

2026年5月★普通食献立表

※粥食や治療食については患者様ごとにメニューが異なることをご了承ください。

		月		火		水		木		金		土		日	
										1		2		3	
朝										米飯 味噌汁(オクラ・かぶの葉) プレーンオムレツ いんげんのバター炒め 牛乳	米飯 味噌汁(大根・しめじ) はんぺんチーズ焼き 菜の花のからし和え 牛乳	米飯 味噌汁(厚揚げ・葱) 厚焼き卵 ちくわとイカのおかか和え 牛乳			
	栄養価									エネルギー 1675kcal 食塩 6.9g たんぱく質 66g 炭水化物 261.5g 脂質 46g 食物繊維 17.6g	エネルギー 1682kcal 食塩 6.4g たんぱく質 61.7g 炭水化物 283.6g 脂質 40g 食物繊維 22.8g	エネルギー 1688kcal 食塩 7.1g たんぱく質 65.3g 炭水化物 296.9g 脂質 33.2g 食物繊維 20.8g			
昼										シーフードピラフ コンソメスープ(キャベツ・パセリ) 鶏肉と青梗菜のオイスター炒め カリフラワーのサラダ フルーツカクテル	米飯 かきたま汁 あじフライ 根菜のごまみそ炒め 春雨サラダ フルーツ(グレープフルーツ)	米飯 中華スープ(うまい菜・麩) 酢鶏 南瓜のガーリック煮 白菜のゆずみそ和え ビタミンゼリー			
	栄養価									エネルギー 1675kcal 食塩 6.9g たんぱく質 66g 炭水化物 261.5g 脂質 46g 食物繊維 17.6g	エネルギー 1682kcal 食塩 6.4g たんぱく質 61.7g 炭水化物 283.6g 脂質 40g 食物繊維 22.8g	エネルギー 1688kcal 食塩 7.1g たんぱく質 65.3g 炭水化物 296.9g 脂質 33.2g 食物繊維 20.8g			
夕										米飯 清し汁(貝割・麩) さわらの味噌マヨ焼き 野菜のキムチ炒め かぶの甘酢和え	米飯 味噌汁(かぶ・畑菜) チキンピカタ ほうれん草のバターソテー イタリアンサラダ	米飯 味噌汁(揚げ・若布) ほっけの塩焼き ピーマンの五目炒め 梅キャベツ			
	栄養価									エネルギー 1675kcal 食塩 6.9g たんぱく質 66g 炭水化物 261.5g 脂質 46g 食物繊維 17.6g	エネルギー 1682kcal 食塩 6.4g たんぱく質 61.7g 炭水化物 283.6g 脂質 40g 食物繊維 22.8g	エネルギー 1688kcal 食塩 7.1g たんぱく質 65.3g 炭水化物 296.9g 脂質 33.2g 食物繊維 20.8g			
		4		5		6		7		8		9		10	
朝		米飯 味噌汁(牛蒡・しめじ) 高野豆腐の煮物 ほうれん草の磯辺和え 牛乳	米飯 味噌汁(冬瓜・麩) だし巻卵 菜の花のお浸し 牛乳	米飯 味噌汁(もやし) 納豆 小松菜とエビの生姜煮 牛乳	米飯 味噌汁(キャベツ・えのき茸) はんぺんバター焼き なすのおかか煮 牛乳	米飯 味噌汁(なめこ・貝割大根) お魚豆腐 ちくわの炒め煮 牛乳	米飯 味噌汁(玉葱・畑菜) うの花 もやしの中華和え 牛乳	米飯 味噌汁(かぶ・葱) ひじきと帆立の煮物 青梗菜の菜種和え 牛乳							
	栄養価	エネルギー 1690kcal 食塩 7g たんぱく質 77.6g 炭水化物 280.3g 脂質 35.8g 食物繊維 22.5g	エネルギー 1716kcal 食塩 7.3g たんぱく質 70.2g 炭水化物 287.7g 脂質 37.8g 食物繊維 23.1g	エネルギー 1685kcal 食塩 6.9g たんぱく質 68.1g 炭水化物 283.6g 脂質 38.1g 食物繊維 24.3g	エネルギー 1671kcal 食塩 6.7g たんぱく質 58.8g 炭水化物 265.9g 脂質 48g 食物繊維 19.6g	エネルギー 1740kcal 食塩 7g たんぱく質 63.3g 炭水化物 265.9g 脂質 43.5g 食物繊維 19.6g	エネルギー 1678kcal 食塩 7.4g たんぱく質 61.2g 炭水化物 290.9g 脂質 35.2g 食物繊維 22.9g	エネルギー 1702kcal 食塩 7.3g たんぱく質 62.3g 炭水化物 282.9g 脂質 41g 食物繊維 21.3g							
昼		米飯 味噌汁(豆腐・畑菜) ますの照り焼き モツと大根の味噌煮 長芋ポン酢 フルーツ(バナナ)	米飯 味噌汁(なす) 春巻き キャベツのサラダ カープゼリー	米飯 清し汁(若布・大根) ほっけの葱みそ焼き スナップえんどうソテー 白菜のゴマ風味サラダ フルーツ(オレンジ)	かき揚げうどん さつま芋の甘煮 フルーツ(キウイ)	米飯 味噌汁(揚げ・うまい菜) お好み焼き風 なすのあんかけ ブロッコリーのドレ和え フルーツ(マンゴー缶)	米飯 味噌汁(南瓜) たらムニエル れんこんのおかか炒め イタリアンサラダ フルーツ(パイナップル)	米飯 味噌汁(はんぺん・しろ菜) ハンバーグトマトソースかけ ベーコンの野菜炒め ささみと小松菜のナムル フルーツ(グレープフルーツ)							
	栄養価	エネルギー 1690kcal 食塩 7g たんぱく質 77.6g 炭水化物 280.3g 脂質 35.8g 食物繊維 22.5g	エネルギー 1716kcal 食塩 7.3g たんぱく質 70.2g 炭水化物 287.7g 脂質 37.8g 食物繊維 23.1g	エネルギー 1685kcal 食塩 6.9g たんぱく質 68.1g 炭水化物 283.6g 脂質 38.1g 食物繊維 24.3g	エネルギー 1671kcal 食塩 6.7g たんぱく質 58.8g 炭水化物 265.9g 脂質 48g 食物繊維 19.6g	エネルギー 1740kcal 食塩 7g たんぱく質 63.3g 炭水化物 265.9g 脂質 43.5g 食物繊維 19.6g	エネルギー 1678kcal 食塩 7.4g たんぱく質 61.2g 炭水化物 290.9g 脂質 35.2g 食物繊維 22.9g	エネルギー 1702kcal 食塩 7.3g たんぱく質 62.3g 炭水化物 282.9g 脂質 41g 食物繊維 21.3g							
夕		米飯 味噌汁(白菜・大根菜) 鶏肉の甘辛炒め ツナポテト 春菊の和え物	米飯 味噌汁(玉葱・あさり) 赤魚の塩麹焼き がんもの煮物 オクラと蒸し鶏の辛子和え	米飯 味噌汁(豆腐・大根菜) 肉じゃが かにシューマイ ほうれん草のちくわ和え	米飯 味噌汁(とろろ昆布・高野豆腐) さばのおろし煮 チンゲン菜イタチ炒め ごぼうサラダ	米飯 味噌汁(さつま揚げ・葱) 豚肉の生姜焼き ふろふき大根 人参サラダ	米飯 味噌汁(ほうれん草) 豆腐のえびあんかけ 炒りつきこん パンプキンサラダ	米飯 味噌汁(里芋・かぶの葉) あじ電田揚げ なすのみそ炒め 大根のサラダ							
	栄養価	エネルギー 1690kcal 食塩 7g たんぱく質 77.6g 炭水化物 280.3g 脂質 35.8g 食物繊維 22.5g	エネルギー 1716kcal 食塩 7.3g たんぱく質 70.2g 炭水化物 287.7g 脂質 37.8g 食物繊維 23.1g	エネルギー 1685kcal 食塩 6.9g たんぱく質 68.1g 炭水化物 283.6g 脂質 38.1g 食物繊維 24.3g	エネルギー 1671kcal 食塩 6.7g たんぱく質 58.8g 炭水化物 265.9g 脂質 48g 食物繊維 19.6g	エネルギー 1740kcal 食塩 7g たんぱく質 63.3g 炭水化物 265.9g 脂質 43.5g 食物繊維 19.6g	エネルギー 1678kcal 食塩 7.4g たんぱく質 61.2g 炭水化物 290.9g 脂質 35.2g 食物繊維 22.9g	エネルギー 1702kcal 食塩 7.3g たんぱく質 62.3g 炭水化物 282.9g 脂質 41g 食物繊維 21.3g							
		11		12		13		14		15		16		17	
朝		米飯 味噌汁(小松菜・えのき茸) がんもの煮物 野菜炒め 牛乳	米飯 味噌汁(オクラ・とろろ昆布) スクランブルエッグ 白菜浸し 牛乳	米飯 味噌汁(玉葱・人参) つくね チンゲン菜なめ茸和え 牛乳	米飯 味噌汁(麩・春菊) 卵とじ キャベツの中華風マヨ和え 牛乳	米飯 味噌汁(冬瓜・葱) 納豆 さといもの煮物 牛乳	米飯 味噌汁(大根・青梗菜) さば味噌煮 いんげんの炒め煮 牛乳	米飯 味噌汁(もやし・厚揚げ) つみれと冬瓜煮物 ほうれん草のおかか和え 牛乳							
	栄養価	エネルギー 1677kcal 食塩 7.2g たんぱく質 59.7g 炭水化物 268.5g 脂質 44.6g 食物繊維 18.7g	エネルギー 1683kcal 食塩 7.1g たんぱく質 63.6g 炭水化物 263.7g 脂質 46.5g 食物繊維 16.9g	エネルギー 1691kcal 食塩 7.4g たんぱく質 65.1g 炭水化物 282.5g 脂質 40.4g 食物繊維 23.4g	エネルギー 1697kcal 食塩 7g たんぱく質 63.2g 炭水化物 278.7g 脂質 41.8g 食物繊維 17.5g	エネルギー 1707kcal 食塩 7g たんぱく質 69.2g 炭水化物 278.7g 脂質 43.2g 食物繊維 22.6g	エネルギー 1686kcal 食塩 6.7g たんぱく質 68.6g 炭水化物 281.3g 脂質 39g 食物繊維 20.8g	エネルギー 1697kcal 食塩 7.4g たんぱく質 66.7g 炭水化物 284.3g 脂質 37.6g 食物繊維 22.1g							
昼		五目にゆうめん コロッケ(2種) フルーツ(バナナ)	米飯 味噌汁(麩・貝割大根) ご当地から揚げ(東京) 冬瓜の吉野煮 胡瓜のからし和え フルーツ(キウイ)	米飯 味噌汁(卵・畑菜) 赤魚の煮付け ベーコンと白菜のソテー炒め コールスローサラダ フルーツ(グレープフルーツ)	ポークカレー スープ(カリフラワー) 大根サラダ グレープゼリー	米飯 味噌汁(椎茸・揚げ) ほっけの生姜焼き 豆腐のかにあんかけ ブロッコリー・レタス炒め フルーツ(オレンジ)	米飯 味噌汁(えのき茸・人参) チキンとポテトのマヨソテー えび入り中華炒め きゅうりのゆかり和え フルーツカクテル	米飯 味噌汁(玉ねぎ・カブ) 麻婆豆腐 茄子の焼浸し 葱とあさりの酢みそかけ フルーツ(パイナップル)							
	栄養価	エネルギー 1677kcal 食塩 7.2g たんぱく質 59.7g 炭水化物 268.5g 脂質 44.6g 食物繊維 18.7g	エネルギー 1683kcal 食塩 7.1g たんぱく質 63.6g 炭水化物 263.7g 脂質 46.5g 食物繊維 16.9g	エネルギー 1691kcal 食塩 7.4g たんぱく質 65.1g 炭水化物 282.5g 脂質 40.4g 食物繊維 23.4g	エネルギー 1697kcal 食塩 7g たんぱく質 63.2g 炭水化物 278.7g 脂質 41.8g 食物繊維 17.5g	エネルギー 1707kcal 食塩 7g たんぱく質 69.2g 炭水化物 278.7g 脂質 43.2g 食物繊維 22.6g	エネルギー 1686kcal 食塩 6.7g たんぱく質 68.6g 炭水化物 281.3g 脂質 39g 食物繊維 20.8g	エネルギー 1697kcal 食塩 7.4g たんぱく質 66.7g 炭水化物 284.3g 脂質 37.6g 食物繊維 22.1g							
夕		米飯 味噌汁(牛蒡・うまい菜) 鶏肉のおろしポン酢 芋とひらたけのバター醤油 わかめサラダ	米飯 味噌汁(なす・なめこ) あじの照り焼き 春雨の五目炒め アスパラのピリ辛和え	米飯 味噌汁(しめじ・小松菜) 揚げ出し豆腐の甘酢あん 牛蒡のしぐれ煮 オクラの青じそ和え	米飯 味噌汁(はんぺん・大根菜) ほきのつけ焼き 揚げなすの炒り煮 いかとわかめの酢の物	米飯 味噌汁(しろ菜・つみれ) 豚キムチ シューマイ 小松菜のしらす和え	米飯 味噌汁(高野豆腐・大根菜) たらフライ 菜の花と揚げの煮物 もずく酢	米飯 味噌汁(とろろ昆布・麩) 豚肉の甘辛煮 ツナとブロッコリーのソテー 白菜のゆず風味和え							
	栄養価	エネルギー 1677kcal 食塩 7.2g たんぱく質 59.7g 炭水化物 268.5g 脂質 44.6g 食物繊維 18.7g	エネルギー 1683kcal 食塩 7.1g たんぱく質 63.6g 炭水化物 263.7g 脂質 46.5g 食物繊維 16.9g	エネルギー 1691kcal 食塩 7.4g たんぱく質 65.1g 炭水化物 282.5g 脂質 40.4g 食物繊維 23.4g	エネルギー 1697kcal 食塩 7g たんぱく質 63.2g 炭水化物 278.7g 脂質 41.8g 食物繊維 17.5g	エネルギー 1707kcal 食塩 7g たんぱく質 69.2g 炭水化物 278.7g 脂質 43.2g 食物繊維 22.6g	エネルギー 1686kcal 食塩 6.7g たんぱく質 68.6g 炭水化物 281.3g 脂質 39g 食物繊維 20.8g	エネルギー 1697kcal 食塩 7.4g たんぱく質 66.7g 炭水化物 284.3g 脂質 37.6g 食物繊維 22.1g							
		18		19		20		21		22		23		24	
朝		米飯 味噌汁(揚げ・大根菜) オムレツ チンゲン菜ソテー 牛乳	米飯 味噌汁(1/4・オクラ) さばの醤油煮 キャベツのソテー 牛乳	米飯 味噌汁(玉葱・ひらたけ) 納豆 ひじきとピーマンの炒め煮 牛乳	米飯 味噌汁(かぶ・かぶ菜) 海鮮卵焼き アスパラ炒め 牛乳	米飯 味噌汁(豆腐・葱) ミートボール ほうれん草なめ茸和え 牛乳	米飯 味噌汁(なめこ・小松菜) 大根金平 とろろ芋 牛乳	米飯 味噌汁(もやし・厚揚げ) つみれと冬瓜煮物 ほうれん草のおかか和え 牛乳							
	栄養価	エネルギー 1722kcal 食塩 7.2g たんぱく質 65.9g 炭水化物 285.6g 脂質 40.2g 食物繊維 20.9g	エネルギー 1665kcal 食塩 7.1g たんぱく質 65.3g 炭水化物 264.7g 脂質 44.2g 食物繊維 21.3g	エネルギー 1711kcal 食塩 7.1g たんぱく質 72.3g 炭水化物 283.6g 脂質 36.1g 食物繊維 22.7g	エネルギー 1681kcal 食塩 6.6g たんぱく質 65g 炭水化物 285.2g 脂質 37.7g 食物繊維 24.5g	エネルギー 1739kcal 食塩 7.2g たんぱく質 68.9g 炭水化物 287.4g 脂質 41g 食物繊維 22.6g	エネルギー 1697kcal 食塩 7.2g たんぱく質 55.2g 炭水化物 293.9g 脂質 38.8g 食物繊維 21.7g	エネルギー 1715kcal 食塩 6.9g たんぱく質 70.5g 炭水化物 276.6g 脂質 43.2g 食物繊維 18.6g							
昼		えだ豆ごはん 若竹汁 鶏の味噌漬焼き ジャーマンポテト トマトサラダ 沢庵 お茶プリン	米飯 味噌汁(ふき・椎茸) 八宝菜 もやしとツナの中華炒め カリフラワーの和風和え フルーツ(キウイ)	とろろそば 海老マヨ フルーツ(バナナ)	なめしごはん 味噌汁(はんぺん・しめじ) 松風焼き ふきの煮物 春菊のからし和え フルーツ(パイナップル)	米飯 味噌汁(おつゆ麩・うまい菜) あじの照り焼き あさりの深川煮 ハムとキャベツのドレ和え フルーツカクテル	米飯 味噌汁(えのき・南瓜) チキンボールのオイスター炒め 青梗菜とえびのさっと煮 もやしの和え物 フルーツ(グレープフルーツ)	米飯 味噌汁(玉ねぎ・カブ) ワカメスープ 豚肉となすのみそ炒め れんこんの甘酢がらめ グリーンサラダ フルーツ(バナナ)							
	栄養価	エネルギー 1722kcal 食塩 7.2g たんぱく質 65.9g 炭水化物 285.6g 脂質 40.2g 食物繊維 20.9g	エネルギー 1665kcal 食塩 7.1g たんぱく質 65.3g 炭水化物 264.7g 脂質 44.2g 食物繊維 21.3g	エネルギー 1711kcal 食塩 7.1g たんぱく質 72.3g 炭水化物 283.6g 脂質 36.1g 食物繊維 22.7g	エネルギー 1681kcal 食塩 6.6g たんぱく質 65g 炭水化物 285.2g 脂質 37.7g 食物繊維 24.5g	エネルギー 1739kcal 食塩 7.2g たんぱく質 68.9g 炭水化物 287.4g 脂質 41g 食物繊維 22.6g	エネルギー 1697kcal 食塩 7.2g たんぱく質 55.2g 炭水化物 293.9g 脂質 38.8g 食物繊維 21.7g	エネルギー 1715kcal 食塩 6.9g たんぱく質 70.5g 炭水化物 276.6g 脂質 43.2g 食物繊維 18.6g							
夕		米飯 味噌汁(はんぺん・葱) ホキの和風ムニエル 野菜のガーリック炒め きゅうりのみぞれ和え	米飯 味噌汁(小松菜・花麩) かに卵蒸し たけのこ土佐煮 冷奴しらすのせ	米飯 味噌汁(里芋・畑菜) 煮魚(赤魚) 五目大豆 ブロッコリーの胡麻和え	米飯 豚汁 野菜ソテー オクラおかか和え	米飯 味噌汁(とろろ昆布・貝割れ) チキン南蛮 なす生姜醤油 菜の花の白和え	米飯 味噌汁(すりみ・大根菜) かきの重ね蒸し 豆腐の炒り煮 かぶの酢の物	米飯 味噌汁(キャベツ・揚げ) さばの塩焼き 水餃子 大根の塩麹漬							
	栄養価	エネルギー 1722kcal 食塩 7.2g たんぱく質 65.9g 炭水化物 285.6g 脂質 40.2g 食物繊維 20.9g	エネルギー 1665kcal 食塩 7.1g たんぱく質 65.3g 炭水化物 264.7g 脂質 44.2g 食物繊維 21.3g	エネルギー 1711kcal 食塩 7.1g たんぱく質 72.3g 炭水化物 283.6g 脂質 36.1g 食物繊維 22.7g	エネルギー 1681kcal 食塩 6.6g たんぱく質 65g 炭水化物 285.2g 脂質 37.7g 食物繊維 24.5g	エネルギー 1739kcal 食塩 7.2g たんぱく質 68.9g 炭水化物 287.4g 脂質 41g 食物繊維 22.6g	エネルギー 1697kcal 食塩 7.2g たんぱく質 55.2g 炭水化物 293.9g 脂質 38.8g 食物繊維 21.7g	エネルギー 1715kcal 食塩 6.9g たんぱく質 70.5g 炭水化物 276.6g 脂質 43.2g 食物繊維 18.6g							
		25		26		27		28		29		30		31	
朝		米飯 味噌汁(卵・椎茸) 里芋のそぼろあん チンゲン菜のり和え 牛乳	米飯 味噌汁(とろろ昆布・揚げ) 納豆 白菜の炒め煮 牛乳	米飯 味噌汁(なす・貝割れ) 高野たまご巻き ほうれん草のソテー 牛乳	米飯 味噌汁(小松菜・しめじ) 肉団子(ゆず風味) かぶの煮物 牛乳	米飯 味噌汁(ふき・若布) ぎせい豆腐 さつま揚げの炒り煮 牛乳	米飯 味噌汁(高野豆腐・大根菜) キャベツの炒め物 切干大根の煮物 牛乳	米飯 味噌汁(白菜・揚げ) オムレツ オクラの和え物 牛乳							
	栄養価	エネルギー 1748kcal 食塩 6.5g たんぱく質 67.5g 炭水化物 283.5g 脂質 46.2g 食物繊維 25.6g	エネルギー 1683kcal 食塩 6.3g たんぱく質 70.6g 炭水化物 271.1g 脂質 40.9g 食物繊維 21.6g	エネルギー 1682kcal 食塩 7.1g たんぱく質 64.6g 炭水化物 281.5g 脂質 38.2g 食物繊維 22g	エネルギー 1716kcal 食塩 6.5g たんぱく質 56.4g 炭水化物 272.6g 脂質 47.5g 食物繊維 20g	エネルギー 1657kcal 食塩 6.5g たんぱく質 64.2g 炭水化物 272.6g 脂質 35.1g 食物繊維 20g	エネルギー 1687kcal 食塩 6.5g たんぱく質 65.6g 炭水化物 287.9g 脂質 35.9g 食物繊維 21.7g	エネルギー 1712kcal 食塩 6.9g たんぱく質 66.4g 炭水化物 267.1g 脂質 48.5g 食物繊維 21g							
昼		すまし汁(つみれ・畑菜) さわらの葱味噌焼き いんげんの七味炒め トマトの甘酢和え フルーツ(みかん缶)	米飯 味噌汁(うまい菜・おつゆ麩) 豚肉の生姜焼き ミニスパゲティ きゅうりのマヨ和え フルーツ(キウイ)	米飯 味噌汁(えのき・ねぎ) 白身魚のフライ 厚揚げと根菜の甘辛煮 レタスと玉ねぎのサラダ フルーツ(パイナップル)	肉うどん 茄子の味噌そぼろあん ビタミンゼリー	米飯 チキンカレー コンソメスープ(はんぺん・パセリ) カリフラワーのサラダ 福神漬 フルーツ(オレンジ)	米飯 味噌汁(小松菜・えのき茸) ますの豆乳クリーム煮 麻婆春雨 スナップイカのサラダ フルーツ(グレープフルーツ)	米飯 味噌汁(豆腐・畑菜) 照り焼きチキン 花野菜のうま煮 コールスロー フルーツ(バナナ)							
	栄養価	エネルギー 1748kcal 食塩 6.5g たんぱく質 67.5g 炭水化物 283.5g 脂質 46.2g 食物繊維 25.6g	エネルギー 1683kcal 食塩 6.3g たんぱく質 70.6g 炭水化物 271.1g 脂質 40.9g 食物繊維 21.6g	エネルギー 1682kcal 食塩 7.1g たんぱく質 64.6g 炭水化物 281.5g 脂質 38.2g 食物繊維 22g	エネルギー 1716kcal 食塩 6.5g たんぱく質 56.4g 炭水化物 272.6g 脂質 47.5g 食物繊維 20g	エネルギー 1657kcal 食塩 6.5g たんぱく質 64.2g 炭水化物 272.6g 脂質 35.1g 食物繊維 20g	エネルギー 1687kcal 食塩 6.5g たんぱく質 65.6g 炭水化物 287.9g 脂質 35.9g 食物繊維 21.7g	エネルギー 1712kcal 食塩 6.9g たんぱく質 66.4g 炭水化物 267.1g 脂質 48.5g 食物繊維 21g							
夕		米飯 味噌汁(牛蒡・人参) とりのパン粉焼き 大根とイカの煮物 ワカメと菜の花の中華和え	米飯 味噌汁(豆腐・大根菜) ほきの幽庵焼き がんもと冬瓜の含め煮 春菊のからし醤油	米飯 味噌汁(大根・しろな) 回鍋肉 白滝の炒り煮 ブロッコリードレ和え	米飯 味噌汁(かぶの葉・あさり) かに入り卵蒸し 大豆トマト煮 マカロニサラダ	米飯 味噌汁(冬瓜・なめこ) ほっけ塩焼き ごぼうの炒め煮 白菜ごま和え	米飯 すまし汁(とろろ昆布・小葱) 鶏肉のみそ焼き 芋金平 ほうれん草の菜種和え	米飯 味噌汁(もやし・人参) たらの蒸し焼き こんやくと豚肉のピリ辛煮 レタスサラダ							
	栄養価	エネルギー 1748kcal 食塩 6.5g たんぱく質 67.5g 炭水化物 283.5g 脂質 46.2g 食物繊維 25.6g	エネルギー 1683kcal 食塩 6.3g たんぱく質 70.6g 炭水化物 271.1g 脂質 40.9g 食物繊維 21.6g	エネルギー 1682kcal 食塩 7.1g たんぱく質 64.6g 炭水化物 281.5g 脂質 38.2g 食物繊維 22g	エネルギー 1716kcal 食塩 6.5g たんぱく質 56.4g 炭水化物 272.6g 脂質 47.5g 食物繊維 20g	エネルギー 1657kcal 食塩 6.5g たんぱく質 64.2g 炭水化物 272.6g 脂質 35.1g 食物繊維 20g	エネルギー 1687kcal 食塩 6.5g たんぱく質 65.6g 炭水化物 287.9g 脂質 35.9g 食物繊維 21.7g	エネルギー 1712kcal 食塩 6.9g たんぱく質 66.4g 炭水化物 267.1g 脂質 48.5g 食物繊維 21g							