

1月

【1~15】

## ◇今月のひとこと◇

あけましておめでとうございます。よき新春をお迎えのことと、お喜び申し上げます。  
本年も、季節に合わせたお食事を提供できるよう一層努力して参ります。本年も宜しくお願ひいたします。

## 正月メニュー

## おせち料理

おせち料理は本来お正月のためだけのものでなく、元旦や五節句などの節日を祝うため、神様にお供えして食べるものでした。江戸時代にこの行事が庶民に広まると、一年で一番大切なお正月にふるまわれる料理を「おせち料理」と呼ぶようになったそうです。

おせち料理の食材には様々な願いが込められています。

《黒豆》「まめに働く」それくらい健康でいられるように。《昆布巻き》「喜ぶ(よろこんぶ)」一家発展の願い。《伊達巻》書物に似た形から学問や書物を意味する。成就を祈つて。《栗きんとん》黄金色は財宝に例えられる。豊かな一年に。《海老》腰が曲がるまで長生きするように。

1月1日(木)昼食



## 正月御膳

朝食A  
小豆粥  
ミニおせち  
信田煮  
お雑煮  
牛乳

朝食B  
20  
26  
牛乳

昼食  
赤飯  
刺身盛り合わせ  
おせち盛合せ  
筑前煮  
茶碗蒸し  
花鮓のすまし汁

間食  
正月切と甘酒  
ご飯  
Aめばるのおろしあん  
B肉野菜炒め

夕食  
さつま芋のレモン煮  
キウイ＆洋梨  
わかめの味噌汁

1 (木)



2 (金)



3 (土)



4 (日)



5 (月)



6 (火)



7 (水)



ご飯  
肉団子の甘酢あん  
野菜サラダ  
梅びしお  
ほうれん草の味噌汁  
牛乳

食パン  
チョコレートスフレッド  
肉団子の甘酢あん  
野菜サラダ  
ほうれん草のスープ  
牛乳

ご飯  
彩りちらし寿司  
胡瓜の柚子和え  
フルーツ  
千切り野菜のすまし汁

ご飯  
正月切と甘酒  
千支おやき  
ご飯  
Aめばるのおろしあん  
A餃子＆しゅうまい

B肉野菜炒め

ご飯  
ミートオムレツ  
フレンチサラダ  
ふりかけ  
豆苗の味噌汁  
ジョア

食パン  
ミートオムレツ  
フレンチサラダ  
豆苗のスープ  
ジョア

ご飯  
さわらの梅しそ焼  
鍋しき  
いんげんのおかか和え  
オクラのすまし汁

ご飯  
クリームフッセ  
オレンジケーキ

ご飯  
Aたらの唐辛子煮  
B豚肉の胡麻だれかけ

金平ごぼう

なめこの味噌汁

ご飯  
ウインナーと野菜の煮物  
マカロニサラダ  
柚子みそ  
赤だし味噌汁  
牛乳

ロールパン  
ストロベリージャム  
ウインナーと野菜のコンソメ煮  
マカロニサラダ  
牛乳

ご飯  
さわらの梅しそ焼  
鍋しき  
いんげんのおかか和え  
オクラのすまし汁

ご飯  
バナナカステラ  
オレンジケーキ

A鶏肉と野菜の黒酢炒め

Bぶりの磯辺焼き

大根の煮物

小松菜の錦糸和え

じやが芋の味噌汁

ご飯  
魚肉ソーセージと野菜の炒め物  
納豆  
味付のり  
もやしの味噌汁  
牛乳

食パン  
あんずジャム  
魚肉ソーセージと野菜の炒め物  
サウザンサラダ  
牛乳

ご飯  
食パン  
あんずジャム  
魚肉ソーセージと野菜の炒め物  
サウザンサラダ  
牛乳

◎認知症予防メニュー◎  
ご飯  
手まり餅のすまし汁  
さばの味噌煮  
里芋のそぼろあん  
卵豆腐

ご飯  
バナナカステラ

オレンジケーキ

A白身魚の香り蒸し

B豚肉の柚子胡椒焼き

蓮根とこんにゃくの炒り煮

人参金平

オクラのしそ和え

かにまのすまし汁

ご飯  
ポークビーンズ  
パブリカサラダ  
ふりかけ  
チンゲン菜の味噌汁  
ヤクルト

食パン  
あんずジャム  
魚肉ソーセージと野菜の炒め物  
サウザンサラダ  
牛乳

ご飯  
食パン  
あんずジャム  
魚肉ソーセージと野菜の炒め物  
サウザンサラダ  
牛乳

ご飯  
鶏肉の唐揚げ  
プロコッキーのごま醤油和え  
バナナ＆黄桃  
水菜の味噌汁

サッポロボテトBBQ

ご飯  
A豆腐の肉味噌あん

Bかれいの煮付け

アボカドサラダ

オレンジ

角切野菜スープ

ご飯  
ハムと野菜の炒め物  
いんげんのピーナツ和え  
たいみそ  
えのきの味噌汁  
牛乳

バーブレッド  
りんごジャム  
ハムと野菜の炒め物  
いんげんのピーナツ和え  
えのきのスープ  
牛乳

七草粥  
マスの塩焼き  
ひじきの煮物  
煮豆  
赤だし味噌汁

ご飯  
鶏肉の唐揚げ  
プロコッキーのごま醤油和え  
バナナ＆黄桃  
水菜の味噌汁

たい焼き

ご飯  
Aめばるのタルタル焼き

B牛肉のガーリックバター炒め

アボカドサラダ

オレンジ

角切野菜スープ

ご飯  
ハムと野菜の炒め物  
いんげんのピーナツ和え  
たいみそ  
えのきの味噌汁  
牛乳

バーブレッド  
りんごジャム  
ハムと野菜の炒め物  
いんげんのピーナツ和え  
えのきのスープ  
牛乳

七草粥  
マスの塩焼き  
ひじきの煮物  
煮豆  
赤だし味噌汁

ご飯  
鶏肉の唐揚げ  
プロコッキーのごま醤油和え  
バナナ＆黄桃  
水菜の味噌汁

たい焼き

ご飯  
Aめばるのタルタル焼き

B牛肉のガーリックバター炒め

アボカドサラダ

オレンジ

角切野菜スープ

1月1日(木)昼食



8 (木)

9 (金)



10 (土)



11 (日)



12 (月)



13 (火)



14 (水)



15 (木)



朝食A

ご飯  
目玉焼き  
豆サラダ  
ふりかけ  
ごぼうの味噌汁  
牛乳食パン  
ストロベリージャム  
目玉焼き  
豆サラダ  
キャロットポタージュ  
牛乳昼食  
豚肉の生姜炒め  
胡瓜と玉葱の土佐酢和え  
洋梨  
花鮓のすまし汁

ロールケーキ

ご飯  
豚肉の生姜炒め  
胡瓜と玉葱の土佐酢和え  
洋梨  
花鮓のすまし汁

ロールケーキ

ご飯  
A鶏肉のきのこあん  
Bたらのきのこあん

がんもの煮物  
ほうれん草の和え物  
粒汁

1526 kcal タンパク 61.0 g  
脂質 44 g 塩分 7.5 g

朝食B

ご飯  
肉団子の煮物  
ミックスサラダ  
梅びしお  
うず巻き麺の味噌汁  
牛乳

食パン  
あんずジャム  
肉団子のスープ煮  
ミックスサラダ  
牛乳

ご飯  
豚肉の生姜炒め  
胡瓜と玉葱の土佐酢和え  
洋梨  
花鮓のすまし汁

ロールケーキ

ご飯  
A鶏肉のきのこあん  
Bたらのきのこあん

がんもの煮物  
ほうれん草の和え物  
粒汁

1526 kcal タンパク 61.0 g  
脂質 44 g 塩分 7.5 g

ご飯  
ベーコンと野菜の炒め物  
コーンサラダ  
ふりかけ  
かばちやの味噌汁  
ジョア

食パン  
あんずジャム  
チョコレートスフレッド  
ベーコンと野菜の炒め物  
コーンサラダ  
ミルクスープ  
ジョア

ご飯  
豚肉の生姜炒め  
胡瓜と玉葱の土佐酢和え  
洋梨  
花鮓のすまし汁

ロールケーキ

ご飯  
A鶏肉のきのこあん  
Bたらのきのこあん

がんもの煮物  
ほうれん草の和え物  
粒汁

1526 kcal タンパク 61.0 g  
脂質 44 g 塩分 7.5 g

ご飯  
彩り野菜グリル  
フレンチサラダ  
柚子みそ  
白菜の味噌汁  
牛乳

食パン  
あんずジャム  
チョコレートスフレッド  
ベーコンと野菜の炒め物  
コーンサラダ  
ミルクスープ  
ジョア

ご飯  
豚肉の生姜炒め  
胡瓜と玉葱の土佐酢和え  
洋梨  
花鮓のすまし汁

ロールケーキ

ご飯  
A鶏肉のきのこあん  
Bたらのきのこあん

がんもの煮物  
ほうれん草の和え物  
粒汁

1526 kcal タンパク 61.0 g  
脂質 44 g 塩分 7.5 g

ご飯  
スクランブルエッグ  
納豆  
味付のり  
水菜の味噌汁  
牛乳

食パン  
あんずジャム  
ウインナーと野菜の煮物  
ツナサラダ  
ふりかけ  
赤だし味噌汁  
牛乳

ご飯  
豚肉の生姜炒め  
胡瓜と玉葱の土佐酢和え  
洋梨  
花鮓のすまし汁

ロールケーキ

ご飯  
A鶏肉のきのこあん  
Bたらのきのこあん

がんもの煮物  
ほうれん草の和え物  
粒汁

1526 kcal タンパク 61.0 g  
脂質 44 g 塩分 7.5 g

ご飯  
ウインナーと野菜の煮物  
ツナサラダ  
ふりかけ  
赤だし味噌汁  
牛乳

食パン  
あんずジャム  
ウインナーと野菜のコンソメ煮  
ツナサラダ  
ヤクルト

ご飯  
豚肉の生姜炒め  
胡瓜と玉葱の土佐酢和え  
洋梨  
花鮓のすまし汁

ロールケーキ

ご飯  
A鶏肉のきのこあん  
Bたらのきのこあん

がんもの煮物  
ほうれん草の和え物  
粒汁

1526 kcal タンパク 61.0 g  
脂質 44 g 塩分 7.5 g

ご飯  
甘辛肉団子  
温野菜サラダ  
たいみそ  
わかめの味噌汁  
牛乳

食パン  
あんずジャム  
ウインナーと野菜のコンソメ煮  
ツナサラダ  
ヤクルト

ご飯  
豚肉の生姜炒め  
胡瓜と玉葱の土佐酢和え  
洋梨  
花鮓のすまし汁

ロールケーキ

ご飯  
A鶏肉のきのこあん  
Bたらのきのこあん

がんもの煮物  
ほうれん草の和え物  
粒汁

1526 kcal タンパク 61.0 g  
脂質 44 g 塩分 7.5 g

ご飯  
魚肉ソーセージと野菜の炒め物  
海藻サラダ  
ふりかけ  
豆苗の味噌汁  
牛乳

食パン  
りんごジャム  
魚肉ソーセージと野菜の炒め物  
海藻サラダ  
豆苗のスープ  
牛乳

ご飯  
豚肉の生姜炒め  
胡瓜と玉葱の土佐酢和え  
洋梨  
花鮓のすまし汁

ロールケーキ

ご飯  
A鶏肉のきのこあん  
Bたらのきのこあん

がんもの煮物  
ほうれん草の和え物  
粒汁

1526 kcal タンパク 61.0 g  
脂質 44 g 塩分 7.5 g

春菊

みかん

大根

さわら

ぶり

1526 kcal タンパク 61.4 g  
脂質 46.3 g 塩分 7.8 g

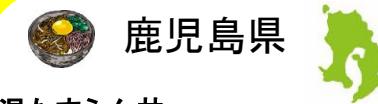
※都合によりメニューを変更する場合があります。写真はイメージです。

1月

[16~31]

◇今月のひとこと◇

あけましておめでとうございます。よき新春をお迎えのことと、お喜び申し上げます。  
本年も、季節に合わせたお食事を提供できるよう一層努力して参ります。本年も宜しくお願ひいたします。



## 温たまらん丼

鹿児島県指宿市のご当地グルメ。豚肉、野菜、温泉卵をご飯の上にのせた丼です。「おいしくてたまらない」と「温泉たまご」から由来して名付けられました。

## 徳之島黒糖ロールケーキ

奄美諸島の徳之島産さとうきびから作られた黒糖蜜を生地に練りこんだ、しっとりふんわりとしたケーキ。ミルククリームを包んでいます。

1月18日(日)  
昼食・おやつ

| 16 (金)   | 17 (土)   | 18 (日)   | 19 (月)  | 20 (火)  | 21 (水)   | 22 (木)   | 松花堂弁当  |
|--|--|--|---|---|--|--|--|
| ご飯<br>ハムと白菜の煮物<br>やわらかごぼうサラダ<br>梅ひしお<br>小松菜の味噌汁<br>牛乳      | ご飯<br>ブレーンオムレツ<br>和風サラダ<br>ふりかけ<br>オクラの味噌汁<br>ジョア            | ご飯<br>ツナと野菜の炒め物<br>ボテトサラダ<br>柚子みそ<br>もやしの味噌汁<br>牛乳   | ご飯<br>挽肉と野菜の炒め物<br>納豆<br>味付のり<br>えのきの味噌汁<br>牛乳                    | ご飯<br>はんぺんのバター醤油<br>ビーンズサラダ<br>ふりかけ<br>じゃが芋の味噌汁<br>牛乳               | ご飯<br>肉団子と野菜の煮物<br>スパゲティサラダ<br>たいみそ<br>なめこの味噌汁<br>牛乳               | ご飯<br>ハムと野菜の炒め物<br>サウザンサラダ<br>ふりかけ<br>わかめの味噌汁<br>牛乳                | ご飯<br>ハムと野菜の炒め物<br>サウザンサラダ<br>ふりかけ<br>わかめの味噌汁<br>牛乳                |
| 朝食A<br>食パン<br>ストロベリージャム<br>ハムと白菜のコンソメ煮<br>やわらかごぼうサラダ<br>牛乳 | 朝食B<br>食パン<br>あんずジャム<br>ブレーンオムレツ<br>和風サラダ<br>オクラのスープ<br>ジョア  | 朝食<br>クリームパン<br>ツナと野菜の炒め物<br>ボテトサラダ<br>もやしのスープ<br>牛乳 | 朝食<br>食パン<br>りんごジャム<br>挽肉と野菜の炒め物<br>ミックスサラダ<br>えのきのスープ<br>牛乳      | 朝食<br>ご飯<br>ほっけの黄金焼き<br>さつま芋の甘煮<br>めかぶ和え<br>花麩のすまし汁<br>牛乳           | 朝食<br>ご飯<br>鶏肉のみぞれ鍋風<br>小松菜のお浸し<br>漬物<br>水菜の味噌汁<br>牛乳              | 朝食<br>オムライス<br>グリーンサラダ<br>パイン<br>コーンポタージュ                          | 朝食<br>五目ご飯<br>鶏の梅酒照焼き<br>がんもの煮物 白菜の磯和え<br>水ようかん さつま芋の味噌汁<br>あんずケーキ |
| 昼食<br>ナボリタン<br>コールスローサラダ<br>黄桃<br>クリームスープ                  | ナボリタン<br>◎骨粗鬆症予防メニュー◎<br>ご飯 赤だし味噌汁<br>ぎせい豆腐<br>里芋の和え物<br>みかん | 昼食<br>温たまらん丼<br>ほうれん草の和え物<br>フルーツカクテル<br>みかん         | 昼食<br>温たまらん丼<br>ほうれん草の和え物<br>フルーツカクテル<br>みかん                      | 昼食<br>A エビカツ<br>B 豚肉の山椒焼<br>A 蒸し鶏の梅肉ソースがけ<br>B 白身魚の和風マヨ焼き           | 昼食<br>A エビカツ<br>B 豚肉の山椒焼<br>A 蒸し鶏の梅肉ソースがけ<br>B さばの袖魔焼き             | 昼食<br>A あじの塩麹焼き<br>B 豚キムチ炒め<br>A メンチカツ<br>B たらの香草焼き                | 昼食<br>A メンチカツ<br>B たらの香草焼き<br>カリフラワーのマリネ<br>りんご<br>ひよこ豆のスープ        |
| 間食<br>酒まんじゅう   | 酒まんじゅう   | 間食<br>バームクーヘン  | 間食<br>A ぶりの南部焼き<br>B たらの揚げ煮<br>じゃが芋の煮物<br>チンゲン菜のわさび和え<br>キャベツの味噌汁 | 間食<br>A ぶりの南部焼き<br>B 牛肉のしぐれ煮<br>蓮根と竹輪の炒り煮<br>いんげんの生姜和え<br>そうめんのすまし汁 | 間食<br>A ぶりの南部焼き<br>B 牛肉のしぐれ煮<br>蓮根と竹輪の炒り煮<br>いんげんの生姜和え<br>こうちやの味噌汁 | 間食<br>A ぶりの南部焼き<br>B 牛肉のしぐれ煮<br>蓮根と竹輪の炒り煮<br>いんげんの生姜和え<br>こうちやの味噌汁 | 間食<br>A ぶりの南部焼き<br>B 牛肉のしぐれ煮<br>蓮根と竹輪の炒り煮<br>いんげんの生姜和え<br>こうちやの味噌汁 |
| 夕食<br>A 1694 kcal タバク 53.5 g<br>脂質 52.5 g 塩分 8.5 g         | 夕食<br>A 1521 kcal タバク 59.4 g<br>脂質 43.6 g 塩分 7.4 g           | 夕食<br>A 1621 kcal タバク 60.0 g<br>脂質 52.1 g 塩分 8.2 g   | 夕食<br>A 1592 kcal タバク 59.3 g<br>脂質 43.3 g 塩分 8.0 g                | 夕食<br>A 1559 kcal タバク 53.3 g<br>脂質 47.3 g 塩分 7.9 g                  | 夕食<br>A 1620 kcal タバク 55.8 g<br>脂質 42.5 g 塩分 8.5 g                 | 夕食<br>A 1697 kcal タバク 52.4 g<br>脂質 53.1 g 塩分 8.3 g                 | 夕食<br>A 1697 kcal タバク 52.4 g<br>脂質 53.1 g 塩分 8.3 g                 |

| 23 (金)  | 24 (土)   | 25 (日)   | 26 (月)  | 27 (火)   | 28 (水)  | 29 (木)  | 30 (金)   | 31 (土)  |
|---|--|--|---|--|---|---|--|---|
| 朝食A<br>ご飯<br>ブロッコリーのチーズ焼き<br>イタリアンサラダ<br>梅ひしお<br>しめじの味噌汁<br>牛乳    | 朝食B<br>ご飯<br>ベーコンと野菜の炒め物<br>マカロニサラダ<br>柚子みそ<br>赤だし味噌汁<br>ジョア       | 朝食<br>ご飯<br>かぼちゃのマヨ焼き<br>海藻サラダ<br>ふりかけ<br>えのきの味噌汁<br>牛乳          | 朝食<br>ご飯<br>野菜とさつま揚げの炒め物<br>納豆<br>味付のり<br>椎茸の味噌汁<br>牛乳        | 朝食<br>ご飯<br>焼ウインナー<br>いんげんのサラダ<br>ふりかけ<br>手まり麩の味噌汁<br>牛乳                 | 朝食<br>ご飯<br>卵と野菜の炒め物<br>ブロッコリーサラダ<br>たいみそ<br>豆苗の味噌汁<br>牛乳       | 朝食<br>ご飯<br>ツナ ジャガ 和風サラダ<br>ふりかけ<br>水菜の味噌汁<br>牛乳    | 朝食<br>ご飯<br>ハムと野菜の炒め物<br>フレンチサラダ<br>のり佃煮<br>いんげんの味噌汁<br>牛乳 | 朝食<br>ご飯<br>海老団子と野菜の煮物<br>ホテトサラダ<br>ふりかけ<br>白菜の味噌汁<br>ジョア |
| 朝食B<br>食パン<br>りんごジャム<br>ブロッコリーのチーズ焼き<br>イタリアンサラダ<br>しめじのスープ<br>牛乳 | 朝食B<br>食パン<br>ストロベリージャム<br>ベーコンと野菜の炒め物<br>マカロニサラダ<br>ミルクスープ<br>ジョア | 朝食<br>黒糖＆バターロール<br>あんずジャム<br>かぼちゃのマヨ焼き<br>海藻サラダ<br>えのきのスープ<br>牛乳 | 朝食<br>食パン<br>あんずジャム<br>野菜とさつま揚げの炒め物<br>コーンサラダ<br>椎茸のスープ<br>牛乳 | 朝食<br>食パン<br>レーズンロール<br>りんごジャム<br>野菜とさつま揚げの炒め物<br>コーンサラダ<br>椎茸のスープ<br>牛乳 | 朝食<br>食パン<br>ストロベリージャム<br>卵と野菜の炒め物<br>ブロッコリーサラダ<br>豆苗のスープ<br>牛乳 | 朝食<br>食パン<br>あんずジャム<br>ツナ ジャガ 和風サラダ<br>豆苗のスープ<br>牛乳 | 朝食<br>食パン<br>あんずジャム<br>ハムと野菜の炒め物<br>フレンチサラダ<br>野菜スープ<br>牛乳 | 朝食<br>食パン<br>りんごジャム<br>海老団子と野菜のスープ煮<br>ホテトサラダ<br>ジョア      |
| 昼食<br>ワントンメン<br>ザーサイ奴<br>キャベツの中華和え<br>黄桃                          | 昼食<br>ご飯<br>親子煮<br>春菊ともやしのお浸し<br>オレンジ<br>そうめんのすまし汁                 | 昼食<br>ご飯<br>豚肉のごま炒め<br>卯の花<br>フルーツカクテル<br>かぼちゃのすまし汁<br>里芋の味噌汁    | 昼食<br>ご飯<br>赤魚の粕漬焼<br>かぶの煮物<br>チンゲン菜の辛子和え<br>里芋の味噌汁           | 昼食<br>チキンカレー<br>シーザーサラダ<br>バナナ & マンゴー <sup>角切り野菜スープ</sup>                | 昼食<br>ご飯<br>豚肉の葱味噌焼き<br>ビーマンのおかか炒め<br>キウイ & 白桃<br>とろろ昆布のすまし汁    | 昼食<br>ご飯<br>鶏肉の柚子胡椒焼き<br>茄子の田楽<br>パイン<br>かき玉汁       | 昼食<br>ご飯<br>あんかけうどん<br>南瓜の煮物<br>ほうれん草のピーナツ和え<br>チキンカレー     | 昼食<br>ロールパン<br>クリームシチュー<br>ミックスサラダ<br>みかん                 |
| 間食<br>カステラ<br>ご飯<br>A わらわのにんにく黒胡椒焼<br>B 豚肉の塩だれ炒め                  | 間食<br>小倉あんパイ   | 間食<br>オムレット  | 間食<br>黒糖まんじゅう   | 間食<br>バターケーキ   | 間食<br>バナナバウム  | 間食<br>あんドーナツ  | 間食<br>やわらかおかき  | 間食<br>メープルケーキ   |
| 夕食<br>A さわらのにんにく黒胡椒焼<br>B 豚肉の塩だれ炒め                                | 夕食<br>ご飯<br>A 肉じゃが<br>B さばのリバーブ                                    | 夕食<br>ご飯<br>A おでん風<br>B 麻婆豆腐                                     | 夕食<br>ご飯<br>A かれいの煮付け<br>B 五目野菜の肉団子煮                          | 夕食<br>ご飯<br>A 和風ロールキャベツ<br>B 白身魚の和風ムニエル                                  | 夕食<br>ご飯<br>A たらの酒蒸し<br>B 牛皿                                    | 夕食<br>ご飯<br>うどんの青じそ和え<br>豆腐のなめけたけかけ<br>大根の味噌汁       | 夕食<br>ご飯<br>うどんの青じそ和え<br>豆腐のなめけたけかけ<br>大根の味噌汁              | 夕食<br>メープルケーキ   |
| 夕食<br>ピーマンの炒め物<br>ほうれん草のり和え<br>粒汁                                 | 夕食<br>ごぼうとこんにゃくの炒り煮<br>オクラのポン酢和え<br>油揚げの味噌汁                        | 夕食<br>ごぼうとこんにゃくの炒り煮<br>オクラのポン酢和え<br>粒汁                           | 夕食<br>ごぼうとこんにゃくの炒り煮<br>オクラのポン酢和え<br>粒汁                        | 夕食<br>ごぼうとこんにゃくの炒り煮<br>オクラのポン酢和え<br>粒汁                                   | 夕食<br>ごぼうとこんにゃくの炒り煮<br>オクラのポン酢和え<br>粒汁                          | 夕食<br>ごぼうとこんにゃくの炒り煮<br>オクラのポン酢和え<br>粒汁              | 夕食<br>メープルケーキ  | 夕食<br>メープルケーキ   |
| 夕食<br>A 1559 kcal タバク 61.7 g<br>脂質 41.3 g 塩分 8.7 g                | 夕食<br>A 1568 kcal タバク 56.0 g<br>脂質 42.8 g 塩分 7.7 g                 | 夕食<br>A 1570 kcal タバク 53.7 g<br>脂質 47.8 g 塩分 8.0 g               | 夕食<br>A 1539 kcal タバク 61.9 g<br>脂質 38.8 g 塩分 7.4 g            | 夕食<br>A 1592 kcal タバク 55.7 g<br>脂質 46.1 g 塩分 8.8 g                       | 夕食<br>A 1609 kcal タバク 59.6 g<br>脂質 54 g 塩分 7.8 g                | 夕食<br>A 1577 kcal タバク 57.7 g<br>脂質 41.7 g 塩分 7.8 g  | 夕食<br>A 1598 kcal タバク 53.2 g<br>脂質 51.2 g 塩分 8.5 g         | 夕食<br>A 1562 kcal タバク 58.1 g<br>脂質 42.8 g 塩分 7.9 g        |

※都合によりメニューを変更する場合があります。写真はイメージです。