

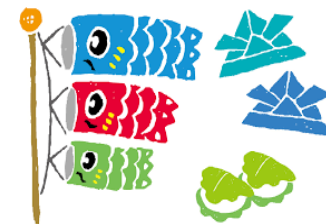


日付	1	2	3	4	5	6	7	8
曜日	日	月	火	水	木	金	土	日
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ポークカレー	ご飯	そら豆とアスパラとベーコンのバスタ	ご飯 ふりかけ	ご飯
	バター醤油チキン	エビカツ	豚バラ野菜炒め	オムレツ	ミートボール	ウインナー	豆腐ハンバーグ照焼	鶏肉と青梗菜の中華炒め
	野菜サラダ	マカロニサラダ	厚焼きたまご	カリフラワーと生野菜のサラダ	ブロッコリーとコーンとベーコンのソテー	トマトサラダ	金平れんこん	揚げだし豆腐
	いちご	納豆	ふりかけ		フライドオニオンサラダ		きゅうりの浅漬け	ツナとキャベツのマヨ和え
	クラムチャウダー	みそ汁	みそ汁	スープ	スープ	スープ	みそ汁	みそ汁
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
エネルギー	990 kcal	937 kcal	1114 kcal	1215 kcal	956 kcal	1299 kcal	897 kcal	986 kcal
たんぱく	39.8 g	33.1 g	36.4 g	402.0 g	30.0 g	50.5 g	31.6 g	33.4 g
脂質	31.7 g	28.3 g	50.0 g	40.8 g	32.6 g	42.8 g	21.3 g	38.2 g
カルシウム	354 mg	329 mg	321 mg	337 mg	303 mg	306 mg	348 mg	329 mg
鉄分	3.0 mg	3.5 mg	3.4 mg	4.0 mg	2.8 mg	4.3 mg	3.6 mg	3.4 mg
塩分	3.0 g	3.1 g	3.5 g	5.4 g	3.8 g	4.0 g	5.1 g	2.9 g
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	レタスあんかけ炒飯	ご飯	ご飯	ご飯
	豚バラ蒲焼き	牛肉のベッパ―炒め	グリルチキン南蛮	牛肉コロッケ	餃子	豚肉の甘辛炒め	豚バラにんにくみそ焼	ハッシュドポーク
	玉子サラダ	ジャーマンポテト	チーズボール	鶏挽肉の塩野菜炒め	ザーサイとほぐし鶏の和え物	小松菜とツナのマヨ和え	ミックスビーンズサラダ	サーモンフライ
	ほうれん草ともやしのごま和え	きんぴらごぼう	スパサラ	ツナコーンサラダ	柏餅	コーンサラダ	中華ポテト	ハム野菜サラダ
	みそ汁	スープ	スープ	みそ汁	ピリ辛スープ	コーンスープ	スープ	パンプキンスープ
	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト
エネルギー	1221 kcal	1121 kcal	1391 kcal	982 kcal	971 kcal	1212 kcal	1169 kcal	1100 kcal
たんぱく	38.2 g	37.6 g	47.1 g	35.3 g	35.5 g	33.4 g	34.0 g	37.2 g
脂質	59.3 g	43.9 g	48.9 g	25.0 g	19.3 g	56.3 g	45.8 g	34.6 g
カルシウム	273 mg	210 mg	267 mg	218 mg	267 mg	232 mg	204 mg	168 mg
鉄分	4.8 mg	4.5 mg	3.5 mg	3.6 mg	4.1 mg	3.9 mg	3.3 mg	2.7 mg
塩分	3.5 g	3.7 g	4.2 g	4.2 g	6.7 g	2.5 g	2.7 g	3.7 g

※入荷の状況で、献立が変更になる場合があります。



日付	9	10	11	12	13	14	15
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	スパゲッティミートソース	ご飯	ご飯	ご飯
	鰯の生姜煮	ササミチーズカツ	豚バラオイスターソース炒め	目玉焼き	若鶏の香り醤油揚げ	挽肉の野菜炒め	鱈フライ
	厚焼きたまご	パンプキンサラダ	ほうれん草のお浸し	海藻サラダ	ごぼうサラダ	ひじき煮	厚揚げと大根の煮物
	切干大根	ゆでたまご	野菜サラダ		納豆	小松菜のごま和え	生たまご
	みそ汁	みそ汁	スープ	スープ	みそ汁	みそ汁	みそ汁
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
エネルギー	1087 kcal	1060 kcal	1105 kcal	1175 kcal	1166 kcal	940 kcal	917 kcal
たんぱく	43.6 g	43.6 g	38.4 g	43.2 g	41.1 g	32.7 g	39.9 g
脂質	28.0 g	24.4 g	50.0 g	24.9 g	47.8 g	31.8 g	27.9 g
カルシウム	1101 mg	382 mg	376 mg	349 mg	407 mg	540 mg	443 mg
鉄分	5.5 mg	3.2 mg	3.3 mg	5.1 mg	4.2 mg	5.7 mg	3.9 mg
塩分	4.5 g	3.7 g	2.3 g	601.0 g	4.1 g	4.1 g	3.1 g
夕食	ご飯	五目あんかけ焼きそば	ご飯	ご飯	親子丼	ご飯	ご飯
	豚バラ味噌キムチ	焼売	鯖の竜田揚げ	ジャンボチキンカツ	メンチカツ	デミグラスハンバーグ	豚バラのチンジャオロースー
	韓国風冷や奴	パンパンジー	きんぴらごぼう	ペンネサラダ	ほうれん草と葱のナムル	ポテトサラダ	揚げ餃子
	春雨サラダ		茶碗蒸し	切干大根		ミートペンネ	もやしとメンマの和え物
	スープ	スープ	みそ汁	みそ汁	みそ汁	スープ	スープ
	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト
エネルギー	1331 kcal	1171 kcal	909 kcal	1261 kcal	1043 kcal	1175 kcal	1172 kcal
たんぱく	33.0 g	47.0 g	31.9 g	43.9 g	38.9 g	38.2 g	37.4 g
脂質	59.6 g	42.9 g	20.7 g	42.6 g	23.7 g	39.8 g	49.4 g
カルシウム	277 mg	292 mg	221 mg	234 mg	247 mg	203 mg	212 mg
鉄分	3.9 mg	3.3 mg	3.5 mg	3.5 mg	5.6 mg	3.9 mg	4.6 mg
塩分	3.5 g	6.6 g	3.6 g	4.6 g	3.6 g	5.1 g	4.0 g



日付	16	17	18	19	20	21	22	23
曜日	月	火	水	木	金	土	日	月
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	キャベツとベーコンのコンソメパスタ	ご飯	ご飯
	ぶり照り焼き	フライドチキン	鶏肉のごま味噌焼き	オムレツ&ウィンナー	サンマの生姜煮		牛コロッケ	豚バラ野菜炒め
	きんぴらごぼう	ミートオムレツ	厚焼玉子	肉団子	切り干し大根	はんぺんチーズフライ	ゆで卵	パンプキンサラダ
	小松菜ともやしのお浸し	ビーンズサラダ	ポテトサラダ	スパゲッティサラダ	納豆	コーンサラダ	ツナマカロニサラダ	生卵
	みそ汁	スープ	みそ汁	スープ	みそ汁	スープ	みそ汁	みそ汁
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
エネルギー	937 kcal	977 kcal	1106 kcal	1036 kcal	1046 kcal	1121 kcal	1009 kcal	1098 kcal
たんぱく	39.5 g	37.3 g	43.5 g	36.6 g	37.9 g	38.7 g	33.6 g	34.3 g
脂質	27.6 g	30.5 g	42.0 g	38.4 g	26.8 g	43.3 g	32.7 g	39.7 g
カルシウム	336 mg	320 mg	325 mg	278 mg	616 mg	382 mg	361 mg	349 mg
鉄分	3.8 mg	3.9 mg	3.4 mg	2.7 mg	5.6 mg	3.2 mg	4.7 mg	3.9 mg
塩分	3.2 g	4.0 g	4.2 g	4.7 g	4.1 g	7.1 g	4.2 g	3.6 g
夕食	ご飯	ご飯	麻婆豆腐飯	スタミナチャーハン	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	デミソースチキン	ビーフストロガノフ	焼売	春巻	デミソースハンバーグ	チキンカツ	タラのバジルソテー	豚肉のうなたれ焼き
	グリル野菜	野菜コロッケ	中華クラゲ	パンパンジー	オニオンリング	ペンネサラダ	鶏唐揚げ	ミニメンチカツ
	コーンサラダ	コールスロー			大根と豆のサラダ	温野菜	ほうれん草とコーンのあえ物	蒸し野菜
	スープ	スープ	スープ	スープ	スープ	スープ	スープ	スープ
	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト
エネルギー	1086 kcal	1166 kcal	932 kcal	1407 kcal	1210 kcal	1075 kcal	1051 kcal	1147 kcal
たんぱく	46.1 g	32.2 g	41.1 g	43.5 g	38.4 g	36.1 g	40.1 g	34.5 g
脂質	36.0 g	43.7 g	23.4 g	72.8 g	38.3 g	32.5 g	34.8 g	47.2 g
カルシウム	178 mg	206 mg	306 mg	334 mg	266 mg	190 mg	213 mg	206 mg
鉄分	3.3 mg	3.9 mg	4.3 mg	4.0 mg	4.7 mg	2.8 mg	2.6 mg	3.4 mg
塩分	3.4 g	5.1 g	5.3 g	6.0 g	4.9 g	4.3 g	3.7 g	3.4 g

日付	24	25	26	27	28	29	30	31
曜日	火	水	木	金	土	日	月	火
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	アジフライ	照り焼きハンバーグ	豚肉とごぼうの甘辛炒め	焼き鯖の和風おろし	照り焼きチキン	さわら西京焼き	白菜と鶏ももの中華炒め	ハムカツ
	きんぴらごぼう	ジャーマンポテト	トマトスライス	茄子のはさみ揚げ	小松菜のごま和え	豆苗卵炒め	イカリングフライ	パンプキンサラダ
	納豆	ツナコーンサラダ	オレンジ	鶏コマひじき煮	たまごサラダ	納豆	たたき胡瓜	ひじき煮
	みそ汁	スープ	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	スープ	みそ汁
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
エネルギー	937 kcal	972 kcal	1103 kcal	981 kcal	988 kcal	934 kcal	1025 kcal	1061 kcal
たんぱく	42.4 g	36.5 g	34.7 g	43.2 g	41.9 g	37.2 g	41.8 g	34.4 g
脂質	27.4 g	28.8 g	47.6 g	33.8 g	35.2 g	29.1 g	37.8 g	38.8 g
カルシウム	372 mg	293 mg	322 mg	357 mg	437 mg	355 mg	312 mg	398 mg
鉄分	3.9 mg	3.0 mg	3.5 mg	3.6 mg	4.8 mg	4.3 mg	2.6 mg	3.8 mg
塩分	2.7 g	4.4 g	2.7 g	4.0 g	3.9 g	3.4 g	3.0 g	6.2 g
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	和風豚丼
	牛肉の山賊焼き	豚バラ味噌キムチ	甘辛グリルチキン	回肉鍋	豚肉とキャベツのガリバターソテー	鶏肉と青梗菜の中華炒め	豚バラ葱塩炒め	鰯の梅フライ
	揚げだし豆腐	焼売	ごま団子	揚げ餃子	ジャーマンポテト	小籠包	ワカメともやしのナムル	生野菜サラダ
	コーンとパプリカのあえ物	もやしとほうれん草のナムル	小松菜と油揚げのあえ物	春雨サラダ	ほぐし鶏のサラダ	春雨サラダ	中華ポテト	
	みそ汁	スープ	みそ汁	スープ	スープ	スープ	スープ	みそ汁
	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト
エネルギー	1150 kcal	1253 kcal	1248 kcal	1330 kcal	1144 kcal	989 kcal	1156 kcal	1252 kcal
たんぱく	37.8 g	35.2 g	57.6 g	32.9 g	40.4 g	39.7 g	30.3 g	45.6 g
脂質	47.0 g	61.6 g	46.0 g	56.7 g	47.3 g	32.1 g	49.8 g	51.5 g
カルシウム	224 mg	237 mg	350 mg	250 mg	186 mg	285 mg	238 mg	246 mg
鉄分	5.2 mg	3.8 mg	5.9 mg	4.6 mg	2.9 mg	4.6 mg	2.7 mg	4.6 mg
塩分	3.9 g	3.8 g	3.1 g	3.4 g	3.4 g	3.5 g	3.9 g	5.6 g