

平成31年3月

チャーム長岡天神 週間献立表

期間：2019/3/1~2019/3/2

	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
朝食						[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	[共通料理] ハムとビーマンの炒め物 ポテトサラダ 洋梨缶 牛乳
						[A] イエローロール [B] 米飯150g 味噌汁	[A] クリームエスカルゴ [B] 米飯150g 味噌汁
						[A] エネルギー 416kcal 蛋白質 16.5g 脂質 14.4g 食塩 2.1g [B] エネルギー 485kcal 蛋白質 17.4g 脂質 10.9g 食塩 2.5g	[A] エネルギー 454kcal 蛋白質 12.6g 脂質 21.1g 食塩 1.7g [B] エネルギー 526kcal 蛋白質 14.5g 脂質 14.5g 食塩 2.4g
昼食						米飯 鯖の利休焼き 金時豆 胡瓜の塩昆布和え 味噌汁	親子丼 大根の酢の物 すまし汁 漬物
						エネルギー 497kcal 蛋白質 22.3g 脂質 8.5g 食塩 2.4g	エネルギー 471kcal 蛋白質 19.8g 脂質 11.8g 食塩 2.8g
夕食						米飯 牛肉とごぼうの炒め煮 絹揚げの旨煮 とろろ汁 味噌汁	ロールパン えびグラタン サラダ コンソメスープ フルーツ
						エネルギー 663kcal 蛋白質 18.4g 脂質 24.9g 食塩 3.5g	エネルギー 553kcal 蛋白質 24.3g 脂質 19.5g 食塩 3.7g

平成31年3月

チャーム長岡天神 週間献立表

期 間 : 2019/3/3~2019/3/9

	日 3	月 4	火 5	水 6	木 7	金 8	土 9
朝食	[共通料理] カレーソーテー ほうれん草の和え物 みかん缶 牛乳	[共通料理] 白菜コンソメ煮 コーンサラダ フルーツカクテル缶 牛乳	[共通料理] ウインナーと野菜のスープ煮 パンプキンサラダ ヨーグルト 牛乳	[共通料理] 茄子とハムのキャットアップ煮 マカロニサラダ パイナップ缶 牛乳	[共通料理] スクランブルエッグ キャベツ和え物 フルーツカクテル缶 牛乳	[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	[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] クロワッサン [B] 味噌汁 米飯150g	[A] ロールパン [B] 米飯150g 味噌汁	[A] レーズンドック [B] 鮭雑炊	[A] ミニストロベリーツイスト [B] 米飯150g 味噌汁	[A] チョコカスター [B] 米飯150g 味噌汁	[A] イエローロール [B] 米飯150g 味噌汁	[A] クリームエスカルゴ [B] 米飯150g 味噌汁
	[A] エネルギー 453kcal 蛋白質 14.5g 脂質 25.9g 食塩 1.8g [B] エネルギー 499kcal 蛋白質 16g 脂質 13.8g 食塩 2.3g	[A] エネルギー 431kcal 蛋白質 13.9g 脂質 18.2g 食塩 1.3g [B] エネルギー 508kcal 蛋白質 15.4g 脂質 15.5g 食塩 1.7g	[A] エネルギー 535kcal 蛋白質 17.4g 脂質 21.7g 食塩 2.3g [B] エネルギー 618kcal 蛋白質 21.8g 脂質 19.8g 食塩 4.4g	[A] エネルギー 482kcal 蛋白質 12.8g 脂質 21.8g 食塩 2g [B] エネルギー 537kcal 蛋白質 13.4g 脂質 17.6g 食塩 2.7g	[A] エネルギー 561kcal 蛋白質 20.7g 脂質 23.8g 食塩 1.6g [B] エネルギー 546kcal 蛋白質 19.8g 脂質 15.7g 食塩 2.3g	[A] エネルギー 514kcal 蛋白質 13.9g 脂質 22.9g 食塩 2.1g [B] エネルギー 581kcal 蛋白質 14.8g 脂質 19.4g 食塩 2.6g	[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 495kcal 蛋白質 18g 脂質 10.9g 食塩 2.5g
昼食	散らし寿司 菜の花の辛子和え 茶碗蒸し ストロベリーパバロア	米飯 天ぷら 天つゆ ひじき煮 大根のなます すまし汁	米飯 鱈の柚香焼き 茄子の揚げ浸し もやしのゆかり和え すまし汁	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	鶏五目ご飯 にゅうめん 厚揚げ煮物 フルーツ	米飯 ボルガライス(福井) コンソメ煮 ポタージュスープ 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 608kcal 蛋白質 27.8g 脂質 15.5g 食塩 3.8g	エネルギー 543kcal 蛋白質 12.1g 脂質 15.4g 食塩 2.5g	エネルギー 379kcal 蛋白質 18.9g 脂質 4.4g 食塩 2.7g	エネルギー 579kcal 蛋白質 17.4g 脂質 19.9g 食塩 3g	エネルギー 700kcal 蛋白質 23.3g 脂質 11.1g 食塩 6.5g	エネルギー 708kcal 蛋白質 19.6g 脂質 25.6g 食塩 3.8g	エネルギー 513kcal 蛋白質 18.7g 脂質 9.3g 食塩 3.2g
夕食	米飯 ホキの甘酢あん ミニ麻婆春雨 中華風サラダ スープ	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 ねぎ玉そぼろあん きんぴらごぼう 青梗菜のナムル 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 豚肉の蒲焼き 小松菜の煮浸し もやしの胡麻和え 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 555kcal 蛋白質 19.1g 脂質 14.7g 食塩 3.6g	エネルギー 628kcal 蛋白質 20.8g 脂質 18.4g 食塩 2.3g	エネルギー 548kcal 蛋白質 22g 脂質 17.8g 食塩 3g	エネルギー 528kcal 蛋白質 21.9g 脂質 13.3g 食塩 3.4g	エネルギー 500kcal 蛋白質 22.2g 脂質 13.8g 食塩 2.6g	エネルギー 517kcal 蛋白質 23.2g 脂質 12.1g 食塩 3.4g	エネルギー 459kcal 蛋白質 17.8g 脂質 10.5g 食塩 2g

平成31年3月

チャーム長岡天神 週間献立表

期 間：2019/3/10～2019/3/16

	日 10	月 11	火 12	水 13	木 14	金 15	土 16
朝食	[共通料理] ツトきのこのソテ ポテトサラダ 牛乳 みかん缶	[共通料理] スクランブルエッグ アスパラのゴマ和え フルツカケ缶 牛乳	[共通料理] 大豆のケチャップ煮 南瓜サラダ ヨーグルト 牛乳	[共通料理] スタッフエントウとエビのソテ スパゲティサラダ パイン缶 牛乳	[共通料理] ペーコンと野菜のコンソメ煮 春雨サラダ りんご缶 牛乳	[共通料理] ハムとピーマンの炒め物 インゲンのドレッシング和え 黄桃缶 牛乳	[共通料理] オムレツ マカロニサラダ 洋梨缶 牛乳
	[A] クロワッサン [B] 米飯150g 味噌汁	[A] ロールパン [B] 米飯150g 味噌汁	[A] レーズンドッグ [B] 玉子雑炊	[A] ミニ抹茶ツイスト [B] 米飯150g 味噌汁	[A] あんぱん [B] 米飯150g 味噌汁	[A] イエローロール [B] 米飯150g 味噌汁	[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 545kcal 蛋白質 19.2g 脂質 22.5g 食塩 2g [B] エネルギー 647kcal 蛋白質 24.5g 脂質 22.5g 食塩 2.3g	[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 567kcal 蛋白質 15.3g 脂質 19.7g 食塩 1.8g [B] エネルギー 555kcal 蛋白質 13.1g 脂質 17.5g 食塩 2.5g	[A] エネルギー 389kcal 蛋白質 12.9g 脂質 13.9g 食塩 2.1g [B] エネルギー 457kcal 蛋白質 14g 脂質 10.4g 食塩 2.6g	[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 564kcal 蛋白質 17.9g 脂質 17.9g 食塩 2.6g
昼食	米飯 鱈の西京焼き 切干大根煮 いんげんごま和え すまし汁	米飯150g 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150g 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 キャベツの煮浸し オクラのボン酢和え かき玉汁	米飯150g クリームコロッケ 大根サラダ もやしの和え物 コンソメスープ	米飯150g 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150g 赤魚の味噌漬け焼き 白菜の甘酢 炊き合わせ すまし汁
	エネルギー 471kcal 蛋白質 20.8g 脂質 8.8g 食塩 2.4g	エネルギー 563kcal 蛋白質 26g 脂質 17.9g 食塩 3.8g	エネルギー 445kcal 蛋白質 26.1g 脂質 7.9g 食塩 3.3g	エネルギー 463kcal 蛋白質 25.2g 脂質 5.2g 食塩 3.7g	エネルギー 476kcal 蛋白質 10.2g 脂質 12.4g 食塩 2.9g	エネルギー 685kcal 蛋白質 24.2g 脂質 28.1g 食塩 4.5g	エネルギー 435kcal 蛋白質 21.3g 脂質 7.5g 食塩 2.8g
夕食	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150g 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150g タラの有馬焼き 茄子の煮浸し ブロッコリーサラダ 味噌汁	米飯150g ほきのねぎ焼き 里芋の煮物 小松菜の土佐和え 味噌汁	米飯150g 牛肉のおろし焼き 中華風ソテー 白菜のカレー浸し 味噌汁	米飯150g あじの蒲焼き もずく酢 南瓜の煮物 味噌汁	米飯150g 揚げ出し豆腐野菜かけ カワフワの華風和え インゲンソテー 中華スープ
	エネルギー 500kcal 蛋白質 24.1g 脂質 10.4g 食塩 2.1g	エネルギー 601kcal 蛋白質 19.4g 脂質 12.5g 食塩 2.8g	エネルギー 443kcal 蛋白質 20.4g 脂質 8.8g 食塩 2.9g	エネルギー 424kcal 蛋白質 20.6g 脂質 3.7g 食塩 3.1g	エネルギー 518kcal 蛋白質 26.1g 脂質 12.1g 食塩 3.4g	エネルギー 483kcal 蛋白質 21.2g 脂質 6.1g 食塩 3.2g	エネルギー 590kcal 蛋白質 19.4g 脂質 20g 食塩 2.5g

平成31年3月

チャーム長岡天神 週間献立表

期間：2019/3/17～2019/3/23

	日 17	月 18	火 19	水 20	木 21	金 22	土 23
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	[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 フルツカケル缶 牛乳	[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	[共通料理] オムレツ スパゲティサラダ パイン缶 牛乳	[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	[共通料理] ウインナーとほうれん草のソテー アスパラのドレッシング和え 黄桃缶 牛乳	[共通料理] ミートボールのケチャップ煮 スタッフエントウのサラダ 洋梨缶 牛乳
	[A] クロワッサン [B] 米飯150g 味噌汁	[A] ロールパン [B] 米飯150g 味噌汁	[A] レーズンドッグ [B] 鶏雑炊	[A] ショコラツイスト [B] 米飯150g 味噌汁	[A] ジャムパン [B] 米飯150g 味噌汁	[A] イエローロール [B] 米飯150g 味噌汁	[A] クリームエスカルゴ [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 403kcal 蛋白質 13.2g 脂質 16.3g 食塩 1.7g [B] エネルギー 473kcal 蛋白質 14g 脂質 12.8g 食塩 2.1g	[A] エネルギー 545kcal 蛋白質 19.3g 脂質 23.4g 食塩 1.7g [B] エネルギー 650kcal 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 588kcal 蛋白質 18.2g 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	[A] エネルギー 409kcal 蛋白質 14.3g 脂質 15.8g 食塩 2.1g [B] エネルギー 485kcal 蛋白質 15.2g 脂質 12.9g 食塩 2.5g	[A] エネルギー 480kcal 蛋白質 16.5g 脂質 21g 食塩 2.3g [B] エネルギー 557kcal 蛋白質 18.5g 脂質 14.5g 食塩 3g
昼食	米飯150g 豆腐の柳川煮 チンゲン菜のツナ和え 茄子のしょうが和え 味噌汁	おにぎり しょうゆラーメン 胡瓜のゆかり和え シュウマイ	米飯150g 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150g ハヤシライス 野菜サラダ フルーツ	米飯150g 豚肉のガーリックマヨ焼き 若布の酢の物 白菜の和え物 味噌汁	エビピラフ 白身フライ フルーツ コンソメスープ	米飯 鱈のピリ辛焼き 酢の物 カリフラワーのごま和え 味噌汁
	エネルギー 525kcal 蛋白質 19.9g 脂質 17.3g 食塩 2.6g	エネルギー 521kcal 蛋白質 23.1g 脂質 14.5g 食塩 9.1g	エネルギー 481kcal 蛋白質 21.6g 脂質 11.4g 食塩 2.2g	エネルギー 552kcal 蛋白質 21.6g 脂質 17g 食塩 2.6g	エネルギー 501kcal 蛋白質 22.1g 脂質 13.7g 食塩 2.6g	エネルギー 522kcal 蛋白質 18.8g 脂質 11.8g 食塩 2.9g	エネルギー 443kcal 蛋白質 21.3g 脂質 6g 食塩 2.7g
夕食	米飯150g メルルーサのパン粉焼き ポテトサラダ オクラのお浸し 味噌汁	米飯150g 和風ロールキャベツ 南瓜サラダ ブロッコリーごま和え 味噌汁	米飯150g サワラの照り焼き オクラのお浸し おろし和え 味噌汁	米飯150g 鶏肉の味噌焼き とろろ汁 中華風炒め すまし汁	米飯150g 赤魚の揚げ煮 ブロッコリーの和え物 じゃが芋チーズ炒め すまし汁	米飯150g しいらの煮付け 春巻き 青梗菜の海苔和え 味噌汁	米飯 炊き合わせ ジャガイモソテー 中華サラダ すまし汁
	エネルギー 519kcal 蛋白質 22.5g 脂質 10.3g 食塩 3g	エネルギー 413kcal 蛋白質 15.8g 脂質 5.5g 食塩 3.4g	エネルギー 445kcal 蛋白質 21.2g 脂質 8.1g 食塩 3.2g	エネルギー 477kcal 蛋白質 21.7g 脂質 9.3g 食塩 2.9g	エネルギー 572kcal 蛋白質 24.2g 脂質 16.5g 食塩 2.9g	エネルギー 617kcal 蛋白質 25.3g 脂質 18.9g 食塩 3.8g	エネルギー 416kcal 蛋白質 9.6g 脂質 5g 食塩 2.3g

平成31年3月

チャーム長岡天神 週間献立表

期 間：2019/3/24～2019/3/30

	日 24	月 25	火 26	水 27	木 28	金 29	土 30
朝食	[共通料理] ハムとビーマンのキャップ 炒め ブロッコリーのサラダ みかん缶 牛乳	[共通料理] 白菜コンソメ煮 コーンサラダ フルーツ缶 牛乳	[共通料理] スクランブルエッグ パンプキンサラダ ヨーグルト 牛乳	[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	[共通料理] ウインナーと野菜のスープ 煮 カリフラワーの和え物 りんご缶 牛乳	[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	[共通料理] オムレツ 胡瓜のドレッシング 和え 洋梨缶 牛乳
	[A] クロワッサン [B] 米飯150g 味噌汁	[A] ロールパン [B] 米飯150g 味噌汁	[A] レーズンドッグ [B] かに雑炊	[A] 抹茶ツイスト [B] 米飯150g 味噌汁	[A] はちみつブンブン [B] 米飯150g 味噌汁	[A] イエローロール [B] 米飯150g 味噌汁	[A] クリームエスカルゴ [B] 米飯150g 味噌汁
	[A] エネルギー 437kcal 蛋白質 12.9g 脂質 23.9g 食塩 1.6g [B] エネルギー 489kcal 蛋白質 15.2g 脂質 13.5g 食塩 2.1g	[A] エネルギー 420kcal 蛋白質 12.7g 脂質 16.2g 食塩 1.2g [B] エネルギー 488kcal 蛋白質 13.5g 脂質 12.7g 食塩 1.6g	[A] エネルギー 594kcal 蛋白質 22.1g 脂質 25.9g 食塩 1.8g [B] エネルギー 661kcal 蛋白質 25.7g 脂質 21.9g 食塩 2.4g	[A] エネルギー 501kcal 蛋白質 12.6g 脂質 25.6g 食塩 2.1g [B] エネルギー 538kcal 蛋白質 13.5g 脂質 17.6g 食塩 2.7g	[A] エネルギー 433kcal 蛋白質 15.2g 脂質 15g 食塩 2.1g [B] エネルギー 482kcal 蛋白質 16.3g 脂質 11.1g 食塩 2.8g	[A] エネルギー 493kcal 蛋白質 12.1g 脂質 21.8g 食塩 1.7g [B] エネルギー 566kcal 蛋白質 13g 脂質 18.3g 食塩 2.2g	[A] エネルギー 413kcal 蛋白質 15.2g 脂質 17.4g 食塩 1.8g [B] エネルギー 484kcal 蛋白質 16.9g 脂質 10.8g 食塩 2.5g
昼食	米飯 焼き鳥風 小松菜のお浸し 南瓜のくず煮 味噌汁 エネルギー 550kcal 蛋白質 21.9g 脂質 15.3g 食塩 3.1g	米飯 ビーフカレー えびサラダ フルーツ 漬物(福神漬) エネルギー 656kcal 蛋白質 24.1g 脂質 21.2g 食塩 3.4g	ゆかりおにぎり 京風たぬきうどん 豆腐の肉味噌かけ 金時豆 エネルギー 442kcal 蛋白質 15.1g 脂質 8.1g 食塩 2.6g	米飯 ミンチカツ じゃがいものクリーム煮 コールスロー コンソメスープ エネルギー 736kcal 蛋白質 20.5g 脂質 28.7g 食塩 3.9g	米飯 メルルーサの袖香焼き 卵の花 胡瓜のゆかり和え すまし汁 エネルギー 391kcal 蛋白質 18.8g 脂質 5.2g 食塩 2.6g	米飯 豚肉と厚揚げの炒め物 ちくわの煮物 小松菜のお浸し 味噌汁 エネルギー 603kcal 蛋白質 20.7g 脂質 23.4g 食塩 3.2g	きじ焼き丼 春菊錦糸和え フルーツ すまし汁 エネルギー 490kcal 蛋白質 18.5g 脂質 12.8g 食塩 2.5g
	米飯 チーズハンバーグ キャベツの甘酢 アスパラのソテー コンソメスープ エネルギー 621kcal 蛋白質 22.6g 脂質 22.3g 食塩 2.4g	米飯 サバの味噌煮 五目煮豆 カリフラワーのピーナツ和え すまし汁 エネルギー 556kcal 蛋白質 21.4g 脂質 19.2g 食塩 2.9g	米飯 チンジャオロース 青梗菜の中華炒め 胡瓜の甘酢生姜和え 中華スープ エネルギー 503kcal 蛋白質 19.1g 脂質 15.2g 食塩 3.2g	米飯 鮭のタルタル焼き 白菜の煮浸し ほうれん草のナムル 味噌汁 エネルギー 498kcal 蛋白質 24.4g 脂質 13g 食塩 2.8g	おにぎり お好み焼き チンゲンサイわさび和え フルーツ 味噌汁 エネルギー 465kcal 蛋白質 16.6g 脂質 13.8g 食塩 2.9g	鮭ご飯 五目卵焼き 里芋の煮物 三度豆のおかか和え すまし汁 エネルギー 531kcal 蛋白質 23.8g 脂質 15.2g 食塩 3g	米飯 ほきのフライ レンコンの炒め煮 キャベツの梅肉和え 味噌汁 エネルギー 518kcal 蛋白質 20g 脂質 14.4g 食塩 2.6g
夕食	米飯 チーズハンバーグ キャベツの甘酢 アスパラのソテー コンソメスープ エネルギー 621kcal 蛋白質 22.6g 脂質 22.3g 食塩 2.4g	米飯 サバの味噌煮 五目煮豆 カリフラワーのピーナツ和え すまし汁 エネルギー 556kcal 蛋白質 21.4g 脂質 19.2g 食塩 2.9g	米飯 チンジャオロース 青梗菜の中華炒め 胡瓜の甘酢生姜和え 中華スープ エネルギー 503kcal 蛋白質 19.1g 脂質 15.2g 食塩 3.2g	米飯 鮭のタルタル焼き 白菜の煮浸し ほうれん草のナムル 味噌汁 エネルギー 498kcal 蛋白質 24.4g 脂質 13g 食塩 2.8g	おにぎり お好み焼き チンゲンサイわさび和え フルーツ 味噌汁 エネルギー 465kcal 蛋白質 16.6g 脂質 13.8g 食塩 2.9g	鮭ご飯 五目卵焼き 里芋の煮物 三度豆のおかか和え すまし汁 エネルギー 531kcal 蛋白質 23.8g 脂質 15.2g 食塩 3g	米飯 ほきのフライ レンコンの炒め煮 キャベツの梅肉和え 味噌汁 エネルギー 518kcal 蛋白質 20g 脂質 14.4g 食塩 2.6g

平成31年3月

チャーム長岡天神 週間献立表

期 間：2019/3/31

	日 31	月	火	水	木	金	土
朝食	[共通料理] ツキときのこのソー 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						
	[A] エネルギー - 545kcal 蛋白質 15g 脂質 33.6g 食塩 1.9g [B] エネルギー - 581kcal 蛋白質 16.4g 脂質 21.5g 食塩 2.4g						
昼食	米飯 さわらの西京焼き 煮奴 おろし和え かき玉汁 エネルギー - 512kcal 蛋白質 27g 脂質 12.8g 食塩 2.8g						
夕食	米飯 八宝菜 ひじき煮 中華サラダ 中華スープ						
	エネルギー - 542kcal 蛋白質 17.1g 脂質 16.3g 食塩 3.1g						