

献立明細表

(社福)洗心会 岩崎保育園
3歳以上児

2025年07月28日(月) ~ 2025年08月03日(日)

				8月1日(金)		8月2日(土)	
				品名	数量	品名	数量
昼食				ごはん		ごはん	
				米	60 g	米	60 g
				みそ汁		みそ汁	
				小松菜	20 g	きざみあげ	2 g
				人参	5 g	わかめ	0.3 g
				水	135 g	水	135 g
				味噌	4.5 g	味噌	4.5 g
				いりこ	2.7 g	いりこ	2.7 g
				昆布	0.7 g	昆布	0.7 g
				鶏肉の南部焼		豚肉の塩こうじ炒め	
				鶏肉	50 g	豚肉	30 g
				生姜	0.25 g	人参	5 g
				酒	1 g	玉葱	26 g
				みりん	2.5 g	キャベツ 冷カット	30 g
				濃口醤油	2.6 g	ごま油	2 g
				白ごま	0.5 g	酒	0.8 g
				キャベツ 冷カット	33 g	砂糖	1 g
				ゆかり	0.1 g	塩麴	2.5 g
				中華きゅうり		濃口醤油	2.7 g
				きゅうり	35 g	枝豆	5 g
				コーン	5 g	じゃが芋の煮物	
				砂糖	0.5 g	ポテト乱切り	40 g
				濃口醤油	1.5 g	人参	5 g
				酢	1 g	油	1 g
				ごま油	0.7 g	砂糖	1.5 g
						濃口醤油	2.5 g
						だし汁	40 g
						グリーンピース	2 g
おやつ				エネルギー 360 kcal たんぱく質 15.6 g		エネルギー 394 kcal たんぱく質 14.6 g	
				脂質 9.3 g 炭水化物 55.1 g		脂質 9.7 g 炭水化物 64.4 g	
				食塩相当量 1.4 g		食塩相当量 1.9 g	
				梅おにぎり		マリー	
				米	30 g	マリー	2 枚
				梅干し	1/3 ケ	アスバラ	
				焼海苔	1/10 束	アスバラガススナック	3 本
				牛乳		牛乳	
				牛乳	100 g	牛乳	100 g
1日合計				エネルギー 166 kcal たんぱく質 5.2 g		エネルギー 147 kcal たんぱく質 4.9 g	
				脂質 4.1 g 炭水化物 28.3 g		脂質 6.4 g 炭水化物 19.1 g	
				食塩相当量 0.4 g		食塩相当量 0.3 g	
				エネルギー 526 kcal		エネルギー 541 kcal	
				たんぱく質 20.8 g		たんぱく質 19.5 g	
				脂質 13.4 g		脂質 16.1 g	
				炭水化物 83.4 g		炭水化物 83.5 g	
				食塩相当量 1.8 g		食塩相当量 2.2 g	

献立明細表

(社福)洗心会 岩崎保育園
3歳以上児

2025年08月04日(月) ~ 2025年08月10日(日)

	8月4日(月)	8月5日(火)	8月6日(水)	8月7日(木)	8月8日(金)	8月9日(土)
昼食	◆はしの日◆ ○ 麦ごはん 0 g 米 50 g もち麦 10 g みそ汁 玉葱 20 g わかめ 0.3 g 水 135 g 味噌 4.5 g いりこ 2.7 g 昆布 0.7 g 魚の塩焼き さば 1/2 切 塩 0.2 g ----- ほうれん草 20 g 砂糖 0.2 g 濃口醤油 1 g 白ごま 0.3 g ----- マメにつかもう！五目煮 鶏肉 10 g 煮し大豆 20 g 人参 7 g 干しいたけ スライス 0.3 g だし汁 35 g 濃口醤油 3.5 g 酒 1 g 砂糖 2.5 g 枝豆 10 g エネルギー 432 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 15.8 g 炭水化物 57.0 g 食塩相当量 1.9 g	ごはん 米 60 g かき玉汁 卵 1/5 ケ 玉葱 15 g 片栗粉 1 g 水 135 g かつおぶし 0.9 g 昆布 0.7 g 淡口醤油 2.5 g 塩 0.2 g 豚肉と野菜のみそ煮 豚肉 30 g ポテト乱切り 30 g ごぼう 10 g 人参 10 g 糸こんにゃく 8 g 油 1.6 g だし汁 80 g 酒 1 g 味噌 3 g 濃口醤油 2 g 砂糖 2 g みりん 1 g グリーンピース 3 g 納豆和え キャベツ 冷カット 20 g コーン 5 g 納豆 15 g かつおぶし 0.6 g 濃口醤油 2 g エネルギー 402 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 9.4 g 炭水化物 65.1 g 食塩相当量 1.6 g	カレーライス 米 60 g 鶏肉 20 g ポテト乱切り 30 g 玉葱 40 g 人参 10 g 砂糖 1 g カレー アレルゲンフリー 18 g 水 110 g ブロッコリーの中華和え ブロッコリー 20 g カリフラワー 10 g 人参 5 g 砂糖 1 g ごま油 0.4 g 酢 1 g 濃口醤油 1.4 g すりごま 0.6 g フルーツ パイナップル 40 g エネルギー 430 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 9.8 g 炭水化物 77.9 g 食塩相当量 1.8 g	ごはん 米 60 g みそ汁 木綿豆腐 1/20 丁 玉葱 10 g 小葱 2 g 水 135 g 味噌 4.5 g いりこ 2.7 g 昆布 0.7 g 魚の竜田揚げ さくら 1/2 切 濃口醤油 2.5 g みりん 2.5 g 片栗粉 5 g 油 4 g ----- トマト 1/8 ケ ----- 小松菜のごま和え 小松菜 20 g もやし 15 g コーン 5 g 砂糖 0.4 g 濃口醤油 2.5 g 白ごま 0.5 g エネルギー 388 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 10.3 g 炭水化物 58.9 g 食塩相当量 1.6 g	ごはん 米 60 g みそ汁 ちんげん菜 20 g 麴 1 g 水 135 g 味噌 4.5 g いりこ 2.7 g 昆布 0.7 g 鶏肉のマーマレード焼 鶏肉 50 g 濃口醤油 3.5 g 酒 1.5 g マーマレード 2 g 油 0.8 g ----- カットコーン 1 ケ ----- 炒り高野豆腐 高野豆腐 1/4 ケ 玉葱 20 g 人参 5 g 油 0.8 g グリーンピース 3 g 水 3 g 砂糖 0.7 g みりん 1.8 g 濃口醤油 2.2 g エネルギー 414 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 11.6 g 炭水化物 60.8 g 食塩相当量 1.6 g	ごはん 米 60 g みそ汁 きざみあげ 2 g わかめ 0.3 g 水 135 g 味噌 4.5 g いりこ 2.7 g 昆布 0.7 g 豚肉の焼肉炒め 豚肉 30 g 生姜 0.1 g 玉葱 20 g キャベツ 冷カット 40 g 人参 5 g インゲン 5 g 油 2 g みりん 0.5 g 砂糖 1.8 g 酒 1 g 濃口醤油 5 g しらす和え おくら 冷 30 g 人参 5 g しらす 1.8 g かつおぶし 0.5 g 濃口醤油 1.2 g 砂糖 0.2 g エネルギー 355 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 8.2 g 炭水化物 57.8 g 食塩相当量 1.8 g
	おまのりにおにぎり 米 30 g 塩 0.2 g 白ごま 0.5 g 焼海苔 1/10 束 牛乳 100 g エネルギー 168 kcal たんぱく質 5.3 g 脂質 4.4 g 炭水化物 28.2 g 食塩相当量 0.3 g	お麴キャラメル 麴 6 g グラニュー糖 3 g バター 5 g 牛乳 100 g エネルギー 129 kcal たんぱく質 5.0 g 脂質 8.1 g 炭水化物 11.2 g 食塩相当量 0.2 g	どうもろこしにおにぎり 米 30 g コーン 11 g バター 0.3 g ブイヨン 0.6 g 塩 0.1 g 牛乳 100 g エネルギー 177 kcal たんぱく質 5.4 g 脂質 4.4 g 炭水化物 30.5 g 食塩相当量 0.6 g	マカロニのあべかわ ツイストマカロニ 10 g きな粉 4 g 砂糖 3.5 g 塩 0.05 g 牛乳 100 g エネルギー 128 kcal たんぱく質 6.1 g 脂質 5.0 g 炭水化物 16.7 g 食塩相当量 0.1 g	わかめおにぎり 米 30 g 炊き込みわかめ 0.3 g 牛乳 100 g エネルギー 165 kcal たんぱく質 5.1 g 脂質 4.1 g 炭水化物 28.2 g 食塩相当量 0.3 g	たべっこBABY たべっこベビー 6 枚 ウエハース 2 枚 牛乳 100 g エネルギー 113 kcal たんぱく質 4.1 g 脂質 5.9 g 炭水化物 12.3 g 食塩相当量 0.2 g
	1 日 合 計	エネルギー 531 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 17.5 g 炭水化物 76.3 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 607 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 14.2 g 炭水化物 108.4 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 516 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 15.3 g 炭水化物 75.6 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 579 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 15.7 g 炭水化物 89.0 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 468 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 14.1 g 炭水化物 70.1 g 食塩相当量 2.0 g

献立明細表

(社福)洗心会 岩崎保育園
3歳以上児

2025年08月11日(月) ~ 2025年08月17日(日)

	8月11日(月)	8月12日(火)	8月13日(水)	8月14日(木)	8月15日(金)	8月16日(土)
昼食		ごはん 米 60 g コンソメスープ ポテト乱切り 15 g 玉葱 10 g 水 135 g ブイヨン 1 g 塩 0.1 g コショウ 0.1 g ハンバーグ 国産鶏豚ハンバーグ 1 g 油 1 g 玉葱 15 g 水 3 g 濃口醤油 0.8 g クチャップ 8 g 砂糖 0.8 g ----- 枝豆塩味 15 g ----- マカロニサラダ ツイストマカロニ 10 g ミックスベジタブル 5 g ウインナー 1/4 本 マヨドレ 7 g レモン汁 0.1 g	ビビンバ丼 米 60 g 豚肉 40 g 砂糖 2.2 g 味噌 2.2 g 濃口醤油 3.2 g 水 15 g 人参 10 g ほうれん草 30 g すりごま 1.8 g 砂糖 0.5 g 濃口醤油 1 g みそ汁 玉葱 20 g きざみあげ 2 g 水 135 g 味噌 4.5 g いりこ 2.7 g 昆布 0.7 g 納豆和え ちんげん菜 20 g 人参 3 g 納豆 15 g かつおぶし 0.6 g 濃口醤油 2 g	ごはん 米 60 g みそ汁 麩 1 g わかめ 0.3 g 水 135 g 味噌 4.5 g いりこ 2.7 g 昆布 0.7 g 冷しゃぶサラダ 豚肉 40 g 酒 3 g キャベツ 冷カット 20 g 玉葱 20 g 人参 5 g ----- 砂糖 3 g 味噌 7 g オリーブオイル 5 g すりごま 3 g マヨドレ 8 g ----- ビーマンの金平炒め 三色ビーマン 20 g 糸こんにゃく 8 g しらす 3 g 油 1 g だし汁 15 g 砂糖 1.5 g 濃口醤油 2.4 g みりん 1.2 g	ハヤシライス 米 60 g 牛しゃぶ用 25 g ポテト乱切り 20 g 玉葱 40 g 人参 15 g 油 1 g ハヤシフレーク アレルゲンフリー 15 g 水 80 g グリーンピース 5 g キャベツのツナ和え キャベツ 冷カット 30 g ほうれん草 10 g シーチキン 6 g 濃口醤油 2 g みりん 0.6 g フルーツ みかん缶 40 g	チャーハン ウインナー 1 本 玉葱 30 g コーン 5 g 人参 10 g ブイヨン 1.3 g コショウ 0.09 g 淡口醤油 1 g ごま油 1.8 g グリーンピース 3 g 米 60 g 汁ビーフン ビーフン 5 g ほうれん草 5 g 玉葱 10 g 人参 5 g 水 135 g 中華だし 1.2 g 塩 0.3 g コショウ 0.1 g 塩こぼ和え オクラ 冷 35 g コーン 5 g 塩昆布 0.8 g ごま油 0.5 g
		エネルギー 458 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 14.5 g 炭水化物 69.9 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 394 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 10.2 g 炭水化物 58.6 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 474 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 19.2 g 炭水化物 60.8 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 423 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 11.2 g 炭水化物 71.7 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 353 kcal たんぱく質 8.6 g 脂質 9.3 g 炭水化物 62.3 g 食塩相当量 2.2 g
		あずきロール あずきロール 1 本 牛乳 牛乳 100 g	ムーンライト ムーンライト 2 枚 カルシウムせんべい カルシウムせんべい 2 枚 牛乳 牛乳 100 g	豆腐ブレッド 豆腐ブレッド 1 本 牛乳 牛乳 100 g	五穀のビスケット 五穀のビスケット 2 枚 アスパラ アスパラガススナック 3 本 牛乳 牛乳 100 g	源氏パイ 源氏パイ 2 枚 たべっこBABY たべっこベイビー 6 枚 牛乳 牛乳 100 g
おやつ		エネルギー 145 kcal たんぱく質 5.5 g 脂質 6.6 g 炭水化物 17.4 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 175 kcal たんぱく質 4.6 g 脂質 8.2 g 炭水化物 22.3 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 136 kcal たんぱく質 5.5 g 脂質 5.8 g 炭水化物 16.8 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 139 kcal たんぱく質 4.9 g 脂質 6.5 g 炭水化物 16.9 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 197 kcal たんぱく質 5.0 g 脂質 11.1 g 炭水化物 21.0 g 食塩相当量 0.5 g
		エネルギー 603 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 21.1 g 炭水化物 87.3 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 569 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 18.4 g 炭水化物 80.9 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 610 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 25.0 g 炭水化物 77.6 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 562 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 17.7 g 炭水化物 88.6 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 550 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 20.4 g 炭水化物 83.3 g 食塩相当量 2.7 g
1日合計						

献立明細表

(社福)洗心会 岩崎保育園
3歳以上児

2025年08月18日(月) ~ 2025年08月24日(日)

	8月18日(月)	8月19日(火)	8月20日(水)	8月21日(木)	8月22日(金)	8月23日(土)
昼食	ごはん 米 60 g みそ汁 わかめ 0.3 g きざみあげ 2 g 水 135 g 味噌 4.5 g いりこ 2.7 g 昆布 0.7 g 牛肉と春雨の炒め物 牛しゃぶ用 25 g 緑豆春雨 14 g 玉葱 20 g 人参 5 g ほうれん草 15 g 油 1.2 g ニンニク 0.4 g 生姜 0.5 g 中華だし 0.4 g 濃口醤油 3.5 g 砂糖 0.8 g 酒 2.4 g 塩 0.12 g ごま油 0.4 g 白ごま 0.8 g 納豆和え おくら 冷 20 g コーン 5 g 納豆 15 g かつおぶし 0.6 g 濃口醤油 2 g エネルギー 419 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 9.8 g 炭水化物 69.1 g 食塩相当量 1.9 g	ごはん 米 60 g みそ汁 ポテト乱切り 20 g 玉葱 10 g 水 135 g 味噌 4.5 g いりこ 2.7 g 昆布 0.7 g 魚のパン粉焼トマトソース ホキ 1/2 切 酒 1 g 塩 0.2 g 油 1 g パン粉 4 g トマト缶ホール 15 g 玉葱 16 g ニンニク 0.1 g 油 1 g ブイヨン 0.3 g パセリ 0.1 g 金平ごはん ごはん 18 g 人参 3 g 糸こんにゃく 8 g インゲン 5 g 油 1 g だし汁 15 g 砂糖 1.5 g 濃口醤油 2.4 g みりん 1.2 g エネルギー 346 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 4.9 g 炭水化物 63.0 g 食塩相当量 1.6 g	ごはん 米 60 g かき玉スープ 卵 1/4 ケ 小ネギ 1 g 水 135 g 片栗粉 1 g 中華だし 1.2 g 塩 0 g コシヨー 0.1 g 豚肉の夏野菜ごま炒め 豚肉 40 g 玉葱 40 g 人参 5 g なす 15 g 三色ピーマン 5 g 濃口醤油 4 g 砂糖 2 g 酒 1.5 g 味噌 1.5 g すりごま 1.5 g れんこんサラダ れんこん 20 g だし汁 20 g コーン 5 g ウインナー 1/4 本 白ごま 1 g 濃口醤油 0.9 g マヨドレ 7 g エネルギー 429 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 14.7 g 炭水化物 61.0 g 食塩相当量 1.6 g	ごはん 米 60 g みそ汁 ほうれん草 20 g 麩 1 g 水 135 g 味噌 4.5 g いりこ 2.7 g 昆布 0.7 g チキンカツ 鶏肉 50 g 塩 0.3 g コシヨー 0.05 g 天ぷら粉 7 g パン粉 5 g 油 5 g ケチャップ 4 g ウスターソース 1 g 水 3 g ブロッコリー 20 g もやしのナムル もやし 35 g きゅうり 5 g 人参 5 g ごま油 0.5 g 淡口醤油 0.6 g 濃口醤油 0.6 g 砂糖 0.5 g エネルギー 439 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 14.2 g 炭水化物 62.3 g 食塩相当量 1.9 g	ごはん 米 60 g みそ汁 なす 15 g 玉葱 10 g 水 135 g 味噌 4.5 g いりこ 2.7 g 昆布 0.7 g 魚の和風チーズ焼き さわら 1/2 切 酒 2 g みりん 2 g 濃口醤油 2 g ミックスチーズ 5 g 枝豆塩味 15 g ひじきの炒め煮 ひじき 2.5 g 油 1.5 g 人参 5 g きざみあげ 1.5 g グリーンピース 3 g 濃口醤油 2 g 砂糖 1.29 g エネルギー 360 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 8.8 g 炭水化物 54.5 g 食塩相当量 1.5 g	麻婆丼 米 60 g 豚肉 15 g 大豆たんぱく 3 g 木綿豆腐 1/8 丁 玉葱 30 g 生姜 0.1 g ニンニク 0.1 g 油 1 g 赤だし味噌 3 g 濃口醤油 1.8 g 砂糖 1.4 g ケチャップ 3.6 g 中華だし 0.7 g 片栗粉 1 g 水 20 g グリーンピース 2.7 g みそ汁 玉葱 20 g キャベツ 冷カット 10 g 水 135 g 味噌 4.5 g いりこ 2.7 g 昆布 0.7 g 里芋の煮物 さといも 40 g 人参 10 g みりん 0.7 g 砂糖 1.1 g 酒 1.4 g 濃口醤油 2.8 g だし汁 35 g グリーンピース 3 g エネルギー 393 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 7.1 g 炭水化物 68.6 g 食塩相当量 2.1 g
	ゆかりおにぎり 米 30 g ゆかり 0.3 g 牛乳 100 g エネルギー 165 kcal たんぱく質 5.1 g 脂質 4.1 g 炭水化物 28.2 g 食塩相当量 0.2 g	金時豆煮 金時豆 17 g 砂糖 8 g 塩 0.06 g 牛乳 100 g エネルギー 140 kcal たんぱく質 7.1 g 脂質 4.2 g 炭水化物 22.3 g 食塩相当量 0.2 g	しらすおにぎり 米 30 g しらす 3 g 塩 0.2 g 牛乳 100 g エネルギー 167 kcal たんぱく質 5.8 g 脂質 4.2 g 炭水化物 28.1 g 食塩相当量 0.4 g	オレンジゼリー アガー 1.8 g 砂糖 5 g オレンジジュース 60 g 水 20 g みかん缶 15 g 牛乳 100 g エネルギー 124 kcal たんぱく質 3.8 g 脂質 3.9 g 炭水化物 20.1 g 食塩相当量 0.1 g	かしわおにぎり 米 25 g 昆布 0.5 g 鶏肉 6 g 人参 2.3 g グリーンピース 0.7 g 濃口醤油 1.5 g 砂糖 1.5 g みりん 0.6 g 牛乳 100 g エネルギー 169 kcal たんぱく質 5.9 g 脂質 4.9 g 炭水化物 26.6 g 食塩相当量 0.4 g	ごまロールパン ごまロールパン 1 ケ 牛乳 100 g エネルギー 142 kcal たんぱく質 5.7 g 脂質 6.4 g 炭水化物 16.8 g 食塩相当量 0.4 g
	1 日 合 計	1 日 合 計	1 日 合 計	1 日 合 計	1 日 合 計	1 日 合 計
	エネルギー 584 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 13.9 g 炭水化物 97.3 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 486 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 9.1 g 炭水化物 85.3 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 596 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 18.9 g 炭水化物 89.1 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 563 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 18.1 g 炭水化物 82.4 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 529 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 13.7 g 炭水化物 81.1 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 535 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 13.5 g 炭水化物 85.4 g 食塩相当量 2.5 g

献立明細表

(社福)洗心会 岩崎保育園
3歳以上児

2025年08月25日(月) ~ 2025年08月31日(日)

	8月25日(月)	8月26日(火)	8月27日(水)	8月28日(木)	8月29日(金)	8月30日(土)
昼食	枝豆ごはん 米 60 g 枝豆 10 g 塩 0.2 g 昆布 1 g みそ汁 南瓜 20 g きざみあげ 2 g 水 135 g 味噌 4.5 g いりこ 2.7 g 昆布 0.7 g 魚の照焼 さば 1/2 切 酒 1 g 濃口醤油 2 g みりん 2 g ----- カットコーン 1 g ----- キャベツの卵炒め キャベツ 冷カット 25 g 人参 5 g 卵 1/2 個 濃口醤油 1 g 塩 0.1 g ごま油 1.2 g ※ちゅうりっぷ組 白ごはん ○ 0 g	麦ごはん 米 50 g もち麦 10 g みそ汁 木綿豆腐 1/20 丁 ごぼう 8 g 水 135 g 味噌 4.5 g いりこ 2.7 g 昆布 0.7 g 鶏肉の唐揚げねぎソース 鶏肉 50 g 生姜 0.1 g 酒 0.7 g 小麦粉 1.2 g 片栗粉 2.5 g 油 5 g ----- 白ネギ 8 g 砂糖 2 g 濃口醤油 4 g 酢 2.2 g ごま油 0.4 g ----- キャベツ 冷カット 30 g すりごま 0.5 g ----- 納豆和え もやし 20 g 人参 3 g 納豆 15 g かつおぶし 0.6 g 濃口醤油 2 g	ごはん 米 60 g 高野豆腐のみそ汁 玉葱 10 g チンゲン菜 5 g 高野豆腐 1/10 個 味噌 4.5 g 水 135 g いりこ 2.7 g 昆布 0.7 g 魚の煮付 さば 1/2 切 濃口醤油 3 g 砂糖 1.4 g みりん 3 g 酒 3 g 生姜 1.5 g ----- 人参 15 g ----- 切干大根の炒めもの 切干大根 3 g 豚肉 7 g 玉葱 14 g 三色ピーマン 4.5 g ごま油 1.5 g 濃口醤油 2 g 塩 0.1 g	ごはん 米 60 g みそ汁 えのき 15 g きざみあげ 2 g 水 135 g 味噌 4.5 g いりこ 2.7 g 昆布 0.7 g ＜主菜＞豚肉と豆腐のチャンプル 豚肉 30 g キャベツ 冷カット 30 g 玉葱 20 g 人参 5 g 三色ピーマン 5 g 木綿豆腐 1/10 丁 油 2 g だし汁 10 g 塩 0.2 g 砂糖 1/4 個 淡口醤油 1 g かつおぶし 0.8 g きゅうりの酢の物 きゅうり 30 g わかめ 0.3 g コーン 5 g 砂糖 2.5 g 酢 1.5 g だし汁 2 g 濃口醤油 1.2 g 塩 0.15 g	ごはん 米 60 g 中華スープ 緑豆春雨 3 g 玉葱 10 g 人参 5 g 水 135 g 中華だし 1.2 g 塩 0 g コシヨー 0.1 g 鶏肉の韓国風照焼 鶏モモ 開き 1 個 塩 0.1 g ニンニク 0.1 g 酒 2.5 g クチャップ 4 g 濃口醤油 2.5 g みりん 2.5 g 味噌 1.3 g 砂糖 0.9 g 油 1 g ----- ブロッコリー 20 g ----- スパサラダ スパゲティ 10 g ミックスベジタブル 5 g マヨドレ 7 g 塩 0.1 g コシヨー 0.1 g	ごはん 米 60 g すまし汁 かまぼこ 1 枚 わかめ 0.3 g 水 135 g かつおぶし 0.9 g 昆布 0.7 g 淡口醤油 2.5 g 塩 0.2 g 豚肉の味噌炒め 豚肉 40 g キャベツ 冷カット 30 g 玉葱 25 g 人参 5 g ごま油 2 g 味噌 3 g 酒 0.8 g 砂糖 2 g 濃口醤油 1 g 枝豆 5 g おかか和え もやし 20 g チンゲン菜 10 g コーン 5 g かつおぶし 0.5 g 濃口醤油 1.7 g
	エネルギー 470 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 17.6 g 炭水化物 62.5 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 460 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 16.7 g 炭水化物 59.2 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 417 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 14.8 g 炭水化物 58.0 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 400 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 11.5 g 炭水化物 58.4 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 432 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 13.2 g 炭水化物 64.7 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 364 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 9.1 g 炭水化物 56.8 g 食塩相当量 1.5 g
	のり巻きおにぎり 米 30 g 塩 0.2 g 焼海苔 1/10 束 牛乳 牛乳 100 g	バナナ バナナ 1/2 本 牛乳 牛乳 100 g	炊き込みおにぎり 米 30 g 五目詰めしの素 8.3 g 牛乳 牛乳 100 g	きなこ蒸しパン ホットケーキミックス 20 g きな粉 3 g 牛乳 15 g 牛乳 牛乳 100 g	いりこ菜めしおにぎり 米 30 g 菜めし いりこ 1 g 牛乳 牛乳 100 g	豆乳のウエハース 豆乳のウエハース 2 枚 アスパラ アスパラガススナック 3 本 牛乳 牛乳 100 g
	エネルギー 165 kcal たんぱく質 5.2 g 脂質 4.1 g 炭水化物 28.1 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 97 kcal たんぱく質 3.7 g 脂質 3.9 g 炭水化物 13.6 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 173 kcal たんぱく質 5.4 g 脂質 4.7 g 炭水化物 28.8 g 食塩相当量 0.5 g	エネルギー 156 kcal たんぱく質 6.5 g 脂質 6.0 g 炭水化物 21.3 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 166 kcal たんぱく質 5.3 g 脂質 4.1 g 炭水化物 28.4 g 食塩相当量 0.5 g	エネルギー 178 kcal たんぱく質 5.1 g 脂質 10.1 g 炭水化物 18.5 g 食塩相当量 0.2 g
	エネルギー 635 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 21.7 g 炭水化物 90.6 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 557 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 20.6 g 炭水化物 72.8 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 590 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 19.5 g 炭水化物 86.8 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 556 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 17.5 g 炭水化物 79.7 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 598 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 17.3 g 炭水化物 93.1 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 542 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 19.2 g 炭水化物 75.3 g 食塩相当量 1.7 g
	1 日 合 計					