

【1日目-朝食】



〈献立〉：ごはん、和え物風冷や奴、長いもののり佃煮和え、キウイフルーツ、お茶
〈栄養価〉 エネルギー：757kcal, たんぱく質：28.7g, 脂質：12.8g, 炭水化物：131.7g

【1日目-昼食】



〈献立〉：ピリ辛トマトの冷しゃぶ温麺、さつまいも羊羹のごまがけ、お茶
〈栄養価〉 エネルギー：832kcal, たんぱく質：29.3g, 脂質：9.7g, 炭水化物：147.1g

【1 日目一食】



〈献立〉：りんごパフェ

〈栄養価〉エネルギー：207kcal, たんぱく質：5.0g, 脂質：2.9g, 炭水化物：41.0g

【1 日目一食】



〈献立〉：ごはん、かれのきのこあんかけ、あさりと小松菜の炒め蒸し、里芋のりまぶし、お茶

〈栄養価〉エネルギー：714kcal, たんぱく質：41.4g, 脂質：6.2g, 炭水化物：121.4g

【2日目一朝食】



〈献立〉：ごはん、スパニッシュオムレツ、春雨のカレー炒め、野菜スープ

〈栄養価〉エネルギー：854kcal, たんぱく質：27.7g, 脂質：19.1g, 炭水化物：138.7g

【2日目一昼食】



〈献立〉：白石雑煮風温麺

〈栄養価〉エネルギー：832kcal, たんぱく質：29.3g, 脂質：9.7g, 炭水化物：147.1g

【2日目一食】



〈献立〉：バナナ、低脂肪乳

〈栄養価〉エネルギー：221kcal, たんぱく質：9.3g, 脂質：2.3g, 炭水化物：44.8g

【2日目夕食】



〈献立〉：ごはん、鮭のトマトソース、かぼちゃとツナのサラダ、塩こうじ漬け、お茶

〈栄養価〉エネルギー：786kcal, たんぱく質：44.3g, 脂質：8.8g, 炭水化物：128.1g

【3日目一朝食】



〈献立〉：ごはん、ささみのみそ焼き、サラダマカロニ、きのこの和え物しそ風味、お茶
〈栄養価〉エネルギー：893kcal, たんぱく質：51.0g, 脂質：12.3g, 炭水化物：134.3g

【3日目一昼食・間食】



〈献立〉：おくすかけ風温麺、ヨーグルト、レモネード
〈栄養価〉エネルギー：796kcal, たんぱく質：28.1g, 脂質：8.0g, 炭水化物：151.4g

【3日目一夕食】



〈献立〉：ごはん、野菜チャプチェ、きくらげのふりかけ、さつまいもとりんごの重ね煮

〈栄養価〉エネルギー：928kcal, たんぱく質：25.1g, 脂質：13.6g, 炭水化物：184.1g