

月間献立表

2024年07月 常食

	01日(月)	02日(火)	03日(水)	04日(木)	05日(金)	06日(土)	07日(日)	08日(月)
朝	ご飯(150g) 味噌汁(木綿・小松菜) さつまあげとポテトの旨煮 ゆずみそ 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(冬瓜・ねぎ) ひじきの五目煮 たいみそ 牛乳	あんぱん 南瓜のポターージュ チキンナゲット ほうれん草炒め 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(大根・人参) 白菜のdashy たいみそ 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(小松菜・ポーク) 麩イリチー のり佃煮 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(大根・ねぎ) いんげん炒め たいみそ 牛乳	紅芋パン コンソメスープ(玉葱・人参) ポテトベーコン炒め 魚ソーセージ 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(キャベツ・ポーク) セロリの炒め ゆずみそ 牛乳
昼	ご飯(150g) 中華ワンタンスープ 島豆腐の炒めもの りんがく軟 カットマンゴー缶 乳菓饅頭	ご飯(150g) 味噌汁(玉葱・南瓜・貝割れ) 南瓜コロッケ ほうれん草ときのご炒め 春雨サラダ いちごクレープ	ご飯(150g) 冬瓜のすり流し汁 魚のよもぎ入り天ぷら 茄子煮びたし なます ドーナツ	ご飯(150g) ゆし豆腐 チキンの西京焼き パパイイリチー 杏仁フルーツ(50g) プリン	ご飯(150g) 沖繩そば 煮込みハンバーグ(デミグラス) ほうれん草ときのご炒め ドゥルワカシー カップケーキ	赤飯 冷やしソーメン汁 サバのみそ煮 タマネーイリチー とろろ和え 星のゼリー	ご飯(150g) とろろ汁 西京焼き(赤魚) 筑前煮 ホワイトアスパラのサラダ 飲む野菜とピーチ	ご飯(150g) クラムチャウダー チキンのハニーマスタード焼き ブロッコリーのソテー 南瓜サラダ 水ようかん
夕	ご飯(150g) 沖繩そば 八幡巻き 白菜のdashy きゅうりの酢物	ご飯(150g) 味噌汁(なす) 赤魚のおろし煮 筑前煮 和え物(菜の花)	ご飯(150g) コンソメスープ(玉葱・小松菜) チキンの照焼き(皮なし) マカロニソテー みかんサラダ	ご飯(150g) ちむしんじ 鮭の照焼き 南瓜のいとこ煮 ゆずなます	ご飯(150g) 冬瓜のスープ 魚の磯辺揚げ クーブイリチー(軟) みかん缶(40g)	ご飯(150g) すまし汁(わかめ・麩・三つ葉) 鶏肉と里芋の煮物 梅きんぴら 春雨サラダ	ご飯(150g) 沖繩風味噌汁 鶏肉の煮つけ 豆腐チャンプルー もずく酢	ご飯(150g) しかむどうち軟 豚肉のスタミナ炒め マッシュポテト オクラのおかか和え
一日合計	エネルギー 1,672KCal 蛋白質 62.0g 脂質 34.2g 塩分 7.7g	エネルギー 1,440KCal 蛋白質 54.0g 脂質 25.1g 塩分 8.0g	エネルギー 1,565KCal 蛋白質 68.9g 脂質 40.9g 塩分 6.2g	エネルギー 1,540KCal 蛋白質 61.7g 脂質 28.2g 塩分 8.2g	エネルギー 1,739KCal 蛋白質 54.5g 脂質 48.7g 塩分 7.6g	エネルギー 1,648KCal 蛋白質 59.9g 脂質 34.8g 塩分 7.5g	エネルギー 1,520KCal 蛋白質 60.1g 脂質 41.2g 塩分 7.8g	エネルギー 1,751KCal 蛋白質 65.6g 脂質 54.8g 塩分 6.4g
	09日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)	15日(月)	16日(火)
朝	ご飯(150g) 味噌汁(大根) ミートボールの黒酢あんかけ たいみそ 牛乳	チョコパン クラムチャウダー 焼きポーク パパイヤしりしり 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(じゃが芋・人参・ねぎ) 冬瓜うぶしー ゆずみそ 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(小松菜・ポーク) 五目煮 のり佃煮 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(里芋・ほうれん草) クーブイリチー(チ) たいみそ 牛乳	あんぱん わかめスープ チキンナゲット カリフラワー炒め 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(白菜) ウンスナバーいりちー のり佃煮 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(里芋) 千切りイリチー のり佃煮 牛乳
昼	ご飯(150g) 島パパイヤの生姜スープ 千草焼き 冬瓜の味噌うぶしー ゆずなます アセロラゼリー	ご飯(150g) 味噌汁(冬瓜) 魚のチーズ揚げ ゴーヤチャンプルー ヨーグルト(ジャム) シフォンケーキ	ご飯(150g) かに玉汁 赤魚の煮付け マーミナイリチー とろろ和え さつまいも饅頭	ご飯(150g) ゆし豆腐 南瓜コロッケ ブロッコリー炒め(コーン) みかんサラダ アップルケーキ	ご飯(150g) 吸物(花麩) 牛すき煮 ふわふわ豆腐(枝豆) 菜の花のナムル ゆずムース	ご飯(150g) 吸い物(エビ・ホール・えのき) サバのみそ煮 人参しりしり パイン缶(飛ット)40g オリゴワン	ご飯(150g) ほうれん草のスープ タンドリーチキン ブロッコリー炒め(赤ピーマン・ハム) キャロットゼリー バウムクーヘン	ご飯(150g) 味噌汁(なす・ねぎ・えのき) 豚井風 菜の花の煮びたし もずくのサラダ どらやき
夕	ご飯(150g) むじろ風 鶏の天ぷら ウンスナバー炒め 人参サラダ	ご飯(150g) 味噌汁(木綿・小松菜) 牛どん もずく豆腐 フルーツカケル缶(50g)	ご飯(150g) アーサ汁 味噌ラフテー ウムニー ほうれん草のお浸し	ご飯(150g) 味噌汁(南瓜・貝割れ) サバの生姜煮 豆腐チャンプルー きゅうりの酢物	ご飯(150g) もずくと冬瓜のスープ おでん なめたけ和え みかんゼリー	ご飯(150g) 豚汁 ひじきと野菜の豆腐 デークニイリチー みかん缶(40g)	ご飯(150g) 沖繩そば 魚の甘酢あんかけ 麩チャンプルー(キャベツ) オクラの梅なめ茸和	フーチバージュシー 鶏汁 豆腐の肉みそあん 茄子の南蛮 ほうれん草のゴマ和え
一日合計	エネルギー 1,653KCal 蛋白質 58.9g 脂質 47.2g 塩分 6.6g	エネルギー 1,698KCal 蛋白質 65.1g 脂質 63.5g 塩分 7.1g	エネルギー 1,646KCal 蛋白質 57.4g 脂質 38.4g 塩分 6.7g	エネルギー 1,614KCal 蛋白質 55.5g 脂質 37.4g 塩分 7.4g	エネルギー 1,645KCal 蛋白質 54.7g 脂質 50.5g 塩分 7.2g	エネルギー 1,568KCal 蛋白質 56.7g 脂質 42.3g 塩分 7.7g	エネルギー 1,541KCal 蛋白質 67.7g 脂質 30.8g 塩分 8.4g	エネルギー 1,736KCal 蛋白質 65.7g 脂質 42.5g 塩分 8.4g

月間献立表

2024年07月 常食

	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)
朝	クリームパン(60g) マッシュルームスープ ゆでウィンナー タマナーイリチー 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(ほうれん草・えのき) じゃがいものそぼろ煮 減塩のり佃煮 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(なす) ブロッコリー炒め(赤ピーマン・ハム) たいみそ 牛乳	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
昼	ご飯(150g) とろろ芋汁 豆腐ハンバーグ ポテトベーコン炒め バナナヨーグルト(ペースト) 甘がし	ご飯(150g) けんちん汁 さんまのはさみ焼き ソーマンチャンプルー 菜の花酢味噌和え プリン	ご飯(150g) 味噌汁(キャベツ・えのき) 親子煮 クーブイリチー にがなの白和え 水ようかん	赤飯 アーサ汁 ひじきと野菜の豆腐 筑前煮 かつマンゴー缶 ドーナツ	ご飯(150g) 中華ワンタンスープ 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 ゴーヤーチャンプルー もずくのサラダ いちごクレープ	ご飯(150g) 味噌汁(ハンペン・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
夕	ご飯(150g) 味噌汁(ハンペン・白菜) 魚のクリーム煮 ゴーヤーチャンプルー 和え物(おくらゆかり)	ご飯(150g) 味噌汁(木綿・小松菜) ポークチャップ すいか(60g)	ご飯(150g) 味噌汁(チンゲン菜・絹ごし) メンチカツ マカロニソテー ピーナツ和え(キャベツ・胡瓜・さ)	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 ソーマンチャンプルー みかんサラダ	ご飯(150g) あさり汁 マーボーへちま 焼売2個 パイン缶(ピット)40g
一日合計	エネルギー 1,612KCal 蛋白質 66.0g 脂質 48.6g 塩分 9.2g	エネルギー 1,673KCal 蛋白質 62.7g 脂質 43.7g 塩分 9.5g	エネルギー 1,638KCal 蛋白質 60.0g 脂質 37.9g 塩分 8.7g	エネルギー 1,490KCal 蛋白質 57.4g 脂質 28.8g 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 1,509KCal 蛋白質 60.0g 脂質 44.2g 塩分 8.1g
	25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)	01日(木)
朝	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	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	
昼	ご飯(150g) さつまい 赤魚の煮付け 筑前煮 白桃缶 ソファール	ご飯(150g) 味噌汁(へちま) 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(赤魚) ソーマンチャンプルー 茄子の南蛮 アセロラゼリー	ご飯(150g) かに玉汁 マーボー豆腐 芋かずアンダーギー 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) メンチカツ ブロッコリー炒め 大根サラダ パウムクーヘン	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	
夕	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 パパイヤアップシー 大根のしそ和え	ご飯(150g) 沖繩そば 豚肉の味噌炒め スンシーイリチー 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 ヌンクァーグァー すいか(60g)	
一日合計	エネルギー 1,582KCal 蛋白質 68.3g 脂質 32.7g 塩分 8.6g	エネルギー 1,584KCal 蛋白質 65.3g 脂質 36.9g 塩分 7.9g	エネルギー 1,614KCal 蛋白質 61.6g 脂質 36.5g 塩分 8.4g	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 1,730KCal 蛋白質 59.8g 脂質 52.3g 塩分 7.6g	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 1,645KCal 蛋白質 68.8g 脂質 50.1g 塩分 8.7g	0 0.0 0.0 0.0

月間献立表

2024年07月 配食

	01日(月)	02日(火)	03日(水)	04日(木)	05日(金)	06日(土)	07日(日)	08日(月)
昼	ご飯(150g) 中華ワンタンスープ 島豆腐の炒めもの りんがく軟 大根サラダ カットマンゴー缶	ご飯(150g) 味噌汁(玉葱・南瓜・貝割れ) 南瓜コロッケ 春雨サラダ みかんゼリー ほうれん草ときのこ炒め	ご飯(150g) 冬瓜のすり流し汁 魚のよもぎ入り天ぷら 茄子煮びたし なます 洋ナシ缶	ご飯(150g) ゆし豆腐 チキンの西京焼き パパイヤイリチー 杏仁フルーツ(50g) オクラの梅なめ茸和	ご飯(150g) 沖縄そば 煮込みハンバーグ(デミグラス) ほうれん草ときのこ炒め ドゥルワカシー 冷凍カットマンゴー(40g)	赤飯 ソーメン汁 サバのみそ煮 タマネーイリチー とろろ和え 茶碗蒸し	ご飯(150g) とろろ汁 西京焼き(赤魚) 筑前煮 ホワイトアスパラのサラダ おろしリンゴ	ご飯(150g) クラムチャウダー チキンのハニーマスタード焼き ブロッコリーのソテー 南瓜サラダ 水ようかん
夕	ご飯(150g) 沖縄そば 八幡巻き 白菜のタシヤー きゅうりの酢物 オレンジ	ご飯(150g) 味噌汁(なす) 赤魚のおろし煮 筑前煮 和え物(菜の花) キーウィ(1/2)	ご飯(150g) コンソメスープ(玉葱・小松菜) チキンの照焼き(皮なし) マカロニソテー みかんサラダ グレーゼリー	ご飯(150g) ちむしんじ 鮭の照焼き ゆずなます みかんゼリー 南瓜のいとこ煮	ご飯(150g) 冬瓜のスープ 魚の磯辺揚げ クープイリチー(軟) みかん缶(40g) いんげんのゴマ和え	ご飯(150g) すまし汁(わかめ・麩・三つ葉) 鶏肉と里芋の煮物 梅きんぴら 春雨サラダ パイン缶(飛ット)40g	ご飯(150g) 沖縄風味噌汁 鶏肉の煮つけ 豆腐チャンプルー もずく酢 グレーゼリー	ご飯(150g) しかむどうち軟 豚肉のスタミナ炒め マッシュポテト オクラのおかか和え 黄桃缶(1/2カット)
一日合計	エネルギー 1,196KCal 蛋白質 43.8g 脂質 35.4g 塩分 5.4g	エネルギー 1,015KCal 蛋白質 37.4g 脂質 18.0g 塩分 5.6g	エネルギー 1,063KCal 蛋白質 42.5g 脂質 22.1g 塩分 3.4g	エネルギー 1,109KCal 蛋白質 45.0g 脂質 22.5g 塩分 6.1g	エネルギー 1,208KCal 蛋白質 35.4g 脂質 32.0g 塩分 6.1g	エネルギー 1,195KCal 蛋白質 45.3g 脂質 28.7g 塩分 5.5g	エネルギー 1,162KCal 蛋白質 44.5g 脂質 30.3g 塩分 5.3g	エネルギー 1,316KCal 蛋白質 49.4g 脂質 44.5g 塩分 4.0g
	09日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)	15日(月)	16日(火)
昼	ご飯(150g) 島パパイヤの生姜スープ 干草焼き 冬瓜の味噌うぶしー マスカットゼリー ゆずなます	ご飯(150g) 味噌汁(冬瓜) 魚のチーズ揚げ ゴーヤーチャンプルー ヨーグルト(ジャム) 和え物(ほうれん草)	ご飯(150g) かに玉汁 赤魚の煮付け マーミナイリチー とろろ和え パイン缶(飛ット)40g	ご飯(150g) ゆし豆腐 南瓜コロッケ ブロッコリー炒め(コーン) マスカットゼリー みかんサラダ	ご飯(150g) 吸物(花麩) 牛すき煮 ふわふわ豆腐(枝豆) 菜の花のナムル ピーチゼリー	ご飯(150g) 吸い物(エビ・ホール・えのき) サバのみそ煮 人参しりしり パイン缶(飛ット)40g 焼きナス	ご飯(150g) ほうれん草のスープ タンドリーチキン ブロッコリー炒め(赤ピーマン・ハム) キャロットゼリー 南瓜サラダ	ご飯(150g) 味噌汁(なす・ねぎ・えのき) 豚井風 菜の花の煮びたし もずくのサラダ みかん缶(40g)
夕	ご飯(150g) むじろ風 鶏の天ぷら ンスナバー炒め 人参サラダ 冷凍カットマンゴー(40g)	ご飯(150g) 味噌汁(木綿・小松菜) 牛どん なすのベーコン炒め フルーツカクテル缶(50g) もずく豆腐	ご飯(150g) アーサ汁 味噌ラフテー ウムニー ほうれん草のお浸し 抹茶ゼリー	ご飯(150g) 味噌汁(南瓜・貝割れ) サバの生姜煮 豆腐チャンプルー きゅうりの酢物 モモ缶	ご飯(150g) もずくと冬瓜のスープ おでん なめたけ和え みかんゼリー マッシュポテト	ご飯(150g) 豚汁 ひじきと野菜の豆腐 デークニイリチー もずく酢 みかん缶(40g)	ご飯(150g) 沖縄そば 魚の甘酢あんかけ 麩チャンプルー(キャベツ) オクラの梅なめ茸和 キーウィ(1/2)	フーチバージュシー 鶏汁 豆腐の肉みそあん 茄子の南蛮 ほうれん草のゴマ和え 抹茶ゼリー
一日合計	エネルギー 1,201KCal 蛋白質 42.0g 脂質 40.5g 塩分 4.4g	エネルギー 1,269KCal 蛋白質 49.2g 脂質 46.8g 塩分 5.6g	エネルギー 1,188KCal 蛋白質 40.8g 脂質 33.1g 塩分 4.2g	エネルギー 1,177KCal 蛋白質 37.8g 脂質 30.4g 塩分 4.9g	エネルギー 1,205KCal 蛋白質 38.0g 脂質 41.8g 塩分 4.3g	エネルギー 1,115KCal 蛋白質 35.7g 脂質 30.5g 塩分 5.9g	エネルギー 1,162KCal 蛋白質 50.1g 脂質 28.2g 塩分 5.7g	エネルギー 1,180KCal 蛋白質 47.0g 脂質 34.0g 塩分 6.0g

月間献立表

2024年07月 配食

	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)
昼	ご飯(150g) とろろ芋汁 豆腐ハンバーグ ポテトベーコン炒め バナナヨーグルト(ペースト) にんじんのナムル	ご飯(150g) けんちん汁 さんまのはさみ焼き ソーメンチャンプルー 菜の花酢味噌和え みかん缶(40g)	ご飯(150g) 味噌汁(キャベツ・えのき) 親子煮 クープイリチー にがなの白和え おろしリンゴ	赤飯 アーサ汁 ひじきと野菜の豆腐 筑前煮 なます カットマンゴー缶	ご飯(150g) 中華ワンタンスープ 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 ゴーヤーチャンプルー 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 くる棒
夕	ご飯(150g) 味噌汁(ハンペン・白菜) 魚のクリーム煮 ゴーヤーチャンプルー 和え物(おくらゆかり) いちごゼリー	ご飯(150g) 味噌汁(木綿・小松菜) ポークチャップ なすの洋風炒め すいか(60g) 胡瓜の和え物	ご飯(150g) 味噌汁(チンゲン菜・絹ごし) メンチカツ マカロニソテー ピーナツ和え(キャベツ・胡瓜・さ) みかんゼリー	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(苺ピット)40g	ご飯(150g) なめこ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 チンクァータシヤー 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) あさり汁 マーボーへちま 焼売2個 トマトサラダ パイン缶(苺ピット)40g
一日合計	エネルギー 1,152KCal 蛋白質 44.5g 脂質 27.7g 塩分 7.9g	エネルギー 1,201KCal 蛋白質 45.3g 脂質 40.2g 塩分 7.4g	エネルギー 1,213KCal 蛋白質 43.4g 脂質 33.2g 塩分 6.5g	エネルギー 1,013KCal 蛋白質 38.4g 脂質 17.2g 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 1,158KCal 蛋白質 40.5g 脂質 28.0g 塩分 6.2g
	25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)	01日(木)
昼	ご飯(150g) さつまい 赤魚の煮付け 筑前煮 梅和え 白桃缶	ご飯(150g) 味噌汁(へちま) 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(赤魚) ソーメンチャンプルー 茄子の南蛮 パイン缶(苺ピット)40g	ご飯(150g) かに玉汁 マーボー豆腐 芋くずアンダーギー 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) メンチカツ 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	
夕	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)	ご飯(150g) 沖繩そば 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 ヌンクァーグァー すいか(60g) オクラ和え物	
一日合計	エネルギー 1,119KCal 蛋白質 49.8g 脂質 26.9g 塩分 6.5g	エネルギー 1,137KCal 蛋白質 46.7g 脂質 25.5g 塩分 5.7g	エネルギー 1,176KCal 蛋白質 42.7g 脂質 29.7g 塩分 6.0g	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 1,288KCal 蛋白質 46.2g 脂質 42.8g 塩分 5.7g	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 1,223KCal 蛋白質 49.7g 脂質 35.2g 塩分 6.4g	0 0.0 0.0 0.0