

月			火			水			木			金			土					
									1			2			3					
									鶏肉とじゃがいもマスタード炒め 茄子そぼろ煮 にんじんサラダ 味噌汁			ミートソーススパゲティ ひじきサラダ スープ ジュース			肉炒めどんぶり 厚揚げの白和え 味噌汁 くだもの					
									609kcal	22.0g	2.1g	623kcal	20.6g	1.5g	633kcal	20.2g	2.4g			
5			6			7			8			9			10					
そぼろ寿司 厚揚げ甘辛炒め 豚汁 ジュース			中華丼 焼きちくわの甘辛煮 味噌汁 ジュース			切干大根のオムレツ ごった煮 からし和え 味噌汁			豚肉と大豆炒め煮 炒め物 磯和え 味噌汁			魚のマスタードマヨ焼き 玉子とわかめ炒め 梅肉和え 豚汁			鶏肉のみぞれソース しぐれ煮 里芋海苔まぶし 味噌汁					
647kcal	22.2g	2.0g	605kcal	22.3g	2.9g	619kcal	22.4g	2.9g	614kcal	27.1g	3.2g	610kcal	26.1g	2.3g	623kcal	23.0g	2.7g			
12			13			14			15			16			17					
炊き込みご飯 魚パン粉焼き 信田煮 酢の物 味噌汁			豚肉しぐれ煮 高野豆腐玉子とじ マヨ和え 味噌汁			魚漬け焼き ポーク入り卵の花炒り ごま酢和え 味噌汁			ひき肉ハヤシライス 和え物 さつま汁 乳酸菌飲料			わかめご飯 魚照り焼き 大根と豚バラ炒め おひたし 味噌汁			茄子と豚肉味噌炒め かぼちゃのクリーム煮 大豆サラダ 味噌汁					
616kcal	27.7g	3.0g	605kcal	23.4g	3.0g	623kcal	20.6g	2.7g	600kcal	23.1g	2.5g	606kcal	26.6g	3.2g	600kcal	21.0g	2.9g			
19			20			21			22			23			24					
ポトフ きんぴら マカロニサラダ 味噌汁			揚げ豆腐甘酢あんかけ みたらしカボチャ レモン和え 味噌汁			しょうがご飯 海老チリたまご 煮物 ナムル 豆腐汁			魚塩焼き 野菜ソテー 和え物 味噌汁			ミートローフ野菜入り ちりめん奴 コールスローサラダ 味噌汁			鶏カレー煮 炒め物 さつま芋サラダ 味噌汁					
626kcal	21.4g	2.5g	608kcal	20.8g	2.7g	596kcal	28.2g	2.6g	601kcal	24.7g	2.4g	649kcal	24.3g	2.3g	611kcal	21.1g	2.3g			
26			27			28			29			30			31					
そぼろ親子丼 焼き茄子 けんちん汁 乳酸菌飲料			豚肉のおろし煮 蒸し里芋醤油かけ 豆腐中華和え 味噌汁			魚フライ 炒り煮 スタミナサラダ 味噌汁			じゃこご飯 じゃがいも豚肉コチジャン炒め 野菜の梅干し煮 和え物 さつま汁			きのこカレー 野菜サラダ スープ ジュース			チキンカツ ひじきの煮物 なます 味噌汁					
630kcal	22.7g	1.6g	610kcal	26.7g	3.1g	616kcal	25.4g	2.3g	602kcal	25.9g	3.0g	608kcal	22.1g	2.9g	636kcal	24.1g	2.5g			
日にち																				
												今日の献立								
												カロリー			たんぱく質			塩分		

※ ご飯150g(3単位)を含みます。
※ おやつは、含みません。