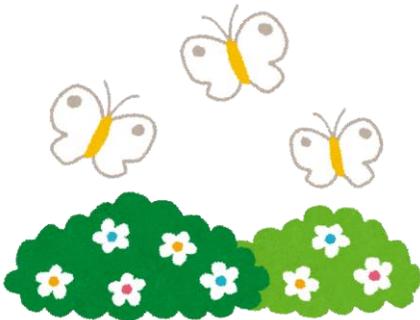
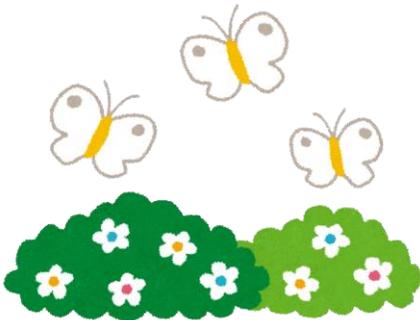
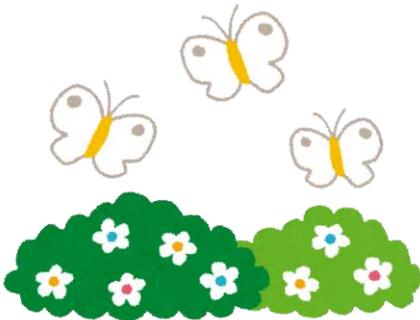


すこやか I 常食 献立だより 2026年4月



曜日	月	火	水	木	金	土	日			
日付			1	2	3	4	5			
朝			食パン 野菜とわかめの豆乳寄せ いんげんの塩ごま和え カルシウムミルク	ごはん ミートオムレツ ブロッコリーと油揚げのピーナツ和え 味噌汁(小松菜・あさり)	ごはん 玉子焼き 納豆 味噌汁(じゃがいも・人参)	しいたけと人参の雑炊 れんこんと豚肉のしぐれ煮 大根と平天の白ごま和え 昆布佃煮	ごはん 千草焼き ブロッコリーのバジルドレサラダ 味噌汁(キャベツ・わかめ)			
			エネ 180 kcal 蛋白 10.3 g 脂質 7.3 g 食塩 0.88 g	エネ 359 kcal 蛋白 14 g 脂質 6.4 g 食塩 1.38 g	エネ 407 kcal 蛋白 14.5 g 脂質 9.9 g 食塩 1.39 g	エネ 298 kcal 蛋白 7.6 g 脂質 10.6 g 食塩 1.75 g	エネ 382 kcal 蛋白 10.2 g 脂質 11.1 g 食塩 1.31 g			
昼			ごはん 豚肉の和風炒め 擬製豆腐 とろろの梅かつお和え 味噌汁(大根・平天)	ごはん ホッケの塩麹焼き 豚肉と絹揚げの煮物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(キャベツ・大根葉)	ごはん 豚しゃぶ かにシューマイ 味噌汁(油揚げ・白ねぎ) フルーツ(パイン缶・黄桃缶)	ごはん 白身魚の竜田揚げ(甘酢あん) 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 カリフラワーとコーンのスローサラダ 味噌かきたま汁 麦白味噌仕立て	キーマカレー チンゲン菜とツナの炒め物 ミルク寒天のあんずソースかけ			
			エネ 548 kcal 蛋白 20.2 g 脂質 17.2 g 食塩 2.58 g	エネ 520 kcal 蛋白 27.6 g 脂質 16.1 g 食塩 1.96 g	エネ 552 kcal 蛋白 19.4 g 脂質 16.1 g 食塩 2.1 g	エネ 620 kcal 蛋白 25.9 g 脂質 22 g 食塩 2.62 g	エネ 555 kcal 蛋白 17.8 g 脂質 19.9 g 食塩 2.09 g			
夕			ごはん ホキの香草パン粉焼き(オーロソース) 大豆と小えびの煮物 もやしとちくわの和風ドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ) いりこ風味	ごはん 鶏肉の豆鼓蒸し 金平ごぼう 味噌汁(里芋・玉ねぎ) みかん缶	ごはん 白身魚の味噌煮 うまい菜と鶏肉の炒め物 キャベツの土佐酢和え すまし汁(豆腐)	ごはん 豚肉のオイスター炒め いわしつみれの煮物 ほうれん草のお浸し 味噌汁(もやし・絹揚げ) 白味噌仕立て	ごはん あじの照り焼き じゃがいもと豚肉の煮物 白菜とちくわの香味和え 味噌汁(油揚げ・大根葉)			
			エネ 512 kcal 蛋白 24.2 g 脂質 16.1 g 食塩 2.47 g	エネ 531 kcal 蛋白 19.6 g 脂質 15.1 g 食塩 2.02 g	エネ 469 kcal 蛋白 25.1 g 脂質 13.8 g 食塩 2.14 g	エネ 511 kcal 蛋白 21.6 g 脂質 17.3 g 食塩 2.27 g	エネ 468 kcal 蛋白 24.5 g 脂質 10.3 g 食塩 2.16 g			
計			エネ 1240 kcal 蛋白 54.7 g 脂質 40.6 g 食塩 5.93 g	エネ 1410 kcal 蛋白 61.3 g 脂質 37.7 g 食塩 5.36 g	エネ 1429 kcal 蛋白 59 g 脂質 39.8 g 食塩 5.63 g	エネ 1429 kcal 蛋白 55.2 g 脂質 49.9 g 食塩 6.64 g	エネ 1405 kcal 蛋白 52.5 g 脂質 41.4 g 食塩 5.56 g			
日付	6	7	8	9						
朝	ごはん チキンピカタ キャベツとコーンの和風ドレサラダ 味噌汁(ごぼう・しいたけ)	ごはん 照り焼き風肉団子 アスパラとパプリカのパンパントドレサラダ 味噌汁(油揚げ・人参)	食パン 5品目具材の玉子焼き 白菜と鶏肉の豆乳スープ	ごはん 鶏つみれの煮物 キャベツとちくわのナムル和え 味噌汁(大根・大根葉)	<p>4月3日(金)昼食 豚しゃぶ</p>			<p>4月7日(火)昼食 桜のちらし寿司</p>		
	エネ 354 kcal 蛋白 11 g 脂質 5.4 g 食塩 1.61 g	エネ 418 kcal 蛋白 12.7 g 脂質 11.8 g 食塩 1.45 g	エネ 125 kcal 蛋白 8.5 g 脂質 6.4 g 食塩 1.15 g	エネ 360 kcal 蛋白 13.8 g 脂質 6.5 g 食塩 1.57 g						
昼	ごはん 牛肉と里芋の煮込み たこふくさ焼き もやしと油揚げの塩パン和え 味噌汁(ソーメン・花麴)	桜のちらし寿司 絹揚げとグリーンピースの煮物 しろなとしいたけの和え物 味噌汁(白ねぎ・わかめ) いりこ風味	筍ごはん さわらの西京焼き キャベツと豚肉の炒め煮 もやしと平天のごまドレサラダ すまし汁(玉ねぎ・えのき)	ごはん コロッケ(中濃ソース) 大豆と豚肉のカレー炒め 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(小松菜・白ねぎ)	<p>豚しゃぶはたんぱく質が豊富でヘルシーです。野菜も摂取でき、様々な味付けとの相性が抜群です。今回の豚しゃぶはメイン料理としては珍しく「冷・温」どちらの形態でも提供可能な商品です。季節や体調に合わせた温度帯で、美味しく召し上がっていただけます。</p>			<p>桜のちらし寿司は、春らしい香りと彩りが特徴で、酢飯に桜風味の香りとちりめんじゃこを混ぜ込むことで、ほのかな塩味も楽しむことができます。具材には錦糸卵・サケ・エビ・穴子など見た目も楽しんでいただけます。</p>		
	エネ 615 kcal 蛋白 24.8 g 脂質 23.2 g 食塩 2.69 g	エネ 472 kcal 蛋白 23.2 g 脂質 10.5 g 食塩 4.41 g	エネ 567 kcal 蛋白 27.1 g 脂質 18.5 g 食塩 2.86 g	エネ 553 kcal 蛋白 15.4 g 脂質 17.8 g 食塩 2.11 g						
夕	ごはん シロネタラのケリル(マスタードタルソース) ひじきと鶏肉の炒め煮 大根の大葉ドレサラダ 味噌汁(白菜・玉ねぎ) 白味噌仕立て	ごはん 豚肉の塩ダレ炒め 一口がんもの煮物 味噌汁(大根・チンゲン菜) マンゴー缶	ごはん 鶏大根 やっこ(醤油) カリフラワーの香味ドレサラダ 味噌汁(しろな・あさり)	ごはん 赤魚の焼き浸し 白菜といかのとろみ炒め スパゲティサラダ 豚汁(豚肉・しいたけ・人参)						
	エネ 463 kcal 蛋白 21.6 g 脂質 13 g 食塩 1.95 g	エネ 520 kcal 蛋白 18.9 g 脂質 19.2 g 食塩 1.57 g	エネ 478 kcal 蛋白 26.7 g 脂質 10.6 g 食塩 2.86 g	エネ 541 kcal 蛋白 26.1 g 脂質 16.6 g 食塩 2.45 g						
計	エネ 1432 kcal 蛋白 57.4 g 脂質 41.7 g 食塩 6.25 g	エネ 1409 kcal 蛋白 54.8 g 脂質 41.4 g 食塩 7.42 g	エネ 1169 kcal 蛋白 62.2 g 脂質 35.4 g 食塩 6.86 g	エネ 1455 kcal 蛋白 55.3 g 脂質 41 g 食塩 6.13 g						

常食 献立だより 2026年4月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付					10	11	12
朝				<p>4月16日(木)昼食 春野菜とあさりのソテー</p>  <p>春野菜のソテーは、春ならではのやさしい甘みとほろ苦さ、海の旨味の調和が特徴です。菜の花のほのかな苦みが春らしさを生み出します。春野菜があさりの旨味を吸って口の中にあさりの風味が広がります。</p>	ごはん 大豆ミートハンバーグ(オニオンソース) 味噌汁(キャベツ・チンゲン菜)	ごはん カニカマ入りだし巻き卵 白菜の塩レモンドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)	ごはん 白身魚のつみれ(柚子) キャベツの洋風お浸し 味噌汁(小松菜・油揚げ)
					エネ 402 kcal 蛋白 13.8 g 脂質 11.2 g 食塩 1.76 g	エネ 339 kcal 蛋白 11.7 g 脂質 5.7 g 食塩 1.34 g	エネ 345 kcal 蛋白 10.5 g 脂質 6.9 g 食塩 1.81 g
					鶏南蛮そば ごぼうと豚肉の煮物 いんげんとしめじのマヨサラダ	ごはん 白身魚の煮付け キャベツと鶏肉の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(しろな・もやし)	ごはん 白身魚の唐揚げ(中華あん) 高野豆腐のサイコロ煮 ブロッコリーと平天のパンパンドレサラダ 味噌汁(大根葉・あさり)
					エネ 555 kcal 蛋白 25.1 g 脂質 16.7 g 食塩 4.75 g	エネ 486 kcal 蛋白 23.8 g 脂質 13.5 g 食塩 2.01 g	エネ 597 kcal 蛋白 30.2 g 脂質 21.6 g 食塩 2.32 g
夕				<p>春野菜のソテーは、春ならではのやさしい甘みとほろ苦さ、海の旨味の調和が特徴です。菜の花のほのかな苦みが春らしさを生み出します。春野菜があさりの旨味を吸って口の中にあさりの風味が広がります。</p>	ごはん 銀ひらすのソテー(野菜ソース) うまい菜とベーコンの炒め物 味噌汁(白菜・油揚げ) フルーツ(パイン缶・白桃缶)	ごはん 豚肉の香味炒め 肉シューマイ 菜の花のわさび和え 味噌汁(ちくわ・わかめ) いりこ風味	ごはん 焼き肉風 切干大根と豚肉の煮物 味噌汁(白菜・人参) 麦白味噌仕立て きざみしば漬け
					エネ 510 kcal 蛋白 22.8 g 脂質 15.6 g 食塩 1.75 g	エネ 567 kcal 蛋白 21.5 g 脂質 20.1 g 食塩 2.86 g	エネ 538 kcal 蛋白 18 g 脂質 22.8 g 食塩 2.35 g
計				<p>春野菜のソテーは、春ならではのやさしい甘みとほろ苦さ、海の旨味の調和が特徴です。菜の花のほのかな苦みが春らしさを生み出します。春野菜があさりの旨味を吸って口の中にあさりの風味が広がります。</p>	エネ 1466 kcal 蛋白 61.7 g 脂質 43.5 g 食塩 8.26 g	エネ 1391 kcal 蛋白 57 g 脂質 39.3 g 食塩 6.21 g	エネ 1481 kcal 蛋白 58.8 g 脂質 51.3 g 食塩 6.48 g
					エネ 510 kcal 蛋白 22.8 g 脂質 15.6 g 食塩 1.75 g	エネ 567 kcal 蛋白 21.5 g 脂質 20.1 g 食塩 2.86 g	エネ 538 kcal 蛋白 18 g 脂質 22.8 g 食塩 2.35 g
日付	13	14	15	16	17	18	19
朝	ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁(大根・わかめ)	ごはん ハムチーズピカタ ブロッコリーとコーンの和え物 味噌汁(絹揚げ・大根葉)	食パン ひじきと豆のマヨサラダ キャベツとウインナーのトマトスープ	ごはん 玉子焼き マカロニサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ)	ごはん チキンナゲット(トマトソース) ブロッコリーの麦味噌和え 味噌汁(絹揚げ・大根)	ちりめん雑炊 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 いんげんと平天の白ごま和え 手作りりんごゼリー	ごはん プレーンオムレツ(コンソメソース) ほうれん草と油揚げのナムル和え 味噌汁(大根葉・しいたけ)
	エネ 366 kcal 蛋白 9.9 g 脂質 8.9 g 食塩 2 g	エネ 372 kcal 蛋白 12.2 g 脂質 8.8 g 食塩 1.53 g	エネ 148 kcal 蛋白 5.7 g 脂質 8.9 g 食塩 1.58 g	エネ 443 kcal 蛋白 12.9 g 脂質 14 g 食塩 1.5 g	エネ 384 kcal 蛋白 15 g 脂質 8 g 食塩 1.53 g	エネ 345 kcal 蛋白 15.9 g 脂質 9.5 g 食塩 1.66 g	エネ 351 kcal 蛋白 12.6 g 脂質 5.2 g 食塩 2.05 g
昼	豚丼 絹揚げの煮物 胡瓜の昆布和え 味噌汁(里芋・しいたけ)	ごはん 蒸し鶏(油淋ソース) じゃがいもと平天の旨煮 小松菜と油揚げのピーナツ和え 味噌汁(白菜・えのき) 白味噌仕立て	ごはん ホキのソテー(和風バターソース) 大根と鶏肉の塩煮 もやしとちくわの香味ドレサラダ 味噌汁(かぼちゃ)	チキンカレー 春野菜とあさりのソテー フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)	ごはん さわらの梅味噌ダレがけ 白菜と豚肉の煮物 かりフラワーといんげんのおからサラダ すまし汁(もずく・巻麩)	ごはん 鶏の唐揚げ 大豆とこんにゃくの煮物 うまい菜となめこの真砂和え 味噌汁(キャベツ・ちくわ)	ごはん 回鍋肉 切干大根と鶏肉の煮物 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) 杏仁豆腐(いちごソース)
	エネ 607 kcal 蛋白 25.6 g 脂質 22.6 g 食塩 3.47 g	エネ 465 kcal 蛋白 24.6 g 脂質 5.7 g 食塩 2.12 g	エネ 452 kcal 蛋白 23.1 g 脂質 9.4 g 食塩 2.69 g	エネ 467 kcal 蛋白 17.8 g 脂質 8.2 g 食塩 1.9 g	エネ 460 kcal 蛋白 23 g 脂質 13.1 g 食塩 2.02 g	エネ 565 kcal 蛋白 22.3 g 脂質 21.5 g 食塩 2.08 g	エネ 571 kcal 蛋白 19.9 g 脂質 18.5 g 食塩 2.17 g
夕	ごはん かれいの山椒煮 もやしと鶏肉の炒め物 ほうれん草のごまドレサラダ 味噌汁(キャベツ・ごぼう)	ごはん さばの塩焼き キャベツと豚肉の炒め物 とろろ汁 パイン缶のオレンジジュレ	ごはん 豚カツの卵とじ 白菜のレモン風味 赤だし(ほうれん草・人参) のり佃煮	ごはん 銀ひらすの煮付け 豚肉の塩ダレ炒め 大根のごま酢和え 味噌汁(ごぼう・しいたけ) いりこ風味	ごはん ハンバーグ(きのこソース) 小松菜とツナの炒め物 玉子豆腐 味噌汁(もやし・人参)	ごはん 擬製豆腐 もやしと豚肉の炒め物 大根のパンパンドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・白菜) 白味噌仕立て	ごはん いわしの生姜煮 白菜と豚肉の塩だしとろみ炒め スパゲティサラダ 味噌汁(チンゲン菜・絹揚げ)
	エネ 459 kcal 蛋白 27.4 g 脂質 11.7 g 食塩 2.06 g	エネ 609 kcal 蛋白 22.5 g 脂質 26.6 g 食塩 1.73 g	エネ 585 kcal 蛋白 19.3 g 脂質 17.4 g 食塩 2.95 g	エネ 518 kcal 蛋白 26.4 g 脂質 16.3 g 食塩 1.81 g	エネ 557 kcal 蛋白 19.1 g 脂質 22.1 g 食塩 2.9 g	エネ 522 kcal 蛋白 18 g 脂質 17.8 g 食塩 2.43 g	エネ 483 kcal 蛋白 18.1 g 脂質 14.6 g 食塩 2.44 g
計	エネ 1432 kcal 蛋白 62.9 g 脂質 43.2 g 食塩 7.52 g	エネ 1446 kcal 蛋白 59.2 g 脂質 41.1 g 食塩 5.38 g	エネ 1185 kcal 蛋白 48.2 g 脂質 35.7 g 食塩 7.22 g	エネ 1427 kcal 蛋白 57.1 g 脂質 38.4 g 食塩 5.2 g	エネ 1402 kcal 蛋白 57.1 g 脂質 43.2 g 食塩 6.45 g	エネ 1433 kcal 蛋白 56.2 g 脂質 48.9 g 食塩 6.17 g	エネ 1406 kcal 蛋白 50.6 g 脂質 38.3 g 食塩 6.67 g

常食 献立だより 2026年4月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	20	21	22	23	24	25	26
朝	ごはん スクランブルエッグ(ケチャップ) もやしの和風ﾄﾞﾚｯｻﾗﾀﾞ 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	ごはん メヌケの焼き浸し ﾃﾝｹﾞﾝ菜と平天のおから和え 味噌汁(里芋・しいたけ)	食ﾊﾝ 玉子焼き ほうれん草と鶏肉の豆乳ｽｰﾌﾟ 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)	ごはん 擬製豆腐(そぼろあん) ﾌﾞｯｺｯﾘーとちりめんの麦味噌和え 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)	ごはん ほうれん草オムﾚｯｽﾞ いんげんのお浸し 味噌汁(じゃがいも・しめじ)	ごはん かに玉 小松菜のナムﾙ和え 味噌汁(白菜・人参)	ごはん 豚肉の筑前煮 キャベツと油揚げの豆乳和え 味噌汁(大根・大根葉)
	エネ 382 kcal 蛋白 12.8 g 脂質 8.2 g 食塩 1.74 g	エネ 371 kcal 蛋白 18.1 g 脂質 5.2 g 食塩 1.53 g	エネ 170 kcal 蛋白 9.3 g 脂質 9.6 g 食塩 0.99 g	エネ 354 kcal 蛋白 14 g 脂質 6.1 g 食塩 1.4 g	エネ 324 kcal 蛋白 9.5 g 脂質 3.8 g 食塩 1.27 g	エネ 327 kcal 蛋白 9 g 脂質 5.9 g 食塩 1.42 g	エネ 394 kcal 蛋白 13.7 g 脂質 9.9 g 食塩 1.42 g
昼	深川飯[東京都郷土料理] あじの香味焼き 金時豆煮 大根とパプリカのごまﾄﾞﾚｯｻﾗﾀﾞ 味噌汁(小松菜・人参)いりこ風味	あんかけにゆうめん 絹揚げと昆布の煮物 ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ	ごはん 肉団子のｸﾘｰﾑｼﾝﾁｬｰ しろなとちくわの和え物 ﾏﾝｺﾞ一缶	ごはん 豚肉と白菜のすき煮 やっこ(醤油) ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾏﾖｻﾗﾀﾞ 味噌汁(大根・しいたけ)	ごはん 蒸し鶏(ﾚﾓﾝﾊﾞﾀｰｻｰｽ) 豚肉とパプリカの炒め物 キャベツとちくわのｱｲﾗﾝﾄﾞﾄﾞﾚｯｻﾗﾀﾞ 味噌汁(あさり・絹揚げ)いりこ風味	ごはん 赤魚の西京焼き 絹揚げのそぼろ煮 さつまいもとオレンジのｻﾗﾀﾞ すまし汁(玉ねぎ・キャベツ)	ごはん えびﾏｶﾛﾆｸﾞﾗﾀﾝﾌﾗｲ(濃厚ｻｰｽ) ﾊﾞｰｺﾝと枝豆の塩ﾊﾞﾀｰｻｰｽ 白菜の洋風お浸し 味噌汁(ﾃﾝｹﾞﾝ菜・白ねぎ)
	エネ 521 kcal 蛋白 27.8 g 脂質 10.6 g 食塩 2.44 g	エネ 469 kcal 蛋白 17.5 g 脂質 17.3 g 食塩 3.98 g	エネ 541 kcal 蛋白 15.8 g 脂質 15.7 g 食塩 2.36 g	エネ 572 kcal 蛋白 21.5 g 脂質 25 g 食塩 2.39 g	エネ 517 kcal 蛋白 29 g 脂質 15.8 g 食塩 2.18 g	エネ 529 kcal 蛋白 27.5 g 脂質 14.6 g 食塩 1.74 g	エネ 564 kcal 蛋白 17.3 g 脂質 22.3 g 食塩 2.18 g
夕	ごはん 鶏肉の豆鼓蒸し れんこんと豚肉の煮物 白菜とかまぼこのﾋｰﾅｯｽﾞ和え 味噌汁(豆腐)	ごはん ﾎｰｸﾁﾔｯﾌﾟ かぼちゃの含め煮 キャベツとツナのﾏﾘﾈ 味噌汁(油揚げ・大根葉)白味噌仕立て	ごはん さけの若狭焼き キャベツとあさりの炒め物 大根とｺｰﾝの大葉ﾄﾞﾚｯｻﾗﾀﾞ 味噌汁(絹揚げ・わかめ)	ごはん 合鴨ｽﾓｰｸｽﾗｲｽ ﾃﾝｹﾞﾝ菜と鶏肉の炒め物 味噌汁(玉ねぎ・もやし) 白桃缶のﾋｰﾁｼﾞｬﾙ	ごはん さばの南部焼き れんこんと平天の金平 白菜と油揚げのﾋﾞﾘ辛和え 味噌汁(ﾌﾞｰﾓﾝ・花麩)白味噌仕立て	ごはん 肉じゃが(豚肉) いかふくさ焼き 大根とツナの香味ﾄﾞﾚｯｻﾗﾀﾞ 味噌汁(油揚げ・わかめ)	ごはん 鶏肉の梅風味焼き 卵の花 いんげんとｺｰﾝのごまﾄﾞﾚｯｻﾗﾀﾞ 味噌汁(もやし・平天)
	エネ 535 kcal 蛋白 24.7 g 脂質 18.4 g 食塩 2.15 g	エネ 572 kcal 蛋白 20.4 g 脂質 19.2 g 食塩 1.89 g	エネ 483 kcal 蛋白 28.9 g 脂質 11.5 g 食塩 2.42 g	エネ 499 kcal 蛋白 18.6 g 脂質 17.4 g 食塩 2.09 g	エネ 605 kcal 蛋白 21.5 g 脂質 24.3 g 食塩 2.51 g	エネ 620 kcal 蛋白 22.4 g 脂質 22.4 g 食塩 2.96 g	エネ 520 kcal 蛋白 19.8 g 脂質 18.8 g 食塩 1.88 g
計	エネ 1439 kcal 蛋白 65.2 g 脂質 37.1 g 食塩 6.33 g	エネ 1412 kcal 蛋白 56.1 g 脂質 41.8 g 食塩 7.4 g	エネ 1193 kcal 蛋白 53.9 g 脂質 36.8 g 食塩 5.78 g	エネ 1425 kcal 蛋白 54.1 g 脂質 48.5 g 食塩 5.88 g	エネ 1446 kcal 蛋白 60 g 脂質 44 g 食塩 5.96 g	エネ 1476 kcal 蛋白 58.9 g 脂質 42.8 g 食塩 6.11 g	エネ 1478 kcal 蛋白 50.8 g 脂質 51 g 食塩 5.48 g
日付	27	28	29	30	<p>4月20日(月)昼食 深川飯 [東京都郷土料理]</p>  <p>深川飯は、東京都江東区深川周辺で生まれた郷土料理です。漁師たちが仕事の合間に手早く栄養を取るため、あさを煮たものをご飯にかけたのが始まりとされています。ご飯に煮汁ごとかける「ぶっかけ」と煮汁ごと炊き込む「炊き込み」の2種類があります。</p> 		
朝	ごはん ﾃﾞﾝｷﾝﾅｹｯﾄ(野菜ｻｰｽ) ほうれん草のﾋｰﾅｯｽﾞ和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	ごはん でんぶ入りだし巻き卵 キャベツとｱｽﾊﾟﾗの大葉ﾄﾞﾚｯｻﾗﾀﾞ 味噌汁(絹揚げ・人参)	食ﾊﾝ ｸﾘｰﾑﾃﾞﾝｷﾝ キャベツとﾊﾞｰｺﾝのﾎﾄﾌ 手作りﾊﾞﾅﾅ風味ゼﾘｰ	ごはん 白身魚揚げの煮物 もやしのりんごﾄﾞﾚｯｻﾗﾀﾞ 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)			
	エネ 378 kcal 蛋白 13.8 g 脂質 7.7 g 食塩 1.65 g	エネ 362 kcal 蛋白 13.3 g 脂質 8 g 食塩 1.4 g	エネ 211 kcal 蛋白 9.9 g 脂質 12.6 g 食塩 1.03 g	エネ 384 kcal 蛋白 11.3 g 脂質 8.6 g 食塩 1.57 g			
昼	ごはん 豚肉の味噌ﾏﾖ炒め 高野豆腐の煮物 もやしとちりめんの和え物 すまし汁(しいたけ・わかめ)	ごはん 白身魚の唐揚げ(油淋ｻｰｽ) ひじきと鶏肉の炒め煮 中華ｽｰﾌﾟ(ザーサイ・ｺｰﾝ) ﾖｰｸﾞﾙﾄのはちみつｻｰｽかけ	ごはん 牛皿 やっこ(味噌ﾀﾞﾚ) ｶﾘﾌﾗﾜｰとｺｰﾝのﾚﾓﾝﾄﾞﾚｯｻﾗﾀﾞ すまし汁(おくら・おつゆ麩)	鶏そぼろと卵の二色丼 高野豆腐のサイコロ煮 白菜となめこの和え物 味噌汁(あさり・玉ねぎ)いりこ風味			
	エネ 541 kcal 蛋白 23.8 g 脂質 21.4 g 食塩 2.46 g	エネ 501 kcal 蛋白 23.2 g 脂質 12.8 g 食塩 2.95 g	エネ 566 kcal 蛋白 19.5 g 脂質 21.8 g 食塩 2.16 g	エネ 500 kcal 蛋白 23.3 g 脂質 14.9 g 食塩 2.76 g			
夕	ごはん おでん 白菜と鶏肉の塩だしとろみ炒め みかん缶	ごはん ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ(和風ｻｰｽ) 大豆とこんにやくの煮物 味噌汁(白菜・玉ねぎ) 胡瓜の浅漬け	ごはん 白身魚の生姜煮 松風焼き しろなのからし和え 味噌汁(里芋・油揚げ) 白味噌仕立て	ごはん 焼きぶりの南蛮漬け れんこんと油揚げの煮物 菜の花と平天の白ごま和え 赤だし(大根・わかめ)			
	エネ 492 kcal 蛋白 17.4 g 脂質 11.2 g 食塩 2.24 g	エネ 541 kcal 蛋白 17.7 g 脂質 17.7 g 食塩 2.48 g	エネ 471 kcal 蛋白 26.5 g 脂質 11.7 g 食塩 1.72 g	エネ 566 kcal 蛋白 27.6 g 脂質 18.8 g 食塩 2.85 g			
計	エネ 1411 kcal 蛋白 55.1 g 脂質 40.3 g 食塩 6.36 g	エネ 1404 kcal 蛋白 54.2 g 脂質 38.5 g 食塩 6.84 g	エネ 1248 kcal 蛋白 55.8 g 脂質 46.1 g 食塩 4.91 g	エネ 1450 kcal 蛋白 62.2 g 脂質 42.3 g 食塩 7.18 g			