

常食(御飯食) 献立だより 2024年11月 ◇①◇



| 曜日 | 月  | 火  | 水   | 木   | 金  | 土   | 日   |
|----|--|--|---|---|--|---|---|
| 日付 |  |  |   |   | 1  | 2   | 3   |
| 朝A | 11月7日(木)夕食<br>『寄せ鍋』<br>             |  |   |   | 御飯<br>ポロニアソーセージ<br>味噌汁(えのき・人参)<br>エネ:368kcal 蛋白:10.1g<br>脂質:9.0g 食塩:1.75g  | 青葉雑炊(うまい菜)<br>絹揚げの鶏そぼろ煮<br>マカロニサラダ<br>昆布佃煮<br>エネ:340kcal 蛋白:12.1g<br>脂質:12.8g 食塩:2.11g                        | 御飯<br>ほうれん草のオムレツ<br>カリフラワーとコーンのバジルドレサラダ<br>味噌汁(里芋・人参)<br>エネ:391kcal 蛋白:10.2g<br>脂質:10.6g 食塩:1.24g   |
|    |  |  |   |   | 御飯<br>豚肉とキャベツの和風炒め<br>やつこ(醤油)<br>大根と大根葉の香味ドレ和え<br>味噌汁(玉ねぎ・チンゲン菜)<br>エネ:532kcal 蛋白:21.5g<br>脂質:20.6g 食塩:2.28g   | 御飯<br>鶏肉の柚子茶煮<br>大根と豚肉の炒め物<br>キャベツの和風ドレサラダ<br>味噌かきたま汁 白味噌仕立て<br>エネ:516kcal 蛋白:23.1g<br>脂質:16.2g 食塩:2.45g      | 御飯<br>あじの照り煮<br>キャベツと鶏肉の炒め物<br>胡瓜の甘酢和え<br>味噌汁(玉ねぎ・小松菜)<br>エネ:457kcal 蛋白:22.5g<br>脂質:10.0g 食塩:1.75g  |
| 昼  | 寄せ鍋は、江戸時代から食べられており、当時から日本人に馴染みのある魚介や和風ベースの味付けが多く、具材も各家庭や地域によって異なり、具材に決まりがないのも特徴です。今回の寄せ鍋は、豚肉や豆腐、かみつみれや春菊などを寄せ合わせました。 |  |   |   | 牛乳<br>エネ:532kcal 蛋白:21.5g<br>脂質:20.6g 食塩:2.28g   | 牛乳<br>エネ:516kcal 蛋白:23.1g<br>脂質:16.2g 食塩:2.45g  | 紅茶<br>エネ:457kcal 蛋白:22.5g<br>脂質:10.0g 食塩:1.75g  |
| お  |  |  |   |   | 牛乳<br>エネ:532kcal 蛋白:21.5g<br>脂質:20.6g 食塩:2.28g   | 牛乳<br>エネ:516kcal 蛋白:23.1g<br>脂質:16.2g 食塩:2.45g  | 紅茶<br>エネ:457kcal 蛋白:22.5g<br>脂質:10.0g 食塩:1.75g  |
| 夕  |  |  |   |   |  御飯<br>干草蒸し<br>金平ごぼう<br>白菜と平天の塩レモンレサラダ<br>味噌汁(さつまいも・絹揚げ)麦白味噌仕立て<br>エネ:487kcal 蛋白:17.0g<br>脂質:11.8g 食塩:2.82g | 御飯<br>ホッケの塩麹焼き<br>れんこんとちくわの煮物<br>もやしと油揚げの白ごま和え<br>豚汁(豚肉・白ねぎ・しいたけ)<br>エネ:540kcal 蛋白:28.0g<br>脂質:15.0g 食塩:2.22g | 御飯<br>八宝菜<br>じゃがいもと鶏肉の煮物<br>味噌汁(油揚げ・あさり)<br>杏仁豆腐(黄桃缶添え)<br>エネ:549kcal 蛋白:21.8g<br>脂質:13.5g 食塩:2.41g |
| 計  |  |  |   |   | エネ:1474kcal 蛋白:49.8g<br>脂質:45.1g 食塩:6.97g  | エネ:1479kcal 蛋白:64.4g<br>脂質:46.6g 食塩:6.83g   | エネ:1558kcal 蛋白:56.4g<br>脂質:44.0g 食塩:5.53g   |
| 日付 |  | 4  | 5   | 6   | 7  | 8   | 9   |
| 朝A | 御飯<br>鶏肉のグリル<br>チンゲン菜の豆乳和え<br>味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)<br>エネ:350kcal 蛋白:12.5g<br>脂質:6.9g 食塩:1.35g                              | 御飯<br>干草焼き<br>ブロッコリーとちりめんの麦味噌和え<br>味噌汁(油揚げ・大根葉)<br>エネ:361kcal 蛋白:15.7g<br>脂質:6.4g 食塩:1.44g               | 御飯<br>つみれ揚げの煮物(白身魚)<br>キャベツのピーナッツ和え<br>味噌汁(さつまいも・人参)<br>エネ:373kcal 蛋白:9.9g<br>脂質:5.1g 食塩:1.47g          | 食パン/ジャム<br>玉子焼き<br>ひじきと豆のマヨサラダ<br>特製ももジュース<br>エネ:484kcal 蛋白:12.9g<br>脂質:21.5g 食塩:1.39g                                | 御飯<br>大豆ミートハンバーグ(野菜ソース)<br>味噌汁(小松菜・白ねぎ)<br>エネ:401kcal 蛋白:13.9g<br>脂質:11.3g 食塩:1.59g  | 御飯<br>プレーンオムレツ(きのこソース)<br>しろなとちくわのピリ辛和え<br>味噌汁(大根葉・大根)<br>エネ:341kcal 蛋白:11.6g<br>脂質:3.8g 食塩:2.15g             | 御飯<br>照り焼き風肉団子<br>もやしとちりめんの塩麹レサラダ<br>味噌汁(ほうれん草・あさり)<br>エネ:394kcal 蛋白:17.2g<br>脂質:8.9g 食塩:1.85g      |
| 昼  | 御飯<br>ミートローフ風(ドミグラスソース)<br>ひじきと油揚げの煮物<br>かぼちゃのサラダ<br>味噌汁(もやし・平天)<br>エネ:552kcal 蛋白:19.6g<br>脂質:19.4g 食塩:2.21g         | 大豆のチキンカレー<br>しろなの洋風お浸し<br>ミルク寒天(マンゴーソース)<br>エネ:482kcal 蛋白:19.7g<br>脂質:10.9g 食塩:2.05g                     | 稲荷寿司<br>わかめうどん<br>いかふくさ焼き<br>白菜となめこの和え物<br>エネ:502kcal 蛋白:15.3g<br>脂質:6.4g 食塩:4.07g                      | 御飯<br>ホキのソテー(マリネソース)<br>切干大根と鶏肉の煮物<br>チンゲン菜と油揚げの白ごま和え<br>味噌汁(玉ねぎ・もやし)いりこ風味<br>エネ:445kcal 蛋白:22.7g<br>脂質:9.8g 食塩:2.16g | 親子丼<br>金時豆煮<br>キャベツの土佐酢和え<br>味噌汁(油揚げ・人参)<br>エネ:528kcal 蛋白:24.4g<br>脂質:7.2g 食塩:2.71g  | 御飯<br>豚肉の香味炒め<br>かにシューマイ<br>胡瓜の酢の物<br>中華スープ(春雨)<br>エネ:580kcal 蛋白:17.8g<br>脂質:22.8g 食塩:1.90g                   | 特別メニュー  |
| お  | 牛乳   | 牛乳   | ジュース  | 牛乳  | 牛乳   | 牛乳  | ジュース  |
| 夕  | 御飯<br>シロガネダラの揚げ浸し<br>大根と豚肉の塩だしとろみ炒め<br>キャベツとちくわの大葉ドレサラダ<br>味噌汁(豆腐)いりこ風味<br>エネ:509kcal 蛋白:24.8g<br>脂質:15.2g 食塩:2.30g  | 御飯<br>絹揚げの炊き合わせ<br>もやしと焼き豚の炒め物<br>スパゲティ-サラダ<br>味噌汁(キャベツ・わかめ)<br>エネ:618kcal 蛋白:22.4g<br>脂質:23.8g 食塩:3.62g | 御飯<br>赤魚の山椒焼き<br>うまい菜と鶏肉の炒め物<br>ポテトサラダ<br>味噌汁(大根・あさり)白味噌仕立て<br>エネ:560kcal 蛋白:29.2g<br>脂質:17.9g 食塩:2.41g | 御飯<br>寄せ鍋(豚肉)<br>れんこんの炒め生酢<br>さくら漬け<br>エネ:528kcal 蛋白:22.2g<br>脂質:16.8g 食塩:2.79g                                       | 御飯<br>白身魚の生姜煮<br>大根と豚肉の炒め物<br>ブロッコリーのごまドレサラダ<br>とろろ汁<br>エネ:481kcal 蛋白:24.9g<br>脂質:11.9g 食塩:1.84g   | 御飯<br>さわらの西京焼き<br>じゃがいもと平天の旨煮<br>カリフラワーのバジルドレサラダ<br>すまし汁(白菜・わかめ)<br>エネ:497kcal 蛋白:20.9g<br>脂質:14.1g 食塩:2.00g  | 特別メニュー  |
| 計  | エネ:1497kcal 蛋白:58.1g<br>脂質:41.7g 食塩:5.91g  | エネ:1503kcal 蛋白:57.8g<br>脂質:41.1g 食塩:7.13g  | エネ:1494kcal 蛋白:54.7g<br>脂質:31.0g 食塩:8.21g   | エネ:1481kcal 蛋白:62.7g<br>脂質:42.3g 食塩:6.44g   | エネ:1480kcal 蛋白:64.3g<br>脂質:32.0g 食塩:6.20g  | エネ:1565kcal 蛋白:55.1g<br>脂質:41.1g 食塩:6.12g   |   |

常食(御飯食) 献立だより 2024年11月 ◇②◇

| 曜日 | 月   | 火  | 水  | 木   | 金   | 土   | 日   |
|----|---|--|--|---|---|---|---|
| 日付 | 11  | 12   | 13   | 14  | 15  | 16  | 17  |
| 朝A | 御飯<br>磯巻き卵<br>いんげんとかつわりの和風ドレサラダ<br>味噌汁(白菜・かまぼこ)<br>E:382kcal 蛋白:12.8g<br>脂質:10.4g 食塩:1.78g                      | 御飯<br>かに玉<br>キャベツとちくわの和風ドレサラダ<br>味噌汁(さつまいも・わかめ)<br>E:357kcal 蛋白:9.2g<br>脂質:6.0g 食塩:1.68g                             | 御飯<br>擬製豆腐<br>もやしと白ごま和え<br>味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)<br>E:361kcal 蛋白:10.7g<br>脂質:7.8g 食塩:1.30g                          | 御飯<br>野菜ミンチ巻き<br>キャベツとえのきの麺ナムル和え<br>味噌汁(もやし・油揚げ)<br>E:352kcal 蛋白:11.1g<br>脂質:4.4g 食塩:1.46g                | 御飯<br>ハムチーズピカタ<br>しろなと油揚げの香味和え<br>味噌汁(玉ねぎ・さつまいも)<br>E:385kcal 蛋白:11.5g<br>脂質:9.8g 食塩:1.38g  | きのこ雑炊<br>豚肉の和風炒め<br>うまい菜の豆乳和え<br>フルーツ(カットりんご)<br>E:300kcal 蛋白:11.5g<br>脂質:10.5g 食塩:1.21g              | 御飯<br>ミートオムレツ<br>白菜とニラの和え物<br>味噌汁(しろな・ごぼう)<br>E:314kcal 蛋白:9.5g<br>脂質:3.7g 食塩:1.43g                           |
|    | 御飯<br>豚肉の野菜炒め<br>高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮<br>大根の香味ドレサラダ<br>E:477kcal 蛋白:26.1g<br>脂質:14.3g 食塩:5.38g                         | 御飯<br>とんかつ(おろしあん)<br>卵の花<br>味噌汁(玉ねぎ・うまい菜)<br>のり佃煮<br>E:534kcal 蛋白:18.9g<br>脂質:17.2g 食塩:1.86g                         | ちらし寿司<br>ひじきと鶏肉の炒め煮<br>白菜と大根菜のお浸し<br>茶碗蒸し(ぎんなん・なると)<br>E:470kcal 蛋白:17.4g<br>脂質:10.7g 食塩:3.80g               | 御飯<br>チキン南蛮[宮崎県郷土料理]<br>小松菜のじゃこ炒め<br>赤だし(人参・わかめ)<br>黄桃缶のピーチジュレ<br>E:624kcal 蛋白:19.8g<br>脂質:26.4g 食塩:2.44g | きざみ高菜御飯<br>赤魚の焼き浸し<br>昆布大豆煮<br>大根といんげんのハンパンドレサラダ<br>味噌汁(おくら・おつゆ麩)<br>E:461kcal 蛋白:25.6g<br>脂質:9.7g 食塩:2.53g   | 御飯<br>さけの柚庵焼き<br>大根と油揚げの利休煮<br>ポテトサラダ<br>すまし汁(白菜・わかめ)<br>E:565kcal 蛋白:23.1g<br>脂質:22.5g 食塩:2.00g      | 豚肉の生姜井<br>一口がんもの煮物<br>ほうれん草となめこの麦味噌和え<br>味噌汁(キャベツ・人参)いりこ風味<br>E:543kcal 蛋白:21.1g<br>脂質:19.5g 食塩:2.81g         |
| お  | 牛乳  | 牛乳   | ジュース   | 牛乳  | 牛乳  | 牛乳  | 手作り水ようかん<br>緑茶  |
| 夕  | 御飯<br>白身魚の煮付け<br>肉金平(豚肉)<br>ほうれん草と平天のピーナツ和え<br>味噌汁(油揚げ・大根菜)<br>E:539kcal 蛋白:27.2g<br>脂質:15.0g 食塩:2.53g          | 御飯<br>いわしの山椒煮<br>ふかしじゃがいも(コーン)<br>ブロッコリーのマヨサラダ<br>味噌汁(キャベツ・人参)いりこ風味<br>E:509kcal 蛋白:19.0g<br>脂質:16.3g 食塩:2.47g       | 御飯<br>ハンバーグ(ドミソース)<br>ベーコンと枝豆の塩バターソテー<br>味噌汁(かぼちゃ)<br>マンゴー缶<br>E:599kcal 蛋白:17.0g<br>脂質:22.9g 食塩:2.26g       | 御飯<br>三色稲荷の炊き合わせ<br>大根と豚肉の炒め物<br>味噌汁(白菜・あさり)白味噌仕立て<br>はちみつねり梅<br>E:450kcal 蛋白:17.3g<br>脂質:11.4g 食塩:2.81g  | 御飯<br>肉じゃが(豚肉)<br>やっこ(ねぎ味噌ダレ)<br>ブロッコリーとちくわのピリ辛和え<br>すまし汁(キャベツ・しめじ)<br>E:559kcal 蛋白:22.5g<br>脂質:15.2g 食塩:2.68g  | 御飯<br>クリームチキン<br>キャベツと平天の炒め物<br>玉ねぎとツナのマリネ<br>味噌汁(もやし・絹揚げ)<br>E:540kcal 蛋白:22.4g<br>脂質:16.7g 食塩:2.22g | 御飯<br>銀ひらすのグリル(オニオソース)<br>絹揚げの煮物<br>もやしとちくわの香味ドレサラダ<br>味噌汁(大根菜・大根)<br>E:538kcal 蛋白:29.0g<br>脂質:18.2g 食塩:2.55g |
|    | 計   | E:1516kcal 蛋白:67.7g<br>脂質:43.9g 食塩:9.77g   | E:1563kcal 蛋白:49.2g<br>脂質:50.8g 食塩:6.36g   | E:1545kcal 蛋白:47.5g<br>脂質:46.3g 食塩:7.54g  | E:1476kcal 蛋白:48.4g<br>脂質:43.6g 食塩:6.72g  | E:1557kcal 蛋白:63.1g<br>脂質:35.0g 食塩:6.63g  | E:1504kcal 蛋白:59.3g<br>脂質:53.7g 食塩:5.53g  |
| 日付 | 18  | 19   | 20   | 21  |   |   |   |
| 朝A | 食パン/ジャム<br>チキンナゲット(野菜ソース)<br>チンゲン菜と豚肉のスープ<br>E:311kcal 蛋白:13.3g<br>脂質:12.5g 食塩:1.88g                            | 御飯<br>ポテトミンチ巻き<br>もやしとしいたけの麺ナムル和え<br>味噌汁(キャベツ・大根菜)<br>E:350kcal 蛋白:11.7g<br>脂質:5.2g 食塩:1.46g                         | 御飯<br>でんぶ入りだし巻き卵<br>白菜と人参の白ごま和え<br>味噌汁(大根・しいたけ)<br>E:360kcal 蛋白:12.3g<br>脂質:8.4g 食塩:1.44g                    | 御飯<br>筑前煮<br>もやしとコーンのりんごドレサラダ<br>味噌汁(白菜・しろな)<br>E:361kcal 蛋白:16.1g<br>脂質:4.8g 食塩:1.53g                    | <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>11月13日(水) 昼食<br/>『ちらし寿司』</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>11月14日(木) 昼食<br/>『チキン南蛮』<br/>[宮崎県郷土料理]</p>  </div> </div> <p>江戸時代に質素儉約をさせるため、領民に「一汁一菜の令」という制限を加えられたそうです。それに反発した領民が海のもの山のもの里のものを酢飯に混ぜ一品とした知恵からちらし寿司が誕生したという説があるそうです。</p> <p>チキン南蛮は、宮崎県の郷土料理で、昭和30年代に洋食店で賄い料理として作られたのが始まりとされています。もともとは鶏唐揚げの甘酢漬けとも呼ばれる料理でしたが、昭和40年代にタルタルソースをかけて今のスタイルに変化したそうです。</p> |   |   |
|    | 御飯<br>さばの味噌煮<br>れんこんと平天の金平<br>とろろのかつお梅和え<br>すまし汁(ソーメン)<br>E:584kcal 蛋白:20.6g<br>脂質:22.9g 食塩:2.41g               | 御飯<br>鶏肉の照り焼き(炭焼き風味)<br>切干大根とちりめん煮物<br>味噌汁(白菜・人参)麦白味噌仕立て<br>フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)<br>E:475kcal 蛋白:18.9g<br>脂質:9.7g 食塩:2.06g | 御飯<br>白身魚の山椒煮<br>キャベツと鶏肉の炒め物<br>チンゲン菜のハンパンドレサラダ<br>味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)<br>E:471kcal 蛋白:24.9g<br>脂質:12.9g 食塩:1.99g | かき揚げうどん<br>いかふくさ焼き<br>さつまいもとオレンジのサラダ<br>E:586kcal 蛋白:12.6g<br>脂質:17.1g 食塩:2.91g                           |   |   |   |
| お  | 牛乳  | 牛乳   | ジュース   | 牛乳  |   |   |   |
| 夕  | 御飯<br>擬製豆腐<br>筍と昆布の煮物<br>カリフラワーといんげんのごまドレサラダ<br>味噌汁(さつまいも・白ねぎ)白味噌仕立て<br>E:474kcal 蛋白:13.9g<br>脂質:11.6g 食塩:2.58g | 御飯<br>白身魚の揚げ物(甘酢あん)<br>高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮<br>うまい菜とちくわの和え物<br>味噌汁(かきたま汁)<br>E:601kcal 蛋白:30.4g<br>脂質:20.7g 食塩:2.57g        | 御飯<br>ポークチャップ<br>かぼちゃの含め煮<br>味噌汁(油揚げ・わかめ)<br>ヨーグルト(はちみつソース)<br>E:589kcal 蛋白:21.1g<br>脂質:20.3g 食塩:1.89g       | 御飯<br>焼きあじの南蛮漬け<br>大根と豚肉の煮物<br>手作り味付きごま豆腐<br>味噌汁(おくら・巻麩)いりこ風味<br>E:494kcal 蛋白:24.0g<br>脂質:13.3g 食塩:2.51g  |   |   |   |
|    | 計   | E:1509kcal 蛋白:49.5g<br>脂質:41.9g 食塩:6.52g   | E:1481kcal 蛋白:61.7g<br>脂質:38.1g 食塩:6.14g   | E:1553kcal 蛋白:61.5g<br>脂質:43.7g 食塩:5.37g  | E:1562kcal 蛋白:54.9g<br>脂質:38.1g 食塩:7.03g  |   |   |

常食(御飯食) 献立だより 2024年11月 ◇③◇

| 曜日 | 月  | 火   | 水  | 木   | 金   | 土   | 日  |   |
|----|--|---|--|---|---|---|--|---|
| 日付 |  |   |  |   | 22  | 23  | 24   |   |
| 朝A | 11月28日(木)夕食<br>『蒸し鶏(ごまソース)』<br> |   |  |   | 御飯<br>5品目具材の玉子焼き<br>マヨサラダ<br>味噌汁(もやし・人参)<br>E:365kcal 蛋白:14.4g 脂質:7.0g 食塩:1.58g                 | 御飯<br>メヌケの焼き浸し<br>ほうれん草の麦味噌和え<br>味噌汁(大根葉・白ねぎ)<br>E:332kcal 蛋白:17.7g 脂質:3.5g 食塩:1.45g                                | 御飯<br>チキンピカタ<br>アスパラのお浸し<br>味噌汁(キャベツ・小松菜)<br>E:345kcal 蛋白:11.1g 脂質:4.7g 食塩:1.64g   |   |
|    |  | “蒸し鶏”と聞くと鶏むね肉を<br>思い浮かべる方もいらっしゃる<br>と思いますが、今回のナリ<br>コマの蒸し鶏は柔らかく加工<br>を施したささみ肉を使用しまし<br>た。コクのあるゴマソースを合<br>わせることでさっぱりとしたさ<br>さみを濃厚な味わいに仕上げ<br>ています。 |  |   |   | 御飯<br>鶏肉のねぎ焼き<br>白菜と豚肉の塩だしとろみ炒め<br>味噌汁(油揚げ・しいたけ)白味噌仕立て<br>フルーツ(パイン缶・白桃缶)<br>E:511kcal 蛋白:19.9g 脂質:13.4g 食塩:1.84g    | ボークカレー<br>キャベツとコーンの大葉ドレサダ<br>ミルク寒天(あんずソース)<br>E:545kcal 蛋白:16.6g 脂質:16.4g 食塩:2.12g | 御飯<br>さわらの生姜煮<br>もやしと豚肉の炒め物<br>かぼちゃのサラダ<br>味噌汁(大根・人参)<br>E:512kcal 蛋白:24.8g 脂質:16.9g 食塩:1.73g |
|    |  |   |  |   |   | 牛乳  | 牛乳   | 手作り柿ミックスゼリー<br>コーヒー   |
|    |  |   |  |   |   | 御飯<br>ホキの香草パン粉焼き(トマトソース)<br>キャベツと豚肉の炒め物<br>カリフラワーと平天の香味ドレサダ<br>味噌汁(絹揚げ・あさり)<br>E:523kcal 蛋白:25.6g 脂質:18.5g 食塩:2.21g | 御飯<br>おでん<br>金平ごぼう<br>高菜炒め<br>E:562kcal 蛋白:22.4g 脂質:20.5g 食塩:2.79g                 | 御飯<br>肉団子の野菜あんかけ<br>大豆と鶏肉の煮物<br>玉子豆腐<br>味噌汁(しいたけ・わかめ)<br>E:552kcal 蛋白:21.6g 脂質:20.0g 食塩:3.08g |
|    |  |   |  |   |   | 計<br>E:1560kcal 蛋白:62.0g 脂質:50.1g 食塩:5.98g  | 計<br>E:1561kcal 蛋白:57.8g 脂質:40.7g 食塩:6.42g   | 計<br>E:1465kcal 蛋白:57.7g 脂質:41.7g 食塩:6.46g  |
| 日付 | 25   | 26  | 27   | 28  | 29  | 30  |  |   |
| 朝A | 食パン/ジャム<br>スクランブルエッグ(ケチャップソース)<br>じゃがいもとベーコンのカルスープ<br>E:353kcal 蛋白:11.7g 脂質:17.1g 食塩:2.12g                       | 御飯<br>白身魚の厚揚げの煮物<br>うまい菜の洋風お浸し<br>味噌汁(人参・しいたけ)<br>E:346kcal 蛋白:10.5g 脂質:4.6g 食塩:1.72g   | 御飯<br>いかつみれ(コンソメ)<br>キャベツの白ごま和え<br>味噌汁(ほうれん草・しめじ)<br>E:359kcal 蛋白:11.8g 脂質:6.7g 食塩:1.64g                         | 御飯<br>玉子焼き<br>いんげんの豆乳和え<br>味噌汁(あさり・わかめ)<br>E:388kcal 蛋白:15.2g 脂質:8.3g 食塩:1.75g                              | 御飯<br>海鮮豆腐ステーキ<br>白菜となめこの麴ナムル和え<br>味噌汁(玉ねぎ・さつまいも)<br>E:365kcal 蛋白:8.5g 脂質:7.6g 食塩:1.45g         | ちりめん雑炊<br>里芋の鶏そぼろ煮<br>チンゲン菜と平天の塩ごま和え<br>金時豆煮<br>E:292kcal 蛋白:13.2g 脂質:4.2g 食塩:1.53g                                 |  |   |
|    | お好み焼き(豚肉)<br>しろなと鶏肉の炒め物<br>大根のごま酢和え<br>味噌汁(白菜・絹揚げ)いりこ風味<br>E:458kcal 蛋白:17.4g 脂質:24.9g 食塩:3.22g                  | ねぎとろ丼<br>絹揚げと人参の煮物<br>スパゲティ-サラダ<br>味噌汁(キャベツ・わかめ)<br>E:588kcal 蛋白:25.8g 脂質:21.9g 食塩:3.56g  | 御飯<br>チーズメンチカツ/エビフライ(マスタードタルソース)<br>切干大根の煮物<br>味噌汁(白菜・白ねぎ)<br>白桃缶のピーチジュレ<br>E:634kcal 蛋白:15.1g 脂質:22.8g 食塩:2.40g | 炊き込み御飯<br>さばの塩焼き<br>白菜と鶏肉の煮物<br>胡瓜の甘酢和え<br>味噌汁(もやし・油揚げ)いりこ風味<br>E:573kcal 蛋白:23.7g 脂質:23.6g 食塩:3.30g        | 御飯<br>豚肉のオイスターソース炒め<br>えびシューマイ<br>味噌汁(大根・チンゲン菜)<br>みかん缶<br>E:625kcal 蛋白:19.5g 脂質:24.4g 食塩:2.07g | 御飯<br>さんまの山椒煮<br>れんこんと豚肉の金平<br>さつまいものサラダ<br>味噌汁(白菜・わかめ)白味噌仕立て<br>E:588kcal 蛋白:22.7g 脂質:21.4g 食塩:1.78g               |  |   |
| お  | 牛乳   | 牛乳  | ジュース   | 牛乳  | 牛乳  | 牛乳  |  |   |
| 夕  | 御飯<br>鶏肉のマスタード焼き<br>ごぼうと豚肉の炒り煮<br>キャベツと平天のピーナツドレサダ<br>味噌汁(あさり・油揚げ)白味噌仕立て<br>E:577kcal 蛋白:25.5g 脂質:20.8g 食塩:2.05g | 御飯<br>合鴨スモークスライス<br>白菜とかまぼこの炒め煮<br>胡瓜の昆布和え<br>味噌汁(さつまいも・大根)<br>E:472kcal 蛋白:17.9g 脂質:14.5g 食塩:2.74g   | 御飯<br>かれいの煮付け<br>もやしと豚肉の炒め物<br>チンゲン菜と油揚げのわさび和え<br>赤だし(じゃがいも・玉ねぎ)<br>E:452kcal 蛋白:27.7g 脂質:10.1g 食塩:2.17g         | 御飯<br>蒸し鶏(ごまソース)<br>大豆と豚肉のカレー炒め<br>ブロッコリーとコーンの和え物<br>味噌汁(キャベツ・かまぼこ)<br>E:472kcal 蛋白:27.2g 脂質:11.3g 食塩:1.70g | 御飯<br>白身魚の味噌煮<br>やっこ(なめ茸あん)<br>キャベツとちくわの和風ドレサダ<br>かきたま汁<br>E:466kcal 蛋白:25.4g 脂質:11.3g 食塩:2.13g | 御飯<br>鶏肉のマリネソース焼き<br>キャベツとベーコンのソテー<br>大根とツナの香味ドレサダ<br>味噌汁(しめじ・えのき)<br>E:528kcal 蛋白:20.3g 脂質:21.4g 食塩:2.01g          |  |   |
|    | 計<br>E:1564kcal 蛋白:59.7g 脂質:60.4g 食塩:7.33g   | 計<br>E:1490kcal 蛋白:55.4g 脂質:42.7g 食塩:8.03g  | 計<br>E:1544kcal 蛋白:56.9g 脂質:43.6g 食塩:6.31g   | 計<br>E:1507kcal 蛋白:67.9g 脂質:47.8g 食塩:6.83g  | 計<br>E:1583kcal 蛋白:54.2g 脂質:43.6g 食塩:5.74g  | 計<br>E:1502kcal 蛋白:58.1g 脂質:50.7g 食塩:5.43g  |  |   |