

5月 献立表

配食サービス 味運
☆普通食☆ 5/1~5/19

	日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
昼食			蒸し鶏のパンパッザ-ソースかけ はんぺんフライ とろろいも	きくらげと玉子の炒め物 トマトとツナのサラダスパ ワインゼリー	魚と茄子の煮物 かまぼこの酢みそ和え シュウマイ	松風焼き じゃが芋とトマトの塩煮 わかめの和え物	アジの塩焼き ビーフンと野菜の炒め物 冷奴
			I補† - 432kcal 蛋白質 25.5g 脂質 21.9g 炭水化物 30.2g 食塩 2.7g	I補† - 553kcal 蛋白質 25.4g 脂質 27.3g 炭水化物 46.1g 食塩 1.7g	I補† - 461kcal 蛋白質 27.9g 脂質 25.9g 炭水化物 27g 食塩 3.6g	I補† - 388kcal 蛋白質 22.8g 脂質 18.4g 炭水化物 33.6g 食塩 3.5g	I補† - 265kcal 蛋白質 23.6g 脂質 9.9g 炭水化物 18.9g 食塩 2.6g
夕食			サバの味噌煮 チャブチェ 切干大根	鮭のおろしあんかけ煮 ちくわと鶏肉の煮物 煮豆	チキン南蛮 コーンカニカマサラダ こんにゃくの煮物	秋刀魚と厚揚げのチヂミ煮 フレンチサラダ アスパラと竹の子のおかか和え	鶏肉のパン粉焼き グリーンソース タケノコのトマト煮 新玉ねぎとスナップエンドウのサラダ
			I補† - 478kcal 蛋白質 22.1g 脂質 28.5g 炭水化物 30.3g 食塩 3g	I補† - 347kcal 蛋白質 30.9g 脂質 7.3g 炭水化物 39.3g 食塩 2.5g	I補† - 408kcal 蛋白質 26.5g 脂質 21g 炭水化物 26.8g 食塩 2.9g	I補† - 398kcal 蛋白質 20.4g 脂質 27.4g 炭水化物 14.5g 食塩 2.6g	I補† - 305kcal 蛋白質 25.8g 脂質 14.1g 炭水化物 17.9g 食塩 3g
	6	7	8	9	10	11	12
昼食	鶏肉の味噌焼き ほうれん草の辛し和え 豚肉とインゲンのピリ辛炒め	ジャージャー麺 海老とブロッコリーの塩炒め フルーチェ	豚肉の生姜焼き もやしと胡瓜の中華和え セロリとじゃが芋の金平	蒸し魚ベーコンとキノコのソテー 茄子とピーマンの炒め物 ささみと胡瓜のゴマ酢みそ和え	麻婆茄子 しめじとオクラの梅肉和え パイナップル	海老かつ ウィンナーと小松菜のクリーム煮 コーヒーゼリー	キノコのシチュー 海藻サラダ フルーツ
	I補† - 387kcal 蛋白質 25.6g 脂質 23.9g 炭水化物 13.3g 食塩 2.2g	I補† - 748kcal 蛋白質 37.3g 脂質 21.1g 炭水化物 95.9g 食塩 5.3g	I補† - 348kcal 蛋白質 20.8g 脂質 19.8g 炭水化物 20.1g 食塩 2.6g	I補† - 342kcal 蛋白質 26.8g 脂質 14.8g 炭水化物 26.1g 食塩 2.5g	I補† - 283kcal 蛋白質 12g 脂質 15g 炭水化物 26.6g 食塩 2.5g	I補† - 413kcal 蛋白質 22g 脂質 16.5g 炭水化物 41.5g 食塩 2.1g	I補† - 283kcal 蛋白質 12.2g 脂質 13.6g 炭水化物 31.2g 食塩 2.2g
夕食	ほっけのごま塩焼き 南瓜サラダ ニラ玉	肉豆腐 大根とツナのサラダ キノコと油揚げの煮物	カジキマグロのムニエル ひじき豆腐 しらたきのたらこ炒め	鶏肉のから揚げ野菜あんかけ 中華風冷奴 アスパラと竹筴のゴママヨ和え	鮭の塩焼き 芋のバター炒め 肉野菜炒め がんもの煮物	豚肉とトマトと卵の甘酢炒め 胡瓜の中華和え うの花	ほっけの塩焼き 春雨と野菜の和え物 里芋の煮物
	I補† - 402kcal 蛋白質 21.3g 脂質 24g 炭水化物 24.5g 食塩 2.7g	I補† - 348kcal 蛋白質 24.7g 脂質 20.3g 炭水化物 17.2g 食塩 2.4g	I補† - 346kcal 蛋白質 28.5g 脂質 18.7g 炭水化物 16.8g 食塩 2.8g	I補† - 406kcal 蛋白質 31.2g 脂質 21.4g 炭水化物 21.2g 食塩 4g	I補† - 316kcal 蛋白質 27.2g 脂質 14.8g 炭水化物 17.6g 食塩 2.5g	I補† - 356kcal 蛋白質 20.4g 脂質 21.3g 炭水化物 20g 食塩 2.6g	I補† - 210kcal 蛋白質 17.1g 脂質 5.3g 炭水化物 22.5g 食塩 2.6g
	13	14	15	16	17	18	19
昼食	あじの七味焼き ちくわと鶏肉の煮物 サラダ素麺	野菜と豚肉の炒め物 カニカマの冷奴 めかぶ	牛皿 茹で野菜の辛味酢あえ 温泉卵	ブリの照り焼き 春雨と豚肉の炒め物 浅漬け	ナポリタン シーザーサラダ 桃のクリームチーズ和え	酢豚風炒め 豆腐のきのこあんかけ ジャーマンポテトサラダ	カラスガレイの味噌漬け焼き 海老とブロッコリーの塩炒め オクラと胡瓜のゴマ油和え
	I補† - 304kcal 蛋白質 28.1g 脂質 9.9g 炭水化物 24.2g 食塩 3.1g	I補† - 343kcal 蛋白質 20.1g 脂質 21.2g 炭水化物 17.8g 食塩 2.4g	I補† - 469kcal 蛋白質 20g 脂質 29.3g 炭水化物 27.1g 食塩 3.1g	I補† - 476kcal 蛋白質 23.7g 脂質 24.7g 炭水化物 36.5g 食塩 2.7g	I補† - 513kcal 蛋白質 14.5g 脂質 12.8g 炭水化物 81.4g 食塩 0.8g	I補† - 405kcal 蛋白質 20.6g 脂質 23.2g 炭水化物 28.7g 食塩 2.4g	I補† - 265kcal 蛋白質 32.3g 脂質 9.7g 炭水化物 10.9g 食塩 2.8g
夕食	鶏肉のソテーカレー風味 ぜんまいの炒り煮 小松菜の辛し和え	カレイの煮付け 竹筴と白菜の炒め物 じゃが芋のそばろあんかけ	鮭のチャンチャン焼き バンバンジー 大根とベーコンの炒め物	チキンソテー トマトソース 海藻サラダ ポテトのバターカレー炒め	豆腐とカニカマの中華風煮 はんぺんフライ ほうれん草のお浸し	カジキマグロのオニオン焼き 竹の子と豚肉の炒め煮 かぶとツナの和え物	干草焼 切干大根 小松菜ともやしの塩昆布和え
	I補† - 376kcal 蛋白質 19.8g 脂質 20.3g 炭水化物 26.8g 食塩 2.2g	I補† - 306kcal 蛋白質 26.4g 脂質 12.5g 炭水化物 20.7g 食塩 2.2g	I補† - 286kcal 蛋白質 30g 脂質 10.5g 炭水化物 17.1g 食塩 3g	I補† - 347kcal 蛋白質 19.6g 脂質 21.4g 炭水化物 21.9g 食塩 2.4g	I補† - 284kcal 蛋白質 16.4g 脂質 12.5g 炭水化物 26.1g 食塩 2.8g	I補† - 344kcal 蛋白質 31.2g 脂質 17.1g 炭水化物 14.3g 食塩 3.2g	I補† - 272kcal 蛋白質 19g 脂質 12.3g 炭水化物 21.5g 食塩 2.7g

5/20~5/31

	日 20	月 21	火 22	水 23	木 24	金 25	土 26
昼食	サバの竜田揚げ 厚揚げと白菜の生姜和え 煮豆	カレーのから揚げ野菜あんかけ ボイルサラダ アロエヨーグルト	豚肉と茄子の味噌炒め 中華風冷奴 ミートボール	カレー ツナコーンサラダ ヨーグルトムース	カジキのソテートマト茄子ソース 南瓜サラダ オレンジ	厚揚げとキャベツの炒め物 海老のタルタルサラダ めかぶ	味噌漬けポークソテー ほうれん草の辛し和え セロリとじゃが芋の金平
	I補† - 545kcal 蛋白質 22.7g 脂質 33.9g 炭水化物 34.7g 食塩 1.7g	I補† - 406kcal 蛋白質 23.3g 脂質 20.3g 炭水化物 31.4g 食塩 2g	I補† - 442kcal 蛋白質 23.9g 脂質 27.2g 炭水化物 25.4g 食塩 3.7g	I補† - 473kcal 蛋白質 16g 脂質 28.8g 炭水化物 36.7g 食塩 2.2g	I補† - 382kcal 蛋白質 24.5g 脂質 13.8g 炭水化物 42.3g 食塩 1.9g	I補† - 386kcal 蛋白質 22.5g 脂質 23.3g 炭水化物 23g 食塩 2.7g	I補† - 310kcal 蛋白質 18.7g 脂質 16.2g 炭水化物 21.3g 食塩 2.9g
夕食	シャキシャキ豆腐ハンバーグ じゃが芋の煮物 春雨サラダ	タンドリーチキン ビーフンと野菜の炒め物 水菜と油揚げの和え物	ホキのパン粉焼き 弁とポテトのバター炒め ミニスパゲティサラダ	ほうれん草とベーコンのキッシュ 大根サラダ 里芋の煮物	チンジャオロース トマトとツナのマヨ和え 油揚げと白滝の煮物	鮭フライ キノコのサラダスパ 茄子の揚げ浸し	八宝菜 海藻サラダ 大学いも
	I補† - 321kcal 蛋白質 17.6g 脂質 10.9g 炭水化物 37.7g 食塩 2.3g	I補† - 379kcal 蛋白質 20.7g 脂質 21.7g 炭水化物 23.6g 食塩 3.1g	I補† - 518kcal 蛋白質 26.8g 脂質 29.8g 炭水化物 32.8g 食塩 2.1g	I補† - 369kcal 蛋白質 18.5g 脂質 22.1g 炭水化物 27.2g 食塩 2.5g	I補† - 342kcal 蛋白質 22.3g 脂質 21.8g 炭水化物 15.1g 食塩 2g	I補† - 456kcal 蛋白質 25.4g 脂質 24g 炭水化物 34.7g 食塩 2.2g	I補† - 402kcal 蛋白質 23.7g 脂質 16.5g 炭水化物 40.4g 食塩 2g
	27	28	29	30	31		
昼食	チキンソテー マカロニサラダ ウインナーのケチャップ炒め	ネギトロ 小松菜と豚バラのゴマ和え ちくわの彩り揚げ	鮭のゴマみそ焼き 肉じゃが ワカメとカニカマの酢の物	麻婆豆腐 茹で野菜の辛味酢あえ タピオカココナッツミルク	三色そぼろと鶏照り焼き ふろふき大根 そうめんチャンプルー		
	I補† - 426kcal 蛋白質 18.8g 脂質 28.8g 炭水化物 21g 食塩 2.3g	I補† - 441kcal 蛋白質 22g 脂質 31.4g 炭水化物 15g 食塩 2.7g	I補† - 333kcal 蛋白質 30.5g 脂質 12.4g 炭水化物 22.5g 食塩 3.3g	I補† - 355kcal 蛋白質 17.3g 脂質 19.4g 炭水化物 28.2g 食塩 2.5g	I補† - 408kcal 蛋白質 26.8g 脂質 21.1g 炭水化物 23.7g 食塩 3.1g		
夕食	サバの塩焼き ひじき豆腐 オクラと胡瓜のゴマ油和え	焼き餃子 ナスの中華サラダ 春雨と豆苗の中華炒め	鶏肉のフリッター コーンサラダ ブロッコリーのカニあんかけ	カラスガレイのグリル ポテトサラダ オクラのお浸し	コロッケ 海藻サラダ がんもと落の煮物		
	I補† - 406kcal 蛋白質 20.8g 脂質 29.3g 炭水化物 14.2g 食塩 2.7g	I補† - 347kcal 蛋白質 13.9g 脂質 18.3g 炭水化物 31.6g 食塩 2.5g	I補† - 326kcal 蛋白質 21.2g 脂質 13.9g 炭水化物 29.4g 食塩 2.1g	I補† - 300kcal 蛋白質 21.1g 脂質 12.8g 炭水化物 26.8g 食塩 2.7g	I補† - 368kcal 蛋白質 13.3g 脂質 19g 炭水化物 38.1g 食塩 2.4g		

上記はおかずのみのエネルギーです。
 ごはんのエネルギー
 ごはん150g…254kcal
 ごはん200g…340kcal
 粥250g…179kcal

5月 献立表

配食サービス 味運
☆高齢者食☆ 5/1~5/19

	日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
昼食			蒸し鶏のﾊﾞﾊﾞｯｼﾞ-ﾘｰｽかけ はんぺんフライ フルーツ	きくらげと玉子の炒め物 トマトとツナのサラダスパ フルーツ	魚と茄子の煮物 かまぼこの酢みそ和え フルーツ	松風焼き じゃが芋とトマトの塩煮 フルーツ	アジの塩焼き ビーフンと野菜の炒め物 フルーツ
			I補材 - 403kcal 蛋白質 21.3g 脂質 19.1g 炭水化物 35.2g 食塩 2.1g	I補材 - 508kcal 蛋白質 26.1g 脂質 27.3g 炭水化物 38.4g 食塩 1.7g	I補材 - 385kcal 蛋白質 23g 脂質 19.3g 炭水化物 29.1g 食塩 2.4g	I補材 - 356kcal 蛋白質 18.9g 脂質 13.5g 炭水化物 41.3g 食塩 2.1g	I補材 - 274kcal 蛋白質 20.5g 脂質 7.7g 炭水化物 30.7g 食塩 2.2g
夕食			サバの味噌煮 チャブチェ 切干大根	鮭のおろしあんかけ煮 ちくわと鶏肉の煮物 煮豆	チキン南蛮 コーンカニカマサラダ こんにゃくの煮物	秋刀魚と厚揚げのｺｰﾝﾁｬﾌﾞ ﾌﾚﾝﾁｻﾗﾀﾞ アスパラと竹の子のおかか和え	鶏肉のパン粉焼き グリーンソース タケノコのトマト煮 新玉ねぎとｽｯﾌﾟｲﾝﾄﾞﾘのサラダ
			I補材 - 478kcal 蛋白質 22.1g 脂質 28.5g 炭水化物 30.3g 食塩 3g	I補材 - 347kcal 蛋白質 30.9g 脂質 7.3g 炭水化物 39.3g 食塩 2.5g	I補材 - 408kcal 蛋白質 26.5g 脂質 21g 炭水化物 26.8g 食塩 2.9g	I補材 - 398kcal 蛋白質 20.4g 脂質 27.4g 炭水化物 14.5g 食塩 2.6g	I補材 - 305kcal 蛋白質 25.8g 脂質 14.1g 炭水化物 17.9g 食塩 3g
	6	7	8	9	10	11	12
昼食	鶏肉の味噌焼き ほうれん草の辛し和え フルーツ	カラスガレイのチリソースかけ コーンサラダ フルーツ	豚肉の生姜焼き もやしと胡瓜の中華和え フルーツ	蒸し魚ベーコンとキノコのソテー 茄子とピーマンの炒め物 フルーツ	麻婆茄子 しめじとオクラの梅肉和え フルーツ	海老かつ ウィンナーと小松菜のクリーム煮 フルーツ	キノコのシチュー 海藻サラダ フルーツ
	I補材 - 302kcal 蛋白質 18.5g 脂質 15.1g 炭水化物 22.5g 食塩 1.8g	I補材 - 279kcal 蛋白質 19.9g 脂質 10.3g 炭水化物 28.1g 食塩 1.8g	I補材 - 311kcal 蛋白質 17.8g 脂質 14.7g 炭水化物 27.2g 食塩 1.8g	I補材 - 354kcal 蛋白質 23g 脂質 14.1g 炭水化物 35.9g 食塩 1.6g	I補材 - 309kcal 蛋白質 12.6g 脂質 15g 炭水化物 33.2g 食塩 2.5g	I補材 - 413kcal 蛋白質 22.7g 脂質 16.6g 炭水化物 44.2g 食塩 2.1g	I補材 - 262kcal 蛋白質 12.2g 脂質 11.6g 炭水化物 32.3g 食塩 2.1g
夕食	ほっけのごま塩焼き 南瓜サラダ ニラ玉	肉豆腐 大根とツナのサラダ キノコと油揚げの煮物	カジキマグロのムニエル ひじき豆腐 しらたきのたらこ炒め	鶏肉のから揚げ野菜あんかけ 中華風冷奴 アスパラと竹筴のゴママヨ和え	鮭の塩焼き 芋のバター炒め 肉野菜炒め がんもの煮物	豚肉とトマトと卵の甘酢炒め 胡瓜の中華和え うの花	ほっけの塩焼き 春雨と野菜の和え物 里芋の煮物
	I補材 - 402kcal 蛋白質 21.3g 脂質 24g 炭水化物 24.5g 食塩 2.7g	I補材 - 322kcal 蛋白質 24.7g 脂質 18g 炭水化物 18g 食塩 2.3g	I補材 - 346kcal 蛋白質 28.5g 脂質 18.7g 炭水化物 16.8g 食塩 2.8g	I補材 - 320kcal 蛋白質 24g 脂質 16.6g 炭水化物 17.9g 食塩 3g	I補材 - 316kcal 蛋白質 27.2g 脂質 14.8g 炭水化物 17.6g 食塩 2.5g	I補材 - 356kcal 蛋白質 20.4g 脂質 21.3g 炭水化物 20g 食塩 2.6g	I補材 - 210kcal 蛋白質 17.1g 脂質 5.3g 炭水化物 22.5g 食塩 2.6g
	13	14	15	16	17	18	19
昼食	あじの七味焼き ちくわと鶏肉の煮物 フルーツ	野菜と豚肉の炒め物 カニカマの冷奴 フルーツ	牛肉の卵とじ 茹で野菜の辛味酢あえ フルーツ	ブリの照り焼き 春雨と豚肉の炒め物 フルーツ	ホキのカレームニエル ツナサラダ フルーツ	酢豚風炒め 豆腐のきのこあんかけ フルーツ	カラスガレイの味噌漬け焼き 海老とブロッコリーの塩炒め フルーツ
	I補材 - 300kcal 蛋白質 26.1g 脂質 9.4g 炭水化物 27.8g 食塩 2.3g	I補材 - 388kcal 蛋白質 20.3g 脂質 21.2g 炭水化物 29g 食塩 1.8g	I補材 - 313kcal 蛋白質 16.4g 脂質 13g 炭水化物 33.8g 食塩 1.8g	I補材 - 469kcal 蛋白質 23.4g 脂質 20.7g 炭水化物 45.4g 食塩 1.9g	I補材 - 302kcal 蛋白質 19.7g 脂質 11.6g 炭水化物 30.2g 食塩 1.5g	I補材 - 358kcal 蛋白質 20g 脂質 16.7g 炭水化物 33.1g 食塩 2.2g	I補材 - 254kcal 蛋白質 28.2g 脂質 6.2g 炭水化物 21.1g 食塩 2.1g
夕食	鶏肉のソテーカレー風味 ぜんまいの炒り煮 小松菜の辛し和え	カレイの煮付け 竹筴と白菜の炒め物 じゃが芋のそばろあんかけ	鮭のチャンチャン焼き バンバンジー 大根とベーコンの炒め物	チキンソテー トマトソース 海藻サラダ ポテトのバターカレー炒め	豆腐とカニカマの中華風煮 はんぺんフライ ほうれん草のお浸し	カジキマグロのオニオン焼き 竹の子と豚肉の炒め煮 かぶとツナの和え物	干草焼 切干大根 小松菜ともやしの塩昆布和え
	I補材 - 376kcal 蛋白質 19.8g 脂質 20.3g 炭水化物 26.8g 食塩 2.2g	I補材 - 306kcal 蛋白質 26.4g 脂質 12.5g 炭水化物 20.7g 食塩 2.2g	I補材 - 286kcal 蛋白質 30g 脂質 10.5g 炭水化物 17.1g 食塩 3g	I補材 - 347kcal 蛋白質 19.6g 脂質 21.4g 炭水化物 21.9g 食塩 2.4g	I補材 - 284kcal 蛋白質 16.4g 脂質 12.5g 炭水化物 26.1g 食塩 2.8g	I補材 - 344kcal 蛋白質 31.2g 脂質 17.1g 炭水化物 14.3g 食塩 3.2g	I補材 - 272kcal 蛋白質 19g 脂質 12.3g 炭水化物 21.5g 食塩 2.7g

5/20~5/31

	日 20	月 21	火 22	水 23	木 24	金 25	土 26
昼食	サバの竜田揚げ 厚揚げと白菜の生姜和え フルーツ	カレイのから揚げ野菜あんかけ ボイルサラダ フルーツ	豚肉と茄子の味噌炒め 中華風冷奴 フルーツ	カレー ツナコーンサラダ フルーツ	カジキのソテートマト茄子ソース 南瓜サラダ フルーツ	厚揚げとキャベツの炒め物 海老のタルタルサラダ フルーツ	味噌漬けポークソテー ほうれん草の辛し和え フルーツ
	I補† - 495kcal 蛋白質 19.6g 脂質 33.6g 炭水化物 27.3g 食塩 1.6g	I補† - 352kcal 蛋白質 16.6g 脂質 15.5g 炭水化物 37.9g 食塩 1.7g	I補† - 302kcal 蛋白質 15.4g 脂質 14.2g 炭水化物 29.4g 食塩 2.7g	I補† - 397kcal 蛋白質 14g 脂質 19.7g 炭水化物 41.4g 食塩 2.2g	I補† - 404kcal 蛋白質 24.5g 脂質 13.8g 炭水化物 48.1g 食塩 1.9g	I補† - 431kcal 蛋白質 22.7g 脂質 23.3g 炭水化物 34.2g 食塩 2.1g	I補† - 320kcal 蛋白質 18.8g 脂質 14.2g 炭水化物 29.7g 食塩 2.3g
夕食	シャキシャキ豆腐ハンバーグ じゃが芋の煮物 春雨サラダ	タンドリーチキン ビーフンと野菜の炒め物 水菜と油揚げの和え物	ホキのパン粉焼き 弁とポテトのバター炒め ミニスパゲティサラダ	ほうれん草とベーコンのキッシュ 大根サラダ 里芋の煮物	チンジャオロース トマトとツナのマヨ和え 油揚げと白滝の煮物	鮭フライ キノコのサラダスパ 茄子の揚げ浸し	八宝菜 海藻サラダ 大学いも
	I補† - 321kcal 蛋白質 17.6g 脂質 10.9g 炭水化物 37.7g 食塩 2.3g	I補† - 379kcal 蛋白質 20.7g 脂質 21.7g 炭水化物 23.6g 食塩 3.1g	I補† - 518kcal 蛋白質 26.8g 脂質 29.8g 炭水化物 32.8g 食塩 2.1g	I補† - 369kcal 蛋白質 18.5g 脂質 22.1g 炭水化物 27.2g 食塩 2.5g	I補† - 342kcal 蛋白質 22.3g 脂質 21.8g 炭水化物 15.1g 食塩 2g	I補† - 456kcal 蛋白質 25.4g 脂質 24g 炭水化物 34.7g 食塩 2.2g	I補† - 402kcal 蛋白質 23.7g 脂質 16.5g 炭水化物 40.4g 食塩 2g
	27	28	29	30	31		
昼食	チキンソテー マカロニサラダ フルーツ	黒むつと野菜の蒸し焼き 小松菜と豚バラのゴマ和え フルーツ	鮭のゴマみそ焼き 肉じゃが フルーツ	麻婆豆腐 茹で野菜の辛味酢あえ フルーツ	三色そばろ ふろふき大根 フルーツ		
	I補† - 390kcal 蛋白質 17.1g 脂質 22.3g 炭水化物 29.5g 食塩 1.8g	I補† - 323kcal 蛋白質 20.9g 脂質 15.3g 炭水化物 27.3g 食塩 1.8g	I補† - 320kcal 蛋白質 23.6g 脂質 10.4g 炭水化物 32.5g 食塩 2g	I補† - 294kcal 蛋白質 14.5g 脂質 13.2g 炭水化物 30.2g 食塩 2.4g	I補† - 257kcal 蛋白質 18.3g 脂質 9.2g 炭水化物 25.3g 食塩 1.7g		
夕食	サバの塩焼き ひじき豆腐 オクラと胡瓜のゴマ油和え	水餃子 ナスの中華サラダ 春雨と豆苗の中華炒め	鶏肉のフリッター コーンサラダ ブロッコリーのカーンあんかけ	カラスガレイのグリル ポテトサラダ オクラのお浸し	コロッケ 海藻サラダ がんもと落の煮物		
	I補† - 406kcal 蛋白質 20.8g 脂質 29.3g 炭水化物 14.2g 食塩 2.7g	I補† - 301kcal 蛋白質 13.9g 脂質 13.3g 炭水化物 31.6g 食塩 2.5g	I補† - 326kcal 蛋白質 21.2g 脂質 13.9g 炭水化物 29.4g 食塩 2.1g	I補† - 300kcal 蛋白質 21.1g 脂質 12.8g 炭水化物 26.8g 食塩 2.7g	I補† - 368kcal 蛋白質 13.3g 脂質 19g 炭水化物 38.1g 食塩 2.4g		

上記はおかずのみのエネルギーです。
 ごはんのエネルギー
 ごはん150g…254kcal
 粥250g…179kcal