

常食(御飯食) 献立だより 2024年3月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	4	5	6	7	8	9	10
朝A	<p>3月3日(日)昼食 『ひな祭り』</p>  <p>ひな祭りは、女の子の健やかな成長と健康を願う「桃の節句」の行事を指します。ひな祭りの代表的な食べ物に甘酒がありますが、昔は邪気払いの為に白酒を飲む習慣がありました。子ども向けに祝う現代のひな祭りには、栄養価が高く甘くて飲みやすい甘酒が代用されるようになったそうです。</p>				<p>御飯 鶏つみれの煮物 いんげんとちりめんの塩ごま和え 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)</p> <p>エネルギー:381kcal 蛋白:16.4g 脂質:6.6g 食塩:1.63g</p>	<p>御飯 玉子焼き 白菜と油揚げの麦味噌和え 味噌汁(玉ねぎ・人参)</p> <p>エネルギー:371kcal 蛋白:11.1g 脂質:8.0g 食塩:1.27g</p>	<p>食パン カリフラワーとウインナーのソテー しろなの洋風お浸し カルシウムミルク</p> <p>エネルギー:393kcal 蛋白:14.7g 脂質:10.3g 食塩:1.42g</p>
	昼	<p>御飯 豚肉と白菜のすき煮 大根と人参の金平 カリフラワーとパプリカのレモンレサダ 味噌汁(おくら・花麩)</p> <p>エネルギー:597kcal 蛋白:21.6g 脂質:24.0g 食塩:2.87g</p>	<p>ビーフカレー 大根とツナの香味ドレサダ ミルク寒天(マンゴーソース)</p> <p>エネルギー:600kcal 蛋白:16.1g 脂質:23.1g 食塩:2.41g</p>	<p>ひし形寿司 れんこんと豚肉の炒り煮 茶碗蒸し(鶏肉・枝豆) フルーツ(パイン缶・黄桃缶)</p> <p>エネルギー:499kcal 蛋白:17.5g 脂質:10.3g 食塩:3.12g</p>			
		<p>御飯 千草蒸し はたけ菜と鶏肉の炒め物 もやしと人参の土佐酢和え 味噌汁(キャベツ・えのき)いりこ風味</p> <p>エネルギー:473kcal 蛋白:19.8g 脂質:11.8g 食塩:2.83g</p>	<p>御飯 白身魚のソテー(オニオンソース) 大豆とベーコンのコンソメ煮 さつまいもとオレンジのサダ 味噌汁(ごぼう・小松菜)白味噌仕立て</p> <p>エネルギー:497kcal 蛋白:22.2g 脂質:9.7g 食塩:2.03g</p>	<p>御飯 とんかつ(おろしあん) かぼちゃの含め煮 キャベツといんげんのごまドレサダ ちりめん山椒</p> <p>エネルギー:588kcal 蛋白:20.7g 脂質:19.2g 食塩:1.40g</p>			
	お	<p>ふんわりロールケーキ(黒糖)</p> <p>エネルギー:56kcal 蛋白:0.7g 脂質:2.6g 食塩:0.04g</p>	<p>手作りコーヒゼリー(ホイップクリーム添え)</p> <p>エネルギー:50kcal 蛋白:0.2g 脂質:1.4g 食塩:0.01g</p>	<p>ひなあられ 甘酒</p> <p>エネルギー:62kcal 蛋白:1.2g 脂質:0.3g 食塩:0.11g</p>			
計	<p>エネルギー:1507kcal 蛋白:58.6g 脂質:44.9g 食塩:7.37g</p>	<p>エネルギー:1518kcal 蛋白:49.6g 脂質:42.3g 食塩:5.73g</p>	<p>エネルギー:1542kcal 蛋白:54.1g 脂質:40.2g 食塩:6.06g</p>				
日付	4	5	6	7	8	9	10
朝A	<p>御飯 磯巻き卵 大根の和風ドレサダ 味噌汁(絹揚げ・しろな)</p> <p>エネルギー:359kcal 蛋白:13.0g 脂質:8.3g 食塩:1.40g</p>	<p>御飯 かにつみれの煮物 白菜といんげんの白ごま和え 味噌汁(ほうれん草・しいたけ)</p> <p>エネルギー:335kcal 蛋白:11.5g 脂質:4.3g 食塩:1.74g</p>	<p>御飯 白身魚の厚揚げの煮物 アスパラの和風ドレサダ 味噌汁(大根菜・大根)</p> <p>エネルギー:358kcal 蛋白:9.6g 脂質:5.2g 食塩:1.65g</p>	<p>御飯 クリームチキン いんげんの麴ナムル和え 味噌汁(もやし・人参)</p> <p>エネルギー:348kcal 蛋白:12.5g 脂質:7.0g 食塩:1.20g</p>	<p>御飯 5品目具材の玉子焼き ポテトサダ 味噌汁(白菜・白ねぎ)</p> <p>エネルギー:400kcal 蛋白:10.4g 脂質:9.5g 食塩:1.61g</p>	<p>青葉雑炊(チンゲン菜) 筑前煮 マカロニサダ とう六豆煮</p> <p>エネルギー:320kcal 蛋白:14.0g 脂質:8.0g 食塩:1.48g</p>	<p>食パン 千草焼き キャベツとウインナーの豆乳スープ</p> <p>エネルギー:292kcal 蛋白:11.9g 脂質:12.5g 食塩:1.91g</p>
	昼	<p>御飯 レモンチキン じゃがいもと油揚げの煮物 チンゲン菜と平天のハンパンドレサダ 味噌汁(白菜・人参)麦白味噌仕立て</p> <p>エネルギー:505kcal 蛋白:19.7g 脂質:13.9g 食塩:2.31g</p>	<p>野菜かき揚げそば 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 ブロッコリーのスローサダ</p> <p>エネルギー:623kcal 蛋白:20.4g 脂質:23.3g 食塩:4.96g</p>	<p>親子丼 里芋と豚肉の煮物 胡瓜とかまぼこの酢の物 赤だし(豆腐)</p> <p>エネルギー:552kcal 蛋白:27.0g 脂質:12.5g 食塩:3.13g</p>	<p>御飯 白身魚のカツ(オーロラソース) キャベツと平天の煮浸し ブロッコリーと油揚げのピリ辛和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)いりこ風味</p> <p>エネルギー:534kcal 蛋白:20.4g 脂質:16.3g 食塩:2.25g</p>	<p>御飯 牛肉の和風炒め やっこ(醤油) 菜の花の香味ダレ和え 味噌汁(大根菜・あさり)白味噌仕立て</p> <p>エネルギー:561kcal 蛋白:24.5g 脂質:22.7g 食塩:2.16g</p>	<p>御飯 白身魚の揚げ浸し 絹揚げとグリーンピースのそぼろ煮 味噌汁(キャベツ・大根)いりこ風味 洋なし缶のオレンジジュレ</p> <p>エネルギー:592kcal 蛋白:27.3g 脂質:20.1g 食塩:2.10g</p>
お	<p>手作りマドレーヌ(バナナ風味)</p> <p>エネルギー:164kcal 蛋白:1.8g 脂質:9.5g 食塩:0.15g</p>	<p>手作りみたらし餅(やわらか餅)</p> <p>エネルギー:59kcal 蛋白:0.3g 脂質:1.6g 食塩:0.26g</p>	<p>手作りぜんざい(もち麩)</p> <p>エネルギー:147kcal 蛋白:4.8g 脂質:0.4g 食塩:0.07g</p>	<p>手作りあんシュー(よもぎあん)</p> <p>エネルギー:99kcal 蛋白:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g</p>	<p>手作り梅ゼリー</p> <p>エネルギー:43kcal 蛋白:0.0g 脂質:0.0g 食塩:0.03g</p>	<p>手作りきなこソフトカップケーキ</p> <p>エネルギー:74kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.6g 食塩:0.08g</p>	<p>手作り黒糖まんじゅう(こしあん)</p> <p>エネルギー:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g</p>
計	<p>エネルギー:1604kcal 蛋白:55.5g 脂質:56.0g 食塩:6.03g</p>	<p>エネルギー:1560kcal 蛋白:54.4g 脂質:45.1g 食塩:10.14g</p>	<p>エネルギー:1556kcal 蛋白:62.6g 脂質:30.7g 食塩:6.83g</p>	<p>エネルギー:1532kcal 蛋白:58.2g 脂質:47.9g 食塩:6.60g</p>	<p>エネルギー:1553kcal 蛋白:57.8g 脂質:46.6g 食塩:6.12g</p>	<p>エネルギー:1484kcal 蛋白:62.3g 脂質:48.9g 食塩:7.33g</p>	<p>エネルギー:1506kcal 蛋白:57.9g 脂質:49.0g 食塩:6.64g</p>
夕	<p>御飯 さばの照り煮 肉金平(豚肉) 味噌汁(かぼちゃ) さくら漬け</p> <p>エネルギー:575kcal 蛋白:21.0g 脂質:24.4g 食塩:2.17g</p>	<p>御飯 肉じゃが(豚肉) 大根といかの炒め物 玉子豆腐 味噌汁(キャベツ・わかめ)</p> <p>エネルギー:543kcal 蛋白:22.2g 脂質:15.9g 食塩:3.18g</p>	<p>御飯 ホキのグリル(甘酢あん) ひじきとハムの和風マヨサダ 味噌汁(白ねぎ・油揚げ) ヨーグルト(はちみつソース)</p> <p>エネルギー:500kcal 蛋白:21.2g 脂質:12.5g 食塩:1.98g</p>	<p>御飯 おでん うまい菜とベーコンの炒め物 白菜のレモン風味</p> <p>エネルギー:551kcal 蛋白:22.9g 脂質:20.5g 食塩:3.06g</p>	<p>御飯 鶏肉の豆鼓蒸し 大豆と小えびの煮物 すまし汁(ソーメン・花麩) フルーツ(パイン缶・白桃缶)</p> <p>エネルギー:549kcal 蛋白:22.9g 脂質:14.5g 食塩:2.32g</p>	<p>御飯 八宝菜 かにシューマイ もやしとちりめんの和え物 中華スープ(ザーサイ・わかめ)</p> <p>エネルギー:498kcal 蛋白:19.3g 脂質:16.2g 食塩:3.67g</p>	<p>御飯 さんまの生姜煮 大根と鶏肉の炒め物 ブロッコリーとパプリカのおからサダ 豚汁(豚肉・白ねぎ・しいたけ)</p> <p>エネルギー:578kcal 蛋白:28.0g 脂質:22.8g 食塩:2.17g</p>



常食(御飯食) 献立だより 2024年3月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日						
日付	11	12	13	14	15	16	17						
朝A	御飯 海鮮豆腐ステーキ 白菜の麦味噌和え 味噌汁(玉ねぎ・人参)	御飯 ほうれん草のオムレツ 納豆 味噌汁(もやし・しめじ)	御飯 ポテトミンチ巻き もやしとしいたけの塩ごま和え 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ)	御飯 照り焼き肉団子 キャベツとしめじの豆乳和え 味噌汁(白ねぎ・人参)	御飯 カニカマ入りだし巻き卵 ブロッコリーとちりめんのおから和え 味噌汁(しろな・しいたけ)	御飯 チキンピカタ いんげんとコーンの麺ナムル和え 味噌汁(あさり・油揚げ)	食パン 大豆ミートハンバーグ(デミグラスソース) 特製グレープジュース						
	エネルギー:358kcal 蛋白質:8.6g 脂質:7.7g 食塩:1.44g	エネルギー:351kcal 蛋白質:13.9g 脂質:6.7g 食塩:1.43g	エネルギー:350kcal 蛋白質:12.0g 脂質:6.2g 食塩:1.36g	エネルギー:359kcal 蛋白質:10.8g 脂質:7.3g 食塩:1.46g	エネルギー:375kcal 蛋白質:17.6g 脂質:7.7g 食塩:1.68g	エネルギー:394kcal 蛋白質:15.4g 脂質:7.9g 食塩:1.78g	エネルギー:416kcal 蛋白質:10.0g 脂質:16.1g 食塩:0.89g						
昼	ちらし寿司 ひじきと豚肉の炒め煮 ほうれん草とちくわの和え物 味噌汁(絹揚げ・大根葉)	麦御飯 さばの味噌煮 れんこんと油揚げの炒め生酢 とろろ(とろろのタレ) すまし汁(菜の花・かまぼこ)	御飯 豚肉のオイスターソース炒め いかふくさ焼き チンゲン菜と人参のピーナツ和え 味噌かきたま汁	御飯 ホッケの塩麹焼き ケープイリチー[沖縄県郷土料理] 大根のごま酢和え 味噌汁(白菜・ほうれん草)いりこ風味	味噌ラーメン はたけ菜とツナの炒め物 杏仁豆腐(黄桃缶添え)	お好み焼き(豚肉) 高野豆腐のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁(じゃがいも・しめじ)	御飯 ホキのソー(マスタードタルソース) じゃがいもと豚肉の煮物 白菜とちくわの梅かつお和え 味噌汁(ほうれん草・しいたけ)いりこ風味						
	エネルギー:492kcal 蛋白質:20.7g 脂質:12.1g 食塩:3.47g	エネルギー:569kcal 蛋白質:21.1g 脂質:22.3g 食塩:2.02g	エネルギー:551kcal 蛋白質:23.2g 脂質:21.0g 食塩:2.18g	エネルギー:476kcal 蛋白質:24.5g 脂質:13.1g 食塩:1.69g	エネルギー:605kcal 蛋白質:19.2g 脂質:28.2g 食塩:5.98g	エネルギー:475kcal 蛋白質:21.7g 脂質:24.0g 食塩:3.77g	エネルギー:493kcal 蛋白質:23.0g 脂質:13.0g 食塩:2.60g						
お	ふんわりロールケーキ(ミルク)	手作りババロア(紅茶風味)	手作りミルクまんじゅう(抹茶あん)	手作りいちごミルクプリン(ホイップクリーム・いちご添え)	手作りマドレーヌ	手作り酒まんじゅう	シルベレーヌ						
	エネルギー:53kcal 蛋白質:0.7g 脂質:1.8g 食塩:0.04g	エネルギー:83kcal 蛋白質:1.2g 脂質:2.6g 食塩:0.05g	エネルギー:133kcal 蛋白質:3.2g 脂質:2.1g 食塩:0.05g	エネルギー:86kcal 蛋白質:2.2g 脂質:3.2g 食塩:0.11g	エネルギー:145kcal 蛋白質:1.9g 脂質:7.8g 食塩:0.22g	エネルギー:122kcal 蛋白質:1.1g 脂質:0.3g 食塩:0.05g	エネルギー:108kcal 蛋白質:1.4g 脂質:6.8g 食塩:0.04g						
夕	御飯 牛皿 松風焼き 大根とニラの香味ドレサラダ 味噌汁(あさり・キャベツ)白味噌仕立て	御飯 鶏の唐揚げ キャベツと平天の塩レモンレサラダ 味噌汁(大根・白ねぎ) のり佃煮	御飯 黒豆がんと炊き合わせ 金平ごぼう 味噌汁(里芋・わかめ) フルーツ(カットオレンジ)	御飯 鶏肉のもろみ焼き 金時豆煮 スパゲティーサラダ 味噌汁(豆腐)	御飯 白身魚の香草パン粉焼き(野菜ソース) 白菜と豚肉の煮浸し 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(ごぼう・大根)	御飯 あじの香味焼き もやしと豚肉の炒め物 大根と平天の練りごま和え 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ)白味噌仕立て	御飯 鶏肉のやわらか煮 やっこ(大葉味噌ダレ) キャベツとちりめんの塩麹レサラダ すまし汁(大根葉・玉ねぎ)						
	エネルギー:575kcal 蛋白質:21.7g 脂質:22.1g 食塩:2.53g	エネルギー:526kcal 蛋白質:17.1g 脂質:19.4g 食塩:1.80g	エネルギー:503kcal 蛋白質:16.2g 脂質:13.4g 食塩:2.87g	エネルギー:573kcal 蛋白質:21.8g 脂質:19.1g 食塩:1.73g	エネルギー:465kcal 蛋白質:21.7g 脂質:11.7g 食塩:2.04g	エネルギー:535kcal 蛋白質:28.2g 脂質:19.2g 食塩:1.94g	エネルギー:519kcal 蛋白質:27.2g 脂質:15.9g 食塩:2.19g						
計	エネルギー:1479kcal 蛋白質:51.8g 脂質:43.8g 食塩:7.48g	エネルギー:1529kcal 蛋白質:53.3g 脂質:51.1g 食塩:5.30g	エネルギー:1537kcal 蛋白質:54.6g 脂質:42.7g 食塩:6.46g	エネルギー:1494kcal 蛋白質:59.3g 脂質:42.7g 食塩:4.99g	エネルギー:1589kcal 蛋白質:60.4g 脂質:55.4g 食塩:9.92g	エネルギー:1526kcal 蛋白質:66.4g 脂質:51.4g 食塩:7.55g	エネルギー:1536kcal 蛋白質:61.5g 脂質:51.8g 食塩:5.72g						
日付	18	19	20										
朝A	御飯 玉子焼き ブロッコリーと平天のパンパントレサラダ 味噌汁(絹揚げ・人参)	御飯 鶏肉のグリル 白菜とアスパラのピーナツ和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	御飯 ハムチーズピカタ しろなとちくわの麦味噌和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	3月12日(火)おやつ 『手作りババロア (紅茶風味)』 		3月14日(木)昼食 『ケープイリチー』 [沖縄県郷土料理] 		3月14日(木)おやつ 『手作りいちごミルクプリン (ホイップクリーム・いちご添え)』 ホワイトデー 		3月20日(水)おやつ 『ぼたもち』 			
	エネルギー:433kcal 蛋白質:15.2g 脂質:12.8g 食塩:1.50g	エネルギー:347kcal 蛋白質:12.4g 脂質:7.2g 食塩:1.35g	エネルギー:363kcal 蛋白質:11.0g 脂質:8.5g 食塩:1.57g										
昼	御飯 擬製豆腐 白菜といかの塩煮 味噌汁(うまい菜・油揚げ)白味噌仕立て マンゴー缶	御飯 牛肉コロッケ(濃厚ソース) ベーコンと枝豆の塩バターソース 味噌汁(もやし・しいたけ) 春キャベツの浅漬け風	大豆と鶏肉のスパイシーカレー 大根の香味ドレサラダ 色寒天(パイン缶添え)	ババロアはフランス発祥の冷製デザートで、その名はフランス語で現在のドイツにあたる「バイエルン王国」という意味を持ち、貴族の舌を楽ませるために生まれたそうです。新商品のババロアは紅茶風味です。濃厚な味をお楽しみください。		沖縄県の郷土料理のケープイリチーは「ケープ=昆布」「イリチー=炒め物」を示しています。昆布は「よろこぶ」の語呂からお祝い料理として結婚式などのお祝いでも食べられているそうです。ナリコマのケープイリチーは本場よりも昆布の量を少なくし、食べていただきやすいレシピに工夫しております。		ホワイトデーは、バレンタインデーのお返しとしてプレゼントを贈る日ですが、実は日本発祥のイベントだそうです。日本で誕生したホワイトデーは内容を変えながら中国や韓国にも広がりました。ナリコマのホワイトデーのおやつはハート形の可愛い苺ミルクプリンです。ぜひお楽しみに。		ぼたもちの材料でもある小豆の赤色は、古来より魔除けの力があり、お餅は五穀豊穡を意味すると言われてきました。春のお彼岸にはご先祖への供養とともにお供えしていた風習が、春分の日にぼたもちを食べる習慣につながったと言われています。			
	エネルギー:546kcal 蛋白質:22.2g 脂質:11.9g 食塩:3.06g	エネルギー:543kcal 蛋白質:15.2g 脂質:19.7g 食塩:2.05g	エネルギー:512kcal 蛋白質:18.3g 脂質:13.7g 食塩:2.30g										
お	手作りあんシュー(いちごあん)	豆乳かすてら	ぼたもち	エネルギー:115kcal 蛋白質:2.3g 脂質:0.3g 食塩:0.19g		エネルギー:115kcal 蛋白質:2.4g 脂質:4.9g 食塩:0.18g		エネルギー:99kcal 蛋白質:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g		エネルギー:115kcal 蛋白質:2.4g 脂質:4.9g 食塩:0.18g			
	エネルギー:99kcal 蛋白質:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	エネルギー:115kcal 蛋白質:2.4g 脂質:4.9g 食塩:0.18g	エネルギー:115kcal 蛋白質:2.3g 脂質:0.3g 食塩:0.19g										
夕	御飯 回鍋肉 一口がんもの煮物 味噌汁(大根・えのき) きざみ高菜	御飯 高野豆腐の炊き合わせ 大根と鶏肉の炒め物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(ほうれん草・あさり)	御飯 白身魚の和風バターソース 筍と豚肉の炒り煮 もやしといんげんのごまドレサラダ 味噌汁(里芋・白ねぎ)	エネルギー:549kcal 蛋白質:27.1g 脂質:18.7g 食塩:1.87g		エネルギー:493kcal 蛋白質:21.4g 脂質:14.8g 食塩:2.09g		エネルギー:538kcal 蛋白質:21.3g 脂質:23.0g 食塩:2.09g		エネルギー:1615kcal 蛋白質:61.0g 脂質:51.7g 食塩:6.76g		エネルギー:1497kcal 蛋白質:51.4g 脂質:46.5g 食塩:5.67g	
	エネルギー:538kcal 蛋白質:21.3g 脂質:23.0g 食塩:2.09g	エネルギー:493kcal 蛋白質:21.4g 脂質:14.8g 食塩:2.09g	エネルギー:549kcal 蛋白質:27.1g 脂質:18.7g 食塩:1.87g										
計	エネルギー:1615kcal 蛋白質:61.0g 脂質:51.7g 食塩:6.76g	エネルギー:1497kcal 蛋白質:51.4g 脂質:46.5g 食塩:5.67g	エネルギー:1538kcal 蛋白質:58.6g 脂質:41.3g 食塩:5.93g										

常食(御飯食) 献立だより 2024年3月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付				21	22	23	24
朝A				御飯 白身魚の厚揚げの煮物 キャベツのりんごドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・絹揚げ) I:367kcal 蛋白:10.9g 脂質:6.8g 食塩:1.49g	御飯 チキンナゲット(トマトソース) 白菜の塩ごま和え 味噌汁(うまい菜・しいたけ) I:362kcal 蛋白:12.4g 脂質:6.7g 食塩:1.64g	ちりめん雑炊 里芋と豚肉の煮物 いんげんのバジルドレサラダ フルーツ(カットりんご) I:316kcal 蛋白:10.3g 脂質:11.0g 食塩:1.12g	食パン プレーンオムレツ(コンソメソース) 豚肉とブロッコリーの豆乳スープ I:319kcal 蛋白:14.1g 脂質:12.3g 食塩:2.31g
	昼				ねぎとろ丼 高野豆腐のサイコロ煮 ほうれん草とかまぼこの和え物 味噌汁(じゃがいも・人参) I:510kcal 蛋白:27.5g 脂質:12.7g 食塩:3.88g	御飯 ハンバーグ(ステーキソース) 小松菜とちくわの煮浸し 味噌かきたま汁 白桃缶のピーチジュレ I:542kcal 蛋白:17.8g 脂質:13.1g 食塩:2.86g	御飯 さばの塩焼き 切干大根の煮物 やっこ(なめ茸あん) 味噌汁(もやし・人参)白味噌仕立て I:577kcal 蛋白:25.5g 脂質:23.7g 食塩:2.46g
お					手作りスイートポテト I:70kcal 蛋白:1.1g 脂質:1.6g 食塩:0.06g	手作りおしるこ(あられ) I:152kcal 蛋白:3.5g 脂質:0.3g 食塩:0.04g	手作りココアシフォンカップケーキ I:76kcal 蛋白:1.7g 脂質:4.4g 食塩:0.08g
	夕				御飯 豚大根 いかふくさ焼き カリフラワーとコーンのレモンドレサラダ 味噌汁(もずく・巻麩)いりこ風味 I:557kcal 蛋白:20.6g 脂質:20.3g 食塩:2.45g	御飯 いわしの山椒煮 もやしと鶏肉の炒め物 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ) I:499kcal 蛋白:22.8g 脂質:17.7g 食塩:2.94g	御飯 鶏肉のマスタード焼き 絹揚げと人参の煮物 うまい菜と平天の和風ドレ和え 味噌汁(キャベツ・ごぼう) I:545kcal 蛋白:23.8g 脂質:17.4g 食塩:2.40g
I:1504kcal 蛋白:60.1g 脂質:41.4g 食塩:7.88g					I:1555kcal 蛋白:56.5g 脂質:37.8g 食塩:7.49g	I:1515kcal 蛋白:61.3g 脂質:56.6g 食塩:6.06g	I:1472kcal 蛋白:55.7g 脂質:48.9g 食塩:6.98g
計							
日付	25	26	27	28	29	30	31
朝A	御飯 ポロニアソーセージ 味噌汁(里芋・人参) I:385kcal 蛋白:12.4g 脂質:10.3g 食塩:1.96g	御飯 かに玉 大根と平天のハンパンドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・ごぼう) I:390kcal 蛋白:11.2g 脂質:10.6g 食塩:1.70g	御飯 メヌケの煮付け もやしとピーマンの豆乳和え 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ) I:353kcal 蛋白:18.7g 脂質:4.7g 食塩:1.53g	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) ブロッコリーのピーナッツ和え 味噌汁(大根・わかめ) I:373kcal 蛋白:13.2g 脂質:7.8g 食塩:1.82g	御飯 野菜ミンチ巻き 納豆 味噌汁(油揚げ・大根葉) I:378kcal 蛋白:15.0g 脂質:7.8g 食塩:1.59g	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 ほうれん草の麦味噌和え 味噌汁(絹揚げ・人参) I:363kcal 蛋白:14.3g 脂質:8.1g 食塩:1.59g	食パン えびつみれの煮物 大根とアスパラの香味ドレサラダ 特製ミルクコーヒー I:346kcal 蛋白:10.7g 脂質:14.2g 食塩:1.76g
	昼	あんかけにゅうめん 大根の豚そぼろ煮 カリフラワーといんげんのごまドレサ I:525kcal 蛋白:17.7g 脂質:13.4g 食塩:4.35g	御飯 さわらの西京焼き 高野豆腐のそぼろ煮 しろなの真砂和え すまし汁(白菜・かまぼこ) I:486kcal 蛋白:27.6g 脂質:12.1g 食塩:2.22g	豚肉の生姜丼 ひじきと油揚げの煮物 キャベツといんげんの塩麩和え 味噌汁(しろな・白ねぎ) I:575kcal 蛋白:20.7g 脂質:20.7g 食塩:3.13g	御飯 牛肉の野菜炒め 三色稲荷の煮物 胡瓜とちくわのごま酢和え 味噌汁(小松菜・人参) I:552kcal 蛋白:20.9g 脂質:22.4g 食塩:2.28g	御飯 枝豆がんもの炊き合わせ 大根と人参の金平 豚汁(豚肉・里芋・白ねぎ) ちりめん山椒 I:550kcal 蛋白:20.0g 脂質:19.5g 食塩:3.15g	御飯 さけの照り焼き キャベツとあさりの炒め物 いんげんとパプリカのスローサラダ 味噌汁(豆腐)白味噌仕立て I:547kcal 蛋白:26.8g 脂質:20.7g 食塩:1.99g
お		手作り抹茶プリン(ホイップクリーム添え) I:94kcal 蛋白:1.9g 脂質:3.6g 食塩:0.10g	手作りよもぎまんじゅう I:119kcal 蛋白:2.6g 脂質:0.3g 食塩:0.08g	手作り黒ごまみたらし餅(やわらか餅) I:76kcal 蛋白:0.7g 脂質:2.9g 食塩:0.01g	手作りパウンドケーキ I:163kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.2g 食塩:0.35g	手作り黒糖まんじゅう(白あん) I:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g	手作りぶどうゼリー I:38kcal 蛋白:0.1g 脂質:0.0g 食塩:0.02g
	夕	御飯 鶏肉の塩麩蒸し じゃがいもとベーコンの煮物 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)麦白味噌仕立て みかん缶 I:534kcal 蛋白:20.1g 脂質:16.0g 食塩:2.35g	御飯 ミートローフ風(ドミグラスソース) キャベツのじゃこ炒め 味噌汁(おくら・おつゆ麩) ヨーグルト I:533kcal 蛋白:22.9g 脂質:18.2g 食塩:1.98g	御飯 合鴨スモークスライス 大豆煮 白菜のレモン風味 味噌汁(大根葉・あさり)白味噌仕立て I:506kcal 蛋白:21.0g 脂質:17.3g 食塩:2.43g	御飯 白身魚のオニオンソース うまい菜と平天の炒め煮 さつまいものサラダ 味噌汁(白菜・筍) I:480kcal 蛋白:21.5g 脂質:11.6g 食塩:1.96g	ゆかり御飯 鶏肉のくわ焼き 卵ふくさ焼き キャベツとツナの塩レモンドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・もやし)いりこ風味 I:468kcal 蛋白:20.5g 脂質:13.3g 食塩:2.19g	御飯 肉団子の甘酢あんかけ 白菜とちくわの煮物 中華スープ(ザーサイ・コーン) マンゴー缶 I:542kcal 蛋白:13.8g 脂質:16.1g 食塩:2.81g
計		I:1538kcal 蛋白:52.1g 脂質:43.4g 食塩:8.76g	I:1528kcal 蛋白:64.4g 脂質:41.1g 食塩:5.98g	I:1510kcal 蛋白:61.0g 脂質:45.7g 食塩:7.10g	I:1568kcal 蛋白:57.7g 脂質:53.1g 食塩:6.41g	I:1522kcal 蛋白:56.4g 脂質:41.0g 食塩:7.02g	I:1490kcal 蛋白:55.1g 脂質:44.9g 食塩:6.41g