

週間献立表








		7月1日(月)	7月2日(火)	7月3日(水)	7月4日(木)	7月5日(金)	7月6日(土)	7月7日(日)
朝食	A	ウインナーと野菜のソテー 白菜の和え物 フルーツ パン 味噌汁 ヤクルト エネルギー:482kcal	蟹雑炊 はんぺん磯辺焼き オクラのおかか和え 牛乳	かぶのクリーム煮 ポテトサラダ フルーツ パン 牛乳 エネルギー:523kcal	ツナ入りスクランブルエッグ もやしとかにの和え物 フルーツ パン 味噌汁 ジョア エネルギー:512kcal	肉団子のトマト煮 マカロニサラダ フルーツ パン 牛乳 エネルギー:570kcal	卵しらす粥 いわしの梅煮 さつま芋サラダ 牛乳	目玉焼 野菜のマリネ フルーツ パン 味噌汁 牛乳 エネルギー:430kcal
	B	にしんの甘露煮 白菜の和え物 フルーツ 味噌汁 ヤクルト エネルギー:564kcal	厚揚げとキャベツのごまみそ炒め ポテトサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 牛乳 エネルギー:536kcal	はんぺんの卵とじ もやしとかにの和え物 フルーツ ごはん 味噌汁 ジョア エネルギー:592kcal	大根と厚揚げの煮物 マカロニサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 牛乳 エネルギー:568kcal	魚河岸揚げの含め煮 野菜のマリネ フルーツ ごはん 味噌汁 牛乳 エネルギー:465kcal	【七タメニュー】 七夕ちらし寿司 枝豆腐 オクラの和え物 すまし汁 エネルギー:550kcal	
昼食	A	えびピラフ 牛肉と野菜のトマト煮 コーンサラダ コンソメスープ 洋食	豚肉のネギ塩炒め 大豆五目煮 酢の物 ごはん すまし汁 お肉	鱈の西京焼 切干大根の煮物 黒ゴマプリン 菜飯 すまし汁 魚	鮭の菜種焼き いんげんのベーコン炒め カリフラワーのサラダ ごはん コンソメスープ お肉	鶏肉と根菜の黒酢あん 炒り豆腐 ツナ和え ごはん 味噌汁 お肉	かれいの煮付け 南瓜のそぼろあんかけ オクラのとろろ和え ごはん 味噌汁 魚	【七タメニュー】 七夕ちらし寿司 枝豆腐 オクラの和え物 すまし汁 和食
	B	鮭のムニエル 牛肉と野菜のトマト煮 コーンサラダ ごはん コンソメスープ 魚	カレー南蛮うどん 大豆五目煮 酢の物 種類	親子丼 切干大根の煮物 黒ゴマプリン すまし汁 丼	キャベツと海老のペペロンチーノ いんげんのベーコン炒め カリフラワーのサラダ コンソメスープ 種類	あんかけ五目チャーハン 炒り豆腐 ツナ和え 味噌汁 中華	冷やしきつねうどん 南瓜のそぼろあんかけ オクラのとろろ和え 種類	エネルギー:550kcal
おやつ		バウムクーヘン エネルギー:524kcal	ドームケーキ エネルギー:519kcal	シュークリーム エネルギー:640kcal	イチゴのムース エネルギー:516kcal	杏仁豆腐 エネルギー:699kcal	せんべい(ぼたぼた焼き) エネルギー:426kcal	フルーツポンチ エネルギー:550kcal
夕食	A	カレイの煮つけ ごま豆腐 フルーツ 十八穀米 味噌汁 エネルギー:399kcal	白身魚のムニエルマトソース 焼きなす キャベツの浅漬け ごはん 味噌汁 魚	豚肉の味噌漬け焼き にらともやしの炒め物 隠元の胡麻和え ごはん すまし汁 お肉	鶏肉の酢豚風 春雨のさっと煮 三色ナムル ごはん 中華スープ お肉	タラの酒蒸し 野菜餡 鶏レバーの煮込み フルーツ ごはん 味噌汁 魚	鶏肉のレモンステーキ アスパラベーコンソテー ミモザサラダ ごはん オニオンスープ お肉	あさりの卵とじ なすの揚げ浸し ほうれん草としめじのお浸し ごはん 味噌汁 和食
	B	鶏肉の竜田焼 ごま豆腐 フルーツ 十八穀米 味噌汁 お肉	牛皿 焼きなす キャベツの浅漬け ごはん 味噌汁 お肉	赤魚の粕漬焼 にらともやしの炒め物 隠元の胡麻和え ごはん すまし汁 魚	あじの南蛮漬 春雨のさっと煮 三色ナムル ごはん 中華スープ 魚	友禅豆腐 鶏レバーの煮込み フルーツ ごはん 味噌汁 和食	さわらのマヨネーズ焼 アスパラベーコンソテー ミモザサラダ ごはん オニオンスープ 魚	豚肉とキャベツのごまみそ炒め なすの揚げ浸し ほうれん草としめじのお浸し ごはん 味噌汁 お肉
日計	A	エネルギー:1521kcal タンパク:61.9g 脂質:64.1g 食塩相:8.6g	エネルギー:1686kcal タンパク:73.1g 脂質:59.3g 食塩相:11.8g	エネルギー:1633kcal タンパク:59.1g 脂質:40.1g 食塩相:8.1g	エネルギー:1741kcal タンパク:59.8g 脂質:54.4g 食塩相:9.1g	エネルギー:1702kcal タンパク:59.9g 脂質:47.5g 食塩相:9.9g	エネルギー:1787kcal タンパク:63.3g 脂質:55.9g 食塩相:9.2g	エネルギー:1527kcal タンパク:67.7g 脂質:47.9g 食塩相:10.1g
日計	B	エネルギー:1761kcal タンパク:67.0g 脂質:47.6g 食塩相:9.4g	エネルギー:1555kcal タンパク:68.5g 脂質:36.9g 食塩相:13.8g	エネルギー:1806kcal タンパク:60.6g 脂質:42.4g 食塩相:9.8g	エネルギー:1706kcal タンパク:63.3g 脂質:37.0g 食塩相:9.3g	エネルギー:1766kcal タンパク:68.3g 脂質:51.9g 食塩相:10.0g	エネルギー:1624kcal タンパク:66.4g 脂質:47.6g 食塩相:9.3g	エネルギー:1665kcal タンパク:67.5g 脂質:40.1g 食塩相:10.3g

週間献立表

		7月8日(月)	7月9日(火)	7月10日(水)	7月11日(木)	7月12日(金)	7月13日(土)	7月14日(日)
朝食	A	えび団子のコンソメ煮 豆サラダ フルーツ パン ヤクルト	たまご雑炊 ほっけの塩焼 もやしとかにの和え物 牛乳	肉団子のクリーム煮 いんげんのサラダ フルーツ パン 牛乳	スクランブルエッグ キャベツのサウザンレッシング フルーツ 味噌汁 パン ジョア	オムレツ マカロニサラダ フルーツ パン 味噌汁 牛乳	鶏肉の味噌雑炊 ツナとキャベツのソテー ブロッコリーのごまドレサラダ 牛乳	野菜とベーコンのトマト煮 スパゲティサラダ フルーツ パン 牛乳
	B	海老しんじょうの含め煮 豆サラダ フルーツ ごはん 味噌汁 ヤクルト		車麩の煮物 納豆 フルーツ ごはん 味噌汁 牛乳	厚揚げと野菜の炒め物 キャベツのサウザンレッシング フルーツ ごはん 味噌汁 ジョア	ほうれん草の卵とじ マカロニサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 牛乳		厚揚げと野菜の炒め物 スパゲティサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 牛乳
昼食	A	ポークカレー グリーンサラダ ヨーグルト コンソメスープ	ポークソテーマスタードソース ラ外ウイユ 大根サラダ ごはん コンソメスープ	さばの梅風味焼き ニラ玉炒め なめ茸和え ごはん 味噌汁	鱈のレモン蒸し ジャーマンポテト シュリンプサラダ ごはん コンソメスープ	【郷土料理 神奈川県】 温玉しらす丼 しゅうまい メロン けんちん汁	さわらの利休焼き 切干大根と山菜の煮物 青菜の白和え ごはん 味噌汁	牛肉とごぼうの煮込み じゃが芋金平 生姜和え ごはん 味噌汁
	B	鮭のチーズ風味ピカタ グリーンサラダ ヨーグルト ごはん コンソメスープ	白身魚のムニエルタルタルソース ラ外ウイユ 大根サラダ ごはん コンソメスープ	冷やし中華 ニラ玉炒め なめ茸和え	鶏肉のバター醤油焼 ジャーマンポテト シュリンプサラダ ごはん コンソメスープ		かしわ天(鶏天)そば 切干大根と山菜の煮物 青菜の白和え	中華丼 じゃが芋金平 生姜和え 味噌汁
	おやつ	クリームブッセ	コーヒーゼリー	ホットケーキ	パバロア	ミニたいやき	雪の宿サラダせんべい	グレープゼリー
夕食	A	赤魚の照り焼 花しんじょうの煮物 フルーツ ごはん すまし汁	海鮮豆腐 しゅうまい 杏仁豆腐 ごはん 中華スープ	牛肉とごぼうのしぐれ煮 アスパラベーコンソテー 小松菜のからし和え ごはん コンソメスープ	メンチカツ ごぼうのそぼろ炒め 漬物 ごはん 味噌汁	かれいの照り焼き さつまいの甘煮 フルーツ ごはん 味噌汁	豚肉のケチャップ炒め ピーマンともやしの炒め物 ひじきと若布のわさび醤油和え ごはん すまし汁	鱈の西京焼き はるさめ炒め 小松菜のくるみ和え ごはん 味噌汁
	B	煮込みハンバーグ 花しんじょうの煮物 フルーツ ごはん すまし汁	油淋鶏 しゅうまい 杏仁豆腐 ごはん 中華スープ	たらの香味ソース アスパラベーコンソテー 小松菜のからし和え ごはん コンソメスープ	めばるのしょうゆ焼 ごぼうのそぼろ炒め 漬物 ごはん 味噌汁	牛肉のソテー さつまいの甘煮 フルーツ ごはん 味噌汁	鯖の生姜煮 ピーマンともやしの炒め物 ひじきと若布のわさび醤油和え ごはん すまし汁	豚肉のにんにく醤油焼き はるさめ炒め 小松菜のくるみ和え ごはん 味噌汁
日計	A	エネルギー:1679kcal タンパク:59.7g 脂質:57.6g 食塩相:6.6g	エネルギー:1673kcal タンパク:69.8g 脂質:43.4g 食塩相:10.9g	エネルギー:1752kcal タンパク:64.6g 脂質:53.1g 食塩相:10.3g	エネルギー:1638kcal タンパク:63.9g 脂質:42.8g 食塩相:7.9g	エネルギー:1640kcal タンパク:60.1g 脂質:52.5g 食塩相:9.7g	エネルギー:1646kcal タンパク:64.1g 脂質:42.7g 食塩相:9.4g	エネルギー:1732kcal タンパク:57.6g 脂質:48.0g 食塩相:9.4g
日計	B	エネルギー:1593kcal タンパク:60.8g 脂質:35.8g 食塩相:9.3g	エネルギー:1715kcal タンパク:68.9g 脂質:49.8g 食塩相:9.9g	エネルギー:1740kcal タンパク:71.2g 脂質:45.0g 食塩相:9.2g	エネルギー:1676kcal タンパク:66.8g 脂質:40.0g 食塩相:8.7g	エネルギー:1726kcal タンパク:62.5g 脂質:57.6g 食塩相:9.3g	エネルギー:1697kcal タンパク:67.1g 脂質:40.7g 食塩相:9.9g	エネルギー:1651kcal タンパク:64.6g 脂質:36.3g 食塩相:9.4g

週間献立表














#RCF-013R(04)041

		7月15日(月)	7月16日(火)	7月17日(水)	7月18日(木)	7月19日(金)	7月20日(土)	7月21日(日)
朝食	A	ウインナーソーテー さつま芋サラダ フルーツ パン 味噌汁 ヤクルト エネルギー:474kcal	青菜粥 厚揚げときのこの炒め物 いんげんのごまマヨネーズ 牛乳 エネルギー:525kcal	ミートボールのポトフ風 ブロッコリーのサラダ フルーツ パン 牛乳 エネルギー:448kcal	アスパラベーコンソーテー マカロニサラダ フルーツ パン 味噌汁 ジョア エネルギー:538kcal	海老ボールのクリーム煮 大根のゆず和え フルーツ パン 牛乳 エネルギー:533kcal	トマトリゾット 目玉焼き 短冊野菜のサラダ 牛乳 エネルギー:532kcal	ほうれん草と卵のソーテー キャベツのごまドレ和え フルーツ パン 味噌汁 牛乳 エネルギー:532kcal
	B	目玉焼き さつま芋サラダ フルーツ ごはん 味噌汁 ヤクルト エネルギー:481kcal	ハムとキャベツの炒め物 納豆 フルーツ 味噌汁 牛乳 エネルギー:569kcal	ちくわの煮物 マカロニサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 ジョア エネルギー:659kcal	はんぺん磯辺焼き 大根のゆず和え フルーツ ごはん 味噌汁 牛乳 エネルギー:480kcal	鯛つみれの煮物 キャベツのごまドレ和え フルーツ ごはん 味噌汁 牛乳 エネルギー:570kcal		
昼食	A	【海の日メニュー】 海鮮塩焼きそば グリーンサラダ はちみつレモンゼリー コンソメスープ   エネルギー:631kcal	ほっけみりん漬焼き 春巻き 春雨サラダ ごはん 味噌汁  エネルギー:480kcal	鶏肉の梅風味焼き 筍の土佐煮 チンゲン菜の和え物 ごはん 味噌汁  エネルギー:523kcal	ミックスフライ コールスロー マスカットゼリー ポタージュ  エネルギー:641kcal	酢鶏 しゅうまい 中華風和え ごはん 中華スープ  エネルギー:612kcal	たらのバター焼 ジャガイモとツナのソーテー コーンサラダ ごはん コンソメスープ  エネルギー:526kcal	鶏肉の味噌マヨ焼 花しんじょうの含め煮 春菊のわさび和え ごはん 味噌汁  エネルギー:527kcal
	B	とんこつラーメン 春巻き 春雨サラダ 味噌汁  エネルギー:421kcal	肉うどん 筍の土佐煮 チンゲン菜の和え物  エネルギー:451kcal	ハヤシライス コールスロー マスカットゼリー ポタージュ  エネルギー:447kcal	醤油ラーメン しゅうまい 中華風和え  エネルギー:613kcal	焼き鳥丼 ジャガイモとツナのソーテー コーンサラダ コンソメスープ  エネルギー:494kcal	ベーコンとキノコの和風パスタ 花しんじょうの含め煮 春菊のわさび和え  エネルギー:532kcal	
よやつ		ヨーグルトパバロア エネルギー:85kcal	どらやき エネルギー:106kcal	お誕生日ケーキ エネルギー:152kcal	バナナクリームサンド エネルギー:81kcal	せんべい(味しらべ) エネルギー:58kcal	フルーツ エネルギー:113kcal	青りんごゼリー エネルギー:94kcal
夕食	A	豚肉の生姜焼き 大根の水晶煮 フルーツ ごはん 味噌汁  エネルギー:471kcal	豆腐と野菜の卵焼き れんこんの塩炒め 白菜としらすのおかか和え ごはん 味噌汁  エネルギー:579kcal	白身魚のチリソース 小松菜とさつま揚げの煮びたし もやしのキムチ和え ごはん 中華スープ  エネルギー:573kcal	赤魚のねぎ味噌焼 さつま芋と切り昆布の煮物 酢の物 ごはん すまし汁  エネルギー:561kcal	麻婆豆腐 ビーフン炒め フルーツ ごはん 中華スープ  エネルギー:564kcal	豚肉と長芋の塩炒め 金平ごぼう ひじきと豆のサラダ ごはん 味噌汁  エネルギー:467kcal	鯖のもろみ味噌焼 かぶのかにかまあんかけ 小松菜の和えもの ごはん 具だくさん汁  エネルギー:476kcal
	B	たらの菜種焼き 大根の水晶煮 フルーツ ごはん 味噌汁  エネルギー:526kcal	鯖の山椒焼き れんこんの塩炒め 白菜としらすのおかか和え ごはん 味噌汁  エネルギー:444kcal	牛肉と春雨の韓国風炒め 小松菜とさつま揚げの煮びたし もやしのキムチ和え ごはん 中華スープ  エネルギー:510kcal	つくねの照り焼 さつま芋と切り昆布の煮物 酢の物 ごはん すまし汁  エネルギー:518kcal	めばるの煮付け ビーフン炒め フルーツ ごはん 中華スープ  エネルギー:574kcal	あじの幽庵焼 金平ごぼう ひじきと豆のサラダ ごはん 味噌汁  エネルギー:516kcal	肉豆腐 かぶのかにかまあんかけ 小松菜の和えもの ごはん 具だくさん汁  エネルギー:607kcal
日計	A	エネルギー:1561kcal 脂質:49.4g	エネルギー:1690kcal 脂質:52.6g	エネルギー:1696kcal 脂質:56.8g	エネルギー:1821kcal 脂質:67.0g	エネルギー:1622kcal 脂質:54.4g	エネルギー:1558kcal 脂質:36.6g	エネルギー:1629kcal 脂質:47.0g
日計	B	タンパク:59.7g 食塩相:7.9g	タンパク:61.0g 食塩相:9.2g	タンパク:68.3g 食塩相:8.9g	タンパク:64.7g 食塩相:8.9g	タンパク:71.0g 食塩相:9.0g	タンパク:68.2g 食塩相:9.4g	タンパク:66.8g 食塩相:8.3g
		エネルギー:1723kcal 脂質:45.5g	エネルギー:1496kcal 脂質:38.8g	エネルギー:1681kcal 脂質:33.0g	エネルギー:1624kcal 脂質:55.2g	エネルギー:1579kcal 脂質:44.8g	エネルギー:1575kcal 脂質:40.1g	エネルギー:1803kcal 脂質:41.9g
		タンパク:61.0g 食塩相:9.2g	タンパク:69.3g 食塩相:10.3g	タンパク:59.9g 食塩相:8.3g	タンパク:64.7g 食塩相:8.9g	タンパク:68.2g 食塩相:9.4g	タンパク:63.6g 食塩相:9.9g	タンパク:59.9g 食塩相:9.5g

週間献立表

		7月22日(月)	7月23日(火)	7月24日(水)	7月25日(木)	7月26日(金)	7月27日(土)	7月28日(日)
朝食	A	ミートボールのポトフ風 マカロニサラダ フルーツ パン ヤクルト	ホタテ風中華粥 五目厚焼卵 スナップエンドウのサラダ 牛乳	ウインナーソーテー カリフラワーと蟹かまのサラダ フルーツ パン 味噌汁 牛乳	白菜と鶏肉の豆乳クリーム煮 大根のゆかり和え フルーツ パン ジョア	はんぺんのマヨネーズ焼き 豆サラダ フルーツ パン 味噌汁 牛乳	しらすと青菜のお粥 厚揚げと野菜の炒め物 ポテトサラダ 牛乳	目玉焼き スパゲティサラダ フルーツ パン 味噌汁 牛乳
	B	豆腐とえびの煮物 マカロニサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 ヤクルト		さつま揚げの煮物 納豆 フルーツ ごはん 味噌汁 牛乳	大根と竹輪の煮物 大根のゆかり和え フルーツ ごはん 味噌汁 ジョア	にしんの甘露煮 豆サラダ フルーツ ごはん 味噌汁 牛乳		ほうれん草の卵とじ スパゲティサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 牛乳
		エネルギー:456kcal	エネルギー:420kcal	エネルギー:620kcal	エネルギー:576kcal	エネルギー:512kcal	エネルギー:490kcal	エネルギー:490kcal
昼食	A	赤魚の照り焼 生揚げの煮物 春雨の酢の物 ごはん 味噌汁	【流しそうめんメニュー】 三色そうめん 天ぷら盛り合わせ 杏仁豆腐	【土用の丑の日メニュー】 ひつまぶし 冷奴 胡瓜とトマトの和え物 すまし汁	たらのおろし煮 なす田楽 キャベツのわさび和え グリーンピースごはん 具沢山味噌汁	たらの油琳ソースがけ 餃子 野菜の中華和え ごはん 中華スープ	豚肉とキャベツのごまみそ炒め 大根金平 もやしと胡瓜のドレッシング和え ごはん 味噌汁	ポークカレー ブロッコリーとしめじのソテー レタスサラダ コンソメスープ
	B	かつ丼 生揚げの煮物 春雨の酢の物 味噌汁			揚げ鶏の南蛮漬 なす田楽 キャベツのわさび和え グリーンピースごはん 具沢山味噌汁	ちゃんぽん 餃子 野菜の中華和え	冷やしたぬきそば 大根金平 もやしと胡瓜のドレッシング和え	豚肉の黒胡椒焼き ブロッコリーとしめじのソテー レタスサラダ ごはん コンソメスープ
		エネルギー:611kcal	エネルギー:467kcal	エネルギー:463kcal	エネルギー:568kcal	エネルギー:542kcal	エネルギー:526kcal	エネルギー:460kcal
おやつ		マンゴープリン	人形焼き	ドームケーキ(カスタード)	抹茶パバロア	シューアイス	今川焼(こしあん)	せんべい(ぼたぼた焼き)
		エネルギー:85kcal	エネルギー:106kcal	エネルギー:82kcal	エネルギー:81kcal	エネルギー:58kcal	エネルギー:521kcal	エネルギー:428kcal
夕食	A	鶏肉と玉葱の味噌炒め あんかけ豆腐 フルーツ ごはん すまし汁	ほっけの漬焼き れんこんのピリ辛炒め いんげんのおかか和え ごはん 味噌汁	牛肉とアスパラのオイスターソース炒め じゃが芋のそぼろ煮 キムチもやし ごはん 味噌汁	豚肉の和風ピカタ焼 南瓜の煮物 白菜としらすの和え物 ごはん 味噌汁	鯖の味噌煮 五目しんじょうの煮物 フルーツ ごはん 味噌汁	鮭のムニエル 小松菜のソテー ツナサラダ ごはん コンソメスープ	鶏肉のレモンペッパー焼き なすの甘辛炒め しそ和え ごはん 味噌汁
	B	鮭の照り焼き あんかけ豆腐 フルーツ ごはん すまし汁	豚肉の柳川風 れんこんのピリ辛炒め いんげんのおかか和え ごはん 味噌汁	鯖の梅味噌焼 じゃが芋のそぼろ煮 キムチもやし ごはん 味噌汁	かれいのたらこマヨ焼 南瓜の煮物 白菜としらすの和え物 ごはん 味噌汁	鶏肉の五香ソース 五目しんじょうの煮物 フルーツ ごはん 味噌汁	メンチカツ 小松菜のソテー ツナサラダ ごはん コンソメスープ	ぶりの照り焼き なすの甘辛炒め しそ和え ごはん 味噌汁
		エネルギー:528kcal	エネルギー:444kcal	エネルギー:541kcal	エネルギー:489kcal	エネルギー:476kcal	エネルギー:532kcal	エネルギー:512kcal
日計	A	エネルギー:1577kcal タンパク:59.7g 脂質:49.4g	エネルギー:1728kcal タンパク:69.8g 脂質:52.8g	エネルギー:1702kcal タンパク:68.3g 脂質:56.8g	エネルギー:1714kcal タンパク:60.1g 脂質:67.0g	エネルギー:1588kcal タンパク:71.0g 脂質:54.4g	エネルギー:1654kcal タンパク:66.8g 脂質:36.6g	エネルギー:1559kcal タンパク:56.7g 脂質:47.0g
日計	B	エネルギー:1713kcal タンパク:61.0g 脂質:45.5g	エネルギー:1605kcal タンパク:68.3g 脂質:38.8g	エネルギー:1573kcal タンパク:59.6g 脂質:33.0g	エネルギー:1756kcal タンパク:64.7g 脂質:55.2g	エネルギー:1725kcal タンパク:66.2g 脂質:44.8g	エネルギー:1693kcal タンパク:63.6g 脂質:40.1g	エネルギー:1670kcal タンパク:59.8g 脂質:41.9g

週間献立表

		7月29日(月)	7月30日(火)	7月31日(水)			
朝食	A	ほうれん草とベーコンのソテー ちんげん菜のドレッシング和え フルーツ パン 味噌汁 ヤクルト エネルギー:496kcal	明太子と高菜のお粥 スクランブルエッグ ブロッコリーのサラダ 牛乳	ウインナーの野菜炒め ポテトサラダ フルーツ パン 味噌汁 牛乳 エネルギー:620kcal			
	B	豆腐のそぼろ煮 ちんげん菜のドレッシング和え フルーツ ごはん 味噌汁 ヤクルト エネルギー:495kcal		豆腐のそぼろ煮 納豆 フルーツ ごはん 味噌汁 牛乳 エネルギー:553kcal			
昼食	A	さばの塩麹焼き ひじきの煮物 白菜のゆかり和え ごはん 味噌汁 	チキンライス ミモザサラダ 豆乳プリン 黒蜜きなこ オニオンスープ  	豚肉のねぎ塩炒め 大根の水晶煮 キャベツのお浸し 枝豆ごはん すまし汁 			
	B	かき揚げ天丼 ひじきの煮物 白菜のゆかり和え 味噌汁 	鮭のトマトチーズ焼き ミモザサラダ 豆乳プリン 黒蜜きなこ ごはん オニオンスープ 	めばるの葱味噌焼き 大根の水晶煮 キャベツのお浸し 枝豆ごはん すまし汁 			
デザート		いちごクリームサンド エネルギー:607kcal	カステラ エネルギー:613kcal	チーズ蒸しケーキ エネルギー:428kcal			
夕食	A	鶏肉のねぎ味噌焼き 卵とじ フルーツ ごはん すまし汁 	たらの煮付け いんげんの炒め物 フルーツ ごはん 味噌汁 	サワラの山椒焼き 厚揚げと野菜の炊き合わせ ほうれん草の和え物 ごはん すまし汁 			
	B	鱈のしそ焼き 卵とじ フルーツ ごはん すまし汁 	牛肉とごぼうのしぐれ煮 いんげんの炒め物 フルーツ ごはん 味噌汁 	鶏肉の味噌焼 厚揚げと野菜の炊き合わせ ほうれん草の和え物 ごはん すまし汁 			
日計	A	エネルギー:1731kcal タンパク:59.7g 脂質:49.4g 食塩相当:7.8g	エネルギー:1642kcal タンパク:63.8g 脂質:52.8g 食塩相当:8.9g	エネルギー:1693kcal タンパク:68.3g 脂質:56.8g 食塩相当:8.9g			
日計	B	エネルギー:1766kcal タンパク:61.0g 脂質:46.5g 食塩相当:9.2g	エネルギー:1631kcal タンパク:65.3g 脂質:38.8g 食塩相当:10.3g	エネルギー:1543kcal タンパク:59.6g 脂質:33.0g 食塩相当:8.3g			