

# 月間献立表

2024年06月 常食

	01日(土)	02日(日)	03日(月)	04日(火)	05日(水)	06日(木)	07日(金)	08日(土)
朝	ご飯(150g) 味噌汁(卵・山東菜) キャベツと豆苗炒め たいみそ 牛乳	チョコパン ポテトスープ 焼きポーク 人参きんぴら 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(なす) ポテトのベーコン炒め ゆずみそ 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(白菜) デークニーイリチー(軟①) たいみそ 牛乳	紅芋パン カリフラワーのスープ ゆでウィンナー 菜の花炒め 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(里芋・ほうれん草) 冬瓜うぶしー のり佃煮 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(冬瓜・ねぎ) 麩イリチー たいみそ 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(じゃが芋) いり豆腐 のり佃煮 牛乳
昼	ご飯(150g) アーサ汁 ひじきと野菜の豆腐 筑前煮 ぶどう(5粒) ドーナツ	ご飯(150g) 中華ワカンスープ 回鍋肉 焼売 菜の花のナムル ミルミルス	ご飯(150g) クーリジン 鮭のちゃんちゃん焼き ひじきの炒め煮 おろしリンゴ 丸ぼうろ	ご飯(150g) 豚汁 チキンのミヌダル ゴーヤチャンプルー もずくのサラダ いちごクレープ	ご飯(150g) 味噌汁(ハンパン・白菜) さんまのはさみ焼き 五目きんぴら 豆腐サラダ くろ棒	赤飯 さつま汁 赤魚の煮付け 筑前煮 白桃缶 ソフール	ご飯(150g) 味噌汁(オクラ) 肉じゃが ハンバーグ30g ピーナツ和え(キャベツ・胡瓜・さ) シフォンケーキ	ご飯(150g) いなむどうち 西京焼き ソーメンチャンプルー 茄子の南蛮 アセロラゼリー
夕	ご飯(150g) 味噌汁(白菜・しめじ) 鮭の塩こうじ焼き りんがく小 もずく酢(とろろ芋)	ご飯(150g) なめこと大根おろしの味噌汁 魚のごまだれ(焼き) ナスの生姜煮びたし ピーチゼリー	ご飯(150g) 味噌汁(オクラ) チキンの西京焼き チンクァータシヤー なめたけ和え	ご飯(150g) 味噌汁(小松菜・麩) サバのみそ煮 ソーメンチャンプルー みかんサラダ	ご飯(150g) 味噌汁(なす) ソーキの煮付け うんちえー炒め パイン缶(缶詰)40g	ご飯(150g) かき卵汁 鶏肉のさっぱり煮 きのこのオイスター炒め オクラ和え物	ご飯(150g) アーサ汁 鮭の照焼き 冬瓜あんかけ きゅうりの和え物	ご飯(150g) 味噌汁(白菜) チキンのクリーム煮 パイパイウブシー 大根のしそ和え
一日合計	エネルギー 1,504KCal 蛋白質 55.5g 脂質 28.7g 塩分 7.8g	エネルギー 1,560KCal 蛋白質 60.5g 脂質 39.9g 塩分 6.7g	エネルギー 1,570KCal 蛋白質 59.9g 脂質 35.1g 塩分 8.0g	エネルギー 1,727KCal 蛋白質 66.4g 脂質 53.0g 塩分 8.8g	エネルギー 1,565KCal 蛋白質 62.3g 脂質 45.7g 塩分 9.6g	エネルギー 1,601KCal 蛋白質 70.3g 脂質 32.9g 塩分 8.6g	エネルギー 1,567KCal 蛋白質 64.0g 脂質 35.9g 塩分 7.8g	エネルギー 1,638KCal 蛋白質 64.9g 脂質 37.6g 塩分 8.4g
	09日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	16日(日)
朝	クリームパン(60g) わかめスープ チキンナゲット タマナーイリチー 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(玉葱) ひじきの炒め煮 のり佃煮 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(白菜) パパイヤしりしり たいみそ 牛乳	あんぱん クラムチャウダー ミニハンバーグ 人参しりしり 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(小松菜・ポーク) ポトとブロッコリーソテー(揚げ) のり佃煮 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(里芋・ほうれん草) 千切りイリチー たいみそ 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(じゃが芋・人参) 五目煮 のり佃煮 牛乳	紅芋パン コーンスープ キャベツ炒め ゆでウィンナー 牛乳
昼	ご飯(150g) かに玉汁 マーボー豆腐 羊くずアンダーギー ほうれん草のナムル からだ充実(キャロット)	ご飯(150g) 味噌汁(あおさ・絹ごし) 牛肉コロッケ ブロッコリー炒め 大根サラダ バウムクーヘン	ご飯(150g) 味噌汁(大根・もめん豆腐) 松風焼 梅きんぴら 卵豆腐 プリン	ご飯(150g) ちむしんじ 豆腐の肉みそあん クーブイリチー ウンスナバー白和え アップルケーキ	ご飯(150g) 味噌汁(冬瓜・もめん豆腐) 白身魚のカレームニエル 茄子のポン酢炒め ドゥルワカシー ドームケーキ	ご飯(150g) あさり汁 チキンのハニーマスタード <sup>®</sup> 焼き ブロッコリーのソテー おろしリンゴ ゆずムース	ご飯(150g) 味噌汁(なす) ラフテー 冬瓜の生姜煮 ささみサラダ シークァーサーゼリー	ご飯(150g) レタススープ 鶏すき 茄子煮びたし オクラ和え物 まめびよ
夕	ご飯(150g) 沖縄そば 豚肉の味噌炒め スニシーイリチー 胡瓜の和え物	ご飯(150g) 白菜とあさりのスープ ロースチキン 筑前煮 リンゴゼリー	ご飯(150g) 味噌汁(なす) さんまのおろしかけ 麩チャンプルー(キャベツ) 春雨サラダ	ご飯(150g) 冬瓜のすり流し汁 魚の炊き合わせ ヌンクォーグァー ぶどう(5粒)	ご飯(150g) ゆし豆腐 とり天 タマナーイリチー オレンジゼリー	ご飯(150g) 味噌汁(冬瓜・ねぎ) バサの中華あん ゲンボーイリチー なめたけ和え(軟)	ご飯(150g) ソーメン汁 親子煮 和え物(菜の花) カットマンゴー缶	ご飯(150g) 沖縄風味噌汁 赤魚のおろし煮 クーブイリチー いちごゼリー
一日合計	エネルギー 1,642KCal 蛋白質 64.6g 脂質 51.5g 塩分 7.5g	エネルギー 1,733KCal 蛋白質 55.0g 脂質 50.2g 塩分 6.9g	エネルギー 1,606KCal 蛋白質 65.4g 脂質 40.0g 塩分 7.7g	エネルギー 1,679KCal 蛋白質 68.8g 脂質 50.2g 塩分 8.7g	エネルギー 1,661KCal 蛋白質 63.4g 脂質 48.9g 塩分 6.9g	エネルギー 1,571KCal 蛋白質 58.2g 脂質 38.7g 塩分 7.7g	エネルギー 1,637KCal 蛋白質 56.2g 脂質 43.7g 塩分 7.5g	エネルギー 1,544KCal 蛋白質 63.0g 脂質 46.2g 塩分 8.5g

# 月間献立表

2024年06月 常食

	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	23日(日)	24日(月)
朝	ご飯(150g) 味噌汁(木綿・小松菜) デークニイリチー ゆずみそ 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(玉ねぎ・卵) ウンスナバーうぶしー ゆずみそ 牛乳	チョコパン クリームミネストローネ 焼きポーク 人参しりしり 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(小松菜・えのき) ミートボールの黒酢あんかけ たいみそ 牛乳	ご飯(150g) ゆし豆腐 野菜の卵とじ ゆずみそ 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(玉葱・豆腐) デークニイリチー たいみそ 牛乳	あんぱん コンソメスープ(玉葱・小松菜) チキンナゲット ブロッコリー炒め 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(卵・山東菜) 千切りイリチー たいみそ 牛乳
昼	ご飯(150g) きゅうりの韓国風スープ 豆腐ハンバーグ(梅おろし) ほうれん草のバター炒め しば漬けサラダ 乳菓饅頭	ご飯(150g) 中華コーンスープ マーボー豆腐 ふわふわ豆腐(かぼちゃ) みかん缶(40g) エクレア	ご飯(150g) あさりと冬瓜の生姜風味汁 八幡巻き なすの味噌炒め オクラの梅なめ茸和 ブッセ	赤飯 鶏汁 肉豆腐 タマナーイリチー カットマンゴー缶 ソフール	ご飯(150g) ほうれん草のスープ スパニッシュオムレツ マカロニソテー 大根サラダ ドーナツ	ご飯(150g) 味噌汁(へちま) さんまのかば焼き クープイリチー みかん缶(40g) 黒糖プリン	ご飯(150g) クリームシチュー ハンバーグ(デミグラス) ほうれん草ときのご炒め コールスローサラダ ジョア	ご飯(150g) パパイヤのスープ 鶏肉のさっぱり煮 ナスの揚げだし 杏仁豆腐(40g) パンケーキ
夕	ご飯(150g) もずくスープ 豚肉の生姜焼き 卵豆腐 オクラの梅なめ茸和	ご飯(150g) 沖縄そば 豚肉のクリーム煮 キャベツと豆苗炒め にんじんのナムル	ご飯(150g) しかむどうち 白身魚のおろしかけ 千切りイリチー みかん缶(40g)	ご飯(150g) トマトと卵の中華スープ ミートローフ ブロッコリー炒め(コーン) 菜の花酢味噌和え	ご飯(150g) なめこの味噌汁 魚の天ぷら 豆腐チャンプルー アロエヨーグルト	ご飯(150g) けんちん汁 チキンの塩麹焼き葱ソース 冬瓜の味噌うぶしー もずく酢	ご飯(150g) 味噌汁(キャベツ・えのき) 白身魚のカレームニエル デークニイリチー 洋ナシ缶	ご飯(150g) ちむしんじ 沖縄ちゃんぽん 焼売2個 とろろ和え
一日合計	エネルギー 1,605KCal 蛋白質 61.0g 脂質 41.9g 塩分 7.2g	エネルギー 1,651KCal 蛋白質 61.1g 脂質 43.8g 塩分 8.7g	エネルギー 1,616KCal 蛋白質 65.0g 脂質 48.0g 塩分 8.9g	エネルギー 1,666KCal 蛋白質 63.2g 脂質 44.2g 塩分 6.2g	エネルギー 1,658KCal 蛋白質 65.0g 脂質 44.2g 塩分 7.5g	エネルギー 1,651KCal 蛋白質 55.7g 脂質 46.3g 塩分 8.0g	エネルギー 1,485KCal 蛋白質 59.8g 脂質 34.8g 塩分 8.1g	エネルギー 1,582KCal 蛋白質 54.0g 脂質 38.0g 塩分 7.7g
	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	30日(日)	01日(月)	02日(火)
朝	ご飯(150g) 味噌汁(大根・ねぎ) 人参しりしり のり佃煮 牛乳	クリームパン(60g) ポテトスープ ほうれん草炒め ミニハンバーグ 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(玉葱・ポーク) 菜の花のバター炒め ゆずみそ 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(白菜) いり豆腐 たいみそ 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(里芋・ねぎ) 五目煮 たいみそ 牛乳	チョコパン オニオンスープ ブロッコリー炒め(コーン) ゆでウィンナー 牛乳		
昼	ご飯(150g) カレースープ 煮込みハンバーグ(デミグラス) アスパラソテー マカロニサラダ CaMgふわふわカスタードワフ	ご飯(150g) 味噌汁(レタス・卵) 豚肉の塩だれ炒め だし巻き卵 ンスナバーの胡麻和え 甘がし	ご飯(150g) 今魚汁 筑前煮 ふわふわ豆腐(かぼちゃ) パイ缶(フット)40g ミニたいやき	ご飯(150g) ゆし豆腐 魚の天ぷら ヌンクラーグァー セロリサラダ 黒糖プリン	ご飯(150g) ちむしんじ 松風焼 スンシーイリチー ヨーグルト(ジャム) 抹茶ムース	ご飯(150g) ソーメン汁 鮭の塩焼き きんぴらごぼう みかん缶(40g) カフェーニ		
夕	ご飯(150g) 中華コーンスープ 八宝菜 もずく豆腐 オレンジゼリー	ご飯(150g) いなむどうち 赤魚のおろし煮 ゴーヤーチャンプルー しば漬けサラダ	クワジーシー アーサ汁 鶏すき 冬瓜の煮つけ おくらととろのなめたけ和え	ご飯(150g) すまし汁(山東菜・絹ごし豆腐) 親子煮 茄子の南蛮 カットマンゴー缶	ご飯(150g) 味噌汁(キャベツ) ひじきと野菜の豆腐 麩チャンプルー(キャベツ) フルーツカクテル缶(50g)	ご飯(150g) 味噌汁(オクラ) 豚肉のおろし炒め ピーマンタシヤー ウムニー		
一日合計	エネルギー 1,708KCal 蛋白質 63.0g 脂質 45.5g 塩分 7.8g	エネルギー 1,550KCal 蛋白質 69.8g 脂質 52.4g 塩分 8.2g	エネルギー 1,659KCal 蛋白質 62.2g 脂質 41.3g 塩分 7.0g	エネルギー 1,566KCal 蛋白質 61.5g 脂質 36.3g 塩分 5.5g	エネルギー 1,491KCal 蛋白質 57.5g 脂質 30.3g 塩分 7.1g	エネルギー 1,588KCal 蛋白質 63.2g 脂質 44.9g 塩分 7.9g	0 0.0 0.0 0.0	0 0.0 0.0 0.0

# 月間献立表

2024年06月 配食

	01日(土)	02日(日)	03日(月)	04日(火)	05日(水)	06日(木)	07日(金)	08日(土)
昼	ご飯(150g) アーサ汁 ひじきと野菜の豆腐 筑前煮 なます ぶどう(5粒)	ご飯(150g) 中華ワタンスープ 回鍋肉 焼売 菜の花のナムル グレープゼリー	ご飯(150g) クーリジン 鮭のちゃんちゃん焼き ひじきの炒め煮 おろしリンゴ きゅうりの和え物	ご飯(150g) 豚汁 チキンのミヌダル ゴーヤチャンプルー もずくのサラダ ぶどうゼリー	ご飯(150g) 味噌汁(ハンペン・白菜) さんまのはさみ焼き 五目きんぴら 豆腐サラダ いちごゼリー くろ棒	赤飯 さつま汁 赤魚の煮付け 筑前煮 梅和え 白桃缶	ご飯(150g) 味噌汁(オクラ) 肉じゃが ハンバーグ30g ピーナツ和え(キャベツ・胡瓜・さ ピーチゼリー	ご飯(150g) いなむどうち 西京焼き ソーメンチャンプルー 茄子の南蛮 ぶどう(5粒)
夕	ご飯(150g) 味噌汁(白菜・しめじ) 鮭の塩こうじ焼き りんがく小 もずく酢(とろろ芋) パイン缶(7ピット)40g	ご飯(150g) なめこと大根おろしの味噌汁 魚のごまだれ(焼き) ナスの生姜煮びたし ピーチゼリー 梅和え	ご飯(150g) 味噌汁(オクラ) チキンの西京焼き チンクアータシヤー なめたけ和え パインゼリー	ご飯(150g) 味噌汁(小松菜・麩) サバのみそ煮 ソーメンチャンプルー みかんサラダ カットマンゴー缶	ご飯(150g) 味噌汁(なす) ソーキの煮付け うんちえー炒め トマトサラダ パイン缶(7ピット)40g	ご飯(150g) かき卵汁 鶏肉のさっぱり煮 きのこのオイスター炒め オクラ和え物 オレンジ1/6	ご飯(150g) アーサ汁 鮭の照焼き 冬瓜あんかけ きゅうりの和え物 抹茶ゼリー	ご飯(150g) 味噌汁(白菜) チキンのクリーム煮 パパイアウブシー 大根のしそ和え 甘夏みかん缶(40g)
一日合計	エネルギー 1,027KCal 蛋白質 36.5g 脂質 17.1g 塩分 5.3g	エネルギー 1,055KCal 蛋白質 42.5g 脂質 16.9g 塩分 4.9g	エネルギー 1,090KCal 蛋白質 47.0g 脂質 27.8g 塩分 6.0g	エネルギー 1,310KCal 蛋白質 50.0g 脂質 44.8g 塩分 6.4g	エネルギー 1,214KCal 蛋白質 42.8g 脂質 29.5g 塩分 7.7g	エネルギー 1,138KCal 蛋白質 51.8g 脂質 27.1g 塩分 6.5g	エネルギー 1,120KCal 蛋白質 45.4g 脂質 24.5g 塩分 5.7g	エネルギー 1,216KCal 蛋白質 46.1g 脂質 30.9g 塩分 6.0g
	09日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	16日(日)
昼	ご飯(150g) かに玉汁 マーボー豆腐 芋くずアUNDERギー ほうれん草のナムル みかんゼリー	ご飯(150g) 味噌汁(あおさ・絹ごし) 牛肉コロッケ ブロッコリー炒め 大根サラダ バナナヨーグルト(ペースト)	ご飯(150g) 味噌汁(大根・もめん豆腐) 松風焼 梅きんぴら 卵豆腐 おろし洋ナシ	ご飯(150g) ちむしんじ 豆腐の肉みそあん クープイリチー ウンスナバー白和え みかんゼリー	ご飯(150g) 味噌汁(冬瓜・もめん豆腐) 白身魚のカレームニエル 茄子のボン酢炒め ドゥルワカシー カットマンゴー缶	ご飯(150g) あさり汁 チキンのハニーマスタード <sup>®</sup> 焼き ブロッコリーのソテー 南瓜サラダ おろしリンゴ	ご飯(150g) 味噌汁(なす) ラフテー 冬瓜の生姜煮 ささみサラダ 杏仁フルーツ(50g) シークアサーゼリー	ご飯(150g) レタススープ 鶏すき 茄子煮びたし オクラ和え物 フルーツカケル缶(50g)
夕	ご飯(150g) 沖縄そば 豚肉の味噌炒め スンシーイリチー 青リンゴのゼリー 胡瓜の和え物	ご飯(160g) 白菜とあさりのスープ ローストチキン 筑前煮 コールスローサラダ リンゴゼリー	ご飯(150g) 味噌汁(なす) さんまのおろしかけ 麩チャンプルー(キャベツ) 春雨サラダ ピーチゼリー	ご飯(150g) 冬瓜のすり流し汁 魚の炊き合わせ ヌンクエーグァー ぶどう(5粒) オクラ和え物	ご飯(150g) ゆし豆腐 とり天 タマナーイリチー オレンジゼリー 大根の和え物	ご飯(150g) 味噌汁(冬瓜・ねぎ) バサの中華あん ゲンボイイリチー なめたけ和え(軟) パイン(1/16カット)	ご飯(150g) ソーメン汁 親子煮 ほうれん草のバター炒め カットマンゴー缶 和え物(菜の花)	ご飯(150g) 沖縄風味噌汁 赤魚のおろし煮 クープイリチー いちごゼリー セロリサラダ
一日合計	エネルギー 1,229KCal 蛋白質 41.5g 脂質 36.6g 塩分 5.0g	エネルギー 1,291KCal 蛋白質 41.4g 脂質 40.7g 塩分 5.0g	エネルギー 1,194KCal 蛋白質 50.2g 脂質 34.4g 塩分 5.6g	エネルギー 1,257KCal 蛋白質 49.7g 脂質 35.3g 塩分 6.4g	エネルギー 1,129KCal 蛋白質 43.6g 脂質 35.8g 塩分 4.7g	エネルギー 1,075KCal 蛋白質 40.9g 脂質 27.4g 塩分 5.8g	エネルギー 1,313KCal 蛋白質 46.9g 脂質 41.5g 塩分 5.5g	エネルギー 1,141KCal 蛋白質 44.5g 脂質 30.9g 塩分 6.5g

# 月間献立表

2024年06月 配食

	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	23日(日)	24日(月)
昼	ご飯(150g) きゅうりの韓国風スープ 豆腐ハンバーグ(梅おろし) ほうれん草のバター炒め しば漬けサラダ パイン缶(チビット)40g	ご飯(150g) 中華コーンスープ マーボー豆腐 ふわふわ豆腐(かぼちゃ) 春雨サラダ みかん缶(40g)	ご飯(150g) あさりと冬瓜の生姜風味汁 八幡巻き なすの味噌炒め ピーチゼリー オクラの梅なめ茸和	赤飯 鶏汁 肉豆腐 タマナーイリチー カットマンゴー缶 白菜のごまマヨ和え	ご飯(150g) ほうれん草のスープ スパニッシュオムレツ マカロニソテー 大根サラダ 福福杏仁 ドーナツ	ご飯(150g) 味噌汁(へちま) さんまのかば焼き クープイリチー みかん缶(40g) いんげんの白和え	ご飯(150g) クリームシチュー ハンバーグ(デミグラス) ほうれん草ときのご炒め コールスローサラダ	ご飯(150g) パパイアのスープ 鶏肉のさっぱり煮 ナスの揚げだし 杏仁豆腐(40g) しそ和え
夕	ご飯(150g) もずくスープ 豚肉の生姜焼き 卵豆腐 オクラの梅なめ茸和 キーウィ(1/2)	ご飯(150g) 沖縄そば 豚肉のクリーム煮 キャベツと豆苗炒め フルーツカクテル缶(50g) にんじんのナムル	ご飯(150g) しかむどうち 白身魚のおろしかけ 千切りイリチー みかん缶(40g) いんげんの白和え	ご飯(150g) トマトと卵の中華スープ ミートローフ ブロッコリー炒め(コーン) 菜の花酢味噌和え おろし洋ナシ	ご飯(150g) なめこの味噌汁 魚の天ぷら 豆腐チャンプルー アロエヨーグルト 春雨サラダ	ご飯(150g) けんちん汁 チキンの塩麹焼き葱ソース 冬瓜の味噌うぶしー もずく酢 パイン(1/16カット)	ご飯(150g) 味噌汁(キャベツ・えのき) 白身魚のカレームニエル デークニイリチー 洋ナシ缶 ごぼうサラダ軟①	ご飯(150g) ちむしんじ 沖縄ちゃんぽん 焼売2個 とろろ和え カットマンゴー缶
一日合計	エネルギー 1,076KCal 蛋白質 42.0g 脂質 33.0g 塩分 4.4g	エネルギー 1,214KCal 蛋白質 40.7g 脂質 33.1g 塩分 6.3g	エネルギー 1,113KCal 蛋白質 48.3g 脂質 22.6g 塩分 6.4g	エネルギー 1,195KCal 蛋白質 43.8g 脂質 39.2g 塩分 4.4g	エネルギー 1,294KCal 蛋白質 46.5g 脂質 38.0g 塩分 5.5g	エネルギー 1,170KCal 蛋白質 41.7g 脂質 39.3g 塩分 5.8g	エネルギー 1,057KCal 蛋白質 32.0g 脂質 25.7g 塩分 6.3g	エネルギー 1,054KCal 蛋白質 37.2g 脂質 25.3g 塩分 5.7g
	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	30日(日)	01日(月)	02日(火)
昼	ご飯(150g) カレースープ 煮込みハンバーグ(デミグラス) アスパラソテー マカロニサラダ ぶどう(5粒)	ご飯(150g) 味噌汁(レタス・卵) 豚肉の塩だれ炒め だし巻き卵 ンスナバーの胡麻和え おろしリンゴ	ご飯(150g) 今魚汁 筑前煮 ふわふわ豆腐(かぼちゃ) パイン缶(チビット)40g きゅうりの酢物	ご飯(150g) ゆし豆腐 魚の天ぷら ヌンクラー セロリサラダ いちごゼリー	ご飯(150g) ちむしんじ 松風焼 スンシーイリチー ゆずなます ヨーグルト(ジャム)	ご飯(150g) ソーメン汁 鮭の塩焼き きんぴらごぼう みかん缶(40g) しそ和え		
夕	ご飯(150g) 中華コーンスープ 八宝菜 もずく豆腐 オレンジゼリー みかんサラダ	ご飯(150g) いなむどうち 赤魚のおろし煮 ゴーヤチャンプルー しば漬けサラダ ぶどうゼリー	クワジューシー アーサ汁 鶏すき 冬瓜の煮つけ おくらととろのなめたけ和え オレンジ1/6	ご飯(150g) すまし汁(山東菜、絹ごし豆腐) 親子煮 茄子の南蛮 カットマンゴー缶 白菜とチキンのごまサラダ	ご飯(150g) 味噌汁(キャベツ) ひじきと野菜の豆腐 麩チャンプルー(キャベツ) フルーツカクテル缶(50g) 春雨サラダ	ご飯(150g) 味噌汁(オクラ) 豚肉のおろし炒め ピーマンタシヤー ウムニー パイン缶		
一日合計	エネルギー 1,244KCal 蛋白質 44.2g 脂質 37.1g 塩分 5.2g	エネルギー 1,123KCal 蛋白質 47.8g 脂質 32.8g 塩分 5.0g	エネルギー 1,119KCal 蛋白質 41.8g 脂質 31.9g 塩分 4.9g	エネルギー 1,149KCal 蛋白質 46.2g 脂質 33.0g 塩分 3.7g	エネルギー 1,033KCal 蛋白質 42.1g 脂質 23.4g 塩分 5.3g	エネルギー 1,121KCal 蛋白質 45.5g 脂質 19.5g 塩分 5.5g	0 0.0 0.0 0.0	0 0.0 0.0 0.0