常食(Aメニュー)

日付							
		2024年06月02日(日)	2024年06月03日(月)	2024年06月04日(火)	2024年06月05日(水)	2024年06月06日(木)	2024年06月07日(金)
1		ねじりパン		雑炊	御飯	御飯	御飯
期		キャベツのトマト煮	オムレツ	ひじき煮	エビ団子の煮物	姫高野の煮物	厚焼卵
	白菜の和え物	マカロニサラダ	大根のごま和え	キャベツのゆかり和え	きゅうりとツナのマヨ和え	マカロニサラダ	里芋の煮付け
莨		コーンスープ	味噌汁	豆腐の合わせ味噌汁	白味噌汁	大根の赤味噌汁	豆腐の白味噌汁
		牛乳	のり佃煮	42 = /2	ゲロを口	ゲロタロ	
	♪郷土料理♪長崎県♪ かおりごはん	御飯 鶏肉の甘辛煮	御飯 鮭のバジルバター焼き	ハヤシライス えびフライ	御飯 麻婆豆腐	御飯 じゃが芋と鶏肉の煮付	ゆかり御飯 カレイの照焼き
			人参のじゃこ煮	野菜サラダ	茄子の香り炒め	大根とベーコンのきんぴら	金平大根
食	煮ごみ	青菜のゆず香浸し	ポテトサラダ	ヨーグルト	ほうれん草の和え物		ピーナッツ和え
^	長崎天ぷら	白味噌汁	清汁	[中華スープ	えのきの味噌汁	なめこの合わせ味噌汁
おやつ	カステラ	水羊羹	くずまんじゅう	まんじゅう	パインゼリー	いちごフルーチェ	プリン
843						<u> </u>	
1 _	御飯	御飯		御飯	御飯	御飯	御飯
<i>タ</i>	白身魚の梅肉蒸し	赤魚の生姜煮	揚げ出し豆腐	鶏つくねの照り煮	牛肉コロッケ	スパニッシュオムレツ	鶏肉の甘辛煮
ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	半平とピーマンの炒め物	高野の煮付け	切干大根煮(添)	きゅうりのささめ昆布和え	ツナサラダ	青菜の和え物(添え)	白菜の酢の物
食	キャベツのドレ和え 花麩の清汁	清汁	白菜の和え物 里芋の味噌汁	清汁	かきたま汁	野菜コロッケ 白菜の味噌汁	ごま豆腐 清汁
\vdash	エネルキー 1447 kcal	エネルキー 1572 kcal	<u>エテのペパョン</u> エネルキー 1602 kcal	エネルキ゛ー 1723 kcal	エネルキー 1556 kcal	<u> エネルキー 1672 kcal</u>	エネルキ [*] ー 1591 kcal
日	蛋白質 56.1 g	蛋白質 75.6 g	蛋白質 58.5 g	蛋白質 61.7 g	蛋白質 58.0 g	蛋白質 61.9 g	蛋白質 64.6 g
合		脂質 42.3 g	脂質 44.5 g	脂質 59.1 g	脂質 52.3 g	脂質 54.6 g	脂質 50.8 g
計	食塩 8.7 g	食塩 8.6 g	食塩 7.6 g	食塩 8.8 g	食塩 7.9 g	食塩 8.9 g	食塩 8.9 g
日付		2024年06月09日(日)	2024年06月10日(月)	2024年06月11日(火)	2024年06月12日(水)	2024年06月13日(木)	2024年06月14日(金)
***	御飯	黒糖パン 野菜ソテー		御飯 オムレツ	御飯 干しえびの炒り卵	御飯 煮奴	御飯 ウインナーのポトフ
朝	肉信田の煮付け カリフラワーのサラダ	カリフラワーのサラダ	ブロッコリーサラダ	ほうれん草のなめたけ和え	チキンサラダ	^{想奴} 小松菜のピーナッツ和え	白菜の梅和え
A	里芋の合わせ味噌汁	パンプキンスープ		味噌汁	キャベツの赤味噌汁	味噌汁	茄子の白味噌汁
	主子の日170 株帽/T	牛乳			一十八、フラグが一八十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二	が作品ノー	加于砂凸株帽刀
	御飯	御飯	梅御飯	御飯	カレーライス	御飯	御飯
昼	煮込みハンバーグ	赤魚のおろし煮	肉じゃが風コロッケ	かじきの照り煮	野菜サラダ	味噌カツ	赤魚の煮付け
1.	ひじきの煮物	ほうれん草の和え物	ビーフン炒め	セロリのごま和え	白身魚フライ	エビ団子の煮物	サイコロポテトサラダ
食		南瓜の煮付		チンゲンサイのソテー	コンソメスープ	ほうれん草のごま和え	切干大根の炒め煮
\vdash	コーンスープ ヨーグルト	清汁 カステラ	もやしの味噌汁 コーヒーゼリー	玉ねぎの赤味噌汁 りんごゼリー	水ようかん	清汁 チョコババロア	もやしの味噌汁
おやつ	7 ///	(30,1)		1970C E-y-	W >W.W	/ = -/ // \ \ / /	ひゃとのかんののか ブ
\vdash	御飯	御飯	 御飯	 御飯	御飯	御飯	御飯
タ	豚卵とじ	厚揚げの黒酢炒め	さばの塩焼き	豚肉と厚揚げの味噌煮	千種焼	さごしの塩麹焼き	豚肉と厚揚げの味噌煮
	ほうれん草の和え物	きゅうりとツナのマヨ和え	ピーナッツ和え(添え)	マカロニサラダ	金平ごぼう	なすのしらすのせ	春雨の和え物
食	味噌汁	フルーチェ	さつま芋の甘煮	けんちん汁	味噌汁	チンゲン菜の浸し(添え)	キャベツの合わせ味噌汁
<u> </u>		しめじの味噌汁	清汁			けんちん汁	
	エネルキー 1617 kcal 蛋白質 60.2 c	エネルキー 1553 kcal 客 白 答 63.8 c	エネルキー 1622 kcal 蛋白質 51.2 c	エネルキー 1514 kcal 蛋白質 69.3 c	エネルキー 1719 kcal 蛋白質 63.0 g	エネルキー 1504 kcal 客 白 質 60.1 c	エネルキー 1553 kcal 客 白 質 60.7 c
日 合		蛋白質 63.8 g 脂質 48.0 g	蛋白質 51.2 g 脂質 55.3 g	蛋白質 68.3 g 脂質 43.6 g	蛋白質 63.0 g 脂質 61.0 g	蛋白質 60.1 g 脂質 40.0 g	蛋白質 60.7 g 脂質 42.0 g
計		<u> </u>		相負 43.0 g 食塩 8.1 g	度塩 9.8 g	相貝 40.0 g 食塩 7.7 g	相員 42.0 g 食塩 8.0 g
日付	2024年06月15日(土)	2024年06月16日(日)	2024年06月17日(月)	2024年06月18日(火)	2024年06月19日(水)	2024年06月20日(木)	2024年06月21日(金)
	御飯	ねじりパン		御飯	御飯	御飯	御飯
朝		アスパラベーコンソテー	がんもの煮付け	ちくわと大根の煮物	冬瓜のくず煮	五目煮豆	キャベツとベーコンの炒め物
	大根と貝割れのサラダ	ポテトサラダ	ひじき煮	ツナサラダ	卵豆腐	もやしのゆかり和え	あみ佃煮
良	じゃが芋の合わせ味噌汁	コンソメスープ 牛乳	味噌汁	里芋の合わせ味噌汁	さつま芋の赤味噌汁	味噌汁	白味噌汁
	御飯	御飯	ハヤシライス	御飯	御飯	梅ご飯	新生姜の炊き込みごはん
昼	魚の五目あんかけ	カレイの照焼き	なすの揚げ煮	さばの南蛮漬け	豚肉のポトフ風	田舎うどん	かじきの照り煮
_	ほうれん草のごま和え	切干大根の炒め煮	キャベツのわさび和え	大根の煮付	長いもの短冊揚げ	大根サラダ	ビーフンソテー
食		さつま芋サラダ	コンソメスープ	ほうれん草のごまよごし	チンゲン菜の中華和え	高野豆腐の煮付け	なめ茸和え
	清汁	たまご豆腐の清汁		えのきの味噌汁	清汁		茄子の赤味噌汁
おやつ	オレンジゼリー	水ようかん	ロールケーキ	プリン	ムース	くずまんじゅう	バームクーヘン
-	佐 巾会屋	御飯	御飯		佐 の会長	御飯	御飯
B	御飯 豚卵とじ		山 助 さごしの西京味噌焼き	八宝菜	御飯 和風ハンバーグ	五目卵焼き	脚
1	さつま芋の甘煮	酢味噌和え	じゃが芋の金平風	春雨の和え物	里芋の煮付け		
食		白味噌汁	清汁	コンソメスープ	塩昆布和え(添え)	なすの煮浸し	春雨の酢の物
					味噌汁	しめじの白味噌汁	味噌汁
1=	エネルキー 1518 kcal	エネルキー 1619 kcal	エネルキー 1591 kcal	エネルキー 1529 kcal	エネルキー 1518 kcal	エネルキー 1506 kcal	エネルキー 1514 kcal
貝		蛋白質 55.9 g	蛋白質 56.3 g	蛋白質 68.0 g	蛋白質 48.6 g 脂質 43.3 g	蛋白質 57.9 g	蛋白質 60.8 g
台計				脂質 43.5 g			
日付	14年 ファー	脂質 52.6 g	脂質 48.3 g			脂質 34.5 g	脂質 44.4 g
	食塩 7.3 g 2024年06月22日(土)	脂質 52.6 g 食塩 9.2 g	脂質 48.3 g 食塩 10.5 g	食塩 9.8 g	食塩 8.8 g	食塩 9.0 g	食塩 8.9 g
L.,	2024年06月22日(土)	脂質 52.6 g	脂質 48.3 g				食塩 8.9 g 2024年06月28日(金)
	2024年06月22日(土) 御飯 がんもの煮付け	脂質 52.6 g 食塩 9.2 g 2024年06月23日(日) 黒糖バン ツナソテー	脂質 48.3 g 食塩 10.5 g 2024年06月24日(月) 御飯 ウインナー炒め	食塩 9.8 g 2024年06月25日(火)	食塩 8.8 g 2024年06月26日(水)	食塩 9.0 g 2024年06月27日(木) 御飯 チキンボールの煮物	食塩 8.9 g 2024年06月28日(金) 雑炊 切干大根煮
朝	2024年06月22日(土) 御飯 がんもの煮付け アスパラと玉ねぎのレモンマヨ和	脂質 52.6 g 食塩 9.2 g 2024年06月23日(日) 黒糖パン ツナソテー 1 もやしサラダ	脂質 48.3 g 食塩 10.5 g 2024年06月24日(月) 御飯 ウインナー炒め ひじきの煮物	食塩 9.8 g 2024年06月25日(火) 御飯 かに高野の煮物 チンゲン菜の中華ドレ和え	食塩 8.8 g 2024年06月26日(水) 御飯 生麩の煮物 ブロッコリーサラダ	食塩 9.0 g 2024年06月27日(木) 御飯 チキンボールの煮物 ほうれん草の和え物	食塩 8.9 g 2024年06月28日(金) 雑炊 切干大根煮 キャベツの和え物
朝	2024年06月22日(土) 御飯 がんもの煮付け アスパラと玉ねぎのレモンマヨ和 ほうれん草の合わせ味噌汁	脂質 52.6 g 食塩 9.2 g 2024年06月23日(日) 黒糖パン ツナソテー 1 もやしサラダ ポタージュスープ	脂質 48.3 g 食塩 10.5 g 2024年06月24日(月) 御飯 ウインナー炒め ひじきの煮物	食塩 9.8 g 2024年06月25日(火) 御飯 かに高野の煮物	食塩 8.8 g 2024年06月26日(水) 御飯 生麩の煮物	食塩 9.0 g 2024年06月27日(木) 御飯 チキンボールの煮物 ほうれん草の和え物 味噌汁	食塩 8.9 g 2024年06月28日(金) 雑炊 切干大根煮
朝	2024年06月22日(土) 御飯 がんもの煮付け アスパラと玉ねぎのレモンマヨ和 ほうれん草の合わせ味噌汁	脂質 52.6 g 食塩 9.2 g 2024年06月23日(日) 黒糖パン ツナソテー 1 もやしサラダ ポタージュスープ 牛乳	脂質 48.3 g 食塩 10.5 g 2024年06月24日(月) 御飯 ウインナー炒め ひじきの煮物 えのきの白味噌汁	食塩 9.8 g 2024年06月25日(火) 御飯 かに高野の煮物 チンゲン菜の中華ドレ和え なめこの白味噌汁	食塩 8.8 g 2024年06月26日(水) 御飯 生麩の煮物 ブロッコリーサラダ 大根の赤味噌汁	食塩 9.0 g 2024年06月27日(木) 御飯 チキンボールの煮物 ほうれん草の和え物 味噌汁 ふりかけ	食塩 8.9 g 2024年06月28日(金) 雑炊 切干大根煮 キャベツの和え物 あげの味噌汁
朝食	2024年06月22日(土) 御飯 がんもの煮付け アスパラと玉ねぎのレモンマヨ和 ほうれん草の合わせ味噌汁 御飯	脂質 52.6 g 食塩 9.2 g 2024年06月23日(日) 黒糖パン ツナソテー 1 もやしサラダ ポタージュスープ 牛乳 御飯	脂質 48.3 g 食塩 10.5 g 2024年06月24日(月) 御飯 ウインナー炒め ひじきの煮物 えのきの白味噌汁 御飯	食塩9.8 g2024年06月25日(火)御飯かに高野の煮物チンゲン菜の中華ドレ和えなめこの白味噌汁ゆかりごはん	食塩8.8 g2024年06月26日(水)御飯生麩の煮物ブロッコリーサラダ大根の赤味噌汁御飯	食塩 9.0 g 2024年06月27日(木) 御飯 チキンボールの煮物 ほうれん草の和え物 味噌汁 ふりかけ カレーライス	食塩 8.9 g 2024年06月28日(金) 雑炊 切干大根煮 キャベツの和え物 あげの味噌汁 御飯
朝食	2024年06月22日(土) 御飯 がんもの煮付け アスパラと玉ねぎのレモンマヨ和 ほうれん草の合わせ味噌汁 御飯 豚肉の香味ダレかけ 切干大根煮	脂質 52.6 g 食塩 9.2 g 2024年06月23日(日) 黒糖パン ツナソテー 1 もやしサラダ ポタージュスープ 牛乳 御飯 豆腐と牛肉の中華炒め カニサラダ	脂質 48.3 g 食塩 10.5 g 2024年06月24日(月) 御飯 ウインナー炒め ひじきの煮物 えのきの白味噌汁 御飯 フィッシュタンドリー風 トマトと茄子のサラダ	食塩 9.8 g 2024年06月25日(火) 御飯 かに高野の煮物 チンゲン菜の中華ドレ和え なめこの白味噌汁 ゆかりごはん きつねそば インゲンのピーナッツ和え	食塩8.8 g2024年06月26日(水)御飯生麩の煮物ブロッコリーサラダ大根の赤味噌汁御飯チキンカツトマトの玉子炒め	食塩 9.0 g 2024年06月27日(木) 御飯 チキンボールの煮物 ほうれん草の和え物 味噌汁 ふりかけ	食塩 8.9 g 2024年06月28日(金) 雑炊 切干大根煮 キャベツの和え物 あげの味噌汁 御飯 鶏のから揚げ じゃが芋のおかか煮
朝食	2024年06月22日(土) 御飯 がんもの煮付け アスパラと玉ねぎのレモンマヨ和 ほうれん草の合わせ味噌汁 御飯 豚肉の香味ダレかけ 切干大根煮 野菜サラダ	脂質 52.6 g 食塩 9.2 g 2024年06月23日(日) 黒糖パン ツナソテー もやしサラダ ポタージュスープ 牛乳 御飯 豆腐と牛肉の中華炒め カニサラダ 春雨の炒め物	脂質 48.3 g 食塩 10.5 g 2024年06月24日(月) 御飯 ウインナー炒め ひじきの煮物 えのきの白味噌汁 御飯 フィッシュタンドリー風 トマトと茄子のサラダ にんじんとピーマンの金平	食塩 9.8 g 2024年06月25日(火) 御飯 かに高野の煮物 チンゲン菜の中華ドレ和え なめこの白味噌汁 ゆかりごはん きつねそば	食塩8.8 g2024年06月26日(水)御飯生麩の煮物ブロッコリーサラダ大根の赤味噌汁御飯チキンカツトマトの玉子炒めほうれん草のごま和え	食塩 9.0 g 2024年06月27日(木) 御飯 チキンボールの煮物 ほうれん草の和え物 味噌汁 ふりかけ カレーライス サイコロポテトサラダ	食塩 8.9 g 2024年06月28日(金) 雑炊 切干大根煮 キャベツの和え物 あげの味噌汁 御飯 鶏のから揚げ じゃが芋のおかか煮 小松菜と人参の胡麻マヨ和え
朝食屋	2024年06月22日(土) 御飯 がんもの煮付け アスパラと玉ねぎのレモンマヨ和 ほうれん草の合わせ味噌汁 御飯 豚肉の香味ダレかけ 切干大根煮 野菜サラダ コーンスープ	脂質 52.6 g 食塩 9.2 g 2024年06月23日(日) 黒糖パン ツナソテー 1 もやしサラダ ポタージュスープ 牛乳 御飯 豆腐と牛肉の中華炒め カニサラダ 春雨の炒め物 味噌汁	脂質 48.3 g 食塩 10.5 g 2024年06月24日(月) 御飯 ウインナー炒め ひじきの煮物 えのきの白味噌汁 御飯 フィッシュタンドリー風 トマトと茄子のサラダ にんじんとピーマンの金平 コンソメスープ	食塩 9.8 g 2024年06月25日(火) 御飯 かに高野の煮物 チンゲン菜の中華ドレ和えなめこの白味噌汁 ゆかりごはんきつねそば インゲンのピーナッツ和え高野豆腐の煮付け	食塩8.8 g2024年06月26日(水)御飯生麩の煮物ブロッコリーサラダ大根の赤味噌汁御飯チキンカツトマトの玉子炒めほうれん草のごま和えかきたま汁	食塩 9.0 g 2024年06月27日(木) 御飯 チキンボールの煮物 ほうれん草の和え物 味噌汁 ふりかけ カレーライス サイコロポテトサラダ たらこ炒め コンソメスープ	食塩8.9 g2024年06月28日(金)雑炊切干大根煮キャベツの和え物あげの味噌汁御飯鶏のから揚げじゃが芋のおかか煮小松菜と人参の胡麻マヨ和えのっぺい汁
朝食屋	2024年06月22日(土) 御飯 がんもの煮付け アスパラと玉ねぎのレモンマヨ和 ほうれん草の合わせ味噌汁 御飯 豚肉の香味ダレかけ 切干大根煮 野菜サラダ コーンスープ	脂質 52.6 g 食塩 9.2 g 2024年06月23日(日) 黒糖パン ツナソテー もやしサラダ ポタージュスープ 牛乳 御飯 豆腐と牛肉の中華炒め カニサラダ 春雨の炒め物	脂質 48.3 g 食塩 10.5 g 2024年06月24日(月) 御飯 ウインナー炒め ひじきの煮物 えのきの白味噌汁 御飯 フィッシュタンドリー風 トマトと茄子のサラダ にんじんとピーマンの金平	食塩 9.8 g 2024年06月25日(火) 御飯 かに高野の煮物 チンゲン菜の中華ドレ和え なめこの白味噌汁 ゆかりごはん きつねそば インゲンのピーナッツ和え	食塩8.8 g2024年06月26日(水)御飯生麩の煮物ブロッコリーサラダ大根の赤味噌汁御飯チキンカツトマトの玉子炒めほうれん草のごま和え	食塩 9.0 g 2024年06月27日(木) 御飯 チキンボールの煮物 ほうれん草の和え物 味噌汁 ふりかけ カレーライス サイコロポテトサラダ たらこ炒め	食塩 8.9 g 2024年06月28日(金) 雑炊 切干大根煮 キャベツの和え物 あげの味噌汁 御飯 鶏のから揚げ じゃが芋のおかか煮 小松菜と人参の胡麻マヨ和え
朝食昼食	2024年06月22日(土) 御飯 がんもの煮付け アスパラと玉ねぎのレモンマヨ和 ほうれん草の合わせ味噌汁 御飯 豚肉の香味ダレかけ 切干大根煮 野菜サラダ コーンスープ コーヒーゼリー	脂質 52.6 g 食塩 9.2 g 2024年06月23日(日) 黒糖パン ツナソテー 1 もやしサラダ ポタージュスープ 牛乳 御飯 豆腐と牛肉の中華炒め カニサラダ 春雨の炒め物 味噌汁 野菜カステラ	脂質 48.3 g 食塩 10.5 g 2024年06月24日(月) 御飯 ウインナー炒め ひじきの煮物 えのきの白味噌汁 御飯 フィッシュタンドリー風 トマトと茄子のサラダ にんじんとピーマンの金平 コンソメスープ ヨーグルト	食塩 9.8 g 2024年06月25日(火) 御飯 かに高野の煮物 チンゲン菜の中華ドレ和えなめこの白味噌汁 ゆかりごはんきつねそば インゲンのピーナッツ和え高野豆腐の煮付け かんきつゼリー	食塩8.8 g2024年06月26日(水)御飯生麩の煮物ブロッコリーサラダ大根の赤味噌汁御飯チキンカツトマトの玉子炒めほうれん草のごま和えかきたま汁ババロア	食塩 9.0 g 2024年06月27日(木) 御飯 チキンボールの煮物 ほうれん草の和え物 味噌汁 ふりかけ カレーライス サイコロポテトサラダ たらこ炒め コンソメスープ ブルボンバームロール	食塩8.9 g2024年06月28日(金)雑炊切干大根煮キャベツの和え物あげの味噌汁御飯鶏のから揚げじゃが芋のおかか煮小松菜と人参の胡麻マヨ和えのっぺい汁オレンジゼリー
朝食昼食***	2024年06月22日(土) 御飯 がんもの煮付け アスパラと玉ねぎのレモンマヨ和 ほうれん草の合わせ味噌汁 御飯 豚肉の香味ダレかけ 切干大根煮 野菜サラダ コーンスープ	脂質 52.6 g 食塩 9.2 g 2024年06月23日(日) 黒糖パン ツナソテー 1 もやしサラダ ポタージュスープ 牛乳 御飯 豆腐と牛肉の中華炒め カニサラダ 春雨の炒め物 味噌汁	脂質 48.3 g 食塩 10.5 g 2024年06月24日(月) 御飯 ウインナー炒め ひじきの煮物 えのきの白味噌汁 御飯 フィッシュタンドリー風 トマトと茄子のサラダ にんじんとピーマンの金平 コンソメスープ ヨーグルト	食塩 9.8 g 2024年06月25日(火) 御飯 かに高野の煮物 チンゲン菜の中華ドレ和えなめこの白味噌汁 ゆかりごはんきつねそば インゲンのピーナッツ和え高野豆腐の煮付け	食塩8.8 g2024年06月26日(水)御飯生麩の煮物ブロッコリーサラダ大根の赤味噌汁御飯チキンカツトマトの玉子炒めほうれん草のごま和えかきたま汁ババロア御飯さわらの西京焼	食塩 9.0 g 2024年06月27日(木) 御飯 チキンボールの煮物 ほうれん草の和え物 味噌汁 ふりかけ カレーライス サイコロポテトサラダ たらこ炒め コンソメスープ	食塩8.9 g2024年06月28日(金)雑炊切干大根煮キャベツの和え物あげの味噌汁御飯鶏のから揚げじゃが芋のおかか煮小松菜と人参の胡麻マヨ和えのっぺい汁
朝食昼食炊り	2024年06月22日(土) 御飯 がんもの煮付け アスパラと玉ねぎのレモンマヨ和 ほうれん草の合わせ味噌汁 御飯 豚肉の香味ダレかけ 切干大根煮 野菜サラダ コーンスープ コーヒーゼリー 御飯 エビのクリーム煮 チンゲン菜のピーナッツ和え	脂質 52.6 g 食塩 9.2 g 2024年06月23日(日) 黒糖パン ツナソテー もやしサラダ ポタージュスープ 牛乳 御飯 豆腐と牛肉の中華炒め カニサラダ 春雨の炒め物 味噌汁 野菜カステラ 御飯 たらの中華蒸し黒酢ダレ ささめ昆布和え	脂質 48.3 g 食塩 10.5 g 2024年06月24日(月) 御飯 ウインナー炒め ひじきの煮物 えのきの白味噌汁 御飯 フィッシュタンドリー風 トマトと茄子のサラダ にんじんとピーマンの金平 コンソメスープ ヨーグルト 御飯 鯖の山椒風味 チンゲン菜と筍のさっと煮(添)	食塩 9.8 g 2024年06月25日(火) 御飯 かに高野の煮物 チンゲン菜の中華ドレ和えなめこの白味噌汁 ゆかりごはんきつねそば インゲンのピーナッツ和え高野豆腐の煮付け かんきつゼリー 御飯 鮭のマリネ 茄子の炒り煮(添え)	食塩8.8 g2024年06月26日(水)御飯生麩の煮物ブロッコリーサラダ大根の赤味噌汁御飯チキンカツトマトの玉子炒めほうれん草のごま和えかきたま汁ババロア御飯さわらの西京焼高野豆腐の煮付け	食塩 9.0 g 2024年06月27日(木) 御飯 チキンボールの煮物 ほうれん草の和え物 味噌汁 ふりかけ カレーライス サイコロポテトサラダ たらこ炒め コンソメスープ ブルボンバームロール 御飯 赤魚の煮付け ひじきと大豆の煮付	食塩 8.9 g 2024年06月28日(金) 雑炊 切干大根煮 キャベツの和え物 あげの味噌汁 御飯 鶏のから揚げ じゃが芋のおかか煮 小松菜と人参の胡麻マヨ和え のっぺい汁 オレンジゼリー 御飯 豚肉と厚揚げの味噌炒め インゲンの炒め煮
朝食昼食炊り	2024年06月22日(土) 御飯 がんもの煮付け アスパラと玉ねぎのレモンマヨ和 ほうれん草の合わせ味噌汁 御飯 豚肉の香味ダレかけ 切干大根煮 野菜サラダ コーンスープ コーヒーゼリー 御飯 エビのクリーム煮 チンゲン菜のピーナッツ和え	脂質 52.6 g 食塩 9.2 g 2024年06月23日(日) 黒糖パン ツナソテー 1 もやしサラダ ポタージュスープ 牛乳 御飯 豆腐と牛肉の中華炒め カニサラダ 春雨の炒め物 味噌汁 野菜カステラ 御飯 たらの中華蒸し黒酢ダレ	脂質 48.3 g 食塩 10.5 g 2024年06月24日(月) 御飯 ウインナー炒め ひじきの煮物 えのきの白味噌汁 御飯 フィッシュタンドリー風 トマトと茄子のサラダ にんじんとピーマンの金平 コンソメスープ ヨーグルト 御飯 鯖の山椒風味 チンゲン菜と筍のさっと煮(添) 長いものわさび和え	食塩 9.8 g 2024年06月25日(火) 御飯 かに高野の煮物 チンゲン菜の中華ドレ和えなめこの白味噌汁 ゆかりごはんきつねそば インゲンのピーナッツ和え高野豆腐の煮付け かんきつゼリー 御飯 鮭のマリネ 茄子の炒り煮(添え)ほうれん草の磯和え	食塩8.8 g2024年06月26日(水)御飯生麩の煮物ブロッコリーサラダ大根の赤味噌汁御飯チキンカツトマトの玉子炒めほうれん草のごま和えかきたま汁ババロア御飯さわらの西京焼	食塩 9.0 g 2024年06月27日(木) 御飯 チキンボールの煮物 ほうれん草の和え物 味噌汁 ふりかけ カレーライス サイコロポテトサラダ たらこ炒め コンソメスープ ブルボンバームロール 御飯 赤魚の煮付け	食塩 8.9 g 2024年06月28日(金) 雑炊 切干大根煮 キャベツの和え物 あげの味噌汁 御飯 鶏のから揚げ じゃが芋のおかか煮 小松菜と人参の胡麻マヨ和えのっぺい汁 オレンジゼリー 御飯 豚肉と厚揚げの味噌炒め
朝食昼食***夕食	2024年06月22日(土) 御飯 がんもの煮付け アスパラと玉ねぎのレモンマヨ和 ほうれん草の合わせ味噌汁 御飯 豚肉の香味ダレかけ 切干大根煮 野菜サラダ コーンスープ コーヒーゼリー 御飯 エビのクリーム煮 チンゲン菜のピーナッツ和え 中華スープ	脂質 52.6 g 食塩 9.2 g 2024年06月23日(日) 黒糖パン ツナソテー 1 もやしサラダ ポタージュスープ 牛乳 御飯 豆腐と牛肉の中華炒め カニサラダ 春雨の炒め物 味噌汁 野菜カステラ 御飯 たらの中華蒸し黒酢ダレ ささめ昆布和え 半平の清汁	脂質 48.3 g 食塩 10.5 g 2024年06月24日(月) 御飯 ウインナー炒め ひじきの煮物 えのきの白味噌汁 御飯 フィッシュタンドリー風 トマトと茄子のサラダ にんじんとピーマンの金平 コンソメスープ ヨーグルト 御飯 鯖の山椒風味 チンゲン菜と筍のさっと煮(添) 長いものわさび和え 小松菜の白味噌汁	食塩 9.8 g 2024年06月25日(火) 御飯 かに高野の煮物 チンゲン菜の中華ドレ和えなめこの白味噌汁 ゆかりごはんきつねそば インゲンのピーナッツ和え高野豆腐の煮付け かんきつゼリー 御飯 鮭のマリネ 茄子の炒り煮(添え)ほうれん草の磯和え中華スープ	食塩8.8 g2024年06月26日(水)御飯生麩の煮物ブロッコリーサラダ大根の赤味噌汁御飯チキンカツトマトの玉子炒めほうれん草のごま和えかきたま汁ババロア御飯さわらの西京焼高野豆腐の煮付けたけのこの清汁	食塩 9.0 g 2024年06月27日(木) 御飯 チキンボールの煮物 ほうれん草の和え物 味噌汁 ふりかけ カレーライス サイコロポテトサラダ たらこ炒め コンソメスープ ブルボンバームロール 御飯 赤魚の煮付け ひじきと大豆の煮付 きくらげの中華スープ	食塩 8.9 g 2024年06月28日(金) 雑炊 切干大根煮 キャベツの和え物 あげの味噌汁 御飯 鶏のから揚げ じゃが芋のおかか煮 小松菜と人参の胡麻マヨ和え のっぺい汁 オレンジゼリー 御飯 豚肉と厚揚げの味噌炒め インゲンの炒め煮 たまご豆腐の清汁
朝食昼食**夕食一	2024年06月22日(土) 御飯 がんもの煮付け アスパラと玉ねぎのレモンマヨ和 ほうれん草の合わせ味噌汁 御飯 豚肉の香味ダレかけ 切干大根煮 野菜サラダ コーンスープ コーヒーゼリー 御飯 エビのクリーム煮 チンゲン菜のピーナッツ和え 中華スープ	脂質 52.6 g 食塩 9.2 g 2024年06月23日(日) 黒糖パン ツナソテー 1 もやしサラダ ポタージュスープ 牛乳 御飯 豆腐と牛肉の中華炒め カニサラダ 春雨の炒め物 味噌汁 野菜カステラ 御飯 たらの中華蒸し黒酢ダレ ささめ昆布和え 半平の清汁 エネルギー 1490 kcal	脂質 48.3 g 食塩 10.5 g 2024年06月24日(月) 御飯 ウインナー炒め ひじきの煮物 えのきの白味噌汁 御飯 フィッシュタンドリー風 トマトと茄子のサラダ にんじんとピーマンの金平 コンソメスープ ヨーグルト 御飯 鯖の山椒風味 チンゲン菜と筍のさっと煮(添) 長いものわさび和え 小松菜の白味噌汁 エネルキー 1489 kcal	食塩 9.8 g 2024年06月25日(火) 御飯 かに高野の煮物 チンゲン菜の中華ドレ和えなめこの白味噌汁 ゆかりごはんきつねそばインゲンのピーナッツ和え高野豆腐の煮付け かんきつゼリー 御飯 鮭のマリネ 茄子の炒り煮(添え) ほうれん草の磯和え中華スープ エネルギー 1466 kcal	食塩8.8 g2024年06月26日(水)御飯生麩の煮物ブロッコリーサラダ大根の赤味噌汁御飯チキンカツトマトの玉子炒めほうれん草のごま和えかきたま汁ババロア御飯さわらの西京焼高野豆腐の煮付けたけのこの清汁エネルギー1476 kcal	食塩 9.0 g 2024年06月27日(木) 御飯 チキンボールの煮物 ほうれん草の和え物 味噌汁 ふりかけ カレーライス サイコロポテトサラダ たらこ炒め コンソメスープ ブルボンバームロール 御飯 赤魚の煮付け ひじきと大豆の煮付 きくらげの中華スープ エネルギー 1534 kcal	食塩8.9 g2024年06月28日(金)雑炊切干大根煮キャベツの和え物あげの味噌汁御飯鶏のから揚げ じゃが芋のおかか煮 小松菜と人参の胡麻マヨ和え のっぺい汁オレンジゼリー御飯豚肉と厚揚げの味噌炒め インゲンの炒め煮 たまご豆腐の清汁エネルキー1484 kcal
朝食昼食炊夕食一日	2024年06月22日(土) 御飯 がんもの煮付け アスパラと玉ねぎのレモンマヨ和 ほうれん草の合わせ味噌汁 御飯 豚肉の香味ダレかけ 切干大根煮 野菜サラダ コーンスープ コーヒーゼリー 御飯 エビのクリーム煮 チンゲン菜のピーナッツ和え 中華スープ	脂質 52.6 g 食塩 9.2 g 2024年06月23日(日) 黒糖パン ツナソテー 1もやしサラダ ポタージュスープ 牛乳 御飯 豆腐と牛肉の中華炒め カニサラダ 春雨の炒め物 味噌汁 野菜カステラ 御飯 たらの中華蒸し黒酢ダレ ささめ昆布和え 半平の清汁 エネルギー 1490 kcal 蛋白質 65.7 g	脂質 48.3 g 食塩 10.5 g 2024年06月24日(月) 御飯 ウインナー炒め ひじきの煮物 えのきの白味噌汁 御飯 フィッシュタンドリー風 トマトと茄子のサラダ にんじんとピーマンの金平 コンソメスープ ヨーグルト 御飯 鯖の山椒風味 チンゲン菜と筍のさっと煮(添) 長いものわさび和え 小松菜の白味噌汁 エネルギー 1489 kcal 蛋白質 60.5 g	食塩9.8 g2024年06月25日(火)御飯 かに高野の煮物 チンゲン菜の中華ドレ和えなめこの白味噌汁ゆかりごはん きつねそば インゲンのピーナッツ和え 高野豆腐の煮付けかんきつゼリー御飯 鮭のマリネ 茄子の炒り煮(添え) ほうれん草の磯和え 中華スープ エネルキー 1466 kcal 蛋白質 62.0 g	食塩8.8 g2024年06月26日(水)御飯生麩の煮物ブロッコリーサラダ大根の赤味噌汁御飯チキンカツトマトの玉子炒めほうれん草のごま和えかきたま汁ババロア御飯さわらの西京焼高野豆腐の煮付けたけのこの清汁エネルキー1476 kcal蛋白質61.8 g	食塩 9.0 g 2024年06月27日(木) 御飯 チキンボールの煮物 ほうれん草の和え物 味噌汁 ふりかけ カレーライス サイコロポテトサラダ たらこ炒め コンソメスープ ブルボンバームロール 御飯 赤魚の煮付け ひじきと大豆の煮付 きくらげの中華スープ エネルギー 1534 kcal 蛋白質 60.8 g	食塩8.9 g2024年06月28日(金)雑炊切干大根煮キャベツの和え物あげの味噌汁御飯鶏のから揚げ じゃが芋のおかか煮 小松菜と人参の胡麻マヨ和え のっぺい汁オレンジゼリー御飯豚肉と厚揚げの味噌炒め インゲンの炒め煮 たまご豆腐の清汁エネルキー エネルキー エネルキー 69.8 g
朝食昼食料夕食一日合	2024年06月22日(土) 御飯 がんもの煮付け アスパラと玉ねぎのレモンマヨ和 ほうれん草の合わせ味噌汁 御飯 豚肉の香味ダレかけ 切干大根煮 野菜サラダ コーンスープ コーヒーゼリー 御飯 エビのクリーム煮 チンゲン菜のピーナッツ和え 中華スープ エネルギー 1535 kcal 蛋白質 57.5 g 脂質 52.0 g 食塩 8.0 g	脂質 52.6 g 食塩 9.2 g 2024年06月23日(日) 黒糖パン ツナソテー 1 もやしサラダ ポタージュスープ 牛乳 御飯 豆腐と牛肉の中華炒め カニサラダ 春噌汁 野菜カステラ 御飯 たさめの見布和え 半平の清汁 エネルギー 1490 kcal 蛋白質 65.7 g 脂質 38.1 g 食塩 9.1 g	脂質 48.3 g 食塩 10.5 g 2024年06月24日(月) 御飯 ウインナー炒め ひじきの煮物 えのきの白味噌汁 御飯 フィッシュタンドリー風 トマトと茄子のサラダ にんじんとピーマンの金平 コンソメスープ ヨーグルト 御飯 鯖の山椒風味 チンゲン菜と筍のさっと煮(添) 長いものわさび和え 小松菜の白味噌汁 エネルキー 1489 kcal 蛋白質 60.5 g 脂質 42.4 g	食塩9.8 g2024年06月25日(火)御飯 かに高野の煮物 チンゲン菜の中華ドレ和えなめこの白味噌汁ゆかりごはんきつねそばインゲンのピーナッツ和え高野豆腐の煮付けかんきつゼリー御飯 鮭のマリネ 茄子の炒り煮(添え) ほうれん草の磯和え中華スープエネルキー エネルキー エネルキー 1466 kcal 蛋白質 32.4 g	食塩8.8 g2024年06月26日(水)御飯生麩の煮物ブロッコリーサラダ大根の赤味噌汁御飯チキンカツトマトの玉子炒めほうれん草のごま和えかきたま汁ババロア御飯さわらの西京焼高野豆腐の煮付けたけのこの清汁エネルギー1476 kcal	食塩 9.0 g 2024年06月27日(木) 御飯 チキンボールの煮物 ほうれん草の和え物 味噌汁 ふりかけ カレーライス サイコロポテトサラダ たらこ炒め コンソメスープ ブルボンバームロール 御飯 赤魚の煮付け ひじきと大豆の煮付 きくらげの中華スープ エネルギー 1534 kcal 蛋白質 60.8 g 脂質 51.5 g	食塩8.9 g2024年06月28日(金)雑炊切干大根煮キャベツの和え物あげの味噌汁御飯鶏のから揚げ じゃが芋のおかか煮 小松菜と人参の胡麻マヨ和え のっぺい汁オレンジゼリー御飯豚肉と厚揚げの味噌炒め インゲンの炒め煮 たまご豆腐の清汁エネルギー エネルギー エネルギー 毎9.8 g 41.5 g 食塩 8.7 g
朝食昼食料夕食一日合	2024年06月22日(土) 御飯 がんもの煮付け アスパラと玉ねぎのレモンマヨ和 ほうれん草の合わせ味噌汁 御飯 豚肉の香味ダレかけ 切干大根煮 野菜サラダ コーンスープ コーヒーゼリー 御飯 エビのクリーム煮 チンゲン菜のピーナッツ和え 中華スープ エネルギー 1535 kcal 蛋白質 57.5 g 脂質 52.0 g 食塩 8.0 g	脂質 52.6 g 食塩 9.2 g 2024年06月23日(日) 黒糖パン ツナソテー 1 もやしサラダ ポタージュスープ 牛乳 御飯 豆腐と牛肉の中華炒め カニサラダ 春雨の炒め物 味噌汁 野菜カステラ 御飯 たらめ昆布和え 半平の清汁 エネルギー 1490 kcal 蛋白質 65.7 g 脂質 38.1 g 食塩 9.1 g 2024年06月30日(日)	脂質 48.3 g 食塩 10.5 g 2024年06月24日(月) 御飯 ウインナー炒め ひじきの煮物 えのきの白味噌汁 御飯 フィッシュタンドリー風 トマトと茄子のサラダ にんじんとピーマンの金平 コンソメスープ ヨーグルト 御飯 鯖の山椒風味 チンゲン菜と筍のさっと煮(添) 長いものわさび和え 小松菜の白味噌汁 エネルキー 1489 kcal 蛋白質 60.5 g 脂質 42.4 g	食塩9.8 g2024年06月25日(火)御飯 かに高野の煮物 チンゲン菜の中華ドレ和えなめこの白味噌汁ゆかりごはんきつねそばインゲンのピーナッツ和え高野豆腐の煮付けかんきつゼリー御飯 鮭のマリネ茄子の炒り煮(添え) ほうれん草の磯和え中華スープエネルキー エネルキー エネルキー 1466 kcal 蛋白質 32.4 g	食塩8.8 g2024年06月26日(水)御飯生麩の煮物ブロッコリーサラダ大根の赤味噌汁御飯チキンカツトマトの玉子炒めほうれん草のごま和えかきたま汁ババロア御飯さわらの西京焼高野豆腐の煮付けたけのこの清汁エネルキー1476 kcal蛋白質61.8 g脂質40.5 g	食塩 9.0 g 2024年06月27日(木) 御飯 チキンボールの煮物 ほうれん草の和え物 味噌汁 ふりかけ カレーライス サイコロポテトサラダ たらこ炒め コンソメスープ ブルボンバームロール 御飯 赤魚の煮付け ひじきと大豆の煮付 きくらげの中華スープ エネルギー 1534 kcal 蛋白質 60.8 g 脂質 51.5 g	食塩8.9 g2024年06月28日(金)雑炊切干大根煮キャベツの和え物あげの味噌汁御飯鶏のから揚げ じゃが芋のおかか煮 小松菜と人参の胡麻マヨ和えのつペい汁オレンジゼリー御飯豚肉と厚揚げの味噌炒めインデンの炒め煮 たまご豆腐の清汁エネルギー エネルギー エネルギー 1484 kcal 毎9.8 g 相質 41.5 g 食塩 8.7 g月間 平 内
朝食昼食。お夕食。一日合計日	2024年06月22日(土) 御飯 がんもの煮付け アスパラと玉ねぎのレモンマヨ和 ほうれん草の合わせ味噌汁 御飯 豚肉の香味ダレかけ 切干大根煮 野菜サラダ コーンスープ コーヒーゼリー 御飯 エビのクリーム煮 チンゲン菜のピーナッツ和え 中華スープ エネルギー 1535 kcal 蛋白質 57.5 g 脂質 52.0 g 食塩 8.0 g 2024年06月29日(土)	脂質 52.6 g 食塩 9.2 g 2024年06月23日(日) 黒糖パン ツナソテー 1 もやしサラダ ポタージュスープ 牛乳 御飯 豆腐と牛肉の中華炒め カニサラダ 春雨の炒め物 味噌汁 野菜カステラ 御飯 たらめ昆布和え 半平の清汁 エネルギー 1490 kcal 蛋白質 65.7 g 脂質 38.1 g 食塩 9.1 g 2024年06月30日(日) ロールパン	脂質 48.3 g 食塩 10.5 g 2024年06月24日(月) 御飯 ウインナー炒め ひじきの煮物 えのきの白味噌汁 御飯 フィッシュタンドリー風 トマトと茄子のサラダ にんじんとピーマンの金平 コンソメスープ ヨーグルト 御飯 鯖の山椒風味 チンゲン菜と筍のさっと煮(添) 長いものわさび和え 小松菜の白味噌汁 エネルキー 1489 kcal 蛋白質 60.5 g 脂質 42.4 g	食塩9.8 g2024年06月25日(火)御飯 かに高野の煮物 チンゲン菜の中華ドレ和えなめこの白味噌汁ゆかりごはんきつねそばインゲンのピーナッツ和え高野豆腐の煮付けかんきつゼリー御飯 鮭のマリネ 茄子の炒り煮(添え) ほうれん草の磯和え中華スープエネルキー エネルキー エネルキー 1466 kcal 蛋白質 32.4 g	食塩8.8 g2024年06月26日(水)御飯生麩の煮物ブロッコリーサラダ大根の赤味噌汁御飯チキンカツトマトの玉子炒めほうれん草のごま和えかきたま汁ババロア御飯さわらの西京焼高野豆腐の煮付けたけのこの清汁エネルキー1476 kcal蛋白質61.8 g脂質40.5 g	食塩 9.0 g 2024年06月27日(木) 御飯 チキンボールの煮物 ほうれん草の和え物 味噌汁 ふりかけ カレーライス サイコロポテトサラダ たらこ炒め コンソメスープ ブルボンバームロール 御飯 赤魚の煮付け ひじきと大豆の煮付 きくらげの中華スープ エネルギー 1534 kcal 蛋白質 60.8 g 脂質 51.5 g 食塩 10.3 g	食塩8.9 g2024年06月28日(金)雑炊切干大根煮キャベツの和え物あげの味噌汁御飯鶏のから揚げ じゃが芋のおかか煮 小松菜と人参の胡麻マヨ和え のつペい汁オレンジゼリー御飯豚肉と厚揚げの味噌炒めインゲンの炒め煮 たまご豆腐の清汁エネルキー1484 kcal 毎9.8 g 相1.5 g 食塩 8.7 g月間 エネルキー コネルキー 378 kcal
朝食昼食。お夕食。一日合計日	2024年06月22日(土) 御飯 がんもの煮付け アスパラと玉ねぎのレモンマヨ和 ほうれん草の合わせ味噌汁 御飯 豚肉の香味ダレかけ 切干大根煮 野菜サラダ コーンスープ コーヒーゼリー 御飯 エビのクリーム煮 チンゲン菜のピーナッツ和え中華スープ エネルギー 1535 kcal 蛋白質 57.5 g 脂質 52.0 g 食塩 8.0 g 2024年06月29日(土) 御飯 ウインナーチャップ	脂質 52.6 g 食塩 9.2 g 2024年06月23日(日) 黒糖パン ツナソテー 1もやしサラダ ポタージュスープ 牛乳 御飯 豆腐と牛肉の中華炒め カニサラダ 春噌汁 野菜カステラ 御飯 たさめの昆布和 半平の清汁 エネルギー 1490 kcal 蛋白質 65.7 g 脂質 38.1 g 食塩 9.1 g 2024年06月30日(日) ロールパン 野菜と卵のソテー	脂質 48.3 g 食塩 10.5 g 2024年06月24日(月) 御飯 ウインナー炒め ひじきの煮物 えのきの白味噌汁 御飯 フィッシュタンドリー風 トマトと茄子のサラダ にんじんとピーマンの金平 コンソメスープ ヨーグルト 御飯 鯖の山椒風味 チンゲン菜と筍のさっと煮(添) 長いものわさび和え 小松菜の白味噌汁 エネルキー 1489 kcal 蛋白質 60.5 g 脂質 42.4 g	食塩9.8 g2024年06月25日(火)御飯 かに高野の煮物 チンゲン菜の中華ドレ和えなめこの白味噌汁ゆかりごはんきつねそばインゲンのピーナッツ和え高野豆腐の煮付けかんきつゼリー御飯 鮭のマリネ 茄子の炒り煮(添え) ほうれん草の磯和え中華スープエネルキー エネルキー エネルキー 1466 kcal 蛋白質 32.4 g	食塩8.8 g2024年06月26日(水)御飯生麩の煮物ブロッコリーサラダ大根の赤味噌汁御飯チキンカツトマトの玉子炒めほうれん草のごま和えかきたま汁ババロア御飯さわらの西京焼高野豆腐の煮付けたけのこの清汁エネルキー1476 kcal蛋白質61.8 g脂質40.5 g	食塩 9.0 g 2024年06月27日(木) 御飯 チキンボールの煮物 ほうれん草の和え物 味噌汁 ふりかけ カレーライス サイコロポテトサラダ たらこ炒め コンソメスープ ブルボンバームロール 御飯 赤魚の煮付け ひじきと大豆の煮付 きくらげの中華スープ エネルギー 1534 kcal 蛋白質 60.8 g 脂質 51.5 g	食塩8.9 g2024年06月28日(金)雑炊切干大根煮キャベツの和え物あげの味噌汁御飯鶏のから揚げ じゃが芋のおかか煮 小松菜と人参の胡麻マヨ和えのつペい汁オレンジゼリー御飯豚肉と厚揚げの味噌炒めインデンの炒め煮 たまご豆腐の清汁エネルキー 1484 kcal 69.8 g 相質 41.5 g 8.7 g月間 エネルキー 蛋白質 13.0 g
朝食昼食。お夕食。一日合計日朝	2024年06月22日(土) 御飯 がんもの煮付け アスパラと玉ねぎのレモンマヨ和 ほうれん草の合わせ味噌汁 御飯 豚肉の香味ダレかけ 切干大根煮 野菜サラダ コーンスープ コーヒーゼリー 御飯 エビのクリーム煮 チンゲン菜のピーナッツ和え中華スープ エネルギー 1535 kcal 蛋白質 57.5 g 脂質 52.0 g 食塩 8.0 g 2024年06月29日(土) 御飯 ウインナーチャップ チンゲン菜のピーナッツ和え	脂質 52.6 g 食塩 9.2 g 2024年06月23日(日) 黒糖パン ツナソテー 1もやしサラダ ポタージュスープ 牛乳 御飯 豆腐と牛肉の中華炒め カニサラダ 春噌汁 野菜カステラ 御飯 たさめの昆布和 半平の清汁 エネルギー 1490 kcal 蛋白質 65.7 g 脂質 38.1 g 食塩 9.1 g 2024年06月30日(日) ロールパン 野菜と卵のソテー ポテトサラダ	脂質 48.3 g 食塩 10.5 g 2024年06月24日(月) 御飯 ウインナー炒め ひじきの煮物 えのきの白味噌汁 御飯 フィッシュタンドリー風 トマトと茄子のサラダ にんじんとピーマンの金平 コンソメスープ ヨーグルト 御飯 鯖の山椒風味 チンゲン菜と筍のさっと煮(添) 長いものわさび和え 小松菜の白味噌汁 エネルキー 1489 kcal 蛋白質 60.5 g 脂質 42.4 g	食塩9.8 g2024年06月25日(火)御飯 かに高野の煮物 チンゲン菜の中華ドレ和えなめこの白味噌汁ゆかりごはんきつねそばインゲンのピーナッツ和え高野豆腐の煮付けかんきつゼリー御飯 鮭のマリネ 茄子の炒り煮(添え) ほうれん草の磯和え中華スープエネルキー エネルキー エネルキー 1466 kcal 蛋白質 32.4 g	食塩8.8 g2024年06月26日(水)御飯生麩の煮物ブロッコリーサラダ大根の赤味噌汁御飯チキンカツトマトの玉子炒めほうれん草のごま和えかきたま汁ババロア御飯さわらの西京焼高野豆腐の煮付けたけのこの清汁エネルキー1476 kcal蛋白質61.8 g脂質40.5 g	食塩 9.0 g 2024年06月27日(木) 御飯 チキンボールの煮物 ほうれん草の和え物 味噌汁 ふりかけ カレーライス サイコロポテトサラダ たらこ炒め コンソメスープ ブルボンバームロール 御飯 赤魚の煮付け ひじきと大豆の煮付 さくらげの中華スープ エネルギー 1534 kcal 蛋白質 60.8 g 脂質 51.5 g 食塩 10.3 g 朝	食塩8.9 g2024年06月28日(金)雑炊切干大根煮キャベツの和え物あげの味噌汁御飯鶏のから揚げ じゃが芋のおかか煮 小松菜と人参の胡麻マヨ和えのつペい汁オレンジゼリー御飯豚肉と厚揚げの味噌炒めインデご豆腐の煮汁エネルキー エネルキー 1484 kcal 69.8 g 41.5 g 8.7 g月間 エネルキー エネルキー 378 kcal 13.0 g 9.3 g
朝食昼食。お夕食。一日合計日朝	2024年06月22日(土) 御飯 がんもの煮付け アスパラと玉ねぎのレモンマヨ和 ほうれん草の合わせ味噌汁 御飯 豚肉の香味ダレかけ 切干大根煮 野菜サラダ コーンスープ コーヒーゼリー 御飯 エビのクリーム煮 チンゲン菜のピーナッツ和え中華スープ エネルギー 1535 kcal 蛋白質 57.5 g 脂質 52.0 g 食塩 8.0 g 2024年06月29日(土) 御飯 ウインナーチャップ	脂質 52.6 g 食塩 9.2 g 2024年06月23日(日) 黒糖パン ツナソテー 1もやしサラダ ポタージュスープ 牛乳 御飯 豆腐と牛肉の中華炒め カニサラダ 春噌汁 野菜カステラ 御飯 たさめの昆布和 半平の清汁 エネルギー 1490 kcal 蛋白質 65.7 g 脂質 38.1 g 食塩 9.1 g 2024年06月30日(日) ロールパン 野菜と卵のソテー	脂質 48.3 g 食塩 10.5 g 2024年06月24日(月) 御飯 ウインナー炒め ひじきの煮物 えのきの白味噌汁 御飯 フィッシュタンドリー風 トマトと茄子のサラダ にんじんとピーマンの金平 コンソメスープ ヨーグルト 御飯 鯖の山椒風味 チンゲン菜と筍のさっと煮(添) 長いものわさび和え 小松菜の白味噌汁 エネルキー 1489 kcal 蛋白質 60.5 g 脂質 42.4 g	食塩9.8 g2024年06月25日(火)御飯 かに高野の煮物 チンゲン菜の中華ドレ和えなめこの白味噌汁ゆかりごはんきつねそばインゲンのピーナッツ和え高野豆腐の煮付けかんきつゼリー御飯 鮭のマリネ 茄子の炒り煮(添え) ほうれん草の磯和え中華スープエネルキー エネルキー エネルキー 1466 kcal 蛋白質 32.4 g	食塩8.8 g2024年06月26日(水)御飯生麩の煮物ブロッコリーサラダ大根の赤味噌汁御飯チキンカツトマトの玉子炒めほうれん草のごま和えかきたま汁ババロア御飯さわらの西京焼高野豆腐の煮付けたけのこの清汁エネルキー1476 kcal蛋白質61.8 g脂質40.5 g	食塩 9.0 g 2024年06月27日(木) 御飯 チキンボールの煮物 ほうれん草の和え物 味噌汁 ふりかけ カレーライス サイコロポテトサラダ たらこ炒め コンソメスープ ブルボンバームロール 御飯 赤魚の煮付け ひじきと大豆の煮付 きくらげの中華スープ エネルギー 1534 kcal 蛋白質 60.8 g 脂質 51.5 g 食塩 10.3 g	食塩8.9 g2024年06月28日(金)雑炊切干大根煮キャベツの和え物あげの味噌汁御飯鶏のから揚げ じゃが芋のおかか煮 小松菜と人参の胡麻マヨ和えのつペい汁オレンジゼリー御飯豚肉と厚揚げの味噌炒めインデご豆腐の煮汁エネルキー 1484 kcal 69.8 g 15.5 g 食塩 15.7 g月間 エネルキー 378 kcal 13.0 g
朝食屋食料タ食「日合計日朝食」	2024年06月22日(土) 御飯 がんもの煮付け アスパラと玉ねぎのレモンマヨ和 ほうれん草の合わせ味噌汁 御飯 豚肉の香味ダレかけ 切干大根煮 野菜サラダ コーンスープ コーヒーゼリー 御飯 エビのクリーム煮 チンゲン菜のピーナッツ和え中華スープ エネルギー 1535 kcal 蛋白質 57.5 g 脂質 52.0 g 食塩 8.0 g 2024年06月29日(土) 御飯 ウインナーチャップ チンゲン菜のピーナッツ和え 味噌汁	脂質 52.6 g 9.2 g 2024年06月23日(日) 黒糖パンツナテー 1 もやリージュスープ 4 判	脂質 48.3 g 食塩 10.5 g 2024年06月24日(月) 御飯 ウインナー炒め ひじきの煮物 えのきの白味噌汁 御飯 フィッシュタンドリー風 トマトと茄子のサラダ にんじんとピーマンの金平 コンソメスープ ヨーグルト 御飯 鯖の山椒風味 チンゲン菜と筍のさっと煮(添) 長いものわさび和え 小松菜の白味噌汁 エネルキー 1489 kcal 蛋白質 60.5 g 脂質 42.4 g	食塩9.8 g2024年06月25日(火)御飯 かに高野の煮物 チンゲン菜の中華ドレ和えなめこの白味噌汁ゆかりごはんきつねそばインゲンのピーナッツ和え高野豆腐の煮付けかんきつゼリー御飯 鮭のマリネ 茄子の炒り煮(添え) ほうれん草の磯和え中華スープエネルキー エネルキー エネルキー 1466 kcal 蛋白質 32.4 g	食塩8.8 g2024年06月26日(水)御飯生麩の煮物ブロッコリーサラダ大根の赤味噌汁御飯チキンカツトマトの玉子炒めほうれん草のごま和えかきたま汁ババロア御飯さわらの西京焼高野豆腐の煮付けたけのこの清汁エネルキー1476 kcal蛋白質61.8 g脂質40.5 g	食塩 9.0 g 2024年06月27日(木) 御飯 チキンボールの煮物 ほうれん草の和え物 味噌汁 ふりかけ カレーライス サイコロポテトサラダ たらこ炒め コンソメスープ ブルボンバームロール 御飯 赤魚の煮付け ひじきと大豆の煮付 さくらげの中華スープ エネルギー 1534 kcal 蛋白質 60.8 g 脂質 51.5 g 食塩 10.3 g 朝	食塩8.9 g2024年06月28日(金)雑炊切干大根煮キャベツの和え物あげの味噌汁御飯鶏のから揚げ じゃが芋のおかか煮 小松菜と人参の胡麻マヨ和えのつい汁オレンジゼリー御飯豚肉と厚揚げの味噌炒めインデご豆腐の煮汁エネルキー エネルキー エネルキー 378 kcal 13.0 g 9.3 g 食塩 2.7 gエネルキー エネルキー エネルキー 378 kcal 13.0 g 9.3 g 食名 2.7 gエネルキー エネルキー 669 kcal
朝食屋食料タ食「日合計日朝食」	2024年06月22日(土) 御飯 がんもの煮付け アスパラと玉ねぎのレモンマヨ和 ほうれん草の合わせ味噌汁 御飯 豚肉の香味ダレかけ 切干大根煮 野菜サラダ コーとーゼリー 御飯 エビのクリーム煮 チンゲン菜のピーナッツ和え 中華スープ エネルギー 1535 kcal 蛋白質 57.5 g 脂質 52.0 g 食塩 8.0 g 2024年06月29日(土) 御飯 ウインナーデャップ チンゲン菜のピーナッツ和え 味噌汁 御飯 鶏じゃがコンソメ風味	脂質 52.6 g 9.2 g 9.2 g 2024年06月23日(日) 黒糖パンツナテー 1 もやリージュスープ 4 半乳 御飯 豆腐と牛肉の中華炒め カカ雨の 1 大子ラ 御飯 たさず アラ 御飯 たさず アラ 1 490 kcal 蛋質 65.7 g 1 1 1 4 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	脂質 48.3 g 食塩 10.5 g 2024年06月24日(月) 御飯 ウインナー炒め ひじきの煮物 えのきの白味噌汁 御飯 フィッシュタンドリー風 トマトと茄子のサラダ にんじんとピーマンの金平 コンソメスープ ヨーグルト 御飯 鯖の山椒風味 チンゲン菜と筍のさっと煮(添) 長いものわさび和え 小松菜の白味噌汁 エネルキー 1489 kcal 蛋白質 60.5 g 脂質 42.4 g	食塩9.8 g2024年06月25日(火)御飯 かに高野の煮物 チンゲン菜の中華ドレ和えなめこの白味噌汁ゆかりごはんきつねそばインゲンのピーナッツ和え高野豆腐の煮付けかんきつゼリー御飯 鮭のマリネ 茄子の炒り煮(添え) ほうれん草の磯和え中華スープエネルキー エネルキー エネルキー 1466 kcal 蛋白質 32.4 g	食塩8.8 g2024年06月26日(水)御飯生麩の煮物ブロッコリーサラダ大根の赤味噌汁御飯チキンカツトマトの玉子炒めほうれん草のごま和えかきたま汁ババロア御飯さわらの西京焼高野豆腐の煮付けたけのこの清汁エネルキー1476 kcal蛋白質61.8 g脂質40.5 g	食塩 9.0 g 2024年06月27日(木) 御飯 チキンボールの煮物 ほうれん草の和え物 味噌汁 ふりかけ カレーライス サイらこり プルボンバームロール 御飯 赤しころと大回 さくらげの中華スープ エネルギー 1534 kcal 蛋質 51.5 g 食塩 10.3 g 朝 食	食塩8.9 g2024年06月28日(金)雑炊切干大根煮キャベツの和え物あげの味噌汁御飯鶏のから揚げ じゃが芋のおかか煮 小松菜と人参の胡麻マヨ和えのつペい汁オレンジゼリー御飯豚肉と厚揚げの味噌炒めインまご豆腐の煮汁エネルキー 蛋白質 13.0 g 13.0 g
朝食。昼食。お夕食。日日合計日朝食。昼	2024年06月22日(土) 御飯 がんもの煮付け アスパラと玉ねぎのレモンマヨ和 ほうれん草の合わせ味噌汁 御飯 豚肉の香味ダレかけ 切干大根煮 野菜サラダ コーとーゼリー 御飯 エビのクリーム煮 チンゲン菜のピーナッツ和え 中華スープ エネルギー 1535 kcal 蛋白質 57.5 g 脂質 52.0 g 食塩 8.0 g 2024年06月29日(土) 御飯 ウインナー菜のピーナッツ和え 味噌汁 御飯 鶏じゃがコンソメ風味 大豆とじゃこの炒め煮	脂質 52.6 g 9.2 g 2024年06月23日(日) 黒糖パンツナテー 1 もやリージュスープ 4 判断 1 世界 2024年06月23日(日) また 1 世界 2024年06月30日(日) 日 2024	脂質 48.3 g 食塩 10.5 g 2024年06月24日(月) 御飯 ウインナー炒め ひじきの煮物 えのきの白味噌汁 御飯 フィッシュタンドリー風 トマトと茄子のサラダ にんじんとピーマンの金平 コンソメスープ ヨーグルト 御飯 鯖の山椒風味 チンゲン菜と筍のさっと煮(添) 長いものわさび和え 小松菜の白味噌汁 エネルキー 1489 kcal 蛋白質 60.5 g 脂質 42.4 g	食塩9.8 g2024年06月25日(火)御飯 かに高野の煮物 チンゲン菜の中華ドレ和えなめこの白味噌汁ゆかりごはんきつねそばインゲンのピーナッツ和え高野豆腐の煮付けかんきつゼリー御飯 鮭のマリネ 茄子の炒り煮(添え) ほうれん草の磯和え中華スープエネルキー エネルキー エネルキー 1466 kcal 蛋白質 32.4 g	食塩8.8 g2024年06月26日(水)御飯生麩の煮物ブロッコリーサラダ大根の赤味噌汁御飯チキンカツトマトの玉子炒めほうれん草のごま和えかきたま汁ババロア御飯さわらの西京焼高野豆腐の煮付けたけのこの清汁エネルキー1476 kcal蛋白質61.8 g脂質40.5 g	食塩 9.0 g 2024年06月27日(木) 御飯 チキンボールの煮物 ほうれん草の和え物 味噌汁 ふりかけ カレーライス サイコロポテトサラダ たらこ炒め コンソメスープ ブルボンバームロール 御飯 赤魚の煮付け ひじきと大豆の煮付 さくらげの中華スープ エネルギー 1534 kcal 蛋白質 60.8 g 脂質 51.5 g 食塩 10.3 g 朝	食塩8.9 g2024年06月28日(金)雑炊切干大根煮キャベツの和え物あげの味噌汁御飯鶏のから揚げじゃが幸と人参のおかがまと人が表しい汁オレンジゼリー御飯御家と厚揚げの味噌炒めインまご豆腐の水煮エネルキー1484 kcal蛋質41.5 g月間平均エネルキー378 kcal蛋白質13.0 g脂質9.3 gセンネルキー378 kcal蛋白質13.0 g自り、3 g2.7 gエネルキー669 kcal蛋白質25.7 gエネルキー669 kcal蛋白質21.3 g
朝食。昼食。お夕食。日日合計日朝食。昼	2024年06月22日(土) 御飯 がんもの煮付け アスパラと玉ねぎのレモンマヨ和 ほうれん草の合わせ味噌汁 御飯 豚肉の香味ダレかけ 切干大根煮 野菜サラダ コーヒーゼリー 御飯 エビのクリーム煮 チンゲンマープ コーヒーゼリー コネルギー 1535 kcal 蛋白質 57.5 g 脂質 52.0 g 8.0 g 2024年06月29日(土) 御飯 プンナーチャップ チンゲン菜のピーナッツ和え 味噌汁 御飯 鶏じゃがコンソメ風味 大豆とじゃこの炒め 青菜のわさび和え	脂質 52.6 g 9.2 g 2024年06月23日(日) 黒糖パンツナテー 1 もやナー 1 もやナー 1 もの 1 から 2 を 1 を 2 を 2 を 2 を 2 を 2 を 2 を 2 を 2 を	脂質 48.3 g 食塩 10.5 g 2024年06月24日(月) 御飯 ウインナー炒め ひじきの煮物 えのきの白味噌汁 御飯 フィッシュタンドリー風 トマトと茄子のサラダ にんじんとピーマンの金平 コンソメスープ ヨーグルト 御飯 鯖の山椒風味 チンゲン菜と筍のさっと煮(添) 長いものわさび和え 小松菜の白味噌汁 エネルキー 1489 kcal 蛋白質 60.5 g 脂質 42.4 g	食塩9.8 g2024年06月25日(火)御飯 かに高野の煮物 チンゲン菜の中華ドレ和えなめこの白味噌汁ゆかりごはんきつねそばインゲンのピーナッツ和え高野豆腐の煮付けかんきつゼリー御飯 鮭のマリネ 茄子の炒り煮(添え) ほうれん草の磯和え中華スープエネルキー エネルキー エネルキー 1466 kcal 蛋白質 32.4 g	食塩8.8 g2024年06月26日(水)御飯生麩の煮物ブロッコリーサラダ大根の赤味噌汁御飯チキンカツトマトの玉子炒めほうれん草のごま和えかきたま汁ババロア御飯さわらの西京焼高野豆腐の煮付けたけのこの清汁エネルキー1476 kcal蛋白質61.8 g脂質40.5 g	食塩 9.0 g 2024年06月27日(木) 御飯 チキンボールの煮物 ほうれん草の和え物 味噌汁 ふりかけ カレーライス サイらこソメス ブルボンバームロール 御飯 赤しきくらげの中華スープ エネルギー 1534 kcal 蛋質 51.5 g 食塩 10.3 g 朝 食 昼	食塩8.9 g2024年06月28日(金)雑炊切干大根煮キャベツの和え物あげの味噌汁御飯鶏のから揚げ じゃが芋のおかか煮 小松菜と人参の胡麻マヨ和えのつペい汁オレンジゼリー御飯豚肉と厚揚げの味噌炒めインまご豆腐の煮汁エネルキー 蛋白質 13.0 g 13.0 g
朝食。昼食。お夕食。日日合計日朝食。昼	2024年06月22日(土) 御飯 がんもの煮付け アスパラと玉ねぎのレモンマヨ和 ほうれん草の合わせ味噌汁 御飯 豚肉の香味ダレかけ 切干大根煮 野菜サラダ コーヒーゼリー 御飯 エビゲンープ コーヒーゼリー 御飯 エビゲンープ エネルギー 1535 kcal 蛋白質 57.5 g 脂質 52.0 g 8.0 g 2024年06月29日(土) 御飯 カインナーチャップ ナンゲン菜のピーナッツ和え 味噌汁 御飯 鶏じゃがコンソメ風味 大豆とじゃこの炒め 青菜の合わせ味噌汁	腊賃 52.6 g 9.2 g 2024年06月23日(日) 黒糖パンツナテー 1 もの 1 サラダ ポーツ 1 サラダ ポーツ 1 サラダ ポーツ 1 サラダ アラダ アラダ アラダ アラダ アラダ アラダ アラダ アラダ アラダ ア	脂質 48.3 g 食塩 10.5 g 2024年06月24日(月) 御飯 ウインナー炒め ひじきの煮物 えのきの白味噌汁 御飯 フィッシュタンドリー風 トマトと茄子のサラダ にんじんとピーマンの金平 コンソメスープ ヨーグルト 御飯 鯖の山椒風味 チンゲン菜と筍のさっと煮(添) 長いものわさび和え 小松菜の白味噌汁 エネルキー 1489 kcal 蛋白質 60.5 g 脂質 42.4 g	食塩9.8 g2024年06月25日(火)御飯 かに高野の煮物 チンゲン菜の中華ドレ和えなめこの白味噌汁ゆかりごはんきつねそばインゲンのピーナッツ和え高野豆腐の煮付けかんきつゼリー御飯 鮭のマリネ 茄子の炒り煮(添え) ほうれん草の磯和え中華スープエネルキー エネルキー エネルキー 1466 kcal 蛋白質 32.4 g	食塩8.8 g2024年06月26日(水)御飯生麩の煮物ブロッコリーサラダ大根の赤味噌汁御飯チキンカツトマトの玉子炒めほうれん草のごま和えかきたま汁ババロア御飯さわらの西京焼高野豆腐の煮付けたけのこの清汁エネルキー1476 kcal蛋白質61.8 g脂質40.5 g	食塩 9.0 g 2024年06月27日(木) 御飯 チキンボールの煮物 ほうれん草の和え物 味噌汁 ふりかけ カレーライス サイらこり プルボンバームロール 御飯 赤しころと大回 さくらげの中華スープ エネルギー 1534 kcal 蛋質 51.5 g 食塩 10.3 g 朝 食	食塩8.9 g2024年06月28日(金)雑炊切干大根煮キャベツの和え物あげの味噌汁御飯鶏のから揚げじゃが幸と人参のおかがまと人が表しい汁オレンジゼリー御飯御家と厚揚げの味噌炒めインまご豆腐の水煮エネルキー1484 kcal蛋質41.5 g月間平均エネルキー378 kcal蛋白質13.0 g脂質9.3 gセンネルキー378 kcal蛋白質13.0 g自り、3 g2.7 gエネルキー669 kcal蛋白質25.7 gエネルキー669 kcal蛋白質21.3 g
朝食。昼食。お夕食。日日合計日朝食。昼	2024年06月22日(土) 御飯 がんもの煮付け アスパラと玉ねぎのレモンマヨ和 ほうれん草の合わせ味噌汁 御飯 豚肉の香味ダレかけ 切干サラダ コーヒーゼリー 御飯 エビのクリーム煮 チンオスープ コーヒーゼリー 御飯 エビのクリーム煮 チンギスープ エネルギー 1535 kcal 蛋白質 57.5 g 脂質 52.0 g 食塩 8.0 g 2024年06月29日(土) 御飯 ウインゲン菜 味噌汁 御飯 鶏じゃどでカッツ チンピーナッツ 和え 味・ちった・カーカー・カーカー・カーカー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・	脂質 52.6 g 9.2 g 2024年06月23日(日) 黒糖パン ツナヤー 1 もやアー 1 もやアー 1 もやアー 1 ものの中華 炒め 1 中華 1 は 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を	脂質 48.3 g 食塩 10.5 g 2024年06月24日(月) 御飯 ウインナー炒め ひじきの煮物 えのきの白味噌汁 御飯 フィッシュタンドリー風 トマトと茄子のサラダ にんじんとピーマンの金平 コンソメスープ ヨーグルト 御飯 鯖の山椒風味 チンゲン菜と筍のさっと煮(添) 長いものわさび和え 小松菜の白味噌汁 エネルキー 1489 kcal 蛋白質 60.5 g 脂質 42.4 g	食塩9.8 g2024年06月25日(火)御飯 かに高野の煮物 チンゲン菜の中華ドレ和えなめこの白味噌汁ゆかりごはんきつねそばインゲンのピーナッツ和え高野豆腐の煮付けかんきつゼリー御飯 鮭のマリネ 茄子の炒り煮(添え) ほうれん草の磯和え中華スープエネルキー エネルキー エネルキー 1466 kcal 蛋白質 32.4 g	食塩8.8 g2024年06月26日(水)御飯生麩の煮物ブロッコリーサラダ大根の赤味噌汁御飯チキンカツトマトの玉子炒めほうれん草のごま和えかきたま汁ババロア御飯さわらの西京焼高野豆腐の煮付けたけのこの清汁エネルキー1476 kcal蛋白質61.8 g脂質40.5 g	食塩 9.0 g 2024年06月27日(木) 御飯 チキンボールの煮物 ほうれん草の和え物 味噌汁 ふりかけ カレーライス サイらこソメス ブルボンバームロール 御飯 赤しきくらげの中華スープ エネルギー 1534 kcal 蛋質 51.5 g 食塩 10.3 g 朝 食 昼	食塩8.9 g2024年06月28日(金)雑炊切干大根煮キャベツの和え物あげの味噌汁御飯鶏のから揚げじゃが幸と人参のおかがまと人が表しい汁オレンジゼリー御飯御家と厚揚げの味噌炒めインまご豆腐の水煮エネルキー1484 kcal蛋質41.5 g月間平均エネルキー378 kcal蛋白質13.0 g脂質9.3 gセンネルキー378 kcal蛋白質13.0 g自り、3 g2.7 gエネルキー669 kcal蛋白質25.7 gエネルキー669 kcal蛋白質21.3 g
朝食。昼食。常夕食。一日合計日朝食。昼食。	2024年06月22日(土) 御飯 がんもの煮付け アスパラと玉ねぎのレモンマヨ和 ほうれん草の合わせ味噌汁 御飯 豚肉の香味ダレかけ 切干サラダ コーヒーゼリー 御飯 エビのクリーム煮 チンオスープ コーヒーゼリー 御飯 エビのクリーム煮 チンギスープ エネルギー 1535 kcal 蛋白質 57.5 g 脂質 52.0 g 食塩 8.0 g 2024年06月29日(土) 御飯 ウインゲン菜 味噌汁 御飯 鶏じゃどでカッツ チンピーナッツ 和え 味・ちった・カーカー・カーカー・カーカー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・	腊賃 52.6 g 9.2 g 2024年06月23日(日) 黒糖パンツナテー 1 もの 1 サラダ ポーツ 1 サラダ ポーツ 1 サラダ ポーツ 1 サラダ アラダ アラダ アラダ アラダ アラダ アラダ アラダ アラダ アラダ ア	脂質 48.3 g 食塩 10.5 g 2024年06月24日(月) 御飯 ウインナー炒め ひじきの煮物 えのきの白味噌汁 御飯 フィッシュタンドリー風 トマトと茄子のサラダ にんじんとピーマンの金平 コンソメスープ ヨーグルト 御飯 鯖の山椒風味 チンゲン菜と筍のさっと煮(添) 長いものわさび和え 小松菜の白味噌汁 エネルキー 1489 kcal 蛋白質 60.5 g 脂質 42.4 g	食塩9.8 g2024年06月25日(火)御飯 かに高野の煮物 チンゲン菜の中華ドレ和えなめこの白味噌汁ゆかりごはんきつねそばインゲンのピーナッツ和え高野豆腐の煮付けかんきつゼリー御飯 鮭のマリネ 茄子の炒り煮(添え) ほうれん草の磯和え中華スープエネルキー エネルキー エネルキー 1466 kcal 蛋白質 32.4 g	食塩8.8 g2024年06月26日(水)御飯生麩の煮物ブロッコリーサラダ大根の赤味噌汁御飯チキンカツトマトの玉子炒めほうれん草のごま和えかきたま汁ババロア御飯さわらの西京焼高野豆腐の煮付けたけのこの清汁エネルキー1476 kcal蛋白質61.8 g脂質40.5 g	食塩 9.0 g 2024年06月27日(木) 御飯 チキンボールの煮物 ほうれん草の和え物 味噌汁 ふりかけ カレーライス サイらこソメス ブルボンバームロール 御飯 赤しきくらげの中華スープ エネルギー 1534 kcal 蛋質 51.5 g 食塩 10.3 g 朝 食 昼	食塩8.9 g2024年06月28日(金)雑炊切干大根煮キャベツの和え物あげの味噌汁御飯鶏のから揚げじゃが幸と人参のおかがまと人が表しい汁オレンジゼリー御飯御家と厚揚げの味噌炒めインまご豆腐の水煮エネルキー1484 kcal蛋質41.5 g月間平均エネルキー378 kcal蛋白質13.0 g脂質9.3 gセンネルキー378 kcal蛋白質13.0 g自り、3 g2.7 gエネルキー669 kcal蛋白質25.7 gエネルキー669 kcal蛋白質21.3 g
朝食昼食。於夕食。一日合計日朝食。昼食。於	2024年06月22日(土) 御飯 がんもの煮付け アスパラと玉ねぎのレモンマヨ和 ほうれん草の合わせ味噌汁 御飯 豚肉の香味ダレかけ 切干英サラダ コーヒーゼリー 御飯 エビゲンープ コーヒーグウン菜のピーナッツ和え 中華スープ エネルギー 1535 kcal 蛋白質 57.5 g 間質 52.0 g 食塩 8.0 g 2024年06月29日(土) 御飯 ナンゲン 菜のピーナッツカえ 味噌汁 御飯 繋びったが、カーナッツカス 味噌汁 御飯 鶏じゃどいた。この炒めま 青菜の合わせ味噌汁 水ようかん 御飯 チャンプルー	脂塩 9.2 g	脂質 48.3 g 食塩 10.5 g 2024年06月24日(月) 御飯 ウインナー炒め ひじきの煮物 えのきの白味噌汁 御飯 フィッシュタンドリー風 トマトと茄子のサラダ にんじんとピーマンの金平 コンソメスープ ヨーグルト 御飯 鯖の山椒風味 チンゲン菜と筍のさっと煮(添) 長いものわさび和え 小松菜の白味噌汁 エネルキー 1489 kcal 蛋白質 60.5 g 脂質 42.4 g	食塩9.8 g2024年06月25日(火)御飯 かに高野の煮物 チンゲン菜の中華ドレ和えなめこの白味噌汁ゆかりごはんきつねそばインゲンのピーナッツ和え高野豆腐の煮付けかんきつゼリー御飯 鮭のマリネ 茄子の炒り煮(添え) ほうれん草の磯和え中華スープエネルキー エネルキー エネルキー 1466 kcal 蛋白質 32.4 g	食塩8.8 g2024年06月26日(水)御飯生麩の煮物ブロッコリーサラダ大根の赤味噌汁御飯チキンカツトマトの玉子炒めほうれん草のごま和えかきたま汁ババロア御飯さわらの西京焼高野豆腐の煮付けたけのこの清汁エネルキー1476 kcal蛋白質61.8 g脂質40.5 g	食塩 9.0 g 2024年06月27日(木) 御飯 チキンボールの煮物 ほうれん草の和え物 味噌汁 ふりかけ カレーライス サイらこソメス ブルボンバームロール 御飯 赤しきくらげの中華スープ エネルギー 1534 kcal 蛋質 51.5 g 食塩 10.3 g 朝 食 昼	食塩8.9 g2024年06月28日(金)雑炊切干大根煮キャベツの和え物あげ御飯鶏のかが芋と人汁オレンジゼリー御飯豚肉と厚揚げの味噌炒めイン・ボーエネルキー69.8 g相1.5 g月間13.0 gエネルキー378 kcal蛋質9.3 gエネルキー378 kcal蛋白質2.7 gエネルキー669 kcal蛋白質25.7 gエネルキー669 kcal蛋白質25.7 gエネルキー503 kcal蛋白質21.3 gコ.5 g21.3 gエネルキー503 kcal蛋白質22.3 g
朝食屋食はり食「日合計日朝食屋食」は夕	2024年06月22日(土) 御飯 がんもの煮付け アスパラと玉ねぎのレモンマョ和 ほうれん草の合わせ味噌汁 御飯 豚肉の香味ダレかけ 切菜ウスーゼリー 御飯 エドサラダコーヒー 御飯 エグゲンープ コーピー のクリーム煮 チンサーンスーゼリー ののクリーム煮 チンテスープ エネルギー 1535 kcal 蛋白質 57.5 g 度塩 8.0 g 2024年06月29日(土) 御飯 ウインゲン 味噌汁 御飯 ウナン草ツ 中ギーのピーナッツ和え 味がコンナー菜のピーナッツカ 味がコンナーズが 味噌 鶏じゃどいたったの一 いまるの合わせ味噌汁 水ようかん 御飯 チャンの の合わせ味噌汁 水ようかん	脂食 9.2 g 9.3 g	脂質 48.3 g 食塩 10.5 g 2024年06月24日(月) 御飯 ウインナー炒め ひじきの煮物 えのきの白味噌汁 御飯 フィッシュタンドリー風 トマトと茄子のサラダ にんじんとピーマンの金平 コンソメスープ ヨーグルト 御飯 鯖の山椒風味 チンゲン菜と筍のさっと煮(添) 長いものわさび和え 小松菜の白味噌汁 エネルキー 1489 kcal 蛋白質 60.5 g 脂質 42.4 g	食塩9.8 g2024年06月25日(火)御飯 かに高野の煮物 チンゲン菜の中華ドレ和えなめこの白味噌汁ゆかりごはんきつねそばインゲンのピーナッツ和え高野豆腐の煮付けかんきつゼリー御飯 鮭のマリネ 茄子の炒り煮(添え) ほうれん草の磯和え中華スープエネルキー エネルキー エネルキー 1466 kcal 蛋白質 32.4 g	食塩8.8 g2024年06月26日(水)御飯生麩の煮物ブロッコリーサラダ大根の赤味噌汁御飯チキンカツトマトの玉子炒めほうれん草のごま和えかきたま汁ババロア御飯さわらの西京焼高野豆腐の煮付けたけのこの清汁エネルキー1476 kcal蛋白質61.8 g脂質40.5 g	食塩 9.0 g 2024年06月27日(木) 御飯 チキンボールの煮物 ほうれん草の和え物 味噌汁 カレーライストサラダ たらソメ ブルボンバームロール 御飯 赤じらげの中 エネルギー 1534 kcal 60.8 g ち1.5 g 10.3 g 朝食 昼食	食塩8.9 g2024年06月28日(金)雑炊切干根煮キャベツの和え物あげ御飯のかず芋と人汁かいボ芋と人汁オレンジゼリー御飯のかずご見傷がまとりエネルキー1484 kcal69.8 g8.7 g月間41.5 gエネルキー378 kcal蛋質13.0 g13.0 g9.3 g2.7 gエネルキー669 kcal宝カイカー25.7 gエネルキー669 kcalまたり25.7 gエネルキー503 kcal宝カイカー22.3 gエネルキー503 kcal宝カイカー22.3 g14.7 g
朝食屋食はり食「日合計日朝食屋食」は夕	2024年06月22日(土) 御飯 がんもの煮付け アスパラと玉ねぎのレモンマヨ和 ほうれん草の合わせ味噌汁 御飯 豚肉の香味ダレかけ 切干英サラダ コーヒーゼリー 御飯 エビゲンープ コーヒーグウン菜のピーナッツ和え 中華スープ エネルギー 1535 kcal 蛋白質 57.5 g 間質 52.0 g 食塩 8.0 g 2024年06月29日(土) 御飯 ナンゲン 菜のピーナッツカえ 味噌汁 御飯 繋びったが、カーナッツカス 味噌汁 御飯 鶏じゃどいた。この炒めま 青菜の合わせ味噌汁 水ようかん 御飯 チャンプルー	脂塩 9.2 g	脂質 48.3 g 食塩 10.5 g 2024年06月24日(月) 御飯 ウインナー炒め ひじきの煮物 えのきの白味噌汁 御飯 フィッシュタンドリー風 トマトと茄子のサラダ にんじんとピーマンの金平 コンソメスープ ヨーグルト 御飯 鯖の山椒風味 チンゲン菜と筍のさっと煮(添) 長いものわさび和え 小松菜の白味噌汁 エネルキー 1489 kcal 蛋白質 60.5 g 脂質 42.4 g	食塩9.8 g2024年06月25日(火)御飯 かに高野の煮物 チンゲン菜の中華ドレ和えなめこの白味噌汁ゆかりごはんきつねそばインゲンのピーナッツ和え高野豆腐の煮付けかんきつゼリー御飯 鮭のマリネ 茄子の炒り煮(添え) ほうれん草の磯和え中華スープエネルキー エネルキー エネルキー 1466 kcal 蛋白質 32.4 g	食塩8.8 g2024年06月26日(水)御飯生麩の煮物ブロッコリーサラダ大根の赤味噌汁御飯チキンカツトマトの玉子炒めほうれん草のごま和えかきたま汁ババロア御飯さわらの西京焼高野豆腐の煮付けたけのこの清汁エネルキー1476 kcal蛋白質61.8 g脂質40.5 g	食塩 9.0 g 2024年06月27日(木) 御飯 チキンボールの煮物 ほうれん草の和え物 味噌汁 ふりかけ カレーライス サイらこソメ ブルボンバームロール 御飯 赤じらげの中 エネルギー 1534 kcal 毎0.8 g 10.3 g 朝 食	食塩8.9 g2024年06月28日(金)雑炊切干大根煮キャベツの和え物あげ御飯鶏のかが芋と人汁オレンジゼリー御飯豚肉と厚揚げの味噌炒めイン・ボーエネルキー69.8 g相1.5 g月間13.0 gエネルキー378 kcal蛋質9.3 gエネルキー378 kcal蛋白質2.7 gエネルキー669 kcal蛋白質25.7 gエネルキー669 kcal蛋白質25.7 gエネルキー503 kcal蛋白質21.3 gコ.5 g21.3 gエネルキー503 kcal蛋白質22.3 g
朝食 昼食 夕食 一日合計日 朝食 昼食 夕食	2024年06月22日(土) 御飯 がんもの煮付け アスパラと玉ねぎのレモンマョ和 ほうれん草の合わせせ味噌汁 御飯 豚肉の香味ダレかけ 切菜ウェーゼリー 御飯 エデサラダコーヒー 御飯 エグゲンープ コーピーグンネーサーンのピーケン・ エネルギー 1535 kcal 蛋白質 57.5 g 賃塩 8.0 g 2024年06月29日(土) 御飯 ウナン噌 かウン・中華 のウェー・アッツ 和え 味がコンナー・デッツ はいったが はいました。 の合わせは、 御覧 でいるが、 の合わせは、 の合わせは、 の合わりです。 ないます。 のは、	脂食 9.2 g 9.3 g	脂質 48.3 g 食塩 10.5 g 2024年06月24日(月) 御飯 ウインナー炒め ひじきの煮物 えのきの白味噌汁 御飯 フィッシュタンドリー風 トマトと茄子のサラダ にんじんとピーマンの金平 コンソメスープ ヨーグルト 御飯 鯖の山椒風味 チンゲン菜と筍のさっと煮(添) 長いものわさび和え 小松菜の白味噌汁 エネルキー 1489 kcal 蛋白質 60.5 g 脂質 42.4 g	食塩9.8 g2024年06月25日(火)御飯 かに高野の煮物 チンゲン菜の中華ドレ和えなめこの白味噌汁ゆかりごはんきつねそばインゲンのピーナッツ和え高野豆腐の煮付けかんきつゼリー御飯 鮭のマリネ 茄子の炒り煮(添え) ほうれん草の磯和え中華スープエネルキー エネルキー エネルキー 1466 kcal 蛋白質 32.4 g	食塩8.8 g2024年06月26日(水)御飯生麩の煮物ブロッコリーサラダ大根の赤味噌汁御飯チキンカツトマトの玉子炒めほうれん草のごま和えかきたま汁ババロア御飯さわらの西京焼高野豆腐の煮付けたけのこの清汁エネルキー1476 kcal蛋白質61.8 g脂質40.5 g	食塩 9.0 g 2024年06月27日(木) 御飯 チキンボールの煮物 チキンボールの煮物 味噌かけ カレーライスサーラダック カレーコール 御飯 カレーコール 一カーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカー	食塩8.9 g2024年06月28日(金)雑炊切ヤヤの切かがするからのがずないけいからのかがずないけいからのかがずないけいからのかがずないけいからのかがずないけいからのかけでの本ルキー1484 kcal69.8 g41.5 gおいますー378 kcal13.0 g13.0 g2.7 g13.0 g13.0 g2.7 g13.0 g21.3 g21.3 g21.3 g3.5 g
朝食屋食料夕食「日合計日朝食屋食料タ食」	2024年06月22日(土) 御飯がんもの煮付けアスパラと玉ねぎのレモンマョ和ほうれん草の合わせせ味噌汁 御飯の香味ダレかけ切菜ウェーゼリー 御飯エデサラダコーヒー御飯エデザー 1535 kcal 57.5 g g を 8.0 g 1 2024年06月29日(土) 御飯 ク ナー	脂食塩 9.2 g 9.3 g	脂質 48.3 g 食塩 10.5 g 2024年06月24日(月) 御飯 ウインナー炒め ひじきの煮物 えのきの白味噌汁 御飯 フィッシュタンドリー風 トマトと茄子のサラダ にんじんとピーマンの金平 コンソメスープ ヨーグルト 御飯 鯖の山椒風味 チンゲン菜と筍のさっと煮(添) 長いものわさび和え 小松菜の白味噌汁 エネルキー 1489 kcal 蛋白質 60.5 g 脂質 42.4 g	食塩9.8 g2024年06月25日(火)御飯 かに高野の煮物 チンゲン菜の中華ドレ和えなめこの白味噌汁ゆかりごはんきつねそばインゲンのピーナッツ和え高野豆腐の煮付けかんきつゼリー御飯 鮭のマリネ 茄子の炒り煮(添え) ほうれん草の磯和え中華スープエネルキー エネルキー エネルキー 1466 kcal 蛋白質 32.4 g	食塩8.8 g2024年06月26日(水)御飯生麩の煮物ブロッコリーサラダ大根の赤味噌汁御飯チキンカツトマトの玉子炒めほうれん草のごま和えかきたま汁ババロア御飯さわらの西京焼高野豆腐の煮付けたけのこの清汁エネルキー1476 kcal蛋白質61.8 g脂質40.5 g	食塩 9.0 g 2024年06月27日(木) 御飯 チキンボールの煮物 ほうれん草の和え物 味噌汁 カレーライストサラダ たらソメ ブルボンバームロール 御飯 赤じらげの中 エネルギー 1534 kcal 60.8 g ち1.5 g 10.3 g 朝食 昼食	食塩8.9 g2024年06月28日(金)雑炊切ヤヤスの和え物あげいかは御飯のかず草といけいかが菜といけでの味噌がある。かいがずといけでの味噌がある。かいかけでの味噌がある。かっついでである。すいかでである。おいたでである。おいたでである。はいたでである。はいたでである。はいたでである。またである。おいたでである。おいたでである。はいたびある。はいたびある。はいたびある。はいたびある。はいたびある。はいたびある。はいたびある。はいたびある。はいたびある。はいたびある。はいたびある。はいたびある。はいたびある。はいたびある。はいたびある。はいたびある。はいたびある。はいたびある。はいたびある。はいたびある。<
朝食。昼食。常夕食。一日合計日朝食。昼食。於夕食。一日	2024年06月22日(土) 御飯がんもの煮付けアスパラんを玉ねぎのレモンマョコ和ほうれんを玉ねぎのレサせ味噌 御飯の大いでは、	脂食 9.2 g 9.3 g	脂質 48.3 g 食塩 10.5 g 2024年06月24日(月) 御飯 ウインナー炒め ひじきの煮物 えのきの白味噌汁 御飯 フィッシュタンドリー風 トマトと茄子のサラダ にんじんとピーマンの金平 コンソメスープ ヨーグルト 御飯 鯖の山椒風味 チンゲン菜と筍のさっと煮(添) 長いものわさび和え 小松菜の白味噌汁 エネルキー 1489 kcal 蛋白質 60.5 g 脂質 42.4 g	食塩9.8 g2024年06月25日(火)御飯 かに高野の煮物 チンゲン菜の中華ドレ和えなめこの白味噌汁ゆかりごはんきつねそばインゲンのピーナッツ和え高野豆腐の煮付けかんきつゼリー御飯 鮭のマリネ茄子の炒り煮(添え) ほうれん草の磯和え中華スープ エネルキー エネルキー エネルキー 1466 kcal 蛋白質 32.4 g	食塩8.8 g2024年06月26日(水)御飯生麩の煮物ブロッコリーサラダ大根の赤味噌汁御飯チキンカツトマトの玉子炒めほうれん草のごま和えかきたま汁ババロア御飯さわらの西京焼高野豆腐の煮付けたけのこの清汁エネルキー1476 kcal蛋白質61.8 g脂質40.5 g	食塩 9.0 g 2024年06月27日(木) 御飯 チキンボールの煮物 チキンボールの煮物 味・カル・カル・カル・カル・カル・カル・カル・カル・カル・カル・カル・カル・カル・	食塩8.9 g2024年06月28日(金)雑炊切ヤヤの煮物あげいない大根煮おげいの場所かが菜とりおののののかが菜とりおののののかが菜とりかのおいたおのののでんまはずののまからはずののまた1484 kcal69.8 g41.5 gおいた8.7 gおいた13.0 gまた9.3 gまた2.7 gまから25.7 gまから25.7 gまから21.3 gまから21.3 gまた3.5 gまから14.7 gまた22.3 gまから14.7 gまた2.6 gまから1550 kcalまから1550 kcalまから<
朝 食 昼 食 bt 夕 食 日合計日 朝 食 昼 食 bt 夕 食 日合	2024年06月22日(土) 御飯がんもの煮付けアスパラんを重ねぎのレセせ味噌汁のあるまでである。 御飯の大けっとですっています。 御飯の大けっとですっています。 一世ののクスーゼリーののクスーゼリーののクスーゼリーののクスーゼリーののクスーゼリーのでがシープリーののクスーサッツのクスーク・スーク・スーク・スーク・スーク・スーク・スーク・スーク・スーク・スーク	脂食塩 9.2 g 9.3 g	脂質 48.3 g 食塩 10.5 g 2024年06月24日(月) 御飯 ウインナー炒め ひじきの煮物 えのきの白味噌汁 御飯 フィッシュタンドリー風 トマトと茄子のサラダ にんじんとピーマンの金平 コンソメスープ ヨーグルト 御飯 鯖の山椒風味 チンゲン菜と筍のさっと煮(添) 長いものわさび和え 小松菜の白味噌汁 エネルキー 1489 kcal 蛋白質 60.5 g 脂質 42.4 g	食塩9.8 g2024年06月25日(火)御飯 かに高野の煮物 チンゲン菜の中華ドレ和えなめこの白味噌汁ゆかりごはんきつねそばインゲンのピーナッツ和え高野豆腐の煮付けかんきつゼリー御飯 鮭のマリネ茄子の炒り煮(添え) ほうれん草の磯和え中華スープ エネルキー エネルキー エネルキー 1466 kcal 蛋白質 32.4 g	食塩8.8 g2024年06月26日(水)御飯生麩の煮物ブロッコリーサラダ大根の赤味噌汁御飯チキンカツトマトの玉子炒めほうれん草のごま和えかきたま汁ババロア御飯さわらの西京焼高野豆腐の煮付けたけのこの清汁エネルキー1476 kcal蛋白質61.8 g脂質40.5 g	食塩 9.0 g 2024年06月27日(木) 御飯 チキンボールの煮物 チキンボールの煮物 味噌かけ カレーライスサーラダック カレーコール 御飯 カレーコール 一カーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカー	食塩8.9 g2024年06月28日(金)雑炊切キャスツの和え物あげいかは御飯のかず草とりかが菜とりかいが菜とりかいが菜とりかいが菜とりかののかけでの大き1484 kcal69.8 g41.5 g月間エネルキー378 kcal13.0 g9.3 g13.0 g9.3 g13.0 g2.7 gエネルキー25.7 gエネルキー503 kcal22.3 g14.7 g2.6 gエネルキー1550 kcalエネルキー1550 kcal