

	29	30					
朝食	ご飯 魚肉ソーセージ炒め ブロッコリーのサラダ さつまいもの味噌汁	ご飯 ミートボールのケチャップ煮 スパゲッティサラダ コーンスープ プレーンヨーグルト					
昼食	ご飯 きのこソースハンバーグ パプリカのサラダ じゃがいものミルク煮 たっぷり野菜のカレースープ	ご飯 鶏肉の唐揚げ チョレギサラダ ひじきの煮物 豆乳スープ					
夕食	ご飯 白身魚のホイル蒸し 枝豆の白和え 南瓜の金平 味噌汁(ユニット)	ご飯 鮭の照り焼き 野菜の煮物 里芋田楽 渡り蟹の味噌汁					
	エネルギー 1537kcal 蛋白質 50.6g 脂質 46.5g 食塩 10.3g	エネルギー 1642kcal 蛋白質 68g 脂質 41.5g 食塩 14.9g					