**慶和会 花いちもんめ** 2025/11/1~2025/11/30

2	<u>.UZ</u>	<u>25/11/1~2025/11</u>	,					
		B	月	火	水	木	金	土
JE						-		1
1								きのこあんかけうどん
食	Į							とり天・さつま芋の天ぷら <b>果物</b>
								エネルキ'- 520kcal <b>蛋白質 23.1</b> g
				•				脂質 15.7g 食塩 2.8g
20	7	2	2	1	5	6	7	ドームケーキ (カスタード) <b>Q</b>
	â	御飯	栗ごはん	御飯	ソース焼きそば	御飯	きのこたっぷりハヤシライス	御飯
眉		幽庵焼き(カマス)	鶏もも肉の甘辛煮	魚の味噌マヨ焼き(メバル)	杏仁フルーツ	煮魚(赤魚)	キャベツとハインのサラダ	魚の味噌照り焼き(鯖)
	l i	舞茸と豆腐のしんじょ	おかか和え	里芋の煮ころがし	かき卵わかめスープ	かぼちゃのそぼろあんかけ	白菜スープ	筑前煮
食		しそ昆布 みそ汁	フルーツ缶 みそ汁	ふりかけ すまし汁		おかか昆布 豚汁		梅干し すまし汁
	I	にネルキー 549kcal <b>蛋白質 22</b> g	エネルギー 536kcal <b>蛋白質 25.6</b> g	エネルキ'- 541kcal <b>蛋白質 20.4</b> g		エネルギー 572kcal 蛋白質 26.4g	エネルギー 594kcal 蛋白質 17.4g	エネルキ'- 595kcal <b>蛋白質 23.9</b> g
20	, A	指質 12.4g 食塩 3.9g  ピーチゼリー	<u>脂質 10g 食塩 3.8g</u> プリン	脂質 7.9g 食塩 2.7g ミニたい焼き	脂質 10.6g 食塩 3.2g クレープ(チョコ)	<u>脂質 7g 食塩 4.5g</u> おやつ作り:たこ焼き	脂質 19.7g <b>食塩</b> 3.3g ムースエクレア	脂質 14.4g 食塩 4.8g バウムクーヘン
		9	10	11	12	13	14	15
	î	卸飯	御飯	醤油ラーメン	御飯	親子どんぶり	ゆかり御飯	御飯
眉		豚肉と玉ねぎの味噌炒め	魚の甘酢あんかけ(たら)	なすのエビはさみ揚げ	煮魚(クロムツ)	ツナの和え物	赤魚の粕漬焼き	チキン南蛮
	•	お浸し <b>漬物</b>	ポテトサラダ 三色煮豆	果物	切干大根いり ふりかけ	みそ汁	里芋のそぼろ煮 白菜づけ	大根サラダ しそ昆布
食		すまし汁	みそ汁		みそ汁		みそ汁	みそ汁
		にネルキー 498kcal 蛋白質 19.1g	エネルギー 653kcal 蛋白質 22.8g	エネルキー 491kcal 蛋白質 18.3g		エネルギー 421kcal 蛋白質 22.2g	エネルギー 480kcal 蛋白質 21.5g	
as 🕈	, H	指質 13.7g 食塩 2.6g  人形焼き	脂質 17.8g 食塩 3.5g ドームケーキ(こしあん)	脂質 15.4g <b>食塩</b> 6.9g パウンドケーキ(チョコ)	<u>脂質 7.7g 食塩 3g</u> ブッセ(バニラ)	<u>脂質 7.9g 食塩 3.2g</u> もみじまんじゅう	脂質 7.7g 食塩 3.9g ドームケーキ(チョコ)	脂質 18.2g 食塩 3.1g どら焼き(ずんだ)
		16	17	18	19	20	21	22
		御飯	御飯	御飯	4-51-421			
亙	1 1				ちらしずし	麦ご飯	なめこうどん	かやく御飯
		魚の照り焼き(メバル)	鶏肉の唐揚げ 薬味ソース	魚の味噌照り焼き(カマス)	ぜんまいとじゃが芋の炒め煮	魚の揚げ煮(鯖)	枝豆と豆腐のふんわり天	焼魚(ほっけ)
4	, j	楊げ出し豆腐 漬物						
食	1	楊げ出し豆腐 漬物 みそ汁	鶏肉の唐揚げ 薬味ソース 山吹和え おかか昆布 みそ汁	無の味噌照り焼き(カマス) 煮物 梅干し すまし汁	ぜんまいとじゃが芋の炒め煮 すまし汁	魚の揚げ煮(鯖) とろろ フルーツ缶詰 みそ汁	枝豆と豆腐のふんわり天 バナナ	焼魚(ほっけ) なす なべしぎ 煮豆 けんちん汁
<b>1</b>	1	揚げ出し豆腐 漬物 みそ汁 ネネルギ- 521kcal 蛋白質 23.5g	鶏肉の唐揚げ 薬味ソース 山吹和え おかか昆布 みそ汁 エネルギー 564kcal 蛋白質 23.8g	無の味噌照り焼き(カマス) 煮物 梅干し すまし汁 エネルギー 576kcal 蛋白質 25.1g	ぜんまいとじゃが芋の炒め煮 すまし汁 エネルギ- 456kcal 蛋白質 16.3g	魚の揚げ煮(鯖) とろろ フルーツ缶詰 みそ汁 エネルギー 637kcal 蛋白質 21.6g	枝豆と豆腐のふんわり天 バナナ エネルギ- 438kcal 蛋白質 13.9g	焼魚(ほっけ) なす なべしぎ 煮豆 けんちん汁 エネルギ- 574kcal 蛋白質 22.7g
<b>1</b>	I I	楊げ出し豆腐 漬物 みそ汁	鶏肉の唐揚げ 薬味ソース 山吹和え おかか昆布 みそ汁	無の味噌照り焼き(カマス) 煮物 梅干し すまし汁 エネルギー 576kcal 蛋白質 25.1g	ぜんまいとじゃが芋の炒め煮 すまし汁 エネルギ- 456kcal 蛋白質 16.3g 脂質 8.6g 食塩 3.4g ドームケーキ(いちご)	魚の揚げ煮(鯖) とろろ フルーツ缶詰 みそ汁	枝豆と豆腐のふんわり天 バナナ エネルギ- 438kcal 蛋白質 13.9g	焼魚(ほっけ) なす なべしぎ 煮豆 けんちん汁 エネルギ- 574kcal 蛋白質 22.7g
<b>1</b>	# # # # # # # # # # # # # # # # # # #	場げ出し豆腐 漬物 みそ汁 <sup>はルギー 521kcal</sup> 蛋白質 23.5g 脂質 10.9g 食塩 3.2g おやつ作り:たこ焼き 23	鶏肉の唐揚げ 薬味ソース 山吹和え おかか昆布 みそ汁 エネルギー 564kcal 蛋白質 23.8g 脂質 12g 食塩 3.9g カクテルゼリー 24	魚の味噌照り焼き(カマス) 煮物 梅干し すまし汁 エネルギー 576kcal 蛋白質 25.1g 脂質 7.6g 食塩 5.9g	ぜんまいとじゃが芋の炒め煮 すまし汁 エネルギ- 456kcal 蛋白質 16.3g 脂質 8.6g 食塩 3.4g	魚の揚げ煮(鯖) とろろ フルーツ缶詰 みそ汁 <sup>エネルキ- 637kcal</sup> 蛋白質 21.6g 脂質 20.4g 食塩 2.6g クレープ(カスタード) 27	枝豆と豆腐のふんわり天 バナナ エネルギー 438kcal 蛋白質 13.9g 脂質 15.8g 食塩 3.6g おやつ作り:おしるこ 28	焼魚(ほっけ) なす なべしぎ 煮豆 けんちん汁 エネルギ- 574kcal 蛋白質 22.7g 脂質 17.2g 食塩 4.1g フルーチェ(いちご)
200	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	場げ出し豆腐 漬物 みそ汁 <sup>はルギー 521kcal</sup> 蛋白質 23.5g 脂質 10.9g 食塩 3.2g おやつ作り:たこ焼き 23	親肉の唐揚げ 薬味ソース 山吹和え おかか昆布 みそ汁 エネルギー 564kcal 蛋白質 23.8g 脂質 12g 食塩 3.9g カクテルゼリー 24	魚の味噌照り焼き(カマス) 煮物 梅干し すまし汁 エネルギ- 576kcal 蛋白質 25.1g 脂質 7.6g 食塩 5.9g ブッセ(チョコ) 25 チキンカレー	ぜんまいとじゃが芋の炒め煮 すまし汁 エネルギ- 456kcal 蛋白質 16.3g 脂質 8.6g 食塩 3.4g ドームケーキ (いちご) 26 御飯	魚の揚げ煮(鯖) とろろ フルーツ缶詰 みそ汁 <sup>エネルキ- 637kcal</sup> 蛋白質 21.6g 脂質 20.4g 食塩 2.6g クレープ (カスタード) 27 肉そば (豚肉)	枝豆と豆腐のふんわり天 バナナ 438kcal 蛋白質 13.9g 脂質 15.8g 食塩 3.6g おやつ作り:おしるこ 28	焼魚(ほっけ) なす なべしぎ 煮豆 けんちん汁 エネルギ- 574kcal 蛋白質 22.7g 脂質 17.2g 食塩 4.1g フルーチェ(いちご) 29 おにぎり(みそ・わかめ)
<b>食</b>		場け出し豆腐 漬物 みそ汁 はルギー 521kcal 蛋白質 23.5g 精質 10.9g 食塩 3.2g おやつ作り:たこ焼き 23 御飯 じゃがいもと豚ばら肉の照り煮	期肉の唐揚げ 薬味ソース 山吹和え おかか昆布 みぞ・ 564kcal 蛋白質 23.8g 脂質 12g 食塩 3.9g カクテルゼリー 24 中華丼 カボチャとレースンのサラダ	魚の味噌照り焼き(カマス) 煮物 梅干し すまし汁 エネルギ 576kcal 蛋白質 25.1g 脂質 7.6g 食塩 5.9g ブッセ(チョコ) 25 チキンカレー キャベツとコーンのサラダ	ぜんまいとじゃが芋の炒め煮すまし汁    Talut - 456kcal 蛋白質 16.3g 脂質 8.6g 食塩 3.4g   ドームケーキ (いちご)   26   御飯   鯖の味噌煮	魚の揚げ煮 (鯖) とろろ フルーツ缶詰 みそ汁 エネルギー 637kcal 蛋白質 21.6g 脂質 20.4g 食塩 2.6g クレープ (カスタード) 27 肉そば (豚肉) 里芋の柚子味噌がけ	枝豆と豆腐のふんわり天 バナナ  - 13/84 43/84cal 蛋白質 13/9g 脂質 15/8g 食塩 3.6g おやつ作り:おしるこ 28 御飯 魚の香り焼き (クロムツ)	焼魚(ほっけ)なす なべしぎ 煮豆 けんちん汁  エネルギ- 574kcal 蛋白質 22.7g 脂質 17.2g 食塩 4.1g フルーチェ(いちご)  29 おにぎり(みそ・わかめ) 盛り合わせ
	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	場げ出し豆腐 漬物 みそ汁 ニネルキー 521kcal 蛋白質 23.59 脂質 10.9g 食塩 3.2g おやつ作り:たこ焼き 23 御飯 じゃがいもと豚ばら肉の照り煮 柚香和え 漬物	親肉の唐揚げ 薬味ソース 山吹和え おかか昆布 みそ汁 エネルギー 564kcal 蛋白質 23.8g 脂質 12g 食塩 3.9g カクテルゼリー 24	魚の味噌照り焼き(カマス) 煮物 梅干し すまし汁 エネルギ- 576kcal 蛋白質 25.1g 脂質 7.6g 食塩 5.9g ブッセ(チョコ) 25 チキンカレー	せんまいとじゃが芋の炒め煮すまし汁    IAMA	魚の揚げ煮(鯖) とろろ フルーツ缶詰 みそ汁 <sup>エネルキ- 637kcal</sup> 蛋白質 21.6g 脂質 20.4g 食塩 2.6g クレープ (カスタード) 27 肉そば (豚肉)	枝豆と豆腐のふんわり天 バナナ	焼魚(ほっけ) なす なべしぎ 煮豆 けんちん汁 エネルギ- 574kcal 蛋白質 22.79 脂質 17.2g 食塩 4.1g フルーチェ(いちご) 29 おにきり(みそ・わかめ) 盛り合し 表浸し 漬物
29	おいるエ月は「人本のでは、	場げ出し豆腐 漬物 みそ汁 <sup>12,1/+- 521kcal</sup> 蛋白質 23.5g 脂質 10.9g 食塩 3.2g おやつ作り: たこ焼き 23 脚飯 じゃがいもと豚ばら肉の照り煮 抽香和え 漬物 みそ汁	期内の唐揚げ 薬味ソース 山吹和え おかか昆布 みそ汁 <sup>エネルギ- 564kcal</sup> 蛋白質 23.8g 脂質 12g 食塩 3.9g カクテルゼリー 24 中華丼 カホチャとレースンのサラタ みそ汁	魚の味噌照り焼き(カマス) 煮物 梅干しすまし汁 エネルギー 576kcal 蛋白質 25.1g 脂質 7.6g 食塩 5.9g ブッセ(チョコ) 25 チキンカレー キャベツとコーンのサラダ わかめスープ	せんまいとじゃが芋の炒め煮すまし汁    IAMA	点の揚げ煮(鯖) とろろ フルーツ缶詰 みそ汁 <sup>エネルギー 637kcal</sup> 蛋白質 21.6g 脂質 20.4g 食塩 2.6g クレーブ(カスタード) 27 肉そば(豚肉) 里芋の柚子味噌がけ キウイフルーツ	t を 立と 立腐のふんわり天 バナナ      13,99	焼魚(ほっけ) なす なべしぎ 煮豆 けんちん汁 エネルギ- 574kcal 蛋白質 22.79 脂質 17.29 食塩 4.19 フルーチェ(いちご) 29 おにきり(みそ・わかめ) 盛り合し 表し 漬物 五目汁
		場け出し豆腐 漬物 みそ汁 <sup>13</sup>	期肉の唐揚げ 薬味ソース 山吹和え おかか昆布 みぞ・ 564kcal 蛋白質 23.8g 脂質 12g 食塩 3.9g カクテルゼリー 24 中華丼 カボチャとレースンのサラダ	魚の味噌照り焼き(カマス) 煮物 梅干し すまし汁 エネルギ 576kcal 蛋白質 25.1g 脂質 7.6g 食塩 5.9g ブッセ(チョコ) 25 チキンカレー キャベツとコーンのサラダ	せんまいとじゃが芋の炒め煮すまし汁    IAMA	魚の揚げ煮 (鯖) とろろ フルーツ缶詰 みそ汁 エネルギー 637kcal 蛋白質 21.6g 脂質 20.4g 食塩 2.6g クレープ (カスタード) 27 肉そば (豚肉) 里芋の柚子味噌がけ	枝豆と豆腐のふんわり天 バナナ	焼魚(ほつけ)なす なべしぎ 煮豆 けんちん汁  I ネルギー 574kcal 蛋白質 22.79 脂質 17.2g 食塩 4.1g フルーチェ(いちご)  29 おにぎり(みそ・わかめ) 盛め合わせ お浸し 表現 カエ目汁  I ネルギー 464kcal 蛋白質 13.8g
		場け出し豆腐 漬物 みそ汁 <sup>12,14+- 521kcal</sup> 蛋白質 23.5g 脂質 10.9g 食塩 3.2g おやつ作り: たこ焼き 23 御飯 じゃがいもと豚ばら肉の照り煮 柚香和え 漬物 みそ汁 <sup>12,14+- 531kcal</sup> 蛋白質 13.7g 脂質 12.4g 食塩 2.8g どら焼き(こしあん)	親肉の唐揚げ 薬味ソース 山吹和え おかか昆布 みそ汁 エネルギー 564kcal 蛋白質 23.8g 脂質 12g 食塩 3.9g カクテルゼリー 24 中華丼 カボチャとレースンのサラダ みそ汁	魚の味噌照り焼き(カマス) 煮物 梅干し すまし汁 エネルギー 576kcal 蛋白質 25.1g 脂質 7.6g 食塩 5.9g ブッセ (チョコ) 25 チキンカレー キャベツとコーンのサラダ わかめスープ		無の揚げ煮 (鯖) とろろ フルーツ缶詰 みそ汁 エネルギー 637kcal 蛋白質 21.6g 脂質 20.4g 食塩 2.6g クレープ (カスタード) 27 肉そば (豚肉) 里芋の柚子味噌がけ キウイフルーツ	枝豆と豆腐のふんわり天 バナナ	焼魚(ほつけ) なす なべしぎ 煮豆 けんちん汁 エネルギ- 574kcal 蛋白質 22.79 脂質 17.2g 食塩 4.1g フルーチェ(いちご) 29 おにきり(みそ・わかめ) 盛り合わせ お浸し カエ目汁
	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	場け出し豆腐 漬物 みそ汁 <sup>12,1</sup> <sup>14-521kcal</sup> 蛋白質 23.5g 脂質 10.9g 食塩 3.2g おやつ作り:たこ焼き 23 御飯 じゃがいもと豚ばら肉の照り煮 柚香和え 漬物 みそ汁 <sup>12,1</sup> <sup>14</sup> <sup>14-531kcal</sup> 蛋白質 13.7g 脂質 12.4g 食塩 2.8g どら焼き(こしあん) 30	親肉の唐揚げ 薬味ソース 山吹和え おかか昆布 みそ汁 <sup>エネルギー</sup> 564kcal 蛋白質 23.8g 脂質 12g 食塩 3.9g カクテルゼリー 24 中華丼 カボチャとレースンのサラダ みそ汁 <sup>エネルギー</sup> 558kcal 蛋白質 22.5g 脂質 14.2g 食塩 4.5g	魚の味噌照り焼き(カマス) 煮物 梅まし汁 エネルギ- 576kcal 蛋白質 25.1g 脂質 7.6g 食塩 5.9g ブッセ(チョコ) 25 チキンカレー キャベツとコーンのサラダ わかめスープ	せんまいとじゃが芋の炒め煮すまし汁    TANA	無の揚げ煮 (鯖) とろろ フルーツ缶詰 みそ汁 エネルキー 637kcal 蛋白質 21.6g 脂質 20.4g 食塩 2.6g クレープ (カスタード) 27 肉そば (豚肉) 里芋の柚子味噌がけ キウイフルーツ	枝豆と豆腐のふんわり天 バナナ	焼魚(ほつけ)なす なべ なべ なべ まご豆 けんちん汁 まが 574kcal 蛋白質 22.7g 脂質 17.2g 食塩 4.1g フルーチェ (いちご) 29 おにぎり(みそ・わかめ) 盛り合わせ お浸し 漬物 五旦汁 まが 464kcal 蛋白質 13.8g 脂質 8.5g 食塩 3.7g
看食		場け出し豆腐 漬物 みそ汁 はルギー 521kcal 蛋白質 23.59 菌質 10.9g 食塩 3.29 おやつ作り:たこ焼き 23 御飯 じゃがいもと豚ばら肉の照り煮 柚香和え 漬物 みそ汁 においまで 531kcal 蛋白質 13.79 脂質 12.4g 食塩 2.89 どら焼き (こしあん) 30	親肉の唐揚げ 薬味ソース 山吹和え おかか昆布 みそ汁 <sup>エネルギー</sup> 564kcal 蛋白質 23.8g 脂質 12g 食塩 3.9g カクテルゼリー 24 中華丼 カボチャとレースンのサラダ みそ汁 <sup>エネルギー</sup> 558kcal 蛋白質 22.5g 脂質 14.2g 食塩 4.5g	魚の味噌照り焼き(カマス) 煮物 梅まし汁 エネルギ- 576kcal 蛋白質 25.1g 脂質 7.6g 食塩 5.9g ブッセ(チョコ) 25 チキンカレー キャベツとコーンのサラダ わかめスープ	せんまいとじゃが芋の炒め煮すまし汁    TANA	無の揚げ煮 (鯖) とろろ フルーツ缶詰 みそ汁 エネルキー 637kcal 蛋白質 21.6g 脂質 20.4g 食塩 2.6g クレープ (カスタード) 27 肉そば (豚肉) 里芋の柚子味噌がけ キウイフルーツ	枝豆と豆腐のふんわり天 バナナ	焼魚(ほつけ)なす なべ なべ なべ まご豆 けんちん汁 まが 574kcal 蛋白質 22.7g 脂質 17.2g 食塩 4.1g フルーチェ (いちご) 29 おにぎり(みそ・わかめ) 盛り合わせ お浸し 漬物 五旦汁 まが 464kcal 蛋白質 13.8g 脂質 8.5g 食塩 3.7g
		場け出し豆腐 漬物 みそ汁 <sup>12,1</sup> <sup>14-521kcal</sup> 蛋白質 23.5g 脂質 10.9g 食塩 3.2g おやつ作り:たこ焼き 23 御飯 じゃがいもと豚ばら肉の照り煮 柚香和え 漬物 みそ汁 <sup>12,1</sup> <sup>14</sup> <sup>14-531kcal</sup> 蛋白質 13.7g 脂質 12.4g 食塩 2.8g どら焼き(こしあん) 30	親肉の唐揚げ 薬味ソース 山吹和え おかか昆布 みそ汁 <sup>エネルギー</sup> 564kcal 蛋白質 23.8g 脂質 12g 食塩 3.9g カクテルゼリー 24 中華丼 カボチャとレースンのサラダ みそ汁 <sup>エネルギー</sup> 558kcal 蛋白質 22.5g 脂質 14.2g 食塩 4.5g	魚の味噌照り焼き(カマス) 煮物 梅まし汁 エネルギ- 576kcal 蛋白質 25.1g 脂質 7.6g 食塩 5.9g ブッセ(チョコ) 25 チキンカレー キャベツとコーンのサラダ わかめスープ	せんまいとじゃが芋の炒め煮すまし汁    TANA	無の揚げ煮 (鯖) とろろ フルーツ缶詰 みそ汁 エネルキー 637kcal 蛋白質 21.6g 脂質 20.4g 食塩 2.6g クレープ (カスタード) 27 肉そば (豚肉) 里芋の柚子味噌がけ キウイフルーツ	枝豆と豆腐のふんわり天 バナナ	焼魚(ほつけ)なす なべ なべ なべ まご豆 けんちん汁 まが 574kcal 蛋白質 22.7g 脂質 17.2g 食塩 4.1g フルーチェ (いちご) 29 おにぎり(みそ・わかめ) 盛り合わせ お浸し 漬物 五旦汁 まが 464kcal 蛋白質 13.8g 脂質 8.5g 食塩 3.7g
<b>看食</b>		場け出し豆腐 漬物 みそ汁 はネルギー 521kcal 蛋白質 23.59 脂質 10.9g 食塩 3.29 脂質 10.9g 食塩 3.29 脂質 10.9g 食塩 3.29 おやつ作り:たこ焼き 23 御飯 じゃがいもと豚ばら肉の照り煮 柚香和え 漬物 みそ汁 12.4g 食塩 2.8g どら焼き (こしあん) 30 御飯 おろし煮魚 おかかか昆布	親肉の唐揚げ 薬味ソース 山吹和え おかか昆布 みそ汁 <sup>エネルギー</sup> 564kcal 蛋白質 23.8g 脂質 12g 食塩 3.9g カクテルゼリー 24 中華丼 カボチャとレースンのサラダ みそ汁 <sup>エネルギー</sup> 558kcal 蛋白質 22.5g 脂質 14.2g 食塩 4.5g	魚の味噌照り焼き(カマス) 煮物 梅まし汁 エネルギ- 576kcal 蛋白質 25.1g 脂質 7.6g 食塩 5.9g ブッセ(チョコ) 25 チキンカレー キャベツとコーンのサラダ わかめスープ	せんまいとじゃが芋の炒め煮すまし汁    TANA	無の揚げ煮 (鯖) とろろ フルーツ缶詰 みそ汁 エネルキー 637kcal 蛋白質 21.6g 脂質 20.4g 食塩 2.6g クレープ (カスタード) 27 肉そば (豚肉) 里芋の柚子味噌がけ キウイフルーツ	枝豆と豆腐のふんわり天 バナナ	焼魚(ほっけ)なす ボベー なべ はんちん汁 まか 574kcal 蛋白質 22.7g 脂質 17.2g 食塩 4.1g フルーチェ(いちご) 29 おにぎり(みそ・わかめ) 盛り合わせ お浸し 漬物 エヨ汁 エルギー 464kcal 蛋白質 13.8g 脂質 8.5g 食塩 3.7g
		場け出し豆腐 漬物 みそ汁 はルギー 521kcal 蛋白質 23.59 脂質 10.9g 食塩 3.2g 脂質 10.9g 食塩 3.2g 脂質 10.9g 食塩 3.2g とたこ焼き 23 御飯 じゃがいもと豚ばら肉の照り煮 柚香和え 漬物 みそ汁 にはギー 531kcal 蛋白質 13.7g 脂質 12.4g 食塩 2.8g どら焼き (こしあん) 30 御飯 あるしず金平 おかかが昆布 みそ汁	親肉の唐揚げ 薬味ソース 山吹和え おかか昆布 みそ汁 <sup>エネルギー</sup> 564kcal 蛋白質 23.8g 脂質 12g 食塩 3.9g カクテルゼリー 24 中華丼 カボチャとレースンのサラダ みそ汁 <sup>エネルギー</sup> 558kcal 蛋白質 22.5g 脂質 14.2g 食塩 4.5g	魚の味噌照り焼き(カマス) 煮物 梅まし汁 エネルギ- 576kcal 蛋白質 25.1g 脂質 7.6g 食塩 5.9g ブッセ(チョコ) 25 チキンカレー キャベツとコーンのサラダ わかめスープ	せんまいとじゃが芋の炒め煮すまし汁    TANA	無の揚げ煮 (鯖) とろろ フルーツ缶詰 みそ汁 エネルキー 637kcal 蛋白質 21.6g 脂質 20.4g 食塩 2.6g クレープ (カスタード) 27 肉そば (豚肉) 里芋の柚子味噌がけ キウイフルーツ	枝豆と豆腐のふんわり天 バナナ	焼魚 (ほっけ) なす
		場け出し豆腐 漬物 みそ汁 はネルギー 521kcal 蛋白質 23.59 脂質 10.9g 食塩 3.29 脂質 10.9g 食塩 3.29 脂質 10.9g 食塩 3.29 おやつ作り:たこ焼き 23 御飯 じゃがいもと豚ばら肉の照り煮 柚香和え 漬物 みそ汁 12.4g 食塩 2.8g どら焼き (こしあん) 30 御飯 おろし煮魚 おかかか昆布	親肉の唐揚げ 薬味ソース 山吹和え おかか昆布 みそ汁 <sup>エネルギー</sup> 564kcal 蛋白質 23.8g 脂質 12g 食塩 3.9g カクテルゼリー 24 中華丼 カボチャとレースンのサラダ みそ汁 <sup>エネルギー</sup> 558kcal 蛋白質 22.5g 脂質 14.2g 食塩 4.5g	魚の味噌照り焼き(カマス) 煮物 梅まし汁 エネルギ- 576kcal 蛋白質 25.1g 脂質 7.6g 食塩 5.9g ブッセ(チョコ) 25 チキンカレー キャベツとコーンのサラダ わかめスープ	せんまいとじゃが芋の炒め煮すまし汁    TANA	無の揚げ煮 (鯖) とろろ フルーツ缶詰 みそ汁 エネルキー 637kcal 蛋白質 21.6g 脂質 20.4g 食塩 2.6g クレープ (カスタード) 27 肉そば (豚肉) 里芋の柚子味噌がけ キウイフルーツ	枝豆と豆腐のふんわり天 バナナ	焼魚 (ほっけ) なす
<b>一 一 一 一 一</b>		場け出し豆腐 漬物 みそ汁 10.9g 食塩 3.2g おやつ作り: たこ焼き 23 御飯 じゃがいもと豚ばら肉の照り煮 柚香和え 漬物 みそ汁 はルギー531kcal 蛋白質 13.7g 脂質 12.4g 食塩 2.8g どら焼き (こしあん) 30 御飯 おかず昆木 おかず昆木 みそ汁 はルギー482kcal 蛋白質 21.7g	親肉の唐揚げ 薬味ソース 山吹和え おかか昆布 みそ汁 <sup>エネルギー</sup> 564kcal 蛋白質 23.8g 脂質 12g 食塩 3.9g カクテルゼリー 24 中華丼 カボチャとレースンのサラダ みそ汁 <sup>エネルギー</sup> 558kcal 蛋白質 22.5g 脂質 14.2g 食塩 4.5g	魚の味噌照り焼き(カマス) 煮物 梅まし汁 エネルギ- 576kcal 蛋白質 25.1g 脂質 7.6g 食塩 5.9g ブッセ(チョコ) 25 チキンカレー キャベツとコーンのサラダ わかめスープ	せんまいとじゃが芋の炒め煮すまし汁    TANA	無の場け煮(鯖)とろろフルーツ缶詰 みそ汁  IAM*- 637kcal 蛋白質 21.6g 脂質 20.4g 食塩 2.6g クレープ (カスタード)  27  肉そば(豚肉) 里芋の柚子味噌がけキウイフルーツ  IAM*- 565kcal 蛋白質 21.9g 脂質 19.2g 食塩 3.4g  みかんゼリー	枝豆と豆腐のふんわり天 バナナ	焼魚(ほっけ)なす