

すこやかⅠ 常食 献立だより 2025年5月



| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|--|--|--|--|---|--|--|
| 日付 | | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 朝 | 5月1日(木)昼食 かんぴょうの卵とじ汁 栃木県郷土料理 | | 5月5日(月)昼食 端午の節句 | ごはん 白身魚揚げの煮物 もやしと油揚げの塩麴ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(キャベツ・大根葉) エネ:380kcal 蛋白:12.1g 脂質:6.7g 食塩:1.62g | ごはん ハムチーズピカタ 大根と平天の豆乳和え 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ) エネ:368kcal 蛋白:10.3g 脂質:8.2g 食塩:1.72g | 青菜雑炊(チンゲン菜) 里芋と豚肉の煮物 スパゲティサラダ 金時豆煮 エネ:366kcal 蛋白:10.3g 脂質:13.1g 食塩:1.55g | ごはん 磯巻き卵 白菜とニラの麦味噌和え 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ) エネ:351kcal 蛋白:12.7g 脂質:7.0g 食塩:1.28g |
| 昼 |  | |  | ごはん 鶏肉のねぎ焼き 豚肉と絹揚げの煮物 かんぴょうの卵とじ汁[栃木県郷土料理] 黄桃缶のピーチジュレ エネ:564kcal 蛋白:24.7g 脂質:19.9g 食塩:1.93g | ごはん ホキのグリル(マリネソース) キャベツとベーコンのソテー カリフラワーと玉ねぎのスローサラダ 味噌汁(あさり・わかめ) エネ:518kcal 蛋白:23.5g 脂質:16.2g 食塩:2.52g | ごはん レモンチキン 切干大根とちりめんの煮物 しろなとちくわのピーナツﾄﾞﾚ和え 味噌汁(おくら・巻麴)麦白味噌仕立て エネ:477kcal 蛋白:22.2g 脂質:11.5g 食塩:2.49g | ごはん 赤魚の西京焼き 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 ブロッコリーとコーンのマヨサラダ すまし汁(しいたけ・人参) エネ:529kcal 蛋白:30.4g 脂質:16.1g 食塩:2.02g |
| お | 栃木県は国内の生産量の9割以上を占めるほどのかんぴょうの産地です。かんぴょうは夕顔の果肉を細長く切って乾燥させて作るのですが、その際に上手に剥けなかったかんぴょうがもったいないと、汁物に使われたのがかんぴょうの卵とじ汁の始まりだそうです。 | | 端午の節句は、男の子の成長と一族の繁栄を願う重要な行事で、五月人形や鎧兜を飾ってお祝します。 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 手作りコーヒゼリー(ホイップクリーム添え)紅茶 |
| 夕 | | | | ごはん いわしの山椒煮 うまい菜と鶏肉の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(白菜・しいたけ) いりこ風味 エネ:494kcal 蛋白:19.6g 脂質:15.3g 食塩:2.48g エネ:1493kcal 蛋白:57.1g 脂質:42.3g 食塩:6.05g | ごはん 八宝菜 えびシューマイ 味噌汁(うまい菜・油揚げ) 白味噌仕立て マンゴー缶 エネ:536kcal 蛋白:15.9g 脂質:15.8g 食塩:2.33g エネ:1586kcal 蛋白:51.6g 脂質:49.6g 食塩:6.72g | ごはん さばの照り焼き ごぼうと鶏肉の炒り煮 もやしとインゲンの白ごま和え 味噌汁(絹揚げ・大根葉) エネ:576kcal 蛋白:24.7g 脂質:26.5g 食塩:1.80g エネ:1469kcal 蛋白:57.4g 脂質:52.5g 食塩:5.85g | ごはん 豚肉の野菜炒め 松風焼き 大根の生酢 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ) いりこ風味 エネ:538kcal 蛋白:22.6g 脂質:20.2g 食塩:1.84g エネ:1506kcal 蛋白:67.0g 脂質:47.0g 食塩:5.25g |
| 計 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 朝 | ごはん チキンピカタ うまい菜のおから和え 味噌汁(白菜・わかめ) エネ:355kcal 蛋白:11.8g 脂質:6.2g 食塩:1.85g | ごはん 玉子焼き アスパラと平天のﾊﾞｼﾞﾙﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(キャベツ・白ねぎ) エネ:425kcal 蛋白:11.8g 脂質:13.4g 食塩:1.41g | ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁(じゃがいも・わかめ) エネ:378kcal 蛋白:10.9g 脂質:9.1g 食塩:1.96g | ごはん ポテトミンチ巻き チンゲン菜とえのきの和え物 味噌汁(油揚げ・人参) エネ:372kcal 蛋白:11.2g 脂質:6.9g 食塩:1.63g | ごはん 擬製豆腐 マヨサラダ 味噌汁(キャベツ・大根葉) エネ:350kcal 蛋白:11.8g 脂質:6.4g 食塩:1.37g | 食パン/ジャム ブレーションﾓﾚｯﾂ(きのこソース) アスパラの洋風お浸し 特製ももジュース エネ:162kcal 蛋白:5.5g 脂質:2.6g 食塩:1.22g | ごはん 照り焼き風肉団子 ﾌﾛｯｺﾘｰと平天のﾋｰﾅｯﾂ和え 味噌汁(ほうれん草・あさり) エネ:390kcal 蛋白:15.2g 脂質:8.7g 食塩:1.62g |
| 昼 | オムライス エビフライ(レモンタルタルソース) コンソメスープ(ウインナー・セロリ) 手作りメロンゼリー エネ:620kcal 蛋白:19.7g 脂質:20.0g 食塩:3.24g | ごはん さわらの生姜煮 チンゲン菜と鶏肉の炒め物 大根とコーンの香味ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 豚汁(豚肉・ごぼう・人参) エネ:558kcal 蛋白:24.9g 脂質:17.2g 食塩:2.68g | キーマカレー もやしとちりめんの塩麴ﾄﾞﾚ和え フルーツ(パイン缶・黄桃缶) エネ:533kcal 蛋白:18.7g 脂質:16.6g 食塩:1.77g | ごはん ホッケのたれ焼き 大豆と鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ 味噌汁(もやし・平天) エネ:504kcal 蛋白:27.5g 脂質:14.4g 食塩:2.06g | 鶏そぼろと卵の二色丼 たけのこと豚肉の炒り煮 胡瓜とかまぼこの甘酢和え 味噌汁(あさり・玉ねぎ) 白味噌仕立て エネ:531kcal 蛋白:23.0g 脂質:16.9g 食塩:2.48g | ごはん 豚大根 やっこ(梅ダレ) コールスローサラダ 味噌汁(ごぼう・わかめ) いりこ風味 エネ:534kcal 蛋白:19.6g 脂質:20.0g 食塩:3.20g | 赤飯 刺身盛り 里芋と豚肉の煮物 白菜の柚子風味 茶碗蒸し(ぎんなん・なると) エネ:475kcal 蛋白:22.1g 脂質:11.2g 食塩:2.77g |
| お | 牛乳 | 牛乳 | ジュース | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 緑茶 |
| 夕 | ごはん あじの照り煮 ふかしじゃがいも(ベーコン) キャベツと油揚げのピリ辛和え さくら漬 エネ:465kcal 蛋白:21.6g 脂質:10.7g 食塩:2.37g エネ:1556kcal 蛋白:55.0g 脂質:37.2g 食塩:7.51g | ごはん 鶏肉の梅風味焼き 絹揚げの煮物 白菜の麴ナムル和え 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ) エネ:480kcal 蛋白:21.7g 脂質:15.3g 食塩:2.06g エネ:1540kcal 蛋白:60.1g 脂質:50.4g 食塩:6.24g | ごはん 枝豆がんと炊き合わせ 大根とツナの炒め物 さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(白菜・小松菜) エネ:498kcal 蛋白:13.6g 脂質:15.3g 食塩:2.39g エネ:1543kcal 蛋白:46.4g 脂質:43.1g 食塩:6.17g | ごはん 豚肉の塩ダレ炒め ひじきとちくわの煮物 冷やし冬瓜 味噌汁(里芋・白ねぎ) エネ:532kcal 蛋白:20.3g 脂質:19.7g 食塩:2.37g エネ:1468kcal 蛋白:60.4g 脂質:42.9g 食塩:6.08g | ごはん 焼き肉風 いかふくさ焼き 味噌汁(ソーメン・花麴) 洋なし缶のオレンジジュレ エネ:569kcal 蛋白:20.4g 脂質:20.2g 食塩:2.26g エネ:1611kcal 蛋白:57.3g 脂質:54.6g 食塩:6.46g | ごはん 白身魚の唐揚げ(白ねぎソース) もやしとニラの炒め物 うまい菜とちくわの和え物 味噌汁(じゃがいも・しいたけ) エネ:524kcal 蛋白:25.2g 脂質:16.9g 食塩:2.10g エネ:1317kcal 蛋白:51.7g 脂質:45.8g 食塩:6.54g | ごはん 鶏肉のオニオンソース煮 れんこんと油揚げの炒め生酢 ミルク寒天のあんずソースかけ 昆布佃煮 エネ:538kcal 蛋白:19.4g 脂質:15.1g 食塩:1.53g エネ:1523kcal 蛋白:59.8g 脂質:35.4g 食塩:5.98g |
| 計 | | | | | | | |

すこやかⅠ 常食 献立だより 2025年5月

| 曜 日 | 月 12 | 火 13 | 水 14 | 木 15 | 金 16 | 土 17 | 日 18 |
|--------|---|--|--|--|--|--|---|
| 朝 | ごはん チキンナゲット(トマトソース) もやしの豆乳和え 味噌汁(キャベツ・白ねぎ) エネ:375kcal 蛋白:14.4g 脂質:7.6g 食塩:1.69g | ごはん かに玉 ブロッコリーのおからサラダ 味噌汁(しろな・玉ねぎ) エネ:354kcal 蛋白:10.5g 脂質:7.1g 食塩:1.42g | 食パン/ジャム スクランブルエッグ(ケチャップソース) セロリと鶏肉のスープ エネ:154kcal 蛋白:8.4g 脂質:8.0g 食塩:1.55g | ごはん いかつみれ(コンソメ) いんげんとコーンの麦味噌和え 味噌汁(油揚げ・しいたけ) エネ:377kcal 蛋白:13.0g 脂質:6.5g 食塩:1.56g | ごはん でんぶ入りだし巻き卵 小松菜と油揚げの和え物 味噌汁(白菜・人参) エネ:367kcal 蛋白:14.1g 脂質:7.8g 食塩:1.49g | 鶏雑炊 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 さつまいものサラダ フルーツ(カットりんご) エネ:353kcal 蛋白:14.3g 脂質:13.1g 食塩:1.67g | ごはん ミートオムレツ キャベツとちくわの洋風お浸し 味噌汁(白ねぎ・人参) エネ:322kcal 蛋白:10.2g 脂質:3.9g 食塩:1.53g |
| | ごはん ハンバーグ(ステーキソース) うまい菜とえのきの炒め物 かりフラワーとちくわのごまドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・わかめ) エネ:552kcal 蛋白:18.1g 脂質:21.2g 食塩:2.61g | ごはん 豚かつのおろしあんかけ ひじき大豆 赤だし(白菜・しめじ) 味噌汁(豆腐)いりこ風味 エネ:588kcal 蛋白:21.0g 脂質:18.6g 食塩:2.75g | ねぎとろ丼 切干大根と豚肉の煮物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(もやし・人参) 白味噌仕立て エネ:524kcal 蛋白:23.6g 脂質:14.2g 食塩:2.92g | お好み焼き(豚肉) 絹揚げのそぼろ煮 胡瓜とちくわのごま酢和え 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜) エネ:503kcal 蛋白:21.2g 脂質:27.2g 食塩:3.41g | ごはん ホキの香草パン粉焼き(マスタードタルソース) 大根と鶏肉の塩煮 ブロッコリーのピリ辛和え 味噌汁(あさり・キャベツ) 麦白味噌仕立て エネ:481kcal 蛋白:22.3g 脂質:14.7g 食塩:2.33g | ごはん さばの味噌煮 れんこんと平天の金平 もずく酢 すまし汁(ほうれん草・玉ねぎ) エネ:549kcal 蛋白:19.2g 脂質:22.8g 食塩:2.27g | ごはん 豚肉のごま醤油炒め 一口がんもの煮物 白菜となめこの梅かつお和え 味噌汁(ソーメン・花麴) エネ:558kcal 蛋白:23.1g 脂質:23.0g 食塩:2.35g |
| 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 三色稲荷の炊き合わせ 白菜と豚肉のどろみ炒め 味噌汁(大根・大根菜) 白味噌仕立て フルーツ(黄桃缶・白桃缶) エネ:538kcal 蛋白:17.2g 脂質:14.8g 食塩:2.23g | ごはん かれいの煮付け チンゲン菜と鶏肉の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(豆腐)いりこ風味 エネ:472kcal 蛋白:25.5g 脂質:11.4g 食塩:2.02g | ごはん クリームチキン キャベツとウインナーの炒め物 ほうれん草と平天の白ごま和え 味噌汁(絹揚げ・大根菜) エネ:524kcal 蛋白:23.0g 脂質:19.3g 食塩:2.24g | ごはん 白身魚の唐揚げ(中華あん) ごぼうと豚肉の炒り煮 玉子どうふ 中華スープ(春雨) エネ:525kcal 蛋白:23.6g 脂質:17.1g 食塩:2.30g | ごはん 肉じゃが(豚肉) やっこ(醤油) もやしといんげんの麴ナムル和え 味噌汁(しめじ・わかめ) エネ:546kcal 蛋白:22.7g 脂質:16.0g 食塩:2.80g | ごはん 蒸し鶏(レモンバターソース) しろなとツナのソテー かりフラワーの香味ドレサラダ 味噌汁(油揚げ・大根菜) 白味噌仕立て エネ:507kcal 蛋白:26.8g 脂質:12.8g 食塩:2.12g | ごはん 銀ひらすのグリル(オーロラソース) じゃがいもと油揚げの煮物 味噌汁(大根・しいたけ) いりこ風味 マンゴー缶 エネ:522kcal 蛋白:21.1g 脂質:14.6g 食塩:1.72g |
| | 計 | エネ:1578kcal 蛋白:52.3g 脂質:45.2g 食塩:6.58g | エネ:1473kcal 蛋白:57.3g 脂質:38.7g 食塩:6.45g | エネ:1300kcal 蛋白:57.3g 脂質:45.5g 食塩:6.81g | エネ:1500kcal 蛋白:59.7g 脂質:54.4g 食塩:7.37g | エネ:1516kcal 蛋白:60.2g 脂質:38.9g 食塩:6.68g | エネ:1550kcal 蛋白:62.9g 脂質:54.3g 食塩:6.22g |
| 日付 | 19 | 20 | 21 | | | | |
| 朝 | ごはん えびそぼろ入りだし巻き卵 チンゲン菜の和え物 味噌汁(油揚げ・わかめ) エネ:363kcal 蛋白:14.5g 脂質:7.5g 食塩:1.81g | ごはん 大豆ミートハンバーグ(オニオンソース) 味噌汁(白菜・しいたけ) エネ:391kcal 蛋白:12.1g 脂質:8.9g 食塩:1.71g | ごはん ほうれん草オムレツ 白菜とちりめん豆乳和え 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ) エネ:336kcal 蛋白:12.8g 脂質:4.6g 食塩:1.54g | | | | <div>5月11日(日)昼食 母の日</div> <div></div> <div>毎年、母の日は5月の第2日曜日です。母の日の始まりは100年ほど前で、長い歴史の中でカーネーションを贈る日と定着していますが、日頃の母の苦勞を労り感謝を表す日でもあります。母の日メニューは人気の赤飯やお刺身などのメニューでお祝します。</div> |
| | 昼 | 豆ごはん 白身魚の生姜煮 キャベツと鶏肉の炒め物 もやしとコーンの和風ドレサラダ 味噌汁(あさり・里芋) エネ:525kcal 蛋白:28.3g 脂質:15.2g 食塩:2.51g | ごはん 豚肉の山椒煮 卵の花 味噌汁(小松菜・白ねぎ) 寒天とフルーツ缶の盛合せ エネ:551kcal 蛋白:18.5g 脂質:18.6g 食塩:2.05g | ごはん 赤魚の魚田(田楽味噌) はたけ菜とベーコンの炒め物 手作り味噌煮ごま豆腐 すまし汁(もずく) エネ:496kcal 蛋白:23.9g 脂質:15.3g 食塩:2.23g | | | |
| お | 牛乳 | 牛乳 | ジュース | | | | |
| 夕 | ごはん 鶏肉の塩焼き ごぼうと絹揚げの煮物 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(おくら・おつゆ麴) エネ:519kcal 蛋白:21.0g 脂質:17.6g 食塩:2.47g | ごはん あじの香味焼き かぼちゃの含め煮 大根のパンパンドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・人参) 白味噌仕立て エネ:474kcal 蛋白:22.3g 脂質:11.0g 食塩:1.89g | ごはん ミートローフ(ドミグラスソース) 大豆とこんにゃくの煮物 かりフラワーとパプリカのバニルドレサラダ 味噌汁(キャベツ・大根) エネ:582kcal 蛋白:20.6g 脂質:23.6g 食塩:2.00g | | | | |
| | 計 | エネ:1497kcal 蛋白:66.3g 脂質:43.1g 食塩:6.85g | エネ:1550kcal 蛋白:56.1g 脂質:40.7g 食塩:5.70g | エネ:1570kcal 蛋白:60.1g 脂質:48.5g 食塩:5.86g | | | |



すこやかⅠ 常食 献立だより 2025年5月

| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|---|---|---|---|---|--|---|
| 日付 | | | | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 朝 |  | | | ごはん 筑前煮 アスパラとコーンの塩麹ドレサラダ 味噌汁(しろな・もやし) | ごはん 5品目具材の玉子焼き ブロッコリーと油揚げのおから和え 味噌汁(白菜・かまぼこ) | ごはん メヌケの焼き浸し マヨサラダ 味噌汁(人参・しいたけ) | 食パン/ジャム 野菜ミンチ巻き 大根とウインナーのスープ |
| 昼 | | | | エネ:364kcal 蛋白:15.3g 脂質:4.6g 食塩:1.69g | エネ:366kcal 蛋白:12.9g 脂質:7.0g 食塩:1.58g | エネ:364kcal 蛋白:20.2g 脂質:5.7g 食塩:1.43g | エネ:148kcal 蛋白:8.1g 脂質:7.3g 食塩:1.70g |
| お | | | | 稲荷寿司 あんかけ卵とじうどん 大根といかの炒め物 かぼちゃのサラダ | ごはん 鶏の唐揚げ キャベツとしめじの炒め物 小松菜のわさび和え 味噌汁(豆腐) | ポークカレー キャベツとパプリカのりんごドレサラダ パイン缶の紅茶ジュレ | ごはん 白身魚の煮付け もやしとピーマンの炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(油揚げ・白ねぎ) いりこ風味 |
| 夕 | | | | エネ:517kcal 蛋白:16.2g 脂質:8.9g 食塩:3.98g | エネ:553kcal 蛋白:18.1g 脂質:22.6g 食塩:1.65g | エネ:513kcal 蛋白:15.4g 脂質:14.6g 食塩:1.94g | エネ:450kcal 蛋白:22.9g 脂質:10.2g 食塩:2.14g |
| 計 | | | | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 手作りミルクプリン(いちごソース) 紅茶 |
| 日付 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| 朝 | ごはん 鶏肉のグリル いんげんの和え物 味噌汁(じゃがいも・絹揚げ) | ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ カリフラワーのバジルドレサラダ 味噌汁(もやし・人参) | ごはん 鶏つみれの煮物 アスパラのレモンドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ) | ごはん 千草焼き 白菜と油揚げの豆乳和え 味噌汁(大根・わかめ) | ごはん 玉子焼き ブロッコリーとなめこのピリ辛和え 味噌汁(あさり・里芋) | 白菜の雑炊 かぼちゃのホットマッシュ 小松菜と油揚げの塩ごま和え 昆布佃煮 | |
| 昼 | エネ:359kcal 蛋白:12.8g 脂質:7.2g 食塩:1.24g | エネ:404kcal 蛋白:9.6g 脂質:13.4g 食塩:1.44g | エネ:394kcal 蛋白:13.1g 脂質:9.0g 食塩:1.32g | エネ:334kcal 蛋白:10.8g 脂質:5.8g 食塩:1.49g | エネ:398kcal 蛋白:15.3g 脂質:7.7g 食塩:1.45g | エネ:301kcal 蛋白:8.4g 脂質:11.1g 食塩:1.72g | |
| お | ちらし寿司 高野豆腐のサイコロ煮 小松菜と平天のハンパンドレサラダ 赤だし(あさり・わかめ) | 親子丼 里芋と油揚げの煮物 味噌汁(キャベツ・ちくわ) フルーツ(柑橘) | ごはん チーズメンチカツ(濃厚ソース) 大豆と小えびの煮物 ブロッコリーとコーンのお浸し 味噌汁(ごぼう・玉ねぎ) | ごはん ぶりの香味焼き 豚肉とパプリカの炒め物 うまい菜とちくわのおから和え 味噌汁(かぼちゃ) | きつねそば ごぼうと豚肉の煮物 もやしのごまドレサラダ | ごはん 肉団子の和風あん キャベツとツナのソテー カリフラワーとちくわの香味ドレサラダ 味噌かきたま汁 白味噌仕立て | |
| 夕 | エネ:501kcal 蛋白:24.1g 脂質:11.0g 食塩:4.54g | エネ:508kcal 蛋白:22.2g 脂質:6.7g 食塩:2.90g | エネ:635kcal 蛋白:23.0g 脂質:22.7g 食塩:3.06g | エネ:615kcal 蛋白:29.8g 脂質:26.4g 食塩:2.03g | エネ:504kcal 蛋白:20.2g 脂質:15.5g 食塩:4.46g | エネ:598kcal 蛋白:18.7g 脂質:23.0g 食塩:2.54g | |
| 計 | 牛乳 | 牛乳 | ジュース | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | |
| 日付 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| 朝 | ごはん 豚肉のプルコギ やっこ(大葉味噌ダレ) キャベツとコーンの和風ドレサラダ すまし汁(チンゲン菜・たけのこ) | ごはん さばの西京焼き 三色稲荷の煮物 すまし汁(ほうれん草・しいたけ) 白菜の浅漬け | ごはん さけの山椒焼き ひじきと豚肉の炒め煮 味噌汁(白菜・油揚げ) 白味噌仕立て かつおねり梅 | ごはん 蒸し鶏(油淋ソース) キャベツのじゃこ炒め ポテトサラダ 味噌汁(もやし・絹揚げ) いりこ風味 | ごはん 合鴨スモークスライス 絹揚げの煮物 おからのとろろ和え 味噌汁(キャベツ・大根葉) | ごはん 白身魚の味噌煮 大根と鶏肉の炒め物 スパゲティサラダ すまし汁(しいたけ・わかめ) | |
| 昼 | エネ:530kcal 蛋白:21.3g 脂質:19.1g 食塩:1.97g | エネ:541kcal 蛋白:21.5g 脂質:23.9g 食塩:1.81g | エネ:537kcal 蛋白:25.4g 脂質:20.2g 食塩:2.25g | エネ:479kcal 蛋白:25.0g 脂質:10.4g 食塩:2.27g | エネ:580kcal 蛋白:20.6g 脂質:22.6g 食塩:2.96g | エネ:504kcal 蛋白:23.1g 脂質:17.7g 食塩:2.15g | |
| お | エネ:1489kcal 蛋白:59.5g 脂質:41.3g 食塩:7.85g | エネ:1538kcal 蛋白:54.5g 脂質:44.2g 食塩:6.20g | エネ:1642kcal 蛋白:63.0g 脂質:56.3g 食塩:6.71g | エネ:1555kcal 蛋白:66.4g 脂質:42.9g 食塩:5.87g | エネ:1628kcal 蛋白:60.9g 脂質:46.3g 食塩:8.94g | エネ:1567kcal 蛋白:52.1g 脂質:62.3g 食塩:6.56g | |
| 夕 | | | | | | |  |