

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前	栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			エネルギー	タンパク質
1 土	おにぎり からあげ ぼてとさらだ	精白米/かたくり粉 調合油/じゃがいも マヨネーズ	昆布つくだ煮/焼きの り/鶏若鶏肉モモ(皮 付き)/ウイニー(ウ イナー)	しょうが/きゅうり/ にんじん/パプリカ/ 濃縮還元ジュース	ぎんびすあすばらがす おれんじじゅーす		エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	488 kcal 11.3 g 13.6 g 1.4 g
3 月	あかおにらんち けんちんじる みかん	精白米/バター/中華 めん(ゆで)/板こんに ゃく/さといも/じゃ がいも/調合油/上白 糖	鶏若鶏肉ひき肉/焼き 竹輪/大豆(水煮缶詰 )/ウイナー/油揚 げ/木綿豆腐/豚中型 種モモ(脂身付き)/か つお加工品(削り節)	玉葱/にんじん/青皮 ーマン/だいずもやし /生しいたけ(菌床栽 培、生)/ねぎ/ごぼ う/だいこん/温州蜜 柑(普通、生)	おにたいじいも むぎちゃ		エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	647 kcal 24.9 g 26.2 g 3.8 g
4 火	ごはん ちくぜんに もやしおかかあえ ぐれーぶふる一つ	精白米/さといも/板 こんにゃく/上白糖/ ぱりんこ	鶏若鶏肉胸(皮なし) かつお節	にんじん/さやいんげ ん/たけのこ(水煮缶 詰)/ごぼう/しょう が/もやし/グレーブ フルーツ/りんご 濃 縮還元ジュース	さつぼろぼてと りんごじゅーす		エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	498 kcal 14.0 g 1.7 g 1.5 g
5 水	ごはん さばのとまとそーすに ほうれんそうのきのこあえ ねぎとわかめのすーぶ	精白米/上白糖/ごま (いり)/ごま油/ロ ールパン	まさば/わかめ/材料 別-ム(乳脂肪)/牛乳	トマト缶詰(ホール) /玉葱/ほうれんそう /えのきたけ/ねぎ/ みかん缶	ふる一つさんどばん ぎゅうにゅう		エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	553 kcal 22.5 g 21.9 g 2.5 g
6 木	ごはん にくじゃが こーんのすのもの おれんじ	精白米/じゃがいも/ しらたき/調合油/上 白糖/とうもろこし(缶 詰)/マカロニ	豚肩(脂肪なし)/生揚 げ/生わかめ/きな粉 (大豆)/牛乳	にんじん/玉葱/さや いんげん/キャベツ/ きゅうり/オレンジ	まかるにあべかわ ぎゅうにゅう		エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	556 kcal 21.7 g 16.6 g 2.1 g
7 金	ごはん はんぱーぐ ぶろっこりーのごまあえ びたみんえーすーぶ	精白米/パン粉(乾燥) /すりごま/上白糖/ 調合油/黒蒸しパンミ ックス	豚ひき肉/たまご/牛 乳	玉葱/しょうが/プロ ッコーリー/にんじん/ 日本かぼちゃ/トマト	こくとうむしばん ぎゅうにゅう		エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	666 kcal 26.6 g 23.0 g 2.3 g
8 土	おにぎり ころっけ まかるにさらだ	精白米/ポテトコロッ ケ/調合油/とうもろ こし(缶詰)/マカロニ /マヨネーズ/ぱりん こ	昆布つくだ煮/焼きの り	きゅうり/ぶどう(濃 縮還元ジュース)	ほしたべよ はーべすと ぶどうじゅーす		エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	642 kcal 10.7 g 20.4 g 1.9 g
10 月	ごはん おまーぼーどうふ もやしのつなあえ ばなな	精白米/ごま油/上白 糖/かたくり粉/すり ごま	豚ひき肉/木綿豆腐/ ツナ/寒天	生しいたけ(菌床栽培 、生)/にら/ねぎ/ しょうが/もやし/パ ナナ/りんご 濃縮還 元ジュース	てづくりゼリー むぎちゃ		エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	430 kcal 16.3 g 13.7 g 1.4 g
12 水	ひじきごはん あさづけ とりちゃんこじる	精白米/上白糖/ごま (いり)/調合油/ご ま油/じゃがいも	干ひじき(アナル蓋、乾 )/油揚げ/塩昆布/ 鶏若鶏肉モモ(皮なし)	にんじん/かぶ/きゅ うり/だいこん/はく さい/ねぎ/にんにく /しょうが/パプリカ/ 濃縮還元ジュース	すまいるぼてと おれんじじゅーす		エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	452 kcal 12.7 g 8.6 g 3.0 g
13 木	ごはん さといものそぼろに きゅうりとわかめすのもの いちご	精白米/さといも(冷 凍)/板こんにゃく/ 調合油/上白糖/かた くり粉/ぱりんこ/ハ ードビスケット	豚ひき肉/生わかめ	にんじん/玉葱/生し いたけ(菌床栽培、生) /グリーンピース(冷凍) /しょうが/もやし/ いちご	ぱりんこ まりーびすけつと やさしいじゅーす		エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	511 kcal 13.4 g 7.4 g 1.7 g
14 金	すばげていみーとそーす さんしょくやさいのあま すーぶ	スパゲッティ/調合油 /上白糖/ごま(いり) /ハードビスケット	豚ひき肉/牛乳	玉葱/青皮ーマン/に んにく/れんこん/に んじん/きゅうり/パ ナナ	みれーびすけつと ぎゅうにゅう		エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	530 kcal 19.1 g 15.1 g 1.8 g
15 土	おにぎり からあげ ぼてとさらだ	精白米/かたくり粉/ 調合油/じゃがいも/ マヨネーズ/ぱりんこ	昆布つくだ煮/焼きの り/鶏若鶏肉モモ(皮 付き)/ウイニー(ウ イナー)	しょうが/きゅうり/ にんじん/りんご 濃 縮還元ジュース	きらきらせんべい りんごじゅーす		エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	506 kcal 10.8 g 12.2 g 1.6 g
17 月	ごはん ひじきのいために ちゅうかきゅうり ばなな	精白米/とうもろこし (缶詰)/調合油/上白 糖/ごま油/ソフトビ スケット	干ひじき(アナル蓋、乾 )/油揚げ/さつま揚げ/ 牛乳	にんじん/きゅうり/ バナナ	どうぶつびすけつと ぎゅうにゅう		エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	425 kcal 11.9 g 12.3 g 1.5 g
18 火	うどん ちんげんさいのあえもの みかん	うどん(ゆで)/とうも ろこし(缶詰)/食パン /いちごジャム(低糖 度)	鶏若鶏肉モモ(皮なし) /蒸しかまぼこ/油揚 げ/かつお節/牛乳	ねぎ/生しいたけ(菌 床栽培、生)/にんじ ん/だいこん/ごぼう /はくさい/チンゲン ツァイ/もやし/温州 蜜柑(普通、生)	じゃむさんど ぎゅうにゅう		エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	397 kcal 17.5 g 9.0 g 2.0 g
19 水	こっぺはん はくさいのクリーム煮 きゅうりとつなのさらだ いよかん	ロールパン/じゃがい も/とうもろこし(缶 詰)/バター/マヨネ ーズ/精白米	鶏若鶏肉モモ(皮なし) /牛乳/クリーム(植物性 脂肪)/ツナ/焼きの り	はくさい/玉葱/にん じん/ぶなしめじ/き ゅうり/いよかん	おにぎり むぎちゃ		エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	589 kcal 20.0 g 22.1 g 1.9 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)

月平均栄養価	エネルギー	531 kcal	タンパク質	18.0 g
	脂 質	15.4 g	食塩相当量	2.2 g

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
20 木	ごはん カレーおでん ふりかけ きゅうりこんぶあえ ばなな	精白米/板こんにゃく	焼き竹輪/うずら卵(水煮缶詰)/さつま揚げ/ウイニー(ウインナー)/かつお節/塩昆布/牛乳	にんじん/だいこん/きゅうり/バナナ	いちごばぼろあむぎちゃ	Iエネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	426 kcal 15.2 g 8.6 g 2.4 g
21 金	ごはん やきさかな(ほいろ) こまつなのおひたし みそしる(とうふとわかめ)	精白米/さつまいも/調合油/上白糖/黒ごま(いり)	塩さけ/かつお節/絹豆腐/わかめ/牛乳	玉葱/にんじん/えのきたけ/生しいたけ(菌床栽培、生)/レモン/こまつな	だいがくいも ぎゅうにゅう	Iエネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	566 kcal 26.0 g 17.8 g 3.3 g
22 土	おにぎり ころっけ まかにさらだ	精白米/ポテトコロック/調合油/とうもろこし(缶詰)/マカロニ/マヨネーズ	昆布つくだ煮/焼きのきゅうり		うみのおさんぼ	Iエネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	453 kcal 13.2 g 14.2 g 1.6 g
25 火	むぎごはん かれー こーるすーさらだ おれんじ	精白米/押麦/じゃがいも/調合油/とうもろこし/食パン/上白糖/バター	豚毛モ(脂肪なし)/脱脂粉乳/牛乳/たまご	にんじん/玉葱/グリーンピース(水煮缶詰)/キャベツ/きゅうり/オレンジ	ふれんちとーすと ぎゅうにゅう	Iエネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	685 kcal 23.3 g 25.8 g 3.1 g
26 水	らーめん むしぎょうざ ぐれーぶぜりー	中華めん(生)/とうもろこし(缶詰)/ごま油/スポンジケーキ	豚ロース/ぎょうざ(冷凍)/牛乳	もやし/にら	まどれーぬ ぎゅうにゅう	Iエネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	627 kcal 24.3 g 22.3 g 3.8 g
27 木	ごはん とりにくのからあげねぎそ すばけていーさらだ ばなな	精白米/かたくり粉/調合油/上白糖/とうもろこし(缶詰)/スパルト/ゲッティ/マヨネーズ	鶏若鶏肉モモ(皮なし)/ロースハム/ヨーグルト	しょうが/にんにく/ねぎ/きゅうり/バナナ	よーぐると むぎちゃ	Iエネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	527 kcal 20.3 g 15.6 g 1.7 g
28 金	ごはん いりたまご ぶろっこりーおかかあえ ぐれーぶふるーつ	精白米/上白糖/調合油/とうもろこし(缶詰)/甘辛せんべい	たまご/鶏若鶏肉ひき肉/えび/脱脂粉乳/かつお節	干し椎茸/玉葱/にんじん/さやいんげん/ブロッコリー/グレープフルーツ/ぶどう(濃縮還元ジュース)	さんかくおむすびせんべい ぶどうじゅーす	Iエネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	499 kcal 20.9 g 10.0 g 1.2 g
/						Iエネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	kcal g g g
/						Iエネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	kcal g g g
/						Iエネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	kcal g g g
/						Iエネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	kcal g g g
/						Iエネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	kcal g g g
/						Iエネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	kcal g g g
/						Iエネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	kcal g g g
/						Iエネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	kcal g g g
/						Iエネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	kcal g g g

(★印はアレルギー除去対象食品です)

月平均栄養価	エネルギー 脂 質	531 kcal 15.4 g	タンパク質 食塩相当量	18.0 g 2.2 g
--------	--------------	--------------------	----------------	-----------------

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 土	おにぎり から揚げ(土) ポテトサラダ	精白米/かたくり粉 調合油/じゃがいも マヨネーズ	昆布つくだ煮/焼きの り/鶏若鶏肉モモ(皮 付き)/ウイニー(ウ イナー)/牛乳	しょうが/きゅうり にんじん/パプリカ 濃縮還元ジュース	ギンビスアスパラガス オレンジジュース  牛乳	エネルギー 441 kcal たんぱく質 12.1 g 脂 質 14.6 g 食塩相当量 1.2 g
3 月	赤鬼ランチ(弁当) けんちん汁 みかん	精白米/バター/中華 めん(ゆで)/板こんに ゃく/さといも/じゃ がいも/調合油/上白 糖	鶏若鶏肉ひき肉/焼き 竹輪/大豆(水煮缶詰 )/ウィンナー/油揚 げ/木綿豆腐/豚中型 種モモ(脂身付き)/か つお加工品(削り節)...	玉葱/にんじん/青ビ ーマン/だいずもやし /生しいたけ(菌床栽 培、生)/ねぎ/ごぼ ろ/だいこん/温州蜜 柑(普通、生)	鬼退治いも 麦茶  ハッピーターン 麦茶	エネルギー 569 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 23.6 g 食塩相当量 3.1 g
4 火	ご飯 筑前煮(里芋) もやしおかか和え グレープフルーツ	精白米/さといも/板 こんにゃく/上白糖 ばりんこ	鶏若鶏肉胸(皮なし) かつお節	にんじん/さやいんげ ん/たけのこ(水煮缶 詰)/ごぼう/しょう が/もやし/グレープ フルーツ/りんご 濃 縮還元ジュース...	サッポロポテト りんごジュース  みかん(缶詰) 麦茶	エネルギー 408 kcal たんぱく質 10.8 g 脂 質 1.1 g 食塩相当量 1.2 g
5 水	ご飯 鯖のトマトソース煮 ほうれん草のきのこ和え ねぎとわかめのスープ	精白米/上白糖/ごま (いり)/ごま油/ロ ールパン	まさば/わかめ/ネッ クリーム(乳脂肪)/牛乳	トマト缶詰(ホール) 玉葱/ほうれんそう えのきたけ/ねぎ/ みかん缶	フルーツサンド 牛乳  ばかうけせん 麦茶	エネルギー 469 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 18.1 g 食塩相当量 2.0 g
6 木	ご飯 肉じゃが コーンの酢の物 オレンジ	精白米/じゃがいも しらたき/調合油/上 白糖/とうもろこし(缶 詰)/マカロニ	豚肩(脂肪なし)/生揚 げ/生わかめ/きな粉 (大豆)/牛乳/脱脂 加糖ヨーグルト	にんじん/玉葱/さや いんげん/キャベツ/ きゅうり/オレンジ	マカロニあべかわ 牛乳  プチダン 麦茶	エネルギー 457 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 12.5 g 食塩相当量 1.5 g
7 金	ご飯 ハンバーグ ブロッコリーのごま和え ビタミンAスープ	精白米/パン粉(乾燥) /すりごま/上白糖 調合油/黒蒸しパンミ ックス	豚ひき肉/たまご/牛 乳	玉葱/しょうが/プロ ッコリー/にんじん/ 日本かぼちゃ/トマト	黒糖蒸しパン 牛乳  ぼたぼた焼き 麦茶	エネルギー 551 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 1.7 g
8 土	おにぎり コロケ マカロニサラダ	精白米/ポテトコロ ケ/調合油/とうもろ こし(缶詰)/マカロニ /マヨネーズ/ばりん こ	昆布つくだ煮/焼きの り/牛乳	きゅうり/ぶどう(濃 縮還元ジュース)	星たべよ ハーベスト ぶどうジュース  牛乳	エネルギー 594 kcal たんぱく質 12.1 g 脂 質 21.3 g 食塩相当量 1.6 g
10 月	ご飯 塩マーボー豆腐 もやしのツナ和え バナナ	精白米/ごま油/上白 糖/かたくり粉/すり ごま/オイルスプレ クラッカー	豚ひき肉/木綿豆腐 ツナ/寒天/牛乳	生しいたけ(菌床栽培 、生)/にら/ねぎ/ しょうが/もやし/ バナナ/りんご 濃縮還 元ジュース	手作りゼリー(りんご) 麦茶  リッツ 牛乳	エネルギー 441 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 1.3 g
12 水	ひじきご飯 浅漬け とりちゃんこ汁	精白米/上白糖/ごま (いり)/調合油/ご ま油/じゃがいも/ つまいも	干ひじき(アツル釜、乾 )/油揚げ/塩昆布/ 鶏若鶏肉モモ(皮なし) /牛乳	にんじん/かぶ/きゅ うり/だいこん/はく さい/ねぎ/にんにく /しょうが/パプリカ 濃縮還元ジュース	スマイルポテト オレンジジュース  さうま芋の甘露煮 牛乳	エネルギー 443 kcal たんぱく質 13.1 g 脂 質 10.5 g 食塩相当量 2.6 g
13 木	ご飯 里芋のそぼろ煮 もやしときゅうりの酢の物 いちご	精白米/さといも(冷 凍)/板こんにゃく/ 調合油/上白糖/かた くり粉/ばりんこ/ハ ードビスケット	豚ひき肉/生わかめ	にんじん/玉葱/生し いたけ(菌床栽培、生) /グリーンピース(冷蔵 )/しょうが/もやし/ いちご	ソフトサラダせん マリービスケット 野菜ジュース  星たべよ 麦茶	エネルギー 425 kcal たんぱく質 10.7 g 脂 質 7.0 g 食塩相当量 1.5 g
14 金	パゲッティミート 三色野菜の甘酢漬け バナナ	スパゲッティ/調合油 /上白糖/ごま(いり) /ハードビスケット /ばりんこ	豚ひき肉/牛乳	玉葱/青ピーマン/に んにく/れんこん/に んじん/きゅうり/ バナナ	ミレービスケット 牛乳  ばりんこ 麦茶	エネルギー 443 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 11.2 g 食塩相当量 1.5 g
15 土	おにぎり から揚げ ポテトサラダ	精白米/かたくり粉 調合油/じゃがいも マヨネーズ/ばりんこ	昆布つくだ煮/焼きの り/鶏若鶏肉モモ(皮 付き)/ウイニー(ウ イナー)/牛乳	しょうが/きゅうり にんじん/りんご 濃 縮還元ジュース	きらきらせんべい りんごジュース  牛乳	エネルギー 466 kcal たんぱく質 12.0 g 脂 質 13.5 g 食塩相当量 1.4 g
17 月	ご飯 ひじきの炒め煮 中華きゅうり バナナ	精白米/とうもろこし (缶詰)/調合油/上白 糖/ごま油/ソフトビ スケット	干ひじき(アツル釜、乾 )/油揚げ/さつま揚げ /牛乳	にんじん/きゅうり/ バナナ	たべっこ動物 牛乳  さうばり塩味 麦茶	エネルギー 395 kcal たんぱく質 9.2 g 脂 質 12.6 g 食塩相当量 1.1 g
18 火	味噌煮込みうどん チンゲンサイの和え物 みかん	うどん(ゆで)/とうも ろこし(缶詰)/食パン /いちごジャム(低糖 度)	鶏若鶏肉モモ(皮なし) /牛乳/クリーム(植物性 脂肪)/ツナ/焼きの り	ねぎ/生しいたけ(菌 床栽培、生)/にんじ ん/だいこん/ごぼ ろ/はくさい/チンゲ ンサイ/もやし/温州 蜜柑(普通、生)	ジャムサンド(食パン) 牛乳  ハッピーターン 麦茶	エネルギー 358 kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 9.2 g 食塩相当量 1.6 g
19 水	コッペパン 白菜のクリーム煮 きゅうりとツナのサラダ いよかん	ロールパン/じゃがい も/とうもろこし(缶 詰)/バター/マヨネ ーズ/精白米	鶏若鶏肉モモ(皮なし) /牛乳/クリーム(植物性 脂肪)/ツナ/焼きの り	はくさい/玉葱/にん じん/ぶなしめじ/き ゅうり/いよかん	おにぎり(おかか) 麦茶  きなごせん 牛乳	エネルギー 581 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 23.1 g 食塩相当量 1.6 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)

月平均栄養価	エネルギー 474 kcal	タンパク質 15.8 g
	脂 質 14.4 g	食塩相当量 1.8 g

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前	栄養価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			たんぱく質	脂質
20 木	ご飯 カレーおでん ふりかけ きゅうり昆布和え バナナ	精白米/板こんにゃく	焼き竹輪/うずら卵(水煮缶詰)/さつま揚げ/ウイニー(ウインナー)/かつお節/塩昆布/牛乳	にんじん/だいこん/きゅうり/バナナ	いちごババロア 麦茶		I単位 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	379 kcal 12.8 g 7.3 g 2.0 g
21 金	ご飯 焼き魚(ホイル) 小松菜のお浸し みそ汁(豆腐とわかめ)	精白米/さつまいも 調合油/上白糖/黒ごま(いり)	塩ざけ/かつお節/木綿豆腐/わかめ/牛乳/脱脂加糖ヨーグルト	玉葱/にんじん/えのきたけ/生しいたけ(菌床栽培、生)/レモン/こまつな	大学芋 牛乳		I単位 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	462 kcal 21.4 g 13.5 g 2.7 g
22 土	おにぎり コロッケ マカロニサラダ	精白米/ポテトコロッケ/調合油/とうもろこし(缶詰)/マカロニ/マヨネーズ	昆布つくだ煮/焼きのり/牛乳	きゅうり	うみのおさんぽ 牛乳		I単位 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	428 kcal 14.8 g 15.3 g 1.3 g
25 火	麦ご飯 カレー コールスローサラダ オレンジ	精白米/押麦/じゃがいも/調合油/とうもろこし/食パン/上白糖/バター	豚モモ(脂肪なし)/脂粉乳/牛乳/たまご	にんじん/玉葱/グリーンピース(水煮缶詰)/キャベツ/きゅうり/オレンジ	フレンチトースト 牛乳		I単位 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	590 kcal 19.0 g 21.9 g 2.2 g
26 水	しょうゆラーメン 蒸し餃子 グレープゼリー	中華めん(生)/とうもろこし(缶詰)/ごま油/スポンジケーキ	豚ロース/ぎょうざ(冷凍)/牛乳	もやし/にら	マドレーヌ 牛乳		I単位 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	529 kcal 18.7 g 17.8 g 2.8 g
27 木	ご飯 鶏肉の唐揚げソース スパゲティ-サラダ バナナ	精白米/かたくり粉/調合油/上白糖/とうもろこし(缶詰)/スパゲティ/マヨネーズ/かにばん	鶏若鶏肉モモ(皮なし)/ロースハム/ヨーグルト/牛乳	しょうが/にんにく/ねぎ/きゅうり/バナナ	ヨーグルト 麦茶		I単位 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	539 kcal 21.2 g 17.3 g 1.6 g
28 金	ご飯 炒り卵 ブロッコリーおなか和え グレープフルーツ	精白米/上白糖/調合油/とうもろこし(缶詰)/甘辛せんべい	たまご/鶏若鶏肉ひき肉/えび/脱脂粉乳/かつお節	干し椎茸/玉葱/にんじん/さやいんげん/ブロッコリー/グレープフルーツ/ぶどう(濃縮還元ジュース)	三角おむすびせんべい ぶどうジュース		I単位 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	460 kcal 17.0 g 11.2 g 1.1 g
/							I単位 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	kcal g g g
/							I単位 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	kcal g g g
/							I単位 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	kcal g g g
/							I単位 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	kcal g g g
/							I単位 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	kcal g g g
/							I単位 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	kcal g g g
/							I単位 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	kcal g g g
/							I単位 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	kcal g g g
/							I単位 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	kcal g g g

(★印はアレルギー除去対象食品です)

月平均栄養価	エネルギー	474 kcal	タンパク質	15.8 g
	脂質	14.4 g	食塩相当量	1.8 g