

ドリームⅠ 常食 献立だより 2026年1月

1月

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日付				1	2	3	4	
朝		<ul style="list-style-type: none"> 柚子生酢 かぼちゃの煮物 ほうれん草の和え物 紅白蒲鉾 さけの南部焼き 		<p>ごはん 盛り合わせ 味噌汁(あさり・白ねぎ)</p> <p>エネ 360 kcal 蛋白 18.4 g 脂質 3 g 食塩 1.72 g</p>	<p>ごはん 磯巻き卵/千枚漬 キャベツとピーマンの豆乳和え 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜)</p> <p>エネ 353 kcal 蛋白 12.4 g 脂質 6.5 g 食塩 1.74 g</p>	<p>ごはん 鶏肉の柚子風味グリル いんげんとちくわのおから和え 味噌汁(キャベツ・もやし)</p> <p>エネ 365 kcal 蛋白 13.4 g 脂質 7.8 g 食塩 1.37 g</p>	<p>ごはん ほうれん草オムレツ もやしの大葉ドレサラダ 味噌汁(ごぼう・玉ねぎ)</p> <p>エネ 332 kcal 蛋白 10.9 g 脂質 5.2 g 食塩 1.28 g</p>	
昼		<ul style="list-style-type: none"> 有頭海老の旨煮 今鴨スマーカ はたて煮 數の子 寿高野の煮物 伊達巻き 絵馬蒲鉾 	<ul style="list-style-type: none"> 花三色 カニカマ 六角里芋煮 昆布巻き 黒豆煮 若桃の甘露煮 栗さんどん 		<p>赤飯 おせち料理 雑煮 白味噌仕立て</p> <p>エネ 659 kcal 蛋白 34.8 g 脂質 10.5 g 食塩 4.59 g</p>	<p>ごはん シロガネダラの生姜煮 お煮しめ カリフラワーとアスパラのごまドレサラダ 雑煮 すまし仕立て</p> <p>エネ 432 kcal 蛋白 24.8 g 脂質 7.3 g 食塩 1.95 g</p>	<p>うな丼 大根と平天の煮物 味噌汁(油揚げ・しいたけ) 白菜の浅漬け</p> <p>エネ 475 kcal 蛋白 20.6 g 脂質 14.2 g 食塩 2.49 g</p>	<p>ごはん 鶏肉の塩麹蒸し れんこんと豚肉の金平 コールスローサラダ 味噌汁(あさり・里芋)</p> <p>エネ 583 kcal 蛋白 25.1 g 脂質 22.1 g 食塩 2.57 g</p>
お				<p>手作り福まんじゅう(白あん) 抹茶</p> <p>エネ 124 kcal 蛋白 3.5 g 脂質 0.4 g 食塩 0.06 g</p>	<p>手作り梅ようかん</p> <p>エネ 57 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 0.1 g 食塩 0.18 g</p>	<p>手作りきなこソフトマ芬</p> <p>エネ 98 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 4.6 g 食塩 0.11 g</p>	<p>手作り黒糖まんじゅう(白あん)</p> <p>エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g</p>	
夕				<p>ごはん ぶりの照り焼き ひじきと油揚げの煮物 ブロッコリーの塩ポン和え 味噌汁(白菜・もやし)</p> <p>エネ 502 kcal 蛋白 21.4 g 脂質 17.9 g 食塩 2.24 g</p>	<p>ごはん 牛肉のすき煮 いかふくさ焼き 胡瓜とカニカマの酢の物 味噌汁(さつまいも・えのき)</p> <p>エネ 599 kcal 蛋白 25.3 g 脂質 21.6 g 食塩 2.84 g</p>	<p>ごはん ハンバーグ(野菜ソース) しろなとツナのソテー 味噌汁(わかめ・人参) いりこ風味 杏仁豆腐(マンゴーソース)</p> <p>エネ 581 kcal 蛋白 17.2 g 脂質 21.2 g 食塩 2.41 g</p>	<p>ごはん さわらの魚田(田楽味噌) 金時豆煮 すまし汁(白菜・かまぼこ) 高菜炒め</p> <p>エネ 454 kcal 蛋白 21.7 g 脂質 8.1 g 食塩 1.7 g</p>	
計				<p>エネ 1645 kcal 蛋白 78.1 g 脂質 31.8 g 食塩 8.6 g</p>	<p>エネ 1441 kcal 蛋白 63.6 g 脂質 35.5 g 食塩 6.69 g</p>	<p>エネ 1520 kcal 蛋白 53.6 g 脂質 47.8 g 食塩 6.38 g</p>	<p>エネ 1495 kcal 蛋白 58.5 g 脂質 35.7 g 食塩 5.63 g</p>	
日付	5	6	7	8				
朝	<p>ごはん 擬製豆腐 ブロッコリーと平天の麦味噌和え 味噌汁(さつまいも・キャベツ)</p> <p>エネ 351 kcal 蛋白 10 g 脂質 4.8 g 食塩 1.31 g</p>	<p>ごはん でんぶ入りだし巻き卵 いんげんとちりめんの和え物 味噌汁(もやし・わかめ)</p> <p>エネ 361 kcal 蛋白 16.1 g 脂質 6.3 g 食塩 1.89 g</p>	<p>ごはん お魚厚揚げの煮物 スパゲティサラダ 昆布佃煮 味噌汁(大根・小松菜)</p> <p>エネ 458 kcal 蛋白 10.5 g 脂質 13.5 g 食塩 2.45 g</p>	<p>ごはん チキンナゲット(ケチャップ) ブロッコリーと平天の塩ごま和え 味噌汁(油揚げ・人参)</p> <p>エネ 405 kcal 蛋白 15.6 g 脂質 8.7 g 食塩 1.75 g</p>				
昼	<p>稲荷寿司 あんかけ卵とじうどん ほうれん草と豚肉の炒め煮 ポテトサラダ</p> <p>エネ 579 kcal 蛋白 16.7 g 脂質 14.1 g 食塩 4.34 g</p>	<p>ごはん 八宝菜 えびշューマイ チンゲン菜と油揚げの真砂和え 味噌汁(里芋・大根)</p> <p>エネ 525 kcal 蛋白 18 g 脂質 16.8 g 食塩 2.83 g</p>	<p>ごはん プレーンコロッケ(濃厚ソース) 大豆煮 キャベツとパプリカのりんごドレサラダ 味噌汁(白ねぎ・ちくわ)</p> <p>エネ 607 kcal 蛋白 19.7 g 脂質 19.6 g 食塩 2.69 g</p>	<p>ごはん 赤魚の味噌粕煮 金平ごぼう さつまいものサラダ すまし汁(白菜・玉ねぎ)</p> <p>エネ 502 kcal 蛋白 22.3 g 脂質 12.1 g 食塩 1.8 g</p>				
お	シルベーヌ	手作りマドレーヌ	手作りあんシュー(いちごあん)	手作りほうじ茶プリン(ホイップクリーム添え)				
	<p>エネ 97 kcal 蛋白 1.3 g 脂質 6.2 g 食塩 0.03 g</p>	<p>エネ 145 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 7.8 g 食塩 0.22 g</p>	<p>エネ 99 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 3.6 g 食塩 0.09 g</p>	<p>エネ 94 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 3.7 g 食塩 0.11 g</p>				
夕	<p>ごはん クリームチキン 大根とツナの炒め物 味噌汁(絹揚げ・人参) フルーツ(パイン缶・白桃缶)</p> <p>エネ 484 kcal 蛋白 19.4 g 脂質 14.1 g 食塩 1.75 g</p>	<p>ごはん 銀ひらすのグリル(オニオンソース) キャベツと鶏肉の炒め物 ひじきとハムの和風マヨサラダ 味噌汁(豆腐)</p> <p>エネ 540 kcal 蛋白 25.8 g 脂質 20.5 g 食塩 2.13 g</p>	<p>ごはん 白身魚の生姜煮 もやしと鶏肉の炒め物 白菜となめこのお浸し 味噌汁(おくら・おつゆ麩) いりこ風味</p> <p>エネ 479 kcal 蛋白 26 g 脂質 12.4 g 食塩 2.24 g</p>	<p>ごはん 豚肉の野菜炒め やっこ(醤油) 大根と大根葉の和風ドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・しいたけ) 白味噌仕立て</p> <p>エネ 492 kcal 蛋白 19.5 g 脂質 16.8 g 食塩 1.93 g</p>				
計	<p>エネ 1512 kcal 蛋白 47.3 g 脂質 39.2 g 食塩 7.44 g</p>	<p>エネ 1570 kcal 蛋白 61.9 g 脂質 51.3 g 食塩 7.07 g</p>	<p>エネ 1643 kcal 蛋白 58.7 g 脂質 49.1 g 食塩 7.47 g</p>	<p>エネ 1492 kcal 蛋白 59.3 g 脂質 41.4 g 食塩 5.59 g</p>				



ドリーム I 常食 献立だより 2026年1月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付					9	10	11
朝	1月11日(日)おやつ 手作りぜんざい 鏡開き	1月15日(木)昼食 小正月	1月21日(水)昼食 味噌おでん [愛知県郷土料理]		ごはん プレーンオムレツ(コンソメソース) 白菜としいたけのピリ辛和え 味噌汁(ほうれん草・白ねぎ)	ごはん 絹揚げのそぼろ煮 うまい菜と平天のピーナツ和え ちりめん山椒 味噌汁(人参・しめじ)	ごはん ハムチーズピカタ チンゲン菜と油揚げの白ごま和え 味噌汁(えのき・もやし)
					エネ 330 kcal 蛋白 10.6 g 脂質 3.1 g 食塩 1.99 g	エネ 434 kcal 蛋白 18.8 g 脂質 11.1 g 食塩 2.22 g	エネ 388 kcal 蛋白 12.3 g 脂質 11.3 g 食塩 1.44 g
	鏡開きでぜんざいを吃るのは、お正月にお供えした鏡餅を下げ、上仏に感謝し無病息災を祈るためにです。餅を入れたぜんざいを吃ることで、1年の健康と幸せを願います。ぜんざいのお餅は食べやすいやわらか餅を使っています。	小正月は、1月15日前後に行われる行事で、正月行事の締めくくりとされます。豊作や家族の健康を祈り、餅花を飾ったり、小豆粥を食べたりします。農作の区切りや、一年の平穡を願う大切な日です。小正月は赤飯や刺身などの組膳です。ぜひお楽しみに。	愛知県の味噌おでんは赤みそをベースとした濃厚な味噌だれで煮込むのが特徴のおでんです。真っ黒な見た目ながら深いコクと甘辛い味わいが魅力です。ご飯やお酒にもよく合うため名古屋を中心に家庭や居酒屋などでも親しまれ地域の郷土料理として愛されています。		ごはん 肉団子の甘酢あんかけ ひじきと油揚げの煮物 もやしとちくわの香味ドレサラダ 中華スープ(春雨)	ごはん 豚肉と里芋の煮込み たこふくさ焼き キャベツのマヨサラダ 味噌汁(油揚げ・大根葉) いりこ風味	ごはん あじの照り焼き 切干大根と豚肉の煮物 味噌汁(絹揚げ・人参) ミルク寒天のあんずソースかけ
					エネ 605 kcal 蛋白 17.5 g 脂質 22.4 g 食塩 2.68 g	エネ 633 kcal 蛋白 24.8 g 脂質 27.2 g 食塩 2.09 g	エネ 504 kcal 蛋白 24.1 g 脂質 10.6 g 食塩 2.02 g
					手作り抹茶シフォンカップケーキ	手作り柿ミックスゼリー	手作りぜんざい(やわらか餅)
お					エネ 74 kcal 蛋白 1.6 g 脂質 4.2 g 食塩 0.08 g	エネ 56 kcal 蛋白 0.2 g 脂質 0.1 g 食塩 0.01 g	エネ 158 kcal 蛋白 3.8 g 脂質 1.4 g 食塩 0.07 g
					ごはん かれいの煮付け 大根と豚肉の炒め物 カリフラワーといんげんのバジルドレサラダ 味噌汁(さつまいも・わかめ)	ごはん ホキの香草パン粉焼き(トマトソース) ペーikonと枝豆の塩バターソテー ブロッコリーの洋風お浸し 味噌汁(白菜・ごぼう) 麦白味噌仕立て	ごはん 蒸し鶏(梅ソース) 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 マカロニサラダ 味噌汁(キャベツ・白ねぎ) 白味噌仕立て
					エネ 473 kcal 蛋白 24.2 g 脂質 12.8 g 食塩 2.16 g	エネ 472 kcal 蛋白 22 g 脂質 14.3 g 食塩 1.97 g	エネ 517 kcal 蛋白 28.4 g 脂質 12.6 g 食塩 2.25 g
					エネ 1482 kcal 蛋白 53.9 g 脂質 42.5 g 食塩 6.92 g	エネ 1596 kcal 蛋白 65.7 g 脂質 52.7 g 食塩 6.28 g	エネ 1567 kcal 蛋白 68.6 g 脂質 35.9 g 食塩 5.79 g
					12	13	14
夕	ごはん カニカマ入りだし巻き卵 大根とパプリカの大葉ドレサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ)	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ いんげんの麹ナムル和え 味噌汁(里芋・キャベツ)	ごはん メヌケの焼き浸し キャベツと油揚げの麦味噌和え 味噌汁(うまい菜・しめじ)	ごはん 5品目具材の玉子焼き ブロッコリーのバジルドレサラダ 味噌汁(大根葉・しいたけ)	ごはん ボロニアソーセージ 味噌汁(じゃがいも・人参)	ごはん スクランブルエッグ(ケチャップ) 納豆 味噌汁(絹揚げ・玉ねぎ)	ごはん 鶏つみれの煮物 ほうれん草とえのきの和え物 味噌汁(白菜・かまぼこ)
	エネ 369 kcal 蛋白 13.3 g 脂質 8.2 g 食塩 1.59 g	エネ 346 kcal 蛋白 8.8 g 脂質 6.2 g 食塩 1.46 g	エネ 340 kcal 蛋白 18 g 脂質 4.4 g 食塩 1.27 g	エネ 398 kcal 蛋白 11.4 g 脂質 11.4 g 食塩 1.46 g	エネ 376 kcal 蛋白 10.2 g 脂質 8.9 g 食塩 1.71 g	エネ 404 kcal 蛋白 15.6 g 脂質 10.4 g 食塩 1.74 g	エネ 349 kcal 蛋白 14 g 脂質 5.5 g 食塩 1.75 g
					赤飯 刺身盛り ごぼうと油揚げの炒め煮 大根と平天の香味ドレサラダ 赤だし(あさり・白菜)	お好み焼き(豚肉) 昆布大豆煮 キャベツとちくわの和風ドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・もやし) 白味噌仕立て	ごはん 白身魚の煮付け もやしと豚肉の炒め物 チンゲン菜とかまぼこのわさび和え 味噌汁(キャベツ・ごぼう)
					エネ 455 kcal 蛋白 21.2 g 脂質 9.8 g 食塩 2.99 g	エネ 460 kcal 蛋白 19 g 脂質 22.1 g 食塩 3.46 g	エネ 469 kcal 蛋白 25.9 g 脂質 13.1 g 食塩 2.24 g
					エネ 494 kcal 蛋白 17.5 g 脂質 14 g 食塩 2.82 g	エネ 455 kcal 蛋白 21.2 g 脂質 8.5 g 食塩 1.86 g	エネ 455 kcal 蛋白 21.2 g 脂質 8.5 g 食塩 1.86 g
計	手作りあんシュー(栗あん)	豆乳かすてら	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)	いいやきいもと桃山	手作りコーヒーゼリー(ホイップクリーム添え)	手作りみるくまんじゅう(抹茶)	手作りココアシフォンカップケーキ
	エネ 90 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 3.5 g 食塩 0.09 g	エネ 115 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 4.9 g 食塩 0.18 g	エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g	エネ 86 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 0.2 g 食塩 0.05 g	エネ 50 kcal 蛋白 0.2 g 脂質 1.4 g 食塩 0.01 g	エネ 133 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g	エネ 76 kcal 蛋白 1.7 g 脂質 4.4 g 食塩 0.08 g
	ごはん さわらの柚庵焼き れんこんとちくわの金平 かぼちゃのサラダ 味噌汁(豆腐)	ごはん ホックのたれ焼き 白菜と鶏肉のとろみ炒め もやしのごまドレサラダ 味噌汁(ごぼう・玉ねぎ)	ごはん 豚肉のオイスター炒め 力二つみれの煮物 カリフラワーとコーンのスローサラダ 味噌汁(かぼちゃ)	ごはん 鶏の唐揚げ(ねぎ塩ダレ) うまい菜と絹揚げの炒め煮 さくら漬け ヨーグルトのはちみつソースかけ	ごはん 焼きぶりの南蛮漬け 大根と豚肉の塩だしとろみ炒め 白菜となめこの白ごま和え 味噌汁(豆腐・花麩)	ごはん 鶏肉のマリネソース焼き 高野豆腐のサイコロ煮 味噌汁(里芋・白ねぎ) 寒天とフルーツ缶の盛合せ	ごはん 肉じゃが(豚肉) キャベツとあさりの炒め物 やっこ(醤油) 味噌汁(大根・大根葉)
	エネ 476 kcal 蛋白 21.6 g 脂質 12.7 g 食塩 1.81 g	エネ 466 kcal 蛋白 25.1 g 脂質 12.6 g 食塩 2.02 g	エネ 567 kcal 蛋白 21.3 g 脂質 19 g 食塩 2.65 g	エネ 593 kcal 蛋白 18.8 g 脂質 24.2 g 食塩 1.54 g	エネ 577 kcal 蛋白 28 g 脂質 21.8 g 食塩 2.4 g	エネ 499 kcal 蛋白 21.4 g 脂質 13.3 g 食塩 1.97 g	エネ 567 kcal 蛋白 23.9 g 脂質 16.9 g 食塩 2.87 g
	エネ 1506 kcal 蛋白 56 g 脂質 45.7 g 食塩 5.94 g	エネ 1499 kcal 蛋白 60.3 g 脂質 43.9 g 食塩 5.7 g	エネ 1528 kcal 蛋白 57.4 g 脂質 37.7 g 食塩 6.82 g	エネ 1531 kcal 蛋白 52.6 g 脂質 45.6 g 食塩 6.04 g	エネ 1462 kcal 蛋白 57.5 g 脂質 54.1 g 食塩 7.59 g	エネ 1505 kcal 蛋白 66.1 g 脂質 39 g 食塩 6.01 g	エネ 1447 kcal 蛋白 60.8 g 脂質 35.4 g 食塩 6.56 g

ドリーム I 常食 献立だより 2026年1月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	19	20	21	22	23	24	25
朝	ごはん 大豆ミートハンバーグ(デミグラスソース) 味噌汁(キャベツ・しいたけ)	ごはん 洋風だし巻き卵 大根のごまドレサラダ 味噌汁(あさり・油揚げ)	ごはん チキンナゲット(トマトソース) いんげんとパプリカのおからサラダ 味噌汁(大根葉・白ねぎ)	ごはん 照り焼き風肉団子 もやしとちりめんの麺ナムル和え 味噌汁(小松菜・しいたけ)	ごはん チキンピカタ いんげんの豆乳和え 味噌汁(じゃがいも・白菜)	ごはん 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 スパゲティサラダ 金時豆煮 味噌汁(ほうれん草・あさり)	ごはん 千草焼き カリフラワーの香味ドレサラダ 味噌汁(大根・わかめ)
	エネ 388 kcal 蛋白 12.1 g 脂質 9.2 g 食塩 1.48 g	エネ 421 kcal 蛋白 16.3 g 脂質 13.3 g 食塩 1.42 g	エネ 378 kcal 蛋白 12.4 g 脂質 7.4 g 食塩 1.55 g	エネ 374 kcal 蛋白 15.3 g 脂質 8.2 g 食塩 1.57 g	エネ 351 kcal 蛋白 11.2 g 脂質 5.3 g 食塩 1.65 g	エネ 505 kcal 蛋白 19 g 脂質 14.3 g 食塩 2.14 g	エネ 347 kcal 蛋白 9.5 g 脂質 6.8 g 食塩 1.56 g
昼	ごはん 鶏肉の豆鼓蒸し 卯の花 うまい菜とちくわの麦味噌和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	さけフレーク丼 ひじきと鶏肉の炒め煮 チンゲン菜の和え物 白菜と豚肉の塩だしひろみ炒め きざみ高菜	ごはん 味噌おでん[愛知県郷土料理] 白菜と豚肉の塩だしひろみ炒め きざみ高菜	大豆のチキンカレー ブロッコリーと平天の白ごま和え みかん缶	海鮮ちゃんぽん 絹揚げとグリーンピースのそぼろ煮 チンゲン菜のパンバンドレサラダ	ごはん 煮込みハンバーグ ふかしじゃがいも(コーン) キャベツのマリネ 味噌汁(油揚げ・大根葉)	ごはん 鶏肉の塩焼き れんこんとちくわの煮物 やっこ(味噌ダレ) すまし汁(玉ねぎ・キャベツ)
	エネ 508 kcal 蛋白 21.8 g 脂質 16.6 g 食塩 2.33 g	エネ 454 kcal 蛋白 20 g 脂質 10 g 食塩 2.82 g	エネ 598 kcal 蛋白 25 g 脂質 16.8 g 食塩 4.31 g	エネ 509 kcal 蛋白 21.4 g 脂質 12.4 g 食塩 2.1 g	エネ 473 kcal 蛋白 25.7 g 脂質 15.1 g 食塩 5.21 g	エネ 561 kcal 蛋白 17.3 g 脂質 17.8 g 食塩 3.02 g	エネ 472 kcal 蛋白 21.1 g 脂質 12.7 g 食塩 1.98 g
お	手作りババロア(ミルク金時風味)	ドームケーキ(チョコ)	手作りスイートポテト	ミニ羊甘ロール	手作り栗あんまんじゅう(粒入り)	手作り紅茶パウンドケーキ	手作りあんシュー(よもぎあん)
	エネ 90 kcal 蛋白 2.5 g 脂質 2.7 g 食塩 0.06 g	エネ 104 kcal 蛋白 2.2 g 脂質 3.5 g 食塩 0.05 g	エネ 70 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 1.6 g 食塩 0.06 g	エネ 88 kcal 蛋白 1.6 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g	エネ 120 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g	エネ 161 kcal 蛋白 2.1 g 脂質 11.2 g 食塩 0.35 g	エネ 99 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 3.6 g 食塩 0.09 g
夕	ごはん いわしの山椒煮 もやしと鶏肉の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(小松菜・白ねぎ)	ごはん 回鍋肉 三色稻荷の煮物 味噌汁(さつまいも・人参) マンゴー缶	ごはん 牛皿 いかふくさ焼き ほうれん草のたらこマヨサラダ 味噌汁(キャベツ・わかめ)麦白味噌仕立て	ごはん 白身魚の生姜煮 うまい菜とベーコンの炒め物 カリフラワーとコーンのバジルドレサラダ 味噌汁(大根・油揚げ)	ごはん 豚かつのおろしあんかけ たけのことふきの炒り煮 玉子どうふ 味噌汁(玉ねぎ・しめじ)白味噌仕立て	ごはん さわらの照り焼き 大根と豚肉の金平 とろろの梅かつお和え 味噌汁(白ねぎ・しいたけ)いりこ風味	ごはん 白身魚の唐揚げ(マスター・タルタルソース) 一口がんものの煮物 もやしとニラの和え物 味噌汁(里芋・白菜)
	エネ 516 kcal 蛋白 20.5 g 脂質 17.7 g 食塩 2.62 g	エネ 561 kcal 蛋白 19.9 g 脂質 19.3 g 食塩 1.94 g	エネ 531 kcal 蛋白 20.7 g 脂質 19.6 g 食塩 2.6 g	エネ 526 kcal 蛋白 23.2 g 脂質 17 g 食塩 2.26 g	エネ 580 kcal 蛋白 19.2 g 脂質 18 g 食塩 2.72 g	エネ 515 kcal 蛋白 23.6 g 脂質 15.3 g 食塩 2.4 g	エネ 573 kcal 蛋白 25.4 g 脂質 24.6 g 食塩 1.62 g
計	エネ 1502 kcal 蛋白 56.9 g 脂質 46.3 g 食塩 6.49 g	エネ 1540 kcal 蛋白 58.4 g 脂質 46.1 g 食塩 6.23 g	エネ 1577 kcal 蛋白 59.3 g 脂質 45.5 g 食塩 8.52 g	エネ 1497 kcal 蛋白 61.4 g 脂質 39.7 g 食塩 5.98 g	エネ 1524 kcal 蛋白 58.6 g 脂質 40.5 g 食塩 9.63 g	エネ 1742 kcal 蛋白 61.9 g 脂質 58.7 g 食塩 7.91 g	エネ 1492 kcal 蛋白 58.5 g 脂質 47.7 g 食塩 5.25 g
日付	26	27	28	29	30	31	
朝	ごはん プレーンオムレツ(きのこソース) うまい菜と平天の麦味噌和え 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	ごはん 白身魚のつみれ(柚子) しろなおから和え 味噌汁(白菜・大根葉)	ごはん かに玉 白菜と油揚げのピーナツ和え 味噌汁(あさり・里芋)	ごはん 白身魚揚げの煮物 納豆 味噌汁(じゃがいも・わかめ)	ごはん だし巻き卵 白菜と人参の白ごま和え 味噌汁(チンゲン菜・白ねぎ)	ごはん ミートオムレツ 大根と平天の和風ドレサラダ 味噌汁(小松菜・あさり)	
	エネ 364 kcal 蛋白 12.5 g 脂質 4.4 g 食塩 2.11 g	エネ 348 kcal 蛋白 10 g 脂質 7.3 g 食塩 1.87 g	エネ 365 kcal 蛋白 12.5 g 脂質 6.8 g 食塩 1.54 g	エネ 403 kcal 蛋白 13.5 g 脂質 10.1 g 食塩 1.91 g	エネ 356 kcal 蛋白 12.3 g 脂質 8.5 g 食塩 1.4 g	エネ 338 kcal 蛋白 11.3 g 脂質 4.9 g 食塩 1.56 g	
昼	ごはん 赤魚の焼き浸し キャベツと鶏肉の炒め物 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(巻麺)	ごはん 蒸し鶏(油淋ソース) ごぼうと豚肉の炒り煮 かぼちゃとみかんのサラダ 味噌汁(わかめ・人参)白味噌仕立て	焼きそば 絹揚げのそぼろ煮 もやしの土佐酢和え 味噌汁(チンゲン菜・しいたけ)	ごはん チーズメンチカツ(中濃ソース) ひじきと油揚げの煮物 コンソメスープ(ウイナー・セロリ) バイン缶のオレンジジュレ	ごはん あじの香味焼き 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 マカロニサラダ 味噌汁(さつまいも・大根)いりこ風味	ごはん 白身魚の煮付け 松風焼き さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(玉ねぎ・かまぼこ)	
	エネ 484 kcal 蛋白 25.7 g 脂質 14.9 g 食塩 2.07 g	エネ 499 kcal 蛋白 23.9 g 脂質 10.6 g 食塩 2.33 g	エネ 482 kcal 蛋白 25.2 g 脂質 23.9 g 食塩 4.16 g	エネ 584 kcal 蛋白 14.8 g 脂質 20.4 g 食塩 2.84 g	エネ 532 kcal 蛋白 27.8 g 脂質 14.9 g 食塩 2.19 g	エネ 465 kcal 蛋白 24.9 g 脂質 8.7 g 食塩 2.01 g	
お	手作りおしるこ(あられ)	バウムクーヘン	もみじまんじゅう	手作りみるくまんじゅう(白あん)	手作りキャラメルマドレーヌ	手作り酒まんじゅう	
	エネ 152 kcal 蛋白 3.5 g 脂質 0.3 g 食塩 0.04 g	エネ 87 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 3.7 g 食塩 0.12 g	エネ 121 kcal 蛋白 2.2 g 脂質 2.9 g 食塩 0.08 g	エネ 134 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.2 g 食塩 0.05 g	エネ 161 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 9.9 g 食塩 0.13 g	エネ 122 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 0.3 g 食塩 0.06 g	
夕	ごはん 豚肉の生姜煮 大根と小えびの炒め物 もずく酢	ごはん さばの西京焼き 大豆とこんにゃくの煮物 いんげんとちくわの和え物 かきたま汁	ごはん ぶり大根 小松菜とベーコンの炒め物 手作り味付きごま豆腐 赤だし(おくら・おつゆ麺)	ごはん ホックの塩麹焼き ふろふき大根のなめ茸かけ キャベツと平天の大葉ドレサラダ 豚汁(豚肉・玉ねぎ・人参)	ごはん クリームシチュー しろなどツナのソテー マンゴー缶	ごはん 豚肉の塩ダレ炒め かにシューマイ ブロッコリーと油揚げのピリ辛和え 味噌汁(もやし・しいたけ)白味噌仕立て	
	エネ 483 kcal 蛋白 16.6 g 脂質 15.4 g 食塩 2.11 g	エネ 573 kcal 蛋白 24.5 g 脂質 23.1 g 食塩 2.41 g	エネ 577 kcal 蛋白 25.8 g 脂質 25.3 g 食塩 2.28 g	エネ 452 kcal 蛋白 22.3 g 脂質 8.3 g 食塩 2.42 g	エネ 517 kcal 蛋白 21 g 脂質 13.5 g 食塩 1.69 g	エネ 630 kcal 蛋白 22.2 g 脂質 25.1 g 食塩 2.37 g	
計	エネ 1484 kcal 蛋白 58.4 g 脂質 35.1 g 食塩 6.33 g	エネ 1508 kcal 蛋白 59.6 g 脂質 44.8 g 食塩 6.72 g	エネ 1546 kcal 蛋白 65.7 g 脂質 58.9 g 食塩 8.05 g	エネ 1574 kcal 蛋白 53.8 g 脂質 40.9 g 食塩 7.23 g	エネ 1566 kcal 蛋白 63 g 脂質 46.7 g 食塩 5.41 g	エネ 1555 kcal 蛋白 59.5 g 脂質 39.1 g 食塩 6 g	