

10月(屋) メニュー

月	火	水	木	金
9/25	26	27	28	29
ラ/ 20 ●ご飯(150g)	●ご飯(150g)	●ご飯(150g)	●鮭とみょうがのご飯(150g)	●ご飯(150g)
●牛肉としらたきのチャプチェ風	●ポークチャップ	●ピリ辛鶏ちゃん焼き	●すり身揚げ	●チキンピカタ マスタードソース
●イカのチリソース	●きのポン炒め	●芋煮	●大根と厚揚げ・絹さやの煮物	●茄子と海老団子・チンゲン菜の煮物
●4カのテリノース ●野菜のゼリー寄せ	●つるむらさきのくるみ和え	●小松菜のなめ茸和え	●じゃがいも担々ソテー	●オクラの土佐和え
●紫芋コロッケ	●オムレツ八丁味噌ソース	●野菜マリネ	●ぬた和え	●アスパラとコーンの北海和え
●フルーツ [エネルギー] 528kcal	●フルーツ [エネルギー] 520kcal	●フルーツ [エネルギー] 519kcal	●フルーツ [エネルギー] 521kcal	●フルーツ [エネルギー] 524kcal
[エネルギー] 528kcal [塩分相当量] 1.8g	[塩分相当量] 520kcal 1. 7g	[塩分相当量] 5 19kcal 5 19kcal 2. Og	[エイルキー] 52 kcal [塩分相当量] 1.9g	[生分相当量] 524kcal 524
たんぱく質] 18.7g	[たんぱく質] 18.6g	[たんぱく質] 17.2g	[たんぱく質] 19.9g	[たんぱく質] 18.6g
.脂質] 10.7g	[脂 質] 11.8g	[脂 質] 12.3g	[脂質] 13.4g	[脂 質] 14.8g
炭水化物] 70.4g	[炭水化物] 71.1g	[炭水化物] 67.4g	[炭水化物] 58.2g	[炭水化物] 58.8g
食物繊維量] 5. Og	[食物繊維量] 5.3g	[食物繊維量] 5.5g	[食物繊維量] 4. Og	[食物繊維量] 4.2g
10/2	3	4	5	6
●ご飯(150g)	●ご飯 (150g)	●ご飯(150g)	●深川めし(150g)	●ご飯(150g)
●豚と蓮根のネギ味噌麹焼き	●サバのトマト煮	●赤魚のすだち麹焼き	●アフリカンチキン	●ポークピカタ ケチャップソース
●がんもと人参・南瓜の煮物	●冬瓜とごぼう天の煮物	●長芋と人参の煮物	●かぶと麩の煮物	●石垣豆腐
●菜の花の辛子和え	●春雨とハムの中華風和え物	●ほうれん草の土佐和え	●ブロッコリーのドレッシング和え	●5種のきのこソテー
●ピーマンとツナのソテー	●茄子の胡麻味噌かけ	●ギリシャポテト	●切干煮	●カリフラワーとコーンのドレ和え
●フルーツ	●フルーツ	●フルーツ	●フルーツ	●フルーツ
エネルギー] 527kcal	[エネルギー] 526kcal	[エネルギー] 511kcal	[エネルギー] 506kcal	[エネルギー] 524kcal
塩分相当量〕 1.3g	[塩分相当量] 2. Og	[塩分相当量] 1. 6g	[塩分相当量] 2. 1g	[塩分相当量] 1.5g
たんぱく質] 16.1g	[たんぱく質] 16.1g	[たんぱく質] 14.6g	[たんぱく質] 16.8g	[たんぱく質] 16.9g
脂 質] 15.4g	[脂 質] 14.3g	[脂質] 10.9g	[脂質] 15.6g	[脂 質] 18.5g
炭水化物] 76.0g	[炭水化物] 76.0g	[炭水化物] 63.1g	[炭水化物] 66.5g	[炭水化物] 57.9g
食物繊維量] 5. 7g 9	[食物繊維量] 3. 6g 10	[食物繊維量] 4. 6g 1 1	[食物繊維量] 6. 3g 12	[食物繊維量] 4. 2g 13
9				
	●ご飯(150g)	●ご飯(150g)	●ご飯(150g)	●豆ご飯(150g)
	●煮魚(赤魚)	●味噌サス	●中華風肉じゃが	●プーレオヴィネグル(鶏肉ワイン煮
スポーツの日	●エビカツ	●大根と麩・フキの煮物	●里芋の明太マヨ和え	●ちくわの南蛮漬け
X/III	●あんかけパスタ	●豆腐グラタン	●さつまいものオレンジ煮	●大根きんぴら
	●オクラとみょうがのソテー	●絹さやと人参のドレッシング和え	●大根なめこおろし和え	●トマトサラダ
	●フルーツ	●フルーツ	●フルーツ	●フルーツ
	[エネルギー] 503kcal	[エネルギー] 510kcal	[エネルギー] 509kcal	[エネルギー] 503kcal
	[塩分相当量] 2. Og	[塩分相当量] 2. 1g	[塩分相当量] 2. Og	[塩分相当量] 2. 1g
	[たんぱく 質] 15. 6g	[たんぱく質] 15.8g	[たんぱく 質] 15.7g	[たんぱく質] 15.3g
	[脂 質] 10.6g	[脂質] 11.9g	[脂 質] 8.6g	[脂 質] 14.3g
	[炭水化物] 70.3g	[炭水化物] 60.2g	[炭水化物] 68.5g	[炭水化物] 66.2g
16	[食物繊維量] 4.2g 17	[食物繊維量] 3.9g 18	[食物繊維量] 6. 6g 19	[食物繊維量] 4.6g 20
		_		
●梅菜飯(150g)	●鮭とブロッコリーのピラフ(150g)	●ご飯(150g)	●ご飯(150g)	●ご飯(150g)
●シルバーのピリ辛煮	●和風ハンバーグ	●ししゃもの南蛮漬け	●シルバーのレモン醤油焼き	●ねぎまソテー
●イカフライ	●木綿豆腐と人参の煮物	●カレーコロッケ	●芋きんとん	●海鮮スンドゥブ
●豆苗と蓮根の春雨サラダ	●水菜とズッキーニのマリネ	●豆腐のピザ焼き	●トマトのネギだれ	●絹さやのミックスナッツ和え
●もやしの辛子和え	●もやしのカレーお浸し	●春菊のピーナッツ和え	●厚揚げと茄子・チンゲン菜の煮物	●キャベツと胡瓜の即席漬け
●フルーツ	●フルーツ	●フルーツ	●フルーツ	●フルーツ
エネルギー] 501kcal	[エネルギー] 508kcal	[エネルギー] 525kcal	[エネルギー] 501kcal	[エネルギー] 505kcal
塩分相当量] 1.8g	[塩分相当量] 2. 1g	[塩分相当量] 1.7g	- [塩分相当量] 1.5g	[塩分相当量] 1.7g
たんぱく質] 16.7g	•	•	le 1 1 1 1 2 1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	
	[たんぱく質] 17.9g	[たんぱく質] 16.1g	[たんぱく質] 16.1g	[たんぱく 質] 17. Og
脂 質] 10.1g	[脂 質] 16.6g	[脂 質] 15.6g	[脂質] 11.6g	[脂 質] 13.9g
炭水化物] 66.9g	[脂 質] 16.6g [炭水化物] 68.1g	[脂 質] 15.6g [炭水化物] 67.3g	[脂 質] 11.6g [炭水化物] 56.8g	[脂 質] 13.9g [炭水化物] 72.6g
炭水化物] 66.9g 食物繊維量] 4.8g	[脂質] 16.6g [炭水化物] 68.1g [食物繊維量] 5.5g	[脂質] 15.6g [炭水化物] 67.3g [食物繊維量] 5.3g	[脂 質] 11.6g [炭水化物] 56.8g [食物繊維量] 4.5g	[脂質] 13.9g [炭水化物] 72.6g [食物繊維量] 5.2g
炭水化物] 66.9g 食物繊維量] 4.8g 23	[脂 質] 16.6g [炭水化物] 68.1g [食物繊維量] 5.5g 24	[脂質] 15.6g [炭水化物] 67.3g [食物繊維量] 5.3g 25	[脂 質] 11.6g [炭水化物] 56.8g [食物繊維量] 4.5g	[脂 質] 13.9g [炭水化物] 72.6g [食物繊維量] 5.2g 27
炭水化物] 66.9g 食物繊維量] 4.8g 23 ■ご飯(150g)	[脂 質] 16.6g [炭水化物] 68.1g [食物繊維量] 5.5g 24 ●ご飯(150g)	[脂 質] 15.6g [炭水化物] 67.3g [食物繊維量] 5.3g 25	[脂 質] 11.6g [炭水化物] 56.8g [食物繊維量] 4.5g 26	[脂 質] 13.9g [炭水化物] 72.6g [食物繊維量] 5.2g 27 ●タコライス(150g)
炭水化物] 66.9g 食物繊維量] 4.8g 23 Dご飯(150g)	[脂 質] 16.6g [炭水化物] 68.1g [食物繊維量] 5.5g 24	[脂 質] 15.6g [炭水化物] 67.3g [食物繊維量] 5.3g 25 ●ご飯(150g) ●赤魚の酸辣あんかけ	[脂 質] 11.6g [炭水化物] 56.8g [食物繊維量] 4.5g	[脂 質] 13.9g [炭水化物] 72.6g [食物繊維量] 5.2g 27
炭水化物] 66.9g 食物繊維量] 4.8g 23	[脂 質] 16.6g [炭水化物] 68.1g [食物繊維量] 5.5g 24 ●ご飯(150g)	[脂 質] 15.6g [炭水化物] 67.3g [食物繊維量] 5.3g 25	[脂 質] 11.6g [炭水化物] 56.8g [食物繊維量] 4.5g 26	[脂 質] 13.9g [炭水化物] 72.6g [食物繊維量] 5.2g 27 ●タコライス(150g)
炭水化物] 66.9g 食物繊維量] 4.8g 23 ■ご飯(150g) ■赤魚の酒粕煮	[脂 質] 16.6g [炭水化物] 68.1g [食物繊維量] 5.5g 24 ●ご飯(150g) ●豚の梅チーズ焼き	[脂 質] 15.6g [炭水化物] 67.3g [食物繊維量] 5.3g 25 ●ご飯(150g) ●赤魚の酸辣あんかけ	[脂 質] 11.6g [炭水化物] 56.8g [食物繊維量] 4.5g 26 ●ご飯(150g) ●鶏唐揚げの中華あんかけ	[脂 質] 13.9g [炭水化物] 72.6g [食物繊維量] 5.2g 27 ●タコライス(150g) ●豚肉の味噌炒め
炭水化物] 66.9g 食物繊維量] 4.8g 23 ■ご飯(150g) ■赤魚の酒粕煮 ■オムレツ デミグラスソース ■野菜コロッケ	[脂 質] 16.6g [炭水化物] 68.1g [食物繊維量] 5.5g 24 ●ご飯(150g) ●豚の梅チーズ焼き ●イカのブルゴーニュ風 ●かぶとトマトのマリネ	[脂 質] 15.6g [炭水化物] 67.3g [食物繊維量] 5.3g 25 ●ご飯(150g) ●赤魚の酸辣あんかけ ●豆腐の挽肉乗せ焼き	[脂 質] 11.6g [炭水化物] 56.8g [食物繊維量] 4.5g 26 ●ご飯(150g) ●鶏唐揚げの中華あんかけ ●いろとり(かぶのお浸し)	[脂 質] 13.9g [炭水化物] 72.6g [食物繊維量] 5.2g 27 ●タコライス(150g) ●豚肉の味噌炒め ●フライドポテト プラバスソース
炭水化物 66.9g 食物繊維量 4.8g 23 ■ご飯(150g) ■赤魚の酒粕煮 ■オムレツ デミグラスソース ■野菜コロッケ ■ほうれん草と切干大根のドレッシンク	[脂 質] 16.6g [炭水化物] 68.1g [食物繊維量] 5.5g 24 ●ご飯(150g) ●豚の梅チーズ焼き ●イカのブルゴーニュ風 ●かぶとトマトのマリネ	[脂 質] 15.6g [炭水化物] 67.3g [食物繊維量] 5.3g 25 ●ご飯(150g) ●赤魚の酸辣あんかけ ●豆腐の挽肉乗せ焼き ●人参の昆布和え	[脂 質] 11.6g [炭水化物] 56.8g [食物繊維量] 4.5g 26 ●ご飯(150g) ●鶏唐揚げの中華あんかけ ●いろとり(かぶのお浸し) ●ゼンマイのナムル	[脂 質] 13.9g [炭水化物] 72.6g [食物繊維量] 5.2g 27 ●タコライス(150g) ●豚肉の味噌炒め ●フライドポテト プラバスソース ●白菜の漬物
炭水化物 66.9g 食物繊維量 4.8g 23 ■ご飯(150g) ■赤魚の酒粕煮 ■オムレツ デミグラスソース ■野菜コロッケ ■ほうれん草と切干大根のドレッシング ■フルーツ	[脂 質] 16.6g [炭水化物] 68.1g [食物繊維量] 5.5g 24 ●ご飯(150g) ●豚の梅チーズ焼き ●イカのブルゴーニュ風 ●かぶとトマトのマリネ ●里芋の胡麻和え	[脂 質] 15.6g [炭水化物] 67.3g [食物繊維量] 5.3g 25 ●ご飯(150g) ●赤魚の酸辣あんかけ ●豆腐の挽肉乗せ焼き ●人参の昆布和え ●ピーマンのお浸し	[脂 質] 11.6g [炭水化物] 56.8g [食物繊維量] 4.5g 26 ●ご飯(150g) ●鶏唐揚げの中華あんかけ ●いろとり(かぶのお浸し) ●ゼンマイのナムル ●じゃがいもの土佐煮	[脂 質] 13.9g [炭水化物] 72.6g [食物繊維量] 5.2g 27 ●タコライス(150g) ●豚肉の味噌炒め ●フライドポテト プラバスソース ●白菜の漬物 ●胡瓜とイカの酢物
炭水化物 66.9g 食物繊維量 4.8g 23 ♪ご飯(150g) ♪赤魚の酒粕煮 ♪オムレツ デミグラスソース ♪野菜コロッケ ♪ほうれん草と切干大根のドレッシンク ♪フルーツ エネルギー 509kcal	[脂 質] 16.6g [炭水化物] 68.1g [食物繊維量] 5.5g 24 ●ご飯(150g) ●豚の梅チーズ焼き ●イカのブルゴーニュ風 ●かぶとトマトのマリネ 「●里芋の胡麻和え ●フルーツ	[脂 質] 15.6g [炭水化物] 67.3g [食物繊維量] 5.3g 25 ●ご飯(150g) ●赤魚の酸辣あんかけ ●豆腐の挽肉乗せ焼き ●人参の昆布和え ●ピーマンのお浸し ●フルーツ	[脂 質] 11.6g [炭水化物] 56.8g [食物繊維量] 4.5g 26 ●ご飯(150g) ●鶏唐揚げの中華あんかけ ●いろとり(かぶのお浸し) ●ゼンマイのナムル ●じゃがいもの土佐煮 ●フルーツ	[脂 質] 13.9g [炭水化物] 72.6g [食物繊維量] 5.2g 27 ●タコライス(150g) ●豚肉の味噌炒め ●フライドポテト プラバスソース ●白菜の漬物 ●胡瓜とイカの酢物 ●フルーツ
炭水化物] 66.9g 食物繊維量] 4.8g 23 ♪ご飯(150g) ・赤魚の酒粕煮 ♪オムレツ デミグラスソース ●野菜コロッケ ♪ほうれん草と切干大根のドレッシンク ♪フルーツ エネルギー] 509kcal 塩分相当量] 1.4g たんぱく質] 15.6g	[脂 質] 16.6g [炭水化物] 68.1g [食物繊維量] 5.5g 24 ●ご飯(150g) ●豚の梅チーズ焼き ●イカのブルゴーニュ風 ●かぶとトマトのマリネ 「●里芋の胡麻和え ●フルーツ [エネルギー] 523kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 16.7g	[脂質] 15.6g [炭水化物] 67.3g [食物繊維量] 5.3g 25 ●ご飯(150g) ●赤魚の酸辣あんかけ ●豆腐の挽肉乗せ焼き ●人参の昆布和え ●ピーマンのお浸し ●フルーツ [エネルギー] 519kcal 塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 16.7g	[脂 質] 11.6g [炭水化物] 56.8g [食物繊維量] 4.5g 26 ●ご飯(150g) ●鶏唐揚げの中華あんかけ ●いろとり(かぶのお浸し) ●ゼンマイのナムル ●じゃがいもの土佐煮 ●フルーツ [エネルギー] 505kcal	[脂質] 13.9g [炭水化物] 72.6g [食物繊維量] 5.2g 27 ●タコライス(150g) ●豚肉の味噌炒め ●フライドポテト プラバスソース ●白菜の漬物 ●胡瓜とイカの酢物 ●フルーツ [エネルギー] 501kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 14.0g
炭水化物] 66.9g 食物繊維量] 4.8g 23 ♪ご飯(150g) ・赤魚の酒粕煮 ♪オムレツ デミグラスソース ●野菜コロッケ ♪ほうれん草と切干大根のドレッシンク ♪フルーツ エネルギー] 509kcal 塩分相当量] 1.4g たんぱく質] 15.6g 脂 質] 12.0g	[脂 質] 16.6g [炭水化物] 68.1g [食物繊維量] 5.5g 24 ●ご飯(150g) ●豚の梅チーズ焼き ●イカのブルゴーニュ風 ●かぶとトマトのマリネ 「里芋の胡麻和え ●フルーツ [エネルギー] 523kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 16.7g [脂 質] 15.6g	[脂質] 15.6g [炭水化物] 67.3g [食物繊維量] 5.3g 25 ●ご飯(150g) ●赤魚の酸辣あんかけ ●豆腐の挽肉乗せ焼き ●人参の昆布和え ●ピーマンのお浸し ●フルーツ [エネルギー] 519kcal 塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 16.7g [脂質] 14.6g	[脂 質] 11.6g [炭水化物] 56.8g [食物繊維量] 4.5g 26 ●ご飯(150g) ●鶏唐揚げの中華あんかけ ●いろとり(かぶのお浸し) ●ゼンマイのナムル ●じゃがいもの土佐煮 ●フルーツ [エネルギー] 505kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 15.6g [脂 質] 16.5g	[脂 質] 13.9g [炭水化物] 72.6g [食物繊維量] 5.2g 27 ●タコライス(150g) ●豚肉の味噌炒め ●フライドポテト プラバスソース ●白菜の漬物 ●胡瓜とイカの酢物 ●フルーツ [エネルギー] 501kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 14.0g [脂 質] 15.4g
炭水化物] 66.9g 食物繊維量] 4.8g 23 ♪ご飯(150g) ・赤魚の酒粕煮 ♪オムレツ デミグラスソース ●野菜コロッケ ♪ほうれん草と切干大根のドレッシンク ♪フルーツ エネルギー] 509kcal 塩分相当量] 1.4g たんぱく質] 15.6g 脂 質] 12.0g 炭水化物] 67.6g	[脂 質] 16.6g [炭水化物] 68.1g [食物繊維量] 5.5g 24 ●ご飯(150g) ●豚の梅チーズ焼き ●イカのブルゴーニュ風 ●かぶとトマトのマリネ ●里芋の胡麻和え ●フルーツ [エネルギー] 523kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 16.7g [脂 質] 15.6g [炭水化物] 73.2g	[脂質] 15.6g [炭水化物] 67.3g [食物繊維量] 5.3g 25 ●ご飯(150g) ●赤魚の酸辣あんかけ ●豆腐の挽肉乗せ焼き ●人参の昆布和え ●ピーマンのお浸し ●フルーツ [エネルギー] 519kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 16.7g [脂質] 14.6g [炭水化物] 73.6g	[脂 質] 11.6g [炭水化物] 56.8g [食物繊維量] 4.5g 26 ●ご飯(150g) ●鶏唐揚げの中華あんかけ ●いろとり(かぶのお浸し) ●ゼンマイのナムル ●じゃがいもの土佐煮 ●ブルーツ [エネルギー] 505kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 15.6g [脂 質] 16.5g [炭水化物] 57.7g	[脂 質] 13.9g [炭水化物] 72.6g [食物繊維量] 5.2g 27 ●タコライス(150g) ●豚肉の味噌炒め ●フライドポテト プラバスソース ●白菜の漬物 ●胡瓜とイカの酢物 ●フルーツ [エネルギー] 501kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 14.0g [脂 質] 15.4g [炭水化物] 66.9g
炭水化物] 66.9g 食物繊維量] 4.8g 23 ■ご飯(150g) 赤魚の酒粕煮 ■オムレツ デミグラスソース ■野菜コロッケ ■ほうれん草と切干大根のドレッシンク ■フルーツ 509kcal 塩分相当量] 1.4g たんぱく質] 15.6g 脂 質] 12.0g 炭水化物] 67.6g 食物繊維量] 5.6g	[脂 質] 16.6g [炭水化物] 68.1g [食物繊維量] 5.5g 24 ●ご飯(150g) ●豚の梅チーズ焼き ●イカのブルゴーニュ風 ●かぶとトマトのマリネ 「里芋の胡麻和え ●フルーツ [エネルギー] 523kcal [たんぱく質] 16.7g [脂 質] 15.6g [炭水化物] 73.2g [食物繊維量] 6.2g	[脂質] 15.6g [炭水化物] 67.3g [食物繊維量] 5.3g 25 ●ご飯(150g) ●赤魚の酸辣あんかけ ●豆腐の挽肉乗せ焼き ●人参の昆布和え ●ピーマンのお浸し ●フルーツ [エネルギー] 519kcal 塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 16.7g [脂質] 14.6g	[脂 質] 11.6g [炭水化物] 56.8g [食物繊維量] 4.5g 26 ●ご飯(150g) ●鶏唐揚げの中華あんかけ ●いろとり(かぶのお浸し) ●ゼンマイのナムル ●じゃがいもの土佐煮 ●フルーツ [エネルギー] 505kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 15.6g [脂 質] 16.5g	[脂 質] 13.9g [炭水化物] 72.6g [食物繊維量] 5.2g 27 ●タコライス(150g) ●豚肉の味噌炒め ●フライドポテト プラバスソース ●白菜の漬物 ●胡瓜とイカの酢物 ●フルーツ [エネルギー] 501kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 14.0g [脂 質] 15.4g
炭水化物] 66.9g 食物繊維量] 4.8g 23 ♪ご飯(150g) ♪赤魚の酒粕煮 ♪オムレツ デミグラスソース ●野菜コロッケ ♪ほうれん草と切干大根のドレッシンク ♪フルーツ エネルギー] 509kcal 塩分相当量] 1.4g たんぱく質] 15.6g 脂質] 12.0g 炭水化物] 67.6g 食物繊維量] 5.6g	[脂 質] 16.6g [炭水化物] 68.1g [食物繊維量] 5.5g 24 ●ご飯(150g) ●豚の梅チーズ焼き ●イカのブルゴーニュ風 ●かぶとトマトのマリネ ●里芋の胡麻和え ●フルーツ [エネルギー] 523kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 16.7g [脂 質] 15.6g [炭水化物] 73.2g [食物繊維量] 6.2g	[脂質] 15.6g [炭水化物] 67.3g [食物繊維量] 5.3g 25 ●ご飯(150g) ●赤魚の酸辣あんかけ ●豆腐の挽肉乗せ焼き ●人参の昆布和え ●ピーマンのお浸し ●フルーツ [エネルギー] 519kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 16.7g [脂質] 14.6g [炭水化物] 73.6g	[脂 質] 11.6g [炭水化物] 56.8g [食物繊維量] 4.5g 26 ●ご飯(150g) ●鶏唐揚げの中華あんかけ ●いろとり(かぶのお浸し) ●ゼンマイのナムル ●じゃがいもの土佐煮 ●ブルーツ [エネルギー] 505kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 15.6g [脂 質] 16.5g [炭水化物] 57.7g	[脂 質] 13.9g [炭水化物] 72.6g [食物繊維量] 5.2g 27 ●タコライス(150g) ●豚肉の味噌炒め ●フライドポテト プラバスソース ●白菜の漬物 ●胡瓜とイカの酢物 ●フルーツ [エネルギー] 501kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 14.0g [脂 質] 15.4g [炭水化物] 66.9g
 炭水化物] 66.9g 食物繊維量] 4.8g 23 ♪ご飯(150g) ⇒赤魚の酒粕煮 ♪オムレツ デミグラスソース 野菜コロッケ ♪ほうれん草と切干大根のドレッシング ♪フルーツ エネルギー] 509kcal 塩分相当量] 1.4g たんぱく質] 15.6g 脂質] 12.0g 炭水化物] 67.6g 食物繊維量] 5.6g 30 ご飯(150g) 	[脂 質] 16.6g [炭水化物] 68.1g [食物繊維量] 5.5g 24 ●ご飯(150g) ●豚の梅チーズ焼き ●イカのブルゴーニュ風 ●かぶとトマトのマリネ ●里芋の胡麻和え ●フルーツ [エネルギー] 523kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 16.7g [脂 質] 15.6g [炭水化物] 73.2g [食物繊維量] 6.2g 31	[脂質] 15.6g [炭水化物] 67.3g [食物繊維量] 5.3g 25 ●ご飯(150g) ●赤魚の酸辣あんかけ ●豆腐の挽肉乗せ焼き ●人参の昆布和え ●ピーマンのお浸し ●フルーツ [エネルギー] 519kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 16.7g [脂質] 14.6g [炭水化物] 73.6g	[脂 質] 11.6g [炭水化物] 56.8g [食物繊維量] 4.5g 26 ●ご飯(150g) ●鶏唐揚げの中華あんかけ ●いろとり(かぶのお浸し) ●ゼンマイのナムル ●じゃがいもの土佐煮 ●ブルーツ [エネルギー] 505kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 15.6g [脂 質] 16.5g [炭水化物] 57.7g	[脂 質] 13.9g [炭水化物] 72.6g [食物繊維量] 5.2g 27 ●タコライス(150g) ●豚肉の味噌炒め ●フライドポテト プラバスソース ●白菜の漬物 ●胡瓜とイカの酢物 ●フルーツ [エネルギー] 501kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 14.0g [脂 質] 15.4g [炭水化物] 66.9g
 炭水化物] 66.9g 食物繊維量] 4.8g 23 ♪ご飯(150g) ⇒赤魚の酒粕煮 ♪オムレツ デミグラスソース 野菜コロッケ ♪ほうれん草と切干大根のドレッシング ♪フルーツ エネルギー] 509kcal 塩分相当量] 1.4g たんぱく質] 15.6g 脂質] 12.0g 炭水化物] 67.6g 食物繊維量] 5.6g 30 ご飯(150g) 	[脂 質] 16.6g [炭水化物] 68.1g [食物繊維量] 5.5g 24 ●ご飯(150g) ●豚の梅チーズ焼き ●イカのブルゴーニュ風 ●かぶとトマトのマリネ ●里芋の胡麻和え ●フルーツ [エネルギー] 523kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 16.7g [脂 質] 15.6g [炭水化物] 73.2g [食物繊維量] 6.2g	[脂質] 15.6g [炭水化物] 67.3g [食物繊維量] 5.3g 25 ●ご飯(150g) ●赤魚の酸辣あんかけ ●豆腐の挽肉乗せ焼き ●人参の昆布和え ●ピーマンのお浸し ●フルーツ [エネルギー] 519kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 16.7g [脂質] 14.6g [炭水化物] 73.6g	[脂 質] 11.6g [炭水化物] 56.8g [食物繊維量] 4.5g 26 ●ご飯(150g) ●鶏唐揚げの中華あんかけ ●いろとり(かぶのお浸し) ●ゼンマイのナムル ●じゃがいもの土佐煮 ●ブルーツ [エネルギー] 505kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 15.6g [脂 質] 16.5g [炭水化物] 57.7g	[脂 質] 13.9g [炭水化物] 72.6g [食物繊維量] 5.2g 27 ●タコライス(150g) ●豚肉の味噌炒め ●フライドポテト プラバスソース ●白菜の漬物 ●胡瓜とイカの酢物 ●フルーツ [エネルギー] 501kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 14.0g [脂 質] 15.4g [炭水化物] 66.9g
皮水化物] 66.9g 食物繊維量] 4.8g 23 **Dご飯(150g)** ****・赤魚の酒粕煮** *** *** ** ** ** ** ** **	[脂 質] 16.6g [炭水化物] 68.1g [食物繊維量] 5.5g 24 ●ご飯(150g) ●豚の梅チーズ焼き ●イカのブルゴーニュ風 ●かぶとトマトのマリネ ●里芋の胡麻和え ●フルーツ [エネルギー] 523kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 16.7g [脂 質] 15.6g [炭水化物] 73.2g [食物繊維量] 6.2g 31	[脂質] 15.6g [炭水化物] 67.3g [食物繊維量] 5.3g 25 ●ご飯(150g) ●赤魚の酸辣あんかけ ●豆腐の挽肉乗せ焼き ●人参の昆布和え ●ピーマンのお浸し ●フルーツ [エネルギー] 519kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 16.7g [脂質] 14.6g [炭水化物] 73.6g	[脂 質] 11.6g [炭水化物] 56.8g [食物繊維量] 4.5g 26 ●ご飯(150g) ●鶏唐揚げの中華あんかけ ●いろとり(かぶのお浸し) ●ゼンマイのナムル ●じゃがいもの土佐煮 ●ブルーツ [エネルギー] 505kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 15.6g [脂 質] 16.5g [炭水化物] 57.7g	[脂 質] 13.9g [炭水化物] 72.6g [食物繊維量] 5.2g 27 ●タコライス(150g) ●豚肉の味噌炒め ●フライドポテト プラバスソース ●白菜の漬物 ●胡瓜とイカの酢物 ●フルーツ [エネルギー] 501kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 14.0g [脂 質] 15.4g [炭水化物] 66.9g
 炭水化物] 66.9g 食物繊維量] 4.8g 23 ♪ご飯(150g) ♪赤魚の酒粕煮 ♪オムレツ デミグラスソース ♪野菜コロッケ ♪ほうれん草と切干大根のドレッシンク ♪フルーツ エネルギー] 509kcal 塩分相当量] 1.4g たんぱく質] 15.6g 脂質] 12.0g 炭水化物] 67.6g 食物繊維量] 5.6g 	[脂 質] 16.6g [炭水化物] 68.1g [食物繊維量] 5.5g 24 ●ご飯(150g) ●豚の梅チーズ焼き ●イカのブルゴーニュ風 ●かぶとトマトのマリネ ●里芋の胡麻和え ●フルーツ [エネルギー] 523kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 16.7g [脂 質] 15.6g [炭水化物] 73.2g [食物繊維量] 6.2g 31 ●ご飯(150g) ●鶏のマリネ	[脂質] 15.6g [炭水化物] 67.3g [食物繊維量] 5.3g 25 ●ご飯(150g) ●赤魚の酸辣あんかけ ●豆腐の挽肉乗せ焼き ●人参の昆布和え ●ピーマンのお浸し ●フルーツ [エネルギー] 519kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 16.7g [脂質] 14.6g [炭水化物] 73.6g	[脂 質] 11.6g [炭水化物] 56.8g [食物繊維量] 4.5g 26 ●ご飯(150g) ●鶏唐揚げの中華あんかけ ●いろとり(かぶのお浸し) ●ゼンマイのナムル ●じゃがいもの土佐煮 ●ブルーツ [エネルギー] 505kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 15.6g [脂 質] 16.5g [炭水化物] 57.7g	[脂 質] 13.9g [炭水化物] 72.6g [食物繊維量] 5.2g 27 ●タコライス(150g) ●豚肉の味噌炒め ●フライドポテト プラバスソース ●白菜の漬物 ●胡瓜とイカの酢物 ●フルーツ [エネルギー] 501kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 14.0g [脂 質] 15.4g [炭水化物] 66.9g
 炭水化物] 66.9g 食物繊維量] 4.8g 23 ♪ご飯(150g) →赤魚の酒粕煮 ♪オムレツ デミグラスソース 野菜コロッケ ♪ほうれん草と切干大根のドレッシンク ♪フルーツ エネルギー] 509kcal 塩分相当量] 1.4g たんぱく質] 15.6g 脂質] 12.0g 炭水化物] 67.6g 食物繊維量] 5.6g 30 ♪ご飯(150g) ▶豚肉の麻婆ソース ♪チンゲン菜と桜海老の中華和え ♪タケノコの土佐煮 	[脂 質] 16.6g [炭水化物] 68.1g [食物繊維量] 5.5g 24 ●ご飯(150g) ●豚の梅チーズ焼き ●イカのブルゴーニュ風 ●かぶとトマトのマリネ ●里芋の胡麻和え ●フルーツ [エネルギー] 523kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 16.7g [脂 質] 15.6g [炭水化物] 73.2g [食物繊維量] 6.2g 31 ●ご飯(150g) ●鶏のマリネ ●大根と椎茸の照り煮	[脂質] 15.6g [炭水化物] 67.3g [食物繊維量] 5.3g 25 ●ご飯(150g) ●赤魚の酸辣あんかけ ●豆腐の挽肉乗せ焼き ●人参の昆布和え ●ピーマンのお浸し ●フルーツ [エネルギー] 519kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 16.7g [脂質] 14.6g [炭水化物] 73.6g	[脂 質] 11.6g [炭水化物] 56.8g [食物繊維量] 4.5g 26 ●ご飯(150g) ●鶏唐揚げの中華あんかけ ●いろとり(かぶのお浸し) ●ゼンマイのナムル ●じゃがいもの土佐煮 ●ブルーツ [エネルギー] 505kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 15.6g [脂 質] 16.5g [炭水化物] 57.7g	[脂 質] 13.9g [炭水化物] 72.6g [食物繊維量] 5.2g 27 ●タコライス(150g) ●豚肉の味噌炒め ●フライドポテト プラバスソース ●白菜の漬物 ●胡瓜とイカの酢物 ●フルーツ [エネルギー] 501kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 14.0g [脂 質] 15.4g [炭水化物] 66.9g
皮水 化物] 66.9g 食物繊維量] 4.8g 23 ■ご飯(150g) ●赤魚の酒粕煮 ●オムレツ デミグラスソース ●野菜コロッケ ●ほうれん草と切干大根のドレッシンク ■フルーツ エネルギー] 509kcal 塩分相当量] 1.4g たんぱく質] 15.6g 脂 質] 12.0g 炭水 化物] 67.6g 食物繊維量] 5.6g 30 ■ご飯(150g) ■豚肉の麻婆ソース ■チンゲン菜と桜海老の中華和え ■タケノコの土佐煮 ■里芋のずんだ明太マヨ和え	[脂 質] 16.6g [炭水化物] 68.1g [食物繊維量] 5.5g 24 ●ご飯(150g) ●豚の梅チーズ焼き ●イカのブルゴーニュ風 ●かぶとトマトのマリネ ●里芋の胡麻和え ●フルーツ [エネルギー] 523kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 16.7g [脂 質] 15.6g [炭水化物] 73.2g [食物繊維量] 6.2g 31 ●ご飯(150g) ●鶏のマリネ ●大根と椎茸の照り煮 ●はんぺん梅マヨ焼き ●ぜんまいの辛子和え	[脂質] 15.6g [炭水化物] 67.3g [食物繊維量] 5.3g 25 ●ご飯(150g) ●赤魚の酸辣あんかけ ●豆腐の挽肉乗せ焼き ●人参の昆布和え ●ピーマンのお浸し ●フルーツ [エネルギー] 519kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 16.7g [脂質] 14.6g [炭水化物] 73.6g	[脂 質] 11.6g [炭水化物] 56.8g [食物繊維量] 4.5g 26 ●ご飯(150g) ●鶏唐揚げの中華あんかけ ●いろとり(かぶのお浸し) ●ゼンマイのナムル ●じゃがいもの土佐煮 ●ブルーツ [エネルギー] 505kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 15.6g [脂 質] 16.5g [炭水化物] 57.7g	[脂 質] 13.9g [炭水化物] 72.6g [食物繊維量] 5.2g 27 ●タコライス(150g) ●豚肉の味噌炒め ●フライドポテト プラバスソース ●白菜の漬物 ●胡瓜とイカの酢物 ●フルーツ [エネルギー] 501kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 14.0g [脂 質] 15.4g [炭水化物] 66.9g
炭水化物] 66.9g 食物繊維量] 4.8g 23 ご飯(150g) 赤魚の酒粕煮 ナムレツ デミグラスソース 野菜コロッケ ●ほうれん草と切干大根のドレッシンク フルーツ エネルギー] 509kcal 塩分相当量] 1.4g たんぱく質] 15.6g 脂質] 12.0g 炭水化物] 67.6g 食物繊維量] 5.6g 30 ご飯(150g) ● 豚肉の麻婆ソース ● ナンゲン菜と桜海老の中華和え ● タケノコの土佐煮 ■ 単芋のずんだ明太マヨ和え ●フルーツ	[脂 質] 16.6g [炭水化物] 68.1g [食物繊維量] 5.5g 24 ●ご飯(150g) ●豚の梅チーズ焼き ●イカのブルゴーニュ風 ●かぶとトマトのマリネ ●里芋の胡麻和え ●フルーツ [エネルギー] 523kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 16.7g [脂 質] 15.6g [炭水化物] 73.2g [食物繊維量] 6.2g 31 ●ご飯(150g) ●鶏のマリネ ●大根と椎茸の照り煮 ●はんぺん梅マヨ焼き ●ぜんまいの辛子和え ●フルーツ	[脂質] 15.6g [炭水化物] 67.3g [食物繊維量] 5.3g 25 ●ご飯(150g) ●赤魚の酸辣あんかけ ●豆腐の挽肉乗せ焼き ●人参の昆布和え ●ピーマンのお浸し ●フルーツ [エネルギー] 519kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 16.7g [脂質] 14.6g [炭水化物] 73.6g	[脂 質] 11.6g [炭水化物] 56.8g [食物繊維量] 4.5g 26 ●ご飯(150g) ●鶏唐揚げの中華あんかけ ●いろとり(かぶのお浸し) ●ゼンマイのナムル ●じゃがいもの土佐煮 ●ブルーツ [エネルギー] 505kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 15.6g [脂 質] 16.5g [炭水化物] 57.7g	[脂 質] 13.9g [炭水化物] 72.6g [食物繊維量] 5.2g 27 ●タコライス(150g) ●豚肉の味噌炒め ●フライドポテト プラバスソース ●白菜の漬物 ●胡瓜とイカの酢物 ●フルーツ [エネルギー] 501kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 14.0g [脂 質] 15.4g [炭水化物] 66.9g
皮水化物] 66.9g 食物繊維量] 4.8g 23 ****** ***** **** **** *** *	[脂 質] 16.6g [炭水化物] 68.1g [食物繊維量] 5.5g 24 ●ご飯(150g) ●豚の梅チーズ焼き ●イカのブルゴーニュ風 ●かぶとトマトのマリネ ●里芋の胡麻和え ●フルーツ [エネルギー] 523kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 16.7g [脂 質] 15.6g [炭水化物] 73.2g [食物繊維量] 6.2g 31 ●ご飯(150g) ●鶏のマリネ ●大根と椎茸の照り煮 ●はんぺん梅マヨ焼き ●ぜんまいの辛子和え ●フルーツ [エネルギー] 517kcal	[脂質] 15.6g [炭水化物] 67.3g [食物繊維量] 5.3g 25 ●ご飯(150g) ●赤魚の酸辣あんかけ ●豆腐の挽肉乗せ焼き ●人参の昆布和え ●ピーマンのお浸し ●フルーツ [エネルギー] 519kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 16.7g [脂質] 14.6g [炭水化物] 73.6g	[脂 質] 11.6g [炭水化物] 56.8g [食物繊維量] 4.5g 26 ●ご飯(150g) ●鶏唐揚げの中華あんかけ ●いろとり(かぶのお浸し) ●ゼンマイのナムル ●じゃがいもの土佐煮 ●ブルーツ [エネルギー] 505kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 15.6g [脂 質] 16.5g [炭水化物] 57.7g	[脂 質] 13.9g [炭水化物] 72.6g [食物繊維量] 5.2g 27 ●タコライス(150g) ●豚肉の味噌炒め ●フライドポテト プラバスソース ●白菜の漬物 ●胡瓜とイカの酢物 ●フルーツ [エネルギー] 501kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 14.0g [脂 質] 15.4g [炭水化物] 66.9g
 炭水化物] 66.9g 食物繊維量] 4.8g 23 ご飯(150g) 赤魚の酒粕煮 ナムレツ デミグラスソース 野菜コロッケ (ほうれん草と切干大根のドレッシングラス・カーツェネルギー] 509kcal 塩分相当量] 1.4g たんぱく質] 15.6g 脂質] 12.0g 炭水化物] 67.6g 食物繊維量] 5.6g 30 ご飯(150g) 豚肉の麻婆ソース チンゲン菜と桜海老の中華和え タケノコの土佐煮 里芋のずんだ明太マヨ和え フルーツェネルギー] 507kcal 塩分相当量] 1.4g 	[脂 質] 16.6g [炭水化物] 68.1g [食物繊維量] 5.5g 24 ●ご飯(150g) ●豚の梅チーズ焼き ●イカのブルゴーニュ風 ●かぶとトマトのマリネ ●里芋の胡麻和え ●フルーツ [エネルギー] 523kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 16.7g [脂 質] 15.6g [炭水化物] 73.2g [食物繊維量] 6.2g 31 ●ご飯(150g) ●鶏のマリネ ●大根と椎茸の照り煮 ●はんぺん梅マヨ焼き ●ぜんまいの辛子和え ●フルーツ	[脂質] 15.6g [炭水化物] 67.3g [食物繊維量] 5.3g 25 ●ご飯(150g) ●赤魚の酸辣あんかけ ●豆腐の挽肉乗せ焼き ●人参の昆布和え ●ピーマンのお浸し ●フルーツ [エネルギー] 519kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 16.7g [脂質] 14.6g [炭水化物] 73.6g	[脂 質] 11.6g [炭水化物] 56.8g [食物繊維量] 4.5g 26 ●ご飯(150g) ●鶏唐揚げの中華あんかけ ●いろとり(かぶのお浸し) ●ゼンマイのナムル ●じゃがいもの土佐煮 ●ブルーツ [エネルギー] 505kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 15.6g [脂 質] 16.5g [炭水化物] 57.7g	[脂 質] 13.9g [炭水化物] 72.6g [食物繊維量] 5.2g 27 ●タコライス(150g) ●豚肉の味噌炒め ●フライドポテト プラバスソース ●白菜の漬物 ●胡瓜とイカの酢物 ●フルーツ [エネルギー] 501kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 14.0g [脂 質] 15.4g [炭水化物] 66.9g
皮水化物] 66.9g 食物繊維量] 4.8g 23 ****** ***** **** **** *** *	[脂 質] 16.6g [炭水化物] 68.1g [食物繊維量] 5.5g 24 ●ご飯(150g) ●豚の梅チーズ焼き ●イカのブルゴーニュ風 ●かぶとトマトのマリネ ●里芋の胡麻和え ●フルーツ [エネルギー] 523kcal [塩分相当量] 1.6g [形 質] 15.6g [炭水化物] 73.2g [食物繊維量] 6.2g 31 ●ご飯(150g) ●鶏のマリネ ●大根と椎茸の照り煮 ●はんぺん梅マヨ焼き ●ぜんまいの辛子和え ●フルーツ [エネルギー] 517kcal [塩分相当量] 1.9g	[脂質] 15.6g [炭水化物] 67.3g [食物繊維量] 5.3g 25 ●ご飯(150g) ●赤魚の酸辣あんかけ ●豆腐の挽肉乗せ焼き ●人参の昆布和え ●ピーマンのお浸し ●フルーツ [エネルギー] 519kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 16.7g [脂質] 14.6g [炭水化物] 73.6g	[脂 質] 11.6g [炭水化物] 56.8g [食物繊維量] 4.5g 26 ●ご飯(150g) ●鶏唐揚げの中華あんかけ ●いろとり(かぶのお浸し) ●ゼンマイのナムル ●じゃがいもの土佐煮 ●ブルーツ [エネルギー] 505kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 15.6g [脂 質] 16.5g [炭水化物] 57.7g	[脂 質] 13.9g [炭水化物] 72.6g [食物繊維量] 5.2g 27 ●タコライス(150g) ●豚肉の味噌炒め ●フライドポテト プラバスソース ●白菜の漬物 ●胡瓜とイカの酢物 ●フルーツ [エネルギー] 501kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 14.0g [脂 質] 15.4g [炭水化物] 66.9g
度水化物] 66.9g 食物繊維量] 4.8g 23 ●ご飯(150g) ●赤魚の酒粕煮 ●オムレツ デミグラスソース ●野菜コロッケ ●ほうれん草と切干大根のドレッシング ●フルーツ エネルギー] 509kcal 塩分相当量] 1.4g たんばく質] 15.6g 脂 質] 12.0g 炭水化物] 67.6g 食物繊維量] 5.6g 30 ●ご飯(150g) ●豚肉の麻婆ソース ●チンインの土佐煮 ●単芋のずんだ明太マヨ和え ●フルーツ エネルギー] 507kcal 塩分相当量] 1.4g たんぱく質] 1.4g たんぱく質] 1.4g	[脂 質] 16.6g [炭水化物] 68.1g [食物繊維量] 5.5g 24 ●ご飯(150g) ●豚の梅チーズ焼き ●イカのブルゴーニュ風 ●かぶとトマトのマリネ ●里芋の胡麻和え ●フルーツ [エネルギー] 523kcal [塩分相当量] 1.6g [洗んぱく質] 16.7g [脂 質] 15.6g [炭水化物] 73.2g [食物繊維量] 6.2g 31 ●ご飯(150g) ●鶏のマリネ ●大根と椎茸の照り煮 ●はんよんの梅マヨ焼き ●ぜんまいの辛子和え ●フルーツ [エネルギー] 517kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 16.7g	[脂質] 15.6g [炭水化物] 67.3g [食物繊維量] 5.3g 25 ●ご飯(150g) ●赤魚の酸辣あんかけ ●豆腐の挽肉乗せ焼き ●人参の昆布和え ●ピーマンのお浸し ●フルーツ [エネルギー] 519kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 16.7g [脂質] 14.6g [炭水化物] 73.6g	[脂 質] 11.6g [炭水化物] 56.8g [食物繊維量] 4.5g 26 ●ご飯(150g) ●鶏唐揚げの中華あんかけ ●いろとり(かぶのお浸し) ●ゼンマイのナムル ●じゃがいもの土佐煮 ●ブルーツ [エネルギー] 505kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 15.6g [脂 質] 16.5g [炭水化物] 57.7g	[脂 質] 13.9g [炭水化物] 72.6g [食物繊維量] 5.2g 27 ●タコライス(150g) ●豚肉の味噌炒め ●フライドポテト プラバスソース ●白菜の漬物 ●胡瓜とイカの酢物 ●フルーツ [エネルギー] 501kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 14.0g [脂 質] 15.4g [炭水化物] 66.9g

10月(タ)メニュー

-	112	-tv			
月	火	水	木	金 20	
9/25	26	27	28	29	
)ご飯(150g) A ま 4 の 汚状が は ま	●ご飯(150g)	●ご飯(150g)	●ご飯(150g)	●コーンご飯(150g)	
赤魚の酒粕焼き	●ワカサギのカレー天ぷら	●鮭の博多焼き	●豚のどて煮	●揚げ魚(鮭)の香味浸し	
里芋のツナ和え	●南瓜の小倉煮	●はんぺんフライ	●ネギのヴィネグレット風	●小松菜とえのきの胡麻和え	
ほうれん草のクリームスピナッチ	●胡瓜とカニカマの酢物	●かぶと人参・インゲンの煮物	●ブロッコリーとキュウリのマヨ和え ■ In T. *	●夕コ酢	
絹さやと人参のドレッシング和え	●ポパイエッグ	●アスパラのガーリックソテー	●切干煮	●マカロニサラダ	
竹輪のチーズマヨ焼き	●白菜のレモン漬け	●春菊とえのきの海苔和え	●小松菜のしらす和え	●チンゲン菜のお浸し	
エネルギー] 520kcal 塩分相当量 2.1g	[エネルギー] 524kcal [塩分相当量] 2. Og	[エネルギー] 522kcal [塩分相当量] 2. Og	[エネルギー] 517kcal [塩分相当量] 1.9g	[エネルギー] 527kcal [塩分相当量] 1. 9g	
= 7 ft = 1	[短が相当量] 2. 0g [たんぱく質] 17. 6g	[たんぱく質] 18.4g	[たんぱく質] 18. Og	[たんぱく質] 17.3g	
旨 質] 10.5g	[脂質] 12. Og	[脂質] 11.5g	[脂質] 11.9g	[脂質] 12.1g	
분水化物] 70.4g	[炭水化物] 71. Og	[炭水化物] 69.6g	[炭水化物] 71.1g	[炭水化物] 66.5g	
を物繊維量] 4.8g	[食物繊維量] 4.4g	[食物繊維量] 5. Og	[食物繊維量] 4.3g	[食物繊維量] 5.2g	
10/2	3	4	5	6	
よごしチャーハン(150g)	●菜飯(150g)	●ご飯(150g)	●ご飯(150g)	●ご飯(150g)	
サスの柚子胡椒ムニエル	●鶏松風焼き	●焼肉	●鮭のマヨネーズ焼き	●赤魚のシークワーサーマリネ	
厚揚げのわさびチーズ焼き	●じゃがいもとさつま揚げの煮物	●白菜のクリーム煮	●大根と小松菜のポトフ煮	●ソーメンチャンプルー	
トマトとブロッコリーのアヒージョ	●卯の花	●里芋のずんだ和え	●牛肉のしぐれ煮	●白菜と胡瓜の梅肉和え	
市松煮	●アスパラと魚肉ソーセージの炒め物	●インゲンの胡麻和え	●春雨の中華風和え物	●ほうれん草の白和え	
もやしのお浸し	●春菊の海苔和え	●ペペロンこんにゃく	●チンゲン菜のお浸し	●マッシュ焼き	
ニネルギー] 501kcal	[エネルギー] 528kcal	[エネルギー] 511kcal	[エネルギー] 515kcal	[エネルギー] 517kcal	
益分相当量] 2. 2g	[塩分相当量] 2. 1g	[塩分相当量] 2. Og	[塩分相当量] 2. Og	[塩分相当量] 1.8g	
こんぱく質] 21.9g	[たんぱく質] 17.2g	[たんぱく質] 12.6g	[たんぱく質] 16.4g	[たんぱく質] 15.5g	
旨 質] 17.5g bt水化物] 56.4g	[脂 質] 14.3g [炭水化物] 74.6g	[脂質] 17.1g [炭水化物] 71.5g	[脂 質] 17.8g [炭水化物] 66.4g	[脂 質] 15.9g [炭水化物] 72.6g	
き水 化 初 」 56.4g E物繊維量] 3.9g	[炭 水 化 物] 74.6g	[庆 水 化 物] 71.5g	[炭 水 化 物] 66.4g [食物繊維量] 3.5g	[
9	10.4g	[及初版框里] 4. Og	12	13	
	●きのこご飯(150g)	●ご飯(150g)	●ご飯(150g)	●ご飯(150g)	
	●肉団子ミネストローネ風	●と歌(150g) ●豚肉の上海ソテー	●	●こ版(150g) ●赤魚のカレー揚げ ザジキソース	
スポーツの日	●ぎせい豆腐	●はんぺん磯辺揚げ	●茄子とがんもの煮物	●冬瓜と舞茸・絹さやの煮物	
	●もやしの胡麻ドレ和え	●マカロニのケチャップ煮	●小松菜のお浸し	●辛子蓮根ソテー	
	●ひじきの炒め煮	●芋煮	●かぶとリンゴのレモン和え	●南瓜の胡麻味噌かけ	
	●白菜の土佐和え	●かぶの漬物	●アスパラベーコン	●モロヘイヤの海苔和え	
	[エネルギー] 505kcal	[エネルギー] 524kcal	[エネルギー] 502kcal	[エネルギー] 523kcal	
	[塩分相当量] 2.1g	[塩分相当量] 2. 1g	[塩分相当量] 2. Og	[塩分相当量] 1.5g	
	[たんぱく質] 15.2g	[たんぱく質] 17.1g	[たんぱく質] 17.9g	[たんぱく質] 15.5g	
	[脂質] 16.7g [炭水化物] 62.4g	[脂質] 10.9g [炭水化物] 80.2g	[脂質] 13.3g [炭水化物] 72.4g	[脂 質] 14.3g [炭水化物] 77.5g	
	[食物繊維量] 8. Og	[食物繊維量] 12.4g	[食物繊維量] 5. Og	[食物繊維量] 6.5g	
16	17	18	19	20	
ご飯(150g)	●ご飯(150g)	●レンコンチャーハン(150g)	●ご飯(150g)	●ご飯(150g)	
鶏のハニーバターソース	●さんまの照り焼き	●チキンカチャトウーラ	●ユーリン豚	●太刀魚の胡麻バジルソース	
あんぱやし風	●里芋とオクラ・人参の煮物	●かぶと人参・インゲンの煮物	●高野豆腐の市松煮	●大根のいとこ煮	
ツナ大根	●白菜のお浸し	●柿なます	●大根サラダ	●キノチャップ	
胡瓜とタコの酢物	●カリフラワーチーズ	●こんにゃくきんぴら	●白菜のゆかり和え	●ささみと胡瓜の梅肉かけ	
アスパラの塩昆布和え	●茄子の即席漬け	●里芋のずんだ和え	●セロリのマヨポン和え	●南瓜サラダ	
フスパラの温度:107412 :ネルギー] 511kcal	●加] 07以 /	「エネルギー」 522kcal	[エネルギー] 513kcal	[エネルギー] 509kcal	
五分相当量] 1.8g	[塩分相当量] 2. 1g	[塩分相当量] 2. Og	[塩分相当量] 2. Og	[塩分相当量] 1.8g	
:んぱく質] 18.0g	[たんぱく質] 16.6g	[たんぱく質] 14.7g	[たんぱく質] 14.9g	[たんぱく質] 15.3g	
質] 16.3g	[脂質] 15.9g	[脂 質] 17.2g	[脂 質] 18.4g	[脂 質] 15.9g	
t水化物] 68.9g	[炭水化物] 62.1g	[炭水化物] 66.4g	[炭水化物] 65.5g	[炭水化物] 70.1g	
* 物繊維量] 3. 6g	[食物繊維量] 4. 1g	[食物繊維量] 4.7g	[食物繊維量] 5.2g	[食物繊維量] 5. Og	
23	24	25	26	27	
ご飯(150g)	●ご飯 (150g)	●ご飯(150g)	●とうもろこしご飯 (150g)	●ご飯 (150g)	
鶏の山賊焼き	●タンドリーサス	●豚肉のXO醤炒め	●タラのカレーチーズパン粉焼き	●白身魚(赤魚)の沖縄天ぷら	
マーボー茄子	●大根と椎茸・麩の田楽	●きんぴらごぼう	●インゲンのソ テ ー	●揚げ茄子カニあんかけ	
ザワークラウト	●スパゲティーサラダ	●春雨の生姜和え	●カリフラワーのドレッシング和え	●蓮根きんぴら	
じゃがいもとオクラのスープカレー		●シーフードゼリー寄せ	●カニしゅうまい	●里芋とオクラ・人参の煮物	
チンゲン菜の中華和え	●もやしとツナの和え物	●チーズ粉吹き芋	●かき揚げ	●小松菜のしらす和え	
ネルギー] 524kcal	[エネルギー] 506kcal	[エネルギー] 504kcal	[エネルギー] 526kcal	[エネルギー] 514kcal	
[分相当量] 1.8g	[塩分相当量] 1.4g	[塩分相当量] 2. Og	[塩分相当量] 1.8g	[塩分相当量] 2. 1g	
んぱく質] 20.1g	[たんぱく質] 21.0g	[たんぱく質] 14.7g	[たんぱく質] 16.6g	[たんぱく質] 16.4g	
i 質] 16.5g ∶水化物] 65.7g	[脂質] 11.4g [炭水化物] 74.4g	[脂 質] 14.0g [炭水化物] 74.1g	[脂 質] 15.6g [炭水化物] 71.7g	[脂 質] 13.4g [炭水化物] 76.7g	
水 1L 初 」	[[食物繊維量] 74. 1g	[食物繊維量] 5.1g	[食物繊維量] 4.5g	
30	31	- 15	and transmissions of the TB	T. VS	
	●ご飯(150g)	<u> </u>		<u> </u>	
ちらし寿司(150g)	●シルバーの治部煮				
<mark>ちらし寿司(150g)</mark> 白いんげん豆のデミソース煮 アスパラのガーリックソテー	●竹輪とピーマンのオノフターハニー				
白いんげん豆のデミソース煮 アスパラのガーリックソテー	●竹輪とピーマンのオイスターソテー				
白いんげん豆のデミソース煮 アスパラのガーリックソテー ほうれん草のくるみ和え	●さつまいものオレンジ煮				
白いんげん豆のデミソース煮 アスパラのガーリックソテー ほうれん草のくるみ和え もやしのマスタード炒め	●さつまいものオレンジ煮●ブロッコリーのドレッシング和え				
白いんげん豆のデミソース煮 アスパラのガーリックソテー ほうれん草のくるみ和え もやしのマスタード炒め 揚げ餃子	●さつまいものオレンジ煮●ブロッコリーのドレッシング和え●きのこのパターソテー				
白いんげん豆のデミソース煮 アスパラのガーリックソテー ほうれん草のくるみ和え もやしのマスタード炒め 揚げ餃子 ネルギー] 521kcal	●さつまいものオレンジ煮 ●ブロッコリーのドレッシング和え ●きのこのバターソテー [エネルギー] 502kcal				
白いんげん豆のデミソース煮 アスパラのガーリックソテー ほうれん草のくるみ和え もやしのマスタード炒め 揚げ餃子 ネルギー] 521kcal (分相当量] 2.1g	●さつまいものオレンジ煮 ●ブロッコリーのドレッシング和え ●きのこのバターソテー [エネルギー] 502kcal [塩分相当量] 2.0g				
白いんげん豆のデミソース煮 アスパラのガーリックソテー ほうれん草のくるみ和え もやしのマスタード炒め 揚げ餃子 ネルギー] 521kcal は分相当量] 2.1g んぱく質] 13.5g	●さつまいものオレンジ煮 ●ブロッコリーのドレッシング和え ●きのこのパターソテー [エネルギー] 502kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 17.3g				
白いんげん豆のデミソース煮 アスパラのガーリックソテー ほうれん草のくるみ和え もやしのマスタード炒め 揚げ餃子 ネルギー] 521kcal 『分相当量] 2.1g	●さつまいものオレンジ煮 ●ブロッコリーのドレッシング和え ●きのこのバターソテー [エネルギー] 502kcal [塩分相当量] 2.0g				



腎臓 食 10月(昼) メニュー

100 TO	TOP TOP DELI SUNTE					
月	火	水	木	金		
9/25	26	27	28	29		
●ご飯(150g)	●ご飯 (150g)	●ご飯(150g)	●鮭とみょうがのご飯(150g)	●ご飯(150g)		
●牛肉と春雨のチャプチェ風	●ポークチャップ	●ピリ辛鶏ちゃん焼き	●太刀魚の梅しそ天ぷら	●チキンピカタ マスタードソース		
●長芋のチリソース	●きのポン炒め	●芋煮	●大根とがんも 絹さやの煮物	●茄子と人参・インゲンの煮物		
●ウインナーとオクラのゼリー寄せ	●つるむらさきのくるみ和え	●小松菜のなめこ和え	●じゃがいもの担々ソテー	●オクラの土佐和え		
●さつまいもコロッケ	●オムレツ八丁味噌ソース	●野菜マリネ	●春雨とツナのサラダ	●アスパラとしめじの天ぷら		
●フルーツコンポート	●フルーツコンポート	●フルーツ寒天	●フルーツコンポート	●フルーツ寒天		
[エネルギー] 603kcal [塩分相当量] 1.7g	[エネルギー] 589kcal [塩分相当量] 1.5g	[エネルギー] 610kcal [塩分相当量] 1.1g	[エネルギー] 600kcal [塩分相当量] 1.3g	[エネルギー] 599kcal [塩分相当量] 1. 2g		
L 塩ガ相ヨ重」 I. /g [たんぱく質] 14. 4g	[塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 14.6g	[塩分相当量] 1.1g [たんぱく質] 14.3g	[塩分相当量] 1. 3g [たんぱく質] 14. 1g	[塩分相当量] 1.2g [たんぱく質] 14.3g		
[脂 質] 17.9g	[脂質] 18.4g	[脂 質] 18.0g	[脂質] 19.1g	[脂 質] 18.5g		
[カリウム] 712mg	[カリウム] 709mg	[カリウム] 664mg	[カリウム] 587mg	[カリウム] 741mg		
[リン] 185mg	[リン] 169mg	[リン] 170mg	[リン] 184mg	[リン] 182mg		
10/2	3	4	5	6		
●ご飯(150g)	●ご飯(150g)	●ご飯(150g)	●炊込みご飯(150g)	●ご飯(150g)		
●豚肉と蓮根のネギ味噌麹焼き	●サバのトマト煮	●ホキのすだち麹焼き	●アフリカンチキン	●ポークピカタ ケチャップソース		
●南瓜と人参の煮物	●冬瓜と人参・絹さやの煮物	●長芋と人参の煮物	●かぶと麩の煮物	●アスパラのかき揚げ		
●菜の花の辛し和え	●春雨の中華風和え物	●ほうれん草の土佐和え	●ブロッコリーのドレッシング和え	●5種のきのこソテー		
●ピーマンとツナのソテー	●茄子の胡麻味噌かけ	●ギリシャポテト	●切干煮	●カリフラワーのドレッシング和え		
●フルーツコンポート	●フルーツコンポート	●フルーツ寒天	●フルーツコンポート	●フルーツコンポート		
[エネルギー] 620kcal [塩分相当量] 1.2g	[エネルギー] 586kcal [塩分相当量] 1.7g	[エネルギー] 600kcal [塩分相当量] 1. 6g	[エネルギー] 589kcal [塩分相当量] 1.7g	[エネルギー] 591kcal [塩分相当量] 1. 4g		
[塩ガヤコ重] 1. 2g [たんぱく質] 12. 4g	[たんぱく質] 12.3g	[たんぱく 質] 11.9g	[たんぱく質] 12.9g	[たんぱく質] 11.1g		
[脂質] 21.9g	[脂 質] 15.6g	[脂 質] 15.1g	[脂質] 17.6g	[脂 質] 24.5g		
[カリウム] 623mg	[カリウム] 634mg	[カリウム] 705mg	[カリウム] 821mg	[カリウム] 654mg		
[リン] 223mg	[リン] 251mg	[リン] 206mg	[リン] 260mg	[リン] 230mg		
9	10		12	13		
	●ご飯(150g)	●ご飯(150g)	●ご飯(150g)	●ご飯(150g)		
- 10	●煮魚(サバ)	●味噌サス	●中華風肉じゃが	●プーレオヴィネグル(鶏肉ワイン煮)		
スポーツの日	●コーンコロッケ	●大根と麩・フキの煮物	●里芋の明太マヨ和え	●ズッキーニの南蛮漬け		
	●あんかけパスタ ● 1 5 = 1 5 - 5 15 0 × 5 =	●マカロニグラタン	●さつまいものオレンジ煮	●大根きんぴら		
	●オクラとみょうがのソテー	●絹さやのドレッシング和え	●大根なめこおろし和え	●トマトサラダ		
	●フルーツコンポート [エネルギー] 586kcal	●フルーツ寒天	●フルーツコンポート	●フルーツ寒天		
	[エネルギー] 586kcal [塩分相当量] 1.5g	[エネルギー] 589kcal [塩分相当量] 1.8g	[エネルギー] 617kcal [塩分相当量] 1.8g	[エネルギー] 597kcal [塩分相当量] 1. 6g		
	[たんぱく質] 11.7g	[たんぱく質] 12.2g	[たんぱく質] 11.3g	[たんぱく質] 11.2g		
	[脂 質] 19.1g	[脂質] 13.6g	[脂質] 20.5g	[脂 質] 20.6g		
	[カリウム] 612mg	[カリウム] 519mg	[カリウム] 844mg	[カリウム] 762mg		
		F		en e		
16	[リン] 212mg	[リン] 217mg	[リン] 204mg	[リン] 200mg		
16	17	18	19	20		
●梅菜飯(150g)	17 ●ブロッコリーのピラフ(150g)	18 ●ご飯(150g)	19 ●ご飯(150g)	20 ●ご飯(150g)		
●梅菜飯(150g) ●鮭のピリ辛煮	17 ●ブロッコリーのピラフ(150g) ●焼肉 おろしポン酢ソース	18 ●ご飯(150g) ●ししゃもの南蛮漬け	19 ●ご飯(150g) ●ホキのレモン醤油焼き	20 ●ご飯(150g) ●ねぎまソテー		
●梅菜飯(150g)●鮭のピリ辛煮●ミートコロッケ	17 ●ブロッコリーのピラフ(150g) ●焼肉 おろしポン酢ソース ●厚揚げと人参の煮物	18 ●ご飯(150g) ●ししゃもの南蛮漬け ●カレーコロッケ	19 ●ご飯(150g) ●ホキのレモン醤油焼き ●さつまいもきんとん	20 ●ご飯(150g) ●ねぎまソテー ●スンドゥブ		
●梅菜飯(150g)●鮭のピリ辛煮●ミートコロッケ●蓮根の春雨サラダ	17 ●ブロッコリーのピラフ(150g) ●焼肉 おろしポン酢ソース ●厚揚げと人参の煮物 ●水菜とズッキーニのマリネ	18 ●ご飯 (150g) ●ししゃもの南蛮漬け ●カレーコロッケ ●南瓜のピザ焼き	19	20 ●ご飯(150g) ●ねぎまソテー ●スンドゥブ ●絹さやのミックスナッツ和え		
●梅菜飯 (150g) ●鮭のピリ辛煮 ●ミートコロッケ ●蓮根の春雨サラダ ●もやしの辛し和え	17 ●ブロッコリーのピラフ(150g) ●焼肉 おろしポン酢ソース ●厚揚げと人参の煮物 ●水菜とズッキーニのマリネ ●もやしのカレーお浸し	18	19	20 ●ご飯 (150g) ●ねぎまソテー ●スンドゥブ ●絹さやのミックスナッツ和え ●キャベッと胡瓜の即席漬け		
●梅菜飯(150g)●鮭のピリ辛煮●ミートコロッケ●蓮根の春雨サラダ	17 ●ブロッコリーのピラフ(150g) ●焼肉 おろしポン酢ソース ●厚揚げと人参の煮物 ●水菜とズッキーニのマリネ	18	19	20 ●ご飯(150g) ●ねぎまソテー ●スンドゥブ ●絹さやのミックスナッツ和え ●キャベツと胡瓜の即席漬け ●フルーツ寒天		
●梅菜飯(150g) ●鮭のピリ辛煮 ●ミートコロッケ ●蓮根の春雨サラダ ●もやしの辛し和え ●フルーツコンポート [エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1.7g	17 ●ブロッコリーのピラフ(150g) ●焼肉 おろしポン酢ソース ●厚揚げと人参の煮物 ●水菜とズッキーニのマリネ ●もやしのカレーお浸し ●フルーツ寒天 [ェネルギー] 587kcal [塩分相当量] 1.7g	18	19	20 ●ご飯 (150g) ●ねぎまソテー ●スンドゥブ ●絹さやのミックスナッツ和え ●キャベッと胡瓜の即席漬け ●フルーツ寒天		
●梅菜飯(150g) ●鮭のピリ辛煮 ●ミートコロッケ ●蓮根の春雨サラダ ●もやしの辛し和え ●フルーツコンポート [エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 12.4g	17 ●ブロッコリーのピラフ(150g) ●焼肉 おろしポン酢ソース ●厚揚げと人参の煮物 ●水菜とズッキーニのマリネ ●もやしのカレーお浸し ●フルーツ寒天 [エネルギー] 587kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 13.0g	18 ●ご飯 (150g) ●ししゃもの南蛮漬け ●カレーコロッケ ●南瓜のピザ焼き ●春菊のピーナッツ和え ●フルーツコンポート [エネルギー] 615kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 12.3g	19	20 ●ご飯(150g) ●ねぎまソテー ●スンドゥブ ●絹さやのミックスナッツ和え ●キャベッと胡瓜の即席漬け ●フルーツ寒天 [エネルギー] 634kcal [塩分相当量] 1. 6g [たんぱく質] 13. 9g		
●梅菜飯(150g) ●鮭のピリ辛煮 ●ミートコロッケ ●蓮根の春雨サラダ ●もやしの辛し和え ●フルーツコンポート [エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 12.4g [脂 質] 14.3g	17 ●ブロッコリーのピラフ(150g) ●焼肉 おろしポン酢ソース ●厚揚げと人参の煮物 ●水菜とズッキーニのマリネ ●もやしのカレーお浸し ●フルーツ寒天 [エネルギー] 587kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 13.0g [脂 質] 22.7g	18	19 ●ご飯(150g) ●ホキのレモン醤油焼き ●さつまいもきんとん ●トマトのネギだれ ●厚揚げと茄子・チンゲン菜の煮物 ●フルーツ寒天 [エネルギー] 618kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 13.0g [脂 質] 15.7g	20 ●ご飯(150g) ●ねぎまソテー ●スンドゥブ ●絹さやのミックスナッツ和え ●キャベッと胡瓜の即席漬け ●フルーツ寒天 [エネルギー] 634kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 13.9g [脂 質] 21.2g		
●梅菜飯(150g) ●鮭のピリ辛煮 ●ミートコロッケ ●蓮根の春雨サラダ ●もやしの辛し和え ●フルーツコンポート [エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 12.4g	17 ●ブロッコリーのピラフ(150g) ●焼肉 おろしポン酢ソース ●厚揚げと人参の煮物 ●水菜とズッキーニのマリネ ●もやしのカレーお浸し ●フルーツ寒天 [エネルギー] 587kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 13.0g	18 ●ご飯 (150g) ●ししゃもの南蛮漬け ●カレーコロッケ ●南瓜のピザ焼き ●春菊のピーナッツ和え ●フルーツコンポート [エネルギー] 615kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 12.3g	19	20 ●ご飯(150g) ●ねぎまソテー ●スンドゥブ ●絹さやのミックスナッツ和え ●キャベッと胡瓜の即席漬け ●フルーツ寒天 [エネルギー] 634kcal [塩分相当量] 1. 6g [たんぱく質] 13. 9g		
●梅菜飯(150g) ●鮭のピリ辛煮 ●ミートコロッケ ●蓮根の春雨サラダ ●もやしの辛し和え ●フルーツコンポート [エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 12.4g [脂 質] 14.3g [カリウム] 700mg	17 ●ブロッコリーのピラフ(150g) ●焼肉 おろしポン酢ソース ●厚揚げと人参の煮物 ●水菜とズッキーニのマリネ ●もやしのカレーお浸し ●フルーツ寒天 [エネルギー] 587kcal [塩分相当量] 1. 7g [たんぱく質] 13. 0g [脂 質] 22. 7g [カリウム] 703mg	18	19 ●ご飯(150g) ●ホキのレモン醤油焼き ●さつまいもきんとん ●トマトのネギだれ ●厚揚げと茄子・チンゲン菜の煮物 ●フルーツ寒天 [エネルギー] 618kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 13.0g [脂 質] 15.7g [カリウム] 696mg	20 ●ご飯(150g) ●ねぎまソテー ●スンドゥブ ●絹さやのミックスナッツ和え ●キャベッと胡瓜の即席漬け ●フルーツ寒天 [エネルギー] 634kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 13.9g [脂 質] 21.2g [カリウム] 756mg		
●梅菜飯(150g) ●鮭のピリ辛煮 ●ミートコロッケ ●蓮根の春雨サラダ ●もやしの辛し和え ●フルーツコンポート [エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1. 7g [たんぱく質] 12. 4g [脂 質] 14. 3g [カリウム] 700mg [リン] 232mg	17 ●ブロッコリーのピラフ(150g) ●焼肉 おろしポン酢ソース ●厚揚げと人参の煮物 ●水菜とズッキーニのマリネ ●もやしのカレーお浸し ●フルーツ寒天 [エネルギー] 587kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 13.0g [脂 質] 22.7g [カリウム] 703mg [リン] 233mg	18	19	20 ●ご飯(150g) ●ねぎまソテー ●スンドゥブ ●絹さやのミックスナッツ和え ●キャベッと胡瓜の即席漬け ●ブルーツ寒天 [エネルギー] 634kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 13.9g [脂 質] 21.2g [カリウム] 756mg [リ ン] 221mg		
●梅菜飯(150g) ●鮭のピリ辛煮 ●ミートコロッケ ●蓮根の春雨サラダ ●もやしの辛し和え ●フルーツコンポート [エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 12.4g [脂 質] 14.3g [カリウム] 700mg [リン] 232mg	17 ●ブロッコリーのピラフ(150g) ●焼肉 おろしポン酢ソース ●厚揚げと人参の煮物 ●水菜とズッキーニのマリネ ●もやしのカレーお浸し ●フルーツ寒天 [エネルギー] 587kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 13.0g [脂 質] 22.7g [カリウム] 703mg [リン] 233mg 24	18	19 ●ご飯(150g) ●ホキのレモン醤油焼き ●さつまいもきんとん ●トマトのネギだれ ●厚揚げと茄子・チンゲン菜の煮物 ●フルーツ寒天 「エネルギー 618kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 13.0g [脂 質] 15.7g [カリウム] 696mg [リン] 238mg 26	20 ●ご飯(150g) ●ねぎまソテー ●スンドゥブ ●絹さやのミックスナッツ和え ●キャベッと胡瓜の即席漬け ●フルーツ寒天 [エネルギー] 634kcal [塩分相当量] 1. 6g [たんぱく質] 13. 9g [脂 質] 21. 2g [カリウム] 756mg [リン] 221mg 27		
●梅菜飯(150g) ●鮭のピリ辛煮 ●ミートコロッケ ●蓮根の春雨サラダ ●もやしの辛し和え ●フルーツコンポート [エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 12.4g [脂 質] 14.3g [カリウム] 700mg [リン] 232mg 23	17 ●ブロッコリーのピラフ(150g) ●焼肉 おろしポン酢ソース ●厚揚げと人参の煮物 ●水菜とズッキーニのマリネ ●もやしのカレーお浸し ●フルーツ寒天 [エネルギー] 587kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 13.0g [脂 質] 22.7g [カリウム] 703mg [リン] 233mg 24	18 ●ご飯(150g) ●ししゃもの南蛮漬け ●カレーコロッケ ●南瓜のピザ焼き ●春菊のピーナッツ和え ●フルーツコンポート [エネルギー] 615kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 12.3g [脂質] 17.8g [カリウム] 798mg [リン] 295mg ②55	19 ●ご飯(150g) ●ホキのレモン醤油焼き ●さつまいもきんとん ●トマトのネギだれ ●厚揚げと茄子・チンゲン菜の煮物 ●フルーツ寒天 [エネルギー] 618kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 13.0g [脂 質] 15.7g [カリウム] 696mg [リン] 238mg 26	20 ●ご飯(150g) ●ねぎまソテー ●スンドゥブ ●絹さやのミックスナッツ和え ●キャベッと胡瓜の即席漬け ●フルーツ寒天 [エネルギー] 634kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 13.9g [脂 質] 21.2g [カリウム] 756mg [リン] 221mg 27 ●タコライス(150g)		
●梅菜飯(150g) ●鮭のピリ辛煮 ●ミートコロッケ ●蓮根の春雨サラダ ●もやしの辛し和え ●フルーツコンポート [エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 12.4g [脂 質] 14.3g [カリウム] 700mg [リン] 232mg 23 ●ご飯(150g) ●鮭の酒粕煮	17 ●ブロッコリーのピラフ(150g) ●焼肉 おろしポン酢ソース ●厚揚げと人参の煮物 ●水菜とズッキーニのマリネ ●もやしのカレーお浸し ●フルーツ寒天 [エネルギー] 587kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 13.0g [脂 質] 22.7g [カリウム] 703mg [リン] 233mg 24 ●ご飯(150g) ●豚肉の梅チーズ焼き	18	19 ●ご飯(150g) ●ホキのレモン醤油焼き ●さつまいもきんとん ●トマトのネギだれ ●厚揚げと茄子・チンゲン菜の煮物 ●フルーツ寒天 「エネルギー」 618kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 13.0g [脂 質] 15.7g [カリウム] 696mg [リン] 238mg 26 ●ご飯(150g) ●鶏唐揚げ中華あんかけ	20 ●ご飯(150g) ●ねぎまソテー ●スンドゥブ ●絹さやのミックスナッツ和え ●キャベッと胡瓜の即席漬け ●フルーツ寒天 [エネルギー] 634kcal [塩分相当量] 1. 6g [たんぱく質] 13. 9g [脂 質] 21. 2g [カリウム] 756mg [リン] 221mg 27 ●タコライス(150g) ●豚肉の味噌炒め		
●梅菜飯(150g) ●鮭のピリ辛煮 ●ミートコロッケ ●蓮根の春雨サラダ ●もやしの辛し和え ●フルーツコンポート [エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 12.4g [脂 質] 14.3g [カリウム] 700mg [リン] 232mg 23 ●ご飯(150g) ●鮭の酒粕煮 ●キャベツとベーコンの中華炒め	17 ●ブロッコリーのピラフ(150g) ●焼肉 おろしポン酢ソース ●厚揚げと人参の煮物 ● 水菜とズッキーニのマリネ ●もやしのカレーお浸し ●フルーツ寒天 [エネルギー] 587kcal [塩分相当量] 1. 7g [たんぱく質] 13. 0g [脂 質] 22. 7g [カリウム] 703mg [リ ン] 233mg 24 ●ご飯(150g) ●豚肉の梅チーズ焼き ●蓮根と玉ねぎの天ぷら	18	19 ●ご飯(150g) ●ホキのレモン醤油焼き ●さつまいもきんとん ●トマトのネギだれ ●厚揚げと茄子・チンゲン菜の煮物 ●フルーツ寒天 「エネルギー」 618kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 13.0g [脂 質] 15.7g [カリウム] 696mg [リン] 238mg 26 ●ご飯(150g) ●鶏唐揚げ中華あんかけ ●いろとり(かぶのお浸し)	20 ●ご飯(150g) ●ねぎまソテー ●スンドゥブ ●絹さやのミックスナッツ和え ●キャベッと胡瓜の即席漬け ●フルーツ寒天 [エネルギー] 634kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 13.9g [脂 質] 21.2g [カリウム] 756mg [リン] 221mg 27 ●タコライス(150g) ●豚肉の味噌炒め ●フライドポテト プラバスソース		
●梅菜飯(150g) ●鮭のピリ辛煮 ●ミートコロッケ ●蓮根の春雨サラダ ●もやしの辛し和え ●フルーツコンポート [エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 12.4g [脂 質] 14.3g [カリウム] 700mg [リン] 232mg 23 ●ご飯(150g) ●鮭の酒粕煮 ●キャベツとベーコンの中華炒め ●メンマ炒め ●野菜コロッケ ●フルーツコンポート	17 ●ブロッコリーのピラフ(150g) ●焼肉 おろしポン酢ソース ●厚揚げと人参の煮物 ● 水菜とズッキーニのマリネ ●もやしのカレーお浸し ●フルーツ寒天 [エネルギー] 587kcal [塩分相当量] 1. 7g [たんぱく質] 13. 0g [脂 質] 22. 7g [カリウム] 703mg [リ ン] 233mg 24 ●ご飯(150g) ●豚肉の梅チーズ焼き ●蓮根と玉ねぎの天ぷら ●かぶとトマトのマリネ	18	19 ●ご飯(150g) ●ホキのレモン醤油焼き ●さつまいもきんとん ●トマトのネギだれ ●厚揚げと茄子・チンゲン菜の煮物 ●フルーツ寒天 [エネルギー] 618kcal [塩分相当量] 1. 4g [たんぱく質] 13. 0g [脂 質] 15. 7g [カリウム] 696mg [リン] 238mg 26 ●ご飯(150g) ●鶏唐揚げ中華あんかけ ●いろとり(かぶのお浸し) ●ゼンマイのナムル	20 ●ご飯(150g) ●ねぎまソテー ●スンドゥブ ●絹さやのミックスナッツ和え ●キャベッと胡瓜の即席漬け ●フルーツ寒天 [エネルギー] 634kcal [塩分相当量] 1. 6g [たんぱく質] 13. 9g [脂 質] 21. 2g [カリウム] 756mg [リン] 221mg 27 ●タコライス(150g) ●豚肉の味噌炒め ●フライドポテト プラバスソース ●白菜の漬物		
●梅菜飯(150g) ●鮭のピリ辛煮 ●ミートコロッケ ●蓮根の春雨サラダ ●もやしの辛し和え ●フルーツコンポート [エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 12.4g [脂 質] 14.3g [カリウム] 700mg [リン] 232mg 23 ●ご飯(150g) ●鮭の酒粕煮 ●キャベツとベーコンの中華炒め ●メンマ炒め ●野菜コロッケ ●フルーツコンポート [エネルギー] 608kcal	17 ●ブロッコリーのピラフ(150g) ●焼肉 おろしポン酢ソース ●厚揚げと人参の煮物 ●水菜とズッキーニのマリネ ●もやしのカレーお浸し ●フルーツ寒天 [エネルギー] 587kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 13.0g [脂 質] 22.7g [カリウム] 703mg [リン] 233mg 24 ●ご飯(150g) ●豚肉の梅チーズ焼き ●蓮根と玉ねぎの天ぷら ●かぶとトマトのマリネ ●里芋の胡麻和え ●フルーツ寒天 [エネルギー] 612kcal	18	19 ●ご飯(150g) ●ホキのレモン醤油焼き ●さつまいもきんとん ●トマトのネギだれ ●厚揚げと茄子・チンゲン菜の煮物 ●フルーツ寒天 「エネルギー」 618kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 13.0g [脂 質] 15.7g [カリウム] 696mg [リン] 238mg 26 ●ご飯(150g) ●鶏唐揚げ中華あんかけ ●いろとり(かぶのお浸し) ●ゼンマイのナムル ●じゃがいもの土佐煮 ●フルーツ寒天 「エネルギー] 590kcal	20 ●ご飯(150g) ●ねぎまソテー ●スンドゥブ ●絹さやのミックスナッツ和え ●キャベッと胡瓜の即席漬け ●フルーツ寒天 [エネルギー] 634kcal [塩分相当量] 1. 6g [たんぱく質] 13. 9g [脂 質] 21. 2g [カリウム] 756mg [リン] 221mg 27 ●タコライス(150g) ●豚肉の味噌炒め ●フライドポテト プラバスソース ●白菜の漬物 ●胡瓜とイカの酢物 ●フルーツコンポート [エネルギー] 628kcal		
●梅菜飯(150g) ●鮭のピリ辛煮 ●ミートコロッケ ●蓮根の春雨サラダ ●もやしの辛し和え ●フルーツコンポート [エネルギー] 588kcal [増分相当量] 1.7g [たんぱく質] 12.4g [脂 質] 14.3g [カリウム] 700mg [リン] 232mg 23 ●ご飯(150g) ●鮭の酒粕煮 ●キャベツとベーコンの中華炒め ●メンマ炒め ●野菜コロッケ ●フルーツコンポート [エネルギー] 608kcal [塩分相当量] 1.3g	17 ●ブロッコリーのピラフ(150g) ●焼肉 おろしポン酢ソース ●厚揚げと人参の煮物 ●水菜とズッキーニのマリネ ●もやしのカレーお浸し ●フルーツ寒天 [エネルギー] 587kcal [塩分相当量] 1. 7g [カリウム] 703mg [リン] 233mg 24 ●ご飯(150g) ●豚肉の梅チーズ焼き ●蓮根と玉ねぎの天ぷら ●かぶとトマトのマリネ ●里芋の胡麻和え ●フルーツ寒天 [エネルギー] 612kcal [塩分相当量] 1. 3g	18 ●ご飯(150g) ●ししゃもの南蛮漬け ●カレーコロッケ ●南瓜のピザ焼き ●春菊のピーナッツ和え ●フルーツコンポート [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 12.3g [脂 質] 17.8g [カリウム] 798mg [リン] 295mg 25 ●ご飯(150g) ●タラの酸辣あんかけ ●豆腐の挽肉乗せ焼き ●人参の昆布和え ●ピーマンのお浸し ●フルーツ寒天 [エネルギー] 604kcal [塩分相当量] 1.9g	19 ●ご飯(150g) ●ホキのレモン醤油焼き ●さつまいもきんとん ●トマトのネギだれ ●厚揚げと茄子・チンゲン菜の煮物 ●フルーツ寒天 「エネルギー] 618kcal 「塩分相当量] 1.4g 「たんぱく質] 13.0g 「脂質] 15.7g 「カリウム] 696mg 「リン] 238mg 26 ●ご飯(150g) ●鶏唐揚げ中華あんかけ ●いろとり(かぶのお浸し) ●ゼンマイのナムル ●じゃがいもの土佐煮 ●フルーツ寒天 「エネルギー] 590kcal 「塩分相当量] 1.6g	20 ●ご飯(150g) ●ねぎまソテー ●スンドゥブ ●絹さやのミックスナッツ和え ●キャベッと胡瓜の即席漬け ●フルーツ寒天 [エネルギー] 634kcal [塩分相当量] 1. 6g [たんぱく質] 13. 9g [脂 質] 21. 2g [カリウム] 756mg [リン] 221mg 27 ●ダコライス(150g) ●豚肉の味噌炒め ●フライドポテト プラバスソース ●白菜の漬物 ●胡瓜とイカの酢物 ●フルーツコンポート [エネルギー] 628kcal [塩分相当量] 1. 8g		
●梅菜飯(150g) ●鮭のピリ辛煮 ●ミートコロッケ ●蓮根の春雨サラダ ●もやしの辛し和え ●フルーツコンポート [エネルギー] 588kcal [増りウム] 700mg [リン] 232mg 23 ●ご飯(150g) ●鮭の酒粕煮 ●キャベツとベーコンの中華炒め ●メンマ炒め ●野菜コロッケ ●フルーツコンポート [エネルギー] 608kcal [塩分相当量] 1. 3g [たんぱく質] 12. 5g	17 ●ブロッコリーのピラフ(150g) ●焼肉 おろしポン酢ソース ●厚揚げと人参の煮物 ●水菜とズッキーニのマリネ ●もやしのカレーお浸し ●フルーツ寒天 [エネルギー] 587kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 13.0g [脂 質] 22.7g [カリウム] 703mg [リン] 233mg 24 ●ご飯(150g) ●豚肉の梅チーズ焼き ●蓮根と玉ねぎの天ぷら ●かぶとトマトのマリネ ●里芋の胡麻和え ●フルーツ寒天 [エネルギー] 612kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 11.2g	18	19 ●ご飯(150g) ●ホキのレモン醤油焼き ●さつまいもきんとん ●トマトのネギだれ ●厚揚げと茄子・チンゲン菜の煮物 ●フルーツ寒天 [エネルギー] 618kcal [塩分相当量] 1. 4g [たんぱく質] 13. 0g [脂 質] 15. 7g [カリウム] 696mg [リ ン] 238mg 26 ●ご飯(150g) ●鶏唐揚げ中華あんかけ ●いろとり(かぶのお浸し) ●ゼンマイのナムル ●じゃがいもの土佐煮 ●フルーツ寒天 [エネルギー] 590kcal [塩分相当量] 1. 6g [たんぱく質] 12. 2g	20 ●ご飯(150g) ●ねぎまソテー ●スンドゥブ ●絹さやのミックスナッツ和え ●キャベッと胡瓜の即席漬け ●フルーツ寒天 [エネルギー] 634kcal [塩分相当量] 1. 6g [たんぱく質] 13. 9g [脂 質] 21. 2g [カリウム] 756mg [リ ン] 221mg 27 ●ダコライス(150g) ●豚肉の味噌炒め ●フライドポテト プラバスソース ●白菜の漬物 ●胡瓜とイカの酢物 ●フルーツコンポート [エネルギー] 628kcal [塩分相当量] 1. 8g [たんぱく質] 12. 4g		
●梅菜飯(150g) ●鮭のピリ辛煮 ●ミートコロッケ ●蓮根の春雨サラダ ●もやしの辛し和え ●フルーツコンポート [エネルギー] 588kcal [増りウム] 700mg [リン] 232mg 23 ●ご飯(150g) ●鮭の酒粕煮 ●キャベツとベーコンの中華炒め ●メンマ炒め ●野菜コロッケ ●フルーツコンポート [エネルギー] 608kcal [塩分相当量] 1. 3g [たんぱく質] 12. 5g	17 ●ブロッコリーのピラフ(150g) ●焼肉 おろしポン酢ソース ●厚揚げと人参の煮物 ●水菜とズッキーニのマリネ ●もやしのカレーお浸し ●フルーツ寒天 [エネルギー] 587kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 13.0g [脂 質] 22.7g [カリウム] 703mg [リン] 233mg 24 ●ご飯(150g) ●豚肉の梅チーズ焼き ●蓮根と玉ねぎの天ぷら ●かぶとトマトのマリネ ●里芋の胡麻和え ●フルーツ寒天 [エネルギー] 612kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 11.2g	18	19 ●ご飯(150g) ●ホキのレモン醤油焼き ●さつまいもきんとん ●トマトのネギだれ ●厚揚げと茄子・チンゲン菜の煮物 ●フルーツ寒天 [エネルギー] 618kcal [塩分相当量] 1. 4g [たんぱく質] 13. 0g [脂 質] 15. 7g [カリウム] 696mg [リ ン] 238mg 26 ●ご飯(150g) ●鶏唐揚げ中華あんかけ ●いろとり(かぶのお浸し) ●ゼンマイのナムル ●じゃがいもの土佐煮 ●フルーツ寒天 [エネルギー] 590kcal [塩分相当量] 1. 6g [たんぱく質] 12. 2g	20 ●ご飯(150g) ●ねぎまソテー ●スンドゥブ ●絹さやのミックスナッツ和え ●キャベッと胡瓜の即席漬け ●フルーツ寒天 [エネルギー] 634kcal [塩分相当量] 1. 6g [たんぱく質] 13. 9g [脂 質] 21. 2g [カリウム] 756mg [リ ン] 221mg 27 ●ダコライス(150g) ●豚肉の味噌炒め ●フライドポテト プラバスソース ●白菜の漬物 ●胡瓜とイカの酢物 ●フルーツコンポート [エネルギー] 628kcal [塩分相当量] 1. 8g [たんぱく質] 12. 4g		
●梅菜飯(150g) ●鮭のピリ辛煮 ●ミートコロッケ ●蓮根の春雨サラダ ●もやしの辛し和え ●フルーツコンポート [エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 12.4g [脂 質] 14.3g [カリウム] 700mg [リン] 232mg 23 ●ご飯(150g) ●鮭の酒粕煮 ●キャベツとベーコンの中華炒め ●メンマ炒め ●野菜コロッケ ●フルーツコンポート [エネルギー] 608kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 12.5g [脂 質] 17.2g [カリウム] 640mg [リン] 222mg	17 ●ブロッコリーのピラフ(150g) ●焼肉 おろしポン酢ソース ●厚揚げと人参の煮物 ●水菜とズッキーニのマリネ ●もやしのカレーお浸し ●フルーツ寒天 「エネルギー」 587kcal 「塩分相当量] 1.7g 「たんぱく質] 13.0g 「脂 質] 22.7g 「カリウム] 703mg 「リン] 233mg 24 ●ご飯(150g) ●豚肉の梅チーズ焼き ●蓮根と玉ねぎの天ぶら ●かぶとトマトのマリネ ●里芋の胡麻和え ●フルーツ寒天 「エネルギー」 612kcal 「たんぱく質] 11.2g 「脂 質] 21.6g 「カリウム] 525mg 「リン] 235mg	18	19	20 ●ご飯(150g) ●ねぎまソテー ●スンドゥブ ●絹さやのミックスナッツ和え ●キャベッと胡瓜の即席漬け ●フルーツ寒天 「エネルギー」 634kcal 「塩分相当量」 1. 6g 「たんぱく質」 13. 9g 「脂 質] 21. 2g 「カリウム」 756mg 「リ ン] 221mg 27 ●タコライス(150g) ●豚肉の味噌炒め ●フライドポテト プラバスソース ●白菜の漬物 ●胡瓜とイカの酢物 ●フルーツコンポート 「エネルギー」 628kcal 「塩分相当量」 1. 8g 「たんぱく質」 1. 8g 「たんぱく質」 12. 4g		
●梅菜飯(150g) ●鮭のピリ辛煮 ●ミートコロッケ ●蓮根の春雨サラダ ●もやしの辛し和え ●フルーツコンポート [エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1. 7g [たんぱく質] 12. 4g [脂 質] 14. 3g [カリウム] 700mg [リ ン] 232mg 23 ●ご飯(150g) ●鮭の酒粕煮 ●キャベツとベーコンの中華炒め ●メンマ炒め ●野菜コロッケ ●フルーツコンポート [エネルギー] 608kcal [塩分相当量] 1. 3g [たんぱく質] 12. 5g [脂 質] 17. 2g [カリウム] 640mg	17 ●ブロッコリーのピラフ(150g) ●焼肉 おろしポン酢ソース ●厚揚げと人参の煮物 ●水菜とズッキーニのマリネ ●もやしのカレーお浸し ●フルーツ寒天 「エネルギー」 587kcal 「塩分相当量] 1.7g 「たんぱく質] 13.0g 「脂 質] 22.7g 「カリウム] 703mg 「リン] 233mg 24 ●ご飯(150g) ●豚肉の梅チーズ焼き ●蓮根と玉ねぎの天ぷら ●かぶとトマトのマリネ ●里芋の胡麻和え ●フルーツ寒天 「エネルギー」 612kcal 「塩分相当量] 1.3g 「たんぱく質] 11.2g 「脂 質] 21.6g 「カリウム] 525mg	18	19	20 ●ご飯(150g) ●ねぎまソテー ●スンドゥブ ●絹さやのミックスナッツ和え ●キャベッと胡瓜の即席漬け ●フルーツ寒天 [エネルギー] 634kcal [塩分相当量] 1. 6g [かいが、質] 21. 2g [カリウム] 756mg [リ ン] 221mg 27 ●タコライス(150g) ●豚肉の味噌炒め ●フライドボテト プラバスソース ●白菜の漬物 ●胡瓜とイカの酢物 ●フルーツコンポート [エネルギー] 628kcal [塩分相当量] 1. 8g [たんぱく質] 12. 4g [脂 質] 26. 6g [カリウム] 802mg		
●梅菜飯(150g) ●鮭のピリ辛煮 ●ミートコロッケ ●蓮根の春雨サラダ ●もやしの辛し和え ●フルーツコンポート [エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 12.4g [脂 質] 14.3g [カリウム] 700mg [リン] 232mg 23 ●ご飯(150g) ●鮭の酒粕煮 ●キャベツとベーコンの中華炒め ●メンマ炒め ●野菜コロッケ ●フルーツコンポート [エネルギー] 608kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 12.5g [脂 質] 17.2g [カリウム] 640mg [リン] 222mg	17 ●ブロッコリーのピラフ(150g) ●焼肉 おろしポン酢ソース ●厚揚げと人参の煮物 ●水菜とズッキーニのマリネ ●もやしのカレーお浸し ●フルーツ寒天 「エネルギー」 587kcal 「塩分相当量] 1.7g 「たんぱく質] 13.0g 「脂 質] 22.7g 「カリウム] 703mg 「リン] 233mg 24 ●ご飯(150g) ●豚肉の梅チーズ焼き ●蓮根と玉ねぎの天ぶら ●かぶとトマトのマリネ ●里芋の胡麻和え ●フルーツ寒天 「エネルギー」 612kcal 「たんぱく質] 11.2g 「脂 質] 21.6g 「カリウム] 525mg 「リン] 235mg	18	19	20 ●ご飯(150g) ●ねぎまソテー ●スンドゥブ ●絹さやのミックスナッツ和え ●キャベッと胡瓜の即席漬け ●フルーツ寒天 [エネルギー] 634kcal [塩分相当量] 1. 6g [かいが、質] 21. 2g [カリウム] 756mg [リ ン] 221mg 27 ●タコライス(150g) ●豚肉の味噌炒め ●フライドボテト プラバスソース ●白菜の漬物 ●胡瓜とイカの酢物 ●フルーツコンポート [エネルギー] 628kcal [塩分相当量] 1. 8g [たんぱく質] 12. 4g [脂 質] 26. 6g [カリウム] 802mg		
●梅菜飯(150g) ●鮭のピリ辛煮 ●ミートコロッケ ●蓮根の春雨サラダ ●もやしの辛し和え ●フルーツコンポート [エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1. 7g [たんぱく質] 12. 4g [脂 質] 14. 3g [カリウム] 700mg [リ ン] 232mg 23 ●ご飯(150g) ●鮭の酒粕煮 ●キャベツとベーコンの中華炒め ●メンマ炒め ●野菜コロッケ ●フルーツコンポート [エネルギー] 608kcal [塩分相当量] 1. 3g [たんぱく質] 12. 5g [脂 質] 17. 2g [カリウム] 640mg [リ ン] 222mg	17 ●ブロッコリーのピラフ(150g) ●焼肉 おろしポン酢ソース ●厚揚げと人参の煮物 ●水菜とズッキーニのマリネ ●もやしのカレーお浸し ●フルーツ寒天 [エネルギー] 587kcal [塩分相当量] 1. 7g [カリウム] 703mg [リン] 233mg 24 ●ご飯(150g) ●豚肉の梅チーズ焼き ●蓮根と玉ねぎの天ぷら ●かぶとトマトのマリネ ●里芋の胡麻和え ●フルーツ寒天 [エネルギー] 612kcal [塩分相当量] 1. 3g [たんぱく質] 11. 2g [脂 質] 21. 6g [カリウム] 525mg [リン] 235mg 31	18	19	20 ●ご飯(150g) ●ねぎまソテー ●スンドゥブ ●絹さやのミックスナッツ和え ●キャベッと胡瓜の即席漬け ●フルーツ寒天 [エネルギー] 634kcal [塩分相当量] 1. 6g [たんぱく質] 13. 9g [脂 質] 21. 2g [カリウム] 756mg [リ ン] 221mg 27 ●タコライス(150g) ●豚肉の味噌炒め ●フライドボテト プラバスソース ●白菜の漬物 ●胡瓜とイカの酢物 ●フルーツコンポート [エネルギー] 628kcal [塩分相当量] 1. 8g [たんぱく質] 12. 4g [脂 質] 26. 6g [カリウム] 802mg		
●梅菜飯(150g) ●鮭のピリ辛煮 ●ミートコロッケ ●蓮根の春雨サラダ ●もやしの辛し和え ●フルーツコンポート [エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1. 7g [たんぱく質] 12. 4g [脂 質] 14. 3g [カリウム] 700mg [リ ン] 232mg 23 ●ご飯(150g) ●鮭の酒粕煮 ●キャベツとベーコンの中華炒め ●メンマ炒め ●野菜コロッケ ●フルーツコンポート [エネルギー] 608kcal [塩分相当量] 1. 3g [たんぱく質] 12. 5g [脂 質] 17. 2g [カリウム] 640mg [リ ン] 222mg 30	17 ●ブロッコリーのピラフ(150g) ●焼肉 おろしポン酢ソース ●厚揚げと人参の煮物 ●水菜とズッキーニのマリネ ●もやしのカレーお浸し ●フルーツ寒天 [エネルギー] 587kcal [塩分相当量] 1. 7g [たんぱく質] 13. 0g [脂 質] 22. 7g [カリウム] 703mg [リン] 233mg 24 ●ご飯(150g) ●豚肉の梅チーズ焼き ●蓮根と玉ねぎの天ぷら ●かぶとトマトのマリネ ●里芋の胡麻和え ●フルーツ寒天 [エネルギー] 612kcal [塩分相当量] 1. 3g [たんぱく質] 11. 2g [脂 質] 21. 6g [カリウム] 525mg [リン] 235mg ●ご飯(150g)	18	19	20 ●ご飯(150g) ●ねぎまソテー ●スンドゥブ ●絹さやのミックスナッツ和え ●キャベッと胡瓜の即席漬け ●フルーツ寒天 [エネルギー] 634kcal [塩分相当量] 1. 6g [かいが、質] 21. 2g [カリウム] 756mg [リ ン] 221mg 27 ●タコライス(150g) ●豚肉の味噌炒め ●フライドボテト プラバスソース ●白菜の漬物 ●胡瓜とイカの酢物 ●フルーツコンポート [エネルギー] 628kcal [塩分相当量] 1. 8g [たんぱく質] 12. 4g [脂 質] 26. 6g [カリウム] 802mg		
●梅菜飯(150g) ●鮭のピリ辛煮 ●ミートコロッケ ●蓮根の春雨サラダ ●もやしの辛し和え ●フルーツコンポート [エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1. 7g [たんぱく質] 12. 4g [脂 質] 14. 3g [カリウム] 700mg [リン] 232mg 23 ●ご飯(150g) ●鮭の酒粕煮 ●キャベツとベーコンの中華炒め ●野菜コロッケ ●フルーツコンポート [エネルギー] 608kcal [塩分相当量] 1. 3g [たんぱく質] 12. 5g [脂 質] 17. 2g [カリウム] 640mg [リン] 222mg 30 ●ご飯(150g) ●豚肉の麻婆ソース	17 ●ブロッコリーのピラフ(150g) ●焼肉 おろしポン酢ソース ●厚揚げと人参の煮物 ●水菜とズッキーニのマリネ ●もやしのカレーお浸し ●フルーツ寒天 [エネルギー] 587kcal [塩分相当量] 1. 7g [カリウム] 703mg [リン] 233mg 24 ●ご飯(150g) ●豚肉の梅チーズ焼き ●蓮根と玉ねぎの天ぷら ●かぶとトマトのマリネ ●里芋の胡麻和え ●フルーツ寒天 [エネルギー] 612kcal [塩分相当量] 1. 3g [たんぱく質] 11. 2g [脂 質] 21. 6g [カリウム] 525mg [リン] 235mg 31	18	19	20 ●ご飯(150g) ●ねぎまソテー ●スンドゥブ ●絹さやのミックスナッツ和え ●キャベッと胡瓜の即席漬け ●フルーツ寒天 [エネルギー] 634kcal [塩分相当量] 1. 6g [かいが、質] 21. 2g [カリウム] 756mg [リ ン] 221mg 27 ●タコライス(150g) ●豚肉の味噌炒め ●フライドボテト プラバスソース ●白菜の漬物 ●胡瓜とイカの酢物 ●フルーツコンポート [エネルギー] 628kcal [塩分相当量] 1. 8g [たんぱく質] 12. 4g [脂 質] 26. 6g [カリウム] 802mg		
●梅菜飯(150g) ●鮭のピリ辛煮 ●ミートコロッケ ●蓮根の春雨サラダ ●もやしの辛し和え ●フルーツコンポート [エネルギー] 588kcal [増介相当量] 1. 7g [たんぱく質] 12. 4g [脂 質] 14. 3g [カリウム] 700mg [リン] 232mg 23 ●ご飯(150g) ●鮭の酒粕煮 ●キャベツとベーコンの中華炒め ●メンマ炒め ●野菜コロッケ ●フルーツコンポート [エネルギー] 608kcal [塩分相当量] 1. 3g [たんぱく質] 12. 5g [脂 質] 17. 2g [カリウム] 640mg [リン] 222mg 30 ●ご飯(150g) ●豚肉の麻婆ソース ●チンゲン菜と人参の中華和え	17 ●ブロッコリーのピラフ(150g) ●焼肉 おろしポン酢ソース ●厚揚げと人参の煮物 ●水菜とズッキーニのマリネ ●もやしのカレーお浸し ●フルーツ寒天 [エネルギー] 587kcal [塩分相当量] 1. 7g [たんぱく質] 13. 0g [脂 質] 22. 7g [カリウム] 703mg [リン] 233mg 24 ●ご飯(150g) ●豚肉の梅チーズ焼き ●蓮根と玉ねぎの天ぷら ●かぶとトマトのマリネ ●里芋の胡麻和え ●フルーツ寒天 [エネルギー] 612kcal [塩分相当量] 1. 3g [たんぱく質] 11. 2g [脂 質] 21. 6g [カリウム] 525mg [リン] 235mg 31 ●ご飯(150g) ●鶏肉のマリネ ●大根と人参の照り煮	18	19	20 ●ご飯(150g) ●ねぎまソテー ●スンドゥブ ●絹さやのミックスナッツ和え ●キャベッと胡瓜の即席漬け ●フルーツ寒天 [エネルギー] 634kcal [塩分相当量] 1. 6g [かいが、質] 21. 2g [カリウム] 756mg [リ ン] 221mg 27 ●タコライス(150g) ●豚肉の味噌炒め ●フライドポテト プラバスソース ●白菜の漬物 ●胡瓜とイカの酢物 ●フルーツコンポート [エネルギー] 628kcal [塩分相当量] 1. 8g [たんぱく質] 12. 4g [脂 質] 26. 6g [カリウム] 802mg		
●梅菜飯(150g) ●鮭のピリ辛煮 ●ミートコロッケ ●蓮根の春雨サラダ ●もやしの辛し和え ●フルーツコンポート [エネルギー] 5888kcal [塩分相当量] 1. 7g [たんぱく質] 12. 4g [脂 質] 14. 3g [カリウム] 700mg [リン] 232mg 23 ●ご飯(150g) ●鮭の酒粕煮 ●キャベツとベーコンの中華炒め ●メンマ炒め ●野菜コロッケ ●フルーツコンポート [エネルギー] 608kcal [塩分相当量] 1. 3g [たんぱく質] 12. 5g [脂 質] 17. 2g [カリウム] 640mg [リン] 222mg 30 ●ご飯(150g) ●豚肉の麻婆ソース ●チンゲン菜と人参の中華和え ●タケノコの土佐煮 ●里芋ずんだ明太マヨ和え ●フルーツ寒天	17 ●ブロッコリーのピラフ(150g) ●焼肉 おろしポン酢ソース ●厚揚げと人参の煮物 ●水菜とズッキーニのマリネ ●もやしのカレーお浸し ●フルーツ寒天 [エネルギー] 587kcal [塩分相当量] 1. 7g [カリウム] 703mg [リ ン] 233mg 24 ●ご飯(150g) ●豚肉の梅チーズ焼き ●蓮根と玉ねぎの天ぷら ●かぶとトマトのマリネ ●里芋の胡麻和え ●フルーツ寒天 [エネルギー] 612kcal [塩分相当量] 1. 3g [たんぱく質] 11. 2g [脂 質] 21. 6g [カリウム] 525mg [リ ン] 235mg 31 ●ご飯(150g) ●鶏肉のマリネ ●里芋の胡麻和え ●フルーツ寒天 [エネルギー] 612kcal [塩分相当量] 1. 3g [たんぱく質] 11. 2g [脂 質] 21. 6g [カリウム] 525mg [リ ン] 235mg 31	18	19	20 ●ご飯(150g) ●ねぎまソテー ●スンドゥブ ●絹さやのミックスナッツ和え ●キャベッと胡瓜の即席漬け ●フルーツ寒天 [エネルギー] 634kcal [塩分相当量] 1. 6g [かいが、質] 21. 2g [カリウム] 756mg [リ ン] 221mg 27 ●タコライス(150g) ●豚肉の味噌炒め ●フライドポテト プラバスソース ●白菜の漬物 ●胡瓜とイカの酢物 ●フルーツコンポート [エネルギー] 628kcal [塩分相当量] 1. 8g [たんぱく質] 12. 4g [脂 質] 26. 6g [カリウム] 802mg		
●梅菜飯(150g) ●鮭のピリ辛煮 ●ミートコロッケ ●蓮根の春雨サラダ ●もやしの辛し和え ●フルーツコンポート [エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 12.4g [脂 質] 14.3g [カリウム] 700mg [リ ン] 232mg 23 ●ご飯(150g) ●鮭の酒粕煮 ●キャベツとベーコンの中華炒め ●野菜コロッケ ●フルーツコンポート [エネルギー] 608kcal [塩分相当量] 1.3g [カリウム] 1.2g [カリウム] 540mg [リ ン] 222mg 30 ●ご飯(150g) ●豚肉の麻婆ソース ●デンゲン菜と人参の中華和え ●タケノコの土佐煮 ●里芋ずんだ明太マヨ和え ●フルーツ寒天 [エネルギー] 624kcal	17 ●ブロッコリーのピラフ(150g) ●焼肉 おろしポン酢ソース ●厚揚げと人参の煮物 ●水菜とズッキーニのマリネ ●もやしのカレーお浸し ●フルーツ寒天 [エネルギー] 587kcal [塩分相当量] 1. 7g [たんぱく質] 13. 0g [脂 質] 22. 7g [カリウム] 703mg [リ ン] 233mg 24 ●ご飯(150g) ●豚肉の梅チーズ焼き ●蓮根と玉ねぎの天ぷら ●かぶとトマトのマリネ ●里芋の胡麻和え ●フルーツ寒天 [エネルギー] 612kcal [塩分相当量] 1. 3g [たんぱく質] 11. 2g [脂 質] 21. 6g [カリウム] 525mg [リ ン] 235mg 31 ●ご飯(150g) ●鶏肉のマリネ ●単葉のは麻和え ●フルーツ寒天 [エネルギー] 612kcal [塩分相当量] 1. 3g [たんぱく質] 11. 2g [脂 質] 21. 6g [カリウム] 525mg [リ ン] 235mg 31 ●ご飯(150g) ●鶏肉のマリネ ●大根と人参の照り煮 ●はんぺんの梅マヨ天ぷら ●ゼンマイの辛子和え ●ブルーツコンポート [エネルギー] 594kcal	18	19	20 ●ご飯(150g) ●ねぎまソテー ●スンドゥブ ●絹さやのミックスナッツ和え ●キャベッと胡瓜の即席漬け ●フルーツ寒天 [エネルギー] 634kcal [塩分相当量] 1. 6g [かいが、質] 21. 2g [カリウム] 756mg [リ ン] 221mg 27 ●タコライス(150g) ●豚肉の味噌炒め ●フライドポテト プラバスソース ●白菜の漬物 ●胡瓜とイカの酢物 ●フルーツコンポート [エネルギー] 628kcal [塩分相当量] 1. 8g [たんぱく質] 12. 4g [脂 質] 26. 6g [カリウム] 802mg		
●梅菜飯(150g) ●鮭のピリ辛煮 ●ミートコロッケ ●蓮根の春雨サラダ ●もやしの辛し和え ●フルーツコンポート [エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 12.4g [脂 質] 14.3g [カリウム] 700mg [リン] 232mg 23 ●ご飯(150g) ●鮭の酒粕煮 ●キャベツとベーコンの中華炒め ●メンマ炒め ●野菜コロッケ ●フルーツコンポート [エネルギー] 608kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 12.5g [脂 質] 17.2g [カリウム] 640mg [リン] 222mg 30 ●ご飯(150g) ●豚肉の麻婆ソース ●テンゲン菜と人参の中華和え ●タケノコの土佐煮 ●里芋ずんだ明太マヨ和え ●フルーツ寒天 [エネルギー] 624kcal [塩分相当量] 1.1g	17 ●ブロッコリーのピラフ(150g) ●焼肉 おろしポン酢ソース ●厚揚げと人参の煮物 ●水菜とズッキーニのマリネ ●もやしのカレーお浸し ●フルーツ寒天 [エネルギー] 587kcal [塩分相当量] 1. 7g [たんぱく質] 13. 0g [脂 質] 22. 7g [カリウム] 703mg [リ ン] 233mg 24 ●ご飯(150g) ●豚肉の梅チーズ焼き ●蓮根と玉ねぎの天ぷら ●かぶとトマトのマリネ ●里芋の胡麻和え ●フルーツ寒天 [エネルギー] 612kcal [塩分相当量] 1. 3g [たんぱく質] 11. 2g [脂 質] 21. 6g [カリウム] 525mg [リ ン] 235mg 31 ●ご飯(150g) ●鶏肉のマリネ ●大根と人参の照り着 ●はんぺんの梅マヨ天ぷら ●ゼンマイの辛子和え ●フルーツコンポート [エネルギー] 594kcal [塩分相当量] 1. 8g	18	19	20 ●ご飯(150g) ●ねぎまソテー ●スンドゥブ ●絹さやのミックスナッツ和え ●キャベッと胡瓜の即席漬け ●フルーツ寒天 [エネルギー] 634kcal [塩分相当量] 1. 6g [かいが、質] 21. 2g [カリウム] 756mg [リ ン] 221mg 27 ●タコライス(150g) ●豚肉の味噌炒め ●フライドボテト プラバスソース ●白菜の漬物 ●胡瓜とイカの酢物 ●フルーツコンポート [エネルギー] 628kcal [塩分相当量] 1. 8g [たんぱく質] 12. 4g [脂 質] 26. 6g [カリウム] 802mg		
●梅菜飯(150g) ●鮭のピリ辛煮 ●ミートコロッケ ●蓮根の春雨サラダ ●もやしの辛し和え ●フルーツコンポート [エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 12.4g [脂 質] 14.3g [カリウム] 700mg [リ ン] 232mg 23 ●ご飯(150g) ●鮭の酒粕煮 ●キャベツとベーコンの中華炒め ●野菜コロッケ ●フルーツコンポート [エネルギー] 608kcal [塩分相当量] 1.3g [カリウム] 1.2g [カリウム] 540mg [リ ン] 222mg 30 ●ご飯(150g) ●豚肉の麻婆ソース ●デンゲン菜と人参の中華和え ●タケノコの土佐煮 ●里芋ずんだ明太マヨ和え ●フルーツ寒天 [エネルギー] 624kcal	17 ●ブロッコリーのピラフ(150g) ●焼肉 おろしポン酢ソース ●厚揚げと人参の煮物 ●水菜とズッキーニのマリネ ●もやしのカレーお浸し ●フルーツ寒天 [エネルギー] 587kcal [塩分相当量] 1. 7g [たんぱく質] 13. 0g [脂 質] 22. 7g [カリウム] 703mg [リ ン] 233mg 24 ●ご飯(150g) ●豚肉の梅チーズ焼き ●蓮根と玉ねぎの天ぷら ●かぶとトマトのマリネ ●里芋の胡麻和え ●フルーツ寒天 [エネルギー] 612kcal [塩分相当量] 1. 3g [たんぱく質] 11. 2g [脂 質] 21. 6g [カリウム] 525mg [リ ン] 235mg 31 ●ご飯(150g) ●鶏肉のマリネ ●単葉のは麻和え ●フルーツ寒天 [エネルギー] 612kcal [塩分相当量] 1. 3g [たんぱく質] 11. 2g [脂 質] 21. 6g [カリウム] 525mg [リ ン] 235mg 31 ●ご飯(150g) ●鶏肉のマリネ ●大根と人参の照り煮 ●はんぺんの梅マヨ天ぷら ●ゼンマイの辛子和え ●ブルーツコンポート [エネルギー] 594kcal	18	19	20 ●ご飯(150g) ●ねぎまソテー ●スンドゥブ ●絹さやのミックスナッツ和え ●キャベッと胡瓜の即席漬け ●フルーツ寒天 [エネルギー] 634kcal [塩分相当量] 1. 6g [かいが、質] 21. 2g [カリウム] 756mg [リ ン] 221mg 27 ●タコライス(150g) ●豚肉の味噌炒め ●フライドボテト プラバスソース ●白菜の漬物 ●胡瓜とイカの酢物 ●フルーツコンポート [エネルギー] 628kcal [塩分相当量] 1. 8g [たんぱく質] 12. 4g [脂 質] 26. 6g [カリウム] 802mg		
●梅菜飯(150g) ●鮭のピリ辛素 ●ミートコロッケ ●蓮根の春雨サラダ ●もやしの辛し和え ●フルーツコンポート [エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 12.4g [脂 質] 14.3g [カリウム] 700mg [リン] 232mg 23 ●ご飯(150g) ●鮭の酒粕煮 ●キャベツとベーコンの中華炒め ●メンマ炒め ●野菜コロッケ ●フルーツコンポート [エネルギー] 608kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 12.5g [脂 質] 17.2g [カリウム] 222mg 30 ●ご飯(150g) ●豚肉の麻婆ソース ●チンゲン菜と人参の中華和え ●タケノコの土佐煮 ●里芋ずんだ明太マヨ和え ●フルーツ寒天 [エネルギー] 624kcal [塩分相当量] 1.1g [たんぱく質] 11.7g	17 ●ブロッコリーのピラフ(150g) ●焼肉 おろしポン酢ソース ●厚揚げと人参の煮物 ●水菜とズッキーニのマリネ ●もやしのカレーお浸し ●フルーツ寒天 [エネルギー] 587kcal [塩分相当量] 1. 7g [たんぱく質] 13. 0g [脂 質] 22. 7g [カリウム] 703mg [リ ン] 233mg 24 ●ご飯(150g) ●豚肉の梅チーズ焼き ●蓮根と玉ねぎの天ぷら ●かぶとトマトのマリネ ●里芋の胡麻和え ●フルーツ寒天 [エネルギー] 612kcal [塩分相当量] 1. 3g [たんぱく質] 11. 2g [脂 質] 21. 6g [カリウム] 525mg [リ ン] 235mg 31 ●ご飯(150g) ●鶏肉のマリネ ●はんぱく質] 11. 2g [ホルギー] 525mg [リン] 235mg 31 ●ご飯(150g) ●鶏肉のマリネ ●大根と人参の照り煮 ●はんぺんの梅マヨ天ぷら ●ゼンマイの辛子和え ●ブルーツコンポート [エネルギー] 594kcal [塩分相当量] 1. 8g [たんぱく質] 1. 8g [たんぱく質] 1. 8g	18	19	20 ●ご飯(150g) ●ねぎまソテー ●スンドウブ ●絹さやのミックスナッツ和え ●キャベッと胡瓜の即席漬け ●フルーツ寒天 [エネルギー] 634kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 13.9g [脂 質] 21.2g [カリウム] 756mg [リ ン] 221mg 27 ●タコライス(150g) ●豚肉の味噌炒め ●フライドポテト プラバスソース ●白菜の漬物 ●胡瓜とイカの酢物 ●フルーツコンポート [エネルギー] 628kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 12.4g [脂 質] 26.6g [カリウム] 802mg		
●梅菜飯(150g) ●鮭のピリ辛素 ●ミートコロッケ ●蓮根の春雨サラダ ●もやしの辛し和え ●フルーツコンポート [エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 12.4g [脂 質] 14.3g [カリウム] 700mg [リン] 232mg 23 ●ご飯(150g) ●鮭の酒粕煮 ●キャベツとペーコンの中華炒め ●メンマ炒め ●野菜コロッケ ●フルーツコンポート [エネルギー] 608kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 12.5g [脂 質] 17.2g [カリウム] 640mg [リン] 222mg 30 ●ご飯(150g) ●豚肉の麻婆ソース ●チンゲン気を入参の中華和え ●タケノコの土佐煮 ●里芋ずんだ明太マヨ和え ●フルーツ寒天 [エネルギー] 624kcal [塩分相当量] 1.1g [たんぱく質] 11.7g [脂 質] 27.2g	17 ●ブロッコリーのピラフ(150g) ●焼肉 おろしポン酢ソース ●厚揚げと人参の煮物 ●水菜とズッキーニのマリネ ●もやしのカレーお浸し ●フルーツ寒天 [エネルギー] 587kcal [塩分相当量] 1. 7g [たんぱく質] 13. 0g [脂 質] 22. 7g [カリウム] 703mg [リ ン] 233mg 24 ●ご飯(150g) ●豚肉の梅チーズ焼き ●蓮根と玉ねぎの天ぷら ●かぶとトマトのマリネ ●里芋の胡麻和え ●フルーツ寒天 [エネルギー] 612kcal [塩分相当量] 1. 3g [たんぱく質] 11. 2g [脂 質] 21. 6g [カリウム] 235mg 31 ●ご飯(150g) ●鶏肉のマリネ ● 11. 2g [脂 質] 21. 6g [カリウム] 3525mg 31 ●ご飯(150g) ●鶏肉のマリネ ● 11. 2g [脂 質] 21. 6g [カリン] 235mg 31 ●ご飯(150g) ● 11. 8g [はんぺんの梅辛和え ● はんぺんの梅辛和え ● はんぺんの神辛・アルーツコンポート [エネルギー] 594kcal [塩ク相当量] 1. 8g [たんぱく質] 13. 9g [脂 質] 16. 0g	18	19	20 ●ご飯(150g) ●ねぎまソテー ●スンドウブ ●絹さやのミックスナッツ和え ●キャベッと胡瓜の即席漬け ●フルーツ寒天 [エネルギー] 634kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 13.9g [脂 質] 21.2g [カリウム] 756mg [リ ン] 221mg 27 ●タコライス(150g) ●豚肉の味噌炒め ●フライドポテト プラバスソース ●白菜の漬物 ●胡瓜とイカの酢物 ●フルーツコンポート [エネルギー] 628kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 12.4g [脂 質] 26.6g [カリウム] 802mg		



腎臓食 10月(タ)メニュー

	797		LISANT	L		郎 艮	IUA	\ \ \ /	·
月			火		水		木		金
9/25			26		27		28		29
)ご飯(150g)		ご飯 (150g)		●ご飯 (150g)		●ご飯 (150g)		●コーンご飯(1	
サバの酒粕焼き		タラのカレー天	\$% \$	●鮭の博多焼き		●豚のどて煮		●鮭とオクラ・蓮	
里芋のコーン和え		南瓜の小倉煮		●野菜コロッケ		●ネギのヴィネグ		●小松菜とえの	
ほうれん草のクリーム		胡瓜とカニカマの		●かぶと人参・絲			胡瓜のドレッシング和:		
)絹さやと人参のドレッシ		蓮根と玉ねぎの		●アスパラのガ-		●切干煮		●マカロニサラタ	
舞茸と南瓜の天ぷら		白菜のレモン漬		●さつまいもきん	 	●小松菜のしらす		●チンゲン菜の	
エネルギー] 594k 塩分相当量 1.4g		Eネルギー]	585kcal	[エネルギー]	588kcal	[エネルギー]	593kcal	[エネルギー]	602kcal
塩分相当量] 1.4g たんぱく質] 14.2		≦分相当量] ∈んぱく質]	1. 1g 14. 5g	[塩分相当量] [たんぱく質]	1. 7g 13. 7g	[塩分相当量] [たんぱく質]	1. 7g 14. 1g	[塩分相当量] [たんぱく 質]	1. 3g 14. 3g
脂質] 19.2			18. 6g	[脂質]	19. 3g	[脂質]	20. 4g	[脂質]	18. 7g
カリウム] 711r		カリウム]	674mg	[カリウム]	583mg	[カリウム]	609mg	[カリウム]	648mg
リン] 200r	mg [リ	リン]	186mg	[リン]	170mg	[リン]	150mg	[リン]	187mg
10/2	•		3		4		5		6
よごしチャーハン(150	0g)	ご飯 (150g)		●ご飯 (150g)		●ご飯(150g)		●ご飯(150g)	
サスの柚子胡椒ムニュ	エル	豚カツ 胡麻味	憎ソース	●焼肉		●鮭のマヨネーズ	(焼き	●タラのシークワ	フーサーマリネ
●さつまいものわさびチーズ焼き		●じゃがいもの揚げ浸し ●野菜コロッケ		●白菜のクリーム	ム煮	●大根と小松菜のポトフ煮 ●牛肉のしぐれ煮		●ソーメンチャン	プルー
				●里芋のずんだ	和え			●白菜と胡瓜の	梅肉和え
●下々でとフロッコッ一のアピーショ		●アスパラ炒め		●インゲンの胡麻	麻和え	●春菊の中華風和え物		●ほうれん草の	白和え
もやしのお浸し	•	春菊の海苔和え	Ł	●ペペロンこんに	こやく	●チンゲン菜のお	う浸し	●マッシュ焼き	
エネルギー〕 588k			587kcal	[エネルギー]	588kcal	[エネルギー]	593kcal	[エネルギー]	585kcal
塩分相当量] 1.9g	-	监分相当量]	1. 5g	[塩分相当量]	1. 9g	[塩分相当量]	1. 9g	[塩分相当量]	1. 8g
たんぱく質] 12.9		こんぱく質]	13. Og	[たんぱく質]	12. 2g	[たんぱく 質]	12. 1g	[たんぱく 質]	12. 5g
脂質] 22.4			20. 7g	[脂質]	22. 8g	[脂質]	22. 7g	[脂質]	22. Og
カリウム] 740r リン] 249r		カリウム] ノン]	638mg 227mg	[カリウム] [リン]	694mg 225mg	[カリウム] [リ ン]	681mg 235mg	[カリウム] [リ ン]	712mg 245mg
9			1 O	. / - 1	1 1		12	1. / - 1	13
3		きのこご飯(150	<u> </u>	●ご飯 (150g)	1 1	●ご飯(150g)	1 4	●ご飯(150g)	10
		さのここ販(150 肉団子 ミネスト	_	●こ販(150g) ●豚肉の上海ソ	- _	● 上 飯 (150g) ● 鮭 の 照 焼き			揚げ ザジキソース
							0.##		
スポーツ		さつまいもと舞茸		●はんぺん磯辺		●茄子と麩・人参		●冬瓜と舞茸・糸	
****		もやしの胡麻ドし	ノ和ス	●厚揚げのケチ	ヤツブ煮	●チンゲン菜のド		●辛子蓮根ソテ	
		大根の炒め煮		●芋煮		●かぶとリンゴの		●南瓜の胡麻味	
		白菜の土佐和え		●かぶのドレッシ	 	●アスパラソテー		●モロヘイヤの	
	_	[ネルギー]	602kcal	[エネルギー]	588kcal	[エネルギー]	624kcal	[エネルギー]	587kcal
	_	≦分相当量] ∈んぱく質]	1. 6g 11. 4g	[塩分相当量] [たんぱく質]	2. Og 14. 4g	[塩分相当量] [たんぱく質]	1. 7g 11. 1g	[塩分相当量] [たんぱく 質]	1. 5g 12. 2g
	[ル		24. 7g	[脂質]	14. 4g 22. 2g	[脂質]	23. 1g	[脂質]	12. 2g 16. 6g
		ロ (良) カリウム]	637mg	[カリウム]	684mg	[カリウム]	868mg	[カリウム]	755mg
		リン]	236mg	[リン]	236mg	[リン]	232mg	[リン]	219mg
16		1	17		18		19		20
)ご飯(150g)	•	ご飯 (150g)		●レンコンチャー	·ハン(150g)	●ご飯(150g)		●ご飯(150g)	
3鶏のハニーバターソー	-ス ● :	さんまの照り焼き	き	●チキンカチャト	ウーラ	●ユーリン豚		●太刀魚の胡麻	バジルソース
揚げ餃子	•	里芋とオクラ・人	、参の煮物	●かぶと人参・イ	′ンゲンの煮物	●市松煮		●大根と人参の	煮物
●ツナ大根		白菜のお浸し		●柿なます		●大根サラダ		●キノチャップ	
■胡瓜の酢物		カリフラワーシチ	-	●こんにゃくきん	78ĥ	●白菜のゆかり和	์กรี	●ささみと胡瓜の)梅肉かけ
アスパラの塩昆布和え		茄子の中華炒め		●里芋のずんだ		●セロリのマヨポ		●南瓜サラダ	, 14 t 3 to 1 t
エネルギー] 589k		[ネルギー]	603kcal	[エネルギー]	597kcal	[エネルギー]	592kcal	[エネルギー]	588kcal
塩分相当量] 1.8g		a分相当量]	1. 7g	[塩分相当量]	1. 6g	[塩分相当量]	1. 9g	[塩分相当量]	1. 9g
たんぱく質] 13.3	3g [<i>†</i> :	こんぱく質]	12. Og	[たんぱく質]	11. 9g	[たんぱく質]	12. 8g	[たんぱく 質]	12. 4g
脂 質] 21.6			21. 2g	[脂質]	22. 2g	[脂質]	21. 8g	[脂質]	22. 8g
カリウム] 650r		カリウム]	764mg	[カリウム]	730mg	[カリウム]	641mg	[カリウム]	805mg
Jン] 211n	mg L'J	リン]	223mg	[リン]	216mg	[リン]	224mg	[リン]	255mg
23			24	1	25		26		27
)ご飯(150g)		ご飯(150g)		●ご飯 (150g)	l. 14	●とうもろこしご館	_	●ご飯(150g)	×××
鶏の山賊揚げ		タンドリーサス - ナポート かる B	ı sir	●豚肉のXO醤炊		●サバのカレーチ		●厚揚げの沖縄	
マーボー茄子		大根と人参の田		●きんぴらごぼう		●インゲンのソテ		●じゃがいものが	コニあんかけ
ザワークラウト		スパゲティーサラ	フダ	●春雨の生姜和		●カリフラワーの	トレッシング和え	●蓮根きんぴら	
じゃがいもとオクラのス		ミートコロッケ		●シーフードゼリ	-	●大学芋		●里芋とオクラ・	
チンゲン菜の中華和え		春雨とツナの和		●チーズ粉吹き	-	●たけのこの天き		●小松菜のドレ	
にネルギー] 617k	_	[ネルギー]	592kcal	[エネルギー]	609kcal	[エネルギー]	605kcal	[エネルギー]	592kcal
≦分相当量] 1.7g ≿んぱく質] 12.6		≦分相当量] ≿んぱく質]	1. 3g 12. 5g	[塩分相当量] [たんぱく質]	1. 8g 12. 9g	[塩分相当量] [たんぱく質]	1. 3g 12. 7g	[塩分相当量] [たんぱく 質]	1. 6g 12. 3g
こんはく貝」 12.6 旨 質] 21.3			12. 5g 18. 6g	[脂質]	12. 9g 24. 5g	[脂質]	12. /g 23. 0g	[脂質]	12. 3g 16. 7g
hリウム] 848n			563mg	[カリウム]	550mg	[カリウム]	762mg	[カリウム]	839mg
リン] 250n	_)ン]	222mg	[リン]	208mg	[リン]	259mg	[リン]	254mg
30			31						
ちらし寿司(150g)	•	- ご飯(150g)							
白いんげん豆のデミソ		サバの治部煮							
さつまいもドーナツ			のオイスターソテー						
		さつまいものオレ							
ほうれん草のくろみ知り)さ うよいものかし)春雨のドレッシン							
	V)	ロロリンノレンノノン							
もやしのマスタード炒め		きのこのバター				1			
)もやしのマスタード炒& 〕揚げ餃子		きのこのバター <u>、</u> 「ネルギー 〕				-			
Dもやしのマスタード炒& D揚げ餃子 エネルギー] 625k	kcal [I	[ネルギー]	600kcal						
●ほうれん草のくるみ和: ●もやしのマスタード炒& ●揚げ餃子 エネルギー] 625k 塩分相当量] 1.9g たんぱく質] 11.2									
●もやしのマスタード炒& ●揚げ餃子 エネルギー] 625k 塩分相当量] 1.9g たんぱく質] 11.2	●i kcal [エ g [塩 2g [た	□ ネルギー] 「富分相当量] □ たんぱく 質]	600kcal 1. 8g						
●もやしのマスタード炒& ●揚げ餃子 エネルギー] 625k 塩分相当量] 1.9g たんぱく質] 11.2	(Cネルギー] ≦分相当量] Eんぱく質]	600kcal 1. 8g 11. 9g						