白:63.2g 脂質:49.5g 食塩:6.78g	エネ:1510kcal 蛋白:67.8g 脂質:37.5g 食塩:6.22g	エネ:1549kcal 蛋白:49.7g 脂質:48.3g 食塩:8.02g	エネ:1508kcal 蛋白:62.4g 脂質:57.9g 食塩:6.56g	エネ:1535kcal 蛋白:57.7g 脂質:41.6g 食塩:5.81g
日付	16	17	18	19	20	21	22
朝	食パン/ジャム チキンピカタ かぼちゃのポタージュスープ	ごはん 玉子焼き うまい菜となめこの和え物 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	ごはん 千草焼き 大根とちくわの和風レサラダ 味噌汁(里芋・もやし)	ごはん メヌケの山椒煮 白菜と平天の麦味噌和え 味噌汁(チンゲン菜・絹揚げ)	ごはん 野菜ミンチ巻き ほうれん草のハンパンドレサラダ 味噌汁(白菜・しめじ)	ごはん かに玉 マヨサラダ 味噌汁(うまい菜・えのき)	ごはん 白身魚揚げの煮物 チンゲン菜としいたけのピーナツ和え 味噌汁(じゃがいも・人参)
	エネ:159kcal 蛋白:8.1g 脂質:6.3g 食塩:1.34g	エネ:363kcal 蛋白:11.3g 脂質:7.2g 食塩:1.56g	エネ:339kcal 蛋白:10.5g 脂質:4.8g 食塩:1.49g	エネ:358kcal 蛋白:18.9g 脂質:5.7g 食塩:1.50g	エネ:382kcal 蛋白:10.7g 脂質:7.1g 食塩:1.58g	エネ:363kcal 蛋白:12.6g 脂質:7.8g 食塩:1.57g	エネ:368kcal 蛋白:10.5g 脂質:5.2g 食塩:1.57g
昼	ごはん 牛肉コロッケ(濃厚ソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー ブロッコリーとちくわのお浸し 味噌汁(もやし・白ねぎ)	ごはん ホキのソテー(コンソメソース) 鶏つみれ キャベツと平天のレモンレサラダ 味噌汁(豆腐) 白味噌仕立て	ごはん 鶏の唐揚げ 大豆とこんにゃくの煮物 コンソメスープ(セロリ・ベーコン) ヨーグルト(マンゴーソース)	ごはん ハンバーグ(ドミソース) 金平ごぼう コールスローサラダ 味噌汁(大根・油揚げ)	ごはん 白身魚の煮付け キャベツと豚肉の炒め物 ねぎとあさりの酢味噌和え すまし汁(玉ねぎ・かまぼこ)	きつねうどん 里芋のそぼろ煮 大根とツナの香味ドレサラダ	ごはん 蒸し鶏(油淋ソース) 切干大根とちりめんの煮物 いんげんと平天のハンパンドレサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ) 白味噌仕立て
	エネ:576kcal 蛋白:16.8g 脂質:20.4g 食塩:2.33g	エネ:479kcal 蛋白:26.1g 脂質:11.7g 食塩:1.91g	エネ:607kcal 蛋白:21.0g 脂質:25.6g 食塩:2.18g	エネ:599kcal 蛋白:16.8g 脂質:24.7g 食塩:3.30g	エネ:455kcal 蛋白:27.1g 脂質:9.4g 食塩:2.14g	エネ:473kcal 蛋白:14.1g 脂質:10.6g 食塩:3.42g	エネ:456kcal 蛋白:25.2g 脂質:6.0g 食塩:2.63g
お	牛乳	牛乳	ジュース	牛乳	牛乳	牛乳	誕生日ケーキ コーヒー
夕	ごはん 白身魚の生姜煮 キャベツとあさりの炒め物 大根の大葉ドレサラダ 味噌汁(ソーメン)	ごはん 豚肉と里芋の煮込み かにシューマイ いんげんとコーンのピリ辛和え 味噌汁(ごぼう・油揚げ)	ごはん 三色稲荷の炊き合わせ 小松菜のじゃこ炒め マカロニサラダ 味噌汁(白菜・大根葉)	ごはん 合鴨スモークスライス かぼちゃの含め煮 味噌汁(わかめ・人参) 高菜炒め	ごはん 豚カツの卵とじ 大根と小えびの炒め物 ブロッコリーとコーンのおからサラダ 赤だし(じゃがいも・白ねぎ)	ごはん 赤魚の焼き浸し 豚肉の和風炒め 手作り味噌煮きごま豆腐 味噌汁(絹揚げ・キャベツ)	ごはん さばの照り煮 白菜と鶏肉のとりみ炒め 味噌汁(玉ねぎ・大根葉) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)
	エネ:466kcal 蛋白:25.0g 脂質:11.1g 食塩:2.18g	エネ:621kcal 蛋白:21.5g 脂質:21.3g 食塩:2.67g	エネ:486kcal 蛋白:16.9g 脂質:15.4g 食塩:2.43g	エネ:460kcal 蛋白:14.7g 脂質:13.2g 食塩:2.16g	エネ:646kcal 蛋白:21.7g 脂質:20.3g 食塩:3.21g	エネ:579kcal 蛋白:28.6g 脂質:23.6g 食塩:1.89g	エネ:579kcal 蛋白:21.7g 脂質:22.6g 食塩:2.14g
計	エネ:1334kcal 蛋白:53.1g 脂質:39.9g 食塩:5.90g	エネ:1513kcal 蛋白:59.1g 脂質:41.6g 食塩:6.15g	エネ:1595kcal 蛋白:50.5g 脂質:57.1g 食塩:6.46g	エネ:1565kcal 蛋白:55.1g 脂質:44.1g 食塩:7.04g	エネ:1582kcal 蛋白:61.9g 脂質:40.8g 食塩:7.03g	エネ:1487kcal 蛋白:56.8g 脂質:46.1g 食塩:6.96g	エネ:1530kcal 蛋白:58.2g 脂質:34.2g 食塩:6.43g

すこやかⅠ 常食 献立だより 2025年6月

曜日 日付	月 23	火 24	水 25	木 26	金 27	土 28	日 29
朝	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ キャベツとかまぼこの和風ﾄﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(あさり・里芋)	ごはん オレンジチキン アスパラと玉ねぎの塩ごま和え 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ)	ごはん お魚厚揚げの煮物 しろなの洋風お浸し 味噌汁(白菜・玉ねぎ)	食ﾊﾟﾝ/ｼﾞﾔﾑ スクランブルエッグ(ｹﾅｯﾌﾟ) じゃがいもとウィンナーの豆乳ｽｰﾌﾟ 味噌汁(白菜・玉ねぎ)	ごはん でんぶ入りだし巻き卵 チンゲン菜とコーンのおからｻﾗﾀﾞ 味噌汁(えのき・しめじ)	青菜雑炊(ほうれん草) れんこんと豚肉のしぐれ煮 もやしとちりめんの塩麴ﾄﾚｻﾗﾀﾞ 金時豆煮	ごはん 鶏つみれ(トマト) カリフラワーとちくわの香味ﾄﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(大根・しいたけ)
	エネ:369kcal 蛋白:12.3g 脂質:6.7g 食塩:1.69g	エネ:370kcal 蛋白:13.6g 脂質:8.6g 食塩:1.20g	エネ:336kcal 蛋白:9.4g 脂質:4.6g 食塩:1.64g	エネ:181kcal 蛋白:9.0g 脂質:9.3g 食塩:1.60g	エネ:357kcal 蛋白:12.4g 脂質:7.3g 食塩:1.45g	エネ:317kcal 蛋白:13.1g 脂質:9.8g 食塩:1.48g	エネ:395kcal 蛋白:14.6g 脂質:8.4g 食塩:1.83g
昼	しょうけめし[岐阜県郷土料理] ホッケの塩麴焼き 大根と豚肉の炒め物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｺｰﾝのごまﾄﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(白菜・もやし)	サーモンたたき丼 たけのことふきの炒り煮 味噌汁(キャベツ・人参) 洋なし缶のはちみつｼｹﾞﾚ 味噌汁(白菜・もやし)	ごはん 豚肉の塩ﾀﾞﾚ炒め 玉子豆腐 いんげんとコーンの和え物 味噌汁(油揚げ・大根葉) いりこ風味	ごはん 白身魚の味噌煮 大根と豚肉のとりみ炒め ほうれん草とちくわのわさび和え すまし汁(豆腐)	キーマカレー キャベツと平天の大葉ﾄﾚｻﾗﾀﾞ 手作りすいかゼリー	ごはん えびｶﾛﾆｸﾞﾗﾝﾌﾗｲ(中濃ソース) 切干大根の煮物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾊﾞﾝﾊﾞﾝﾄﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(油揚げ・わかめ)	木の葉丼 ひじきと鶏肉の炒め煮 さつまいもとオレンジのｻﾗﾀﾞ 味噌汁(ソーメン) いりこ風味
	エネ:508kcal 蛋白:28.1g 脂質:13.8g 食塩:2.78g	エネ:493kcal 蛋白:15.3g 脂質:13.3g 食塩:3.10g	エネ:539kcal 蛋白:22.7g 脂質:21.6g 食塩:2.44g	エネ:464kcal 蛋白:25.6g 脂質:13.2g 食塩:2.04g	エネ:525kcal 蛋白:15.9g 脂質:15.9g 食塩:1.96g	エネ:578kcal 蛋白:18.7g 脂質:19.2g 食塩:2.97g	エネ:508kcal 蛋白:15.2g 脂質:10.8g 食塩:3.33g
お	牛乳	牛乳	ジュース	牛乳	牛乳	牛乳	紅茶
夕	ごはん 肉じゃが(豚肉) いかふくさ焼き 冷やし冬瓜 味噌かきたま汁	ごはん 肉団子の野菜あんかけ 大豆とえびの煮物 胡瓜の昆布和え 味噌汁(ほうれん草・しいたけ) 白味噌仕立て	ごはん ぶり大根 もやしとニラの炒め物 ﾎﾃﾂｻﾗﾀﾞ 味噌汁(おくら・おつゆ麴)	ごはん 鶏肉のマリネソース焼き 茎わかめと絹揚げの炒め煮 味噌汁(もやし・人参) ミルク寒天のいちごソースかけ	ごはん さわらの照り焼き 金平ごぼう 豚汁(豚肉・里芋・玉ねぎ) 胡瓜の浅漬け	ごはん 豚肉の生姜煮 やっこ(味噌ﾀﾞﾚ) おくらのとろろ和え すまし汁(白菜・大根葉)	ごはん 枝豆がんもの炊き合わせ チンゲン菜とツナの炒め物 味噌汁(里芋・白ねぎ) のり佃煮
	エネ:568kcal 蛋白:22.5g 脂質:16.2g 食塩:2.77g	エネ:541kcal 蛋白:18.0g 脂質:18.8g 食塩:2.52g	エネ:600kcal 蛋白:25.1g 脂質:24.2g 食塩:2.30g	エネ:524kcal 蛋白:22.1g 脂質:16.4g 食塩:2.66g	エネ:530kcal 蛋白:23.4g 脂質:17.9g 食塩:2.09g	エネ:530kcal 蛋白:21.2g 脂質:17.5g 食塩:2.49g	エネ:521kcal 蛋白:19.6g 脂質:19.2g 食塩:2.22g
計	エネ:1601kcal 蛋白:65.7g 脂質:41.7g 食塩:7.33g	エネ:1462kcal 蛋白:47.3g 脂質:42.4g 食塩:7.07g	エネ:1550kcal 蛋白:59.2g 脂質:50.6g 食塩:6.42g	エネ:1303kcal 蛋白:59.9g 脂質:41.0g 食塩:6.35g	エネ:1527kcal 蛋白:54.0g 脂質:46.0g 食塩:5.68g	エネ:1524kcal 蛋白:54.3g 脂質:50.6g 食塩:7.03g	エネ:1498kcal 蛋白:51.2g 脂質:43.0g 食塩:7.47g
日付	30						
朝	ごはん カニカマ入りだし巻き卵 大根とﾊﾞﾌﾞﾗの和風ﾄﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(ごぼう・人参)				6月23日(月)昼食 しょうけめし 岐阜県郷土料理 		6月27日(金)昼食 手作りすいかゼリー 
	エネ:352kcal 蛋白:11.7g 脂質:6.4g 食塩:1.47g						
昼	ごはん 鶏肉のみそ焼き 豚肉と絹揚げの煮物 すまし汁(白菜・小松菜) ﾌﾙｰﾂ(ﾊﾞｲﾝ缶・白桃缶)						
	エネ:555kcal 蛋白:24.1g 脂質:19.3g 食塩:1.95g						
お	牛乳						
夕	ごはん 赤魚の山椒煮 揚げなすの甘酢和え キャベツといんげんのﾏﾖｻﾗﾀﾞ 味噌汁(あさり・わかめ) 白味噌仕立て						
	エネ:538kcal 蛋白:24.5g 脂質:19.7g 食塩:1.97g						
計	エネ:1484kcal 蛋白:61.0g 脂質:45.5g 食塩:5.42g						