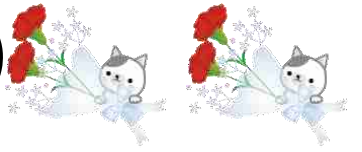




5月月間献立表 (エネルギー調整食3食)



	月	火	水	木	金	土	日
					1	2	3
朝食					さわらのバジルソース	チキンのトマト煮	秋鮭の塩焼き
					エネルギー 250kcal 蛋白質 16g 脂質 15.8g 炭水化物 9.5g ナトリウム 820mg 食塩 2.1g	エネルギー 241kcal 蛋白質 14.9g 脂質 10.3g 炭水化物 23.6g ナトリウム 877mg 食塩 2.3g	エネルギー 241kcal 蛋白質 15.7g 脂質 7.6g 炭水化物 27.5g ナトリウム 800mg 食塩 2.2g
昼食					グリルチキン	ハマチの柚子味噌煮	ぶりの照焼き
					エネルギー 228kcal 蛋白質 14.7g 脂質 15g 炭水化物 7.7g ナトリウム 606mg 食塩 1.6g	エネルギー 242kcal 蛋白質 15.7g 脂質 14.9g 炭水化物 10.3g ナトリウム 572mg 食塩 1.5g	エネルギー 245kcal 蛋白質 15.8g 脂質 14g 炭水化物 12g ナトリウム 764mg 食塩 1.9g
夕食					メバルの西京焼き	シルバーの葱味噌煮	グリルチキン
					エネルギー 225kcal 蛋白質 15.8g 脂質 10.3g 炭水化物 17.6g ナトリウム 598mg 食塩 1.5g	エネルギー 246kcal 蛋白質 15.8g 脂質 12.1g 炭水化物 19.1g ナトリウム 607mg 食塩 1.8g	エネルギー 228kcal 蛋白質 14.7g 脂質 15g 炭水化物 7.7g ナトリウム 606mg 食塩 1.6g
合計					エネルギー 703kcal 蛋白質 46.5g 脂質 41.1g 炭水化物 34.8g ナトリウム 2024mg 食塩 5.2g	エネルギー 729kcal 蛋白質 46.4g 脂質 37.3g 炭水化物 53g ナトリウム 2056mg 食塩 5.6g	エネルギー 714kcal 蛋白質 46.2g 脂質 36.6g 炭水化物 47.2g ナトリウム 2170mg 食塩 5.7g
	4	5	6	7	8	9	10
朝食	メバルの西京焼き	あじの煮付け	はまちの柚子味噌煮	シルバーの生姜煮	さわらのバジルソース	メバルの西京焼き	ぶりの味噌煮
	エネルギー 225kcal 蛋白質 15.8g 脂質 10.3g 炭水化物 17.6g ナトリウム 598mg 食塩 1.5g	エネルギー 252kcal 蛋白質 15.1g 脂質 12g 炭水化物 21g ナトリウム 669mg 食塩 1.7g	エネルギー 236kcal 蛋白質 13g 脂質 13.5g 炭水化物 14.6g ナトリウム 888mg 食塩 2.2g	エネルギー 243kcal 蛋白質 15.5g 脂質 11.9g 炭水化物 18.8g ナトリウム 544mg 食塩 1.4g	エネルギー 250kcal 蛋白質 16g 脂質 15.8g 炭水化物 9.5g ナトリウム 820mg 食塩 2.1g	エネルギー 225kcal 蛋白質 15.8g 脂質 10.3g 炭水化物 17.6g ナトリウム 598mg 食塩 1.5g	エネルギー 247kcal 蛋白質 15.1g 脂質 13.4g 炭水化物 14.9g ナトリウム 861mg 食塩 2.2g
昼食	はまちの柚子味噌煮	ぶりの味噌煮	チキンのトマト煮	ぶりの味噌煮	グリルチキン	はまちの柚子味噌煮	照焼きチキン
	エネルギー 236kcal 蛋白質 14.1g 脂質 14.2g 炭水化物 12.2g ナトリウム 678mg 食塩 1.7g	エネルギー 242kcal 蛋白質 15.7g 脂質 14.9g 炭水化物 10.4g ナトリウム 575mg 食塩 1.6g	エネルギー 241kcal 蛋白質 14.9g 脂質 10.3g 炭水化物 23.6g ナトリウム 877mg 食塩 2.3g	エネルギー 242kcal 蛋白質 15.7g 脂質 14.9g 炭水化物 10.4g ナトリウム 575mg 食塩 1.6g	エネルギー 247kcal 蛋白質 14.7g 脂質 11.2g 炭水化物 21.6g ナトリウム 526mg 食塩 1.5g	エネルギー 236kcal 蛋白質 14.1g 脂質 14.2g 炭水化物 12.2g ナトリウム 678mg 食塩 1.7g	エネルギー 251kcal 蛋白質 14.4g 脂質 14.6g 炭水化物 16.5g ナトリウム 556mg 食塩 1.4g
夕食	グリルチキン	照り焼きハンバーグ	秋鮭の塩焼き	照焼きチキン	秋鮭の塩焼き	チキンのトマト煮	秋鮭の塩焼き
	エネルギー 247kcal 蛋白質 14.7g 脂質 11.2g 炭水化物 21.6g ナトリウム 526mg 食塩 1.5g	エネルギー 247kcal 蛋白質 14.5g 脂質 10.1g 炭水化物 26.9g ナトリウム 676mg 食塩 1.7g	エネルギー 241kcal 蛋白質 15.7g 脂質 7.6g 炭水化物 27.5g ナトリウム 800mg 食塩 2.2g	エネルギー 251kcal 蛋白質 14.4g 脂質 14.6g 炭水化物 16.5g ナトリウム 556mg 食塩 1.4g	エネルギー 241kcal 蛋白質 15.7g 脂質 7.6g 炭水化物 27.5g ナトリウム 800mg 食塩 2.2g	エネルギー 240kcal 蛋白質 14.4g 脂質 12.1g 炭水化物 20.6g ナトリウム 762mg 食塩 2g	エネルギー 241kcal 蛋白質 15.7g 脂質 7.6g 炭水化物 27.5g ナトリウム 800mg 食塩 2.2g
合計	エネルギー 708kcal 蛋白質 44.6g 脂質 35.7g 炭水化物 51.4g ナトリウム 1802mg 食塩 4.7g	エネルギー 741kcal 蛋白質 45.3g 脂質 37g 炭水化物 58.3g ナトリウム 1920mg 食塩 5g	エネルギー 718kcal 蛋白質 43.6g 脂質 31.4g 炭水化物 65.7g ナトリウム 2565mg 食塩 6.7g	エネルギー 736kcal 蛋白質 45.6g 脂質 41.4g 炭水化物 45.7g ナトリウム 1675mg 食塩 4.4g	エネルギー 738kcal 蛋白質 46.4g 脂質 34.6g 炭水化物 58.6g ナトリウム 2146mg 食塩 5.8g	エネルギー 701kcal 蛋白質 44.3g 脂質 36.6g 炭水化物 50.4g ナトリウム 2038mg 食塩 5.2g	エネルギー 739kcal 蛋白質 45.2g 脂質 35.6g 炭水化物 58.9g ナトリウム 2217mg 食塩 5.8g

	11	12	13	14	15	16	17
朝食	さわらのバジルソース	チキンのトマト煮	秋鮭の塩焼き	メバルの西京焼き	あじの煮付け	はまちの柚子味噌煮	シルバーの生姜煮
	エネルギー 250kcal 蛋白質 16g 脂質 15.8g 炭水化物 9.5g ナトリウム 820mg 食塩 2.1g	エネルギー 241kcal 蛋白質 14.9g 脂質 10.3g 炭水化物 23.6g ナトリウム 877mg 食塩 2.3g	エネルギー 241kcal 蛋白質 15.7g 脂質 7.6g 炭水化物 27.5g ナトリウム 800mg 食塩 2.2g	エネルギー 225kcal 蛋白質 15.8g 脂質 10.3g 炭水化物 17.6g ナトリウム 598mg 食塩 1.5g	エネルギー 252kcal 蛋白質 15.1g 脂質 12g 炭水化物 21g ナトリウム 669mg 食塩 1.7g	エネルギー 236kcal 蛋白質 13g 脂質 13.5g 炭水化物 14.6g ナトリウム 888mg 食塩 2.2g	エネルギー 243kcal 蛋白質 15.5g 脂質 11.9g 炭水化物 18.8g ナトリウム 544mg 食塩 1.4g
昼食	グリルチキン	はまちの柚子味噌煮	ぶりの照焼き	はまちの柚子味噌煮	ぶりの味噌煮	チキンのトマト煮	ぶりの味噌煮
	エネルギー 228kcal 蛋白質 14.7g 脂質 15g 炭水化物 7.7g ナトリウム 606mg 食塩 1.6g	エネルギー 236kcal 蛋白質 14.1g 脂質 14.2g 炭水化物 12.2g ナトリウム 678mg 食塩 1.7g	エネルギー 245kcal 蛋白質 15.8g 脂質 14g 炭水化物 12g ナトリウム 764mg 食塩 1.9g	エネルギー 236kcal 蛋白質 14.1g 脂質 14.2g 炭水化物 12.2g ナトリウム 678mg 食塩 1.7g	エネルギー 242kcal 蛋白質 15.7g 脂質 14.9g 炭水化物 10.4g ナトリウム 575mg 食塩 1.6g	エネルギー 241kcal 蛋白質 14.9g 脂質 10.3g 炭水化物 23.6g ナトリウム 877mg 食塩 2.3g	エネルギー 242kcal 蛋白質 15.7g 脂質 14.9g 炭水化物 10.4g ナトリウム 575mg 食塩 1.6g
夕食	メバルの西京焼き	シルバーの葱味噌煮	グリルチキン	グリルチキン	照り焼きハンバーグ	秋鮭の塩焼き	照焼きチキン
	エネルギー 225kcal 蛋白質 15.8g 脂質 10.3g 炭水化物 17.6g ナトリウム 598mg 食塩 1.5g	エネルギー 246kcal 蛋白質 15.8g 脂質 12.1g 炭水化物 19.1g ナトリウム 607mg 食塩 1.8g	エネルギー 228kcal 蛋白質 14.7g 脂質 15g 炭水化物 7.7g ナトリウム 606mg 食塩 1.6g	エネルギー 247kcal 蛋白質 14.7g 脂質 11.2g 炭水化物 21.6g ナトリウム 526mg 食塩 1.5g	エネルギー 247kcal 蛋白質 14.5g 脂質 10.1g 炭水化物 26.9g ナトリウム 676mg 食塩 1.7g	エネルギー 241kcal 蛋白質 15.7g 脂質 7.6g 炭水化物 27.5g ナトリウム 800mg 食塩 2.2g	エネルギー 251kcal 蛋白質 14.4g 脂質 14.6g 炭水化物 16.5g ナトリウム 556mg 食塩 1.4g
合計	エネルギー 703kcal 蛋白質 46.5g 脂質 41.1g 炭水化物 34.8g ナトリウム 2024mg 食塩 5.2g	エネルギー 723kcal 蛋白質 44.8g 脂質 36.6g 炭水化物 54.9g ナトリウム 2162mg 食塩 5.8g	エネルギー 714kcal 蛋白質 46.2g 脂質 36.6g 炭水化物 47.2g ナトリウム 2170mg 食塩 5.7g	エネルギー 708kcal 蛋白質 44.6g 脂質 35.7g 炭水化物 51.4g ナトリウム 1802mg 食塩 4.7g	エネルギー 741kcal 蛋白質 45.3g 脂質 37g 炭水化物 58.3g ナトリウム 1920mg 食塩 5g	エネルギー 718kcal 蛋白質 43.6g 脂質 31.4g 炭水化物 65.7g ナトリウム 2565mg 食塩 6.7g	エネルギー 736kcal 蛋白質 45.6g 脂質 41.4g 炭水化物 45.7g ナトリウム 1675mg 食塩 4.4g
	18	19	20	21	22	23	24
朝食	さわらのバジルソース	メバルの西京焼き	ぶりの味噌煮	さわらのバジルソース	チキンのトマト煮	秋鮭の塩焼き	メバルの西京焼き
	エネルギー 250kcal 蛋白質 16g 脂質 15.8g 炭水化物 9.5g ナトリウム 820mg 食塩 2.1g	エネルギー 225kcal 蛋白質 15.8g 脂質 10.3g 炭水化物 17.6g ナトリウム 598mg 食塩 1.5g	エネルギー 247kcal 蛋白質 15.1g 脂質 13.4g 炭水化物 14.9g ナトリウム 861mg 食塩 2.2g	エネルギー 250kcal 蛋白質 16g 脂質 15.8g 炭水化物 9.5g ナトリウム 820mg 食塩 2.1g	エネルギー 241kcal 蛋白質 14.9g 脂質 10.3g 炭水化物 23.6g ナトリウム 877mg 食塩 2.3g	エネルギー 241kcal 蛋白質 15.7g 脂質 7.6g 炭水化物 27.5g ナトリウム 800mg 食塩 2.2g	エネルギー 225kcal 蛋白質 15.8g 脂質 10.3g 炭水化物 17.6g ナトリウム 598mg 食塩 1.5g
昼食	グリルチキン	はまちの柚子味噌煮	照焼きチキン	グリルチキン	はまちの柚子味噌煮	ぶりの照焼き	はまちの柚子味噌煮
	エネルギー 247kcal 蛋白質 14.7g 脂質 11.2g 炭水化物 21.6g ナトリウム 526mg 食塩 1.5g	エネルギー 236kcal 蛋白質 14.1g 脂質 14.2g 炭水化物 12.2g ナトリウム 678mg 食塩 1.7g	エネルギー 251kcal 蛋白質 14.4g 脂質 14.6g 炭水化物 16.5g ナトリウム 556mg 食塩 1.4g	エネルギー 228kcal 蛋白質 14.7g 脂質 15g 炭水化物 7.7g ナトリウム 606mg 食塩 1.6g	エネルギー 236kcal 蛋白質 14.1g 脂質 14.2g 炭水化物 12.2g ナトリウム 678mg 食塩 1.7g	エネルギー 245kcal 蛋白質 15.8g 脂質 14g 炭水化物 12g ナトリウム 764mg 食塩 1.9g	エネルギー 236kcal 蛋白質 14.1g 脂質 14.2g 炭水化物 12.2g ナトリウム 678mg 食塩 1.7g
夕食	秋鮭の塩焼き	チキンのトマト煮	秋鮭の塩焼き	メバルの西京焼き	シルバーの葱味噌煮	グリルチキン	グリルチキン
	エネルギー 241kcal 蛋白質 15.7g 脂質 7.6g 炭水化物 27.5g ナトリウム 800mg 食塩 2.2g	エネルギー 240kcal 蛋白質 14.4g 脂質 12.1g 炭水化物 20.6g ナトリウム 762mg 食塩 2g	エネルギー 241kcal 蛋白質 15.7g 脂質 7.6g 炭水化物 27.5g ナトリウム 800mg 食塩 2.2g	エネルギー 225kcal 蛋白質 15.8g 脂質 10.3g 炭水化物 17.6g ナトリウム 598mg 食塩 1.5g	エネルギー 246kcal 蛋白質 15.8g 脂質 12.1g 炭水化物 19.1g ナトリウム 607mg 食塩 1.8g	エネルギー 228kcal 蛋白質 14.7g 脂質 15g 炭水化物 7.7g ナトリウム 526mg 食塩 1.5g	エネルギー 247kcal 蛋白質 14.7g 脂質 11.2g 炭水化物 21.6g ナトリウム 526mg 食塩 1.5g
合計	エネルギー 738kcal 蛋白質 46.4g 脂質 34.6g 炭水化物 58.6g ナトリウム 2146mg 食塩 5.8g	エネルギー 701kcal 蛋白質 44.3g 脂質 36.6g 炭水化物 50.4g ナトリウム 2038mg 食塩 5.2g	エネルギー 739kcal 蛋白質 45.2g 脂質 35.6g 炭水化物 58.9g ナトリウム 2217mg 食塩 5.8g	エネルギー 703kcal 蛋白質 46.5g 脂質 41.1g 炭水化物 34.8g ナトリウム 2024mg 食塩 5.2g	エネルギー 723kcal 蛋白質 44.8g 脂質 36.6g 炭水化物 54.9g ナトリウム 2162mg 食塩 5.8g	エネルギー 714kcal 蛋白質 46.2g 脂質 36.6g 炭水化物 47.2g ナトリウム 2170mg 食塩 5.7g	エネルギー 708kcal 蛋白質 44.6g 脂質 35.7g 炭水化物 51.4g ナトリウム 1802mg 食塩 4.7g

	25	26	27	28	29	30	31
朝食	あじの煮付け	はまちの柚子味噌煮	シルバーの生姜煮	さわらのバジルソース	メバルの西京焼き	ぶりの味噌煮	さわらのバジルソース
	エネルギー 252kcal 蛋白質 15.1g 脂質 12g 炭水化物 21g ナトリウム 669mg 食塩 1.7g	エネルギー 236kcal 蛋白質 13g 脂質 13.5g 炭水化物 14.6g ナトリウム 888mg 食塩 2.2g	エネルギー 243kcal 蛋白質 15.5g 脂質 11.9g 炭水化物 18.8g ナトリウム 544mg 食塩 1.4g	エネルギー 250kcal 蛋白質 16g 脂質 15.8g 炭水化物 9.5g ナトリウム 820mg 食塩 2.1g	エネルギー 225kcal 蛋白質 15.8g 脂質 10.3g 炭水化物 17.6g ナトリウム 598mg 食塩 1.5g	エネルギー 247kcal 蛋白質 15.1g 脂質 13.4g 炭水化物 14.9g ナトリウム 861mg 食塩 2.2g	エネルギー 250kcal 蛋白質 16g 脂質 15.8g 炭水化物 9.5g ナトリウム 820mg 食塩 2.1g
昼食	ぶりの味噌煮	チキンのトマト煮	ぶりの味噌煮	グリルチキン	はまちの柚子味噌煮	照焼きチキン	グリルチキン
	エネルギー 242kcal 蛋白質 15.7g 脂質 14.9g 炭水化物 10.4g ナトリウム 575mg 食塩 1.6g	エネルギー 241kcal 蛋白質 14.9g 脂質 10.3g 炭水化物 23.6g ナトリウム 877mg 食塩 2.3g	エネルギー 242kcal 蛋白質 15.7g 脂質 14.9g 炭水化物 10.4g ナトリウム 575mg 食塩 1.6g	エネルギー 247kcal 蛋白質 14.7g 脂質 11.2g 炭水化物 21.6g ナトリウム 526mg 食塩 1.5g	エネルギー 236kcal 蛋白質 14.1g 脂質 14.2g 炭水化物 12.2g ナトリウム 678mg 食塩 1.7g	エネルギー 251kcal 蛋白質 14.4g 脂質 14.6g 炭水化物 16.5g ナトリウム 556mg 食塩 1.4g	エネルギー 228kcal 蛋白質 14.7g 脂質 15g 炭水化物 7.7g ナトリウム 606mg 食塩 1.6g
夕食	照り焼きハンバーグ	秋鮭の塩焼き	照焼きチキン	秋鮭の塩焼き	チキンのトマト煮	秋鮭の塩焼き	メバルの西京焼き
	エネルギー 247kcal 蛋白質 14.5g 脂質 10.1g 炭水化物 26.9g ナトリウム 676mg 食塩 1.7g	エネルギー 241kcal 蛋白質 15.7g 脂質 7.6g 炭水化物 27.5g ナトリウム 800mg 食塩 2.2g	エネルギー 251kcal 蛋白質 14.4g 脂質 14.6g 炭水化物 16.5g ナトリウム 556mg 食塩 1.4g	エネルギー 241kcal 蛋白質 15.7g 脂質 7.6g 炭水化物 27.5g ナトリウム 800mg 食塩 2.2g	エネルギー 240kcal 蛋白質 14.4g 脂質 12.1g 炭水化物 20.6g ナトリウム 762mg 食塩 2g	エネルギー 241kcal 蛋白質 15.7g 脂質 7.6g 炭水化物 27.5g ナトリウム 800mg 食塩 2.2g	エネルギー 225kcal 蛋白質 15.8g 脂質 10.3g 炭水化物 17.6g ナトリウム 598mg 食塩 1.5g
合計	エネルギー 741kcal 蛋白質 45.3g 脂質 37g 炭水化物 58.3g ナトリウム 1920mg 食塩 5g	エネルギー 718kcal 蛋白質 43.6g 脂質 31.4g 炭水化物 65.7g ナトリウム 2565mg 食塩 6.7g	エネルギー 736kcal 蛋白質 45.6g 脂質 41.4g 炭水化物 45.7g ナトリウム 1675mg 食塩 4.4g	エネルギー 738kcal 蛋白質 46.4g 脂質 34.6g 炭水化物 58.6g ナトリウム 2146mg 食塩 5.8g	エネルギー 701kcal 蛋白質 44.3g 脂質 36.6g 炭水化物 50.4g ナトリウム 2038mg 食塩 5.2g	エネルギー 739kcal 蛋白質 45.2g 脂質 35.6g 炭水化物 58.9g ナトリウム 2217mg 食塩 5.8g	エネルギー 703kcal 蛋白質 46.5g 脂質 41.1g 炭水化物 34.8g ナトリウム 2024mg 食塩 5.2g