

	07月29日火曜日		07月30日水曜日		07月31日木曜日	
朝食	ご飯 ベーコンエッグ 五目大豆煮 青しその実漬け みそ汁(大根・小松菜)		ご飯 ひきわり納豆 筑前煮 漬物(胡瓜風味) みそ汁(かぶ・かぶの葉)		ご飯 五目厚焼玉子 厚揚げの旨煮 うぐいすまめ みそ汁(なす・葱)	
	カロリー 403 蛋白 18.3 脂質 8.1	炭水 61.8 食塩 2.1 Ca 148	カロリー 349 蛋白 13.5 脂質 5.8	炭水 57.9 食塩 1 Ca 110	カロリー 399 蛋白 12.2 脂質 5.9	炭水 71.7 食塩 1.9 Ca 132
昼食	四色丼 里芋のクリーム煮 もやしのサラダ みそ汁(なめこ・ワカメ)		ご飯 サーモンマヨネーズ焼き かぼちゃまんじゅう ブロッコリーとツナの和え物 コンソメスープ(青梗菜・人参)		肉うどん キャベツとツナのサラダ オレンジフルーチェ	
	カロリー 525 蛋白 28.1 脂質 18.1	炭水 62.5 食塩 3.3 Ca 134	カロリー 483 蛋白 23.4 脂質 14.1	炭水 62.3 食塩 2.8 Ca 134	カロリー 504 蛋白 20.4 脂質 15	炭水 64.7 食塩 3.1 Ca 89
15時	チョコクレープ		あずきワッフル		抹茶まんじゅう	
	カロリー 89 蛋白 1 脂質 5.2	炭水 9.3 食塩 0.1 Ca 0	カロリー 64 蛋白 1.6 脂質 2.1	炭水 0 食塩 0.1 Ca 4	カロリー 78 蛋白 1.4 脂質 0.2	炭水 17.8 食塩 0.1 Ca 65
夕食	ご飯 野菜コロッケ 茄子のそぼろ煮 大根の梅ドレッシング和え コンソメスープ(玉葱・えのき)		ご飯 豚肉のオイスター炒め 大根と山菜のサラダ 果物(黄桃缶) わかめスープ		ご飯 白身魚の味噌漬 大豆と鶏肉の炒り煮 かぶのヌカ漬 とろろ昆布汁	
	カロリー 443 蛋白 10.4 脂質 11.3	炭水 72.7 食塩 1.8 Ca 132	カロリー 465 蛋白 17.6 脂質 11.8	炭水 68.3 食塩 2.7 Ca 208	カロリー 386 蛋白 24.9 脂質 5.4	炭水 57 食塩 2.6 Ca 135
成分	カロリー 蛋白 脂質 炭水 食塩 Ca	1460 kcal 57.8 g 42.7 g 206.3 g 7.3 g 414 mg	カロリー 蛋白 脂質 炭水 食塩 Ca	1361 kcal 56.1 g 33.8 g 188.5 g 6.6 g 456 mg	カロリー 蛋白 脂質 炭水 食塩 Ca	1367 kcal 58.9 g 26.5 g 211.2 g 7.7 g 421 mg

都合により変更することがございますのでご了承ください。