

10月 献立表

配食サービス 味運
 ☆普通食☆ 10/1~10/20

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
昼食		サバの塩焼き ビーフンと野菜の炒め物 梨	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 焼き茄子の生姜醤油	鮭のゴマみそ焼き チャプチェ 浅漬け	きのこカレー ツナコーンサラダ ワインゼリー	ブリの照り焼き 里芋とこんにゃくの煮物 豚肉とインゲンのピリ辛炒め	牛肉の卵とじ ほうれん草の辛し和え さつま芋のオレンジ煮
		I補† - 464kcal 蛋白質 20.3g 脂質 31.6g 炭水化物 21.1g 食塩 2.8g	I補† - 398kcal 蛋白質 18.8g 脂質 23.5g 炭水化物 26.4g 食塩 2.6g	I補† - 409kcal 蛋白質 29.9g 脂質 20.1g 炭水化物 24.7g 食塩 3g	I補† - 478kcal 蛋白質 15.5g 脂質 23.9g 炭水化物 48.6g 食塩 3.1g	I補† - 452kcal 蛋白質 28.9g 脂質 24.8g 炭水化物 23.6g 食塩 2.9g	I補† - 346kcal 蛋白質 18.2g 脂質 13.2g 炭水化物 39g 食塩 2.3g
夕食		鶏肉のフリッター 茄子とピーマンの炒め物 青菜と竹筴のわさび和え	カジキのムニエル クリームかけ 春雨と野菜の和え物 ブロッコリー	ロールキャベツ マカロニサラダ こんにゃくの煮物	アジの香り味噌焼き 南瓜のそぼろあんかけ ニラ玉	鶏肉の味噌焼き 厚揚げと野菜の煮物 セロリとじゃが芋の金平	魚と茄子の煮物 炒り豆腐 れんこんとベーコンのソテー
		I補† - 361kcal 蛋白質 24.6g 脂質 16g 炭水化物 28.9g 食塩 2.5g	I補† - 377kcal 蛋白質 26.2g 脂質 16.7g 炭水化物 29.6g 食塩 2.7g	I補† - 324kcal 蛋白質 14.7g 脂質 18.4g 炭水化物 24.7g 食塩 2.3g	I補† - 320kcal 蛋白質 26.6g 脂質 10.2g 炭水化物 29g 食塩 2.7g	I補† - 389kcal 蛋白質 24.3g 脂質 23.9g 炭水化物 16.4g 食塩 2.2g	I補† - 524kcal 蛋白質 24.1g 脂質 36.7g 炭水化物 20.9g 食塩 2.7g
	7	8	9	10	11	12	13
昼食	あじの南蛮漬け コーンサラダ ひじきの煮物	ホキのパン粉焼き 大根サラダ 高野豆腐の煮物	チキン南蛮 豆腐のサラダ コーンバター	黒むつと野菜の蒸し焼き ズッキーニとポテトのイタリアサラダ やわらか杏仁豆腐	鮭のきのこ味噌クリーム ハムコーンサラダ とろろいも	酢豚風炒め 中華風冷奴 めかぶ	カレイのから揚げ野菜あんかけ 中華春雨サラダ アロエヨーグルト
	I補† - 286kcal 蛋白質 20.5g 脂質 14g 炭水化物 19.3g 食塩 1.8g	I補† - 375kcal 蛋白質 23g 脂質 17.7g 炭水化物 29.4g 食塩 2.1g	I補† - 478kcal 蛋白質 27.7g 脂質 28.2g 炭水化物 27.8g 食塩 2.5g	I補† - 334kcal 蛋白質 21.6g 脂質 15.3g 炭水化物 28.5g 食塩 1.5g	I補† - 438kcal 蛋白質 27.9g 脂質 19.3g 炭水化物 38g 食塩 2.5g	I補† - 321kcal 蛋白質 18.9g 脂質 18.4g 炭水化物 20.8g 食塩 3.9g	I補† - 358kcal 蛋白質 22.9g 脂質 16g 炭水化物 28.5g 食塩 2.7g
夕食	白菜と豚肉の蒸し煮 キノコのサラダスパ ジャーマンポテト	ハンバーグ 海藻サラダ 煮豆	カラスガレイの味噌漬け焼き ちくわと鶏肉の煮物 そうめんチャンプルー	麻婆茄子 しめじとオクラの梅肉和え 春雨サラダ	牛丼風 ナムル 南瓜とさつま芋のレモン煮	さんまごぼうの生姜煮 かぶとキノコのサラダ 里芋の煮物	干草焼 じゃが芋とトマトの塩煮 オクラのお浸し
	I補† - 415kcal 蛋白質 22.7g 脂質 22.9g 炭水化物 29.9g 食塩 2.4g	I補† - 483kcal 蛋白質 21g 脂質 23.8g 炭水化物 44.8g 食塩 2.1g	I補† - 326kcal 蛋白質 27.5g 脂質 11.2g 炭水化物 26.3g 食塩 3.5g	I補† - 296kcal 蛋白質 12.9g 脂質 15.9g 炭水化物 26.4g 食塩 3.2g	I補† - 328kcal 蛋白質 17.6g 脂質 12.4g 炭水化物 36.6g 食塩 1.8g	I補† - 318kcal 蛋白質 15.1g 脂質 16.9g 炭水化物 25.8g 食塩 2.6g	I補† - 302kcal 蛋白質 16.5g 脂質 15g 炭水化物 25.4g 食塩 2.7g
	14	15	16	17	18	19	20
昼食	サバの味噌煮 小松菜と豚バラのゴマ和え 冷奴	ハヤシソース コーンサラダ コーヒーゼリー	れんこんハンバーグ だしのせ冷奴 厚揚げの煮物	鶏肉のネギみそ焼き ポテトとウインナーの塩煮 浅漬け	カジキマグロのオニオン焼き トマトとツナのサラダスパ わかめの和え物	焼うどん バンバンジー 白玉ぜんざい	三色そぼろ ふうふう大根 ジャーマンポテト
	I補† - 486kcal 蛋白質 24.6g 脂質 33.7g 炭水化物 17.7g 食塩 3g	I補† - 487kcal 蛋白質 16.1g 脂質 28.6g 炭水化物 38.7g 食塩 3.5g	I補† - 421kcal 蛋白質 23.4g 脂質 25.3g 炭水化物 23.3g 食塩 2.5g	I補† - 380kcal 蛋白質 21.4g 脂質 21.4g 炭水化物 23.2g 食塩 3g	I補† - 354kcal 蛋白質 31.2g 脂質 14.6g 炭水化物 23.1g 食塩 3.2g	I補† - 546kcal 蛋白質 25.1g 脂質 9.4g 炭水化物 87g 食塩 3.9g	I補† - 298kcal 蛋白質 19.6g 脂質 14.5g 炭水化物 20.9g 食塩 2.3g
夕食	鶏肉リテー トマトキノコ 和風サラダ インゲンとしめじの生姜和え	鮭フライ ビーフンと野菜の炒め物 さつま芋のオレンジ煮	カレイの煮付け 竹筴と白菜の炒め物 揚げ茄子の肉みそかけ	豆腐とカニカマの中華風煮 海老のタルタルサラダ しらたきのたらこ炒め	厚揚げとキャベツの炒め物 ほうれん草の辛し和え ピーマンと人参の塩昆布炒め	カニ玉 トマトサラダ アスパラと竹筴のゴママヨ和え	鮭のおろしあんかけ煮 はんぺんフライ ミニサラダ
	I補† - 292kcal 蛋白質 18.5g 脂質 16.8g 炭水化物 19.2g 食塩 2.7g	I補† - 466kcal 蛋白質 24.5g 脂質 16.6g 炭水化物 53.6g 食塩 2.3g	I補† - 337kcal 蛋白質 27.1g 脂質 18g 炭水化物 15g 食塩 2.3g	I補† - 286kcal 蛋白質 19.4g 脂質 17.5g 炭水化物 13.8g 食塩 2.6g	I補† - 316kcal 蛋白質 19.3g 脂質 15.3g 炭水化物 26.2g 食塩 3.2g	I補† - 368kcal 蛋白質 23g 脂質 23.4g 炭水化物 16.4g 食塩 2.6g	I補† - 325kcal 蛋白質 26.2g 脂質 12.8g 炭水化物 25.5g 食塩 2.2g

10/21~10/31

	日 21	月 22	火 23	水 24	木 25	金 26	土 27
昼食	ブリの塩焼き 春雨と豚肉の炒め物 茄子のお浸し	きくらげと玉子の炒め物 インゲンとしめじのおかか和え ブロッコリー	アジフライ マカロニサラダ 豚肉とインゲンのピリ辛炒め	チンジャオロース トマトとツナのマヨ和え 春雨サラダ	牛皿 野菜の揚げびたし 温泉卵	ドライカレー 南瓜サラダ ココナッツプリン	豚肉の朝鮮焼き あんかけ湯豆腐 大学いも
	I補材 - 409kcal 蛋白質 26.9g 脂質 25.1g 炭水化物 16.5g 食塩 2.6g	I補材 - 398kcal 蛋白質 21.6g 脂質 26.6g 炭水化物 17.8g 食塩 2.3g	I補材 - 576kcal 蛋白質 23.1g 脂質 29.5g 炭水化物 53.2g 食塩 2.7g	I補材 - 419kcal 蛋白質 26.2g 脂質 25.1g 炭水化物 21.4g 食塩 2.9g	I補材 - 555kcal 蛋白質 20.1g 脂質 38.3g 炭水化物 27.7g 食塩 3.4g	I補材 - 456kcal 蛋白質 14.6g 脂質 25g 炭水化物 43.5g 食塩 1.7g	I補材 - 426kcal 蛋白質 18.4g 脂質 20.7g 炭水化物 41g 食塩 1.8g
夕食	キノコのシチュー ハムマヨポテト かぶとツナの和え物	ホキのカレームニエル ツナサラダ さつま芋のオレンジ煮	タンドリーチキン 大根サラダ キノコと油揚げの煮物	サバの七味焼き 里芋と野菜の煮物 豆苗ともやしの冷しゃぶサラダ	サーモンムニエル 竹の子と豚肉の炒め煮 水菜と油揚げの和え物	焼き餃子 ナスの中華サラダ ほうれん草のソテー	ほっけの塩焼き ごぼうとがんもの煮物 オクラと胡瓜のゴマ油和え
	I補材 - 414kcal 蛋白質 17.9g 脂質 26.4g 炭水化物 28.6g 食塩 2.9g	I補材 - 322kcal 蛋白質 20.5g 脂質 11.8g 炭水化物 34g 食塩 1.5g	I補材 - 285kcal 蛋白質 19.9g 脂質 17.7g 炭水化物 13.4g 食塩 2.2g	I補材 - 480kcal 蛋白質 21.3g 脂質 34.3g 炭水化物 19.5g 食塩 2.1g	I補材 - 382kcal 蛋白質 27.7g 脂質 21.2g 炭水化物 19.4g 食塩 2.1g	I補材 - 316kcal 蛋白質 12.2g 脂質 17.9g 炭水化物 27.2g 食塩 2.3g	I補材 - 241kcal 蛋白質 20g 脂質 10.4g 炭水化物 18g 食塩 2.3g
	28	29	30	31			
昼食	揚げサバの梅だれあえ キャベツと舞茸のソテーマリネ 煮豆	海老かつ 肉じゃが サラダ素麺	ほうれん草とベーコンのキッシュ コーンカニカマサラダ 春雨と豆苗の中華炒め	麻婆豆腐 胡瓜の中華和え タピオカココナッツミルク			
	I補材 - 601kcal 蛋白質 21.6g 脂質 39g 炭水化物 37.8g 食塩 2.3g	I補材 - 435kcal 蛋白質 25.2g 脂質 14.7g 炭水化物 48.7g 食塩 3g	I補材 - 402kcal 蛋白質 20.5g 脂質 25.2g 炭水化物 24g 食塩 2.9g	I補材 - 353kcal 蛋白質 17g 脂質 21g 炭水化物 24.5g 食塩 2.8g			
夕食	八宝菜 ボイルサラダ シュウマイ	蒸し鶏のババ`ツ`ソースかけ さつま揚げの煮物 ブロッコリーのカニあんかけ	ブリと大根の煮物 ツナマヨポテト しらたきとシトウのピリ辛炒め	じゃが芋と南瓜のコロッケ 海藻サラダ 水菜ともやしの炒め物			
	I補材 - 451kcal 蛋白質 28.8g 脂質 22.7g 炭水化物 32.1g 食塩 2.4g	I補材 - 314kcal 蛋白質 22.3g 脂質 15.4g 炭水化物 21.5g 食塩 3g	I補材 - 412kcal 蛋白質 22.7g 脂質 24.9g 炭水化物 23.1g 食塩 2.1g	I補材 - 472kcal 蛋白質 15.3g 脂質 22.9g 炭水化物 53.2g 食塩 2.3g			

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

10月 献立表

配食サービス 味運
☆高齢者食☆ 10/1~10/20

	日	月	火	水	木	金	土	
		1	2	3	4	5	6	
昼食		サバの塩焼き ビーフンと野菜の炒め物 フルーツ	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ フルーツ	鮭のゴマみそ焼き チャプチェ フルーツ	松風焼き 竹の子と豚肉の炒め煮 フルーツ	ブリの照り焼き 里芋とこんにゃくの煮物 フルーツ	牛肉の卵とじ ほうれん草の辛し和え フルーツ	
		I補† - 438kcal 蛋白質 17.7g 脂質 26.3g 炭水化物 30.9g 食塩 2.2g	I補† - 384kcal 蛋白質 15.7g 脂質 19.9g 炭水化物 35.7g 食塩 1.8g	I補† - 360kcal 蛋白質 24.9g 脂質 14.1g 炭水化物 33g 食塩 2g	I補† - 371kcal 蛋白質 24.1g 脂質 15.2g 炭水化物 35.3g 食塩 2.1g	I補† - 351kcal 蛋白質 20.5g 脂質 15.2g 炭水化物 31.6g 食塩 2.1g	I補† - 313kcal 蛋白質 18.2g 脂質 13.2g 炭水化物 31.5g 食塩 2.3g	
夕食		鶏肉のフリッター 茄子とピーマンの炒め物 青菜と竹筴のわさび和え	カジキのムニエル クリームかけ 春雨と野菜の和え物 ブロッコリー	ロールキャベツ マカロニサラダ こんにゃくの煮物	アジの香り味噌焼き 南瓜のそぼろあんかけ ニラ玉	鶏肉の味噌焼き 厚揚げと野菜の煮物 セロリとじゃが芋の金平	魚と茄子の煮物 炒り豆腐 れんこんとベーコンのソテー	
		I補† - 361kcal 蛋白質 24.6g 脂質 16g 炭水化物 28.9g 食塩 2.5g	I補† - 343kcal 蛋白質 26.2g 脂質 13g 炭水化物 29.3g 食塩 2.8g	I補† - 324kcal 蛋白質 14.7g 脂質 18.4g 炭水化物 24.7g 食塩 2.3g	I補† - 320kcal 蛋白質 26.6g 脂質 10.2g 炭水化物 29g 食塩 2.7g	I補† - 389kcal 蛋白質 24.3g 脂質 23.9g 炭水化物 16.4g 食塩 2.2g	I補† - 524kcal 蛋白質 24.1g 脂質 36.7g 炭水化物 20.9g 食塩 2.7g	
	7	8	9	10	11	12	13	
昼食		あじの南蛮漬け コーンサラダ フルーツ	ホキのパン粉焼き 大根サラダ フルーツ	チキン南蛮 豆腐のサラダ フルーツ	黒むつと野菜の蒸し焼き ズッキーニとポテトのイタリアサラダ フルーツ	鮭のきのこ味噌クリーム ハムコーンサラダ フルーツ	酢豚風炒め 中華風冷奴 フルーツ	カレイのから揚げ野菜あんかけ 中華春雨サラダ フルーツ
		I補† - 295kcal 蛋白質 19.3g 脂質 11.1g 炭水化物 29.8g 食塩 1.7g	I補† - 369kcal 蛋白質 19.6g 脂質 15.1g 炭水化物 39g 食塩 1.6g	I補† - 448kcal 蛋白質 27.1g 脂質 22.6g 炭水化物 34.8g 食塩 2.1g	I補† - 283kcal 蛋白質 18g 脂質 11.1g 炭水化物 29.9g 食塩 1.3g	I補† - 438kcal 蛋白質 26.6g 脂質 19.3g 炭水化物 40.3g 食塩 2.1g	I補† - 366kcal 蛋白質 19.1g 脂質 18.4g 炭水化物 32g 食塩 3.3g	I補† - 372kcal 蛋白質 22g 脂質 14.6g 炭水化物 37.6g 食塩 2.6g
夕食		白菜と豚肉の蒸し煮 キノコのサラダスパ ジャーマンポテト	ハンバーグ 海藻サラダ 煮豆	カラスガレイの味噌漬け焼き ちくわと鶏肉の煮物 そうめんチャンプルー	麻婆茄子 しめじとオクラの梅肉和え 春雨サラダ	牛丼風 ナムル 南瓜とさつま芋のレモン煮	さんまごぼうの生姜煮 かぶとキノコのサラダ 里芋の煮物	干草焼 じゃが芋とトマトの塩煮 オクラのお浸し
		I補† - 415kcal 蛋白質 22.7g 脂質 22.9g 炭水化物 29.9g 食塩 2.4g	I補† - 462kcal 蛋白質 21g 脂質 21.8g 炭水化物 45.9g 食塩 2g	I補† - 326kcal 蛋白質 27.5g 脂質 11.2g 炭水化物 26.3g 食塩 3.5g	I補† - 296kcal 蛋白質 12.9g 脂質 15.9g 炭水化物 26.4g 食塩 3.2g	I補† - 328kcal 蛋白質 17.6g 脂質 12.4g 炭水化物 36.6g 食塩 1.8g	I補† - 318kcal 蛋白質 15.1g 脂質 16.9g 炭水化物 25.8g 食塩 2.6g	I補† - 302kcal 蛋白質 16.5g 脂質 15g 炭水化物 25.4g 食塩 2.7g
	14	15	16	17	18	19	20	
昼食		サバの味噌煮 小松菜と豚バラのゴマ和え フルーツ	ハヤシソース コーンサラダ フルーツ	れんこんハンバーグ だしのせ冷奴 フルーツ	鶏肉のネギみそ焼き ポテトとウインナーの塩煮 フルーツ	カジキマグロのオニオン焼き トマトとツナのサラダスパ フルーツ	カラスガレイのチリソースかけ バンバンジー フルーツ	三色そぼろ ふうふうき大根 フルーツ
		I補† - 495kcal 蛋白質 21.5g 脂質 31.5g 炭水化物 29.5g 食塩 2.6g	I補† - 368kcal 蛋白質 11.7g 脂質 21.2g 炭水化物 33.6g 食塩 2.4g	I補† - 383kcal 蛋白質 18.6g 脂質 19.7g 炭水化物 32.7g 食塩 2.1g	I補† - 324kcal 蛋白質 17.5g 脂質 14.2g 炭水化物 31.7g 食塩 2g	I補† - 332kcal 蛋白質 26g 脂質 10.6g 炭水化物 32.8g 食塩 1.7g	I補† - 253kcal 蛋白質 26.7g 脂質 4.5g 炭水化物 27.4g 食塩 2.1g	I補† - 257kcal 蛋白質 18.3g 脂質 9.2g 炭水化物 25.3g 食塩 1.7g
夕食		鶏肉リテートマトキノコ 和風サラダ インゲンとしめじの生姜和え	鮭フライ ビーフンと野菜の炒め物 さつま芋のオレンジ煮	カレイの煮付け 竹筴と白菜の炒め物 揚げ茄子の肉みそかけ	豆腐とカニカマの中華風煮 海老のタルタルサラダ しらたきのたらこ炒め	厚揚げとキャベツの炒め物 ほうれん草の辛し和え ピーマンと人参の塩昆布炒め	カニ玉 トマトサラダ アスパラと竹筴のゴママヨ和え	鮭のおろしあんかけ煮 はんぺんフライ ミニサラダ
		I補† - 292kcal 蛋白質 18.5g 脂質 16.8g 炭水化物 19.2g 食塩 2.7g	I補† - 466kcal 蛋白質 24.5g 脂質 16.6g 炭水化物 53.6g 食塩 2.3g	I補† - 337kcal 蛋白質 27.1g 脂質 18g 炭水化物 15g 食塩 2.3g	I補† - 286kcal 蛋白質 19.4g 脂質 17.5g 炭水化物 13.8g 食塩 2.6g	I補† - 316kcal 蛋白質 19.3g 脂質 15.3g 炭水化物 26.2g 食塩 3.2g	I補† - 368kcal 蛋白質 23g 脂質 23.4g 炭水化物 16.4g 食塩 2.6g	I補† - 325kcal 蛋白質 26.2g 脂質 12.8g 炭水化物 25.5g 食塩 2.2g

10/21~10/31

	日 21	月 22	火 23	水 24	木 25	金 26	土 27
昼食	ブリの塩焼き 春雨と豚肉の炒め物 フルーツ	きくらげと玉子の炒め物 インゲンとしめじのおかか和え フルーツ	秋刀魚と厚揚げのチヂミ煮 マカロニサラダ フルーツ	チンジャオロース トマトとツナのマヨ和え フルーツ	肉豆腐 野菜の揚げびたし フルーツ	ドライカレー 南瓜サラダ フルーツ	豚肉の朝鮮焼き あんかけ湯豆腐 フルーツ
	I補材 - 389kcal 蛋白質 22.6g 脂質 20.6g 炭水化物 27g 食塩 1.7g	I補材 - 378kcal 蛋白質 20.8g 脂質 20.1g 炭水化物 28.8g 食塩 2.2g	I補材 - 477kcal 蛋白質 21g 脂質 29.4g 炭水化物 29.9g 食塩 2.4g	I補材 - 377kcal 蛋白質 22g 脂質 21.1g 炭水化物 25.7g 食塩 1.7g	I補材 - 414kcal 蛋白質 21.1g 脂質 22.7g 炭水化物 31.9g 食塩 2.1g	I補材 - 383kcal 蛋白質 12.2g 脂質 17.8g 炭水化物 44.1g 食塩 1.6g	I補材 - 328kcal 蛋白質 18.4g 脂質 15.4g 炭水化物 29.8g 食塩 1.7g
夕食	キノコのシチュー ハムマヨポテト かぶとツナの和え物	ホキのカレームニエル ツナサラダ さつま芋のオレンジ煮	タンドリーチキン 大根サラダ キノコと油揚げの煮物	サバの七味焼き 里芋と野菜の煮物 豆苗ともやしの冷しゃぶサラダ	サーモンムニエル 竹の子と豚肉の炒め煮 水菜と油揚げの和え物	水餃子 ナスの中華サラダ ほうれん草のソテー	ほっけの塩焼き ごぼうとがんもの煮物 オクラと胡瓜のゴマ油和え
	I補材 - 414kcal 蛋白質 17.9g 脂質 26.4g 炭水化物 28.6g 食塩 2.9g	I補材 - 322kcal 蛋白質 20.5g 脂質 11.8g 炭水化物 34g 食塩 1.5g	I補材 - 285kcal 蛋白質 19.9g 脂質 17.7g 炭水化物 13.4g 食塩 2.2g	I補材 - 480kcal 蛋白質 21.3g 脂質 34.3g 炭水化物 19.5g 食塩 2.1g	I補材 - 382kcal 蛋白質 27.7g 脂質 21.2g 炭水化物 19.4g 食塩 2.1g	I補材 - 270kcal 蛋白質 12.2g 脂質 12.9g 炭水化物 27.2g 食塩 2.3g	I補材 - 241kcal 蛋白質 20g 脂質 10.4g 炭水化物 18g 食塩 2.3g
	28	29	30	31			
昼食	揚げサバの梅だれあえ キャベツと舞茸のソテーマリネ フルーツ	海老かつ 肉じゃが フルーツ	ほうれん草とベーコンのキッシュ コーンカニカマサラダ フルーツ	麻婆豆腐 胡瓜の中華和え フルーツ			
	I補材 - 551kcal 蛋白質 18.5g 脂質 38.7g 炭水化物 30.4g 食塩 2.2g	I補材 - 431kcal 蛋白質 23.2g 脂質 14.2g 炭水化物 52.3g 食塩 2.2g	I補材 - 391kcal 蛋白質 18.3g 脂質 22.3g 炭水化物 32g 食塩 2.4g	I補材 - 292kcal 蛋白質 14.2g 脂質 14.8g 炭水化物 26.5g 食塩 2.7g			
夕食	八宝菜 ボイルサラダ シュウマイ	蒸し鶏のババコウソースかけ さつま揚げの煮物 ブロッコリーのカニあんかけ	ブリと大根の煮物 ツナマヨポテト しらたきとシシトウのピリ辛炒め	じゃが芋と南瓜のコロッケ 海藻サラダ 水菜ともやしの炒め物			
	I補材 - 451kcal 蛋白質 28.8g 脂質 22.7g 炭水化物 32.1g 食塩 2.4g	I補材 - 314kcal 蛋白質 22.3g 脂質 15.4g 炭水化物 21.5g 食塩 3g	I補材 - 412kcal 蛋白質 22.7g 脂質 24.9g 炭水化物 23.1g 食塩 2.1g	I補材 - 472kcal 蛋白質 15.3g 脂質 22.9g 炭水化物 53.2g 食塩 2.3g			

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