

	1	2	3	4	5	6	7
朝食	食パン チョコソフト ジャガイモのコンソメ煮 野菜サラダ（和風） 牛乳	ロールパン マーガリン スクランブルエッグ 野菜サラダ（サザン） 牛乳	黒糖食パン リンゴジャム ミートボール（ホリタン） 野菜サラダ（フレンチ） 牛乳	食パン ピーナッツソフト 肉団子のスープ煮 野菜サラダ（青じそ） 牛乳	ロールパン メイプルジャム オムレツ 野菜サラダ（和風） 牛乳	黒糖食パン イチゴジャム ミートボール（甘酢） 野菜サラダ（焙煎ごま） 牛乳	食パン マーマレードジャム ゆで玉子 野菜サラダ（青じそ） 牛乳
	エネルギー 418 kcal タンパク質 15.6 g 脂質 15.7 g 食塩 1.8 g	エネルギー 493 kcal タンパク質 19.4 g 脂質 27.1 g 食塩 1.7 g	エネルギー 414 kcal タンパク質 17.2 g 脂質 14.1 g 食塩 1.6 g	エネルギー 436 kcal タンパク質 18.2 g 脂質 16.5 g 食塩 1.7 g	エネルギー 453 kcal タンパク質 15.3 g 脂質 18.2 g 食塩 1.9 g	エネルギー 432 kcal タンパク質 19.6 g 脂質 14.1 g 食塩 1.6 g	エネルギー 404 kcal タンパク質 19.5 g 脂質 15.5 g 食塩 1.3 g
昼食	皿うどん 焼きなす いんげんのごま和え 豆乳プリン	ミックスサンド アスパラと卵のソテー 海藻サラダ（青じそ） 果物（キウイ）	米飯150g あじフライ 棒棒鶏サラダ 小松菜の辛子和え フルーツポンチ	米飯150g メンチカツ コンソメスープ（タマねぎ、ピーマン） スナップエンドウ和え フルチェ（桃）	カルボナーラ カブの甘酢和え ブロッコリーと小エビのサラダ バナナ	海老天丼 すまし汁 コールスローサラダ 果物（オレンジ）	米飯150g コロッケ パプリカのソテー ひじきサラダ キウイゼリー
	エネルギー 537 kcal タンパク質 22.7 g 脂質 21.9 g 食塩 2.5 g	エネルギー 505 kcal タンパク質 21.6 g 脂質 24.5 g 食塩 3.4 g	エネルギー 604 kcal タンパク質 19.3 g 脂質 12.9 g 食塩 1.8 g	エネルギー 615 kcal タンパク質 15.9 g 脂質 14.0 g 食塩 2.4 g	エネルギー 646 kcal タンパク質 26.5 g 脂質 19.4 g 食塩 2.0 g	エネルギー 577 kcal タンパク質 16.3 g 脂質 16.2 g 食塩 2.0 g	エネルギー 714 kcal タンパク質 13.6 g 脂質 22.5 g 食塩 1.9 g
夕食	ばら散らし すまし汁 長芋ともずくの酢の物	米飯150g イカリング・白身魚フライ ラタトゥイユ ごぼうサラダ	わかめご飯 鶏天 里芋の煮物 オクラの梅鯉和え	米飯150g 天ぷら（エビ・ホリタマ・ナス） 天つゆ 茶碗蒸し バンサンス	オムライス 千切り大根煮 ほうれん草白和え	米飯150g 豚キムチ（辛め） 海老の卵とじ ポテトサラダ	牛丼 五目煮豆 梅そうめん汁
	エネルギー 557 kcal タンパク質 19.4 g 脂質 5.5 g 食塩 3.3 g	エネルギー 628 kcal タンパク質 19.6 g 脂質 16.2 g 食塩 1.8 g	エネルギー 556 kcal タンパク質 16.1 g 脂質 11.3 g 食塩 2.8 g	エネルギー 643 kcal タンパク質 21.9 g 脂質 17.6 g 食塩 2.0 g	エネルギー 703 kcal タンパク質 31.4 g 脂質 21.2 g 食塩 3.0 g	エネルギー 638 kcal タンパク質 27.6 g 脂質 21.8 g 食塩 2.5 g	エネルギー 556 kcal タンパク質 23.7 g 脂質 12.4 g 食塩 3.3 g

※上記栄養量の表示は、標準提供量を示しております。
個人により異なることがあります。詳しくは栄養士までお問い合わせください。

	8	9	10	11	12	13	14
朝食	ロールパン チョコソフト 卵サラダ 野菜サラダ（フレンチ） 牛乳	黒糖食パン リンゴジャム スクランブルエッグ 野菜サラダ（サウザン） 牛乳	食パン ピーナッツソフト ミートボール（柚子おろし） 野菜サラダ（焙煎ごま） 牛乳	ロールパン マーマレードジャム ジャガイモのコンソメ煮 野菜サラダ（青じそ） 牛乳	黒糖食パン メイプルジャム オムレツ 野菜サラダ（和風） 牛乳	食パン マーガリン ゆで玉子 野菜サラダ（フレンチ） 牛乳	ロールパン イチゴジャム 肉団子のスープ煮 野菜サラダ（青じそ） 牛乳
	エネルギー 478 kcal タンパク質 15.7 g 脂質 24.3 g 食塩 1.9 g	エネルギー 431 kcal タンパク質 19.4 g 脂質 17.6 g 食塩 1.6 g	エネルギー 435 kcal タンパク質 19.6 g 脂質 16.1 g 食塩 1.6 g	エネルギー 416 kcal タンパク質 14.0 g 脂質 17.1 g 食塩 1.6 g	エネルギー 427 kcal タンパク質 16.1 g 脂質 15.5 g 食塩 2.0 g	エネルギー 443 kcal タンパク質 19.6 g 脂質 22.2 g 食塩 1.6 g	エネルギー 456 kcal タンパク質 17.6 g 脂質 17.4 g 食塩 1.6 g
昼食	焼そば・揚げたこ焼き なます 春菊ごま和え 果物（パイナップル）	米飯150g 酢豚 冬瓜そぼろあんかけ 青梗菜の和え物 果物（りんご）	米飯150g エビマヨ もずくのスープ 中華風酢の物 和梨ゼリー	ビビンバ わかめスープ 菜の花の辛子和え マンゴーゼリー	チンライ目玉焼きのせ ポークビーンズ コールスローサラダ バナナ	ソースカツ丼 きんぴらごぼう ブロッコリーのピーナツ和え 果物（キウイ）	米飯150g イカリング・ハムカツ バンサンス スナックエンドウのサラダ 果物（オレンジ）
	エネルギー 567 kcal タンパク質 20.7 g 脂質 19.5 g 食塩 3.1 g	エネルギー 715 kcal タンパク質 25.5 g 脂質 23.2 g 食塩 2.6 g	エネルギー 684 kcal タンパク質 21.6 g 脂質 29.4 g 食塩 2.7 g	エネルギー 572 kcal タンパク質 24.6 g 脂質 16.3 g 食塩 2.7 g	エネルギー 672 kcal タンパク質 28.1 g 脂質 16.7 g 食塩 1.9 g	エネルギー 670 kcal タンパク質 18.7 g 脂質 20.5 g 食塩 2.7 g	エネルギー 642 kcal タンパク質 17.8 g 脂質 14.7 g 食塩 1.7 g
夕食	シーフードピラフ 彩り野菜のコロコロサラダ アスパラのサラダ	チャーハン 中華スープ オクラ冷奴	米飯150g チキン竜田 高野の煮物 ほうれん草おかか和え	米飯150g 茄子のはさみ揚げ 花野菜のスープ煮 れんこんサラダ	米飯150g 天ぷら（糸・シイタケ・オクラ） 天つゆ 豆腐のおろしなめこあんかけ うまい菜の梅昆布和え	米飯150g おでん 茄子田楽 胡瓜ともずくの酢の物	焼肉丼 けんちん汁 小松菜のツナ和え
	エネルギー 534 kcal タンパク質 21.8 g 脂質 13.7 g 食塩 2.0 g	エネルギー 496 kcal タンパク質 19.5 g 脂質 14.4 g 食塩 2.1 g	エネルギー 559 kcal タンパク質 29.4 g 脂質 15.1 g 食塩 2.2 g	エネルギー 646 kcal タンパク質 19.6 g 脂質 23.9 g 食塩 2.0 g	エネルギー 573 kcal タンパク質 18.7 g 脂質 17.6 g 食塩 2.3 g	エネルギー 552 kcal タンパク質 25.1 g 脂質 12.4 g 食塩 1.9 g	エネルギー 495 kcal タンパク質 22.8 g 脂質 9.2 g 食塩 2.4 g

※上記栄養量の表示は、標準提供量を示しております。
個人により異なることがあります。詳しくは栄養士までお問い合わせください。

	15	16	17	18	19	20	21
朝食	食パン チョコソフト ジャガイモのコンソメ煮 野菜サラダ（和風） 牛乳	ロールパン マーガリン スクランブルエッグ 野菜サラダ（サザン） 牛乳	黒糖食パン リンゴジャム ミートボール（ホリタン） 野菜サラダ（フレンチ） 牛乳	食パン ピーナッツソフト 肉団子のスープ煮 野菜サラダ（青じそ） 牛乳	ロールパン メイプルジャム オムレツ 野菜サラダ（和風） 牛乳	黒糖食パン イチゴジャム ミートボール（甘酢） 野菜サラダ（焙煎ごま） 牛乳	食パン マーマレードジャム ゆで玉子 野菜サラダ（青じそ） 牛乳
	エネルギー 418 kcal タンパク質 15.6 g 脂質 15.7 g 食塩 1.8 g	エネルギー 493 kcal タンパク質 19.4 g 脂質 27.1 g 食塩 1.7 g	エネルギー 414 kcal タンパク質 17.2 g 脂質 14.1 g 食塩 1.6 g	エネルギー 436 kcal タンパク質 18.2 g 脂質 16.5 g 食塩 1.7 g	エネルギー 453 kcal タンパク質 15.3 g 脂質 18.2 g 食塩 1.9 g	エネルギー 432 kcal タンパク質 19.6 g 脂質 14.1 g 食塩 1.6 g	エネルギー 404 kcal タンパク質 19.5 g 脂質 15.5 g 食塩 1.3 g
昼食	醤油ラーメン 餃子 いんげんのごま和え 野菜と果物のゼリー	肉うどん おいなりさん ツナサラダ 果物（パイン）	米飯150g 豚肉香味焼き 炒り卵の花 しろなとえのきの和え物 きなこぷりん	焼きそばパン クラムチャウダー 豆マメサラダ 水ようかん	たぬきそば 里芋の柚子味噌かけ もやしと木耳のナムル バナナ	温玉のせ豚丼 蓮根とこんにゃくの煮物 胡瓜の酢味噌和え 果物（りんご）	ハヤシライス 青梗菜とホタテの炒め煮 バンサンス 果物（パイン）
	エネルギー 531 kcal タンパク質 17.5 g 脂質 9.0 g 食塩 4.4 g	エネルギー 575 kcal タンパク質 25.8 g 脂質 13.4 g 食塩 4.3 g	エネルギー 705 kcal タンパク質 28.3 g 脂質 25.8 g 食塩 2.3 g	エネルギー 632 kcal タンパク質 23.7 g 脂質 17.3 g 食塩 3.2 g	エネルギー 623 kcal タンパク質 22.6 g 脂質 12.8 g 食塩 2.8 g	エネルギー 685 kcal タンパク質 30.5 g 脂質 21.1 g 食塩 2.6 g	エネルギー 562 kcal タンパク質 20.0 g 脂質 13.1 g 食塩 2.3 g
夕食	米飯150g エビフライ 中華コーンスープ 春雨のマヨ和え	あなご寿司 豚汁 カブの甘酢和え	米飯150g 白身魚・ちくわ磯辺揚げ すまし汁 タラモサラダ	米飯150g 春巻き 厚揚げの煮物 オクラの梅鯉和え	鶏照り焼き丼 冬瓜のえびあんかけ 胡瓜とわかめの酢の物	米飯150g 麻婆春雨 昆布の煮物 いんげんのごまマヨ和え	米飯150g カニクリームコロッケ かぼちゃサラダ カリフラワーコンソメ煮
	エネルギー 643 kcal タンパク質 19.9 g 脂質 17.1 g 食塩 2.0 g	エネルギー 555 kcal タンパク質 18.8 g 脂質 8.4 g 食塩 2.9 g	エネルギー 660 kcal タンパク質 18.1 g 脂質 22.8 g 食塩 1.2 g	エネルギー 670 kcal タンパク質 17.7 g 脂質 20.3 g 食塩 2.8 g	エネルギー 481 kcal タンパク質 24.9 g 脂質 5.1 g 食塩 2.2 g	エネルギー 652 kcal タンパク質 16.4 g 脂質 21.2 g 食塩 3.3 g	エネルギー 649 kcal タンパク質 13.8 g 脂質 23.8 g 食塩 1.2 g

※上記栄養量の表示は、標準提供量を示しております。
個人により異なることがあります。詳しくは栄養士までお問い合わせください。

	22	23	24	25	26	27	28
朝食	ロールパン チョコソフト 卵サラダ 野菜サラダ（フレンチ） 牛乳	黒糖食パン リンゴジャム スクランブルエッグ 野菜サラダ（サウザン） 牛乳	食パン ピーナッツソフト ミートボール（柚子おろし） 野菜サラダ（焙煎ごま） 牛乳	ロールパン マーマレードジャム ジャガイモのコンソメ煮 野菜サラダ（青じそ） 牛乳	黒糖食パン メイプルジャム オムレツ 野菜サラダ（和風） 牛乳	食パン マーガリン ゆで玉子 野菜サラダ（フレンチ） 牛乳	ロールパン イチゴジャム 肉団子のスープ煮 野菜サラダ（青じそ） 牛乳
	エネルギー 478 kcal タンパク質 15.7 g 脂質 24.3 g 食塩 1.9 g	エネルギー 431 kcal タンパク質 19.4 g 脂質 17.6 g 食塩 1.6 g	エネルギー 435 kcal タンパク質 19.6 g 脂質 16.1 g 食塩 1.6 g	エネルギー 416 kcal タンパク質 14.0 g 脂質 17.1 g 食塩 1.6 g	エネルギー 427 kcal タンパク質 16.1 g 脂質 15.5 g 食塩 2.0 g	エネルギー 443 kcal タンパク質 19.6 g 脂質 22.2 g 食塩 1.6 g	エネルギー 456 kcal タンパク質 17.6 g 脂質 17.4 g 食塩 1.6 g
昼食	カレーうどん 炊き合わせ うまい菜ピーナツ和え アセロラゼリー	フィッシュバーガー コンソメスープ（タマネギ、ピーマン、ペーコン） ブロッコリーと小エビのサラダ 果物（キウイ）	中華丼 ネギと海苔の中華スープ 小松菜のツナ和え オレンジゼリー	たらこスパゲティー 焼き茄子の味噌かけ（温） しろなとえのきの和え物 リンゴゼリー	カツサンド・ツナサンド コンソメスープ（タマネギ、ピーマン、ペーコン） キャロットラペ バナナ	木の葉丼 マカロニサラダ キャベツのマリネ 果物（オレンジ）	ビーフカレー こんにゃくきんぴら アスパラのサラダ 果物（りんご）
	エネルギー 569 kcal タンパク質 21.8 g 脂質 15.8 g 食塩 2.6 g	エネルギー 498 kcal タンパク質 19.4 g 脂質 25.8 g 食塩 2.2 g	エネルギー 541 kcal タンパク質 23.3 g 脂質 11.9 g 食塩 3.1 g	エネルギー 498 kcal タンパク質 18.4 g 脂質 8.7 g 食塩 2.7 g	エネルギー 576 kcal タンパク質 17.8 g 脂質 26.1 g 食塩 2.4 g	エネルギー 617 kcal タンパク質 20.2 g 脂質 18.2 g 食塩 2.6 g	エネルギー 675 kcal タンパク質 24.1 g 脂質 20.8 g 食塩 3.0 g
夕食	米飯150g 天ぷら（キャベツ・なす・かき揚げ） なます 春菊白和え	助六寿司 炒り豆腐 白菜としめじの和え物 デザートヨーグルト	米飯150g ピーマンの肉詰め 納豆のソテー スパゲティサラダ	炊き込みご飯 だし巻卵 竹輪の炒め煮 胡瓜の梅鯉和え	米飯150g エビチリ 卵スープ ナムル	米飯150g 焼きビーフン 京がんもの煮物 れんこんサラダ	あんかけ炒飯 中華コーンスープ うまい菜の辛子和え
	エネルギー 657 kcal タンパク質 20.1 g 脂質 22.1 g 食塩 1.0 g	エネルギー 519 kcal タンパク質 18.5 g 脂質 10.9 g 食塩 2.8 g	エネルギー 595 kcal タンパク質 23.4 g 脂質 15.1 g 食塩 2.0 g	エネルギー 597 kcal タンパク質 25.5 g 脂質 19.4 g 食塩 3.3 g	エネルギー 567 kcal タンパク質 22.4 g 脂質 17.0 g 食塩 3.0 g	エネルギー 693 kcal タンパク質 24.0 g 脂質 17.8 g 食塩 1.9 g	エネルギー 462 kcal タンパク質 14.2 g 脂質 10.0 g 食塩 2.3 g

※上記栄養量の表示は、標準提供量を示しております。
個人により異なることがあります。詳しくは栄養士までお問い合わせください。

	29	30	31	32	33	34	35
朝食	食パン チョコソフト ジャガイモのコンソメ煮 野菜サラダ（和風） 牛乳	ロールパン マーガリン スクランブルエッグ 野菜サラダ（サザン） 牛乳	黒糖食パン リンゴジャム ミートボール（ホリタン） 野菜サラダ（フレンチ） 牛乳	食パン ピーナッツソフト 肉団子のスープ煮 野菜サラダ（青じそ） 牛乳	ロールパン メイプルジャム オムレツ 野菜サラダ（和風） 牛乳	黒糖食パン イチゴジャム ミートボール（甘酢） 野菜サラダ（焙煎ごま） 牛乳	食パン マーマレードジャム ゆで玉子 野菜サラダ（青じそ） 牛乳
	エネルギー 418 kcal タンパク質 15.6 g 脂質 15.7 g 食塩 1.8 g	エネルギー 493 kcal タンパク質 19.4 g 脂質 27.1 g 食塩 1.7 g	エネルギー 414 kcal タンパク質 17.2 g 脂質 14.1 g 食塩 1.6 g	エネルギー 436 kcal タンパク質 18.2 g 脂質 16.5 g 食塩 1.7 g	エネルギー 453 kcal タンパク質 15.3 g 脂質 18.2 g 食塩 1.9 g	エネルギー 432 kcal タンパク質 19.6 g 脂質 14.1 g 食塩 1.6 g	エネルギー 404 kcal タンパク質 19.5 g 脂質 15.5 g 食塩 1.3 g
昼食	とんこつラーメン もずく酢 棒棒鶏サラダ 和梨ゼリー	米飯150g ネギトロ丼 すまし汁 ツナサラダ 果物（キウイ）	ナポリタン キャベツのコンソメ煮 オクラとツナのサラダ フルチェ（杏仁豆腐）	天ぷらそば 千切り大根煮 胡瓜とささみの梅肉和え プリン	きつねうどん ピーマンのしらす炒め 春菊のり和え バナナ	ハヤシライス 杓苳草のソテー スナップエンドウのサラダ 果物（パイン）	親子丼 大根の煮物 白菜ゆかり和え 野菜と果物のゼリー
	エネルギー 460 kcal タンパク質 17.7 g 脂質 7.4 g 食塩 3.4 g	エネルギー 758 kcal タンパク質 28.3 g 脂質 10.3 g 食塩 2.5 g	エネルギー 622 kcal タンパク質 23.4 g 脂質 19.4 g 食塩 2.6 g	エネルギー 637 kcal タンパク質 26.2 g 脂質 16.6 g 食塩 3.9 g	エネルギー 539 kcal タンパク質 19.4 g 脂質 12.3 g 食塩 4.9 g	エネルギー 536 kcal タンパク質 21.6 g 脂質 11.4 g 食塩 2.3 g	エネルギー 579 kcal タンパク質 26.5 g 脂質 9.3 g 食塩 2.5 g
夕食	米飯150g 味噌カツ さつま芋レモン煮 ひじきサラダ	お好み焼き・焼きそば パンプキンスープ（温） 大根サラダ	蟹リゾット 菜の花のソテー カブの甘酢和え	米飯150g 鶏団子のつくね焼き 中華風酢の物 ブロッコリーのピーナツ和え	焼き鯖寿司 高野の煮物 胡瓜ともずくの酢の物	米飯150g チキン竜田 昆布の煮物 胡瓜のツナマヨ和え	シーフードカレー ラタトゥイユ マカロニサラダ
	エネルギー 774 kcal タンパク質 19.5 g 脂質 22.6 g 食塩 3.0 g	エネルギー 524 kcal タンパク質 17.7 g 脂質 23.2 g 食塩 4.7 g	エネルギー 533 kcal タンパク質 18.0 g 脂質 7.3 g 食塩 1.7 g	エネルギー 590 kcal タンパク質 32.0 g 脂質 15.7 g 食塩 2.7 g	エネルギー 666 kcal タンパク質 24.2 g 脂質 26.1 g 食塩 3.7 g	エネルギー 605 kcal タンパク質 26.6 g 脂質 21.8 g 食塩 2.3 g	エネルギー 613 kcal タンパク質 19.3 g 脂質 15.6 g 食塩 2.5 g

※上記栄養量の表示は、標準提供量を示しております。
個人により異なることがあります。詳しくは栄養士までお問い合わせください。

	36	37	38	39	40	41	42
朝食	ロールパン チョコソフト 卵サラダ 野菜サラダ（フレンチ） 牛乳	黒糖食パン リンゴジャム スクランブルエッグ 野菜サラダ（サウザン） 牛乳	食パン ピーナッツソフト ミートボール（柚子おろし） 野菜サラダ（焙煎ごま） 牛乳	ロールパン マーマレードジャム ジャガイモのコンソメ煮 野菜サラダ（青じそ） 牛乳	黒糖食パン メイプルジャム オムレツ 野菜サラダ（和風） 牛乳	食パン マーガリン ゆで玉子 野菜サラダ（フレンチ） 牛乳	ロールパン イチゴジャム 肉団子のスープ煮 野菜サラダ（青じそ） 牛乳
	エネルギー 478 kcal タンパク質 15.7 g 脂質 24.3 g 食塩 1.9 g	エネルギー 431 kcal タンパク質 19.4 g 脂質 17.6 g 食塩 1.6 g	エネルギー 435 kcal タンパク質 19.6 g 脂質 16.1 g 食塩 1.6 g	エネルギー 416 kcal タンパク質 14.0 g 脂質 17.1 g 食塩 1.6 g	エネルギー 427 kcal タンパク質 16.1 g 脂質 15.5 g 食塩 2.0 g	エネルギー 443 kcal タンパク質 19.6 g 脂質 22.2 g 食塩 1.6 g	エネルギー 456 kcal タンパク質 17.6 g 脂質 17.4 g 食塩 1.6 g
昼食	焼うどん 里芋と厚揚げの煮物 なます 豆乳プリン	ちゃんぽん 春巻き 胡瓜の酢味噌和え 果物（りんご）	ホットドック ミネストローネ 青梗菜のおかか和え 水ようかん	ミートスパゲティ コーンスープ 杓苳草のごま和え 果物（オレンジ）	米飯150g 鶏のから揚げ 冬瓜の生姜あん 小松菜と揚げの浸し バナナ	鶏照り焼き丼 炒り豆腐 しろ菜のお浸し 果物（パイナップル）	米飯150g グラタン 大豆のカレー煮込み 菜の花のわさびマヨ和え 果物（りんご）
	エネルギー 544 kcal タンパク質 17.6 g 脂質 12.0 g 食塩 2.1 g	エネルギー 598 kcal タンパク質 20.9 g 脂質 15.4 g 食塩 4.7 g	エネルギー 608 kcal タンパク質 16.7 g 脂質 26.4 g 食塩 3.0 g	エネルギー 560 kcal タンパク質 23.9 g 脂質 16.2 g 食塩 2.6 g	エネルギー 724 kcal タンパク質 27.7 g 脂質 23.8 g 食塩 2.3 g	エネルギー 558 kcal タンパク質 28.3 g 脂質 9.1 g 食塩 2.5 g	エネルギー 715 kcal タンパク質 33.9 g 脂質 19.2 g 食塩 2.1 g
夕食	カツ丼 大豆の甘辛煮 キャベツ昆布和え	米飯150g 豆乳鍋 パプリカのマリネ オクラとツナのサラダ	三色丼（鶏・卵・三度豆） 長芋の煮物 うまい菜ピーナツ和え	助六寿司 炒り卵の花 焼き茄子の味噌かけ（冷）	米飯150g エビチリ 春雨スープ きのこのマリネ	米飯150g 鮭フライ 中華コーンスープ 豆マメサラダ	かやくごはん（鶏） だし巻卵 人参きんぴら 胡瓜と竹輪の和え物
	エネルギー 741 kcal タンパク質 24.7 g 脂質 23.3 g 食塩 2.5 g	エネルギー 539 kcal タンパク質 25.2 g 脂質 13.6 g 食塩 1.5 g	エネルギー 553 kcal タンパク質 26.7 g 脂質 9.9 g 食塩 2.4 g	エネルギー 463 kcal タンパク質 14.8 g 脂質 9.2 g 食塩 2.6 g	エネルギー 547 kcal タンパク質 18.2 g 脂質 14.1 g 食塩 2.9 g	エネルギー 587 kcal タンパク質 27.0 g 脂質 15.1 g 食塩 2.1 g	エネルギー 601 kcal タンパク質 26.9 g 脂質 20.3 g 食塩 3.0 g

※上記栄養量の表示は、標準提供量を示しております。
個人により異なることがあります。詳しくは栄養士までお問い合わせください。