




常食(御飯食) 献立だより 2024年5月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日付	6	7	8	9	10	11	12	
朝A	5月1日(水)おやつ 『手作り抹茶わらび餅 (抹茶きなこ添え)』 八十八夜 	5月2日(木)昼食 『すろっぽ』 [和歌山県郷土料理] 	御飯 玉子焼き キャベツとちくわの大葉ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・小松菜) エ:382kcal 蛋白:11.4g 脂質:8.2g 食塩:1.33g	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) もやしとしめじの香味ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・わかめ) エ:383kcal 蛋白:11.1g 脂質:7.8g 食塩:1.75g	御飯 えびそぼろ入りだし巻き卵 大根と平天の塩ごま和え 味噌汁(ほうれん草・しいたけ) エ:358kcal 蛋白:14.1g 脂質:7.2g 食塩:1.71g	青葉雑炊(ほうれん草) 里芋の鶏そぼろ煮 スパゲティーサラダ はちみつねり梅 エ:321kcal 蛋白:7.7g 脂質:10.7g 食塩:2.07g	御飯 鶏つみれの煮物 白菜と平天の香味和え 味噌汁(人参・しいたけ) エ:362kcal 蛋白:13.6g 脂質:6.6g 食塩:1.51g	
			御飯 ハンバーグ(ドミソース) 白菜と平天の煮物 ほうれん草とちりめんの豆乳和え 味噌汁(油揚げ・あさり) エ:558kcal 蛋白:26.4g 脂質:16.3g 食塩:3.28g	御飯 鶏肉の塩焼き すろっぽ[和歌山県郷土料理] ポテトサラダ 味噌汁(絹揚げ・しろな)いりこ風味 エ:519kcal 蛋白:18.6g 脂質:16.5g 食塩:2.14g	御飯 さばの西京焼き れんこんと牛肉の金平 もずく酢 すまし汁(ソーメン・花麩) エ:600kcal 蛋白:21.1g 脂質:25.4g 食塩:2.29g	御飯 鶏肉の豆鼓蒸し 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 ブロッコリーとちくわの練りごま和え 味噌汁(白菜・もやし) エ:597kcal 蛋白:30.2g 脂質:23.7g 食塩:2.39g	オムライス(野菜ソース) エビフライ(レモンタルタルソース) コンソメスープ(ウインナー・セリ) 手作りメロンゼリー エ:626kcal 蛋白:19.9g 脂質:20.3g 食塩:2.95g	
お	八十八夜は、末広がりの「八」が2つあることから、縁起が良いとされてきました。そのため、八十八夜に摘み取られるお茶は不老長寿の縁起物としてとして重宝され、その新茶を飲むと一年を災いなく過ごせるといいます。八十八夜にぴったりの抹茶わらび餅をお召し上がり下さい。	和歌山県の毛見、布引地域は大根・人参の産地です。すろっぽは、大根と人参をせん突きという千切りにする道具で突き、煮物にしたものです。大根と人参を千六本に突いた料理なので、「せんろっぽん」がなまって「すろっぽ」になったという説があるそうです。					かしわもち エ:117kcal 蛋白:1.9g 脂質:0.3g 食塩:0.05g	
			御飯 ホキの唐揚げ(和風あん) ひじきと鶏肉の炒め煮 カリフラワーとアスパラのパンパントレサラダ 味噌汁(大根・大根葉)麦白味噌仕立て エ:504kcal 蛋白:22.3g 脂質:14.2g 食塩:2.13g	御飯 あじの照り煮 小松菜と鶏肉の炒め物 豚汁(豚肉・白ねぎ・人参) マンゴー缶 エ:501kcal 蛋白:24.5g 脂質:13.8g 食塩:1.80g	御飯 八宝菜 冬瓜の炒め煮 味噌汁(油揚げ・大根葉)白味噌仕立て 杏仁豆腐(いちごソース) エ:504kcal 蛋白:15.4g 脂質:13.5g 食塩:2.29g	御飯 白身魚の生姜煮 ベーコンと枝豆の塩バターソテー キャベツと絹揚げのわさび和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ) エ:498kcal 蛋白:24.1g 脂質:16.3g 食塩:1.92g	御飯 豚肉の塩ダレ炒め いかふくさ焼き 大根と大根葉の麦味噌和え のり佃煮 エ:511kcal 蛋白:21.8g 脂質:20.6g 食塩:1.07g	
計	エ:1499kcal 蛋白:60.8g 脂質:39.1g 食塩:6.75g	エ:1511kcal 蛋白:55.0g 脂質:40.4g 食塩:5.92g	エ:1536kcal 蛋白:52.4g 脂質:50.7g 食塩:6.37g	エ:1454kcal 蛋白:62.1g 脂質:50.7g 食塩:6.40g	エ:1616kcal 蛋白:57.2g 脂質:47.8g 食塩:5.58g			
日付	6	7	8	9	10	11	12	
朝A	食パン 磯巻き卵 うまい菜と豚肉のトマトスープ エ:314kcal 蛋白:13.3g 脂質:14.6g 食塩:1.53g	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 カリフラワーといんげんのバジルドレサラダ 味噌汁(キャベツ・大根葉) エ:403kcal 蛋白:10.1g 脂質:11.3g 食塩:1.55g	御飯 ポロニアソーセージ 味噌汁(じゃがいも・油揚げ) エ:386kcal 蛋白:10.8g 脂質:10.7g 食塩:1.85g	御飯 ハムチーズピカタ チンゲン菜と平天のおから和え 味噌汁(もやし・大根) エ:373kcal 蛋白:11.1g 脂質:9.3g 食塩:1.71g	5月5日(日)昼食 『端午の節句』 			端午の節句は、春から夏への季節の変わり目の事で、昔は節句には邪気を祓い、健康を祈願する行事が行われていました。江戸時代になると武者人形や鯉のぼりを立て、後継ぎとなる男の子の成長を祝う行事となったそうです。ナリコマの端午の節句のメニューは子どもから大人まで大好きなメニューを揃えました。お楽しみに。
	御飯 牛肉ともやしのオイスター炒め 一口がんもの煮物 キャベツとなめこのお浸し 味噌汁(とろろ昆布・おつゆ麩)白味噌仕立て エ:569kcal 蛋白:23.8g 脂質:25.9g 食塩:2.14g	きつねそば ごぼうと豚肉の利休煮 白菜と人参のピーナツ和え エ:508kcal 蛋白:20.2g 脂質:14.7g 食塩:4.47g	キーマカレー もやしとちりめんの塩麹ドレサラダ 洋なし缶のはちみつジュレ エ:547kcal 蛋白:19.0g 脂質:18.1g 食塩:2.06g	御飯 シロガネダラのソテー(コンソメソース) 金時豆煮 れんこんとひじきの黒ごまドレサラダ 味噌汁(あさり・しいたけ)白味噌仕立て エ:485kcal 蛋白:24.8g 脂質:8.4g 食塩:1.81g				
お								
	御飯 いわしの山椒煮 卵の花 ブロッコリーとコーンのパンパントレサラダ 味噌汁(白菜・白ねぎ)いりこ風味 エ:483kcal 蛋白:19.1g 脂質:14.5g 食塩:2.19g	御飯 鶏肉のんにく醤油焼き 絹揚げとグリーンピースの煮物 大根とツナの香味ドレサラダ 味噌汁(えのき・わかめ) エ:544kcal 蛋白:23.7g 脂質:19.9g 食塩:2.57g	御飯 干草蒸し 白菜と鶏肉の煮物 マカロニサラダ 味噌汁(小松菜・白ねぎ) エ:510kcal 蛋白:18.3g 脂質:14.9g 食塩:2.83g	御飯 豚肉の野菜炒め えびシューマイ ブロッコリーの塩レモンドレ和え 中華スープ(ザーサイ・わかめ) エ:545kcal 蛋白:19.6g 脂質:21.0g 食塩:3.15g				
エ:1464kcal 蛋白:57.4g 脂質:61.2g 食塩:5.89g	エ:1570kcal 蛋白:57.2g 脂質:51.2g 食塩:8.69g	エ:1607kcal 蛋白:49.9g 脂質:53.2g 食塩:6.89g	エ:1502kcal 蛋白:57.8g 脂質:42.7g 食塩:6.77g					
計								

常食(御飯食) 献立だより 2024年5月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金 10	土 11	日 12		
朝A	5月10日(金)おやつ 『手作りババロア (ミル金時風味)』 		5月12日(日)昼食/おやつ 『母の日』 			御飯 照り焼き風肉団子 白菜と油揚げの味噌和え 味噌汁(玉ねぎ・しめじ) E:359kcal 蛋白:10.8g 脂質:7.5g 食塩:1.28g	御飯 ブレーンオムレツ(きのこソース) ブロッコリーの洋風お浸し 味噌汁(油揚げ・人参) E:360kcal 蛋白:12.4g 脂質:5.3g 食塩:1.89g	御飯 ポテトミンチ巻き いんげんと油揚げの豆乳和え 味噌汁(ほうれん草・あさり) E:372kcal 蛋白:13.6g 脂質:5.8g 食塩:1.62g	
	ババロアは、フランス発祥のデザートです。もともとは、ドイツ南部のババリア地方の温かい飲み物であったものを、フランスのアントナ・カレームがお菓子として作り上げたとして、名前もババリア地方に由来しているそうです。今回のババロアは和のテイストも加え、昔懐かしい味に仕上げています。		母の日は世界中で普及し、毎年祝われています。日本では母の日はカーネーションを贈るイメージが定着していますが、世界では、ケーキでお祝いしたり、お母さんの好きな花を贈ったりとお祝いの仕方は様々なようです。ナリコマの母の日メニューは赤飯やお刺身など人気メニューでお祝いです。			親子丼 筍と豚肉の煮物 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ) マンゴー缶 E:538kcal 蛋白:24.7g 脂質:10.8g 食塩:2.67g	御飯 豚肉と里芋の煮込み やっこ(梅ダレ) キャベツとちくわの和え物 味噌汁(おくら・巻麩)いりこ風味 E:567kcal 蛋白:24.1g 脂質:19.4g 食塩:2.61g	赤飯 ホッケの塩麹焼き ごぼうと豚肉の炒り煮 白菜のレモン風味 茶碗蒸し(ぎんなん・なると) E:474kcal 蛋白:20.9g 脂質:12.7g 食塩:2.79g	
						御飯 さわらの煮付け しろなと鶏肉の炒め物 大根のごま酢和え 味噌汁(絹揚げ・キャベツ) E:506kcal 蛋白:24.4g 脂質:13.5g 食塩:2.34g	御飯 ホキの香草パン粉焼き(マリネソース) 大豆煮 さつまいものサラダ 味噌汁(白菜・大根葉) E:494kcal 蛋白:20.9g 脂質:13.0g 食塩:2.11g	御飯 鶏肉のさっぱり煮 キャベツとツナの炒め物 ミルク寒天(あんずソース) さくら漬け E:543kcal 蛋白:21.4g 脂質:17.3g 食塩:1.37g	
						E:1493kcal 蛋白:62.4g 脂質:34.5g 食塩:6.35g		E:1494kcal 蛋白:58.9g 脂質:41.8g 食塩:6.69g	
	計								
日付	13	14	15	16	17	18	19		
朝A	食パン チキンナゲット(野菜ソース) 豆とベーコンのスープ E:345kcal 蛋白:13.2g 脂質:15.6g 食塩:2.04g	御飯 野菜ミンチ巻き ブロッコリーのおからサラダ 味噌汁(白菜・しいたけ) E:378kcal 蛋白:11.5g 脂質:5.6g 食塩:1.40g	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) アスパラとコーンの塩麹ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・ごぼう) E:391kcal 蛋白:12.3g 脂質:8.8g 食塩:1.63g	御飯 大豆ミートハンバーグ(オニオンソース) 味噌汁(大根葉・人参) E:397kcal 蛋白:11.2g 脂質:9.3g 食塩:1.69g	御飯 カニカマ入りだし巻き卵 うまい菜の洋風お浸し 味噌汁(里芋・白菜) E:347kcal 蛋白:13.2g 脂質:5.8g 食塩:1.50g	きのこ雑炊 小松菜とベーコンのソテー スパゲティーサラダ フルーツ(カットりんご) E:343kcal 蛋白:7.8g 脂質:16.0g 食塩:1.39g	御飯 ミートオムレツ いんげんのごまドレサラダ 味噌汁(キャベツ・わかめ) E:357kcal 蛋白:10.2g 脂質:8.0g 食塩:1.36g		
	そぼろと卵の二色丼 うまい菜とえのきの炒め物 もやしと人参の土佐酢和え 味噌汁(油揚げ・わかめ) E:526kcal 蛋白:20.4g 脂質:19.1g 食塩:2.70g	御飯 とんかつ(おろしあん) ひじきと絹揚げの煮物 赤だし(里芋・玉ねぎ) きざみ高菜 E:544kcal 蛋白:19.5g 脂質:17.3g 食塩:2.64g	豆御飯 白身魚の生姜煮 大根と豚肉の金平 かぼちゃのサラダ 味噌汁(白ねぎ・わかめ)いりこ風味 E:473kcal 蛋白:22.6g 脂質:10.2g 食塩:2.63g	お好み焼き(豚肉) 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 胡瓜とかまぼこの甘酢和え 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)白味噌仕立て E:493kcal 蛋白:21.0g 脂質:23.8g 食塩:3.67g	ちらし寿司 大根と豚肉の炒め物 ブロッコリーと油揚げの和え物 味噌汁(キャベツ・あさり)麦白味噌仕立て E:474kcal 蛋白:19.4g 脂質:10.0g 食塩:3.75g	御飯 さばの味噌煮 れんこんと油揚げの炒め生酢 白菜といんげんの塩ごまダレ和え すまし汁(玉ねぎ・かまぼこ) E:552kcal 蛋白:20.3g 脂質:23.0g 食塩:1.86g	御飯 銀ひらすのグリル(トマトソース) 鶏ごぼう 大根と平天の味噌和え 味噌汁(里芋・白ねぎ) E:484kcal 蛋白:25.8g 脂質:11.1g 食塩:1.92g		
お									
夕	御飯 牛皿 白菜といかのとろみ炒め 味噌汁(大根・人参)白味噌仕立て フルーツ(カットオレンジ) E:533kcal 蛋白:21.8g 脂質:17.1g 食塩:2.34g	御飯 あじの香味焼き キャベツと鶏肉の炒め物 いんげんと平天のパンパドレサラダ 味噌汁(豆腐) E:478kcal 蛋白:25.1g 脂質:14.2g 食塩:1.76g	御飯 クリームチキン じゃがいもとベーコンの煮物 チンゲン菜としいたけの練りごま和え 味噌汁(もやし・油揚げ) E:543kcal 蛋白:21.9g 脂質:19.7g 食塩:2.12g	御飯 白身魚の揚げ物(中華あん) もやしと豚肉の炒め物 味噌かきたま汁 フルーツ(パイン缶・黄桃缶) E:591kcal 蛋白:26.9g 脂質:21.6g 食塩:1.60g	御飯 肉じゃが(牛肉) やっこ(大葉味噌ダレ) カリフラワーとコーンのアイトドレサラダ すまし汁(しめじ・わかめ) E:637kcal 蛋白:22.4g 脂質:24.4g 食塩:2.74g	御飯 合鴨スモークスライス 大豆とちくわの煮物 キャベツと人参のマリネ 味噌汁(もやし・大根) E:524kcal 蛋白:20.7g 脂質:18.6g 食塩:2.26g	御飯 豚肉の生姜炒め かぼちゃの含め煮 もやしとしめじの香味ドレサラダ 味噌汁(白菜・油揚げ)いりこ風味 E:600kcal 蛋白:22.1g 脂質:23.8g 食塩:2.25g		
	E:1556kcal 蛋白:58.9g 脂質:52.1g 食塩:7.12g	E:1498kcal 蛋白:58.5g 脂質:41.7g 食塩:5.91g	E:1534kcal 蛋白:57.6g 脂質:39.0g 食塩:6.47g	E:1575kcal 蛋白:61.0g 脂質:58.4g 食塩:7.07g	E:1580kcal 蛋白:56.1g 脂質:40.5g 食塩:8.04g	E:1582kcal 蛋白:50.9g 脂質:68.9g 食塩:5.86g	E:1500kcal 蛋白:58.4g 脂質:44.5g 食塩:5.79g		
計									

常食(御飯食) 献立だより 2024年5月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	20	21	22	23	24	25	26
朝A	食パン かに玉 ほうれん草とベーコンのポトフ E:306kcal 蛋白:9.2g 脂質:16.0g 食塩:1.89g	御飯 チキンピカタ しろなと油揚げのバンパンドレサラダ 味噌汁(キャベツ・人参) E:385kcal 蛋白:13.1g 脂質:9.1g 食塩:1.60g	御飯 ほうれん草のオムレツ 白菜とニラの麺ナムル和え 味噌汁(油揚げ・大根葉) E:339kcal 蛋白:11.2g 脂質:6.0g 食塩:1.32g	御飯 筑前煮 アスパラともやしの大葉ドレスラダ 味噌汁(白菜・絹揚げ) E:362kcal 蛋白:16.3g 脂質:5.5g 食塩:1.57g	御飯 5品目具材の玉子焼き 納豆 味噌汁(里芋・もやし) E:370kcal 蛋白:14.3g 脂質:6.9g 食塩:1.57g	御飯 メヌケの焼き浸し ほうれん草のごまドレスラダ 味噌汁(人参・しいたけ) E:367kcal 蛋白:17.7g 脂質:7.4g 食塩:1.37g	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 カリフラワーとコーンのバンパンドレサラダ 味噌汁(しろな・白ねぎ) E:383kcal 蛋白:13.2g 脂質:9.1g 食塩:1.49g
	御飯 鶏肉のねぎ焼き ひじきとかんぴょうの煮物 手作り味噌ごま豆腐 味噌汁(ソーメン・花麴) E:494kcal 蛋白:18.3g 脂質:14.2g 食塩:2.22g	御飯 さわらの照り焼き 大根と鶏肉の塩煮 おくらのとろろ和え 味噌汁(白菜・しめじ)白味噌仕立て E:465kcal 蛋白:22.7g 脂質:11.5g 食塩:2.21g	御飯 牛肉のピリ辛炒め 一口がんもの煮物 キャベツとちくわの塩ポン和え 味噌汁(白ねぎ・しいたけ) E:511kcal 蛋白:19.2g 脂質:18.6g 食塩:2.48g	あんかけ卵とじうどん はたけ菜と鶏肉の炒め物 白桃缶のピーチジュレ E:515kcal 蛋白:15.4g 脂質:8.2g 食塩:3.94g	御飯 ホッケの塩麹焼き 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 小松菜のピーナツ和え 味噌汁(キャベツ・かまぼこ) E:494kcal 蛋白:29.1g 脂質:14.0g 食塩:2.17g	ボークカレー キャベツと大根葉の香味ドレ和え 色寒天(パイン缶添え) E:531kcal 蛋白:15.5g 脂質:15.6g 食塩:2.13g	御飯 白身魚の煮付け チンゲン菜と豚肉の炒め物 大根といんげんの和え物 味噌汁(白菜・油揚げ) E:467kcal 蛋白:22.5g 脂質:11.8g 食塩:2.45g
お							
夕	御飯 さんまの山椒煮 キャベツと豚肉のソテー ブロッコリーとコーンのピーナツドレ和え 味噌汁(絹揚げ・大根) E:579kcal 蛋白:26.5g 脂質:21.0g 食塩:1.77g	御飯 ポークチャップ いかふくさ焼き もやしといんげんの豆乳和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ) E:555kcal 蛋白:23.4g 脂質:21.5g 食塩:1.82g	御飯 赤魚の魚田(田楽味噌) 小松菜と豚肉の炒め物 マカロニサラダ すまし汁(豆腐) E:560kcal 蛋白:25.6g 脂質:18.8g 食塩:2.08g	御飯 ミートローフ風(トミグラスソース) 冬瓜と小えびのくず煮 さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(ほうれん草・人参)いりこ風味 E:554kcal 蛋白:16.9g 脂質:19.0g 食塩:1.99g	御飯 鶏の唐揚げ れんこんと平天の煮物 ブロッコリーと油揚げのおから和え 中華スープ(ザーサイ・わかめ) E:577kcal 蛋白:18.8g 脂質:22.5g 食塩:2.85g	御飯 おでん 金平ごぼう 白菜のあっさり漬け E:558kcal 蛋白:22.4g 脂質:19.7g 食塩:3.04g	御飯 ハンバーグ(和風ソース) 大豆とベーコンのコンソメ煮 味噌汁(もやし・わかめ)白味噌仕立て ヨーグルト(はちみつソース) E:564kcal 蛋白:20.1g 脂質:17.0g 食塩:2.41g
	E:1494kcal 蛋白:56.4g 脂質:56.1g 食塩:6.06g	E:1505kcal 蛋白:60.5g 脂質:46.1g 食塩:5.73g	E:1497kcal 蛋白:57.2g 脂質:47.1g 食塩:6.00g	E:1564kcal 蛋白:51.8g 脂質:34.8g 食塩:7.55g	E:1511kcal 蛋白:63.3g 脂質:45.0g 食塩:6.65g	E:1529kcal 蛋白:57.6g 脂質:42.9g 食塩:6.58g	E:1490kcal 蛋白:57.5g 脂質:42.3g 食塩:6.43g
日付	27	28	29	30	31		
朝A	食パン 鶏肉のグリル じゃがいものポターージュスープ E:325kcal 蛋白:12.4g 脂質:13.9g 食塩:1.60g	御飯 千草焼き ブロッコリーのバジルドレスラダ 味噌汁(チンゲン菜・えのき) E:367kcal 蛋白:10.8g 脂質:9.8g 食塩:1.24g	御飯 鶏つみれ 大根と平天の香味和え 味噌汁(玉ねぎ・ほうれん草) E:372kcal 蛋白:13.9g 脂質:6.8g 食塩:1.61g	御飯 海鮮豆腐ステーキ 白菜と大根葉の麦味噌和え 味噌汁(もやし・人参) E:360kcal 蛋白:9.4g 脂質:8.1g 食塩:1.41g	御飯 玉子焼き ブロッコリーとなめこのピリ辛和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ) E:377kcal 蛋白:12.2g 脂質:7.5g 食塩:1.41g		
	ねぎとろ丼 白菜と平天の煮物 玉子豆腐 味噌汁(あさり・玉ねぎ)いりこ風味 E:470kcal 蛋白:24.9g 脂質:10.5g 食塩:4.07g	御飯 鶏大根 たこふくさ焼き 小松菜とちくわの塩ごまドレ和え 味噌汁(おくら・おつゆ麴) E:453kcal 蛋白:25.0g 脂質:8.4g 食塩:2.39g	御飯 白身魚の味噌煮 白菜と豚肉の塩だしとろみ炒め やっこ(醤油) すまし汁(白ねぎ・わかめ) E:463kcal 蛋白:27.2g 脂質:13.1g 食塩:2.34g	御飯 レモンチキン しろなとツナのソテー マカロニサラダ 味噌かきたま汁 E:540kcal 蛋白:22.3g 脂質:20.5g 食塩:1.95g	御飯 赤魚の照り煮 大根と人参の金平 もやしのバンパンドレサラダ 豚汁(豚肉・白菜・しいたけ) E:521kcal 蛋白:26.5g 脂質:13.6g 食塩:2.65g		
お	手作りぜんざい(もち麴) E:147kcal 蛋白:4.8g 脂質:0.4g 食塩:0.07g	手作り青りんごゼリー E:35kcal 蛋白:0.1g 脂質:0.1g 食塩:0.02g	手作りよもぎまんじゅう E:119kcal 蛋白:2.6g 脂質:0.3g 食塩:0.07g	手作りマドレーヌ E:145kcal 蛋白:1.9g 脂質:7.8g 食塩:0.22g	手作り黒糖まんじゅう(こしあん) E:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g		
夕	御飯 豚肉のプルコギ風 かにシューマイ ほうれん草と油揚げの豆乳和え 味噌汁(筍・大根葉) E:584kcal 蛋白:22.5g 脂質:23.1g 食塩:2.33g	御飯 焼さばの南蛮漬け もやしと鶏肉の炒め物 白菜といんげんの洋風お浸し 味噌汁(かぼちゃ) E:600kcal 蛋白:25.2g 脂質:25.2g 食塩:2.50g	御飯 メンチカツ(濃厚ソース) 高野豆腐のサイコロ煮 チンゲン菜としいたけの和え物 味噌汁(じゃがいも・ごぼう) E:575kcal 蛋白:19.4g 脂質:19.0g 食塩:3.19g	御飯 銀ひらすの香味焼き キャベツと鶏肉の炒め物 赤だし(大根・しめじ) フルーツ(洋なし缶・黄桃缶) E:519kcal 蛋白:16.8g 脂質:15.5g 食塩:2.48g	御飯 肉団子の甘酢あんかけ ひじき大豆 味噌汁(大根葉・平天) 胡瓜の浅漬け風 E:556kcal 蛋白:16.5g 脂質:18.9g 食塩:2.52g		
	E:1526kcal 蛋白:64.6g 脂質:47.9g 食塩:8.07g	E:1455kcal 蛋白:61.1g 脂質:43.5g 食塩:6.15g	E:1529kcal 蛋白:63.1g 脂質:39.2g 食塩:7.21g	E:1564kcal 蛋白:50.4g 脂質:51.9g 食塩:6.06g	E:1581kcal 蛋白:56.0g 脂質:40.3g 食塩:6.67g		
計							

