

常食(御飯食) 献立だより 2024年7月 ◇①◇



曜日 日付	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6	日 7
朝A	御飯 カニカマ入りだし巻き卵 いんげんの洋風お浸し 味噌汁(ごぼう・油揚げ) E:356kcal 蛋白:12.9g 脂質:6.7g 食塩:1.38g	御飯 照り焼き風肉団子 カリフラワーとコーンの香味ドレサラダ 味噌汁(しろな・人参) E:392kcal 蛋白:10.9g 脂質:9.9g 食塩:1.51g	食パン/ジャム プレーンオムレツ(クリームソース) 白菜の麦味噌和え 特製ココア E:334kcal 蛋白:11.9g 脂質:10.1g 食塩:1.79g	御飯 野菜ミンチ巻き マヨサラダ 味噌汁(玉ねぎ・小松菜) E:376kcal 蛋白:13.4g 脂質:6.7g 食塩:1.52g	御飯 干草焼き うまい菜となめこの白ごま和え 味噌汁(里芋・キャベツ) E:351kcal 蛋白:11.3g 脂質:6.5g 食塩:1.37g	御飯 ボロニアソーセージ 味噌汁(玉ねぎ・あさり) E:385kcal 蛋白:14.3g 脂質:8.9g 食塩:1.99g	御飯 擬製豆腐 ほうれん草のピリ辛和え 味噌汁(大根菜・大根) E:315kcal 蛋白:8.6g 脂質:4.0g 食塩:1.39g
	たご飯 鶏肉の塩焼き 小松菜と豚肉の炒め物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(白菜・あさり) E:563kcal 蛋白:26.2g 脂質:20.1g 食塩:2.65g	御飯 ホキの揚げ浸し いかふくさ焼き アスパラと平天のおから和え 味噌かきたま汁 麦白味噌仕立て E:495kcal 蛋白:24.7g 脂質:13.2g 食塩:2.21g	御飯 ハンバーグ(ステーキソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー チンゲン菜と油揚げの豆乳和え 味噌汁(キャベツ・しめじ) E:563kcal 蛋白:20.3g 脂質:21.1g 食塩:2.44g	御飯 油淋鶏(ユリチー)(油淋ソース) 高野豆腐のサイコロ煮 もやしとしいたけの麺ナル和え 中華スープ(ザーサイ・コーン) E:591kcal 蛋白:22.3g 脂質:23.3g 食塩:3.18g	御飯 白身魚の生姜煮 れんこんと平天の金平 スパゲティ・サラダ 味噌汁(もやし・わかめ) E:542kcal 蛋白:22.2g 脂質:18.6g 食塩:2.41g	鶏そぼろと卵の二色丼 ごぼうと豚肉の煮物 カリフラワーのパンパントレサラダ 味噌汁(油揚げ・しいたけ)白味噌仕立て E:567kcal 蛋白:22.3g 脂質:20.8g 食塩:2.16g	稲荷寿司 七タソーメン 白菜と鶏肉の塩煮 さつまいものサラダ E:549kcal 蛋白:21.1g 脂質:12.5g 食塩:4.01g
お	牛乳	牛乳	ジュース	牛乳	牛乳	牛乳	手作りミルクプリン(あんずソース) 紅茶
夕	御飯 赤魚のあんかけ なすの鶏そぼろ煮 味噌汁(キャベツ・わかめ)白味噌仕立て 白桃缶のピーチジュレ E:488kcal 蛋白:23.0g 脂質:12.8g 食塩:1.60g	御飯 豚肉のバター醤油炒め えびシューマイ キャベツの和風ドレサラダ 味噌汁(もやし・大根) E:564kcal 蛋白:19.4g 脂質:22.2g 食塩:2.20g	御飯 いわしの山椒煮 大根と鶏肉の炒め物 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(豆腐) E:499kcal 蛋白:21.0g 脂質:18.2g 食塩:2.37g	御飯 あじの香味焼き 白菜と豚肉の炒め煮 味噌汁(油揚げ・人参)いりこ風味 色寒天(バイン缶添え) E:468kcal 蛋白:22.4g 脂質:9.5g 食塩:1.90g	御飯 肉じゃが(豚肉) やっこ(醤油) 胡瓜のレモン酢和え 味噌汁(大根・しめじ) E:531kcal 蛋白:20.1g 脂質:15.1g 食塩:2.68g	御飯 さわらの照り焼き 一口がんもの煮物 大根のごま酢和え 赤だし(白ねぎ・人参) E:452kcal 蛋白:21.2g 脂質:12.3g 食塩:1.76g	御飯 豚肉の野菜炒め 絹揚げと昆布の煮物 冷やし冬瓜 さくら漬 E:541kcal 蛋白:21.6g 脂質:22.4g 食塩:1.98g
	計	E:1552kcal 蛋白:64.0g 脂質:47.4g 食塩:5.85g	E:1509kcal 蛋白:55.9g 脂質:47.7g 食塩:5.96g	E:1498kcal 蛋白:53.1g 脂質:45.6g 食塩:6.90g	E:1579kcal 蛋白:60.1g 脂質:49.4g 食塩:6.92g	E:1507kcal 蛋白:54.8g 脂質:42.8g 食塩:6.51g	E:1559kcal 蛋白:61.3g 脂質:42.3g 食塩:5.94g
日付	8	9	10				
朝A	御飯 大豆ミートハンバーグ(オニオンソース) 味噌汁(里芋・しいたけ) E:408kcal 蛋白:11.9g 脂質:8.8g 食塩:1.68g	食パン/ジャム スクランブルエッグ(ケチャップソース) もやしとしめじの塩麹ドレサラダ 特製アップルジュース E:424kcal 蛋白:13.1g 脂質:14.1g 食塩:1.77g	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 白菜と絹揚げの豆乳和え 味噌汁(玉ねぎ・ごぼう) E:369kcal 蛋白:11.3g 脂質:7.1g 食塩:1.63g	<div data-bbox="1299 861 2172 1468" style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>7月7日(日) 昼食 『七タソーメン』</p>  <p>七夕は、中国から伝わった五節句の1つで、彦星と織姫の星まつりです。そうめんを糸に見立て芸事が上手になるように、小麦粉は毒を消すと言いたい伝えから健康を願うそうめんを食べるようになったなど様々なことからそうめんが七夕の行事食になったそうです。</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>7月8日(月) 昼食 『夏野菜カレー』</p>  <p>夏野菜には、ほったた体を内側からクールダウンする水分やカリウム、不足しがちなビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。また、カレーに含まれているスパイスには食欲増進効果があるため、食欲がない時におススメです。ナリコマの夏野菜カレーを食べると暑い夏を乗り切りましょう。</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>7月9日(火) 昼食 『ひじきとじゃがいもの煮物』 【山梨県郷土料理】</p>  <p>ひじきとじゃがいもの煮物は山梨県の郷土料理で、富士登山の安全や無事、暑い夏の健康を祈願するものとして富士山の山開きの時期に食べられているそうです。富士山や神棚に供えていたものが一般家庭にも広がったそうです。素朴な味わいが「ふるさとの味」となって100年以上前から伝承されています。</p> </div> </div>			
	夏野菜カレー(牛肉) 小松菜の和風ドレ和え 手作りぶどうゼリー E:542kcal 蛋白:15.4g 脂質:16.9g 食塩:2.36g	御飯 とんかつ(おろしあん) ひじきとじゃがいもの煮物【山梨県郷土料理】 味噌汁(しろな・人参)いりこ風味 胡瓜の浅漬け風 E:536kcal 蛋白:17.5g 脂質:15.1g 食塩:2.27g	海鮮焼きそば 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 カリフラワーとアスパラのバジルドレサラダ 味噌汁(あさり・里芋) E:473kcal 蛋白:27.0g 脂質:21.5g 食塩:4.18g				
お	牛乳	牛乳	ジュース				
夕	御飯 シロガネダラの煮付け 大根と豚肉の炒め物 ブロッコリーのピーナツドレ和え 味噌汁(玉ねぎ・もやし) E:452kcal 蛋白:25.9g 脂質:9.7g 食塩:2.10g	御飯 かれいの魚田(田楽味噌) 大豆煮 コールスローサラダ とろろ汁 E:501kcal 蛋白:28.2g 脂質:10.2g 食塩:2.38g	御飯 クリームチキン 金時豆煮 大根とツナの香味ドレサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ) E:565kcal 蛋白:22.0g 脂質:16.6g 食塩:1.79g				
	計	E:1563kcal 蛋白:55.3g 脂質:46.6g 食塩:6.49g	E:1487kcal 蛋白:59.0g 脂質:36.3g 食塩:6.36g	E:1498kcal 蛋白:62.1g 脂質:49.2g 食塩:7.70g			

常食(御飯食) 献立日より 2024年7月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日付	15	16	17	18	19	20	21	
朝A	<p>7月15日(月)屋食 『林のグリル(地中海風ソース)』 海の日</p>  <p>海の日は、“海の恩恵に感謝するとともに、海洋国日本の繁栄を願う日”とされ、7月の第3月曜日に制定されています。ナリコマの海の日メニューはホキを使ったグリルです。アサリやイカの風味が楽しめる地中海風ソースをかけてお召し上がり下さい。</p>			御飯 磯巻き卵 ブロッコリーとちくわのお浸し 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ) E:355kcal 蛋白:13.8g 脂質:6.1g 食塩:1.46g	御飯 海鮮豆腐ステーキ チンゲン菜とえのきの麺ナムル和え 味噌汁(里芋・人参) E:363kcal 蛋白:8.9g 脂質:7.6g 食塩:1.48g	ちりめん雑炊 里芋の鶏そぼろ煮 カリフラワーといんげんのおからサラダ 昆布佃煮 E:272kcal 蛋白:10.8g 脂質:4.2g 食塩:1.88g	御飯 レモンチキン キャベツと大根葉の香味和え 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ) E:354kcal 蛋白:12.3g 脂質:6.9g 食塩:1.17g	
		屋			サラダ寿司 切干大根と油揚げの煮物 味噌汁(白菜・しめじ)白味噌仕立て 洋なし缶のオレンジジュレ E:453kcal 蛋白:13.6g 脂質:8.5g 食塩:2.42g	御飯 鶏肉の梅風味焼き ごぼうと豚肉の炒り煮 大根の麦味噌和え 味噌汁(もやし・平天) E:502kcal 蛋白:20.8g 脂質:16.8g 食塩:2.08g	御飯 白身魚の生姜煮 やっこ(味噌ダレ) ポテトサラダ すまし汁(白菜・ほうれん草) E:509kcal 蛋白:24.6g 脂質:14.4g 食塩:2.57g	御飯 肉団子の中華あんかけ もやしとツナの炒め物 味噌汁(えのき・人参)いりこ風味 みかん缶 E:540kcal 蛋白:16.7g 脂質:19.3g 食塩:1.95g
		お			牛乳	牛乳	牛乳	緑茶
		夕			御飯 回鍋肉 松風焼き いんげんとコーンのごまドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根葉) E:626kcal 蛋白:25.9g 脂質:28.0g 食塩:1.78g	御飯 さばの味噌煮 白菜と鶏肉のとりみ炒め 胡瓜の甘酢和え かきたま汁 E:556kcal 蛋白:22.4g 脂質:23.4g 食塩:2.14g	御飯 豚肉の塩ダレ炒め かぼちゃの含め煮 小松菜とちくわの白ごま和え 味噌汁(あさり・油揚げ)白味噌仕立て E:605kcal 蛋白:25.0g 脂質:22.9g 食塩:1.94g	御飯 絹揚げの炊き合わせ れんこんの炒め生酢 ブロッコリーとコーンのパンパントレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・白ねぎ) E:533kcal 蛋白:19.9g 脂質:15.7g 食塩:2.68g
		計			E:1591kcal 蛋白:56.1g 脂質:47.6g 食塩:5.75g	E:1496kcal 蛋白:54.0g 脂質:48.0g 食塩:5.74g	E:1460kcal 蛋白:62.2g 脂質:46.1g 食塩:6.47g	E:1482kcal 蛋白:49.6g 脂質:44.4g 食塩:5.85g
日付	15	16	17	18	19	20	21	
朝A	御飯 ほうれん草のオムレツ 白菜のピーナツ和え 味噌汁(里芋・わかめ) E:329kcal 蛋白:9.9g 脂質:4.8g 食塩:1.35g	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) マカロニサラダ 味噌汁(大根葉・大根) E:404kcal 蛋白:10.3g 脂質:9.0g 食塩:1.55g	御飯 玉子焼き マヨサラダ 味噌汁(キャベツ・あさり) E:404kcal 蛋白:15.7g 脂質:10.0g 食塩:1.45g	御飯 メヌケの焼き浸し うまい菜の白ごま和え 味噌汁(わかめ・ちくわ) E:366kcal 蛋白:19.4g 脂質:6.1g 食塩:1.85g	御飯 チキンナゲット(トマトソース) 白菜とちりめん豆乳和え 味噌汁(もやし・しいたけ) E:377kcal 蛋白:16.2g 脂質:7.0g 食塩:1.83g	御飯 5品目具材の玉子焼き しろなと油揚げのパンパントレサラダ 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ) E:378kcal 蛋白:12.4g 脂質:8.4g 食塩:1.46g	御飯 鶏つみれの煮物 ブロッコリーの麺ナムル和え 味噌汁(チンゲン菜・しめじ) E:358kcal 蛋白:14.7g 脂質:6.0g 食塩:1.43g	
	屋	御飯 ホキのグリル(地中海風ソース) 大豆とちくわの煮物 味噌汁(キャベツ・しいたけ)白味噌仕立て ヨーグルト(はちみつソース) E:458kcal 蛋白:24.0g 脂質:7.7g 食塩:1.89g	親子丼 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 もずく酢 味噌汁(白菜・もやし) E:536kcal 蛋白:28.2g 脂質:11.7g 食塩:3.49g	御飯 豚肉の山椒煮 白菜と鶏肉の塩だしとろみ炒め 味噌汁(じゃがいも・人参) ミルク寒天(マンゴー缶添え) E:549kcal 蛋白:21.7g 脂質:15.4g 食塩:2.53g	お好み焼き(豚肉) 切干大根と鶏肉の煮物 もやしと油揚げの塩麺トレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・しめじ)いりこ風味 E:450kcal 蛋白:18.1g 脂質:22.7g 食塩:3.45g	ぎつねそば じゃがいもと豚肉の煮物 カリフラワーとコーンの香味トレサラダ E:502kcal 蛋白:18.0g 脂質:12.8g 食塩:4.80g	御飯 焼さばの南蛮漬け 白菜と鶏肉の煮浸し 味噌汁(おくら・おつゆ麩) フルーツ(洋なし缶・パイン缶) E:569kcal 蛋白:22.1g 脂質:20.6g 食塩:2.22g	御飯 豚大根 なすの味噌炒め かぼちゃのサラダ すまし汁(キャベツ・人参) E:560kcal 蛋白:15.0g 脂質:23.7g 食塩:1.93g
お	牛乳	牛乳	ジュース	牛乳	牛乳	牛乳	手作りアセロラゼリー 紅茶	
夕	御飯 鶏肉のやわらか煮 チンゲン菜と豚肉の炒め物 大根と平天のマヨサラダ 味噌汁(ソーメン) E:621kcal 蛋白:22.4g 脂質:29.1g 食塩:2.51g	御飯 赤魚の照り煮 キャベツと豚肉の炒め物 ほうれん草となめこのわさび和え 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ) E:469kcal 蛋白:26.4g 脂質:12.8g 食塩:2.25g	御飯 白身魚の揚げ物(オニオンソース) 金平ごぼう 大根とコーンの大葉ドレサラダ 味噌汁(豆腐) E:549kcal 蛋白:22.9g 脂質:18.9g 食塩:1.81g	御飯 鶏肉のにんにく醤油焼き 絹揚げと豚肉の煮物 ブロッコリーと平天の梅かつお和え 味噌汁(かきたま汁) E:577kcal 蛋白:28.4g 脂質:21.3g 食塩:2.71g	御飯 合鴨スモークスライス キャベツとツナの煮物 いんげんのバジルドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根葉)白味噌仕立て E:574kcal 蛋白:22.0g 脂質:24.1g 食塩:2.73g	御飯 三色稲荷の炊き合わせ ピーマンと豚肉の炒め物 味噌汁(ごぼう・大根) きざみ高菜 E:498kcal 蛋白:16.5g 脂質:13.9g 食塩:3.07g	御飯 さけの香味焼き 卵の花 もやしと人参の土佐酢和え 味噌汁(大根葉・白ねぎ) E:509kcal 蛋白:24.2g 脂質:17.7g 食塩:1.78g	
	計	E:1526kcal 蛋白:57.9g 脂質:45.8g 食塩:5.83g	E:1452kcal 蛋白:64.9g 脂質:33.5g 食塩:7.32g	E:1572kcal 蛋白:61.4g 脂質:45.9g 食塩:5.85g	E:1515kcal 蛋白:67.0g 脂質:50.4g 食塩:8.06g	E:1537kcal 蛋白:57.7g 脂質:46.2g 食塩:9.38g	E:1606kcal 蛋白:52.9g 脂質:52.8g 食塩:6.88g	E:1459kcal 蛋白:54.0g 脂質:47.4g 食塩:5.16g

常食(御飯食) 献立日より 2024年7月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	22	23	24	25	26	27	28
朝	御飯 玉子焼き キャベツのなめ茸和え 味噌汁(うまい菜・油揚げ)	御飯 かに玉 白菜と絹揚げの麦味噌和え 味噌汁(もやし・あさり)	食パン/ジャム ポテトミニ巻き もやしの塩ごま和え 特製ももジュース	御飯 擬製豆腐(そぼろあん) 大根と平天の香味ドレサラダ 味噌汁(白菜・玉ねぎ)	御飯 ハムチーズピカタ もやしとしめじの塩麹ドレサラダ 味噌汁(里芋・キャベツ)	青菜雑炊(ほうれん草) 筑前煮 さつまいもとオレンジのサラダ 金時豆煮	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 大根とニラの和風ドレサラダ 味噌汁(油揚げ・しいたけ)
	エネルギー:384kcal 蛋白:12.4g 脂質:8.6g 食塩:1.34g	エネルギー:355kcal 蛋白:12.3g 脂質:7.8g 食塩:1.46g	エネルギー:352kcal 蛋白:11.7g 脂質:11.2g 食塩:1.30g	エネルギー:376kcal 蛋白:10.2g 脂質:9.0g 食塩:1.52g	エネルギー:368kcal 蛋白:10.8g 脂質:8.5g 食塩:1.61g	エネルギー:326kcal 蛋白:13.8g 脂質:6.8g 食塩:1.22g	エネルギー:376kcal 蛋白:13.6g 脂質:8.5g 食塩:1.48g
昼	御飯 焼き肉風炒め いかふくさ焼き 味噌汁(絹揚げ・わかめ)いりこ風味 ぶどうゼリー	御飯 さわらの西京焼き 山芋の鶏そぼろ煮 カリフラワーとちくわのごまドレサラダ すまし汁(ソーメン)	うな井 ひじきと豚肉の炒め煮 赤だし(大根・チンゲン菜) 胡瓜の浅漬け風	御飯 コロッケ(中濃ソース) 冬瓜の炒め煮 小松菜と油揚げの和え物 味噌汁(大根菜・かまぼこ)	大豆のチキンカレー ブロッコリーとちくわの洋風お浸し スイカ	御飯 白身魚の煮付け 白菜と鶏肉のどろみ炒め いんげんと平天の白ごま和え 味噌汁(白ねぎ・わかめ)白味噌仕立て	御飯 鶏肉のマリネソース焼き じゃがいもと豚肉の煮物 白菜と人参のピリ辛和え 味噌汁(小松菜・もやし)
	エネルギー:550kcal 蛋白:21.1g 脂質:21.2g 食塩:2.24g	エネルギー:521kcal 蛋白:24.4g 脂質:13.6g 食塩:2.11g	エネルギー:535kcal 蛋白:24.3g 脂質:20.7g 食塩:2.73g	エネルギー:534kcal 蛋白:14.7g 脂質:15.5g 食塩:3.02g	エネルギー:508kcal 蛋白:21.4g 脂質:10.7g 食塩:2.66g	エネルギー:502kcal 蛋白:25.8g 脂質:13.3g 食塩:2.59g	エネルギー:497kcal 蛋白:20.6g 脂質:14.2g 食塩:2.07g
お	牛乳	牛乳	ジュース	牛乳	牛乳	牛乳	誕生日ケーキ コーヒー
夕	御飯 あじの山椒煮 大根と人参の金平 ひじきとれんこんのマヨサラダ 豚汁(豚肉・里芋・玉ねぎ)	御飯 豚肉のオイスター炒め 高野豆腐の煮物 味噌汁(えのき・ほうれん草)白味噌仕立て マンゴー缶	御飯 鶏肉のトマト煮込み はたけ菜とベーコンの炒め物 キャベツとコーンのりんごドレサラダ 味噌汁(ごぼう・白ねぎ)	御飯 かれいのグリル(レモンタルソース) れんこんと豚肉の煮物 いんげんの大葉ドレ和え 味噌汁(絹揚げ・しいたけ)	御飯 銀ひらすの照り焼き なすの田舎煮 スパゲティーサラダ 味噌汁(油揚げ・大根)いりこ風味	御飯 豚肉の和風炒め かにシューマイ キャベツとコーンのピーナツドレサラダ 味噌汁(えのき・人参)	御飯 白身魚の唐揚げ(オーロソース) キャベツとあさりの炒め物 おくらのとろろ和え 味噌汁(玉ねぎ・大根菜)麦白味噌仕立て
	エネルギー:508kcal 蛋白:22.1g 脂質:17.1g 食塩:2.55g	エネルギー:528kcal 蛋白:20.4g 脂質:17.7g 食塩:1.51g	エネルギー:516kcal 蛋白:20.8g 脂質:18.8g 食塩:1.91g	エネルギー:524kcal 蛋白:26.3g 脂質:16.2g 食塩:1.92g	エネルギー:558kcal 蛋白:21.7g 脂質:22.5g 食塩:2.08g	エネルギー:597kcal 蛋白:20.5g 脂質:22.9g 食塩:2.25g	エネルギー:528kcal 蛋白:24.3g 脂質:16.5g 食塩:1.95g
計	エネルギー:1576kcal 蛋白:58.8g 脂質:49.1g 食塩:6.18g	エネルギー:1477kcal 蛋白:58.6g 脂質:43.2g 食塩:5.16g	エネルギー:1523kcal 蛋白:57.9g 脂質:46.7g 食塩:6.39g	エネルギー:1549kcal 蛋白:53.6g 脂質:45.6g 食塩:6.64g	エネルギー:1561kcal 蛋白:54.7g 脂質:42.0g 食塩:6.44g	エネルギー:1475kcal 蛋白:60.3g 脂質:44.4g 食塩:6.07g	エネルギー:1564kcal 蛋白:60.6g 脂質:50.5g 食塩:5.85g
日付	29	30	31				
朝	御飯 チキンピカタ ブロッコリーとパプリカのおからサラダ 味噌汁(キャベツ・人参)	御飯 プレーンオムレツ(トマトソース) もやしとちくわの香味ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根)	御飯 いかつみれ(コンソメ) ブロッコリーと油揚げの豆乳和え 味噌汁(もやし・大根菜)	<p>7月24日(水) 昼食 『うな井』 土用の丑</p>  <p>日本では昔から、春・夏・秋・冬のそれぞれの「土用の丑の日」に体に良い「う」の付く食べ物を食べる習慣があるそうです。季節の変わり目は体調を崩しやすく、夏は特に食欲も落ちがちなので夏バテ予防やしっきり栄養をとるためにうなぎを食べるようになったと言われています。</p>			
	エネルギー:364kcal 蛋白:12.9g 脂質:6.7g 食塩:1.58g	エネルギー:397kcal 蛋白:14.5g 脂質:9.0g 食塩:2.20g	エネルギー:368kcal 蛋白:14.2g 脂質:6.3g 食塩:1.65g				
昼	御飯 豚肉の生姜煮 うまい菜と鶏肉の炒め物 やっこ(ねぎ味噌ダレ) すまし汁(かまぼこ・わかめ)	ちらし寿司 大豆煮 味噌汁(玉ねぎ・ほうれん草) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	炊き込み御飯 さばの塩焼き キャベツとかまぼこの炒め煮 胡瓜の酢の物 味噌汁(しめじ・しいたけ)				
	エネルギー:572kcal 蛋白:24.7g 脂質:21.9g 食塩:2.72g	エネルギー:461kcal 蛋白:16.2g 脂質:6.4g 食塩:2.90g	エネルギー:570kcal 蛋白:24.1g 脂質:23.7g 食塩:3.45g				
お	牛乳	牛乳	ジュース				
夕	御飯 ホッケのタレ焼き 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ラダ 味噌汁(かぼちゃ)	御飯 ハンバーグ(和風ソース) 冬瓜のくず煮 ポテトサラダ 味噌汁(白菜・油揚げ)白味噌仕立て	御飯 豚肉の味噌マヨ炒め 白菜となめこのお浸し 玉子どうふ すまし汁(うまい菜・白ねぎ)				
	エネルギー:466kcal 蛋白:22.7g 脂質:11.8g 食塩:1.74g	エネルギー:556kcal 蛋白:16.3g 脂質:18.2g 食塩:2.45g	エネルギー:520kcal 蛋白:18.6g 脂質:21.6g 食塩:2.64g				
計	エネルギー:1549kcal 蛋白:65.1g 脂質:40.8g 食塩:6.11g	エネルギー:1513kcal 蛋白:49.3g 脂質:37.6g 食塩:7.65g	エネルギー:1545kcal 蛋白:58.1g 脂質:55.3g 食塩:7.86g				

