

<献立表>



# ～8月の献立表～



●魚料理の際、よりおいしく召し上がっていただくために魚屋から仕入れた切り身を使用しております。

そのため、魚の小骨が残留している場合があります。ご了承下さい。

●仕入れの都合により、献立・食材が変更になる場合があります。ご了承下さい。

●献立にはエネルギーと塩分を記載しています。

|    | 日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土<br>1                                                                                                                                                                                 |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食 | <p>【～栄養科よりお知らせ～】</p> <p>今月よりご当地メニューを提供いたします 🇯🇵</p> <p>&lt; 8月のイベント食予定 &gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 5日（水） ご当地メニュー（九州）</li> <li>・ 8日（土） 立秋</li> <li>・ 11日（火） 山の日</li> <li>・ 13日（木） お盆（精進料理）</li> <li>・ 18日（火） 屋台メニュー</li> </ul>  |   |   |   |   |   | <p>ご飯</p> <p><b>照り焼きチキン</b></p> <p>めかぶの和え物</p> <p>みそ汁</p> <p>ヨーグルト</p> <p>1杯あたり - 466 kcal 食塩 3.4 g</p>                                                                                |
| 昼食 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |   |   |   |   | <p>冷やしぶっかけうどん</p> <p>うのはな</p> <p>温泉玉子</p> <p>みそ汁</p> <p>水ようかん</p> <p>1杯あたり - 448 kcal 食塩 5.9 g</p>  |
| 夕食 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |   |   |   |   | <p>ご飯</p> <p><b>豚の生姜焼き</b></p> <p>かぼちゃの煮物</p> <p>ほうれん草と竹輪のお浸し</p> <p>すまし汁</p> <p>1杯あたり - 537 kcal 食塩 2.6 g</p>                                                                         |



＜献立表＞

|    | 日<br>2                                                    | 月<br>3                                                  | 火<br>4                                                    | 水<br>5                                                                                                                                                               | 木<br>6                                             | 金<br>7                                                    | 土<br>8                                                             |
|----|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 朝食 | ご飯<br>ほっけの塩焼き<br>なすとインゲンの和え物<br>みそ汁<br>ヨーグルト              | ロールパン<br>キャベツとひき肉煮<br>マカロニサラダ<br>ヴィシソワーズ                | ご飯<br>サンマの甘露煮<br>とろろ<br>みそ汁<br>ヨーグルト                      | いちごミルクパン<br>キッシュ<br>サラダスパゲティ<br>コンソメスープ<br>ヨーグルト                                                                                                                     | ご飯<br>赤魚みりん焼き<br>納豆<br>みそ汁<br>ヨーグルト                | 丸パン<br>チキンと彩野菜のクリーム煮<br>かぼちゃサラダ<br>トマトポタージュ<br>ヨーグルト      | ご飯<br>鮭の塩焼き<br>万願寺の甘辛煮<br>みそ汁<br>ヨーグルト                             |
|    | I補† - 481 kcal 食塩 2.7 g                                   | I補† - 393 kcal 食塩 2.7 g                                 | I補† - 499 kcal 食塩 2.2 g                                   | I補† - 405 kcal 食塩 2.3 g                                                                                                                                              | I補† - 469 kcal 食塩 2.5 g                            | I補† - 300 kcal 食塩 1.0 g                                   | I補† - 421 kcal 食塩 3.2 g                                            |
| 昼食 | ご飯<br>牛肉の葱塩炒め<br>玉子焼き<br>オクラとなめたけの和え物<br>みそ汁<br>ゼリー（オレンジ） | ご飯<br>アジ南蛮漬け<br>さつま芋の甘煮<br>トマトとツナのサラダ<br>みそ汁<br>黒糖まんじゅう | ご飯<br>鶏唐揚げのおろしポン酢<br>ひじき煮<br>モロヘイヤの梅和え<br>みそ汁<br>ゼリー（レモン） | ご当地メニュー（九州）<br>麦飯<br>アジの塩焼き<br>がめ煮（福岡県・佐賀県）<br>あいませ（大分県）<br>冷汁（宮崎県）<br>カステラ（長崎県）  | ご飯<br>酢豚風<br>ビーフンソテー<br>もやしナムル<br>中華スープ<br>マンゴープリン | ご飯<br>白身魚の胡麻味噌焼き<br>切干大根の煮物<br>オニオンサラダ<br>すまし汁<br>バウムクーヘン | 立秋<br>炊き込みごはん<br>鶏の照焼き<br>冬瓜そぼろあん<br>長芋の梅おかか和え<br>すまし汁<br>ババロア（抹茶） |
|    | I補† - 701 kcal 食塩 3.5 g                                   | I補† - 677 kcal 食塩 2.6 g                                 | I補† - 617 kcal 食塩 4.5 g                                   | I補† - 622 kcal 食塩 2.2 g                                                                                                                                              | I補† - 604 kcal 食塩 3.0 g                            | I補† - 550 kcal 食塩 3.1 g                                   | I補† - 615 kcal 食塩 3.2 g                                            |
| 夕食 | ご飯<br>黒ムツの煮つけ<br>金平れんこん<br>レタスサラダ<br>みそ汁                  | ご飯<br>豚肉スタミナ炒め<br>筍の煮物<br>大根のマヨサラダ<br>みそ汁               | ご飯<br>銀ヒラスの利休焼き<br>高野豆腐卵とじ<br>菜の花のおかか和え<br>すまし汁           | ご飯<br>豚肉と野菜のピリ辛炒め<br>ぜんまいの煮物<br>アボカドサラダ<br>みそ汁                                                                                                                       | ご飯<br>サバの柚子胡椒焼き<br>茄子の煮浸し<br>キャベツの塩昆布和え<br>みそ汁     | ご飯<br>牛皿<br>フキの煮物<br>いんげんの辛し和え<br>みそ汁                     | ご飯<br>ブリの醤油漬け焼き<br>肉じゃが<br>小松菜のお浸し<br>みそ汁                          |
|    | I補† - 502 kcal 食塩 3.0 g                                   | I補† - 552 kcal 食塩 2.2 g                                 | I補† - 568 kcal 食塩 3.8 g                                   | I補† - 539 kcal 食塩 4.6 g                                                                                                                                              | I補† - 483 kcal 食塩 4.9 g                            | I補† - 681 kcal 食塩 3.7 g                                   | I補† - 477 kcal 食塩 3.0 g                                            |

<献立表>

|    | 日<br>9                                                     | 月<br>10                                                           | 火<br>11                                                                                                                             | 水<br>12                                                | 木<br>13                                                                       | 金<br>14                                                     | 土<br>15                                          |
|----|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 朝食 | ご飯<br>五目たまごやき<br>大根なます<br>みそ汁<br>ヨーグルト                     | ミルクパン<br>ミニロールキャベツ<br>タラモサラダ<br>野菜ジュース                            | ご飯<br>豆腐ハンバーグ<br>なすとインゲンのオイスター和え<br>みそ汁<br>ヨーグルト                                                                                    | スクランブルエッグパン<br>マカロニサラダ<br>コンソメスープ<br>ヨーグルト             | ご飯<br>肉団子甘酢あんかけ<br>オクラとツナの和え物<br>みそ汁<br>ヨーグルト                                 | ジャムパン（いちご）<br>オムレツのデミグラスソースがけ<br>レタスサラダ<br>コンソメスープ<br>ヨーグルト | ご飯<br>肉詰め稲荷の煮物<br>チンゲン菜の炒め煮<br>みそ汁<br>ヨーグルト      |
|    | I補 <sup>+</sup> - 460 kcal 食塩 2.9 g                        | I補 <sup>+</sup> - 309 kcal 食塩 1.4 g                               | I補 <sup>+</sup> - 519 kcal 食塩 2.7 g                                                                                                 | I補 <sup>+</sup> - 293 kcal 食塩 2.4 g                    | I補 <sup>+</sup> - 452 kcal 食塩 2.4 g                                           | I補 <sup>+</sup> - 310 kcal 食塩 3.3 g                         | I補 <sup>+</sup> - 469 kcal 食塩 2.8 g              |
| 昼食 | ご飯<br>ホキの和風マヨネーズ焼き<br>ブロッコリーのだしあんかけ<br>カラフルサラダ<br>ゼリー（ピーチ） | ご飯<br>牛肉のしぐれ煮<br>ピーマンとじゃこの炒め物<br>切干大根の甘酢和え<br>みそ汁<br>蒸しパン（チョコチップ） |  山の日<br>山菜そば<br>冬瓜そぼろあんかけ<br>いなり寿司<br>お漬物<br>まんじゅう | ご飯<br>鶏肉の塩麴焼き<br>さつま芋の甘煮<br>キャベツサラダ<br>みそ汁<br>フルーツカクテル | <b>お盆(精進料理)</b><br>ゆかりごはん<br>精進揚げ<br>たけのこと椎茸の炊き合わせ<br>ごま豆腐<br>すまし汁<br>抹茶水ようかん | ご飯<br>味噌焼きチキン<br>揚げじゃが<br>梅じゃこサラダ<br>すまし汁<br>プチシュークリーム      | ポークカレー<br>ハムカツ<br>パプリカのマリネ<br>コーンスープ<br>ほうじ茶プリン  |
|    | I補 <sup>+</sup> - 527 kcal 食塩 2.0 g                        | I補 <sup>+</sup> - 581 kcal 食塩 2.6 g                               | I補 <sup>+</sup> - 395 kcal 食塩 4.4 g                                                                                                 | I補 <sup>+</sup> - 583 kcal 食塩 4.1 g                    | I補 <sup>+</sup> - 480 kcal 食塩 4.7 g                                           | I補 <sup>+</sup> - 512 kcal 食塩 2.9 g                         | I補 <sup>+</sup> - 643 kcal 食塩 5.1 g              |
| 夕食 | ご飯<br>豚冷しゃぶ風<br>里芋の煮物<br>ほうれん草のお浸し<br>みそ汁                  | ご飯<br>さばの味噌煮<br>金平ごぼう<br>蒸し鶏ときゅうりの胡麻ドレ和え<br>すまし汁                  | ご飯<br>回鍋肉<br>水餃子<br>三色ナムル<br>中華スープ                                                                                                  | ご飯<br>赤魚の煮付け<br>えび真丈の煮物<br>カリフラワーの味噌マヨ和え<br>すまし汁       | ご飯<br>豚にら玉<br>大根金平<br>胡瓜とわかめの酢の物<br>みそ汁                                       | ご飯<br>あじの竜田揚げ<br>ひじき煮<br>長芋のわさび和え<br>みそ汁                    | ご飯<br>豚肉のガリバタ炒め<br>ごぼう天の煮物<br>トマトと大葉のドレ和え<br>みそ汁 |
|    | I補 <sup>+</sup> - 489 kcal 食塩 4.2 g                        | I補 <sup>+</sup> - 541 kcal 食塩 3.5 g                               | I補 <sup>+</sup> - 587 kcal 食塩 2.2 g                                                                                                 | I補 <sup>+</sup> - 469 kcal 食塩 3.0 g                    | I補 <sup>+</sup> - 549 kcal 食塩 3.7 g                                           | I補 <sup>+</sup> - 431 kcal 食塩 2.6 g                         | I補 <sup>+</sup> - 552 kcal 食塩 3.5 g              |

＜献立表＞

|    | 日<br>16                                                | 月<br>17                                            | 火<br>18                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 水<br>19                                                            | 木<br>20                                                          | 金<br>21                                                                                                                                   | 土<br>22                                                                |
|----|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 朝食 | ご飯<br><b>赤魚みりん焼き</b><br>がんもとインゲンの煮つけ<br>みそ汁<br>ヨーグルト   | クロワッサン<br><b>スクランブルエッグ</b><br>ブロッコリーサラダ<br>ヴィシソワーズ | ご飯<br><b>鮭の塩焼き</b><br>からし菜と京揚げのお浸し<br>みそ汁<br>ヨーグルト                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 丸ロール<br><b>ミニハンバーグ</b><br>さつまいもレモン煮<br>コンソメスープ<br>ヨーグルト            | ご飯<br><b>高野豆腐のたまご和え</b><br>納豆<br>みそ汁<br>ヨーグルト                    | チーズパン<br><b>ポトフ</b><br>マカロニサラダ<br>オニオンスープ<br>ヨーグルト                                                                                        | ご飯<br><b>鰯の西京焼き</b><br>小松菜としめじのお浸し<br>みそ汁<br>ヨーグルト                     |
|    | I補 <sup>*</sup> - 495 kcal 食塩 2.9 g                    | I補 <sup>*</sup> - 517 kcal 食塩 3.1 g                | I補 <sup>*</sup> - 438 kcal 食塩 3.1 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | I補 <sup>*</sup> - 299 kcal 食塩 2.7 g                                | I補 <sup>*</sup> - 541 kcal 食塩 3.8 g                              | I補 <sup>*</sup> - 298 kcal 食塩 2.8 g                                                                                                       | I補 <sup>*</sup> - 452 kcal 食塩 3.3 g                                    |
| 昼食 | チャーハン<br><b>春巻き</b><br>ザーサイの和え物<br>たまごスープ<br>杏仁豆腐      | ご飯<br><b>アジフライ</b><br>ひじき煮<br>オニオンサラダ<br>フルーツ寒天    | <b>屋台メニュー</b><br><b>塩焼きそば</b> <br>たこ焼き <br>夏の冷やしおでん <br>ワントンスープ <br>チョコバナナ  | ご飯<br><b>銀ヒラスの西京焼き</b><br>揚げ出し豆腐<br>モロヘイヤの梅和え<br>すまし汁<br>蒸しパン(レモン) | ご飯<br><b>タンドリーチキン</b><br>揚げじゃが<br>レタスサラダ<br>コンソメスープ<br>ゼリー (ぶどう) | <b>ねばとろ丼</b> <br>切り干し大根<br>温泉玉子<br>みそ汁<br>パウムクーヘン (抹茶) | ご飯<br><b>チーズインハンバーグ</b><br>マカロニグラタン<br>グリーンサラダ<br>コンソメスープ<br>ゼリー (いちご) |
|    | I補 <sup>*</sup> - 572 kcal 食塩 4.3 g                    | I補 <sup>*</sup> - 542 kcal 食塩 1.4 g                | I補 <sup>*</sup> - 716 kcal 食塩 5.7 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | I補 <sup>*</sup> - 589 kcal 食塩 5.6 g                                | I補 <sup>*</sup> - 602 kcal 食塩 2.1 g                              | I補 <sup>*</sup> - 465 kcal 食塩 2.8 g                                                                                                       | I補 <sup>*</sup> - 650 kcal 食塩 3.4 g                                    |
| 夕食 | ご飯<br><b>白身魚のかぶら蒸し</b><br>小芋照り煮<br>ほうれん草と竹輪のお浸し<br>みそ汁 | ご飯<br><b>鶏肉の塩麴焼き</b><br>厚揚げのそぼろ炒め<br>卵豆腐<br>すまし汁   | ご飯<br><b>かに玉</b><br>焼売<br>春雨の甘酢和え<br>わかめスープ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ご飯<br><b>牛肉と焼き豆腐の葛煮</b><br>大根とさつま揚げの炒め煮<br>いんげんのおかか和え<br>みそ汁       | ご飯<br><b>タラの和風あんかけ</b><br>小松菜と竹輪の炒め物<br>キャベツの胡麻酢和え<br>みそ汁        | ご飯<br><b>カツ煮</b><br>茄子の揚げ浸し<br>冷奴<br>みそ汁                                                                                                  | ご飯<br><b>ホキのハニーマスタード焼き</b><br>大学芋<br>山菜おろし<br>みそ汁                      |
|    | I補 <sup>*</sup> - 376 kcal 食塩 3.8 g                    | I補 <sup>*</sup> - 649 kcal 食塩 4.5 g                | I補 <sup>*</sup> - 558 kcal 食塩 4.3 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | I補 <sup>*</sup> - 579 kcal 食塩 2.9 g                                | I補 <sup>*</sup> - 495 kcal 食塩 3.8 g                              | I補 <sup>*</sup> - 602 kcal 食塩 4.3 g                                                                                                       | I補 <sup>*</sup> - 515 kcal 食塩 3.5 g                                    |

＜献立表＞

|    | 日<br>23                                                | 月<br>24                                                        | 火<br>25                                                                                                                                             | 水<br>26                                                       | 木<br>27                                          | 金<br>28                                                             | 土<br>29                                                                                                                          |
|----|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食 | ご飯<br>野菜巻き<br>大根なます<br>みそ汁<br>ヨーグルト                    | ロールパン<br>ハムエッグ<br>ポテトサラダ<br>野菜ジュース                             | ご飯<br>肉じゃが<br>いんげんのおかか和え<br>みそ汁<br>ヨーグルト                                                                                                            | グラタンパン<br>コールスローサラダ<br>コンソメスープ<br>ヨーグルト                       | ご飯<br>肉団子の和風あん<br>小松菜のお浸し<br>みそ汁<br>ヨーグルト        | ミルクパン<br>ジャーマンポテト<br>ブロッコリーサラダ<br>野菜ポタージュ<br>ヨーグルト                  | ご飯<br>厚焼き玉子<br>うのはな<br>みそ汁<br>ヨーグルト                                                                                              |
|    | I補 <sup>+</sup> - 463 kcal 食塩 3.2 g                    | I補 <sup>+</sup> - 234 kcal 食塩 1.7 g                            | I補 <sup>+</sup> - 390 kcal 食塩 2.2 g                                                                                                                 | I補 <sup>+</sup> - 417 kcal 食塩 2.8 g                           | I補 <sup>+</sup> - 464 kcal 食塩 3.3 g              | I補 <sup>+</sup> - 389 kcal 食塩 1.8 g                                 | I補 <sup>+</sup> - 468 kcal 食塩 2.5 g                                                                                              |
| 昼食 | ご飯<br>カレーの煮つけ<br>南瓜の煮物<br>ブロッコリーごま和え<br>みそ汁<br>コーヒーゼリー | ご飯<br>牛肉の黒胡椒炒め<br>ぜんまいの煮物<br>長芋のとオクラの梅和え<br>すまし汁<br>蒸しパン（レーズン） | スパゲティーミートソース<br>ズッキーニときのこのソテー<br>レタスサラダ<br>コンソメスープ<br>ゼリー（レモン）<br> | ご飯<br>チキン南蛮<br>いんげんのガーリックソテー<br>冷やしトマト<br>みそ汁<br>ババロア（チョコレート） | ご飯<br>海老チリ風<br>焼売<br>ザーサイの和え物<br>中華スープ<br>フルーツ杏仁 | ご飯<br>鮭のパン粉焼<br>ほうれん草ときのこ炒め<br>大根とかにかまのマヨサラダ<br>みそ汁<br>ロールケーキ       | キーマカレー<br>コロッケ<br>シーザーサラダ<br>ポタージュ<br>プリン<br> |
|    | I補 <sup>+</sup> - 501 kcal 食塩 3.3 g                    | I補 <sup>+</sup> - 627 kcal 食塩 3.3 g                            | I補 <sup>+</sup> - 596 kcal 食塩 3.5 g                                                                                                                 | I補 <sup>+</sup> - 813 kcal 食塩 4.1 g                           | I補 <sup>+</sup> - 525 kcal 食塩 4.5 g              | I補 <sup>+</sup> - 547 kcal 食塩 2.5 g                                 | I補 <sup>+</sup> - 757 kcal 食塩 3.1 g                                                                                              |
| 夕食 | ご飯<br>麻婆豆腐<br>きゅうりと卵の中華炒め<br>春雨サラダ<br>中華スープ            | ご飯<br>さばの塩焼き<br>人参しりしり<br>豆のサラダ<br>みそ汁                         | ご飯<br>厚揚げのそぼろ炒め<br>里芋の煮物<br>ほうれん草のお浸し<br>みそ汁                                                                                                        | ご飯<br>豆腐のカニ餡掛け<br>金平れんこん<br>わかめと白ねぎの酢味噌和え<br>すまし汁             | ご飯<br>豚の生姜焼き<br>ひじき煮<br>揚げ茄子ポン酢<br>みそ汁           | ご飯<br>メカジキのステーキ<br>レモンバターソース<br>キャベツとパプリカのソテー<br>マカロニサラダ<br>コンソメスープ | ご飯<br>鶏の和風ムニエル<br>冬瓜の葛煮<br>いんげんの胡麻汚し<br>みそ汁                                                                                      |
|    | I補 <sup>+</sup> - 585 kcal 食塩 4.3 g                    | I補 <sup>+</sup> - 564 kcal 食塩 3.9 g                            | I補 <sup>+</sup> - 592 kcal 食塩 3.3 g                                                                                                                 | I補 <sup>+</sup> - 432 kcal 食塩 2.6 g                           | I補 <sup>+</sup> - 595 kcal 食塩 3.6 g              | I補 <sup>+</sup> - 562 kcal 食塩 2.2 g                                 | I補 <sup>+</sup> - 550 kcal 食塩 3.2 g                                                                                              |

＜献立表＞

|    | 日<br>30                                              | 月<br>31                                   | 火                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|
| 朝食 | ご飯<br>ホッケの塩焼き<br>納豆<br>みそ汁<br>ヨーグルト                  | ロールパン<br>ハムのピカタ<br>さつまいもサラダ<br>ヴィシソワーズ    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |   |   |   |
|    | I補給 - 508 kcal 食塩 3.6 g                              | I補給 - 545 kcal 食塩 2.6 g                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |   |   |   |
| 昼食 | ご飯<br>鶏の山椒焼き<br>えび真丈の煮物<br>水菜サラダ<br>みそ汁<br>ババロア（いちご） | そば<br>かき揚げ<br>大葉おろし<br>とろろ<br>水ようかん       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |   |   |   |
|    | I補給 - 587 kcal 食塩 3.2 g                              | I補給 - 367 kcal 食塩 1.8 g                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |   |   |   |
| 夕食 | ご飯<br>さばの味噌煮<br>金平ごぼう<br>冷奴<br>すまし汁                  | ご飯<br>豚肉のおろしポン酢<br>南瓜の煮物<br>なめ茸オクラ<br>みそ汁 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |   |   |   |
|    | I補給 - 545 kcal 食塩 3.6 g                              | I補給 - 573 kcal 食塩 3.7 g                   |                                |   |   |   |   |