

献立一覧表（成分有） 7日間

施設長	支援課長	支援係長	庶務係長	庶務主任	栄養士

事業者 森幸園
 献立名 予定献立
 食種名 普通食
 献立日 2023/04/01（土）～ 2023/04/07（金）

	04月01日 土曜日	04月02日 日曜日	04月03日 月曜日	04月04日 火曜日	04月05日 水曜日	04月06日 木曜日	04月07日 金曜日
朝	ごはん だいこんはとあぶらあげみそ汁 ほっけ塩焼 チンゲン菜のゴママヨ和え しば漬け ぎゅうにゅう	しょくパン クルトンスープ フランクフルト アスパラサラダ ていしぼうにゅう	ごはん さといもときぬさやのみそ汁 さけみず煮 だいこんのうめしらすあえ ふりかけ ぎゅうにゅう	ごはん ほうれんそうとえのきのみそ汁 イカステーキ こまつなとしめじのしおこうじ和 のりつくだに やさいジュース	ごはん だいこんはとふのみそ汁 あつやきたまご はのはなおかかあえ ぎゅうにゅう	チョコステック こまつなスープ あらびきステーキ だいこんサラダ ていしぼうにゅう	ごはん キャベツとあぶらあげみそ汁 ネギなっとう あじつきにくだんご ほうれん草おひたし ぎゅうにゅう
食	加リー 568 蛋白 20.7 脂質 15.6 炭水 84.5 鉄 2.64 食塩 3.0	加リー 597 蛋白 29.4 脂質 21.6 炭水 70.2 鉄 1.83 食塩 4.8	加リー 574 蛋白 27.8 脂質 9.4 炭水 93.4 鉄 2.44 食塩 2.7	加リー 506 蛋白 20.4 脂質 2.9 炭水 97.8 鉄 3.72 食塩 3.3	加リー 631 蛋白 25.8 脂質 13.4 炭水 100.6 鉄 4.49 食塩 2.7	加リー 532 蛋白 18.1 脂質 24.0 炭水 60.2 鉄 2.08 食塩 3.0	加リー 700 蛋白 27.0 脂質 20.2 炭水 101.8 鉄 4.26 食塩 3.2
昼	ゆかりごはん とうふとほうれん草のみそ汁 はるまきとかいせんはなつつみ きりぼしだいこんサラダ	えび天そば だいこんとぶた肉の煮物 抹茶パバロア	ごはん たまごスープ ユーリンチーフウからあげ インゲンとシーチキンのサラダ	ごはん はくさいとあつあげのみそ汁 サバヨーグルトみそやき カレーにくじゃが煮	ごはん チンゲン菜スープ とりにくおうごんやき えびとプロのペペロンチーノ	ごはん もやしとワカメのスープ すぶたふう アスパラかいせんサラダ	ごはん とうふとなめこのみそ汁 あじしちみやき さつまいもの煮物
食	加リー 693 蛋白 23.4 脂質 16.2 炭水 111.0 鉄 4.18 食塩 3.6	加リー 730 蛋白 26.7 脂質 27.7 炭水 90.0 鉄 3.40 食塩 2.0	加リー 771 蛋白 32.8 脂質 28.7 炭水 88.3 鉄 3.18 食塩 3.7	加リー 804 蛋白 34.3 脂質 27.3 炭水 98.5 鉄 3.52 食塩 3.2	加リー 716 蛋白 31.2 脂質 18.7 炭水 99.8 鉄 2.50 食塩 2.0	加リー 775 蛋白 36.2 脂質 20.1 炭水 107.7 鉄 2.81 食塩 4.8	加リー 723 蛋白 34.6 脂質 14.4 炭水 109.0 鉄 3.70 食塩 2.3
夕	ポークカレー ビーンズサラダ フルーツポンチ	バターライス ワカメスープ ホワイトソースハンバーグ はくさいとりんごサラダ	ごはん エビボールスープ さかなこうそうやき はるさめいため	ごはん たまねぎとみつばのみそ汁 ポークハニーマスタードやき ごぼうサラダ	ごはん けんちん汁 さけのてりやき いりどり	チキンカレー とうふサラダ フルーチェ	ごはん たまごとニラのみそ汁 やきギョウザ ぶたしゃぶサラダ
食	加リー 801 蛋白 23.1 脂質 18.3 炭水 141.3 鉄 3.08 食塩 3.8	加リー 757 蛋白 28.4 脂質 25.7 炭水 100.5 鉄 3.21 食塩 4.0	加リー 744 蛋白 36.0 脂質 17.0 炭水 106.2 鉄 2.34 食塩 2.9	加リー 745 蛋白 29.3 脂質 23.3 炭水 99.8 鉄 2.68 食塩 2.7	加リー 683 蛋白 37.7 脂質 12.8 炭水 99.5 鉄 4.16 食塩 2.7	加リー 773 蛋白 27.1 脂質 25.6 炭水 121.8 鉄 3.61 食塩 3.8	加リー 609 蛋白 23.8 脂質 13.5 炭水 104.0 鉄 3.31 食塩 3.9
	加リー 2,062 kcal 脂質 50.1 g 鉄 9.90 mg 蛋白 67.2 g 炭水 336.8 g 食塩 10.4 g	加リー 2,084 kcal 脂質 75.0 g 鉄 8.44 mg 蛋白 84.5 g 炭水 260.7 g 食塩 10.8 g	加リー 2,089 kcal 脂質 55.1 g 鉄 7.96 mg 蛋白 96.6 g 炭水 287.9 g 食塩 9.3 g	加リー 2,055 kcal 脂質 53.5 g 鉄 9.92 mg 蛋白 84.0 g 炭水 296.1 g 食塩 9.2 g	加リー 2,030 kcal 脂質 44.9 g 鉄 11.15 mg 蛋白 94.7 g 炭水 299.9 g 食塩 7.4 g	加リー 2,080 kcal 脂質 69.7 g 鉄 8.50 mg 蛋白 81.4 g 炭水 289.7 g 食塩 11.6 g	加リー 2,032 kcal 脂質 48.1 g 鉄 11.27 mg 蛋白 85.4 g 炭水 314.8 g 食塩 9.4 g

献立一覧表（成分有） 7日間

事業者 森幸園
 献立名 予定献立
 食種名 普通食
 献立日 2023/04/08（土）～ 2023/04/14（金）

施設長	支援課長	支援係長	庶務係長	庶務主任	栄養士

	04月08日 土曜日				04月09日 日曜日				04月10日 月曜日				04月11日 火曜日				04月12日 水曜日				04月13日 木曜日				04月14日 金曜日			
朝 食	ごはん だいこんとあつあげのみそ汁 ささかま煮 こまつないそあえ うめ漬け ぎゅうにゅう				しょくパン キャベツとワカメのスープ ミニハンバーグ マリネ ていしぼうにゅう				ごはん もやしとふのみそ汁 さくらやまとに ブロッコリーしらす和え ぎゅうにゅう				ごはん えのきとワカメのスープ ミニチキン はくさいめかぶあえ やさいジュース				ごはん だいこんはとうやとうふのみそ レンコンとひき肉のてりやき 大根うめポン酢サラダ ぎゅうにゅう				2しょくパン たまねぎとワカメのスープ あじつきにくだんご マカロニサラダ ていしぼうにゅう				ごはん だいこんとしいたけのみそ汁 しらすなっとう 肉しゅうまい こまつなのごま和え ぎゅうにゅう			
	加リ-	672	蛋白	26.5	加リ-	588	蛋白	25.3	加リ-	509	蛋白	23.3	加リ-	761	蛋白	24.8	加リ-	615	蛋白	22.5	加リ-	688	蛋白	24.0	加リ-	690	蛋白	26.6
脂質	8.1	炭水	120.2	脂質	23.4	炭水	69.9	脂質	7.6	炭水	86.3	脂質	9.5	炭水	140.6	脂質	16.8	炭水	92.5	脂質	33.5	炭水	72.8	脂質	16.8	炭水	108.0	
鉄	3.74	食塩	4.0	鉄	1.91	食塩	4.7	鉄	1.84	食塩	3.5	鉄	2.19	食塩	2.3	鉄	2.81	食塩	2.5	鉄	2.00	食塩	4.3	鉄	4.66	食塩	3.2	
昼 食	ごはん じゃがいもとだいこんはのみそ汁 ピーマンにくづめ ぜんまいナムル				トマトクリームパスタ やさいのサラダ やきプリン				ごはん たまごとチンゲン菜のスープ チキンサラサやき ぶたにくとはるさめのいため				たきこみごはん おすいもの ほっけしおやき ふきのもの				ごはん とうふスープ とりにくピザソースやき チンゲンサイとイカのいため				ごはん たまごとみつはのしょうゆ汁 さけゴマみそやき ぶたにくとはくさいの炒め				ごはん もやしとあつあげのみそ汁 フライとチキンナゲット ビーンズサラダ			
	加リ-	679	蛋白	24.8	加リ-	812	蛋白	29.9	加リ-	830	蛋白	27.6	加リ-	569	蛋白	28.5	加リ-	852	蛋白	33.9	加リ-	626	蛋白	38.5	加リ-	665	蛋白	28.4
脂質	17.8	炭水	100.5	脂質	29.1	炭水	104.3	脂質	32.7	炭水	99.5	脂質	8.6	炭水	78.5	脂質	28.0	炭水	111.7	脂質	13.7	炭水	83.7	脂質	15.1	炭水	99.5	
鉄	3.51	食塩	3.0	鉄	3.93	食塩	4.3	鉄	3.12	食塩	2.7	鉄	2.26	食塩	3.8	鉄	3.43	食塩	4.0	鉄	3.97	食塩	3.3	鉄	2.48	食塩	2.1	
夕 食	チキンピラフ はくさいとベーコンのスープ カレイパン粉焼き コールスローサラダ				ごはん とうふとニラのみそ汁 てんぷら もやしのすのもの				ごはん さと芋とあげのみそ汁 ぶりてりやき きりぼしいりに				ごはん はくさいスープ ひじきいりハンバーグ キャベツサラダ				ごはん もやしときぬさやのみそ汁 しろみさかなのムニエル こまつなしおこうじあえ				ごはん チンゲン菜スープ ポークハニーマスタードやき かいせんサラダ				ごはん とうふとニラのみそ汁 アジのこうみたれ こんさいにもの			
	加リ-	701	蛋白	32.5	加リ-	672	蛋白	26.3	加リ-	692	蛋白	30.1	加リ-	735	蛋白	33.7	加リ-	601	蛋白	30.7	加リ-	718	蛋白	35.4	加リ-	666	蛋白	36.7
脂質	15.8	炭水	104.3	脂質	13.2	炭水	108.1	脂質	17.6	炭水	97.4	脂質	21.8	炭水	96.7	脂質	10.4	炭水	92.6	脂質	22.7	炭水	88.2	脂質	12.1	炭水	97.9	
鉄	2.94	食塩	3.3	鉄	3.34	食塩	2.7	鉄	4.12	食塩	3.9	鉄	3.73	食塩	3.2	鉄	3.74	食塩	3.0	鉄	2.56	食塩	2.8	鉄	4.37	食塩	4.5	
加リ-	2,052 kcal			加リ-	2,072 kcal			加リ-	2,031 kcal			加リ-	2,065 kcal			加リ-	2,068 kcal			加リ-	2,032 kcal			加リ-	2,021 kcal			
脂質	41.7 g			脂質	65.7 g			脂質	57.9 g			脂質	39.9 g			脂質	55.2 g			脂質	69.9 g			脂質	44.0 g			
鉄	10.19 mg			鉄	9.18 mg			鉄	9.08 mg			鉄	8.18 mg			鉄	9.98 mg			鉄	8.53 mg			鉄	11.51 mg			
蛋白	83.8 g			蛋白	81.5 g			蛋白	81.0 g			蛋白	87.0 g			蛋白	87.1 g			蛋白	97.9 g			蛋白	91.7 g			
炭水	325.0 g			炭水	282.3 g			炭水	283.2 g			炭水	315.8 g			炭水	296.8 g			炭水	244.7 g			炭水	305.4 g			
食塩	10.3 g			食塩	11.7 g			食塩	10.1 g			食塩	9.3 g			食塩	9.5 g			食塩	10.4 g			食塩	9.8 g			

献立一覧表（成分有） 7日間

施設長	支援課長	支援係長	庶務係長	庶務主任	栄養士

事業者 森幸園
 献立名 予定献立
 食種名 普通食
 献立日 2023/04/15（土）～ 2023/04/21（金）

	04月15日 土曜日	04月16日 日曜日	04月17日 月曜日	04月18日 火曜日	04月19日 水曜日	04月20日 木曜日	04月21日 金曜日
朝 食	ごはん コマツナとふのみそ汁 あつきりベーコン アスパラサラダ ぎゅうにゅう	しょくパン はくさいスープ ミニチキン マリネ ていしぼうにゅう	ごはん チンゲン菜ともやしのみそ汁 あつやきたまご ほうれんそうしょうがあえ ぎゅうにゅう	ごはん だいこんはとあつあげのみそ汁 あかうお酒かす焼き 肉しゅうまい こまつなめかぶあえ やさいジュース	ごはん とうふとワカメのみそ汁 さつまあげあまからに なのはなのなめたけ和え のりつくだに ぎゅうにゅう	クリームパン クルトンスープ あらびきステーキ やさいサラダ ていしぼうにゅう	ごはん だんこんはとしいたけみそ汁 しそひじきなっとう あじつきにくだんご ほうれん草しらす和え ぎゅうにゅう
	加リ- 593 蛋白 19.8 脂質 18.3 炭水 86.3 鉄 2.60 食塩 2.6	加リ- 468 蛋白 26.3 脂質 19.4 炭水 47.2 鉄 1.41 食塩 4.3	加リ- 663 蛋白 22.6 脂質 12.0 炭水 113.9 鉄 3.42 食塩 2.0	加リ- 626 蛋白 32.0 脂質 12.4 炭水 99.5 鉄 3.70 食塩 3.8	加リ- 680 蛋白 26.6 脂質 10.2 炭水 118.6 鉄 4.21 食塩 3.0	加リ- 584 蛋白 25.2 脂質 25.1 炭水 62.6 鉄 2.24 食塩 4.8	加リ- 637 蛋白 27.1 脂質 20.0 炭水 89.1 鉄 5.61 食塩 2.6
昼 食	ごはん キャベツとえのきのみそ汁 チキンめんたいまよやき チンゲンサイしおこうじいため	☆タンメン ★しおワントン かいせんぎょうざ あんにとんかつ 【セレクトメニュー】	ごはん たまごスープ チキンこうそうやき はるさめサラダ	ごはん すいぎョーザスープ エビマヨ もやしのナムル	ごはん たまごとネギのみそ汁 ブリてりやき すきこんぶにつけ	ごはん はくさいとあげのみそ汁 チキンおろしぼんずかけ ごぼうサラダ	ごはん とうふとニラのみそ汁 ポーくしょうがいため ぜんまい煮付け
	加リ- 670 蛋白 29.5 脂質 22.7 炭水 83.0 鉄 3.10 食塩 2.8	加リ- 891 蛋白 30.7 脂質 31.2 炭水 116.6 鉄 3.48 食塩 4.9	加リ- 669 蛋白 28.0 脂質 15.1 炭水 99.6 鉄 2.01 食塩 1.2	加リ- 820 蛋白 23.5 脂質 26.7 炭水 118.4 鉄 3.83 食塩 3.0	加リ- 723 蛋白 32.8 脂質 22.2 炭水 98.1 鉄 5.82 食塩 3.3	加リ- 688 蛋白 26.2 脂質 21.5 炭水 93.1 鉄 3.20 食塩 1.7	加リ- 810 蛋白 28.1 脂質 32.5 炭水 96.5 鉄 3.20 食塩 2.3
夕 食	シーフードカレー シーザーサラダ あわせるゼリー	さけごはん なめことうやとうふみそ汁 おこのみやきふうちぐさやき だいこんとぶた肉の煮物	ごはん たけのこ汁 さけのちゃんちゃやき きりぼしのワサマヨあえ	ごはん じゃがいもときぬさやのみそ汁 ポーくみそガーリックやき だいこんサラダ	ポーくハヤシ ツナサラダ グレープゼリー	ごはん いものこ汁 さばのカレーやき はるさめとひきにくのいため	ごはん チンゲンサイとベーコンのスー しろみさかなのムニエル レタスとイカのサラダ
	加リ- 822 蛋白 30.0 脂質 16.9 炭水 134.5 鉄 2.94 食塩 3.8	加リ- 739 蛋白 35.5 脂質 22.4 炭水 93.5 鉄 4.79 食塩 4.0	加リ- 757 蛋白 38.1 脂質 22.7 炭水 96.2 鉄 3.85 食塩 3.1	加リ- 662 蛋白 31.0 脂質 18.2 炭水 88.8 鉄 2.73 食塩 2.8	加リ- 691 蛋白 20.7 脂質 14.1 炭水 116.4 鉄 2.18 食塩 4.0	加リ- 746 蛋白 35.1 脂質 21.1 炭水 97.4 鉄 3.34 食塩 2.2	加リ- 628 蛋白 29.6 脂質 9.5 炭水 101.2 鉄 2.30 食塩 5.2
	加リ- 2,085 kcal 脂質 57.9 g 鉄 8.64 mg 蛋白 79.3 g 炭水 303.8 g 食塩 9.2 g	加リ- 2,098 kcal 脂質 73.0 g 鉄 9.68 mg 蛋白 92.5 g 炭水 257.3 g 食塩 13.2 g	加リ- 2,089 kcal 脂質 49.8 g 鉄 9.28 mg 蛋白 88.7 g 炭水 309.7 g 食塩 6.3 g	加リ- 2,108 kcal 脂質 57.3 g 鉄 10.26 mg 蛋白 86.5 g 炭水 306.7 g 食塩 9.6 g	加リ- 2,094 kcal 脂質 46.5 g 鉄 12.21 mg 蛋白 80.1 g 炭水 333.1 g 食塩 10.3 g	加リ- 2,018 kcal 脂質 67.7 g 鉄 8.78 mg 蛋白 86.5 g 炭水 253.1 g 食塩 8.7 g	加リ- 2,075 kcal 脂質 62.0 g 鉄 11.11 mg 蛋白 84.8 g 炭水 286.8 g 食塩 10.1 g

献立一覧表（成分有） 7日間

事業者 森幸園
 献立名 予定献立
 食種名 普通食
 献立日 2023/04/22（土）～ 2023/04/28（金）

施設長	支援課長	支援係長	庶務係長	庶務主任	栄養士
					

	04月22日 土曜日	04月23日 日曜日	04月24日 月曜日	04月25日 火曜日	04月26日 水曜日	04月27日 木曜日	04月28日 金曜日
朝 食	ごはん キャベツとふのみそ汁 ミニてりやきチキン ダイコンサラダ ぎゅうにゅう	しょくパン こまつなとベーコンスープ フランクフルト スパサラダ ていしぼうにゅう	ごはん だいこんばとあげのみそ汁 さばてりやき ほうれん草のしらすあえ しば漬け ぎゅうにゅう	ごはん はくさいとしいたけのみそ汁 あつきりベーコン キャベツサラダ やさいジュース	ごはん もやしとこうやとうふのみそ汁 せんくさたまごやき こまつなのながいもあえ ふりかけ ぎゅうにゅう	バターロール オニオンスープ オムレツ マカロニサラダ ていしぼうにゅう	ごはん チンゲン菜とえのみそ汁 さけしお焼き なのはなごま和え ぎゅうにゅう
	加リ- 740 蛋白 25.6 脂質 14.4 炭水 125.3 鉄 2.35 食塩 2.5	加リ- 936 蛋白 38.0 脂質 24.6 炭水 139.8 鉄 2.38 食塩 5.8	加リ- 480 蛋白 21.8 脂質 19.4 炭水 55.6 鉄 3.49 食塩 2.9	加リ- 566 蛋白 13.6 脂質 13.3 炭水 95.5 鉄 1.63 食塩 2.6	加リ- 596 蛋白 23.5 脂質 13.4 炭水 94.0 鉄 4.07 食塩 2.3	加リ- 600 蛋白 26.5 脂質 21.9 炭水 73.3 鉄 2.10 食塩 4.1	加リ- 768 蛋白 31.1 脂質 13.8 炭水 127.6 鉄 3.93 食塩 2.8
昼 食	ごはん ほうれんそうとこうやとうふみそ たらのみそやき しおマーボーとうふ	さんさいそば にくジャガに なのはなからしあえ	ごはん とうふとワカメのスープ とりのチリソース きりぼしサラダ	ごはん かきたま汁 カレーのサラサやき はるさめとぶたにくの炒め	たけのこごはん なのはなのおすいもの チキンてりやき すきこんぶに	ごはん にくだんごスープ カレーおろしポン酢 はるさめサラダ	ごはん とうふスープ とりにくパン粉やき シーだいこんに
	加リ- 641 蛋白 35.8 脂質 14.4 炭水 86.1 鉄 4.29 食塩 2.8	加リ- 501 蛋白 25.5 脂質 7.0 炭水 85.3 鉄 4.60 食塩 3.4	加リ- 698 蛋白 32.3 脂質 23.1 炭水 84.3 鉄 3.29 食塩 3.4	加リ- 744 蛋白 35.8 脂質 20.9 炭水 97.6 鉄 2.40 食塩 3.4	加リ- 803 蛋白 29.1 脂質 22.9 炭水 99.2 鉄 6.53 食塩 3.9	加リ- 720 蛋白 41.8 脂質 12.7 炭水 106.4 鉄 2.89 食塩 3.5	加リ- 746 蛋白 33.5 脂質 21.6 炭水 100.0 鉄 2.86 食塩 1.6
夕 食	やきにく丼 もやしとワカメのスープ ちゆかクラゲあえ きゅうりしおこんぶあえ	ごはん ワントンスープ さけのこうそやき おとうふサラダ	☆カツカレー ★エビフライカレー ブロッコリーサラダ フルーチェ 【 セレクトメニュー 】 ※カレー非常食	ごはん さといもときぬさやのみそ汁 ポークマーマレードやき ひじきとれんこんのサラダ	ごはん じゃが芋とチンゲン菜のみそ汁 ほっけしおやき ぶたにくやさしいため	ごはん キャベツとしめじのみそ汁 ピーマンにくづめ さつまいものにつけ	ごはん たまごとニラのスープ しろみさかなヨーグルトみそやき ぶたしゃぶサラダ
	加リ- 645 蛋白 26.3 脂質 14.9 炭水 96.3 鉄 3.94 食塩 3.3	加リ- 644 蛋白 30.6 脂質 24.6 炭水 91.6 鉄 2.89 食塩 1.6	加リ- 916 蛋白 33.6 脂質 29.1 炭水 144.0 鉄 4.70 食塩 5.1	加リ- 744 蛋白 32.6 脂質 18.0 炭水 108.6 鉄 3.32 食塩 2.9	加リ- 661 蛋白 28.0 脂質 18.8 炭水 89.4 鉄 2.47 食塩 3.5	加リ- 711 蛋白 27.3 脂質 17.5 炭水 106.8 鉄 2.98 食塩 2.0	加リ- 540 蛋白 30.6 脂質 8.4 炭水 80.4 鉄 2.32 食塩 2.2
	加リ- 2,026 kcal 脂質 43.7 g 鉄 10.58 mg 蛋白 87.7 g 炭水 307.7 g 食塩 8.6 g	加リ- 2,081 kcal 脂質 56.2 g 鉄 9.87 mg 蛋白 94.1 g 炭水 316.7 g 食塩 10.8 g	加リ- 2,094 kcal 脂質 71.6 g 鉄 11.48 mg 蛋白 87.7 g 炭水 283.9 g 食塩 11.4 g	加リ- 2,054 kcal 脂質 52.2 g 鉄 7.35 mg 蛋白 82.0 g 炭水 301.7 g 食塩 8.9 g	加リ- 2,060 kcal 脂質 55.1 g 鉄 13.07 mg 蛋白 80.6 g 炭水 282.6 g 食塩 9.7 g	加リ- 2,031 kcal 脂質 52.1 g 鉄 7.97 mg 蛋白 95.6 g 炭水 286.5 g 食塩 9.6 g	加リ- 2,054 kcal 脂質 43.8 g 鉄 9.11 mg 蛋白 95.2 g 炭水 308.0 g 食塩 6.6 g

献立一覧表（成分有） 7日間

施設長	支援課長	支援係長	庶務係長	庶務主任	栄養士
					

事業者 森幸園
 献立名 予定献立
 食種名 普通食
 献立日 2023/04/29（土）～ 2023/05/05（金）

	04月29日 土曜日				04月30日 日曜日				05月01日 月曜日				05月02日 火曜日				05月03日 水曜日				05月04日 木曜日				05月05日 金曜日							
朝 食	ごはん だいこんはとふのみそ汁 ささかま煮 ほうれん草いそ和え たらこ ぎゅうにゅう 【 しょうわのひ 】				しょくパン はくさいスープ ミニチキン アスパラとさくらえびサラダ ていしぼうにゅう																											
	加リ-	563	蛋白	29.1	加リ-	476	蛋白	31.7	加リ-	0	蛋白	0.0	加リ-	0	蛋白	0.0	加リ-	0	蛋白	0.0	加リ-	0	蛋白	0.0	加リ-	0	蛋白	0.0	加リ-	0	蛋白	0.0
	脂質	8.6	炭水	91.8	脂質	17.1	炭水	48.3	脂質	0.0	炭水	0.0	脂質	0.0	炭水	0.0	脂質	0.0	炭水	0.0	脂質	0.0	炭水	0.0	脂質	0.0	炭水	0.0	脂質	0.0	炭水	0.0
	鉄	3.08	食塩	4.4	鉄	1.72	食塩	3.6	鉄	0.00	食塩	0.0	鉄	0.00	食塩	0.0	鉄	0.00	食塩	0.0	鉄	0.00	食塩	0.0	鉄	0.00	食塩	0.0	鉄	0.00	食塩	0.0
昼 食	ごはん ザーサイスープ ぶたかくに ビーンズサラダ				ちゃんぽん さくらしゅうまい アンニンとうふ																											
	加リ-	728	蛋白	24.3	加リ-	847	蛋白	32.7	加リ-	0	蛋白	0.0	加リ-	0	蛋白	0.0	加リ-	0	蛋白	0.0	加リ-	0	蛋白	0.0	加リ-	0	蛋白	0.0	加リ-	0	蛋白	0.0
	脂質	31.3	炭水	81.8	脂質	25.0	炭水	118.2	脂質	0.0	炭水	0.0	脂質	0.0	炭水	0.0	脂質	0.0	炭水	0.0	脂質	0.0	炭水	0.0	脂質	0.0	炭水	0.0	脂質	0.0	炭水	0.0
	鉄	2.42	食塩	3.3	鉄	2.85	食塩	5.3	鉄	0.00	食塩	0.0	鉄	0.00	食塩	0.0	鉄	0.00	食塩	0.0	鉄	0.00	食塩	0.0	鉄	0.00	食塩	0.0	鉄	0.00	食塩	0.0
夕 食	ごはん じゃがいもときぬさやのみそ汁 ぶりしおこうじ焼き ふきとあつあげのもの				ごはん たまごスープ デミハンバーグ インゲンのマヨあえ																											
	加リ-	770	蛋白	32.8	加リ-	767	蛋白	31.7	加リ-	0	蛋白	0.0	加リ-	0	蛋白	0.0	加リ-	0	蛋白	0.0	加リ-	0	蛋白	0.0	加リ-	0	蛋白	0.0	加リ-	0	蛋白	0.0
	脂質	28.2	炭水	90.0	脂質	24.7	炭水	100.4	脂質	0.0	炭水	0.0	脂質	0.0	炭水	0.0	脂質	0.0	炭水	0.0	脂質	0.0	炭水	0.0	脂質	0.0	炭水	0.0	脂質	0.0	炭水	0.0
	鉄	4.14	食塩	2.2	鉄	4.00	食塩	3.0	鉄	0.00	食塩	0.0	鉄	0.00	食塩	0.0	鉄	0.00	食塩	0.0	鉄	0.00	食塩	0.0	鉄	0.00	食塩	0.0	鉄	0.00	食塩	0.0
	加リ-	2,061 kcal		加リ-	2,090 kcal		加リ-	0 kcal		加リ-	0 kcal		加リ-	0 kcal		加リ-	0 kcal		加リ-	0 kcal		加リ-	0 kcal		加リ-	0 kcal		加リ-	0 kcal			
	脂質	68.1 g		脂質	66.8 g		脂質	0.0 g		脂質	0.0 g		脂質	0.0 g		脂質	0.0 g		脂質	0.0 g		脂質	0.0 g		脂質	0.0 g		脂質	0.0 g			
	鉄	9.64 mg		鉄	8.57 mg		鉄	0.00 mg		鉄	0.00 mg		鉄	0.00 mg		鉄	0.00 mg		鉄	0.00 mg		鉄	0.00 mg		鉄	0.00 mg		鉄	0.00 mg			
	蛋白	86.2 g		蛋白	96.1 g		蛋白	0.0 g		蛋白	0.0 g		蛋白	0.0 g		蛋白	0.0 g		蛋白	0.0 g		蛋白	0.0 g		蛋白	0.0 g		蛋白	0.0 g			
	炭水	263.6 g		炭水	266.9 g		炭水	0.0 g		炭水	0.0 g		炭水	0.0 g		炭水	0.0 g		炭水	0.0 g		炭水	0.0 g		炭水	0.0 g		炭水	0.0 g			
	食塩	9.9 g		食塩	11.9 g		食塩	0.0 g		食塩	0.0 g		食塩	0.0 g		食塩	0.0 g		食塩	0.0 g		食塩	0.0 g		食塩	0.0 g		食塩	0.0 g			