

	6 / 1 (月)		6 / 2 (火)		6 / 3 (水)		6 / 4 (木)		6 / 5 (金)	
	<選べるメニュー>		<選べるメニュー>		<選べるメニュー>		<選べるメニュー>		<選べるメニュー>	
あ さ	A食	B食	A食	B食	A食	B食	A食	B食	A食	B食
	ごはん みそ汁(大根葉) 焼魚(ほっけ) 野菜の白和え たまごふりかけ 牛乳	パン スペイン風オムレツ 牛乳 野菜ジュース	ごはん みそ汁(玉ねぎ) 温泉卵 やわらかきんぴら のりごまふりかけ 牛乳	パン ロールキャベツのミネ ストローネ風 牛乳 野菜ジュース	ごはん みそ汁(大根) 卵とじ(玉ねぎ) 小松菜のお浸し やさいふりかけ 牛乳	パン オムレツ 牛乳 野菜ジュース	ごはん みそ汁(白菜) 西京焼(さわら) モロヘイヤのお浸し のりごまふりかけ 牛乳	パン チキンボールクリーム 煮 牛乳 野菜ジュース	ごはん みそ汁(豆腐) 目玉焼 オクラと湯葉のお浸し やさいふりかけ 牛乳	パン スクランブルエッグ 牛乳 野菜ジュース
ひ る	ごはん 鶏肉のトマト煮込み(90) 付合(じゃがいも) 茄子みそ炒め(豚ひき) フルーツポンチ(杏仁)	ごはん かれのいのみニエル 付合(ほうれん草) 炒め煮(鶏肉) フルーツ(オレンジ)	ごはん さばみそ煮 付合(里芋) 塩昆布和え(蒸し鶏) フルーツヨーグルト	ごはん とり肉ピザ風(鶏もも) 付合(ブロッコリー) さつま芋サラダ(玉ねぎ) デザートムース	ごはん さけのみそマヨ焼き 付合(大根) なすの炒め煮(豚挽肉) みたらし風					
よ る	ごはん かき玉汁(卵) 麻婆豆腐(豚ひき) やわらかごぼうサラダ	ごはん ワンタン汁(白菜) つくね煮 付合(小松菜) 茹ブロッコリー(錦糸卵)	ごはん みそ汁(玉ねぎ) 豚の照焼き 付合(アスパラ) 茹でサラダ(キャベツ)	ごはん 清汁(はんぺん) 玉子蒸し 付合(揚げなす) マヨサラダ(もやし)	ごはん 卵スープ 豚肉の韓国風炒め 茹でサラダ(カリフラワー)					
成 分 値	1900kcal	1884kcal	1790kcal	1610kcal	1897kcal	1912kcal	1870kcal	1951kcal	1807kcal	1846kcal
	たんぱく質 74.6g	たんぱく質 67.5g	たんぱく質 70.5g	たんぱく質 66.8g	たんぱく質 71g	たんぱく質 68g	たんぱく質 72.9g	たんぱく質 69.5g	たんぱく質 70.8g	たんぱく質 67.9g
	脂質 47.5g	脂質 58.5g	脂質 41.6g	脂質 39.1g	脂質 51.4g	脂質 71.4g	脂質 54.3g	脂質 75.6g	脂質 47.5g	脂質 68.3g
食塩相当量 6.6g	食塩相当量 6.2g	食塩相当量 5.8g	食塩相当量 6.2g	食塩相当量 5.8g	食塩相当量 5.2g	食塩相当量 6.8g	食塩相当量 7.2g	食塩相当量 6.1g	食塩相当量 5.7g	

※献立内容を変更することがございます。また、選べるメニューにてB食を選択の場合は、食事負担額のほかに、別途所定の額をご負担いただきますので、ご了承ください。

	6/6(土)		6/7(日)		6/8(月)		6/9(火)		6/10(水)	
	＜選べるメニュー＞		＜選べるメニュー＞		＜選べるメニュー＞		＜選べるメニュー＞		＜選べるメニュー＞	
あ さ	A食	B食	A食	B食	A食	B食	A食	B食	A食	B食
		ごはん みそ汁(さやいんげん) 豆腐そぼろ煮(冷凍豆腐) 小松菜のお浸し たまごふりかけ 牛乳	パン キッシュ温野菜添え 牛乳 野菜ジュース	ごはん みそ汁(なす) 卵とじ(玉ねぎ) 菜の花のゆば和え のりごまふりかけ 牛乳	パン ミートローフ(ポテトサラダ入り) 牛乳 野菜ジュース	ごはん みそ汁(白菜) 鮭水煮缶(スリムねぎ) カリフラワーのカレー炒め やさいふりかけ 牛乳	パン スペイン風オムレツ 牛乳 野菜ジュース	ごはん みそ汁(小松菜) 冷やっこ なす煮(ピーマン) たまごふりかけ 牛乳	パン ロールキャベツのミネストローネ風 牛乳 野菜ジュース	ごはん みそ汁(白菜) 温泉卵 小松菜のみそ炒め やさいふりかけ 牛乳
ひ る	ごはん 鶏肉おろし煮90 付合(チンゲン菜) ツナ和え(キャベツ) フルーツ(バナナ)		ごはん 金目みそ煮 付合(里芋) もずくの中華風サラダ デザートムース		ごはん 豚肉の生姜焼き 付合(アスパラ) サラダ(レタス) フルーツ(バナナ)		ごはん さんまの生姜煮 付合(金時芋) 昆布煮付 フルーツ(オレンジ)		ごはん 松風焼き 付合(さやいんげん) ひじき炒め フルーツポンチ(生果物なし)	
	よ る	ごはん みそ汁(白菜) 梅干煮(さわら) 付合(ほうれん草) 南瓜サラダ(アスパラ)		ごはん コンソメスープ(玉ねぎ) 煮込みハンバーグ(豚ひき) 付合(ブロッコリー) 春雨サラダ(さやいんげん)		あわごはん みそ汁(かぶ) 鰯蒸し野菜あんかけ ごま和え(ブロッコリー)  毎月“8”がつく日は 『雑穀米の日』		ごはん みそ汁(キャベツ) ポークチャップ(豚ロ-ス90) 付合(ブロッコリー) ナムル(ほうれん草)		ごはん みそ汁(玉ねぎ) さばみそ煮 付合(里芋) 揚げ茄子生姜醤油和え
成 分 値		1755kcal	1767kcal	1804kcal	1752kcal	1823kcal	1791kcal	1887kcal	1772kcal	1835kcal
	たんぱく質 70.9g 脂質 38.3g 食塩相当量 5.7g	たんぱく質 69.3g 脂質 54.8g 食塩相当量 5.8g	たんぱく質 68.3g 脂質 38.6g 食塩相当量 5.9g	たんぱく質 58.9g 脂質 53.4g 食塩相当量 5.4g	たんぱく質 73.1g 脂質 44.3g 食塩相当量 5.8g	たんぱく質 64.4g 脂質 52.9g 食塩相当量 5.2g	たんぱく質 70.1g 脂質 49.2g 食塩相当量 6.5g	たんぱく質 65.1g 脂質 51.7g 食塩相当量 7.1g	たんぱく質 68.8g 脂質 46g 食塩相当量 5.6g	たんぱく質 65.6g 脂質 64.9g 食塩相当量 5.2g

※献立内容を変更することがございます。また、選べるメニューにてB食を選択の場合は、食事負担額のほかに、別途所定の額をご負担いただきますので、ご了承ください。

	6/11(木)		6/12(金)		6/13(土)		6/14(日)		6/15(月)	
	＜選べるメニュー＞		＜選べるメニュー＞		＜選べるメニュー＞		＜選べるメニュー＞		＜選べるメニュー＞	
あ	A食	B食	A食	B食	A食	B食	A食	B食	A食	B食
	ごはん みそ汁(豆腐) 卵豆腐 やわらかきんぴら のりごまふりかけ 牛乳	パン チキンボールクリーム煮 牛乳 野菜ジュース	ごはん みそ汁(里芋) 豆腐そぼろ煮(冷凍豆腐) オクラのおかか和え たまごふりかけ 牛乳	パン スクランブルエッグ 牛乳 野菜ジュース	ごはん みそ汁(かぶ) 鮭水煮缶(スリムネギ) 大豆と昆布のうま煮 やさいふりかけ 牛乳	パン キッシュ温野菜添え 牛乳 野菜ジュース	ごはん みそ汁(ほうれん草) 温泉卵 冬瓜の煮物 のりごまふりかけ 牛乳	パン ミートローフ(ポテトサラダ入り) 牛乳 野菜ジュース	ごはん みそ汁(大根) 豆腐くず煮(冷凍とうふ) やわらかごぼうサラダ たまごふりかけ 牛乳	パン スペイン風オムレツ 牛乳 野菜ジュース
さ	ごはん 鮭のポテト焼き 付合(チンゲン菜) くず煮(冬瓜) フルーツヨーグルト		ごはん 豚の照焼き 付合(キャベツ) 茹でアスパラ(和風) フルーツ(キウイ)		ごはん 海鮮八宝菜(卵そぼろ) 春雨サラダ(さやいんげん) フルーツポンチ(杏仁)		ごはん ミートローフ(合挽肉) 付合(さやいんげん) ひじきのサラダ フルーツ(バナナ)		ごはん かれい田楽 付合(里芋) サラダ(蒸し鶏) フルーツポンチ(生果物なし)	
	よ	ごはん みそ汁(大根) 鶏肉香り焼(鶏もも) 付合(小松菜) マカロニサラダ(カニカマ)		ごはん みそ汁(白菜) カレイ味噌マヨ焼き 付合(揚なす) ナムル(ほうれん草)		ごはん 卵スープ 鶏肉の味噌生姜蒸し90 付合(キャベツ) ごま和え(春菊)		ごはん みそ汁(キャベツ) 照焼(冷さば) 付合(オクラ) 茹でアスパラ(マヨ)		ごはん みそ汁(切ふ) 豚ヒレソテーマスタードソース添 付合(ブロッコリー) 茹でサラダ(キャベツ)
成 分 値		1806kcal	1840kcal	1773kcal	1761kcal	1780kcal	1755kcal	1829kcal	1822kcal	1822kcal
	たんぱく質 71.3g 脂質 42.8g 食塩相当量 6.1g	たんぱく質 73.2g 脂質 61.2g 食塩相当量 6.6g	たんぱく質 71g 脂質 43g 食塩相当量 6g	たんぱく質 66.1g 脂質 63.2g 食塩相当量 5g	たんぱく質 80.9g 脂質 34.8g 食塩相当量 6g	たんぱく質 71.1g 脂質 49.1g 食塩相当量 6g	たんぱく質 67.3g 脂質 43.7g 食塩相当量 6.3g	たんぱく質 60.7g 脂質 59.8g 食塩相当量 5.8g	たんぱく質 73.8g 脂質 40.2g 食塩相当量 6.1g	たんぱく質 71.6g 脂質 39.9g 食塩相当量 5.4g

※献立内容を変更することがございます。また、選べるメニューにてB食を選択の場合は、食事負担額のほかに、別途所定の額をご負担いただきますので、ご了承ください。

	6/16(火)		6/17(水)		6/18(木)		6/19(金)		6/20(土)			
	<選べるメニュー>		<選べるメニュー>		<選べるメニュー>		<選べるメニュー>		<選べるメニュー>			
あ	A食	B食	A食	B食	A食	B食	A食	B食	A食	B食		
	ごはん みそ汁(白菜) 卵とじ(玉ねぎ) 豆と根菜の胡麻だれサラダ やさいふりかけ 牛乳	パン ロールキャベツのミネストローネ風 牛乳 野菜ジュース	ごはん みそ汁(かぶ) 豆腐野菜くず煮(冷凍とうふ) やわらかオクラとひじきのおかか和え たまごふりかけ 牛乳	パン オムレツ 牛乳 野菜ジュース	ごはん みそ汁(里芋) 幽庵焼(さわら) モロヘイヤのお浸し のりごまふりかけ 牛乳	パン チキンボールクリーム煮 牛乳 野菜ジュース	ごはん みそ汁(小松菜) 冷やっこ 煮浸し(白菜) たまごふりかけ 牛乳	パン スクランブルエッグ 牛乳 野菜ジュース	ごはん みそ汁(大根) 卵とじ(玉ねぎ) 菜の花のゆば和え やさいふりかけ 牛乳	パン キッシュ温野菜添え 牛乳 野菜ジュース		
さ	ごはん とり照り煮 付合(さやいんげん) きざみオクラ(人参) おしるこ風		ごはん ぶり生姜醤油焼き 付合(チンゲン菜) なすの揚げ浸し フルーツポンチ		ごはん 鶏肉トマト煮込み 付合(じゃがいも) 茹でサラダ(キャベツ) フルーツ(カットパイナップル)		ごはん 鮭と野菜の味噌焼き 南瓜サラダ(アスパラ) フルーツ(杏仁)		ごはん 鶏肉香り焼 付合(チンゲン菜) ツナ和え(茹キャベツ) フルーツ(キウイ)			
	ごはん みそ汁(キャベツ) ねぎ塩焼き(あじ) 付合(里芋) 茹でサラダ(大根)		ごはん コンソメスープ(玉ねぎ) 煮込みハンバーグ(豚ひき) 付合(ブロッコリー) 小松菜のサラダ(マヨ)		ごはん みそ汁(白菜) 五目玉子蒸し 付合(なす) くるみ和え(菜の花)		ごはん みそ汁(玉ねぎ) 鶏肉のさっぱり炒め 付合(ブロッコリー) マヨネーズ和え(チンゲン菜)		ごはん 鶏汁(豆腐) 手作りさつま揚げ風 付合(なす) 甘酢和え(カリフラワー)			
ひ	ごはん みそ汁(キャベツ) ねぎ塩焼き(あじ) 付合(里芋) 茹でサラダ(大根)		ごはん コンソメスープ(玉ねぎ) 煮込みハンバーグ(豚ひき) 付合(ブロッコリー) 小松菜のサラダ(マヨ)		ごはん みそ汁(白菜) 五目玉子蒸し 付合(なす) くるみ和え(菜の花)		ごはん みそ汁(玉ねぎ) 鶏肉のさっぱり炒め 付合(ブロッコリー) マヨネーズ和え(チンゲン菜)		ごはん 鶏汁(豆腐) 手作りさつま揚げ風 付合(なす) 甘酢和え(カリフラワー)			
	ごはん みそ汁(キャベツ) ねぎ塩焼き(あじ) 付合(里芋) 茹でサラダ(大根)		ごはん コンソメスープ(玉ねぎ) 煮込みハンバーグ(豚ひき) 付合(ブロッコリー) 小松菜のサラダ(マヨ)		ごはん みそ汁(白菜) 五目玉子蒸し 付合(なす) くるみ和え(菜の花)		ごはん みそ汁(玉ねぎ) 鶏肉のさっぱり炒め 付合(ブロッコリー) マヨネーズ和え(チンゲン菜)		ごはん 鶏汁(豆腐) 手作りさつま揚げ風 付合(なす) 甘酢和え(カリフラワー)			
よ	ごはん みそ汁(キャベツ) ねぎ塩焼き(あじ) 付合(里芋) 茹でサラダ(大根)		ごはん コンソメスープ(玉ねぎ) 煮込みハンバーグ(豚ひき) 付合(ブロッコリー) 小松菜のサラダ(マヨ)		ごはん みそ汁(白菜) 五目玉子蒸し 付合(なす) くるみ和え(菜の花)		ごはん みそ汁(玉ねぎ) 鶏肉のさっぱり炒め 付合(ブロッコリー) マヨネーズ和え(チンゲン菜)		ごはん 鶏汁(豆腐) 手作りさつま揚げ風 付合(なす) 甘酢和え(カリフラワー)			
	ごはん みそ汁(キャベツ) ねぎ塩焼き(あじ) 付合(里芋) 茹でサラダ(大根)		ごはん コンソメスープ(玉ねぎ) 煮込みハンバーグ(豚ひき) 付合(ブロッコリー) 小松菜のサラダ(マヨ)		ごはん みそ汁(白菜) 五目玉子蒸し 付合(なす) くるみ和え(菜の花)		ごはん みそ汁(玉ねぎ) 鶏肉のさっぱり炒め 付合(ブロッコリー) マヨネーズ和え(チンゲン菜)		ごはん 鶏汁(豆腐) 手作りさつま揚げ風 付合(なす) 甘酢和え(カリフラワー)			
る	ごはん みそ汁(キャベツ) ねぎ塩焼き(あじ) 付合(里芋) 茹でサラダ(大根)		ごはん コンソメスープ(玉ねぎ) 煮込みハンバーグ(豚ひき) 付合(ブロッコリー) 小松菜のサラダ(マヨ)		ごはん みそ汁(白菜) 五目玉子蒸し 付合(なす) くるみ和え(菜の花)		ごはん みそ汁(玉ねぎ) 鶏肉のさっぱり炒め 付合(ブロッコリー) マヨネーズ和え(チンゲン菜)		ごはん 鶏汁(豆腐) 手作りさつま揚げ風 付合(なす) 甘酢和え(カリフラワー)			
	ごはん みそ汁(キャベツ) ねぎ塩焼き(あじ) 付合(里芋) 茹でサラダ(大根)		ごはん コンソメスープ(玉ねぎ) 煮込みハンバーグ(豚ひき) 付合(ブロッコリー) 小松菜のサラダ(マヨ)		ごはん みそ汁(白菜) 五目玉子蒸し 付合(なす) くるみ和え(菜の花)		ごはん みそ汁(玉ねぎ) 鶏肉のさっぱり炒め 付合(ブロッコリー) マヨネーズ和え(チンゲン菜)		ごはん 鶏汁(豆腐) 手作りさつま揚げ風 付合(なす) 甘酢和え(カリフラワー)			
成	たんぱく質 73.1g 脂質 44.8g 食塩相当量 6.2g		たんぱく質 65.9g 脂質 38.2g 食塩相当量 6.3g		たんぱく質 65.7g 脂質 43.4g 食塩相当量 6g		たんぱく質 68.2g 脂質 41.6g 食塩相当量 5.9g		たんぱく質 68.7g 脂質 40.7g 食塩相当量 5.8g		たんぱく質 71.1g 脂質 38.5g 食塩相当量 5.6g	
	たんぱく質 73.1g 脂質 44.8g 食塩相当量 6.2g		たんぱく質 65.9g 脂質 38.2g 食塩相当量 6.3g		たんぱく質 65.7g 脂質 43.4g 食塩相当量 6g		たんぱく質 68.2g 脂質 41.6g 食塩相当量 5.9g		たんぱく質 68.7g 脂質 40.7g 食塩相当量 5.8g		たんぱく質 71.1g 脂質 38.5g 食塩相当量 5.6g	

※献立内容を変更することがございます。また、選べるメニューにてB食を選択の場合は、食事負担額のほかに、別途所定の額をご負担いただきますので、ご了承ください。

	6/21(日)		6/22(月)		6/23(火)		6/24(水)		6/25(木)	
	＜選べるメニュー＞		＜選べるメニュー＞		＜選べるメニュー＞		＜選べるメニュー＞		＜選べるメニュー＞	
あ	A食	B食	A食	B食	A食	B食	A食	B食	A食	B食
	ごはん みそ汁(キャベツ) 豆腐そぼろ煮(冷凍豆腐) 小松菜のお浸し たまごふりかけ 牛乳	パン ミートローフ(ポテトサラダ入り) 牛乳 野菜ジュース	ごはん みそ汁(白菜) 卵豆腐 炒め煮(ツナ) のりごまふりかけ 牛乳	パン スペイン風オムレツ 牛乳 野菜ジュース	ごはん みそ汁(玉ねぎ) 焼魚(ほっけ) 菜の花のゆば和え やさいふりかけ 牛乳	パン ロールキャベツのミネストローネ風 牛乳 野菜ジュース	ごはん みそ汁(じゃがいも) 卵とじ(玉ねぎ) 豆と根菜の胡麻だれサラダ のりごまふりかけ 牛乳	パン オムレツ 牛乳 野菜ジュース	ごはん みそ汁(里芋) 温泉卵 やわらかきんぴら やさいふりかけ 牛乳	パン チキンボールクリーム煮 牛乳 野菜ジュース
さ	ごはん さばみそ煮 付合(チンゲン菜) 茹でサラダ(蒸し鶏) フルーツヨーグルト(バナナ)	ごはん とり肉ピザ風(鶏もも) 付合(じゃがいも) ゆかり和え(カリフラワー60) フルーツポンチ(杏仁)	ごはん 麻婆豆腐(冷豆腐) 春雨サラダ(カニカマ) フルーツ(バナナ)	ごはん 鶏肉香り焼 付合(アスパラ) 和え物(ほうれん草) デザートムース	ごはん 赤魚の和風あんかけ 付合(だいこん) ごま和え(蒸し鶏) みたらし風					
	ごはん みそ汁(板ふ) 豚の照焼き 付合(ブロッコリー) 茹でアスパラ(カニカマ)	ごはん みそ汁(大根) ねぎ塩焼き(あじ) 付合(焼き豆腐) 小松菜のマヨ和え(卵)	ごはん みそ汁(キャベツ) ポークチャップ(豚ロース90) 付合(ブロッコリー) マカロニサラダ(アスパラ)	ごはん けんちん汁 照焼(ぶり) 付合(焼なす) きざみオクラ	ごはん かき玉汁(卵) 肉豆腐(豚もも) 和え物(ツナ)					
ひ	1893kcal	1906kcal	1801kcal	1789kcal	1864kcal	1745kcal	1850kcal	1748kcal	1823kcal	1827kcal
	たんぱく質 73.8g	たんぱく質 68.5g	たんぱく質 73.5g	たんぱく質 69g	たんぱく質 73.8g	たんぱく質 63.8g	たんぱく質 74.7g	たんぱく質 68.8g	たんぱく質 71.2g	たんぱく質 72.3g
よ	脂質 48.3g	脂質 67.9g	脂質 45.2g	脂質 53.9g	脂質 40.9g	脂質 44.3g	脂質 49.5g	脂質 61.9g	脂質 40.9g	脂質 59g
	食塩相当量 6.3g	食塩相当量 5.9g	食塩相当量 6.1g	食塩相当量 5.4g	食塩相当量 6.1g	食塩相当量 6.6g	食塩相当量 6.6g	食塩相当量 5.6g	食塩相当量 6.5g	食塩相当量 7.1g

※献立内容を変更することがございます。また、選べるメニューにてB食を選択の場合は、食事負担額のほかに、別途所定の額をご負担いただきますので、ご了承ください。

	6/26(金)		6/27(土)		6/28(日)		6/29(月)		6/30(火)	
	<選べるメニュー>		<選べるメニュー>		<選べるメニュー>		<選べるメニュー>		<選べるメニュー>	
あ	A食	B食	A食	B食	A食	B食	A食	B食	A食	B食
	ごはん みそ汁(キャベツ) 卵とじ(玉ねぎ) 野菜の白和え のりごまふりかけ 牛乳	パン スクランブルエッグ 牛乳 野菜ジュース	ごはん みそ汁(大根葉) 鮭水煮缶(スリムネギ) うの花 やさいふりかけ 牛乳	パン キッシュ温野菜添え 牛乳 野菜ジュース	ごはん みそ汁(里芋) 豆腐くず煮(冷凍とうふ) オクラと湯葉のお浸し たまごふりかけ 牛乳	パン ミートローフ(ポテトサラダ入り) 牛乳 野菜ジュース	ごはん みそ汁(玉ねぎ) 温泉卵 炒め煮(ツナ) やさいふりかけ 牛乳	パン スペイン風オムレツ 牛乳 野菜ジュース	ごはん みそ汁(キャベツ) 豆腐そぼろ煮(冷凍豆腐) 小松菜のお浸し たまごふりかけ 牛乳	パン ロールキャベツのミネストローネ風 牛乳 野菜ジュース
さ	麦ごはん とり肉みそ焼(90g) 付合(さやいんげん) 南瓜サラダ フルーツヨーグルト(バナナ)		ごはん 海鮮八宝菜 豆と根菜の胡麻だれサラダ フルーツ(キウイ)		ごはん 鮭のポテト焼き 付合(アスパラ) 茹でサラダ(卵) フルーツヨーグルト 		毎月28日は いわて減塩 適塩の日 ごはん 豚ヒレソテーマスタードソース添 付合(じゃがいも) コールスローサラダ(茹で) フルーツポンチ(生果物なし)		ごはん さばみそ煮 付合(チンゲン菜) 茹でサラダ(蒸し鶏) フルーツヨーグルト(バナナ)	
	よ	ごはん 清汁(大根 みつば) さんまの生姜煮 付合(焼き豆腐) 磯辺和え(菜の花)		ごはん コンソメスープ(玉ねぎ) 煮込みハンバーグ(豚ひき) 付合(ブロッコリー) サラダ(小松菜)		ごはん 清汁(大根) 玉子蒸し 付合(揚げなす) ポン酢ごま和え(カリフラワー)		ごはん みそ汁(大根) 鰯蒸し野菜あんかけ(玉ねぎ) オクラのおかか和え		ごはん みそ汁(板ふ) 豚の照焼き 付合(ブロッコリー) 茹でアスパラ(カニカマ) 
成 分 値		1876kcal	1842kcal	1881kcal	1827kcal	1812kcal	1787kcal	1782kcal	1755kcal	1893kcal
	たんぱく質 72.9g 脂質 51.8g 食塩相当量 6.2g	たんぱく質 67.7g 脂質 68.5g 食塩相当量 5.4g	たんぱく質 79.6g 脂質 46.1g 食塩相当量 6.4g	たんぱく質 70.9g 脂質 57g 食塩相当量 6g	たんぱく質 70.3g 脂質 45.1g 食塩相当量 5.9g	たんぱく質 63.9g 脂質 65.4g 食塩相当量 5.6g	たんぱく質 73.3g 脂質 41.5g 食塩相当量 5.9g	たんぱく質 68.1g 脂質 49g 食塩相当量 5.3g	たんぱく質 73.8g 脂質 48.3g 食塩相当量 6.3g	たんぱく質 70.3g 脂質 51.4g 食塩相当量 6.8g

※献立内容を変更することがございます。また、選べるメニューにてB食を選択の場合は、食事負担額のほかに、別途所定の額をご負担いただきますので、ご了承ください。