

# 令和元年 10月 チャーム長岡天神 週間献立表

期間：2019/10/1～10/5

	日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
朝食			[ 共通料理 ] スクラブルエッグ パンプキンサラダ ヨーグルト 牛乳 [ A ] レーズンドック [ B ] 中華風雑炊	[ 共通料理 ] 茄子とハムのキャップ煮 マカロニサラダ パイン缶 牛乳 [ A ] ショコラツイスト [ B ] 米飯150g 味噌汁	[ 共通料理 ] ウィナーと卵のスープ煮 キャベツ和え物 りんご缶 牛乳 [ A ] ミルクパン [ B ] 米飯150g 味噌汁	[ 共通料理 ] じゃが芋とベーコンのソテー 春雨サラダ 黄桃缶 牛乳 [ A ] イエローロール [ B ] 米飯150g 味噌汁	[ 共通料理 ] オムレツ カリフラワーのドレッシング和え 洋梨缶 牛乳 [ A ] クリームエスカルゴ [ B ] 米飯150g 味噌汁
			[A] エネルギー 595kcal 蛋白質 22.1g 脂質 25.9g 食塩 1.8g [B] エネルギー 687kcal 蛋白質 25.8g 脂質 25.7g 食塩 2.4g	[A] エネルギー 501kcal 蛋白質 12.9g 脂質 25.8g 食塩 2.1g [B] エネルギー 539kcal 蛋白質 13.8g 脂質 17.7g 食塩 2.8g	[A] エネルギー 493kcal 蛋白質 18g 脂質 21g 食塩 2.3g [B] エネルギー 535kcal 蛋白質 18.8g 脂質 14.1g 食塩 2.9g	[A] エネルギー 491kcal 蛋白質 12.3g 脂質 21.6g 食塩 1.7g [B] エネルギー 560kcal 蛋白質 13.4g 脂質 18.2g 食塩 2.1g	[A] エネルギー 418kcal 蛋白質 16g 脂質 17.4g 食塩 1.8g [B] エネルギー 513kcal 蛋白質 17.8g 脂質 10.8g 食塩 2.5g
昼食			米飯 鮭のごま照り焼き ひじき煮 キャベツのレモン和え すまし汁	ミニチャーハン 塩ラーメン しゅうまい ビーマンのナムル	米飯 めめけの煮魚 レンコンの土佐煮 きのことわかめのホソ酢和え 味噌汁	米飯 鶏肉と南瓜のクリーム煮 ほうろくパスタ 白菜サラダ フルーツポンチ	米飯 肉豆腐 里芋のえびそぼろあん 茄子の生姜和え 味噌汁
			エネルギー 454kcal 蛋白質 21.9g 脂質 9.5g 食塩 2.5g	エネルギー 558kcal 蛋白質 24.3g 脂質 14.2g 食塩 4.3g	エネルギー 489kcal 蛋白質 25.9g 脂質 8g 食塩 3.6g	エネルギー 714kcal 蛋白質 22.9g 脂質 22g 食塩 3g	エネルギー 583kcal 蛋白質 25.7g 脂質 16.1g 食塩 2.9g
夕食			米飯 ビーフの肉詰めフライ 五目煮豆 味噌汁 漬物	米飯 あんこうのチリ蒸し 里芋の田楽 ささみと胡瓜の胡麻和え すまし汁	米飯 ポークチャップ ブロッコリーとコンソメのソテー インゲンのツマヨリ コンソメスープ	米飯 かに玉風 ほうれん草のナムル 中華スープ 漬物	米飯 鶏の葱味噌焼き 小松菜の煮浸し 大根なます すまし汁
			エネルギー 584kcal 蛋白質 18g 脂質 14.8g 食塩 3.9g	エネルギー 459kcal 蛋白質 25.5g 脂質 4.9g 食塩 3g	エネルギー 622kcal 蛋白質 21.8g 脂質 26.5g 食塩 2g	エネルギー 446kcal 蛋白質 19.9g 脂質 11.1g 食塩 3.5g	エネルギー 444kcal 蛋白質 21.2g 脂質 7.1g 食塩 2g

# 令和元年 10月 チャーム長岡天神 週間献立表

期 間 : 2019/10/6~2019/10/12

	日 6	月 7	火 8	水 9	木 10	金 11	土 12
朝食	[ 共通料理 ] ツキときのこのソテー スパゲティサラダ みかん缶 牛乳 [ A ] クロワッサン [ B ] 米飯150g 味噌汁	[ 共通料理 ] スクランブルエッグ アスパラのゴマ和え 黄桃缶 牛乳 [ A ] チョコカスター [ B ] 米飯150g 味噌汁	[ 共通料理 ] 大豆のチキッパ 煮 マカロニサラダ ヨーグルト 牛乳 [ A ] レーズンドック [ B ] かに雑炊	[ 共通料理 ] スタッフ と卵のソテー ブロッコリーのチキッパ りんご缶 牛乳 [ A ] ジャムパン [ B ] 米飯150g 味噌汁	[ 共通料理 ] ペーコンと野菜のコンソメ煮 春雨サラダ みかん缶 牛乳 [ A ] はちみつブンブン [ B ] 米飯150g 味噌汁	[ 共通料理 ] オムレツ インゲンのドレッシング和え 黄桃缶 牛乳 [ A ] イエローロール [ B ] 米飯150g 味噌汁	[ 共通料理 ] ハムとピーマンの炒め物 ポテトサラダ 洋梨缶 牛乳 [ A ] クリームエスカルゴ [ B ] 米飯150g 味噌汁
	[A] エネルギー 545kcal 蛋白質 15g 脂質 33.6g 食塩 1.9g	[A] エネルギー 551kcal 蛋白質 19.1g 脂質 22.9g 食塩 1.5g	[A] エネルギー 534kcal 蛋白質 18.6g 脂質 23.8g 食塩 2g	[A] エネルギー 497kcal 蛋白質 17.3g 脂質 16.2g 食塩 1.2g	[A] エネルギー 502kcal 蛋白質 12.2g 脂質 23.2g 食塩 1.7g	[A] エネルギー 416kcal 蛋白質 16.5g 脂質 14.4g 食塩 2.1g	[A] エネルギー 456kcal 蛋白質 12.9g 脂質 21.3g 食塩 1.3g
	[B] エネルギー 583kcal 蛋白質 16.6g 脂質 21.5g 食塩 2.4g	[B] エネルギー 540kcal 蛋白質 18.2g 脂質 15.1g 食塩 2.2g	[B] エネルギー 601kcal 蛋白質 22.2g 脂質 19.8g 食塩 2.6g	[B] エネルギー 514kcal 蛋白質 18.1g 脂質 14.3g 食塩 1.9g	[B] エネルギー 553kcal 蛋白質 13.4g 脂質 19.3g 食塩 2.4g	[B] エネルギー 491kcal 蛋白質 17.4g 脂質 10.9g 食塩 2.5g	[B] エネルギー 527kcal 蛋白質 14.6g 脂質 14.7g 食塩 2g
昼食	米飯 白身魚のムニエル ほうれん草ソテー ポテトサラダ コンソメスープ	チキンカレー 野菜サラダ フルヨーグルト 漬物（福神漬）	米飯 さばの煮付け 厚揚げ生姜醤油かけ しろなの和え物 すまし汁	菜飯おにぎり きつねうどん 竹の子ピリ辛炒め 果物	米飯 ゆで豚の香味ソース じゃが芋の煮ころがし 白菜とりんごのチキッパ すまし汁	小山型パン えびグラタン サラダ コンソメスープ フルーツ	親子丼 胡瓜の酢の物 すまし汁 漬物
	エネルギー 497kcal 蛋白質 17.8g 脂質 15g 食塩 1.8g	エネルギー 604kcal 蛋白質 17.1g 脂質 20.6g 食塩 3.2g	エネルギー 572kcal 蛋白質 23g 脂質 23.1g 食塩 2.7g	エネルギー 403kcal 蛋白質 15.2g 脂質 6.4g 食塩 4.2g	エネルギー 558kcal 蛋白質 21.2g 脂質 15.3g 食塩 2.5g	エネルギー 568kcal 蛋白質 24.8g 脂質 19.4g 食塩 3.8g	エネルギー 484kcal 蛋白質 20.1g 脂質 13.5g 食塩 2.5g
	エネルギー 645kcal 蛋白質 24g 脂質 23.1g 食塩 3.7g	エネルギー 492kcal 蛋白質 23.2g 脂質 7g 食塩 2.6g	エネルギー 662kcal 蛋白質 19.4g 脂質 19.5g 食塩 3.1g	エネルギー 500kcal 蛋白質 18.7g 脂質 10.6g 食塩 2.2g	エネルギー 584kcal 蛋白質 21.6g 脂質 16.8g 食塩 3.6g	エネルギー 511kcal 蛋白質 21g 脂質 8.5g 食塩 2.2g	エネルギー 649kcal 蛋白質 17.5g 脂質 23.9g 食塩 3.6g
夕食	米飯 かつとじ 豆腐サラダ 味噌汁 漬物	米飯 鮭のちゃんちゃん焼き 金時豆 インゲンのピーナツ和え すまし汁	米飯 チーズコロッケ 大根の金平風 もずく酢 味噌汁	米飯 筑前煮 卵の花 小松菜ごま和え すまし汁	米飯 豆腐ハバーグのきのこおろし がんもの含め煮 ブロッコリーのドレッシング和え 味噌汁	米飯 鰯の利休焼き さつまいも甘煮 胡瓜の塩昆布和え 味噌汁	米飯 牛肉とごぼうの炒め煮 絹揚げの旨煮 長芋とろろ 味噌汁
	エネルギー 645kcal 蛋白質 24g 脂質 23.1g 食塩 3.7g	エネルギー 492kcal 蛋白質 23.2g 脂質 7g 食塩 2.6g	エネルギー 662kcal 蛋白質 19.4g 脂質 19.5g 食塩 3.1g	エネルギー 500kcal 蛋白質 18.7g 脂質 10.6g 食塩 2.2g	エネルギー 584kcal 蛋白質 21.6g 脂質 16.8g 食塩 3.6g	エネルギー 511kcal 蛋白質 21g 脂質 8.5g 食塩 2.2g	エネルギー 649kcal 蛋白質 17.5g 脂質 23.9g 食塩 3.6g

# 令和元年 10月 チャーム長岡天神 週間献立表

期 間：2019/10/13～2019/10/19

	日 13	月 14	火 15	水 16	木 17	金 18	土 19
朝食	[ 共通料理 ] カレーソテー ほうれん草の和え物 みかん缶 牛乳 [ A ] クロワッサン [ B ] 味噌汁 米飯150g	[ 共通料理 ] 白菜の中華炒め コーンサラダ フルツカテル缶 牛乳 [ A ] りんりんりんご [ B ] 米飯150g 味噌汁	[ 共通料理 ] ウインナーと野菜のスーフ煮 パンプキンサラダ ヨーグルト 牛乳 [ A ] レーズンドック [ B ] 鮭雑炊	[ 共通料理 ] 茄子とハムのキャップ煮 マカロニサラダ パイン缶 牛乳 [ A ] ミニストロベリーツイスト [ B ] 米飯150g 味噌汁	[ 共通料理 ] スクランブルエッグ キャベツ和え物 フルーツカテル缶 牛乳 [ A ] チョコカスター [ B ] 米飯150g 味噌汁	[ 共通料理 ] じゃが芋とベーコンのソテー スパゲティサラダ 黄桃缶 牛乳 [ A ] イエローロール [ B ] 米飯150g 味噌汁	[ 共通料理 ] オムレツ カリフラワーのドレッシング和え 洋梨缶 牛乳 [ A ] クリームエスカルゴ [ B ] 米飯150g 味噌汁
	[A] エネルギー 443kcal 蛋白質 13.6g 脂質 25g 食塩 1.7g [B] エネルギー 489kcal 蛋白質 15.1g 脂質 12.9g 食塩 2.2g	[A] エネルギー 511kcal 蛋白質 18.4g 脂質 21.5g 食塩 1.7g [B] エネルギー 544kcal 蛋白質 18.7g 脂質 18.4g 食塩 2.1g	[A] エネルギー 538kcal 蛋白質 17.5g 脂質 21.7g 食塩 2.3g [B] エネルギー 621kcal 蛋白質 21.9g 脂質 19.8g 食塩 4.4g	[A] エネルギー 479kcal 蛋白質 12.6g 脂質 21.8g 食塩 1.8g [B] エネルギー 538kcal 蛋白質 13.6g 脂質 17.7g 食塩 2.5g	[A] エネルギー 559kcal 蛋白質 20.8g 脂質 23.9g 食塩 1.5g [B] エネルギー 548kcal 蛋白質 20.8g 脂質 16g 食塩 2.2g	[A] エネルギー 512kcal 蛋白質 14.1g 脂質 22.7g 食塩 1.7g [B] エネルギー 579kcal 蛋白質 15g 脂質 19.2g 食塩 2.2g	[A] エネルギー 418kcal 蛋白質 16g 脂質 17.4g 食塩 1.8g [B] エネルギー 499kcal 蛋白質 18.2g 脂質 11.5g 食塩 2.5g
	米飯 豚大根の味噌煮 野菜ソテー もやしのゆかり和え すまし汁	米飯 鮭のマヨネーズ焼き がんもの煮物 キャベツゆかり和え 味噌汁	米飯 白身魚の柚香焼き 茄子の揚げ浸し 青梗菜の辛子和え すまし汁	米飯 鶏五目ご飯 山菜そば 厚揚げ煮物 フルーツ	米飯 鶏肉南蛮漬け 春雨の炒め物 なめ茸おろし 中華スープ	米飯 おかやまデミカツ丼(岡山) ブロッコリーのサラダ コンソメスープ フルーツ	米飯 揚げあんこうの生姜あんかけ 蓮根の土佐煮 もずく酢 味噌汁
	エネルギー 539kcal 蛋白質 20.4g 脂質 17.9g 食塩 3.3g	エネルギー 563kcal 蛋白質 26.1g 脂質 17.9g 食塩 3.6g	エネルギー 381kcal 蛋白質 18.6g 脂質 4.4g 食塩 2.2g	エネルギー 662kcal 蛋白質 22.7g 脂質 9.1g 食塩 4.1g	エネルギー 591kcal 蛋白質 20.9g 脂質 20g 食塩 2.9g	エネルギー 613kcal 蛋白質 21.7g 脂質 19.2g 食塩 3.5g	エネルギー 504kcal 蛋白質 18.1g 脂質 9.3g 食塩 3g
夕食	米飯 白身魚の甘酢あん ミニ麻婆春雨 青梗菜のナムル スープ	米飯 肉団子の炒め煮 さつまいも甘煮 胡瓜の甘酢和え すまし汁	米飯 ねぎ玉そぼろあん きんぴらごぼう 中華風大根サラダ 味噌汁	米飯 豚肉の蒲焼き風 小松菜の煮浸し もやしの胡麻和え 味噌汁	米飯 牛しぐれ煮 じゃこピーマン 豆腐サラダ 味噌汁	米飯 赤魚の漬け焼き はんぺんの二色揚げ ほうれん草の土佐和え 味噌汁	米飯 鶏の香味味噌炒め 南瓜の煮物 キャベツのゆず和え すまし汁
	エネルギー 521kcal 蛋白質 18.8g 脂質 13.2g 食塩 3.1g	エネルギー 578kcal 蛋白質 18.5g 脂質 10.5g 食塩 2.8g	エネルギー 562kcal 蛋白質 22.8g 脂質 18.5g 食塩 3.3g	エネルギー 528kcal 蛋白質 21.7g 脂質 16.7g 食塩 2.6g	エネルギー 529kcal 蛋白質 20.9g 脂質 15.2g 食塩 3.2g	エネルギー 517kcal 蛋白質 23.2g 脂質 12.1g 食塩 3.2g	エネルギー 459kcal 蛋白質 17.8g 脂質 10.5g 食塩 2g

# 令和元年 10月 チャーム長岡天神 週間献立表

期 間 : 2019/10/20~2019/10/26

	日 20	月 21	火 22	水 23	木 24	金 25	土 26
朝食	[ 共通料理 ] けときのこのソテー ポテトサラダ みかん缶 牛乳 [ A ] クロワッサン [ B ] 米飯150g 味噌汁	[ 共通料理 ] ス克蘭ブルエッグ アスパラのコンマ和え フルーツカクテル缶 牛乳 [ A ] ロールパン [ B ] 米飯150g 味噌汁	[ 共通料理 ] 大豆のケチャップ煮 ポテトサラダ ヨーグルト 牛乳 [ A ] レーズンドッグ [ B ] 玉子雑炊	[ 共通料理 ] スタッフエントウとエビのソテー スパゲティーサラダ パイン缶 牛乳 [ A ] ミニ抹茶ツイスト [ B ] 米飯150g 味噌汁	[ 共通料理 ] ベーコンと野菜のコンマ煮 春雨サラダ りんご缶 牛乳 [ A ] あんぱん [ B ] 米飯150g 味噌汁	[ 共通料理 ] ハムとピーマンの炒め物 インゲン豆のドレッシング和え 黄桃缶 牛乳 [ A ] イエローロール [ B ] 米飯150g 味噌汁	[ 共通料理 ] オムレツ マカロニサラダ 洋梨缶 牛乳 [ A ] クリームエスカルゴ [ B ] 米飯150g 味噌汁
	[A] エネルギー 506kcal 蛋白質 14.6g 脂質 28.8g 食塩 1.7g [B] エネルギー 542kcal 蛋白質 16.1g 脂質 16.7g 食塩 2.3g	[A] エネルギー 461kcal 蛋白質 18.9g 脂質 19g 食塩 1.8g [B] エネルギー 548kcal 蛋白質 20.7g 脂質 17.2g 食塩 2.2g	[A] エネルギー 528kcal 蛋白質 18.9g 脂質 21g 食塩 2.1g [B] エネルギー 630kcal 蛋白質 24.2g 脂質 21g 食塩 2.4g	[A] エネルギー 536kcal 蛋白質 17.1g 脂質 26.4g 食塩 1.7g [B] エネルギー 575kcal 蛋白質 18.4g 脂質 18.5g 食塩 2.4g	[A] エネルギー 564kcal 蛋白質 15.5g 脂質 19.5g 食塩 1.7g [B] エネルギー 549kcal 蛋白質 13.3g 脂質 17.3g 食塩 2.4g	[A] エネルギー 391kcal 蛋白質 13.2g 脂質 14.1g 食塩 1.7g [B] エネルギー 459kcal 蛋白質 14.3g 脂質 10.6g 食塩 2.2g	[A] エネルギー 487kcal 蛋白質 15.9g 脂質 24.4g 食塩 1.9g [B] エネルギー 565kcal 蛋白質 18g 脂質 18.5g 食塩 2.6g
昼食	米飯 ポークピカタ 和風ソテー コンソメスープ デザート	米飯 天ぷら 天つゆ ひじき煮 大根のなます すまし汁	米飯 鶏肉と大根の中華煮 豆腐の肉味噌かけ 白菜の梅和え すまし汁	豚丼 白菜の煮浸し オクラのポン酢和え かき玉汁	米飯 クリームコロッケ 茄子と挽肉のケチャップ炒め もやしの和え物 コンソメスープ	米飯 鶏の唐揚げ 小松菜のソテー レンコンサラダ すまし汁	米飯 魚の味噌漬け焼き 白菜の甘酢 南瓜の煮物 すまし汁
	エネルギー 593kcal 蛋白質 21.7g 脂質 19.8g 食塩 1.8g	エネルギー 551kcal 蛋白質 12.8g 脂質 16g 食塩 2.2g	エネルギー 438kcal 蛋白質 26.3g 脂質 7.2g 食塩 3.3g	エネルギー 491kcal 蛋白質 24.1g 脂質 9.1g 食塩 3.7g	エネルギー 542kcal 蛋白質 12.6g 脂質 17.9g 食塩 2.7g	エネルギー 692kcal 蛋白質 24.9g 脂質 28.8g 食塩 4.5g	エネルギー 425kcal 蛋白質 18.3g 脂質 4g 食塩 2.3g
夕食	米飯 鯖の西京焼き 切干大根煮 いんげんごま和え すまし汁	米飯 キノコのトマト煮込み ブロッコリーのマヨネーズ コンソメスープ フルーツ	米飯 鯖の竜田揚げ 茄子の煮浸し 小松菜の土佐和え 味噌汁	米飯 白身魚の有馬焼き 里芋の煮物 ブロッコリーサラダ 味噌汁	米飯 牛肉のおろしかけ 中華風ソテー キャベツのカレー浸し 味噌汁	米飯 あじの蒲焼き もずく酢 炊き合わせ 味噌汁	米飯 揚げ出し豆腐野菜かけ カリフラワーの華風和え インゲンソテー 中華スープ
	エネルギー 471kcal 蛋白質 20.8g 脂質 8.8g 食塩 2.3g	エネルギー 628kcal 蛋白質 20.8g 脂質 18.4g 食塩 2.3g	エネルギー 626kcal 蛋白質 19.5g 脂質 27.7g 食塩 3.1g	エネルギー 468kcal 蛋白質 21.9g 脂質 7.2g 食塩 2.8g	エネルギー 552kcal 蛋白質 24.8g 脂質 15.8g 食塩 3.6g	エネルギー 491kcal 蛋白質 23.8g 脂質 8.5g 食塩 3.6g	エネルギー 573kcal 蛋白質 20.5g 脂質 17.8g 食塩 2.5g

# 令和元年 10月 チャーム長岡天神 週間献立表

期間：2019/10/27～2019/10/31

	日 27	月 28	火 29	水 30	木 31	金	土
朝食	[ 共通料理 ] ミートボールのコンソメ煮 ほうれん草の和え物 みかん缶 牛乳 [ A ] クロワッサン [ B ] 米飯150g 味噌汁	[ 共通料理 ] 茄子とペーコンのソテー カリフラワーの和え物 フルーツカケル缶 牛乳 [ A ] ロールパン [ B ] 米飯150g 味噌汁	[ 共通料理 ] じゃが芋とウインナーのソテー 大豆サラダ ヨーグルト 牛乳 [ A ] レーズンドッグ [ B ] 鶏雑炊	[ 共通料理 ] オムレツ スパゲティサラダ パイン缶 牛乳 [ A ] ショコラツイスト [ B ] 米飯150g 味噌汁	[ 共通料理 ] 三色ビーマンとツナのソテー インゲンのはちまき和え りんご缶 牛乳 [ A ] ジャムパン [ B ] 米飯150g 味噌汁		
	[A] エネルギー 489kcal 蛋白質 17g 脂質 25.3g 食塩 2.3g [B] エネルギー 526kcal 蛋白質 18.5g 脂質 13.2g 食塩 2.9g	[A] エネルギー 400kcal 蛋白質 13.4g 脂質 16.1g 食塩 1.7g [B] エネルギー 470kcal 蛋白質 14.2g 脂質 12.6g 食塩 2.1g	[A] エネルギー 546kcal 蛋白質 19.3g 脂質 23.4g 食塩 1.7g [B] エネルギー 651kcal 蛋白質 24.9g 脂質 23.7g 食塩 2.1g	[A] エネルギー 554kcal 蛋白質 17.6g 脂質 27.9g 食塩 2g [B] エネルギー 591kcal 蛋白質 18.4g 脂質 19.8g 食塩 2.6g	[A] エネルギー 477kcal 蛋白質 14.7g 脂質 14.4g 食塩 1.6g [B] エネルギー 491kcal 蛋白質 15.4g 脂質 12.5g 食塩 2.3g		
昼食	米飯150g 柳川煮風 オクラのツナ和え 茄子の煮浸し 味噌汁	米飯 鰯のピリ辛焼き 酢の物 里芋のバター醤油煮 味噌汁	米飯 豚肉の生姜焼き 春雨サラダ 白菜の錦糸和え すまし汁	米飯 ハヤシライス 野菜サラダ フルーツ	米飯 豚肉のマヨネーズ焼き 若布の酢の物 小松菜の錦糸和え 味噌汁		
	エネルギー 512kcal 蛋白質 22.9g 脂質 12g 食塩 2.5g	エネルギー 496kcal 蛋白質 23.4g 脂質 8.9g 食塩 3.2g	エネルギー 514kcal 蛋白質 20.7g 脂質 15.3g 食塩 2.3g	エネルギー 596kcal 蛋白質 20.4g 脂質 20.2g 食塩 2.6g	エネルギー 583kcal 蛋白質 20.2g 脂質 22.9g 食塩 2.6g		
夕食	米飯 白身魚のパン粉焼き ポテトサラダ 小松菜のオスター炒め 味噌汁	米飯 治部煮 キャベツのごま和え 中華サラダ すまし汁	米飯 サワラの照り焼き ブロッコリーの和え物 中華風炒め 味噌汁	米飯 鶏肉の味噌焼き 長芋とろろ オクラのお浸し すまし汁	米飯 赤魚の揚げ煮 じゃが芋チーズ炒め おろし和え 味噌汁		
	エネルギー 530kcal 蛋白質 23.4g 脂質 12.4g 食塩 3.4g	エネルギー 456kcal 蛋白質 22.9g 脂質 5.6g 食塩 2.5g	エネルギー 486kcal 蛋白質 23.6g 脂質 9.8g 食塩 3.8g	エネルギー 463kcal 蛋白質 22.4g 脂質 7.1g 食塩 2.8g	エネルギー 593kcal 蛋白質 23.3g 脂質 18.4g 食塩 2.9g		