



	主食の栄養価	熱量	蛋白質	脂質	塩分
		kcal	g	g	g
	白飯	252	4.3	0.6	0.0
3日	五目ちらし寿司	275	5.0	1.6	0.8
11日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	0.2
20日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	0.2
26日	彩り野菜ごはん	246	4.6	0.6	1.2

* メニュー前の「☆」は、揚げ物です

1日 (日)	2日 (月)	3日 (火)	4日 (水)	5日 (木)	6日 (金)	7日 (土)																																								
☆ エビ大葉チーズフライ ● 肉団子のカレークリームソースかけ ● 刻み昆布の梅肉和え ● 竹の子の炒め煮 熱量 蛋白質 脂質 塩分 516 16.5 14.7 3.5	● 鮭ハンバーグのねぎおろしあん ● 里芋と野菜の田舎煮 ● ツイストマカロニのシーザーサラダ ● 白滝と人参の炒め煮 熱量 蛋白質 脂質 塩分 474 14.1 12.4 2.0	☆ 鶏天のバンバンジーソースかけ ● 花さつまとイカ団子の炊き合わせ ● オクラと干しエビの和え物 ● マカロニ玉子サラダ ● 五目ちらし寿司 熱量 蛋白質 脂質 塩分 601 17.5 19.6 3.6	● カレイのきのこポン酢あん ● カニ豆腐風 ● 大根葉とちくわの炒め煮 ● カリフラワーのサラダ 熱量 蛋白質 脂質 塩分 427 18.1 10.5 2.3	● ハンバーグのホワイトソースかけ ● 大豆そぼろとごぼうのきんぴら ● 菜の花のごま浸し ● 炒りたまごうや 熱量 蛋白質 脂質 塩分 572 23.4 18.2 3.0	☆ カニカマ入りサラダフライ ● 麻婆なす ● 小松菜の煮浸し ● ひじきの五目煮 熱量 蛋白質 脂質 塩分 701 19.7 25.5 2.9	天ぷら ☆ (エビ・さつま芋・しんじょ) ● 餃子の中華あんかけ ● 蒸し鶏と野菜のマリネ ● 白菜と春菊のじゃこ炒め煮 熱量 蛋白質 脂質 塩分 606 15.1 20.9 2.3																																								
8日 (日)	9日 (月)	10日 (火)	11日 (水)	12日 (木)	13日 (金)	14日 (土)																																								
● 鶏肉のハニーマスタード ● 玉ねぎさつまとすり身団子の炊き合わせ ● 菜の花とピーマンの和え物 ● メンマとインゲンのごま油炒め 熱量 蛋白質 脂質 塩分 494 20.2 13.8 3.1	● アジの醤油麹焼 ☆揚げ出し豆腐のあんかけ ● ブロッコリーとコーンのサラダ ● 切干大根とじゃこのナムル 熱量 蛋白質 脂質 塩分 481 20.9 13.4 1.9	● タラの西京焼 ● 玉ねぎ棒としんじょの炊き合わせ ● ふきの大豆そぼろ煮 ● 三色ピーマンのマリネ 熱量 蛋白質 脂質 塩分 439 18.5 8.1 2.4	● 鶏肉と野菜の中華風煮 ● 絹厚揚げと揚げボールの煮物 ● ほうれん草のごま和え ● ごぼうのサラダ ● 七福米ごはん 熱量 蛋白質 脂質 塩分 480 15.6 13.9 2.1	● 豚肉と野菜の生姜炒め ● カニカマとキャベツの彩りサラダ ● インゲンとウインナーのソテー ● 中華サラダ 熱量 蛋白質 脂質 塩分 480 17.8 15.2 2.4	☆ エビフライと白身フライのタルタルソース ● かぼちゃと高野豆腐の炊き合わせ ● キャベツとベーコンのフレンチサラダ ● 白菜と塩昆布の和え物 熱量 蛋白質 脂質 塩分 634 17.8 25.7 2.4	● 親子煮 ● なすのみそ炒め ● 青梗菜ときのこの和え物 ● ちくわの煮物 熱量 蛋白質 脂質 塩分 529 18.3 17.0 2.6																																								
15日 (日)	16日 (月)	17日 (火)	18日 (水)	19日 (木)	20日 (金)	21日 (土)																																								
● おでん ● じゃが芋とウインナーのカレー風味煮 ● マカロニサラダ ● 人参のごま和え 熱量 蛋白質 脂質 塩分 510 14.6 16.9 3.1	● 赤魚の玉ねぎソース ● チヂミ ● シーフードマリネ ● 青菜の辛子和え 熱量 蛋白質 脂質 塩分 468 18.0 12.2 2.6	● ハンバーグのデミソースかけ ● 切干大根とさつま揚げの炒め煮 ● ビビンバ鶏肉 ● ピーマンと竹の子の炒め物 熱量 蛋白質 脂質 塩分 568 19.5 17.9 3.1	● サバのみそ煮 ● ミートソーススパゲティ ● 三色おひたし ● レンコンの煮物 熱量 蛋白質 脂質 塩分 554 22.0 15.7 2.1	● タラの野菜あんかけ ● 豚肉と白菜の煮物 ● もやしとツナの洋風炒め ● ひじきと大豆の煮物 熱量 蛋白質 脂質 塩分 423 21.4 8.7 1.4	☆ フライドチキン ● じゃが芋とウインナーのトマト煮 ● シェルマカロニの彩りサラダ ● なすの煮浸し ● 七福米ごはん 熱量 蛋白質 脂質 塩分 695 17.7 29.6 2.9	● 八宝菜 ● 花さつまと冬瓜の炊き合わせ ● わかめサラダ ● 切干大根のゆかりマヨ和え 熱量 蛋白質 脂質 塩分 472 18.7 12.5 3.1																																								
22日 (日)	23日 (月)	24日 (火)	25日 (水)	26日 (木)	27日 (金)	28日 (土)																																								
● 野菜しんじょのみぞれあん ● 肉団子のブラウンソースかけ ● ひじきの梅風味炒め煮 ● もやしのみそマヨ和え 熱量 蛋白質 脂質 塩分 521 16.8 16.5 3.4	● 牛すきやき風 ● お好み焼 ● 春雨と鶏肉のチャプチェ風 ● カリフラワーの彩りサラダ 熱量 蛋白質 脂質 塩分 550 19.2 19.7 2.6	☆ マスフライのタルタルソース ● がんもとちくわの煮物 ● つきこんのみそ煮 ● かんぴょうの甘辛煮 熱量 蛋白質 脂質 塩分 589 15.8 21.9 2.7	● 豚肉とピーマンのオイスター煮 ● あさりと大根の煮物 ● ほうれん草と油揚げの煮浸し ● オーロラポテトサラダ 熱量 蛋白質 脂質 塩分 453 15.4 11.5 2.7	● アジのきのこあんかけ ● ごぼうと豚肉の時雨煮 ● 小松菜のザーサイ炒め ● 白滝と油揚げの煮物 ● 彩り野菜ごはん 熱量 蛋白質 脂質 塩分 474 22.7 10.8 3.0	● 牛肉と麩の甘辛煮 ● キャベツボールと三角いなの洋風煮 ● 切干大根ときゅうりの三杯酢 ● 蒸し鶏とオクラの醤油和え 熱量 蛋白質 脂質 塩分 401 14.5 7.6 2.8	☆ 塩たれ焼肉風メンチカツ ● チキンカレー ● さつま揚げのみそ和え ● 春雨の和え物 熱量 蛋白質 脂質 塩分 557 14.3 18.7 3.0																																								
29日 (日)	30日 (月)	31日 (火)																																												
● 鶏肉と大根の炊き合わせ ● グラタン風ポーククリームシチュー ● ごぼうの炒め煮 ● ふきとちくわの煮物 熱量 蛋白質 脂質 塩分 492 18.5 11.6 2.4	● 肉豆腐 ☆ かぼちゃコロッケ ● わかめサラダ ● 青菜のお浸し 熱量 蛋白質 脂質 塩分 536 17.6 17.9 2.2	☆ オクラレンコン入り豆腐カツ ● 玉ねぎさつまとエビ団子と大根の煮物 ● わかめと白きくらげの梅しそ和え ● キャベツとカニカマのシーザーサラダ 熱量 蛋白質 脂質 塩分 579 16.4 17.8 3.7	<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2"></th> <th rowspan="2">主食の栄養価</th> <th>熱量</th> <th>蛋白質</th> <th>脂質</th> <th>塩分</th> </tr> <tr> <th>kcal</th> <th>g</th> <th>g</th> <th>g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>白飯</td> <td>252</td> <td>4.3</td> <td>0.6</td> <td>0.0</td> </tr> <tr> <td>3日</td> <td>五目ちらし寿司</td> <td>275</td> <td>5.0</td> <td>1.6</td> <td>0.8</td> </tr> <tr> <td>11日</td> <td>七福米ごはん</td> <td>238</td> <td>4.2</td> <td>0.7</td> <td>0.2</td> </tr> <tr> <td>20日</td> <td>七福米ごはん</td> <td>238</td> <td>4.2</td> <td>0.7</td> <td>0.2</td> </tr> <tr> <td>26日</td> <td>彩り野菜ごはん</td> <td>246</td> <td>4.6</td> <td>0.6</td> <td>1.2</td> </tr> </tbody> </table>					主食の栄養価	熱量	蛋白質	脂質	塩分	kcal	g	g	g		白飯	252	4.3	0.6	0.0	3日	五目ちらし寿司	275	5.0	1.6	0.8	11日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	0.2	20日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	0.2	26日	彩り野菜ごはん	246	4.6	0.6	1.2
	主食の栄養価	熱量	蛋白質	脂質	塩分																																									
		kcal	g	g	g																																									
	白飯	252	4.3	0.6	0.0																																									
3日	五目ちらし寿司	275	5.0	1.6	0.8																																									
11日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	0.2																																									
20日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	0.2																																									
26日	彩り野菜ごはん	246	4.6	0.6	1.2																																									

* 弊社のごはんにつきましては、全て『国内産米100%』を使用しております。



※ メニュー前の「☆」は、揚げ物です

	主食の栄養価	熱量	蛋白質	脂質	塩分
		kcal	g	g	g
	白飯	252	4.3	0.6	0.0
6日	梅しらすごはん	248	4.8	1.7	1.0
28日	菜めし	234	4.1	0.7	0.3
31日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	0.2

1日 (日)	2日 (月)	3日 (火)	4日 (水)	5日 (木)	6日 (金)	7日 (土)																																																								
<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と野菜のオイスター炒め アジのさんが焼の和風あんかけ 小松菜のコーンバター炒め なすの煮びたし 	<ul style="list-style-type: none"> サゴシのみそマヨかけ 豚肉と白菜の玉子とじ ほうれん草と油揚げの煮浸し もやしと錦糸玉子の中華和え 	<ul style="list-style-type: none"> サバの塩焼 凍り豆腐のひき肉あんかけ ☆揚げさつま芋のレモン煮 インゲンとウインナーの洋風炒め 	<ul style="list-style-type: none"> 肉団子の酢豚風 ☆紫芋コロケ ほうれん草とツナの和風和え 切干大根と油揚げの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ハッシュドビーフ 磯エビさつまと大根の炊き合わせ かぼちゃサラダ つきこんとネギの酢みそ和え 	<ul style="list-style-type: none"> 赤魚のゆかりおろしあんかけ 青のりさつまとエビ団子の炊き合わせ 竹の子とレンコンとごぼうの煮物 春雨とハムの中中華サラダ 梅しらすごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 回鍋肉 厚揚げとはんぺんの炊き合わせ わかめとオクラの和え物 卵の花 																																																								
<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白質</td><td>脂質</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>542</td><td>18.4</td><td>22.6</td><td>2.9</td></tr> </table>	熱量	蛋白質	脂質	塩分	542	18.4	22.6	2.9	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白質</td><td>脂質</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>531</td><td>24.8</td><td>16.7</td><td>1.7</td></tr> </table>	熱量	蛋白質	脂質	塩分	531	24.8	16.7	1.7	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白質</td><td>脂質</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>556</td><td>22.6</td><td>17.6</td><td>1.8</td></tr> </table>	熱量	蛋白質	脂質	塩分	556	22.6	17.6	1.8	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白質</td><td>脂質</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>522</td><td>16.2</td><td>12.2</td><td>2.8</td></tr> </table>	熱量	蛋白質	脂質	塩分	522	16.2	12.2	2.8	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白質</td><td>脂質</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>511</td><td>13.4</td><td>17.3</td><td>2.4</td></tr> </table>	熱量	蛋白質	脂質	塩分	511	13.4	17.3	2.4	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白質</td><td>脂質</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>464</td><td>21.7</td><td>6.9</td><td>3.3</td></tr> </table>	熱量	蛋白質	脂質	塩分	464	21.7	6.9	3.3	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白質</td><td>脂質</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>519</td><td>19.9</td><td>17.9</td><td>2.8</td></tr> </table>	熱量	蛋白質	脂質	塩分	519	19.9	17.9	2.8
熱量	蛋白質	脂質	塩分																																																											
542	18.4	22.6	2.9																																																											
熱量	蛋白質	脂質	塩分																																																											
531	24.8	16.7	1.7																																																											
熱量	蛋白質	脂質	塩分																																																											
556	22.6	17.6	1.8																																																											
熱量	蛋白質	脂質	塩分																																																											
522	16.2	12.2	2.8																																																											
熱量	蛋白質	脂質	塩分																																																											
511	13.4	17.3	2.4																																																											
熱量	蛋白質	脂質	塩分																																																											
464	21.7	6.9	3.3																																																											
熱量	蛋白質	脂質	塩分																																																											
519	19.9	17.9	2.8																																																											
8日 (日)	9日 (月)	10日 (火)	11日 (水)	12日 (木)	13日 (金)	14日 (土)																																																								
<ul style="list-style-type: none"> カレイの南蛮漬け オムレツのバジル入タルタルかけ 彩りポテトサラダ 大根煮 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と麩のすき焼き風煮 筑前煮 青梗菜とコーンのシーザーサラダ さつま揚げの生姜醤油和え 	<ul style="list-style-type: none"> 肉じゃが 大根とがんもの炊き合わせ シェルマカロニサラダ ひじきの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ☆和風梅かつおメンチ ポークカレー 白菜と春菊のおかか和え 洋風卵の花 	<ul style="list-style-type: none"> エビ入りすり身焼の中華風キノコソース 凍り豆腐と野菜の煮物 きゅうりとちくわの梅肉和え ブロッコリーと玉ねぎのサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のトマトマスタードソースかけ 魚肉ソーセージのチーズ風味焼 オニオンサラダ さつま芋のマヨ和え 	<ul style="list-style-type: none"> ☆イカフライ 焼売の野菜あんかけ 刻み昆布の醤油ドレ和え かんぴょうの甘辛煮 																																																								
<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白質</td><td>脂質</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>500</td><td>16.5</td><td>16.9</td><td>2.3</td></tr> </table>	熱量	蛋白質	脂質	塩分	500	16.5	16.9	2.3	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白質</td><td>脂質</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>512</td><td>20.9</td><td>13.6</td><td>2.8</td></tr> </table>	熱量	蛋白質	脂質	塩分	512	20.9	13.6	2.8	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白質</td><td>脂質</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>520</td><td>16.0</td><td>15.4</td><td>1.9</td></tr> </table>	熱量	蛋白質	脂質	塩分	520	16.0	15.4	1.9	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白質</td><td>脂質</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>526</td><td>16.9</td><td>18.5</td><td>2.3</td></tr> </table>	熱量	蛋白質	脂質	塩分	526	16.9	18.5	2.3	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白質</td><td>脂質</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>412</td><td>16.4</td><td>7.5</td><td>2.3</td></tr> </table>	熱量	蛋白質	脂質	塩分	412	16.4	7.5	2.3	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白質</td><td>脂質</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>632</td><td>18.3</td><td>27.0</td><td>2.4</td></tr> </table>	熱量	蛋白質	脂質	塩分	632	18.3	27.0	2.4	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白質</td><td>脂質</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>531</td><td>19.6</td><td>15.4</td><td>2.9</td></tr> </table>	熱量	蛋白質	脂質	塩分	531	19.6	15.4	2.9
熱量	蛋白質	脂質	塩分																																																											
500	16.5	16.9	2.3																																																											
熱量	蛋白質	脂質	塩分																																																											
512	20.9	13.6	2.8																																																											
熱量	蛋白質	脂質	塩分																																																											
520	16.0	15.4	1.9																																																											
熱量	蛋白質	脂質	塩分																																																											
526	16.9	18.5	2.3																																																											
熱量	蛋白質	脂質	塩分																																																											
412	16.4	7.5	2.3																																																											
熱量	蛋白質	脂質	塩分																																																											
632	18.3	27.0	2.4																																																											
熱量	蛋白質	脂質	塩分																																																											
531	19.6	15.4	2.9																																																											
15日 (日)	16日 (月)	17日 (火)	18日 (水)	19日 (木)	20日 (金)	21日 (土)																																																								
<ul style="list-style-type: none"> 牛肉とごぼうのトマト煮 しんじょと里芋の田舎煮 蒸し鶏入りビビンバ キャベツときのこのポン酢和え 	<ul style="list-style-type: none"> 天ぷら ☆(オクラエビ詰・南瓜・ちくわ) 大根とさつま揚げの炊き合わせ 三色ピーマンの塩昆布和え ほうれん草と人参のお浸し 	<ul style="list-style-type: none"> カレイのゆず風味おろしあん 甘酢肉団子 ひじきのサラダ 小松菜のお浸し 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のバンバンジーソースかけ タコ団子とすり身厚揚げの煮物 刻み昆布と油揚げの煮物 ☆揚げじゃが芋 	<ul style="list-style-type: none"> 他人丼風煮 ☆桜海老入りしんじょ天のきのこあん キャベツと春雨の塩ダレ炒め ちくわとインゲンのサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と野菜の炒め物 玉ねぎ棒と大根の炊き合わせ 小松菜の干しエビの辛子和え ポテトサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> メルルーサのトマトソースかけ カレー風味麻婆豆腐 玉ねぎとちくわの醤油和え キャベツのオーロラソースサラダ 																																																								
<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白質</td><td>脂質</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>450</td><td>15.0</td><td>11.5</td><td>2.5</td></tr> </table>	熱量	蛋白質	脂質	塩分	450	15.0	11.5	2.5	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白質</td><td>脂質</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>436</td><td>12.1</td><td>8.1</td><td>2.7</td></tr> </table>	熱量	蛋白質	脂質	塩分	436	12.1	8.1	2.7	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白質</td><td>脂質</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>499</td><td>20.3</td><td>13.5</td><td>3.1</td></tr> </table>	熱量	蛋白質	脂質	塩分	499	20.3	13.5	3.1	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白質</td><td>脂質</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>579</td><td>20.0</td><td>20.0</td><td>2.7</td></tr> </table>	熱量	蛋白質	脂質	塩分	579	20.0	20.0	2.7	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白質</td><td>脂質</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>593</td><td>18.5</td><td>20.3</td><td>3.1</td></tr> </table>	熱量	蛋白質	脂質	塩分	593	18.5	20.3	3.1	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白質</td><td>脂質</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>470</td><td>16.6</td><td>13.2</td><td>2.5</td></tr> </table>	熱量	蛋白質	脂質	塩分	470	16.6	13.2	2.5	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白質</td><td>脂質</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>440</td><td>18.3</td><td>7.2</td><td>2.7</td></tr> </table>	熱量	蛋白質	脂質	塩分	440	18.3	7.2	2.7
熱量	蛋白質	脂質	塩分																																																											
450	15.0	11.5	2.5																																																											
熱量	蛋白質	脂質	塩分																																																											
436	12.1	8.1	2.7																																																											
熱量	蛋白質	脂質	塩分																																																											
499	20.3	13.5	3.1																																																											
熱量	蛋白質	脂質	塩分																																																											
579	20.0	20.0	2.7																																																											
熱量	蛋白質	脂質	塩分																																																											
593	18.5	20.3	3.1																																																											
熱量	蛋白質	脂質	塩分																																																											
470	16.6	13.2	2.5																																																											
熱量	蛋白質	脂質	塩分																																																											
440	18.3	7.2	2.7																																																											
22日 (日)	23日 (月)	24日 (火)	25日 (水)	26日 (木)	27日 (金)	28日 (土)																																																								
<ul style="list-style-type: none"> ☆鶏ささみのゆかり天の和風あん しんじょと大根のあんかけ 青菜の錦糸玉子のお浸し 刻み昆布のごま和え 	<ul style="list-style-type: none"> アジの照焼 鶏じゃが インゲンのおかか和え スパゲティツナサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の梅肉おろしかけ さつま揚げの南蛮酢和え ケチャップビーンズ 青梗菜とえのきの炒め煮 	<ul style="list-style-type: none"> サゴシのあんかけ 三角いなりの炊き合わせ キャベツときくらげの炒め物 白菜の信田煮 	<ul style="list-style-type: none"> ☆鶏の唐揚げの野菜あんかけ 高野豆腐と冬瓜のあんかけ ふき的大豆そぼろ煮 三色ピーマンともやしの炒め物 	<ul style="list-style-type: none"> ホキのバジル焼 トマトソースかけ じゃが芋とあさりのバター風味煮 ツイストマカロニサラダ 竹の子の炒め煮 	<ul style="list-style-type: none"> お魚バーグの錦糸あん 鶏肉とじゃが芋のホワイトクリーム煮 人参とつきこんの炒め煮 もやしとツナのマヨ和え 菜めし 																																																								
<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白質</td><td>脂質</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>481</td><td>18.1</td><td>13.5</td><td>3.0</td></tr> </table>	熱量	蛋白質	脂質	塩分	481	18.1	13.5	3.0	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白質</td><td>脂質</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>510</td><td>21.2</td><td>13.7</td><td>1.9</td></tr> </table>	熱量	蛋白質	脂質	塩分	510	21.2	13.7	1.9	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白質</td><td>脂質</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>508</td><td>20.8</td><td>14.0</td><td>2.8</td></tr> </table>	熱量	蛋白質	脂質	塩分	508	20.8	14.0	2.8	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白質</td><td>脂質</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>503</td><td>20.5</td><td>12.3</td><td>2.6</td></tr> </table>	熱量	蛋白質	脂質	塩分	503	20.5	12.3	2.6	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白質</td><td>脂質</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>508</td><td>17.4</td><td>14.5</td><td>3.0</td></tr> </table>	熱量	蛋白質	脂質	塩分	508	17.4	14.5	3.0	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白質</td><td>脂質</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>492</td><td>18.2</td><td>13.8</td><td>2.1</td></tr> </table>	熱量	蛋白質	脂質	塩分	492	18.2	13.8	2.1	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白質</td><td>脂質</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>469</td><td>16.3</td><td>10.7</td><td>3.1</td></tr> </table>	熱量	蛋白質	脂質	塩分	469	16.3	10.7	3.1
熱量	蛋白質	脂質	塩分																																																											
481	18.1	13.5	3.0																																																											
熱量	蛋白質	脂質	塩分																																																											
510	21.2	13.7	1.9																																																											
熱量	蛋白質	脂質	塩分																																																											
508	20.8	14.0	2.8																																																											
熱量	蛋白質	脂質	塩分																																																											
503	20.5	12.3	2.6																																																											
熱量	蛋白質	脂質	塩分																																																											
508	17.4	14.5	3.0																																																											
熱量	蛋白質	脂質	塩分																																																											
492	18.2	13.8	2.1																																																											
熱量	蛋白質	脂質	塩分																																																											
469	16.3	10.7	3.1																																																											
29日 (日)	30日 (月)	31日 (火)																																																												
<ul style="list-style-type: none"> メルルーサのみそタレかけ とうふ団子と冬瓜の煮物 刻み昆布と大豆の煮物 ピーマンのサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 天津玉子焼のあんかけ 豚肉とインゲンのトマト煮 白菜の煮物 カレーポテトサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> サゴシの野菜あんかけ 小車麩と里芋の煮物 きゅうりと大根の酢の物 青梗菜の玉子和え 七福米ごはん 	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白質</td><td>脂質</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>438</td><td>16.9</td><td>11.1</td><td>2.1</td></tr> </table>	熱量	蛋白質	脂質	塩分	438	16.9	11.1	2.1	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白質</td><td>脂質</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>484</td><td>15.2</td><td>10.1</td><td>3.1</td></tr> </table>	熱量	蛋白質	脂質	塩分	484	15.2	10.1	3.1	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白質</td><td>脂質</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>439</td><td>18.8</td><td>6.6</td><td>1.8</td></tr> </table>	熱量	蛋白質	脂質	塩分	439	18.8	6.6	1.8																																	
熱量	蛋白質	脂質	塩分																																																											
438	16.9	11.1	2.1																																																											
熱量	蛋白質	脂質	塩分																																																											
484	15.2	10.1	3.1																																																											
熱量	蛋白質	脂質	塩分																																																											
439	18.8	6.6	1.8																																																											

	主食の栄養価	熱量	蛋白質	脂質	塩分
		kcal	g	g	g
	白飯	252	4.3	0.6	0.0
6日	梅しらすごはん	248	4.8	1.7	1.0
28日	菜めし	234	4.1	0.7	0.3
31日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	0.2