



# 10月提供メニュー



SHIDAAX  
未来の子供たちのために

|     | 月 | 火 | 水<br>1<br>Aメニュー                                                  | 木<br>2<br>Bメニュー                                           | 金<br>3<br>Cメニュー                                                | 土<br>4<br>Dメニュー                                                    | 日<br>5<br>Eメニュー                                           |
|-----|---|---|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 朝食  |   |   | ごはん<br>味噌汁<br>ウインナー＆チキンナゲット<br>刻み昆布の炒め煮<br>ふりかけ<br>漬物<br>ヨーグルト   | ごはん<br>味噌汁<br>おろし豆腐ハンバーグ<br>厚焼玉子<br>海苔佃煮<br>漬物<br>ヨーグルト   | ごはん<br>味噌汁<br>豚肉のごまだれ焼き<br>たまごサラダ<br>ふりかけ<br>漬物<br>ヨーグルト       | ごはん<br>味噌汁<br>オムレツマトソース<br>ひじきと豆のサラダ<br>ふりかけ<br>漬物<br>ヨーグルト        | ごはん<br>味噌汁<br>ポロニアムソテー<br>マカロニサラダ<br>海苔佃煮<br>漬物<br>ヨーグルト  |
| 栄養価 |   |   | エネルギー 702kcal<br>タンパク質 23.2g<br>脂質 20.9g<br>食塩相当量 3.7g           | エネルギー 737kcal<br>タンパク質 22.3g<br>脂質 24.9g<br>食塩相当量 4.0g    | エネルギー 756kcal<br>タンパク質 31.9g<br>脂質 28.1g<br>食塩相当量 3.9g         | エネルギー 658kcal<br>タンパク質 21.9g<br>脂質 14.1g<br>食塩相当量 3.3g             | エネルギー 661kcal<br>タンパク質 24.2g<br>脂質 16.3g<br>食塩相当量 4.0g    |
| 昼食  |   |   | ごはん<br>味噌汁<br>牛肉とアスパラのペッパー炒め<br>小松菜とツナの和え物<br>フルーツ               | ごはん<br>味噌汁<br>カツオカツ＆白身魚フライ<br>スパゲティサラダ<br>フルーツ            | ごはん<br>味噌汁<br>鶏肉のボン酢炒め<br>カリフラワーのマヨ醤油和え<br>フルーツ                | ごはん<br>味噌汁<br>鶏唐チリマヨソース<br>ほうれん草の和え物<br>フルーツ                       | ごはん<br>味噌汁<br>ハンバーググレイビーソース<br>ラタトゥイユ<br>フルーツ             |
| 栄養価 |   |   | エネルギー 750kcal<br>タンパク質 23.1g<br>脂質 29.7g<br>食塩相当量 2.6g           | エネルギー 887kcal<br>タンパク質 22.1g<br>脂質 29.7g<br>食塩相当量 3.1g    | エネルギー 816kcal<br>タンパク質 32.3g<br>脂質 29.7g<br>食塩相当量 4.0g         | エネルギー 926kcal<br>タンパク質 32.6g<br>脂質 46.6g<br>食塩相当量 5.3g             | エネルギー 748kcal<br>タンパク質 23.8g<br>脂質 13.3g<br>食塩相当量 4.3g    |
| 夕食  |   |   | ごはん<br>味噌汁<br>豚肉の味噌漬け焼き<br>さつまいもサラダ<br>白菜と菜の花のお浸し<br>漬物<br>米粉ドッグ | ごはん<br>味噌汁<br>牛肉と春雨の韓国炒め<br>春巻き<br>ほうれん草のナムル<br>漬物<br>ゼリー | ごはん<br>味噌汁<br>揚げ餃子のチリソース<br>枝豆ポテトサラダ<br>蒸し鶏の旨塩冷奴<br>漬物<br>エクレア | ごはん<br>味噌汁<br>ホッケの黒胡椒焼き<br>ビーマン肉詰めフライ<br>切干大根の煮物<br>漬物<br>クリームコンフェ | ごはん<br>味噌汁<br>豚肉のカレー生姜炒め<br>五目煮豆<br>小松菜のごま和え<br>漬物<br>プリン |
| 栄養価 |   |   | エネルギー 936kcal<br>タンパク質 35.3g<br>脂質 30.4g<br>食塩相当量 3.3g           | エネルギー 1046kcal<br>タンパク質 25.0g<br>脂質 37.3g<br>食塩相当量 4.5g   | エネルギー 1021kcal<br>タンパク質 30.7g<br>脂質 35.5g<br>食塩相当量 3.9g        | エネルギー 873kcal<br>タンパク質 41.2g<br>脂質 20.6g<br>食塩相当量 5.4g             | エネルギー 821kcal<br>タンパク質 35.0g<br>脂質 16.0g<br>食塩相当量 3.8g    |

|     | 6<br>Fメニュー                                                   | 7<br>Aメニュー                                                       | 8<br>Bメニュー                                                | 9<br>Cメニュー                                                     | 10<br>Dメニュー                                                        | 11<br>Eメニュー                                               | 12<br>Fメニュー                                                  |
|-----|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 朝食  | ごはん<br>味噌汁<br>マスのレモンペッパー焼き<br>ビーフンソテー<br>ふりかけ<br>漬物<br>ヨーグルト | ごはん<br>味噌汁<br>ウインナー＆チキンナゲット<br>刻み昆布の炒め煮<br>ふりかけ<br>漬物<br>ヨーグルト   | ごはん<br>味噌汁<br>おろし豆腐ハンバーグ<br>厚焼玉子<br>海苔佃煮<br>漬物<br>ヨーグルト   | ごはん<br>味噌汁<br>豚肉のごまだれ焼き<br>たまごサラダ<br>ふりかけ<br>漬物<br>ヨーグルト       | ごはん<br>味噌汁<br>オムレツマトソース<br>ひじきと豆のサラダ<br>ふりかけ<br>漬物<br>ヨーグルト        | ごはん<br>味噌汁<br>ポロニアムソテー<br>マカロニサラダ<br>海苔佃煮<br>漬物<br>ヨーグルト  | ごはん<br>味噌汁<br>マスのレモンペッパー焼き<br>ビーフンソテー<br>ふりかけ<br>漬物<br>ヨーグルト |
| 栄養価 | エネルギー 640kcal<br>タンパク質 27.6g<br>脂質 13.6g<br>食塩相当量 3.2g       | エネルギー 702kcal<br>タンパク質 23.2g<br>脂質 20.9g<br>食塩相当量 3.7g           | エネルギー 737kcal<br>タンパク質 22.3g<br>脂質 24.9g<br>食塩相当量 4.0g    | エネルギー 756kcal<br>タンパク質 31.9g<br>脂質 28.1g<br>食塩相当量 3.9g         | エネルギー 658kcal<br>タンパク質 21.9g<br>脂質 14.1g<br>食塩相当量 3.3g             | エネルギー 661kcal<br>タンパク質 24.2g<br>脂質 16.3g<br>食塩相当量 4.0g    | エネルギー 640kcal<br>タンパク質 27.6g<br>脂質 13.6g<br>食塩相当量 3.2g       |
| 昼食  | ごはん<br>味噌汁<br>豚肉の塩麹炒め<br>白菜のわさびマヨ和え<br>フルーツ                  | ごはん<br>味噌汁<br>牛肉とアスパラのペッパー炒め<br>小松菜とツナの和え物<br>フルーツ               | ごはん<br>味噌汁<br>カツオカツ＆白身魚フライ<br>スパゲティサラダ<br>フルーツ            | ごはん<br>味噌汁<br>鶏肉のボン酢炒め<br>カリフラワーのマヨ醤油和え<br>フルーツ                | ごはん<br>味噌汁<br>鶏唐チリマヨソース<br>ほうれん草の和え物<br>フルーツ                       | ごはん<br>味噌汁<br>ハンバーググレイビーソース<br>ラタトゥイユ<br>フルーツ             | ごはん<br>味噌汁<br>豚肉の塩麹炒め<br>白菜のわさびマヨ和え<br>フルーツ                  |
| 栄養価 | エネルギー 736kcal<br>タンパク質 31.0g<br>脂質 19.5g<br>食塩相当量 3.2g       | エネルギー 750kcal<br>タンパク質 23.1g<br>脂質 29.7g<br>食塩相当量 2.6g           | エネルギー 887kcal<br>タンパク質 22.1g<br>脂質 29.7g<br>食塩相当量 3.1g    | エネルギー 816kcal<br>タンパク質 32.3g<br>脂質 29.7g<br>食塩相当量 4.0g         | エネルギー 926kcal<br>タンパク質 32.6g<br>脂質 46.6g<br>食塩相当量 5.3g             | エネルギー 748kcal<br>タンパク質 23.8g<br>脂質 13.3g<br>食塩相当量 4.3g    | エネルギー 736kcal<br>タンパク質 31.0g<br>脂質 19.5g<br>食塩相当量 3.2g       |
| 夕食  | ごはん<br>味噌汁<br>甘辛鶏唐揚げ<br>春雨サラダ<br>チンゲン菜のごま浸し<br>漬物<br>ゼリー     | ごはん<br>味噌汁<br>豚肉の味噌漬け焼き<br>さつまいもサラダ<br>白菜と菜の花のお浸し<br>漬物<br>米粉ドッグ | ごはん<br>味噌汁<br>牛肉と春雨の韓国炒め<br>春巻き<br>ほうれん草のナムル<br>漬物<br>ゼリー | ごはん<br>味噌汁<br>揚げ餃子のチリソース<br>枝豆ポテトサラダ<br>蒸し鶏の旨塩冷奴<br>漬物<br>エクレア | ごはん<br>味噌汁<br>ホッケの黒胡椒焼き<br>ビーマン肉詰めフライ<br>切干大根の煮物<br>漬物<br>クリームコンフェ | ごはん<br>味噌汁<br>豚肉のカレー生姜炒め<br>五目煮豆<br>小松菜のごま和え<br>漬物<br>プリン | ごはん<br>味噌汁<br>甘辛鶏唐揚げ<br>春雨サラダ<br>チンゲン菜のごま浸し<br>漬物<br>ゼリー     |
| 栄養価 | エネルギー 962kcal<br>タンパク質 28.3g<br>脂質 33.4g<br>食塩相当量 5.2g       | エネルギー 936kcal<br>タンパク質 35.3g<br>脂質 30.4g<br>食塩相当量 3.3g           | エネルギー 1046kcal<br>タンパク質 25.0g<br>脂質 37.3g<br>食塩相当量 4.5g   | エネルギー 1021kcal<br>タンパク質 30.7g<br>脂質 35.5g<br>食塩相当量 3.9g        | エネルギー 873kcal<br>タンパク質 41.2g<br>脂質 20.6g<br>食塩相当量 5.4g             | エネルギー 821kcal<br>タンパク質 35.0g<br>脂質 16.0g<br>食塩相当量 3.8g    | エネルギー 962kcal<br>タンパク質 28.3g<br>脂質 33.4g<br>食塩相当量 5.2g       |

|     | 13<br>Aメニュー                                                      | 14<br>Bメニュー                                               | 15<br>Cメニュー                                                    | 16<br>Dメニュー                                                        | 17<br>Eメニュー                                               | 18<br>Fメニュー                                                  | 19<br>Aメニュー                                                      |
|-----|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 朝食  | ごはん<br>味噌汁<br>ウインナー＆チキンナゲット<br>刻み昆布の炒め煮<br>ふりかけ<br>漬物<br>ヨーグルト   | ごはん<br>味噌汁<br>おろし豆腐ハンバーグ<br>厚焼玉子<br>海苔佃煮<br>漬物<br>ヨーグルト   | ごはん<br>味噌汁<br>豚肉のごまだれ焼き<br>たまごサラダ<br>ふりかけ<br>漬物<br>ヨーグルト       | ごはん<br>味噌汁<br>オムレツマトソース<br>ひじきと豆のサラダ<br>ふりかけ<br>漬物<br>ヨーグルト        | ごはん<br>味噌汁<br>ポロニアムソテー<br>マカロニサラダ<br>海苔佃煮<br>漬物<br>ヨーグルト  | ごはん<br>味噌汁<br>マスのレモンペッパー焼き<br>ビーフンソテー<br>ふりかけ<br>漬物<br>ヨーグルト | ごはん<br>味噌汁<br>ウインナー＆チキンナゲット<br>刻み昆布の炒め煮<br>ふりかけ<br>漬物<br>ヨーグルト   |
| 栄養価 | エネルギー 702kcal<br>タンパク質 23.2g<br>脂質 20.9g<br>食塩相当量 3.7g           | エネルギー 737kcal<br>タンパク質 22.3g<br>脂質 24.9g<br>食塩相当量 4.0g    | エネルギー 756kcal<br>タンパク質 31.9g<br>脂質 28.1g<br>食塩相当量 3.9g         | エネルギー 658kcal<br>タンパク質 21.9g<br>脂質 14.1g<br>食塩相当量 3.3g             | エネルギー 661kcal<br>タンパク質 24.2g<br>脂質 16.3g<br>食塩相当量 4.0g    | エネルギー 640kcal<br>タンパク質 27.6g<br>脂質 13.6g<br>食塩相当量 3.2g       | エネルギー 702kcal<br>タンパク質 23.2g<br>脂質 20.9g<br>食塩相当量 3.7g           |
| 昼食  | ごはん<br>味噌汁<br>牛肉とアスパラのペッパー炒め<br>小松菜とツナの和え物<br>フルーツ               | ごはん<br>味噌汁<br>カツオカツ＆白身魚フライ<br>スパゲティサラダ<br>フルーツ            | ごはん<br>味噌汁<br>鶏肉のボン酢炒め<br>カリフラワーのマヨ醤油和え<br>フルーツ                | ごはん<br>味噌汁<br>鶏唐チリマヨソース<br>ほうれん草の和え物<br>フルーツ                       | ごはん<br>味噌汁<br>ハンバーググレイビーソース<br>ラタトゥイユ<br>フルーツ             | ごはん<br>味噌汁<br>豚肉の塩麹炒め<br>白菜のわさびマヨ和え<br>フルーツ                  | ごはん<br>味噌汁<br>牛肉とアスパラのペッパー炒め<br>小松菜とツナの和え物<br>フルーツ               |
| 栄養価 | エネルギー 750kcal<br>タンパク質 23.1g<br>脂質 29.7g<br>食塩相当量 2.6g           | エネルギー 887kcal<br>タンパク質 22.1g<br>脂質 29.7g<br>食塩相当量 3.1g    | エネルギー 816kcal<br>タンパク質 32.3g<br>脂質 29.7g<br>食塩相当量 4.0g         | エネルギー 926kcal<br>タンパク質 32.6g<br>脂質 46.6g<br>食塩相当量 5.3g             | エネルギー 748kcal<br>タンパク質 23.8g<br>脂質 13.3g<br>食塩相当量 4.3g    | エネルギー 736kcal<br>タンパク質 31.0g<br>脂質 19.5g<br>食塩相当量 3.2g       | エネルギー 750kcal<br>タンパク質 23.1g<br>脂質 29.7g<br>食塩相当量 2.6g           |
| 夕食  | ごはん<br>味噌汁<br>豚肉の味噌漬け焼き<br>さつまいもサラダ<br>白菜と菜の花のお浸し<br>漬物<br>米粉ドッグ | ごはん<br>味噌汁<br>牛肉と春雨の韓国炒め<br>春巻き<br>ほうれん草のナムル<br>漬物<br>ゼリー | ごはん<br>味噌汁<br>揚げ餃子のチリソース<br>枝豆ポテトサラダ<br>蒸し鶏の旨塩冷奴<br>漬物<br>エクレア | ごはん<br>味噌汁<br>ホッケの黒胡椒焼き<br>ビーマン肉詰めフライ<br>切干大根の煮物<br>漬物<br>クリームコンフェ | ごはん<br>味噌汁<br>豚肉のカレー生姜炒め<br>五目煮豆<br>小松菜のごま和え<br>漬物<br>プリン | ごはん<br>味噌汁<br>甘辛鶏唐揚げ<br>春雨サラダ<br>チンゲン菜のごま浸し<br>漬物<br>ゼリー     | ごはん<br>味噌汁<br>豚肉の味噌漬け焼き<br>さつまいもサラダ<br>白菜と菜の花のお浸し<br>漬物<br>米粉ドッグ |
| 栄養価 | エネルギー 936kcal<br>タンパク質 35.3g<br>脂質 30.4g<br>食塩相当量 3.3g           | エネルギー 1046kcal<br>タンパク質 25.0g<br>脂質 37.3g<br>食塩相当量 4.5g   | エネルギー 1021kcal<br>タンパク質 30.7g<br>脂質 35.5g<br>食塩相当量 3.9g        | エネルギー 873kcal<br>タンパク質 41.2g<br>脂質 20.6g<br>食塩相当量 5.4g             | エネルギー 821kcal<br>タンパク質 35.0g<br>脂質 16.0g<br>食塩相当量 3.8g    | エネルギー 962kcal<br>タンパク質 28.3g<br>脂質 33.4g<br>食塩相当量 5.2g       | エネルギー 936kcal<br>タンパク質 35.3g<br>脂質 30.4g<br>食塩相当量 3.3g           |

|     | 20<br>Bメニュー                                               | 21<br>Cメニュー                                                    | 22<br>Dメニュー                                                        | 23<br>Eメニュー                                               | 24<br>Fメニュー                                                  | 25<br>Aメニュー                                                      | 26<br>Bメニュー                                               |
|-----|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 朝食  | ごはん<br>味噌汁<br>おろし豆腐ハンバーグ<br>厚焼玉子<br>海苔佃煮<br>漬物<br>ヨーグルト   | ごはん<br>味噌汁<br>豚肉のごまだれ焼き<br>たまごサラダ<br>ふりかけ<br>漬物<br>ヨーグルト       | ごはん<br>味噌汁<br>オムレツマトソース<br>ひじきと豆のサラダ<br>ふりかけ<br>漬物<br>ヨーグルト        | ごはん<br>味噌汁<br>ポロニアハムソテー<br>マカロニサラダ<br>海苔佃煮<br>漬物<br>ヨーグルト | ごはん<br>味噌汁<br>マスのレモンペッパー焼き<br>ビーフンソテー<br>ふりかけ<br>漬物<br>ヨーグルト | ごはん<br>味噌汁<br>ウインナー&チキンナゲット<br>刻み昆布の炒め煮<br>ふりかけ<br>漬物<br>ヨーグルト   | ごはん<br>味噌汁<br>おろし豆腐ハンバーグ<br>厚焼玉子<br>海苔佃煮<br>漬物<br>ヨーグルト   |
| 栄養価 | エネルギー 737kcal<br>タンパク質 22.3g<br>脂質 24.9g<br>食塩相当量 4.0g    | エネルギー 756kcal<br>タンパク質 31.9g<br>脂質 28.1g<br>食塩相当量 3.9g         | エネルギー 658kcal<br>タンパク質 21.9g<br>脂質 14.1g<br>食塩相当量 3.3g             | エネルギー 661kcal<br>タンパク質 24.2g<br>脂質 16.3g<br>食塩相当量 4.0g    | エネルギー 640kcal<br>タンパク質 27.6g<br>脂質 13.6g<br>食塩相当量 3.2g       | エネルギー 702kcal<br>タンパク質 23.2g<br>脂質 20.9g<br>食塩相当量 3.7g           | エネルギー 737kcal<br>タンパク質 22.3g<br>脂質 24.9g<br>食塩相当量 4.0g    |
| 昼食  | ごはん<br>味噌汁<br>カツオカツ&白身魚フライ<br>スパゲティサラダ<br>フルーツ            | ごはん<br>味噌汁<br>鶏肉のボン酢炒め<br>カリフラワーのマヨ醤油和え<br>フルーツ                | ごはん<br>味噌汁<br>鶏唐チリマヨソース<br>ほうれん草の和え物<br>フルーツ                       | ごはん<br>味噌汁<br>ハンバーググレイビーソース<br>ラタトゥイユ<br>フルーツ             | ごはん<br>味噌汁<br>豚肉の塩麹炒め<br>白菜のわさびマヨ和え<br>フルーツ                  | ごはん<br>味噌汁<br>牛肉とアスパラのペッパー炒め<br>小松菜とツナの和え物<br>フルーツ               | ごはん<br>味噌汁<br>カツオカツ&白身魚フライ<br>スパゲティサラダ<br>フルーツ            |
| 栄養価 | エネルギー 887kcal<br>タンパク質 22.1g<br>脂質 27.7g<br>食塩相当量 3.1g    | エネルギー 816kcal<br>タンパク質 32.3g<br>脂質 26.8g<br>食塩相当量 4.0g         | エネルギー 926kcal<br>タンパク質 32.6g<br>脂質 46.6g<br>食塩相当量 5.3g             | エネルギー 748kcal<br>タンパク質 23.8g<br>脂質 13.3g<br>食塩相当量 4.3g    | エネルギー 736kcal<br>タンパク質 31.0g<br>脂質 19.5g<br>食塩相当量 3.2g       | エネルギー 750kcal<br>タンパク質 23.1g<br>脂質 27.0g<br>食塩相当量 2.6g           | エネルギー 887kcal<br>タンパク質 22.1g<br>脂質 27.7g<br>食塩相当量 3.1g    |
| 夕食  | ごはん<br>味噌汁<br>牛肉と春雨の韓国炒め<br>春巻き<br>ほうれん草のナムル<br>漬物<br>ゼリー | ごはん<br>味噌汁<br>揚げ餃子のチリソース<br>枝豆ポテトサラダ<br>蒸し鶏の旨塩冷奴<br>漬物<br>エクレア | ごはん<br>味噌汁<br>ホッケの黒胡椒焼き<br>ピーマン肉詰めフライ<br>切干大根の煮物<br>漬物<br>クリームコンフェ | ごはん<br>味噌汁<br>豚肉のカレー生差炒め<br>五目煮豆<br>小松菜のごま和え<br>漬物<br>フリソ | ごはん<br>味噌汁<br>甘辛鶏唐揚げ<br>春雨サラダ<br>チンゲン菜のごま浸し<br>漬物<br>ゼリー     | ごはん<br>味噌汁<br>豚肉の味噌漬け焼き<br>さつまいもサラダ<br>白菜と菜の花のお浸し<br>漬物<br>米粉ドッグ | ごはん<br>味噌汁<br>牛肉と春雨の韓国炒め<br>春巻き<br>ほうれん草のナムル<br>漬物<br>ゼリー |
| 栄養価 | エネルギー 1046kcal<br>タンパク質 25.0g<br>脂質 37.3g<br>食塩相当量 4.5g   | エネルギー 1021kcal<br>タンパク質 30.7g<br>脂質 35.5g<br>食塩相当量 3.9g        | エネルギー 873kcal<br>タンパク質 41.2g<br>脂質 20.6g<br>食塩相当量 5.4g             | エネルギー 821kcal<br>タンパク質 35.0g<br>脂質 16.0g<br>食塩相当量 3.8g    | エネルギー 962kcal<br>タンパク質 28.3g<br>脂質 33.4g<br>食塩相当量 5.2g       | エネルギー 936kcal<br>タンパク質 35.3g<br>脂質 30.4g<br>食塩相当量 3.3g           | エネルギー 1046kcal<br>タンパク質 25.0g<br>脂質 37.3g<br>食塩相当量 4.5g   |

|     | 27<br>Cメニュー                                                    | 28<br>Dメニュー                                                        | 29<br>Eメニュー                                               | 30<br>Fメニュー                                                  | 31<br>Aメニュー                                                      |  |  |
|-----|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--|--|
| 朝食  | ごはん<br>味噌汁<br>豚肉のごまだれ焼き<br>たまごサラダ<br>ふりかけ<br>漬物<br>ヨーグルト       | ごはん<br>味噌汁<br>オムレツマトソース<br>ひじきと豆のサラダ<br>ふりかけ<br>漬物<br>ヨーグルト        | ごはん<br>味噌汁<br>ポロニアハムソテー<br>マカロニサラダ<br>海苔佃煮<br>漬物<br>ヨーグルト | ごはん<br>味噌汁<br>マスのレモンペッパー焼き<br>ビーフンソテー<br>ふりかけ<br>漬物<br>ヨーグルト | ごはん<br>味噌汁<br>ウインナー&チキンナゲット<br>刻み昆布の炒め煮<br>ふりかけ<br>漬物<br>ヨーグルト   |  |  |
| 栄養価 | エネルギー 756kcal<br>タンパク質 31.9g<br>脂質 28.1g<br>食塩相当量 3.9g         | エネルギー 658kcal<br>タンパク質 21.9g<br>脂質 14.1g<br>食塩相当量 3.3g             | エネルギー 661kcal<br>タンパク質 24.2g<br>脂質 16.3g<br>食塩相当量 4.0g    | エネルギー 640kcal<br>タンパク質 27.6g<br>脂質 13.6g<br>食塩相当量 3.2g       | エネルギー 702kcal<br>タンパク質 23.2g<br>脂質 20.9g<br>食塩相当量 3.7g           |  |  |
| 昼食  | ごはん<br>味噌汁<br>鶏肉のボン酢炒め<br>カリフラワーのマヨ醤油和え<br>フルーツ                | ごはん<br>味噌汁<br>鶏唐チリマヨソース<br>ほうれん草の和え物<br>フルーツ                       | ごはん<br>味噌汁<br>ハンバーググレイビーソース<br>ラタトゥイユ<br>フルーツ             | ごはん<br>味噌汁<br>豚肉の塩麹炒め<br>白菜のわさびマヨ和え<br>フルーツ                  | ごはん<br>味噌汁<br>牛肉とアスパラのペッパー炒め<br>小松菜とツナの和え物<br>フルーツ               |  |  |
| 栄養価 | エネルギー 816kcal<br>タンパク質 32.3g<br>脂質 26.8g<br>食塩相当量 4.0g         | エネルギー 926kcal<br>タンパク質 32.6g<br>脂質 46.6g<br>食塩相当量 5.3g             | エネルギー 748kcal<br>タンパク質 23.8g<br>脂質 13.3g<br>食塩相当量 4.3g    | エネルギー 736kcal<br>タンパク質 31.0g<br>脂質 19.5g<br>食塩相当量 3.2g       | エネルギー 750kcal<br>タンパク質 23.1g<br>脂質 27.0g<br>食塩相当量 2.6g           |  |  |
| 夕食  | ごはん<br>味噌汁<br>揚げ餃子のチリソース<br>枝豆ポテトサラダ<br>蒸し鶏の旨塩冷奴<br>漬物<br>エクレア | ごはん<br>味噌汁<br>ホッケの黒胡椒焼き<br>ピーマン肉詰めフライ<br>切干大根の煮物<br>漬物<br>クリームコンフェ | ごはん<br>味噌汁<br>豚肉のカレー生差炒め<br>五目煮豆<br>小松菜のごま和え<br>漬物<br>フリソ | ごはん<br>味噌汁<br>甘辛鶏唐揚げ<br>春雨サラダ<br>チンゲン菜のごま浸し<br>漬物<br>ゼリー     | ごはん<br>味噌汁<br>豚肉の味噌漬け焼き<br>さつまいもサラダ<br>白菜と菜の花のお浸し<br>漬物<br>米粉ドッグ |  |  |
| 栄養価 | エネルギー 1021kcal<br>タンパク質 30.7g<br>脂質 35.5g<br>食塩相当量 3.9g        | エネルギー 873kcal<br>タンパク質 41.2g<br>脂質 20.6g<br>食塩相当量 5.4g             | エネルギー 821kcal<br>タンパク質 35.0g<br>脂質 16.0g<br>食塩相当量 3.8g    | エネルギー 962kcal<br>タンパク質 28.3g<br>脂質 33.4g<br>食塩相当量 5.2g       | エネルギー 936kcal<br>タンパク質 35.3g<br>脂質 30.4g<br>食塩相当量 3.3g           |  |  |

| 朝食  |  |  |  |  |  |  |  |
|-----|--|--|--|--|--|--|--|
| 栄養価 |  |  |  |  |  |  |  |
| 昼食  |  |  |  |  |  |  |  |
| 栄養価 |  |  |  |  |  |  |  |
| 夕食  |  |  |  |  |  |  |  |
| 栄養価 |  |  |  |  |  |  |  |