常食(御飯食) 献立だより 2024年8月 ◇①◇

8月2日(金)昼食
『かんぴょうの卵とじ汁』
［栃木県郷土料理］

栃木県は国内のかんぴょう生産量の9割以上を占めるかんぴょうの産地です。そんなかんぴょうを使った卵とじ汁は一般家庭で食べられているほか、学校給食などにも取り入れられている栃木県の郷土料理です。忙しいかんぴょう農家の人たちが、簡単で美味しく、栄養があることで作っていたのが始まりだそうです。

8月9日(金)昼食
『サラダ寿司』

ちらし寿司は、上に乗せる具材で四季を感じたり、見た目のバリエーションも様々なので楽しみが広がるメニューですね。今回はハムや胡瓜を使ったサラダ寿司です。程よいハムの塩味と胡瓜の歯ごたえが楽しめます。彩り豊かな見た目も楽しんでお召し上がり下さい。

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付				1	2	3	4
朝A				御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) しろなとちりめんの麦味噌和え 味噌汁(じゃがいも･わかめ) ｴﾈ:371kcal 蛋白:14.6g 脂質:4.9g 食塩:1.90g	御飯 ボロニアソーセージ 味噌汁(白菜･かまぼこ) ｴﾈ:368kcal 蛋白:11.4g 脂質:8.5g 食塩:2.02g	御飯 磯巻き卵 大根の大葉ドレサラダ 味噌汁(じゃがいも･白ねぎ) ｴﾈ:347kcal 蛋白:11.4g 脂質:6.3g 食塩:1.31g	御飯 照り焼き風肉団子 もやしと油揚げの塩麹ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(玉ねぎ･あさり) ｴﾈ:398kcal 蛋白:15.0g 脂質:9.6g 食塩:1.55g
昼				御飯 鶏肉の塩麹蒸し れんこんと昆布の煮物 ｷｬﾍﾞﾂといんげんの白ごま和え 味噌汁(えのき･玉ねぎ) ｴﾈ:480kcal 蛋白:19.7g 脂質:13.4g 食塩:2.21g	御飯 さわらのごま味噌焼き 里芋と油揚げの煮物 かんぴょうの卵とじ汁[栃木県郷土料理] しば漬け ｴﾈ:471kcal 蛋白:22.1g 脂質:10.6g 食塩:2.19g	御飯 レモンチキン 絹揚げと豚肉の炒め煮 ほうれん草とﾂﾅのﾊﾞﾝﾊﾞﾝﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(もやし･平天)いりこ風味 ｴﾈ:627kcal 蛋白:29.8g 脂質:27.9g 食塩:2.40g	御飯 えびﾏｶﾛﾆｸﾞﾗﾀﾝﾌﾗｲ(濃厚ｿｰｽ) 豚肉と切干大根の煮物 ﾁﾝｹﾞﾝ菜とちくわのおから和え 味噌汁(里芋･人参) ｴﾈ:602kcal 蛋白:22.0g 脂質:21.0g 食塩:3.06g
お				牛乳	牛乳	牛乳	手作りきなこプリン 緑茶
夕				御飯 赤魚の山椒煮 大根と豚肉の金平 マカロニサラダ 味噌汁(絹揚げ･あさり) ｴﾈ:568kcal 蛋白:27.9g 脂質:19.5g 食塩:2.74g	御飯 回鍋肉 いわしつみれの煮物 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(大根･しいたけ) ｴﾈ:599kcal 蛋白:23.3g 脂質:25.7g 食塩:2.61g	御飯 ホキのソテー(オニオンソース) キャベツと鶏肉の炒め物 味噌汁(ごぼう･油揚げ) 手作り青りんごゼリー ｴﾈ:481kcal 蛋白:22.6g 脂質:9.7g 食塩:1.88g	御飯 三色稲荷の炊き合わせ 白菜と鶏肉のとろみ炒め いんげんのごまドレサラダ 味噌汁(大根葉･しめじ)麦白味噌仕立て ｴﾈ:473kcal 蛋白:18.0g 脂質:12.6g 食塩:2.57g
計				ｴﾈ:1478kcal 蛋白:62.5g 脂質:39.4g 食塩:7.11g	ｴﾈ:1514kcal 蛋白:58.3g 脂質:49.2g 食塩:6.90g	ｴﾈ:1541kcal 蛋白:65.0g 脂質:44.1g 食塩:5.64g	ｴﾈ:1591kcal 蛋白:56.6g 脂質:47.4g 食塩:7.26g

日付	5	6	7	8	9	10	11
朝A	食パン/ジャム スクランブルエッグ(ｹﾁｬｯﾌﾟｿｰｽ) 白菜とベーコンのスープ ｴﾈ:326kcal 蛋白:11.2g 脂質:16.3g 食塩:2.05g	御飯 豚肉の筑前煮風 もやしの豆乳和え 味噌汁(玉ねぎ･ほうれん草) ｴﾈ:390kcal 蛋白:13.8g 脂質:8.7g 食塩:1.59g	御飯 鶏つみれの煮物 ﾁﾝｹﾞﾝ菜と絹揚げの麹ﾅﾑﾙ和え 味噌汁(もやし･わかめ) ｴﾈ:373kcal 蛋白:15.3g 脂質:8.5g 食塩:1.58g	御飯 ポテトミンチ巻き ｶﾘﾌﾗﾜｰと玉ねぎのﾚﾓﾝﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(大根葉･白ねぎ) ｴﾈ:381kcal 蛋白:10.4g 脂質:7.6g 食塩:1.40g	御飯 5品目具材の玉子焼き キャベツのなめ茸和え 味噌汁(チンゲン菜･油揚げ) ｴﾈ:342kcal 蛋白:11.2g 脂質:5.3g 食塩:1.50g	しめじ雑炊 かも団子 大根と平天の和風ドレサラダ 昆布佃煮 ｴﾈ:310kcal 蛋白:10.6g 脂質:11.3g 食塩:2.81g	御飯 ハムチーズピカタ ｶﾘﾌﾗﾜｰとﾊﾟﾌﾟﾘｶのﾊﾞｼﾞﾙﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(しろな･人参) ｴﾈ:401kcal 蛋白:9.5g 脂質:13.6g 食塩:1.42g
昼	枝豆御飯 あじの照り焼き 肉シューマイ ひじきとハムのマヨサラダ 味噌汁(小松菜･白ねぎ)白味噌仕立て ｴﾈ:535kcal 蛋白:24.4g 脂質:15.0g 食塩:3.00g	御飯 鶏の唐揚げ 大豆煮 大根と大根葉の塩ごま和え 味噌汁(白菜･人参) ｴﾈ:558kcal 蛋白:19.0g 脂質:21.9g 食塩:1.78g	シーフードカレー キャベツとちくわの香味ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ みかん缶 ｴﾈ:486kcal 蛋白:17.1g 脂質:10.1g 食塩:3.44g	御飯 カツとじ キャベツとしいたけの煮浸し 胡瓜とかまぼこの酢の物 味噌汁(小松菜･人参) ｴﾈ:568kcal 蛋白:20.8g 脂質:16.1g 食塩:2.64g	サラダ寿司 絹揚げとｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽのそぼろ煮 もやしとちりめんの塩麹ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(白菜･ごぼう) ｴﾈ:537kcal 蛋白:25.2g 脂質:16.6g 食塩:3.58g	御飯 豚肉のプルコギ風 いかふくさ焼き うまい菜と油揚げの和え物 味噌汁(かぼちゃ) ｴﾈ:568kcal 蛋白:25.0g 脂質:20.5g 食塩:2.13g	御飯 さけの塩焼き 高野豆腐のサイコロ煮 冷やし冬瓜 赤だし(白菜･白ねぎ) ｴﾈ:488kcal 蛋白:25.2g 脂質:15.7g 食塩:3.21g
お	牛乳	牛乳	ジュース	牛乳	牛乳	牛乳	手作りすいかゼリー 紅茶
夕	御飯 豚肉のピリ辛炒め ブロッコリーとコーンのお浸し 味噌汁(じゃがいも･しいたけ) 杏仁豆腐(マンゴーソース) ｴﾈ:550kcal 蛋白:19.5g 脂質:17.9g 食塩:1.76g	御飯 白身魚の生姜煮 キャベツとしめじの炒め物 やっこ(味噌ダレ) すまし汁(ソーメン) ｴﾈ:467kcal 蛋白:23.8g 脂質:12.5g 食塩:1.89g	御飯 合鴨スモークスライス 白菜と豚肉の塩煮 ブロッコリーとコーンのﾏﾖｻﾗﾀﾞ 味噌汁(大根･平天)白味噌仕立て ｴﾈ:587kcal 蛋白:20.6g 脂質:25.9g 食塩:2.46g	御飯 さばの味噌煮 はたけ菜と鶏肉の炒め物 白菜と油揚げのピリ辛和え すまし汁(おくら･おつゆ麩) ｴﾈ:544kcal 蛋白:22.2g 脂質:23.4g 食塩:2.00g	御飯 鶏肉のねぎ焼き 大根と豚肉の煮物 さつまいものサラダ 味噌汁(あさり･わかめ)いりこ風味 ｴﾈ:556kcal 蛋白:23.1g 脂質:18.3g 食塩:2.22g	ゆかり御飯 白身魚の煮付け 卯の花 スパゲティーサラダ 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ･もやし)白味噌仕立て ｴﾈ:524kcal 蛋白:22.0g 脂質:14.2g 食塩:2.88g	御飯 ハンバーグ(ステーキソース) ごぼうと油揚げの煮物 味噌汁(大根葉･ちくわ) ヨーグルト ｴﾈ:556kcal 蛋白:19.1g 脂質:14.1g 食塩:2.38g
計	ｴﾈ:1562kcal 蛋白:61.1g 脂質:46.0g 食塩:6.74g	ｴﾈ:1563kcal 蛋白:58.5g 脂質:50.8g 食塩:5.47g	ｴﾈ:1521kcal 蛋白:54.9g 脂質:44.7g 食塩:7.52g	ｴﾈ:1627kcal 蛋白:56.6g 脂質:49.3g 食塩:6.09g	ｴﾈ:1469kcal 蛋白:59.6g 脂質:40.2g 食塩:7.32g	ｴﾈ:1557kcal 蛋白:61.1g 脂質:46.3g 食塩:7.85g	ｴﾈ:1518kcal 蛋白:55.3g 脂質:47.5g 食塩:7.09g

常食(御飯食) 献立だより 2024年8月 ◇②◇

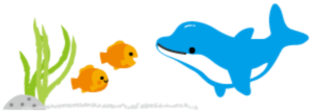
曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	12	13	14	15	16	17	18
朝A	御飯 チキンナゲット(トマトソース) いんげんのおからサラダ 味噌汁(里芋・大根)	御飯 野菜ミンチ巻き 大根の香味ドレサラダ 味噌汁(白菜・しめじ)	御飯 ミートオムレツ マヨサラダ 味噌汁(じゃがいも・キャベツ)	御飯 大豆ﾐｰﾄﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ(野菜ｿｰｽ) 味噌汁(うまい菜・人参)	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 ｷｬﾍﾞﾂとかまぼこの麦味噌和え 味噌汁(チンゲン菜・もやし)	御飯 チキンピカタ かぼちゃのサラダ 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ)	食パン/ジャム プレーンオムレツ(ｸﾘｰﾑｿｰｽ) ブロッコリーのﾊﾞﾝﾊﾞﾝﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 特製アセロラジュース
	ｴﾈ:382kcal 蛋白:12.2g 脂質:7.4g 食塩:1.53g	ｴﾈ:384kcal 蛋白:9.3g 脂質:7.0g 食塩:1.61g	ｴﾈ:356kcal 蛋白:13.2g 脂質:6.3g 食塩:1.46g	ｴﾈ:398kcal 蛋白:11.6g 脂質:10.7g 食塩:1.57g	ｴﾈ:346kcal 蛋白:13.1g 脂質:6.2g 食塩:1.53g	ｴﾈ:389kcal 蛋白:12.3g 脂質:8.4g 食塩:1.46g	ｴﾈ:380kcal 蛋白:11.6g 脂質:15.0g 食塩:1.37g
昼	御飯 肉じゃが(豚肉) 松風焼き 味噌汁(油揚げ・わかめ) フルーツ(パイン缶・白桃缶)	冷やし中華 キャベツとあさりの炒め物 もやしと平天のりんごﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ	御飯 精進の炊合せ(絹揚げ) 大根と人参の金平 手作り味付きごま豆腐 味噌汁(もやし・白ねぎ)いりこ風味	御飯 タンドリーチキン じゃがいもと豚肉の煮物 やっこ(醤油) 味噌汁(大根・わかめ)	御飯 白身魚の竜田揚げ ほうれん草と豚肉の炒め煮 味噌汁(白菜・大根葉) 白桃缶のピーチジュレ	木の葉丼 キャベツとツナの炒め物 おくらのおろし和え 味噌汁(じゃがいも・しめじ)	御飯 ホッケのタレ焼き 絹揚げの鶏そぼろ煮 白菜とちくわの梅和え 味噌汁(大根葉・しいたけ)
	ｴﾈ:589kcal 蛋白:22.3g 脂質:16.9g 食塩:2.36g	ｴﾈ:484kcal 蛋白:21.7g 脂質:17.3g 食塩:4.02g	ｴﾈ:538kcal 蛋白:16.8g 脂質:20.3g 食塩:2.82g	ｴﾈ:519kcal 蛋白:23.7g 脂質:16.4g 食塩:2.28g	ｴﾈ:495kcal 蛋白:18.3g 脂質:11.5g 食塩:1.79g	ｴﾈ:451kcal 蛋白:15.0g 脂質:9.7g 食塩:2.79g	ｴﾈ:461kcal 蛋白:26.7g 脂質:11.6g 食塩:2.20g
お	牛乳	牛乳	ジュース	牛乳	牛乳	牛乳	コーヒー
夕	御飯 ホキのグリル(和風ﾊﾞﾀｰｿｰｽ) ほうれん草とベーコンのソテー ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｺｰﾝのごまドレサラダ 味噌汁(豆腐)白味噌仕立て	御飯 鶏肉のさっぱり煮 チンゲン菜と豚肉の炒め物 味噌かきたま汁 ちりめん山椒	御飯 豚肉のオイスターソース炒め 一口がんもの煮物 白菜とかまぼこのからし和え 味噌汁(えのき・しいたけ)	麦御飯 赤魚の照り煮 ブロッコリーのスローサラダ とろろ(とろろのタレ) 味噌汁(油揚げ・あさり)	御飯 ミートローフ風(ﾄﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ) 大豆と小えびの煮物 ｶﾘﾌﾗﾜｰとｺｰﾝのﾚﾓﾝﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(ソーメン・花麩)	御飯 さばの南部焼き 高野豆腐の煮物 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)白味噌仕立て 胡瓜の浅漬け風	御飯 豚肉のマスタード炒め 冬瓜の煮物 味噌汁(里芋・キャベツ) マンゴー缶
	ｴﾈ:479kcal 蛋白:23.2g 脂質:14.2g 食塩:1.87g	ｴﾈ:531kcal 蛋白:23.2g 脂質:21.3g 食塩:2.15g	ｴﾈ:526kcal 蛋白:20.2g 脂質:20.1g 食塩:1.99g	ｴﾈ:473kcal 蛋白:25.9g 脂質:10.8g 食塩:2.36g	ｴﾈ:607kcal 蛋白:22.1g 脂質:22.9g 食塩:2.20g	ｴﾈ:566kcal 蛋白:24.0g 脂質:26.0g 食塩:1.93g	ｴﾈ:541kcal 蛋白:18.4g 脂質:18.5g 食塩:2.14g
計	ｴﾈ:1494kcal 蛋白:57.8g 脂質:38.5g 食塩:5.86g	ｴﾈ:1482kcal 蛋白:55.7g 脂質:47.9g 食塩:7.80g	ｴﾈ:1542kcal 蛋白:51.3g 脂質:47.0g 食塩:6.32g	ｴﾈ:1488kcal 蛋白:63.6g 脂質:42.5g 食塩:6.32g	ｴﾈ:1542kcal 蛋白:55.4g 脂質:44.2g 食塩:5.62g	ｴﾈ:1563kcal 蛋白:54.1g 脂質:49.1g 食塩:6.27g	ｴﾈ:1549kcal 蛋白:64.2g 脂質:38.8g 食塩:6.28g
日付	19	20	21				
朝A	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) うまい菜の豆乳和え 味噌汁(白ねぎ・わかめ)	御飯 ほうれん草のオムレツ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰと油揚げのﾋﾟｰﾅｯﾂ和え 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)	御飯 海鮮豆腐ステーキ 白菜とニラの麹ナムル和え 味噌汁(もやし・大根葉)				
	ｴﾈ:359kcal 蛋白:11.0g 脂質:4.8g 食塩:1.90g	ｴﾈ:361kcal 蛋白:12.7g 脂質:6.4g 食塩:1.24g	ｴﾈ:356kcal 蛋白:9.2g 脂質:7.9g 食塩:1.46g				
昼	ミートソーススパゲティー 玉ねぎとツナのミニオムレツ もやしとコーンの香味ドレサラダ コンソメスープ(ｳｲﾝﾅｰ･ｾﾛﾘ)	豚丼 キャベツのじゃこ炒め 味噌汁(なす) ミルク寒天(パイン缶添え)	御飯 銀ひらすのソテー(ｵｰﾛﾗｿｰｽ) ベーコンと枝豆の塩ﾊﾞﾀｰｿﾃｰ 大根の和風ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・わかめ)				
	ｴﾈ:500kcal 蛋白:21.7g 脂質:20.3g 食塩:3.08g	ｴﾈ:601kcal 蛋白:23.1g 脂質:21.0g 食塩:2.33g	ｴﾈ:566kcal 蛋白:22.9g 脂質:21.1g 食塩:1.96g				
お	牛乳	牛乳	ジュース				
夕	御飯 白身魚の揚げ物(ﾚﾓﾝﾀﾙﾀﾙｿｰｽ) 白菜と鶏肉の塩煮 大根と大根葉の和え物 味噌汁(豆腐)いりこ風味	御飯 白身魚の生姜煮 小松菜と焼き豚の炒め物 カリフラワーのバジルドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根)	御飯 鶏肉の香味焼き れんこんとちくわの炒め生酢 ﾁﾝｹﾞﾝ菜とえのきのわさび和え 豚汁(豚肉・玉ねぎ・人参)				
	ｴﾈ:559kcal 蛋白:25.5g 脂質:22.0g 食塩:2.00g	ｴﾈ:453kcal 蛋白:23.2g 脂質:11.0g 食塩:2.25g	ｴﾈ:490kcal 蛋白:19.0g 脂質:14.9g 食塩:1.86g				
計	ｴﾈ:1505kcal 蛋白:59.4g 脂質:50.8g 食塩:7.10g	ｴﾈ:1475kcal 蛋白:60.4g 脂質:40.2g 食塩:5.85g	ｴﾈ:1577kcal 蛋白:53.1g 脂質:54.3g 食塩:5.43g				

8月13日(火)昼食
『冷やし中華』

夏の風物詩といえる冷やし中華は、夏バテで食欲が減退した時でもつるっと食べられますよね。近年では、ベーシックな酢醤油ベースのタレの他、ゴマ風味やレモン風味、ピリ辛な韓国風なものも登場しています。今回のナリコマの冷やし中華は王道の酢醤油ベースの味付けです。ぜひお楽しみに。

8月14日(水)昼食
『精進の炊合せ(絹揚げ)』

お盆は先祖の霊を迎え、供養する期間です。お盆に精進料理を食べる理由は、故人への感謝と成仏を願うだけでなく、施餓鬼という餓鬼道に堕ちた亡者に対する供養もあります。お供えには動物性の食品を避け、野菜や穀物を中心とする精進料理を用意するそうです。



常食(御飯食) 献立だより 2024年8月 ◇③◇

8月22日(木)夕食
『麻婆なす』

麻婆なすと言えば中華料理のイメージがありますが、実は中華料理の「魚香茄子(ユイシャンチェズ)」という料理を日本人向けにアレンジされたものと言われています。この時期旬を迎えるなすを使ったナリコマオリジナルのマイルドな辛さの麻婆なすをご賞味下さい。

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付				22	23	24	25
朝A				御飯 玉子焼き マヨサラダ 味噌汁(うまい菜･油揚げ)	御飯 擬製豆腐 ほうれん草の塩ごま和え 味噌汁(大根葉･白ねぎ)	ちりめん雑炊 千草焼き スパゲティーサラダ 金時豆煮	御飯 いかつみれ(コンソメ) ｶﾘﾌﾗﾜｰとｱｽﾊﾟﾗのｱｲﾗﾝﾄﾞﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(チンゲン菜･白ねぎ)
				ｴﾈ:419kcal 蛋白:16.1g 脂質:11.2g 食塩:1.43g	ｴﾈ:324kcal 蛋白:9.2g 脂質:4.8g 食塩:1.40g	ｴﾈ:337kcal 蛋白:12.2g 脂質:11.9g 食塩:1.27g	ｴﾈ:376kcal 蛋白:11.1g 脂質:8.4g 食塩:1.67g
昼				ちらし寿司 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 味噌汁(白菜･じゃがいも) フルーツ(黄桃缶･白桃缶)	御飯 酢鶏 ごぼうと油揚げの炒め煮 白菜といんげんの和え物 中華スープ(ザーサイ･コーン)	御飯 かれいの山椒煮 白菜と鶏肉のとろみ炒め しろなと平天の白ごま和え 味噌汁(じゃがいも･えのき)	御飯 鶏肉と里芋の煮込み もやしとツナの炒め物 揚げなすの甘酢和え 味噌汁(白菜･わかめ)
				ｴﾈ:501kcal 蛋白:19.7g 脂質:9.5g 食塩:2.93g	ｴﾈ:610kcal 蛋白:17.3g 脂質:23.4g 食塩:2.88g	ｴﾈ:461kcal 蛋白:28.3g 脂質:10.2g 食塩:2.34g	ｴﾈ:527kcal 蛋白:23.4g 脂質:15.3g 食塩:2.23g
お				牛乳	牛乳	牛乳	誕生日ケーキ 紅茶
夕				御飯 麻婆なす いかふくさ焼き とろろの梅かつお和え 味噌汁(大根･しめじ)いりこ風味	御飯 さわらの魚田(田楽味噌) 大根と豚肉の煮物 ブロッコリーのレモンドレ和え すまし汁(玉ねぎ･かまぼこ)	御飯 豚肉の塩ダレ炒め かぼちゃの含め煮 味噌汁(あさり･油揚げ)麦白味噌仕立て ヨーグルト(はちみつソース)	御飯 千草蒸し 大豆煮 ｷｬﾍﾞﾂとｺｰﾝのﾋﾟｰﾅｯﾂﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(大根･大根葉)白味噌仕立て
				ｴﾈ:520kcal 蛋白:17.1g 脂質:18.4g 食塩:2.19g	ｴﾈ:491kcal 蛋白:24.2g 脂質:14.4g 食塩:2.02g	ｴﾈ:603kcal 蛋白:23.6g 脂質:21.6g 食塩:1.73g	ｴﾈ:512kcal 蛋白:21.1g 脂質:12.8g 食塩:2.68g
計				ｴﾈ:1490kcal 蛋白:53.1g 脂質:40.5g 食塩:6.56g	ｴﾈ:1516kcal 蛋白:52.5g 脂質:46.6g 食塩:6.40g	ｴﾈ:1475kcal 蛋白:65.9g 脂質:48.3g 食塩:5.42g	ｴﾈ:1508kcal 蛋白:58.4g 脂質:38.4g 食塩:6.70g

日付	26	27	28	29	30	31	
朝A	御飯 かに玉 しろなとなめこのお浸し 味噌汁(玉ねぎ･ごぼう)	御飯 メヌケの焼き浸し いんげんのバジルドレサラダ 味噌汁(白菜･人参)	御飯 プレーンオムレツ(ｺﾝｿﾒｿｰｽ) 大根とコーンの大葉ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ･小松菜)	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 ブロッコリーの白ごま和え 味噌汁(絹揚げ･大根葉)	食パン/ジャム オレンジチキン 人参とパプリカのﾎﾟﾀｰｼﾞｭｽｰﾌﾟ	御飯 玉子焼き しろなの麦味噌和え 味噌汁(白菜･玉ねぎ)	
	ｴﾈ:322kcal 蛋白:8.6g 脂質:5.2g 食塩:1.47g	ｴﾈ:378kcal 蛋白:16.4g 脂質:9.0g 食塩:1.25g	ｴﾈ:342kcal 蛋白:10.0g 脂質:3.7g 食塩:1.90g	ｴﾈ:394kcal 蛋白:13.7g 脂質:8.9g 食塩:1.58g	ｴﾈ:311kcal 蛋白:12.1g 脂質:12.8g 食塩:1.47g	ｴﾈ:363kcal 蛋白:11.1g 脂質:7.7g 食塩:1.30g	
昼	御飯 ｼﾛｶﾞﾈﾀﾞﾗの香草ﾊﾟﾝ粉焼き(野菜ｿｰｽ) れんこんと平天の煮物 マカロニサラダ 味噌汁(もやし･油揚げ)	御飯 鶏肉の豆鼓蒸し 高野豆腐のサイコロ煮 味噌かきたま汁 いりこ風味 フルーツ(洋なし缶･パイン缶)	御飯 ハンバーグ(ドミソース) 金平ごぼう コールスローサラダ 味噌汁(おくら･花麸)	ぶっかけうどん 大根と鶏肉の炒め物 ポテトサラダ	ハヤシライス 大豆とキャベツのじゃこ炒め ぶどうゼリー	御飯 ﾁｰｽﾞﾒﾝﾁｶﾂ/ｴﾋﾞﾌﾗｲ(ﾏｽﾀｰﾄﾞﾀﾙﾀﾙｿｰｽ) ひじきとかんぴょうの煮物 大根といんげんの和え物 味噌汁(ごぼう･白ねぎ)	
	ｴﾈ:521kcal 蛋白:23.8g 脂質:14.8g 食塩:2.34g	ｴﾈ:539kcal 蛋白:23.9g 脂質:16.2g 食塩:2.31g	ｴﾈ:555kcal 蛋白:15.0g 脂質:19.4g 食塩:2.82g	ｴﾈ:458kcal 蛋白:14.3g 脂質:13.9g 食塩:2.65g	ｴﾈ:542kcal 蛋白:18.5g 脂質:19.5g 食塩:2.07g	ｴﾈ:621kcal 蛋白:15.8g 脂質:23.0g 食塩:3.12g	
お	牛乳	牛乳	ジュース	牛乳	牛乳	牛乳	
夕	御飯 豚肉と大根の利休煮 やっこ(醤油) ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとちりめんのﾋﾟﾘ辛和え すまし汁(キャベツ･しいたけ)	御飯 三色稲荷の炊き合わせ キャベツと豚肉の炒め物 胡瓜とちくわのごま酢和え 味噌汁(白ねぎ･わかめ)	御飯 焼さばの南蛮漬け 冬瓜の炒め煮 もやしといんげんの麹ﾅﾑﾙ和え 赤だし(じゃがいも･しめじ)	御飯 肉団子の野菜あんかけ 筍と豚肉の炒り煮 玉子どうふ 味噌汁(あさり･わかめ)いりこ風味	御飯 いわしの生姜煮 もやしと鶏肉の炒め物 ｶﾘﾌﾗﾜｰとｺｰﾝのﾊﾞﾝﾊﾞﾝﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(豆腐)白味噌仕立て	御飯 白身魚の煮付け ふかしじゃがいも(ｳｲﾝﾅｰ) 味噌汁(ほうれん草･もやし) フルーツ(洋なし缶･黄桃缶)	
	ｴﾈ:554kcal 蛋白:26.1g 脂質:20.9g 食塩:2.62g	ｴﾈ:494kcal 蛋白:19.1g 脂質:14.7g 食塩:2.97g	ｴﾈ:543kcal 蛋白:21.3g 脂質:21.1g 食塩:2.68g	ｴﾈ:575kcal 蛋白:22.3g 脂質:23.2g 食塩:3.06g	ｴﾈ:494kcal 蛋白:23.0g 脂質:15.2g 食塩:2.08g	ｴﾈ:480kcal 蛋白:21.9g 脂質:9.6g 食塩:2.14g	
計	ｴﾈ:1530kcal 蛋白:61.7g 脂質:43.0g 食塩:6.48g	ｴﾈ:1526kcal 蛋白:61.8g 脂質:44.8g 食塩:6.71g	ｴﾈ:1548kcal 蛋白:47.1g 脂質:46.5g 食塩:7.63g	ｴﾈ:1508kcal 蛋白:51.2g 脂質:48.0g 食塩:7.35g	ｴﾈ:1571kcal 蛋白:55.6g 脂質:54.7g 食塩:5.80g	ｴﾈ:1591kcal 蛋白:49.6g 脂質:40.6g 食塩:6.65g	