

すこやか I 常食 献立だより 2025年11月

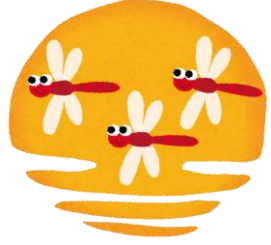


曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付						1	2
朝	11月2日(日)昼食 栗ごはん 十三夜	11月4日(火)昼食 ちらし寿司	11月6日(木)夕食 寄せ鍋	11月8日(土)昼食 ふろふき大根のなめ茸かけ		しいたけと人参の雑炊 れんこんと豚肉のしぐれ煮 もやしとちくわの香味ドレサラダ 昆布佃煮	ごはん ミートオムレツ マヨサラダ 味噌汁(あさり・油揚げ)
昼						エネ 315 kcal 蛋白 9.2 g 脂質 11.8 g 食塩 2.01 g ごはん 鶏肉のオニオンソース煮 大根と豚肉の金平 キャベツと油揚げの白ごま和え 味噌かきたま汁	エネ 398 kcal 蛋白 17.8 g 脂質 9.1 g 食塩 1.58 g 栗ごはん ホッケのたれ焼き 卵の花 胡瓜の甘酢和え とろろ汁
夕	十三夜とは、十五夜に続く名月で、「後の月」と呼ばれ、十五夜に次いで美しい月だと言われています。十三夜は、栗や豆が収穫できる時期であることから「栗名月」「豆名月」とも呼ばれます。十三夜は栗御飯です。どうぞご賞味ください。	さば・さけ・かれいの旬は秋から冬にかけてです。旬を迎える魚は産卵期を迎えたり、脂が乗ってきたり、肉厚になったり、旨味が凝縮されます。いつもと違う寿司ネタ「しめさばスライス」を使用した散らし寿司をどうぞ味わって下さい。	日本の鍋文化が根付いた江戸時代後期に寄せ鍋が誕生したと言われています。各地域で手に入る食材を生かしたり、味付けにも決まりがないので各地域や家庭で多様な味わいを生み出すことができます。	ふろふき大根の名の由来は、諸説ありますが昔は風呂と言えは蒸し風呂でした。熱くなった体に息を吹きかける様子が、この料理を食べるときに息を吹きかけて冷ます姿と似ていることからこの名が付いたそうです。		エネ 565 kcal 蛋白 23.8 g 脂質 21.9 g 食塩 2.3 g 牛乳	エネ 458 kcal 蛋白 20.3 g 脂質 7.6 g 食塩 1.52 g 紅茶
計						ごはん 銀ひらすの西京焼き ふかしじゃがいも(コーン) スパゲティサラダ すまし汁(白菜・わかめ)	ごはん 八宝菜 絹揚げとグリーンピースの煮物 味噌汁(大根・小松菜) 杏仁豆腐とフルーツ缶の盛合せ
日付	3	4	5	6	7	8	9
朝	ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁(白菜・白ねぎ)	ごはん かに玉 白菜の和え物 味噌汁(チンゲン菜・もやし)	ごはん チキンナゲット(トマトソース) ブロッコリーとちくわの麦味噌和え 味噌汁(うまい菜・白ねぎ)	ごはん 玉子焼き いんげんのおから和え 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)	食パン/ジャム プレーンオムレツ(きのこソース) じゃがいものポタージュスープ	ごはん 照り焼き風肉団子 かぼちゃのサラダ 味噌汁(キャベツ・小松菜)	ごはん 擬製豆腐(そぼろあん) キャベツのビーンズドレサラダ 味噌汁(ほうれん草・人参)
昼	エネ 367 kcal 蛋白 10 g 脂質 8.9 g 食塩 1.83 g	エネ 321 kcal 蛋白 8.6 g 脂質 5.3 g 食塩 1.5 g	エネ 380 kcal 蛋白 14.7 g 脂質 6.6 g 食塩 1.77 g	エネ 390 kcal 蛋白 11.1 g 脂質 8.6 g 食塩 1.23 g	エネ 173 kcal 蛋白 8.9 g 脂質 6.9 g 食塩 1.85 g	エネ 380 kcal 蛋白 10.4 g 脂質 8.7 g 食塩 1.18 g	エネ 356 kcal 蛋白 10.3 g 脂質 6.7 g 食塩 1.3 g
夕	ごはん 鶏肉とキャベツの味噌炒め 高野豆腐のサイコロ煮 もやしの和え物 すまし汁(えのき・しいたけ)	ちらし寿司 大根と鶏肉の炒め物 キャベツと平天のごまドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	ごはん ハンバーグ(和風ソース) ベーコンと枝豆の塩バターステーキ 大根と大根葉のピリ辛和え 味噌汁(油揚げ・人参)	ごはん さけのクリームソースかけ 里芋と油揚げの煮物 キャベツとパプリカのバジルドレサラダ 味噌汁(もやし・平天) いりこ風味	鶏肉のキーマカレー 大根の香味ドレサラダ 黄桃缶のピーチジュレ	豚丼 ふろふき大根のなめ茸かけ 白菜とかまぼこの麺ナムル和え 赤だし(ごぼう・わかめ)	ごはん さばの塩焼き 絹揚げの煮物 もやしとちくわの大葉ドレサラダ 味噌かきたま汁
計	エネ 477 kcal 蛋白 23.5 g 脂質 13.8 g 食塩 2.22 g 牛乳	エネ 504 kcal 蛋白 17.3 g 脂質 14.5 g 食塩 3.71 g 牛乳	エネ 575 kcal 蛋白 18.2 g 脂質 23.5 g 食塩 2.44 g ジュース	エネ 501 kcal 蛋白 25.7 g 脂質 12.6 g 食塩 2.04 g 牛乳	エネ 493 kcal 蛋白 14 g 脂質 14.1 g 食塩 1.95 g 牛乳	エネ 522 kcal 蛋白 19.7 g 脂質 16.9 g 食塩 3.02 g 牛乳	エネ 612 kcal 蛋白 27.2 g 脂質 27.8 g 食塩 3.11 g コーヒー
夕	ごはん ホキの揚げ浸し ひじきと豚肉の炒め煮 ポテトサラダ 味噌汁(豆腐・花麴いりこ風味)	ごはん 合鴨スモークスライス 絹揚げの煮物 ほうれん草となめこの塩ポン和え 味噌汁(里芋・大根葉) 麦白味噌仕立て	ごはん 白身魚の味噌煮 キャベツと鶏肉の炒め物 マカロニサラダ すまし汁(おくら・おつゆ麴)	ごはん 寄せ鍋 ごぼうの味噌金平 さくら漬け	ごはん さわらの柚庵焼き 大豆と小えびの煮物 ブロッコリーとコーンのマヨサラダ 豚汁(豚肉・玉ねぎ・人参)	ごはん 白身魚の唐揚げ(チリ風味あん) うまい菜と鶏肉の炒め物 やっこ(醤油) 味噌汁(里芋・しいたけ)	ごはん 蒸し鶏(レモンバターソース) 小松菜とツナの炒め物 カリフラワーのパンパントレサラダ 味噌汁(油揚げ・大根葉) 白味噌仕立て
計	エネ 577 kcal 蛋白 24.5 g 脂質 21.3 g 食塩 2.47 g エネ 1421 kcal 蛋白 57.9 g 脂質 43.9 g 食塩 6.52 g	エネ 574 kcal 蛋白 21.1 g 脂質 22.6 g 食塩 3.18 g エネ 1399 kcal 蛋白 46.9 g 脂質 42.4 g 食塩 8.4 g	エネ 489 kcal 蛋白 23.1 g 脂質 16.5 g 食塩 1.6 g エネ 1443 kcal 蛋白 56 g 脂質 46.6 g 食塩 5.81 g	エネ 523 kcal 蛋白 23.1 g 脂質 15.9 g 食塩 3.06 g エネ 1414 kcal 蛋白 59.9 g 脂質 37.2 g 食塩 6.33 g	エネ 565 kcal 蛋白 27.1 g 脂質 20.6 g 食塩 2.27 g エネ 1230 kcal 蛋白 50 g 脂質 41.5 g 食塩 6.07 g	エネ 500 kcal 蛋白 26.3 g 脂質 14.8 g 食塩 2.23 g エネ 1403 kcal 蛋白 56.3 g 脂質 40.3 g 食塩 6.43 g	エネ 456 kcal 蛋白 24.8 g 脂質 10.3 g 食塩 1.76 g エネ 1424 kcal 蛋白 62.4 g 脂質 44.8 g 食塩 6.17 g

常食 献立だより 2025年11月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	10	11	12	13	14	15	16
朝	ごはん 磯巻き卵 大根と平天の豆乳和え 味噌汁(白ねぎ・しいたけ)	ごはん 大豆ミートハンバーグ(デミグラスソース) 味噌汁(しろな・玉ねぎ)	ごはん ハムチーズピカタ キャベツとコーンの和風ﾄﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(大根葉・しいたけ)	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ 白菜と大根葉のピーナッツ和え 味噌汁(もやし・人参)	ごはん 干草焼き いんげんのお浸し 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	白菜と鶏肉の雑炊 豚肉の和風炒め もやしの香味ﾄﾚｻﾗﾀﾞ フルーツ(カットりんご)	ごはん ほうれん草オムレツ 白菜と油揚げの麺ナムル和え 味噌汁(里芋・玉ねぎ)
	エネ 355 kcal 蛋白 13 g 脂質 6.9 g 食塩 1.57 g	エネ 399 kcal 蛋白 11.3 g 脂質 11.4 g 食塩 1.57 g	エネ 355 kcal 蛋白 9.6 g 脂質 7.7 g 食塩 1.48 g	エネ 346 kcal 蛋白 9.7 g 脂質 7.3 g 食塩 1.46 g	エネ 328 kcal 蛋白 10 g 脂質 4.5 g 食塩 1.24 g	エネ 331 kcal 蛋白 13.7 g 脂質 14.3 g 食塩 1.23 g	エネ 342 kcal 蛋白 10.7 g 脂質 5.6 g 食塩 1.27 g
昼	海鮮ちゃんぽん ごぼうと豚肉の炒り煮 フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	ごはん 豚かつのおろしあんかけ ひじきとかんぴょうの煮物 白菜のレモン風味 味噌汁(人参・しめじ)	ごはん 絹揚げの炊き合わせ もやしと鶏肉の炒め物 味噌汁(じゃがいも・白菜) いりこ風味 高菜炒め	親子丼 キャベツとツナの炒め物 さつまいものサラダ 味噌汁(大根・あさり) 白味噌仕立て	ごはん 焼きあじの南蛮漬け 昆布大豆煮 大根とパプリカのごまﾄﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(里芋・白ねぎ)	ごはん 鶏肉のマスタード焼き 金時豆煮 うまい菜と平天の和え物 味噌汁(絹揚げ・大根葉) 白味噌仕立て	ごはん 豚肉の塩ダレ炒め 一口がんもの煮物 しろなとちりめんの麦味噌和え 味噌汁(しいたけ・人参)
	エネ 457 kcal 蛋白 20.9 g 脂質 11.8 g 食塩 4.59 g	エネ 562 kcal 蛋白 16.9 g 脂質 15.7 g 食塩 2.56 g	エネ 512 kcal 蛋白 21.9 g 脂質 16.8 g 食塩 2.7 g	エネ 582 kcal 蛋白 25.8 g 脂質 14.8 g 食塩 2.79 g	エネ 504 kcal 蛋白 24.3 g 脂質 11.8 g 食塩 2.5 g	エネ 552 kcal 蛋白 23.1 g 脂質 13 g 食塩 1.99 g	エネ 517 kcal 蛋白 23.7 g 脂質 19.9 g 食塩 2.07 g
	牛乳	牛乳	ジュース	牛乳	牛乳	牛乳	水ようかん 緑茶
タ	ごはん 銀ひらすのグリル(野菜ソース) 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 いんげんとコーンのスローサラダ 味噌汁(白菜・わかめ) いりこ風味	ごはん いわしの山椒煮 卵の花 ブロッコリーのたらこマヨサラダ 味噌汁(ソーメン・花麩)	ごはん 豚肉の生姜炒め 切干大根の煮物 味噌汁(かぼちゃ) ミルク寒天のあんずソースかけ	ごはん 赤魚の西京焼き れんこんと豚肉の炒り煮 チンゲン菜と油揚げのわさび和え すまし汁(玉ねぎ・えのき)	ごはん 肉じゃが(豚肉) やっこ(大葉味噌ダレ) ブロッコリーとちくわのピリ辛和え すまし汁(白菜・小松菜)	ごはん 擬製豆腐 大根と豚肉の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(あさり・わかめ)	ごはん かれいのグリル(オニオンソース) 高野豆腐のそぼろ煮 カリフラワーといんげんのﾊｼﾙﾄﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(大根・もやし) いりこ風味
	エネ 587 kcal 蛋白 29.6 g 脂質 20.4 g 食塩 2.88 g	エネ 453 kcal 蛋白 18.2 g 脂質 11.2 g 食塩 2.74 g	エネ 559 kcal 蛋白 18.1 g 脂質 16.6 g 食塩 2.13 g	エネ 476 kcal 蛋白 26.1 g 脂質 11.3 g 食塩 1.92 g	エネ 561 kcal 蛋白 22.6 g 脂質 15.3 g 食塩 2.75 g	エネ 513 kcal 蛋白 19.7 g 脂質 15.4 g 食塩 2.93 g	エネ 530 kcal 蛋白 29.1 g 脂質 16.8 g 食塩 2.29 g
計	エネ 1399 kcal 蛋白 63.6 g 脂質 39.2 g 食塩 9.03 g	エネ 1414 kcal 蛋白 46.4 g 脂質 38.4 g 食塩 6.87 g	エネ 1426 kcal 蛋白 49.6 g 脂質 41 g 食塩 6.31 g	エネ 1404 kcal 蛋白 61.6 g 脂質 33.3 g 食塩 6.17 g	エネ 1392 kcal 蛋白 57 g 脂質 31.7 g 食塩 6.49 g	エネ 1396 kcal 蛋白 56.5 g 脂質 42.6 g 食塩 6.15 g	エネ 1388 kcal 蛋白 63.5 g 脂質 42.2 g 食塩 5.63 g
日付	17	18	19	20			
朝	ごはん 鶏の炭焼き風味 キャベツの塩ﾚﾓﾝﾄﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(大根葉・ちくわ)	ごはん ポテトミンチ巻き いんげんと平天の白ごま和え 味噌汁(キャベツ・絹揚げ)	ごはん カニカマ入りだし巻き卵 キャベツとちりめんの豆乳和え 味噌汁(ほうれん草・しいたけ)	ごはん メヌケの煮付け もやしとちくわのﾊﾝﾊﾞｰﾄﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(さつまいも・白菜)	11月10日(月)昼食 海鮮ちゃんぽん 		
	エネ 348 kcal 蛋白 12.7 g 脂質 6.3 g 食塩 1.36 g	エネ 404 kcal 蛋白 12.5 g 脂質 9.7 g 食塩 1.66 g	エネ 355 kcal 蛋白 15.9 g 脂質 6.7 g 食塩 1.68 g	エネ 391 kcal 蛋白 19.1 g 脂質 7.3 g 食塩 1.56 g			
昼	ごはん 白身魚の生姜煮 れんこんと油揚げの炒め生酢 玉子どうふ 味噌汁(さつまいも・白ねぎ) 麦白味噌仕立て	稲荷寿司 わかめうどん もやしとピーマンの炒め物 大根とコーンの大葉ﾄﾚｻﾗﾀﾞ	ごはん 蒸し鶏(ごまソース) 豚肉と絹揚げの煮物 うまい菜の洋風お浸し 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	ごはん 干草蒸し 里芋と豚肉の煮物 味噌汁(大根・ごぼう) いりこ風味 はちみつねり梅	ちゃんぽんは、明治時代に中国人が長崎で開業した中華料理店で、中国人留学生向けに安くて栄養価の高い食事として考案された料理が発祥であると言われています。今回のちゃんぽんはいか、えび、貝などを使用した海鮮ちゃんぽんです。 		
	エネ 458 kcal 蛋白 21.9 g 脂質 11 g 食塩 2.17 g	エネ 505 kcal 蛋白 13.3 g 脂質 7.1 g 食塩 4.17 g	エネ 553 kcal 蛋白 30.7 g 脂質 16.5 g 食塩 2.32 g	エネ 514 kcal 蛋白 19.6 g 脂質 14.6 g 食塩 3.17 g			
	牛乳	牛乳	ジュース	牛乳			
タ	ごはん 肉団子のクリームシチュー 小松菜とツナの炒め物 白桃缶のピーチジュレ	ごはん 豚肉の味噌マヨ炒め いかふくさ焼き チンゲン菜としいたけの和え物 すまし汁(白菜・人参)	ごはん さばの照り焼き かぼちゃの含め煮 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) 白菜の浅漬け	ごはん ハンバーグ(きのこソース) 大豆とベーコンのコンソメ煮 いんげんとコーンのピリ辛和え 味噌汁(わかめ・人参)			
	エネ 626 kcal 蛋白 16.5 g 脂質 26.1 g 食塩 2.03 g	エネ 516 kcal 蛋白 19.8 g 脂質 19.5 g 食塩 2.24 g	エネ 528 kcal 蛋白 19.3 g 脂質 20.2 g 食塩 1.83 g	エネ 528 kcal 蛋白 17.2 g 脂質 19.3 g 食塩 2.64 g			
計	エネ 1432 kcal 蛋白 51 g 脂質 43.3 g 食塩 5.56 g	エネ 1425 kcal 蛋白 45.7 g 脂質 36.4 g 食塩 8.06 g	エネ 1436 kcal 蛋白 65.9 g 脂質 43.4 g 食塩 5.83 g	エネ 1432 kcal 蛋白 55.9 g 脂質 41.1 g 食塩 7.37 g			

常食 献立だより 2025年11月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付					21	22	23
朝			11月21日(金)昼食 太平燕(タイピーエン) 〔熊本県郷土料理〕	11月28日(金)昼食 あんかけにゆうめん	食パン/ジャム スクランブルエッグ(ケチャップ) キャベツと鶏肉の豆乳スープ	ごはん 筑前煮 マヨサラダ 味噌汁(油揚げ・人参)	ごはん チキンナゲット(野菜ソース) ブロッコリーとコーンの麦味噌和え 味噌汁(白菜・あさり)
昼					エネ 157 kcal 蛋白 9.2 g 脂質 8.7 g 食塩 1.32 g ごはん ホキの唐揚げ(中華あん) えびシューマイ ブロッコリーのおからサラダ 太平燕(タイピーエン)[熊本県郷土料理]	エネ 403 kcal 蛋白 20 g 脂質 8 g 食塩 1.69 g ポークカレー キャベツとツナのマリネ マンゴー缶	エネ 374 kcal 蛋白 14.7 g 脂質 6.5 g 食塩 1.55 g ごはん 赤魚の焼き浸し もやしと鶏肉の炒め物 とろろの梅かつお和え 味噌かきたま汁
					エネ 587 kcal 蛋白 24.3 g 脂質 19.2 g 食塩 2.25 g 牛乳	エネ 542 kcal 蛋白 17 g 脂質 16.2 g 食塩 2.14 g 牛乳	エネ 466 kcal 蛋白 27.7 g 脂質 10 g 食塩 2.27 g 誕生日ケーキ コーヒー
夕					ごはん 鶏肉の柚子風味グリル 高野豆腐のサイコロ煮 白菜とニラの和え物 味噌汁(もやし・じゃがいも)	ごはん おでん 白菜と鶏肉のとろみ炒め きざみ高菜	ごはん 牛肉とキャベツのピリ辛炒め マカロニサラダ 味噌汁(大根・大根葉) 寒天とフルーツ缶の盛合せ
計					エネ 473 kcal 蛋白 22.4 g 脂質 13.1 g 食塩 2.2 g エネ 1216 kcal 蛋白 55.9 g 脂質 41 g 食塩 5.78 g	エネ 468 kcal 蛋白 19.4 g 脂質 13.9 g 食塩 2.55 g エネ 1413 kcal 蛋白 56.3 g 脂質 38.2 g 食塩 6.38 g	エネ 548 kcal 蛋白 15.5 g 脂質 21.7 g 食塩 1.72 g エネ 1387 kcal 蛋白 57.9 g 脂質 38.2 g 食塩 5.54 g
日付	24	25	26	27	28	29	30
朝	ごはん でんぶ入りだし巻き卵 白菜とアスパラの白ごま和え 味噌汁(小松菜・白ねぎ)	ごはん 5品目具材の玉子焼き もやしと平天のパンパンドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・人参)	ごはん 鶏つみれの煮物 チンゲン菜と人参の麺ナムル和え 味噌汁(大根葉・玉ねぎ)	ごはん 玉子焼き いんげんのおからサラダ 味噌汁(キャベツ・人参)	食パン/ジャム チキンピカタ 人参とパプリカのホターージュスープ	ちりめん雑炊 里芋のそぼろ煮 ブロッコリーとちくわのピーナツ和え 金時豆煮	ごはん 白身魚のつみれ(柚子) チンゲン菜と油揚げの白ごま和え 味噌汁(ごぼう・人参)
昼	エネ 362 kcal 蛋白 12.9 g 脂質 8.4 g 食塩 1.43 g お好み焼き(豚肉) 切干大根と鶏肉の煮物 いんげんとちりめんの和え物 味噌汁(油揚げ・しいたけ) いりこ風味	エネ 389 kcal 蛋白 13.1 g 脂質 8.7 g 食塩 1.68 g ごはん 鶏肉の塩焼き 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 ほうれん草の真砂和え 赤だし(大根・えのき)	エネ 347 kcal 蛋白 12.8 g 脂質 5.7 g 食塩 1.49 g ごはん ねぎとろ丼 大豆とこんにゃくの煮物 コールスローサラダ 茶碗蒸し(ぎんなん・なると)	エネ 381 kcal 蛋白 10.9 g 脂質 8.9 g 食塩 1.25 g ごはん メンチカツ/エビフライ(マスタードタルタルソース) たけのことふきの炒り煮 味噌汁(もやし・白ねぎ) フルーツ(パイン缶・みかん缶)	エネ 162 kcal 蛋白 7.6 g 脂質 6.6 g 食塩 1.38 g あんかけにゆうめん ごぼうと豚肉の炒り煮 ポテトサラダ	エネ 298 kcal 蛋白 14.8 g 脂質 3.9 g 食塩 1.4 g ごはん 白身魚の煮付け もやしとニラの炒め物 スパゲティサラダ 味噌汁(大根・油揚げ) いりこ風味	エネ 385 kcal 蛋白 11.8 g 脂質 9.9 g 食塩 1.81 g ごはん 豚肉の和風炒め 三色稲荷の煮物 味噌汁(キャベツ・大根葉) 白味噌仕立て 洋なし缶のはちみつジュレ
	エネ 451 kcal 蛋白 20.5 g 脂質 21.5 g 食塩 3.66 g 牛乳	エネ 520 kcal 蛋白 27.5 g 脂質 18.3 g 食塩 2.42 g 牛乳	エネ 530 kcal 蛋白 24.9 g 脂質 16.8 g 食塩 3.59 g ジュース	エネ 618 kcal 蛋白 15.7 g 脂質 22.5 g 食塩 2.2 g 牛乳	エネ 451 kcal 蛋白 14.6 g 脂質 15.4 g 食塩 3.55 g 牛乳	エネ 533 kcal 蛋白 24.1 g 脂質 17.8 g 食塩 2.19 g 牛乳	エネ 560 kcal 蛋白 19.1 g 脂質 18.6 g 食塩 1.97 g オレンジゼリー 紅茶
夕	ごはん さわらの魚田(白味噌田楽) 豚肉と絹揚げの炒め煮 キャベツとちくわの香味ドレサラダ すまし汁(ソーメン・花麴)	ごはん さんまの生姜煮 キャベツとあさりの炒め物 味噌汁(おくら・巻麴) 胡瓜の浅漬け	ごはん 豚肉のオイスター炒め やっこ(ねぎ味噌ダレ) すまし汁(白菜・しろな) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	ごはん 白身魚の山椒煮 れんこんと豚肉の金平 ブロッコリーとちくわの洋風お浸し 味噌汁(油揚げ・わかめ) 白味噌仕立て	ごはん さばの味噌煮 キャベツと鶏肉の炒め物 大根のごま酢和え すまし汁(小松菜・玉ねぎ)	ごはん 鶏の唐揚げ 白菜とかまぼこの炒め煮 味噌汁(じゃがいも・しいたけ) ヨーグルト(マンゴーソース)	ごはん あじの照り焼き ひじきと鶏肉の炒め煮 さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(白菜・絹揚げ)
計	エネ 588 kcal 蛋白 28.7 g 脂質 21.5 g 食塩 2.46 g エネ 1401 kcal 蛋白 62.1 g 脂質 51.4 g 食塩 7.56 g	エネ 513 kcal 蛋白 20.9 g 脂質 17.2 g 食塩 2.64 g エネ 1421 kcal 蛋白 61.5 g 脂質 44.2 g 食塩 6.74 g	エネ 525 kcal 蛋白 19.3 g 脂質 16.4 g 食塩 1.59 g エネ 1402 kcal 蛋白 56.9 g 脂質 38.9 g 食塩 6.66 g	エネ 454 kcal 蛋白 26.3 g 脂質 8.4 g 食塩 2.36 g エネ 1453 kcal 蛋白 52.9 g 脂質 39.8 g 食塩 5.81 g	エネ 591 kcal 蛋白 23.1 g 脂質 27.8 g 食塩 1.65 g エネ 1204 kcal 蛋白 45.3 g 脂質 49.9 g 食塩 6.59 g	エネ 569 kcal 蛋白 18.5 g 脂質 21.1 g 食塩 1.97 g エネ 1400 kcal 蛋白 57.4 g 脂質 42.8 g 食塩 5.55 g	エネ 473 kcal 蛋白 21.8 g 脂質 11 g 食塩 2.04 g エネ 1418 kcal 蛋白 52.7 g 脂質 39.4 g 食塩 5.82 g