

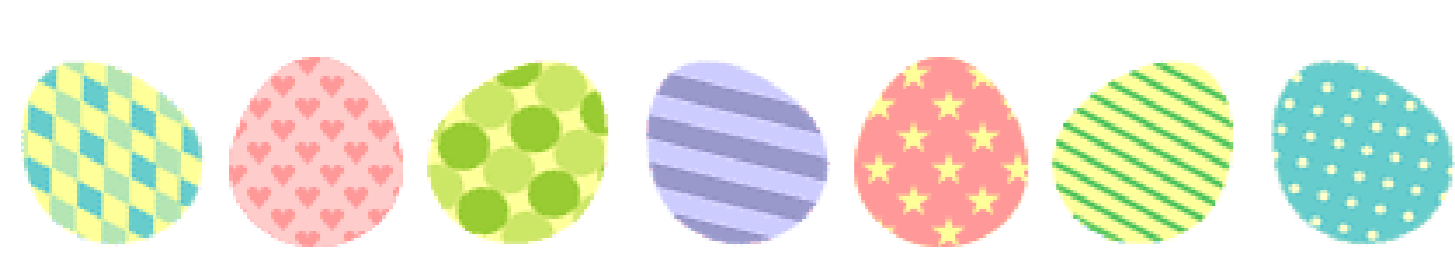


週間献立表

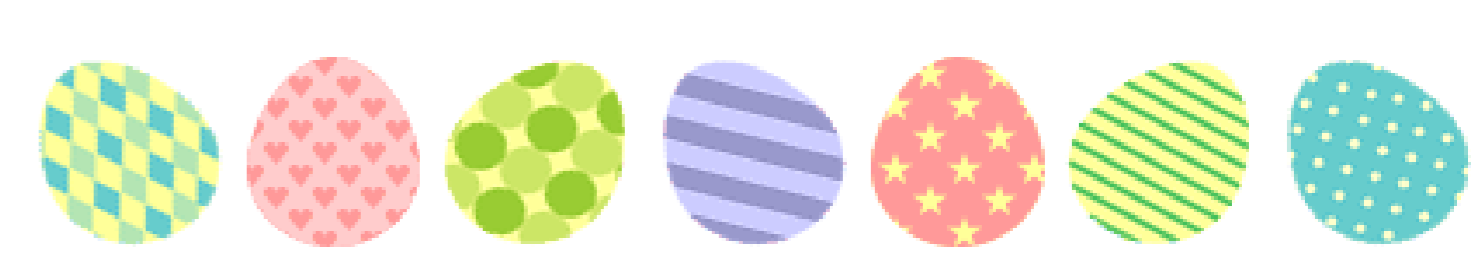


年月日：2026年4月1日（水）～2026年4月4日（土）

	日	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4
朝食						朝食バイキング [共通料理] ハンバーグ 白菜とちりめんの和え物 ピーマン炒め物 味噌汁（椎茸） サラダE コーヒー牛乳 [A] ご飯 納豆 [B] 食パン ジャム [A] I補 [*] - 842 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 12.5 g 食塩 3.6 g [B] I補 [*] - 526 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 17.7 g 食塩 4.2 g	ロールパン ジャム カリカリベーコン ほうれん草とコーンソテー コンソメスープ（大根） サラダF
						ハヤシライス カレーコロッケ カラフルサラダ デザート [A] I補 [*] - 1104 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 39.4 g 食塩 4.0 g	菜飯 塩焼きそば 揚げ餃子 [A] I補 [*] - 905 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 32.8 g 食塩 2.5 g
昼食						[共通料理] ご飯 付合せ 小松菜の生姜入り煮浸し パンプキンサラダ すまし汁（チンゲン菜） [A] 豚肉と茄子の味噌炒め [B] 魚ミックスフライ [A] I補 [*] - 1001 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 33.9 g 食塩 2.6 g [B] I補 [*] - 943 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 21.8 g 食塩 3.3 g	ちらし寿司 鶏の竜田揚げ 付合せ 菜の花煮浸し 明太ポテトサラダ 若竹味噌汁 [A] I補 [*] - 1248 kcal 蛋白質 45.5 g 脂質 51.5 g 食塩 5.5 g
夕食							



週間献立表



年月日：2026年4月5日 (日) ～ 2026年4月11日 (土)

	日 5	月 6	火 7	水 8	木 9	金 10	土 11
朝食	ロールパン ジャム オムレツ いんげんのマヨ和え 生姜スープ (チンゲン菜) サラダA	[共通料理] 焼きウインナー さつま芋のミルク煮 味噌汁 (キャベツ) サラダB [A] ご飯 ふりかけ [B] 食パン ジャム	[共通料理] チキンナゲット れんこんごまドレ和え 味噌汁 (茄子) サラダC [A] ご飯 ごま昆布 [B] 食パン ジャム	[共通料理] 磯の香り 炒り卵 かぼちゃのカレー風味焼き 味噌汁 (豆腐) サラダD [A] ご飯 味付海苔 [B] 食パン ジャム	[共通料理] ミートボール なすのトマト煮 コンソメスープ (玉ねぎ) サラダE [A] ご飯 ふりかけ [B] 食パン ジャム	朝食バイキング [共通料理] ベーコンソテー 明太マカロニサラダ 筑前煮 味噌汁 (豆腐) サラダF コーヒー牛乳 [A] ご飯 納豆 [B] 食パン ジャム	ロールパン ジャム ハンバーグ 小松菜炒め コンソメスープ (玉ねぎ) サラダF
	I補† - 507 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 27.9 g 食塩 3.2 g	[A] I補† - 767 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 12.9 g 食塩 3.0 g [B] I補† - 485 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 19.9 g 食塩 3.5 g	[A] I補† - 786 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 15.8 g 食塩 3.3 g [B] I補† - 491 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 22.8 g 食塩 3.1 g	[A] I補† - 700 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 9.3 g 食塩 2.6 g [B] I補† - 399 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 10.1 g 食塩 3.0 g	[A] I補† - 764 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 17.1 g 食塩 3.2 g [B] I補† - 482 kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 24.1 g 食塩 3.7 g	[A] I補† - 932 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 20.7 g 食塩 3.9 g [B] I補† - 599 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 19.6 g 食塩 4.4 g	I補† - 427 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 18.5 g 食塩 3.1 g
昼食	ご飯 鶏のマーマレード風味 付合せ 白菜とちくわのさっと煮 たらこスパゲッティ 味噌汁 (里芋)	麻婆丼 ピーマンとのりのナムル わかめスープ デザート	オムライス クリームコロッケ 付合せ コンソメスープ (えのき)	和風スパゲティ ハムカツ サラダ デザート	天丼 サラダ 味噌汁 (白菜) デザート	日乃屋カレー チキンカツ カラフルサラダ 福神漬 デザート	菜飯 味噌ラーメン 揚げ焼売 付合せ デザート
	I補† - 965 kcal 蛋白質 33.3 g 脂質 20.5 g 食塩 4.1 g	I補† - 809 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 13.9 g 食塩 3.2 g	I補† - 984 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 33.6 g 食塩 3.1 g	I補† - 586 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 12.8 g 食塩 1.8 g	I補† - 824 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 13.7 g 食塩 3.3 g	I補† - 1180 kcal 蛋白質 36.7 g 脂質 42.1 g 食塩 4.2 g	I補† - 877 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 17.1 g 食塩 6.2 g
夕食	ご飯 豚肉の蒲焼風 付合せ 茄子のおかか煮 焼きビーフン 中華スープ (椎茸)	[共通料理] ご飯 付合せ 大根の中華煮 小松菜の生姜和え 味噌汁 (ごぼう) [A] チーズインメンチカツ [B] 豚肉の葱塩炒め	[共通料理] ご飯 付合せ じゃがバター風 カリフラワーのイタリアン風 すまし汁 (玉ねぎ) [A] 鯖の菜種焼き [B] ハンバーグオニオンソース	ご飯 九州唐揚げ 付合せ そぼろ味噌大豆 春雨の甘酢和え かき玉汁	[共通料理] ご飯 付合せ 変わり金平 ブロッコリーサラダ 味噌汁 (チンゲン菜) [A] 鶏の甘酢煮 [B] 豚肉の梅マヨ炒め	[共通料理] ご飯 付合せ こんにゃくの炒め物 オクラの塩だれ和え すまし汁 (わかめ) [A] 豚肉の甘辛味噌煮 [B] ガリバタ風チキン	ご飯 アジフライ 付合せ じゃがいもの煮物 ごぼうゴマ和え 具沢山豚汁
	I補† - 999 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 33.1 g 食塩 3.8 g	[A] I補† - 860 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 17.4 g 食塩 4.4 g [B] I補† - 874 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 22.1 g 食塩 4.1 g	[A] I補† - 893 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 24.6 g 食塩 2.1 g [B] I補† - 904 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 23.0 g 食塩 3.4 g	I補† - 1237 kcal 蛋白質 47.7 g 脂質 46.2 g 食塩 3.7 g	[A] I補† - 977 kcal 蛋白質 42.3 g 脂質 28.0 g 食塩 4.1 g [B] I補† - 971 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 33.9 g 食塩 4.5 g	[A] I補† - 907 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 23.0 g 食塩 3.1 g [B] I補† - 900 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 23.2 g 食塩 3.5 g	I補† - 1047 kcal 蛋白質 33.3 g 脂質 26.1 g 食塩 4.6 g



週間献立表

年月日：2026年4月12日（日）～ 2026年4月18日（土）

	日 12	月 13	火 14	水 15	木 16	金 17	土 18
朝食	ロールパン ジャム 焼きハム 白菜ゆかり和え ポタージュ（ほうれん草） サラダB	[共通料理] 高野豆腐の煮付け カリフラワーソテー 味噌汁（えのき） サラダC [A] ご飯 ふりかけ [B] 食パン ジャム	[共通料理] がんも煮 オクラピーナッツマヨ和え すまし汁（わかめ） サラダD [A] ご飯 しば漬け [B] 食パン ジャム	[共通料理] オムレツ・明太子ソース ごぼうマヨサラダ 味噌汁（茄子） サラダE [A] ご飯 味付海苔 [B] 食パン ジャム	[共通料理] ウィンナーソテー れんこんツナサラダ 味噌汁（玉ねぎ） サラダF [A] ご飯 ふりかけ [B] 食パン ジャム	朝食バイキング [共通料理] スクランブルエッグ いんげんのフレンチサラダ マカロニサラダ コンソメスープ（ミックス野菜） サラダA コーヒー牛乳 [A] ご飯 納豆 [B] 食パン ジャム	ロールパン ジャム ロールキャベツ ピーマンとちくわのお浸し ポタージュ（玉ねぎ） サラダB
	I補 [*] - 438 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 17.9 g 食塩 4.0 g [B] I補 [*] - 412 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 15.8 g 食塩 4.2 g	[A] I補 [*] - 694 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 8.8 g 食塩 3.7 g [B] I補 [*] - 412 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 15.8 g 食塩 4.2 g	[A] I補 [*] - 727 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 12.9 g 食塩 3.2 g [B] I補 [*] - 410 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 20.0 g 食塩 3.4 g	[A] I補 [*] - 805 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 21.7 g 食塩 3.1 g [B] I補 [*] - 521 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 28.8 g 食塩 3.6 g	[A] I補 [*] - 747 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 13.9 g 食塩 3.1 g [B] I補 [*] - 465 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 20.9 g 食塩 3.6 g	[A] I補 [*] - 890 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 17.4 g 食塩 3.3 g [B] I補 [*] - 574 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 22.6 g 食塩 3.9 g	I補 [*] - 435 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 16.6 g 食塩 4.6 g
昼食	ご飯 鶏の塩唐揚げ 付合せ 糸コンと茸の醤油炒め 南瓜サラダ 味噌汁（里芋）	青椒肉絲丼 サラダ 中華スープ（玉ねぎ） デザート	三色そばろ丼 人参ポン酢和え 味噌汁（里芋）	わかめごはん 海鮮焼きそば ささみチーズフライ 付合せ	豚丼 切干大根煮 味噌汁（白菜） デザート	ドライカレー 肉コロッケ カラフルサラダ 福神漬け デザート	
	I補 [*] - 1217 kcal 蛋白質 40.3 g 脂質 53.6 g 食塩 5.3 g	I補 [*] - 910 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 23.6 g 食塩 2.1 g	I補 [*] - 783 kcal 蛋白質 32.8 g 脂質 11.2 g 食塩 5.7 g	I補 [*] - 803 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 19.1 g 食塩 3.0 g	I補 [*] - 897 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 21.4 g 食塩 3.5 g	I補 [*] - 915 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 18.1 g 食塩 3.9 g	
夕食	ご飯 ピリ辛焼肉風炒め 厚揚げ煮 菜の花の酢味噌和え すまし汁（わかめ）	[共通料理] ご飯 チンゲン菜かにあんかけ 海藻と大根のサラダ 味噌汁（豆腐） [A] 鶏チリマヨ [B] 豚肉のガーリック炒め	[共通料理] ご飯 いんげんのジンジャーソテー キャベツのゴマ味噌和え コンソメスープ（玉ねぎ） [A] 魚のフリッター [B] チーズオンハンバーグ	[共通料理] ご飯 付合せ リヨネーズポテト もやしの梅肉和え 味噌汁（豆腐） [A] 豚肉と大根のこってり煮 [B] 鶏カレー天	[共通料理] ご飯 付合せ カリフラワーのごま昆布和え 里芋のガーリック炒め わかめスープ [A] 鶏のキムチチーズ焼 [B] 豚肉中華風うま煮	[共通料理] ご飯 付合せ なすの煮浸し 小松菜の白ごま和え 味噌汁（もやし） [A] アジのみぞれあんかけ [B] 豚の山賊焼き風	ご飯 煮込みハンバーグ 付合せ ごぼう青のり炒め 春雨さっぱりサラダ 味噌汁（わかめ）
	I補 [*] - 933 kcal 蛋白質 30.6 g 脂質 28.4 g 食塩 3.6 g	[A] I補 [*] - 950 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 29.6 g 食塩 3.8 g [B] I補 [*] - 910 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 27.9 g 食塩 3.5 g	[A] I補 [*] - 791 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 15.4 g 食塩 3.6 g [B] I補 [*] - 843 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 17.9 g 食塩 4.4 g	[A] I補 [*] - 929 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 26.6 g 食塩 4.2 g [B] I補 [*] - 936 kcal 蛋白質 31.5 g 脂質 24.7 g 食塩 3.4 g	[A] I補 [*] - 989 kcal 蛋白質 41.8 g 脂質 28.0 g 食塩 4.6 g [B] I補 [*] - 898 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 24.4 g 食塩 3.1 g	[A] I補 [*] - 911 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 22.7 g 食塩 4.8 g [B] I補 [*] - 992 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 33.9 g 食塩 4.4 g	I補 [*] - 924 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 18.2 g 食塩 6.7 g



週間献立表



年月日：2026年4月19日 (日) ~ 2026年4月25日 (土)

	日 19	月 20	火 21	水 22	木 23	金 24	土 25
朝食	ロールパン ジャム チキンナゲット えんどうごまドレサラダ カレースープ (オクラ) サラダC	[共通料理] 厚焼玉子 ごぼうのイタリアン和え 味噌汁 (玉ねぎ) サラダD [A] ご飯 ふりかけ [B] 食パン ジャム	[共通料理] 甘酢肉団子 かぼちゃと枝豆のサラダ 味噌汁 (茄子) サラダE [A] ご飯 ごま昆布 [B] 食パン ジャム	[共通料理] 厚揚げそぼろあん いんげんの和え物 味噌汁 (玉ねぎ) サラダF [A] ご飯 味付海苔 [B] 食パン ジャム	[共通料理] 鯖の塩焼き 春雨のマヨサラダ 味噌汁 (大根) サラダA [A] ご飯 ふりかけ [B] 食パン ジャム	朝食バイキング [共通料理] ミートオムレツ 里芋とベーコンの旨煮 カリフラワーツナ和え コンソメスープ (オクラ) サラダB コーヒー牛乳 [A] ご飯 納豆 [B] 食パン ジャム	ロールパン ジャム ハンバーグ れんこんピリ辛煮 コンソメスープ (小松菜) サラダC
	I補 [※] - 490 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 23.5 g 食塩 2.5 g [B] I補 [※] - 407 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 16.6 g 食塩 3.4 g	[A] I補 [※] - 689 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 9.6 g 食塩 2.9 g [B] I補 [※] - 407 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 16.6 g 食塩 3.4 g	[A] I補 [※] - 819 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 15.9 g 食塩 3.3 g [B] I補 [※] - 527 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 23.0 g 食塩 3.3 g	[A] I補 [※] - 700 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 8.8 g 食塩 3.5 g [B] I補 [※] - 416 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 15.9 g 食塩 4.0 g	[A] I補 [※] - 807 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 16.4 g 食塩 3.0 g [B] I補 [※] - 525 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 23.4 g 食塩 3.5 g	[A] I補 [※] - 837 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 12.4 g 食塩 2.9 g [B] I補 [※] - 521 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 17.6 g 食塩 3.5 g	I補 [※] - 446 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 17.3 g 食塩 4.2 g
昼食	ご飯 油淋鶏風丼 付合せ ブロッコリーあん くらげの中華和え ビーフン汁	韓国風豚丼 サラダ わかめスープ デザート	炒飯 焼き餃子 味噌汁 (椎茸)	ゆかりごはん 白湯ラーメン 春巻き 付合せ	デミハンバーグ丼 サラダ コンソメスープ (えのき) デザート	カレーライス 白身フライ カラフルサラダ 福神漬け デザート	ゆかりごはん 鶏天うどん 筑前煮 デザート
	I補 [※] - 920 kcal 蛋白質 31.0 g 脂質 20.4 g 食塩 3.7 g	I補 [※] - 907 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 25.9 g 食塩 2.1 g	I補 [※] - 803 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 19.7 g 食塩 5.0 g	I補 [※] - 824 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 19.0 g 食塩 6.9 g	I補 [※] - 947 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 23.7 g 食塩 3.3 g	I補 [※] - 1086 kcal 蛋白質 30.2 g 脂質 35.8 g 食塩 4.5 g	I補 [※] - 872 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 15.6 g 食塩 6.6 g
夕食	ご飯 豚肉のにんにく醤油炒め 付合せ ほうれん草の煮浸し ポテトサラダ 味噌汁 (豆腐)	[共通料理] ご飯 ツナの Pasta オクラドレッシング和え コンソメスープ (キャベツ) [A] 豚肉の塩だれ炒め [B] クリームコロッケ&メンチカツ	[共通料理] ご飯 付合せ 里芋の甘辛炒め 小松菜のナムル すまし汁 (大根) [A] 魚の磯風味揚げ [B] 豚肉のディアブル風	筍ご飯 鶏の塩唐揚げ 付合せ ポテトソテーカレー風味 アスパラの白和え 味噌汁 (わかめ)	[共通料理] ご飯 付合せ 大学芋風煮 えんどうのごま和え すまし汁 (白菜) [A] 味噌チキンカツ [B] 豚肉の南蛮炒め	[共通料理] ご飯 付合せ ひじき炒め煮 チンゲン菜の和えもの のり汁 (豆腐) [A] 鶏肉のわさび醤油焼き [B] 豚肉の味噌炒め	ご飯 豚肉と菜の花のおろし煮 温野菜サラダ ガーリック Pasta 味噌汁 (ごぼう)
	I補 [※] - 982 kcal 蛋白質 28.9 g 脂質 31.6 g 食塩 4.0 g	[A] I補 [※] - 950 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 28.0 g 食塩 3.7 g [B] I補 [※] - 1008 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 27.8 g 食塩 4.6 g	[A] I補 [※] - 778 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 13.1 g 食塩 3.7 g [B] I補 [※] - 912 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 26.0 g 食塩 3.7 g	I補 [※] - 1278 kcal 蛋白質 44.0 g 脂質 50.2 g 食塩 9.5 g	[A] I補 [※] - 963 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 16.8 g 食塩 3.5 g [B] I補 [※] - 999 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 25.3 g 食塩 2.5 g	[A] I補 [※] - 995 kcal 蛋白質 42.1 g 脂質 33.1 g 食塩 4.5 g [B] I補 [※] - 908 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 27.0 g 食塩 4.1 g	I補 [※] - 967 kcal 蛋白質 29.8 g 脂質 22.7 g 食塩 3.7 g



週間献立表



年月日：2026年4月26日 (日) ~ 2026年4月30日 (木)

	日 26	月 27	火 28	水 29	木 30
朝食	ロールパン ジャム チーズインスクランブルエッグ マカロニソテー サラダC わかめスープ	[共通料理] 肉団子甘辛煮 ナポリタン すまし汁 (えのき) サラダD [A] ご飯 ふりかけ [B] 食パン ジャム	[共通料理] ポイルウインナー 白菜とシーフードのソテー 味噌汁 (ごぼう) サラダE [A] ご飯 漬物 [B] 食パン ジャム	[共通料理] チキンナゲット 小松菜とえのきのソテー コンソメスープ (ミルクパズル) サラダF [A] ご飯 味付のり [B] 食パン ジャム	[共通料理] がんもの煮物 いんげんとハムの和え物 味噌汁 (ほうれん草) サラダA [A] ご飯 ふりかけ [B] 食パン ジャム
	I補 ⁺ - 526 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 27.7 g 食塩 2.9 g	[A] I補 ⁺ - 778 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 10.5 g 食塩 3.3 g [B] I補 ⁺ - 496 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 17.5 g 食塩 3.8 g	[A] I補 ⁺ - 690 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 11.3 g 食塩 3.2 g [B] I補 ⁺ - 411 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 18.4 g 食塩 3.4 g	[A] I補 ⁺ - 706 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 12.1 g 食塩 2.6 g [B] I補 ⁺ - 405 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 12.9 g 食塩 3.0 g	[A] I補 ⁺ - 756 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 15.3 g 食塩 3.7 g [B] I補 ⁺ - 474 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 22.3 g 食塩 4.2 g
昼食	ご飯 豚肉のさっと煮 ほうれん草の和え物 大豆サラダ すまし汁 (椎茸)	他人丼 タラモサラダ 味噌汁 (小松菜) デザート	回鍋肉丼 揚げ餃子 わかめスープ	鮭混ぜご飯 コーンバター風塩ラーメン 焼売 付合せ	豚肉の葱塩丼 オクラのマヨサラダ すまし汁 (チンゲン菜) デザート
	I補 ⁺ - 964 kcal 蛋白質 31.1 g 脂質 30.5 g 食塩 3.2 g	I補 ⁺ - 1000 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 27.7 g 食塩 4.0 g	I補 ⁺ - 949 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 31.7 g 食塩 2.8 g	I補 ⁺ - 826 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 18.7 g 食塩 10.3 g	I補 ⁺ - 908 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 27.0 g 食塩 3.8 g
夕食	ご飯 バジルチキン 付合せ 南瓜の甘煮 もやしの青じそ和え 味噌汁 (豆腐)	[共通料理] ご飯 いんげんガーリックソテー 大根のイタリアンサラダ 味噌汁 (オクラ) [A] 豚キムチ炒め [B] 豆腐と鶏の揚げ出し	[共通料理] ご飯 付合せ 里芋の磯煮 なすの生姜和え 味噌汁 (玉ねぎ) [A] 鰯の香り焼き [B] 豚肉さっぱり炒め	ご飯 照焼きハンバーグ 付合せ 大根味噌そぼろ煮 さつま芋サラダ すまし汁 (わかめ)	[共通料理] ご飯 付合せ れんこん青のり炒め ひじきのツナサラダ すまし汁 (ちくわ) [A] イタリアンチキン [B] 鯖の竜田揚げ
	I補 ⁺ - 973 kcal 蛋白質 41.1 g 脂質 27.1 g 食塩 4.3 g	[A] I補 ⁺ - 908 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 28.1 g 食塩 4.9 g [B] I補 ⁺ - 947 kcal 蛋白質 28.0 g 脂質 29.3 g 食塩 3.5 g	[A] I補 ⁺ - 830 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 14.6 g 食塩 4.3 g [B] I補 ⁺ - 997 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 30.6 g 食塩 4.0 g	[A] I補 ⁺ - 979 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 23.3 g 食塩 6.3 g	[A] I補 ⁺ - 1063 kcal 蛋白質 43.7 g 脂質 36.9 g 食塩 4.2 g [B] I補 ⁺ - 955 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 27.1 g 食塩 4.2 g

