



# W E E K L Y M E N U



| LUNCH | 6月30日 (MON) |       |    |         |       | 7月1日 (TUE)                                   |   |      |       |       | 7月2日 (WED) |   |      |       |       | 7月3日 (THU) |   |      |       |       | 7月4日 (FRI) |   |      |       |       | 7月5日 (SAT) |   |      |       |       | 7月6日 (SUN) |      |      |       |     |
|-------|-------------|-------|----|---------|-------|--|---|------|-------|-------|------------|---|------|-------|-------|------------|---|------|-------|-------|------------|---|------|-------|-------|------------|---|------|-------|-------|------------|------|------|-------|-----|
|       | エネルギー       | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物    | 食塩相当量 | エネルギー  | たんぱく質   | 脂質   | 炭水化物  | 食塩相当量 | エネルギー      | たんぱく質   | 脂質   | 炭水化物  | 食塩相当量 | エネルギー      | たんぱく質   | 脂質   | 炭水化物  | 食塩相当量 | エネルギー      | たんぱく質   | 脂質   | 炭水化物  | 食塩相当量 | エネルギー      | たんぱく質                                     | 脂質   | 炭水化物  | 食塩相当量 |            |      |      |       |     |
| 朝食    |             |       |    |         |       | パン<br>コンソメスープ<br>ジャーマンポテト<br>ブロッコリーサラダ<br>牛乳 | ・御飯<br>わかめスープ<br>厚揚げの中華炒め<br>ほうれん草ナムル<br>牛乳<br>漬物 |      |       |       |            | パン<br>コンソメスープ<br>ベーコンスクランブルエッグ<br>ブロッコリーサラダ<br>牛乳 |      |       |       |            | ・御飯<br>味噌汁<br>鶏もも肉の旨醤油<br>マカロニサラダ<br>牛乳<br>漬物 |      |       |       |            | ・御飯<br>コンソメスープ<br>ミニハンバーグ<br>ツナコーンサラダ<br>牛乳<br>ふりかけ |      |       |       |            | パン<br>揚げパン<br>コンソメスープ<br>オムレツ<br>牛乳<br>牛乳 |      |       |       |            |      |      |       |     |
|       |             |       |    | #VALUE! |       | 711kcal                                      | 24.5  | 22.4 | 102.9 | 4.5   | 666kcal    | 20.8  | 16.8 | 107.9 | 3.5   | 730kcal    | 31.8  | 25.3 | 93.8  | 4.8   | 861kcal    | 30.8  | 31.0 | 114.7 | 3.6   | 843kcal    | 24.0                                      | 26.3 | 127.6 | 4.7   | 717kcal    | 27.7 | 24.2 | 97.1  | 4.7 |
| 昼食    |             |       |    |         |       | ポークカレー<br>コーンサラダ<br>ピーチゼリー                   | なすとベーコンのトマトソースパゲッティ<br>パン<br>ポテトのバジル和え            |      |       |       |            | 豚丼<br>すまし汁<br>小松菜とシラスの梅お浸し                        |      |       |       |            | 塩焼きそば<br>・クリームコロッケ<br>御飯                      |      |       |       |            | ガーリックチキン丼<br>味噌汁<br>チンゲン菜とキノコの中華炒め                  |      |       |       |            | ルーロー飯<br>中華スープ<br>いかと胡瓜の中華和え              |      |       |       |            |      |      |       |     |
|       |             |       |    | #VALUE! |       | 852kcal                                      | 16.0  | 18.8 | 154.7 | 4.0   | 674kcal    | 22.0  | 21.4 | 98.4  | 2.5   | 590kcal    | 24.5  | 14.1 | 91.3  | 4.4   | 828kcal    | 21.3  | 22.7 | 134.6 | 3.1   | 686kcal    | 29.8                                      | 23.9 | 87.9  | 3.3   | 612kcal    | 31.2 | 24.2 | 67.4  | 3.3 |
| 夕食    |             |       |    |         |       | 御飯<br>わかめスープ<br>唐揚げの葱塩ダレ<br>若布ともやしのポン酢和え     | 御飯<br>たまごスープ<br>チャプチェ<br>キャベツの中華和え                |      |       |       |            | 御飯<br>味噌汁<br>チキン南蛮<br>ひじきの煮物                      |      |       |       |            | 御飯<br>中華スープ<br>魚のパン粉焼きBBQソース<br>ベーコンと切干大根の炒め  |      |       |       |            | 御飯<br>豚肉豆腐<br>コーンサラダ<br>コーヒーゼリー                     |      |       |       |            | 御飯<br>中華スープ<br>ペッパー唐揚げ<br>チンゲン菜とベーコンのソテー  |      |       |       |            |      |      |       |     |
|       |             |       |    | #VALUE! |       | 980kcal                                      | 35.7  | 35.0 | 130.6 | 3.5   | 813kcal    | 20.8  | 13.8 | 151.4 | 5.1   | 1136kcal   | 34.6  | 47.4 | 142.8 | 5.6   | 679kcal    | 23.6  | 7.6  | 129.1 | 3.8   | 818kcal    | 23.9                                      | 13.0 | 151.4 | 3.1   | 977kcal    | 34.7 | 24.2 | 155.1 | 3.1 |



# W E E K L Y M E N U



| LUNCH | 7月7日 (MON)                           |       |      |       |       | 7月8日 (TUE)                                   |       |      |       |       | 7月9日 (WED)                                      |       |      |       |       | 7月10日 (THU)                                     |       |      |       |       | 7月11日 (FRI)                                  |       |      |       |       | 7月12日 (SAT)                                     |       |      |       |       | 7月13日 (SUN)   |      |      |       |     |
|-------|--------------------------------------|-------|------|-------|-------|--|-------|------|-------|-------|---|-------|------|-------|-------|---|-------|------|-------|-------|--|-------|------|-------|-------|---|-------|------|-------|-------|---|------|------|-------|-----|
|       | エネルギー                                | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物  | 食塩相当量 | エネルギー  | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物  | 食塩相当量 | エネルギー   | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物  | 食塩相当量 | エネルギー   | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物  | 食塩相当量 | エネルギー  | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物  | 食塩相当量 | エネルギー   | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物  | 食塩相当量 |   |      |      |       |     |
| 朝食    | ・御飯<br>味噌汁<br>鯖の蒲焼<br>納豆<br>牛乳<br>漬物 |       |      |       |       | パン<br>コンソメスープ<br>ミートボールのトマト煮<br>コーンサラダ<br>牛乳 |       |      |       |       | ・御飯<br>コンソメスープ<br>鶏肉の照り焼き<br>たまごサラダ<br>牛乳<br>漬物 |       |      |       |       | パン<br>野菜カレースープ<br>ツナスクランブルエッグ<br>じゃがバター醤油<br>牛乳 |       |      |       |       | ・御飯<br>味噌汁<br>鯖の味噌漬け焼き<br>納豆<br>牛乳<br>漬物     |       |      |       |       | ・御飯<br>味噌汁<br>挽肉とごぼうの甘辛ソテー<br>厚焼卵<br>牛乳<br>ふりかけ |       |      |       |       | パン<br>コンソメスープ<br>チーズスクランブルエッグ<br>カリフラワーのカレー炒め<br>牛乳 |      |      |       |     |
|       | 845kcal                              | 29.0  | 26.0 | 123.8 | 4.4   | 731kcal                                      | 27.5  | 23.6 | 102.2 | 5.6   | 852kcal   | 31.0  | 29.2 | 116.3 | 3.6   | 793kcal   | 33.7  | 30.1 | 96.8  | 5.0   | 799kcal                                      | 27.9  | 24.2 | 117.4 | 3.4   | 802kcal   | 22.6  | 21.8 | 128.9 | 3.6   | 729kcal   | 32.7 | 28.3 | 85.9  | 3.6 |
| 昼食    | ちらし寿司<br>味噌汁<br>ミニメンチカツ              |       |      |       |       | ピリ辛台湾まぜうどん<br>白身フライ<br>わかめご飯                 |       |      |       |       | 和風明太子スパゲティ<br>パン<br>シーザーサラダ                     |       |      |       |       | 肉味噌丼<br>すまし汁<br>切干大根のはりはり和え                     |       |      |       |       | 冷麺風<br>鶏肉の唐揚げ<br>御飯                          |       |      |       |       | 豚キムチ丼<br>わかめスープ<br>春雨の中華和え                      |       |      |       |       | 四川風三色丼<br>中華スープ<br>チンゲン菜と茸のナムル                      |      |      |       |     |
|       | 881kcal                              | 24.1  | 20.0 | 151.2 | 5.3   | 953kcal                                      | 34.5  | 22.5 | 153.1 | 7.2   | 595kcal   | 21.4  | 16.9 | 89.3  | 3.3   | 604kcal   | 23.2  | 17.2 | 89.1  | 3.1   | 938kcal                                      | 33.3  | 29.9 | 133.9 | 5.3   | 568kcal   | 19.0  | 13.1 | 93.5  | 3.6   | 624kcal   | 25.0 | 28.3 | 67.3  | 3.6 |
| 夕食    | 御飯<br>そうめん汁<br>豚肉の生姜炒め<br>オクラのごま和え   |       |      |       |       | 御飯<br>中華スープ<br>中華盛り合わせ<br>三色ナムル              |       |      |       |       | 御飯<br>コンソメスープ<br>ハンバーグデミグラスソース<br>フライドポテト       |       |      |       |       | 御飯<br>わかめスープ<br>鶏肉の塩炒め<br>かぼちゃのバター焼き            |       |      |       |       | 御飯<br>肉団子とごろっと野菜のトマト煮<br>ハムサラダ<br>カニクリームコロッケ |       |      |       |       | 御飯<br>味噌汁<br>鶏肉の梅しそ焼き<br>ほうれん草と湯葉のお浸し           |       |      |       |       | 御飯<br>味噌汁<br>鯖のねぎソース<br>小松菜と油揚げの和え物                 |      |      |       |     |
|       | 817kcal                              | 32.1  | 15.0 | 138.4 | 3.2   | 923kcal                                      | 27.9  | 30.5 | 134.2 | 3.1   | 989kcal   | 25.5  | 31.3 | 151.3 | 4.2   | 854kcal   | 28.3  | 24.3 | 130.5 | 5.6   | 889kcal                                      | 20.5  | 21.6 | 153.2 | 3.5   | 871kcal   | 33.2  | 27.7 | 122.2 | 3.6   | 811kcal   | 28.0 | 28.3 | 111.1 | 3.6 |



# W E E K L Y M E N U



| LUNCH | 7月14日 (MON)                                     |       |      |       |       | 7月15日 (TUE)                                     |       |      |       |       | 7月16日 (WED)                                      |       |      |       |       | 7月17日 (THU)                                |       |      |       |       | 7月18日 (FRI)                                   |       |      |       |       | 7月19日 (SAT)                                   |       |      |       |       | 7月20日 (SUN)                                    |      |      |       |     |
|-------|---|-------|------|-------|-------|---|-------|------|-------|-------|--|-------|------|-------|-------|--|-------|------|-------|-------|---|-------|------|-------|-------|---|-------|------|-------|-------|--|------|------|-------|-----|
|       | エネルギー   | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物  | 食塩相当量 | エネルギー   | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物  | 食塩相当量 | エネルギー  | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物  | 食塩相当量 | エネルギー                                      | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物  | 食塩相当量 | エネルギー   | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物  | 食塩相当量 | エネルギー   | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物  | 食塩相当量 |  |      |      |       |     |
| 朝食    | ・御飯<br>味噌汁<br>ミートボール<br>ほうれん草の彩りソテー<br>牛乳<br>漬物 |       |      |       |       | パン<br>コンソメスープ<br>チキンナゲット<br>ごろごろ南瓜ベーコンソテー<br>牛乳 |       |      |       |       | ・御飯<br>わかめスープ<br>サバのバジル焼き<br>ポテト明太マヨ<br>牛乳<br>漬物 |       |      |       |       | パン<br>コンソメスープ<br>オムレツ<br>茄子のミートソース炒め<br>牛乳 |       |      |       |       | ・御飯<br>味噌汁<br>鶏肉のカレー焼き<br>ミートオムレツ<br>牛乳<br>漬物 |       |      |       |       | ・御飯<br>味噌汁<br>豆腐ハンバーグ<br>れんこん金平<br>牛乳<br>ふりかけ |       |      |       |       | パン<br>コンソメスープ<br>トマトスクランブルエッグ<br>ミニメンチカツ<br>牛乳 |      |      |       |     |
|       | 755kcal   | 23.5  | 19.5 | 121.4 | 4.1   | 755kcal   | 31.4  | 24.5 | 102.2 | 5.1   | 773kcal  | 23.4  | 26.2 | 110.9 | 2.7   | 721kcal                                    | 26.0  | 24.1 | 100.0 | 5.8   | 795kcal                                       | 32.6  | 23.7 | 112.8 | 3.2   | 776kcal                                       | 23.4  | 16.4 | 133.7 | 4.8   | 988kcal  | 34.0 | 42.5 | 117.4 | 4.8 |
| 昼食    | 冷やしちくわ天うどん<br>豚肉の甘酢炒め<br>御飯                     |       |      |       |       | 帯広豚丼<br>味噌汁<br>菜の花の辛子和え                         |       |      |       |       | チーズクリームパスタ<br>パン<br>ツナサラダ                        |       |      |       |       | 豚肉の味噌バター丼<br>すまし汁<br>若布と大根の酢の物             |       |      |       |       | 冷やし中華<br>揚げ餃子<br>御飯                           |       |      |       |       | 生姜味噌豚丼<br>卵スープ<br>オクラのおかか和え                   |       |      |       |       | 唐揚げ丼(ヤンコム)<br>中華スープ<br>もやしのナムル                 |      |      |       |     |
|       | 867kcal   | 21.3  | 17.6 | 155.9 | 6.1   | 778kcal   | 34.7  | 26.7 | 99.7  | 4.4   | 796kcal  | 30.5  | 32.1 | 96.3  | 2.5   | 567kcal                                    | 23.6  | 13.7 | 87.3  | 3.9   | 763kcal                                       | 21.5  | 11.8 | 142.7 | 4.0   | 582kcal                                       | 26.6  | 10.6 | 95.1  | 4.1   | 840kcal  | 31.5 | 42.5 | 82.9  | 4.1 |
| 夕食    | 御飯<br>わかめスープ<br>蒸し鶏の韓国だれ<br>白菜の韓国のり和え           |       |      |       |       | 御飯<br>中華スープ<br>バサのフリッタースイートフリマヨ<br>ニラ玉炒め        |       |      |       |       | 焼肉<br>たこ焼き<br>そうめん<br>フライドポテト                    |       |      |       |       | 御飯<br>味噌汁<br>ザンギ<br>茄子と蓮根の焼き浸し             |       |      |       |       | 御飯<br>中華スープ<br>豚ジンギスカン<br>もやしと胡瓜の中華和え         |       |      |       |       | 御飯<br>コンソメスープ<br>鶏肉のレモンソース<br>枝豆とポテトのサラダ      |       |      |       |       | 御飯<br>味噌汁<br>豚肉の柳川風煮<br>胡瓜の酢の物                 |      |      |       |     |
|       | 704kcal   | 34.1  | 9.8  | 119.9 | 3.3   | 890kcal   | 26.4  | 25.1 | 139.6 | 4.8   | 1287kcal   | 35.3  | 34.1 | 209.7 | 15.8  | 997kcal                                    | 34.9  | 33.3 | 139.4 | 4.5   | 737kcal                                       | 28.1  | 13.3 | 126.2 | 3.7   | 980kcal                                       | 34.0  | 28.3 | 147.3 | 3.4   | 875kcal  | 35.3 | 42.5 | 87.8  | 3.4 |



# W E E K L Y M E N U



| LUNCH | 7月21日 (MON)                           |       |      |       |       | 7月22日 (TUE)                                   |       |      |       |       | 7月23日 (WED)   |       |      |       |       | 7月24日 (THU)  |       |      |       |       | 7月25日 (FRI)                                |       |      |       |       | 7月26日 (SAT)                                      |       |      |       |       | 7月27日 (SUN)  |      |      |       |     |
|-------|---------------------------------------|-------|------|-------|-------|---|-------|------|-------|-------|---|-------|------|-------|-------|--|-------|------|-------|-------|--|-------|------|-------|-------|--|-------|------|-------|-------|--|------|------|-------|-----|
|       | エネルギー                                 | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物  | 食塩相当量 | エネルギー   | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物  | 食塩相当量 | エネルギー   | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物  | 食塩相当量 | エネルギー  | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物  | 食塩相当量 | エネルギー                                      | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物  | 食塩相当量 | エネルギー  | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物  | 食塩相当量 |  |      |      |       |     |
| 朝食    | ・御飯<br>味噌汁<br>サバの塩焼<br>納豆<br>牛乳<br>漬物 |       |      |       |       | パン<br>コンソメスープ<br>チキンボールのクリーム煮<br>コーンサラダ<br>牛乳 |       |      |       |       | ・御飯<br>味噌汁<br>鶏肉のバジル焼き<br>スパゲティサラダ<br>牛乳<br>漬物      |       |      |       |       | パン<br>コンソメスープ<br>オムレツ トマトソース<br>ブロッコリーのチーズ和え<br>牛乳 |       |      |       |       | ・御飯<br>味噌汁<br>豚肉の中華炒め<br>ミニコロケ<br>牛乳<br>漬物 |       |      |       |       | ・御飯<br>味噌汁<br>焼売<br>チンゲン菜ともやしのごま和え<br>牛乳<br>ふりかけ |       |      |       |       | パン<br>コンソメスープ<br>オムレツ デミグラスソース<br>ブロッコリーのソテー<br>牛乳 |      |      |       |     |
|       | 773kcal                               | 28.0  | 23.9 | 111.5 | 4.3   | 760kcal                                       | 27.4  | 26.9 | 102.1 | 6.0   | 834kcal   | 30.5  | 28.0 | 115.0 | 2.9   | 666kcal  | 25.0  | 20.6 | 95.2  | 5.2   | 760kcal                                    | 24.2  | 19.7 | 121.5 | 4.0   | 755kcal  | 22.7  | 19.0 | 123.3 | 4.9   | 622kcal  | 24.4 | 19.1 | 88.1  | 4.9 |
| 昼食    | 冷やしぶっかけうどん<br>ほうれん草のお浸し<br>ひじきの炊き込みご飯 |       |      |       |       | チーズのせ豚丼<br>味噌汁<br>白菜と胡瓜の梅肉がけ                  |       |      |       |       | ベーコンとほうれん草のクリームパスタ<br>パン<br>チョレギサラダ                 |       |      |       |       | 豚ごぼう丼<br>味噌汁<br>揚げだし豆腐                             |       |      |       |       | 鶏塩ラーメン<br>ミートコロケ<br>御飯                     |       |      |       |       | イタリア丼<br>コンソメスープ<br>白菜とベーコンの無水煮                  |       |      |       |       | スタミナ丼<br>わかめスープ<br>春巻                              |      |      |       |     |
|       | 775kcal                               | 19.8  | 10.2 | 151.0 | 7.7   | 581kcal                                       | 25.3  | 11.0 | 95.2  | 4.4   | 631kcal   | 21.4  | 17.6 | 96.8  | 3.3   | 698kcal  | 27.8  | 18.3 | 105.5 | 4.9   | 820kcal                                    | 31.1  | 14.2 | 142.0 | 6.7   | 644kcal  | 21.4  | 20.2 | 94.2  | 4.0   | 657kcal  | 25.3 | 19.1 | 96.0  | 4.0 |
| 夕食    | 御飯<br>味噌汁<br>鶏肉の玉ねぎソース<br>ツナと野菜の中華和え  |       |      |       |       | 御飯<br>わかめスープ<br>ミックスフライ<br>青梗菜の中華風お浸し         |       |      |       |       | 御飯<br>コンソメスープ<br>肉団子と揚げじゃがの甘酢あん<br>花野菜のハッピーランチノ<関西> |       |      |       |       | 御飯<br>味噌汁<br>鶏肉の塩麹焼き<br>がんもの好み焼き                   |       |      |       |       | 御飯<br>味噌汁<br>ハンバーグBBQソース<br>ブロッコリーのピザナッツ和え |       |      |       |       | 御飯<br>味噌汁<br>鶏肉の好み揚げ<br>ふろふき大根                   |       |      |       |       | 御飯<br>味噌汁<br>鶏天 おろしポン酢<br>南瓜のそぼろあん                 |      |      |       |     |
|       | 878kcal                               | 34.9  | 21.6 | 136.0 | 4.6   | 903kcal                                       | 18.0  | 24.5 | 152.6 | 3.4   | 890kcal   | 19.0  | 20.9 | 156.5 | 3.8   | 873kcal  | 37.0  | 25.5 | 123.9 | 4.6   | 860kcal                                    | 28.0  | 17.1 | 148.5 | 4.8   | 1056kcal   | 36.6  | 35.4 | 147.8 | 5.7   | 1005kcal   | 34.9 | 19.1 | 173.4 | 5.7 |



# W E E K L Y M E N U



| LUNCH | 7月28日 (MON)                                  |       |      |       |       | 7月29日 (TUE)  |       |      |       |       | 7月30日 (WED)                                     |       |      |       |       | 7月31日 (THU)   |       |      |       |       | 8月1日 (FRI) |       |    |      |       | 8月2日 (SAT) |       |    |      |       | 8月3日 (SUN) |  |  |  |  |
|-------|--|-------|------|-------|-------|--|-------|------|-------|-------|---|-------|------|-------|-------|---|-------|------|-------|-------|------------|-------|----|------|-------|------------|-------|----|------|-------|------------|--|--|--|--|
|       | エネルギー  | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物  | 食塩相当量 | エネルギー  | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物  | 食塩相当量 | エネルギー   | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物  | 食塩相当量 | エネルギー   | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物  | 食塩相当量 | エネルギー      | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 | エネルギー      | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |            |  |  |  |  |
| 朝食    | ・御飯<br>味噌汁<br>ししゃもフライ<br>ひじきの炒め煮<br>牛乳<br>漬物 |       |      |       |       | パン<br>野菜カレースープ<br>ほうれん草スクランブルエッグ<br>カリフラワーのソテー<br>牛乳 |       |      |       |       | ・御飯<br>中華スープ<br>厚揚げのそぼろあんかけ<br>中華和え<br>牛乳<br>漬物 |       |      |       |       | パン<br>コンソメスープ<br>豚肉のケチャップ炒め<br>かぼちゃのデリ風ヨーグルトサラダ<br>牛乳 |       |      |       |       | 0kcal      |       |    |      |       | 0kcal      |       |    |      |       | 0kcal      |  |  |  |  |
|       | 883kcal                                      | 23.9  | 19.5 | 153.0 | 3.6   | 715kcal  | 31.1  | 24.1 | 93.4  | 5.7   | 683kcal   | 20.4  | 16.6 | 113.0 | 3.5   | 726kcal   | 29.4  | 24.5 | 97.0  | 4.4   | 0kcal      |       |    |      |       | 0kcal      |       |    |      |       | 0kcal      |  |  |  |  |
| 昼食    | 冷やし豚しゃぶうどん<br>おさつコロッケ<br>わかめご飯               |       |      |       |       | 温玉カレー<br>伴三絲<br>いちごヨーグルト                             |       |      |       |       | 豚の甘だれサラダ丼<br>味噌汁<br>肉じゃが                        |       |      |       |       | 高菜とベーコンの和風スパゲティ<br>パン<br>大根サラダ                        |       |      |       |       | 0kcal      |       |    |      |       | 0kcal      |       |    |      |       | 0kcal      |  |  |  |  |
|       | 852kcal                                      | 25.1  | 16.0 | 151.9 | 5.5   | 935kcal  | 24.4  | 26.3 | 150.2 | 4.0   | 741kcal   | 27.4  | 24.1 | 103.6 | 3.2   | 604kcal   | 20.0  | 13.0 | 101.8 | 4.7   | 0kcal      |       |    |      |       | 0kcal      |       |    |      |       | 0kcal      |  |  |  |  |
| 夕食    | 御飯<br>コンソメスープ<br>チキンカレーパスタ焼き<br>グラタン         |       |      |       |       | 御飯<br>コンソメスープ<br>鶏肉のパン粉焼き トマトソース<br>ジャーマンポテト         |       |      |       |       | 御飯<br>味噌汁<br>手打ち白身フライ<br>ナポリタン                  |       |      |       |       | 御飯<br>中華スープ<br>鶏肉の中華炒め<br>青梗菜のナムル                     |       |      |       |       | 0kcal      |       |    |      |       | 0kcal      |       |    |      |       | 0kcal      |  |  |  |  |
|       | 962kcal                                      | 36.0  | 30.0 | 137.0 | 3.5   | 962kcal  | 36.7  | 26.3 | 144.6 | 3.4   | 900kcal   | 27.5  | 18.4 | 156.1 | 5.0   | 748kcal   | 27.8  | 16.0 | 123.2 | 2.9   | 0kcal      |       |    |      |       | 0kcal      |       |    |      |       | 0kcal      |  |  |  |  |