献立表

[有限会社　角屋]
〈若草寮・聖華寮〉
(2026年11月 1日～2026年11月 7日)

	11月 1日（日）	11月 2日（月）	11月 3日（火）	11月 4日（水）	11月 5日（木）	11月 6日（金）	11月 7日（土）
朝食	パン チキンナゲット ココット りんごサラダ 野菜スープ 牛乳	米飯 鯖カレー煮 豆腐のそぼろあん包み 玉子焼き 味噌汁 牛乳	フレンチトースト ハムエッグ トマトサラダ スパイシー南瓜 キャベツスープ 牛乳	米飯 豚肉玉子とじ ほうれん草のごま和え 納豆 味噌汁 牛乳	米飯 鶏照り焼き マカロニサラダ 里芋煮 味噌汁 牛乳	パン ウィンナーソテー ベイクドエッグ 南瓜クリーム煮 野菜スープ 牛乳	米飯 葱味噌チキン きんぴらごぼう ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｻﾗ和え 味噌汁 牛乳
	ｴﾈﾙｷﾞｰ1240kcal 蛋白質 38.5g 脂質 84.8g 炭水 86.1g 食塩 4.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 868kcal 蛋白質 46.6g 脂質 43.2g 炭水 80.6g 食塩 2.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 913kcal 蛋白質 38.8g 脂質 44.6g 炭水 101.0g 食塩 4.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 718kcal 蛋白質 40.1g 脂質 26.5g 炭水 87.6g 食塩 2.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 713kcal 蛋白質 33.6g 脂質 23.0g 炭水 96.6g 食塩 3.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ1288kcal 蛋白質 43.6g 脂質 82.4g 炭水 110.9g 食塩 5.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 801kcal 蛋白質 32.0g 脂質 32.8g 炭水 105.6g 食塩 2.3g
昼食	中華丼 コブサラダ 味噌汁	和風スパゲッティ ザンギ棒 サツマイモサラダ	カレードリア コールスローサラダ オニオンスープ	ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ弁当風 ジュース	さつま芋ご飯 豚肉ポン酢炒め 豆胡麻サラダ ｷｬﾍﾞﾂﾋﾟｰﾅｯﾂ和え	米飯 塩ザンギ オクラマリネ コーンポール	ピザ ササミフライ レタスサラダ ポテト
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 734kcal 蛋白質 24.5g 脂質 38.3g 炭水 75.7g 食塩 2.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 625kcal 蛋白質 25.6g 脂質 19.0g 炭水 92.8g 食塩 1.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 611kcal 蛋白質 18.1g 脂質 23.8g 炭水 83.2g 食塩 3.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 746kcal 蛋白質 19.0g 脂質 26.3g 炭水 111.2g 食塩 2.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 705kcal 蛋白質 28.0g 脂質 25.0g 炭水 96.0g 食塩 2.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 631kcal 蛋白質 25.5g 脂質 26.0g 炭水 77.2g 食塩 1.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 752kcal 蛋白質 31.5g 脂質 35.4g 炭水 81.2g 食塩 3.1g
夕食	カオマンガイ 生春巻 甘酢トマト 味噌汁	米飯 ポトフ ふわふわオムレツ フレンチサラダ	塩バターラーメン 焼きおにぎり 餃子	米飯 青椒肉絲 エビチリ 小松菜昆布和え 白玉汁	シーフードカレー トマトサラダ 福神漬 果物	手作りかき揚げそば いなり寿司 棒フランク	米飯 カレイ煮 蓮根はさみ揚げ 胡瓜生姜和え 豚汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 564kcal 蛋白質 24.1g 脂質 11.5g 炭水 92.6g 食塩 3.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 611kcal 蛋白質 23.5g 脂質 25.9g 炭水 75.9g 食塩 1.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 734kcal 蛋白質 26.3g 脂質 17.3g 炭水 117.5g 食塩 3.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 847kcal 蛋白質 37.9g 脂質 28.4g 炭水 108.5g 食塩 3.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 550kcal 蛋白質 14.4g 脂質 14.9g 炭水 93.6g 食塩 2.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 909kcal 蛋白質 30.7g 脂質 31.6g 炭水 127.3g 食塩 4.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 800kcal 蛋白質 34.1g 脂質 25.5g 炭水 120.2g 食塩 2.3g
合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ2538kcal 蛋白質 87.1g 脂質 134.6g 炭水 254.4g 食塩 10.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ2104kcal 蛋白質 95.7g 脂質 88.1g 炭水 249.3g 食塩 5.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ2258kcal 蛋白質 83.2g 脂質 85.7g 炭水 301.7g 食塩 11.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ2311kcal 蛋白質 97.0g 脂質 81.2g 炭水 307.3g 食塩 8.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ1968kcal 蛋白質 76.0g 脂質 62.9g 炭水 286.2g 食塩 8.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ2828kcal 蛋白質 99.8g 脂質 140.0g 炭水 315.4g 食塩 10.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ2353kcal 蛋白質 97.6g 脂質 93.7g 炭水 307.0g 食塩 7.7g

献立表

[有限会社　角屋]
〈若草寮・聖華寮〉
(2026年11月 8日～2026年11月14日)

	11月 8日（日）	11月 9日（月）	11月10日（火）	11月11日（水）	11月12日（木）	11月13日（金）	11月14日（土）
朝食	パン ロールキャベツ ボロニアソーセージ オムレツ 具だくさんスープ 牛乳	米飯 海鮮バーグ 油揚げと葱の卵とじ ほうれん草の和え物 味噌汁 牛乳	パンバイキング ハムと野菜炒め 味付き玉子 野菜サラダ コンソメスープ 牛乳	米飯 豚肉ポン酢焼き かぼちゃ煮 ほうれん草磯和え 味噌汁 牛乳	米飯 赤魚の塩焼き がんもどき煮物 白滝たらこ和え 味噌汁 牛乳	パン フランクフルト スクランブルエッグ さつま芋ﾊﾆｰﾏｽﾀｰﾄﾞ 野菜コンソメスープ 牛乳	米飯 鮭の胡麻醤油焼き ひじき煮 厚焼き卵 味噌汁 牛乳
	ｴﾈﾙｷﾞｰ1064kcal 蛋白質 38.2g 脂質 70.9g 炭水 79.9g 食塩 4.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 835kcal 蛋白質 44.2g 脂質 29.2g 炭水 101.7g 食塩 3.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 867kcal 蛋白質 45.6g 脂質 36.7g 炭水 99.8g 食塩 6.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 626kcal 蛋白質 29.4g 脂質 17.6g 炭水 98.7g 食塩 2.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 623kcal 蛋白質 36.0g 脂質 20.4g 炭水 78.8g 食塩 3.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ1088kcal 蛋白質 32.5g 脂質 61.8g 炭水 109.6g 食塩 5.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 625kcal 蛋白質 35.1g 脂質 20.0g 炭水 61.3g 食塩 3.0g
昼食	天津飯 揚げ出し豆腐 水餃子スープ	米飯 スパイシーチキン コロッケ たまごサラダ	米飯 鶏の西京焼き 人参しりしり 枝豆のふっくら揚げ	とりそぼろ丼 いも団子	米飯 ＢＢＱチキン はんぺんチーズフライ ツナビーフン	米飯 豚のピカタ カニカマサラダ 玉子焼き	パン チーズハンバーグ コーンサラダ ミネストローネ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 684kcal 蛋白質 26.7g 脂質 25.3g 炭水 87.4g 食塩 2.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 628kcal 蛋白質 23.0g 脂質 27.1g 炭水 75.8g 食塩 1.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 660kcal 蛋白質 29.3g 脂質 27.5g 炭水 77.6g 食塩 1.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 588kcal 蛋白質 15.4g 脂質 7.7g 炭水 113.0g 食塩 2.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 968kcal 蛋白質 43.4g 脂質 38.8g 炭水 115.6g 食塩 4.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 618kcal 蛋白質 30.1g 脂質 23.4g 炭水 72.8g 食塩 3.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ1111kcal 蛋白質 40.1g 脂質 69.6g 炭水 86.0g 食塩 4.7g
夕食	米飯 豚肉ピーマン炒め 海老マヨサラダ ハムマリネ コーンポタージュ	エビ重 南瓜煮付け 味噌汁	焼きそば ザンギ デザート	米飯 牛肉味噌炒め ふきの炒め物 団子汁	チキンカレー 胡瓜サラダ 福神漬 ヨーグルト	味噌ラーメン 餃子 杏仁豆腐	米飯 回鍋肉 春雨サラダ 青梗菜中華和え けんちん汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 718kcal 蛋白質 32.3g 脂質 28.8g 炭水 87.1g 食塩 3.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 703kcal 蛋白質 28.8g 脂質 18.6g 炭水 108.7g 食塩 3.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 969kcal 蛋白質 42.3g 脂質 36.1g 炭水 121.9g 食塩 2.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 551kcal 蛋白質 14.1g 脂質 21.5g 炭水 76.0g 食塩 1.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 530kcal 蛋白質 17.4g 脂質 13.8g 炭水 85.4g 食塩 3.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 619kcal 蛋白質 20.8g 脂質 14.2g 炭水 104.4g 食塩 3.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 684kcal 蛋白質 21.6g 脂質 30.9g 炭水 82.3g 食塩 2.4g
合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ2466kcal 蛋白質 97.2g 脂質 125.0g 炭水 254.4g 食塩 10.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ2166kcal 蛋白質 96.0g 脂質 74.9g 炭水 286.2g 食塩 7.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ2496kcal 蛋白質 117.2g 脂質 100.3g 炭水 299.3g 食塩 10.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ1765kcal 蛋白質 58.9g 脂質 46.8g 炭水 287.7g 食塩 6.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ2121kcal 蛋白質 96.8g 脂質 73.0g 炭水 279.8g 食塩 11.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ2325kcal 蛋白質 83.4g 脂質 99.4g 炭水 286.8g 食塩 11.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ2420kcal 蛋白質 96.8g 脂質 120.5g 炭水 249.6g 食塩 10.1g

献立表

[有限会社　角屋]
〈若草寮・聖華寮〉
(2026年11月15日～2026年11月21日)

	11月15日（日）	11月16日（月）	11月17日（火）	11月18日（水）	11月19日（木）	11月20日（金）	11月21日（土）
朝食	パンバイキング ウィンナーソテー たまごサラダ ポテトチーズ オニオンスープ 牛乳	米飯 鶏すき煮 里芋煮 厚揚カレー炒め 味噌汁 牛乳	パン ハムチーズピカタ スクランブルエッグ フレンチサラダ 春雨スープ 牛乳	米飯 豚肉生姜煮 炒り豆腐 いんげんカニカマ和え 味噌汁 牛乳	米飯 牛の柳川煮 竹輪味噌煮 卵豆腐 味噌汁 牛乳	パン チキントマト煮 ベイクドエッグ ブロッコリーソテー コンソメスープ 牛乳	米飯 豚味噌炒め 大根煮物 納豆 味噌汁 牛乳
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 999kcal 蛋白質 40.8g 脂質 51.3g 炭水 107.2g 食塩 4.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 849kcal 蛋白質 40.2g 脂質 32.8g 炭水 102.3g 食塩 2.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 965kcal 蛋白質 32.7g 脂質 60.8g 炭水 80.6g 食塩 5.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 807kcal 蛋白質 40.7g 脂質 31.0g 炭水 96.5g 食塩 3.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 795kcal 蛋白質 44.0g 脂質 25.4g 炭水 98.4g 食塩 5.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 957kcal 蛋白質 42.0g 脂質 53.9g 炭水 90.0g 食塩 6.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 798kcal 蛋白質 32.8g 脂質 34.1g 炭水 98.0g 食塩 2.5g
昼食	豚丼 大根サラダ 味噌汁	米飯 鮭フライ 胡麻つくね ほうれん草のごま和え	米飯 鶏のバジル炒め サツマイモサラダ 竹輪の磯揚げ	ライスバーガー チキンナゲット ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰﾅﾎﾟﾘﾀﾝ ゆで卵	米飯 豚肉オリーブオイル焼 さつまいもレモン煮 きんぴらごぼう	米飯 白身魚フライ 蒸し鶏のサラダ れんこんきんぴら	サンドイッチ メンチカツ レタスサラダ ミルクココア
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 478kcal 蛋白質 17.7g 脂質 10.8g 炭水 77.9g 食塩 2.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 569kcal 蛋白質 26.0g 脂質 15.5g 炭水 85.3g 食塩 2.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 726kcal 蛋白質 21.8g 脂質 31.9g 炭水 90.0g 食塩 3.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 985kcal 蛋白質 34.5g 脂質 53.6g 炭水 93.9g 食塩 2.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 680kcal 蛋白質 16.4g 脂質 18.8g 炭水 115.7g 食塩 0.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 555kcal 蛋白質 29.8g 脂質 13.4g 炭水 81.7g 食塩 1.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 891kcal 蛋白質 34.2g 脂質 42.6g 炭水 100.5g 食塩 4.1g
夕食	米飯 ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞｼｬﾘｱﾋﾟﾝｿｰｽ 生野菜サラダ きのこマリネ ミネストローネ	米飯 豚しゃぶしゃぶ ニラまんじゅう ゆずこんにゃく 味噌汁	醤油ラーメン ザーサイ和え 肉まん	米飯 ほっけのﾁｬﾝﾁｬﾝ焼き 春雨サラダ 南瓜そぼろあんかけ 味噌汁	キーマカレー カラフルサラダ 福神漬 ラッシー	ベーコンスパゲティ フランスパン アボカドマヨサラダ 果物	米飯 油淋鶏 オクラごま和え さつま揚げ煮 味噌汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 600kcal 蛋白質 30.5g 脂質 35.5g 炭水 92.2g 食塩 2.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 891kcal 蛋白質 37.8g 脂質 33.0g 炭水 109.6g 食塩 3.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 521kcal 蛋白質 22.6g 脂質 7.1g 炭水 95.1g 食塩 6.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 599kcal 蛋白質 27.1g 脂質 13.0g 炭水 96.4g 食塩 3.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 757kcal 蛋白質 24.4g 脂質 27.4g 炭水 108.5g 食塩 3.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 800kcal 蛋白質 28.4g 脂質 31.7g 炭水 104.6g 食塩 3.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 695kcal 蛋白質 25.3g 脂質 24.7g 炭水 94.4g 食塩 3.6g
合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ2277kcal 蛋白質 89.0g 脂質 97.6g 炭水 277.3g 食塩 9.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ2309kcal 蛋白質 104.0g 脂質 81.3g 炭水 297.2g 食塩 8.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ2212kcal 蛋白質 77.1g 脂質 99.8g 炭水 265.7g 食塩 15.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ2391kcal 蛋白質 102.3g 脂質 97.6g 炭水 286.8g 食塩 8.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ2232kcal 蛋白質 84.8g 脂質 71.6g 炭水 322.6g 食塩 9.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ2312kcal 蛋白質 100.2g 脂質 99.0g 炭水 276.3g 食塩 10.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ2384kcal 蛋白質 92.3g 脂質 101.4g 炭水 292.9g 食塩 10.2g

献立表

[有限会社　角屋]
〈若草寮・聖華寮〉
(2026年11月22日～2026年11月28日)

	11月22日（日）	11月23日（月）	11月24日（火）	11月25日（水）	11月26日（木）	11月27日（金）	11月28日（土）
朝食	パン 厚切りベーコン シーザーサラダ ポテト 野菜スープ 牛乳	米飯 照りだし鶏 春雨なめこ和え 高野豆腐卵とじ 味噌汁 牛乳	パン コロッケ スクランブルエッグ 海草サラダ 具だくさんスープ 牛乳	米飯 鶏の塩焼き 炒り豆腐 納豆 味噌汁 牛乳	米飯 サバみぞれ煮 ｷｬﾍﾞﾂﾋﾞｰﾅｯﾂ和え 巾着たまご 味噌汁 牛乳	パン チーズウインナー 目玉焼き ごぼうサラダ ポテトスープ 牛乳	米飯 豚肉生姜煮 キムチもやし 長いも海苔和え 味噌汁 牛乳
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 980kcal 蛋白質 32.8g 脂質 58.8g 炭水 88.4g 食塩 5.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 751kcal 蛋白質 34.5g 脂質 27.2g 炭水 98.3g 食塩 4.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ1049kcal 蛋白質 29.6g 脂質 66.0g 炭水 92.5g 食塩 4.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 778kcal 蛋白質 40.5g 脂質 31.8g 炭水 86.1g 食塩 2.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 812kcal 蛋白質 40.7g 脂質 34.4g 炭水 92.8g 食塩 2.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ1131kcal 蛋白質 32.4g 脂質 79.0g 炭水 84.5g 食塩 3.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 657kcal 蛋白質 28.3g 脂質 19.4g 炭水 99.5g 食塩 2.6g
昼食	親子丼 シュウマイ 味噌汁	サーモンピラフ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰﾍﾞｰｺﾝｽｰﾌﾟ ビーンズスープ	米飯 油淋鶏 南瓜天ぷら 甘辛ごぼう	のり弁当 ジュース	米飯 チキン甘酢あん もやしナムル 中華くらげ	米飯 豚肉甘辛炒め 青梗菜とｶﾆｶﾏ和え きのこしりしり	パン ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙｸﾞﾗﾀﾝ ポテトサラダ ミルクティー
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 601kcal 蛋白質 28.3g 脂質 20.0g 炭水 80.0g 食塩 2.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 508kcal 蛋白質 20.3g 脂質 13.9g 炭水 79.0g 食塩 0.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 779kcal 蛋白質 17.9g 脂質 31.7g 炭水 110.0g 食塩 1.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 691kcal 蛋白質 18.6g 脂質 21.4g 炭水 108.4g 食塩 1.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 405kcal 蛋白質 19.1g 脂質 6.6g 炭水 68.2g 食塩 1.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 505kcal 蛋白質 20.5g 脂質 15.7g 炭水 69.8g 食塩 2.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ1232kcal 蛋白質 37.0g 脂質 67.8g 炭水 128.2g 食塩 3.9g
夕食	米飯 ロールキャベツ イタリアントマト ハッシュドポテト 味噌汁	米飯 ポークソテー きのこサラダ コーンマヨソテー コンソメスープ	肉うどん 焼きおにぎり 小松菜おかか和え	米飯 鶏肉のバジル焼き 海老ﾄﾏﾄｸﾘｰﾑ煮 水菜サラダ 卵スープ	ハンバーグカレー 野菜サラダ 福神漬 ゼリー	オム焼きそば ザンギ アメリカンドッグ	米飯 葱塩チキン 茄子の煮浸し ちくわ辛子和え 味噌汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 635kcal 蛋白質 20.0g 脂質 24.4g 炭水 89.3g 食塩 3.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 536kcal 蛋白質 18.5g 脂質 20.1g 炭水 72.8g 食塩 1.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 704kcal 蛋白質 25.2g 脂質 11.7g 炭水 119.4g 食塩 4.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 711kcal 蛋白質 35.6g 脂質 29.5g 炭水 80.6g 食塩 4.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 676kcal 蛋白質 21.2g 脂質 23.4g 炭水 99.8g 食塩 2.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 833kcal 蛋白質 49.7g 脂質 36.9g 炭水 74.8g 食塩 2.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 556kcal 蛋白質 25.1g 脂質 14.8g 炭水 84.6g 食塩 3.3g
合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ2216kcal 蛋白質 81.1g 脂質 103.2g 炭水 257.7g 食塩 10.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ1795kcal 蛋白質 73.3g 脂質 61.2g 炭水 250.1g 食塩 6.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ2532kcal 蛋白質 72.7g 脂質 109.4g 炭水 321.9g 食塩 10.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ2180kcal 蛋白質 94.7g 脂質 82.7g 炭水 275.1g 食塩 8.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ1893kcal 蛋白質 81.0g 脂質 64.4g 炭水 260.8g 食塩 6.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ2469kcal 蛋白質 102.6g 脂質 131.6g 炭水 229.1g 食塩 8.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ2445kcal 蛋白質 90.4g 脂質 102.0g 炭水 312.3g 食塩 9.8g

献立表

[有限会社　角屋]
〈若草寮・聖華寮〉
(2026年11月29日～2026年11月30日)

	11月29日（日）	11月30日（月）					
朝食	パン ベーコンソテー オムレツ サイコロサラダ 野菜たっぷりスープ 牛乳	米飯 鰆味噌煮 蓮根はさみ揚げ 納豆 味噌汁 牛乳					
	ｴﾈﾙｷﾞｰ1063kcal 蛋白質 34.6g 脂質 66.7g 炭水 91.2g 食塩 5.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 852kcal 蛋白質 42.3g 脂質 29.6g 炭水 109.9g 食塩 2.9g					
昼食	チャーハン あぶり焼きチキン 味噌汁	米飯 肉団子 ひじき煮 いんげんﾋﾟｰﾅｯﾂ和え					
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 644kcal 蛋白質 33.9g 脂質 20.1g 炭水 84.8g 食塩 2.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 628kcal 蛋白質 24.1g 脂質 25.9g 炭水 76.0g 食塩 1.5g					
夕食	米飯 白身魚ピザ風焼き ポトフ シーザーサラダ さつま芋ﾊﾆｰﾏｽﾀｰﾄﾞ	米飯 ハニーポーク キャベツサラダ カプレーゼ 具だくさんスープ					
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 700kcal 蛋白質 30.7g 脂質 17.0g 炭水 112.6g 食塩 2.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 737kcal 蛋白質 27.6g 脂質 35.6g 炭水 81.1g 食塩 3.1g					
合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ2407kcal 蛋白質 99.2g 脂質 103.8g 炭水 288.6g 食塩 10.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ2217kcal 蛋白質 94.0g 脂質 91.1g 炭水 267.0g 食塩 7.5g					