

常食(御飯食) 献立だより 2023年12月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付					1	2	3
朝A				<p>12月13日(水)昼食 『味噌おでん』 【愛知県郷土料理】</p>  <p>愛知県の郷土料理の味噌おでんは大豆を原料に作られた赤味噌を使っており、味や色味が濃く、深い味わいが特徴です。愛知県では、おでんに赤味噌を付けるパターンと、赤味噌でおでんを煮込むタイプがあります。今回のナリコマの味噌おでんは赤味噌で煮込みました。ご飯と</p>	御飯 磯巻き卵 白菜となめこの和え物 味噌汁(玉ねぎ・さつまいも) E:342kcal 蛋白:11.5g 脂質:5.7g 食塩:1.42g	ちりめん雑炊 里芋と豚肉の煮物 チンゲン菜と平天の塩ごま和え 金時豆煮 E:311kcal 蛋白:14.5g 脂質:6.7g 食塩:1.78g	御飯 ほうれん草のオムレツ ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(もやし・油揚げ) E:374kcal 蛋白:11.4g 脂質:9.5g 食塩:1.63g
昼					御飯 銀ひらすの照り煮 もやしと鶏肉の炒め物 キャベツとちくわのパンパントレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・絹揚げ) E:525kcal 蛋白:28.2g 脂質:16.6g 食塩:2.31g	御飯 鶏肉の柚子茶煮 金平ごぼう マカロニサラダ 味噌汁(白菜・わかめ) E:560kcal 蛋白:20.9g 脂質:19.8g 食塩:2.36g	御飯 肉じゃが(豚肉) いかふくさ焼き 味噌汁(小松菜・人参)いりこ風味 フルーツ(洋なし缶・パイ缶) E:556kcal 蛋白:19.9g 脂質:14.8g 食塩:2.14g
お					牛乳	牛乳	コーヒー
夕					御飯 豚肉のプルコギ風 えびシューマイ 胡瓜のレモン酢和え 味噌汁(えのき・大根菜) E:555kcal 蛋白:20.0g 脂質:20.7g 食塩:2.38g	御飯 白身魚のピカタ(トマトソース) キャベツとベーコンのソテー 大根の香味ドレサラダ 味噌汁(白ねぎ・しめじ) E:533kcal 蛋白:22.7g 脂質:18.4g 食塩:2.06g	御飯 赤魚の西京焼き ひじきと鶏肉の炒め煮 キャベツと絹揚げの塩ポン和え とろろ汁 E:487kcal 蛋白:26.1g 脂質:10.6g 食塩:1.86g
計					E:1472kcal 蛋白:60.0g 脂質:44.4g 食塩:6.13g	E:1567kcal 蛋白:60.2g 脂質:56.1g 食塩:6.54g	E:1551kcal 蛋白:60.6g 脂質:37.2g 食塩:5.68g
日付	4	5	6	7	8	9	10
朝A	御飯 えびつみれの煮物 白菜と大根菜の味噌和え 味噌汁(玉ねぎ・しろな) E:344kcal 蛋白:10.3g 脂質:5.2g 食塩:1.70g	食パン/ジャム チキンナゲット(野菜ソース) カリフラワーとウインナのスープ 味噌汁(小松菜・油揚げ) E:366kcal 蛋白:13.4g 脂質:16.7g 食塩:1.71g	御飯 カニカマ入りだし巻き卵 マヨサラダ 味噌汁(小松菜・油揚げ) E:386kcal 蛋白:16.8g 脂質:9.4g 食塩:1.50g	御飯 照り焼き風肉団子 キャベツと平天のパンパントレサラダ 味噌汁(さつまいも・白ねぎ) E:407kcal 蛋白:11.6g 脂質:9.9g 食塩:1.49g	御飯 ホッケのタレ焼き 味噌汁(もやし・人参) E:345kcal 蛋白:17.2g 脂質:4.0g 食塩:1.37g	御飯 野菜ミンチ巻き キャベツの香味和え 味噌汁(里芋・油揚げ) E:344kcal 蛋白:10.5g 脂質:4.5g 食塩:1.40g	御飯 ハムチーズピカタ もやしのピリ辛和え 味噌汁(白菜・人参) E:353kcal 蛋白:10.9g 脂質:7.9g 食塩:1.56g
昼	御飯 白身魚のカツ(レモンタルソース) 卵の花 もやしといんげんの塩麹和え 味噌汁(あさり・大根) E:556kcal 蛋白:23.3g 脂質:19.0g 食塩:1.95g	御飯 ハンバーグ(きのこソース) 大豆煮 胡瓜のごま酢和え 味噌汁(白菜・白ねぎ)白味噌仕立て E:559kcal 蛋白:19.2g 脂質:16.8g 食塩:2.37g	醤油ラーメン 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 杏仁豆腐(マンゴー缶添え) E:451kcal 蛋白:22.7g 脂質:10.6g 食塩:4.85g	ちらし寿司 里芋と鶏肉の煮物 ほうれん草と油揚げのお浸し 赤だし(白菜・あさり) E:464kcal 蛋白:21.9g 脂質:6.3g 食塩:3.52g	御飯 レモンチキン キャベツと豚肉のソテー うまい菜とかまぼこのごまドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) E:566kcal 蛋白:23.7g 脂質:21.1g 食塩:2.36g	御飯 豚大根 れんこんとちくわの炒め生酢 やっこ(大葉味噌ダレ) すまし汁(とろろ昆布・巻麩) E:563kcal 蛋白:20.7g 脂質:19.2g 食塩:2.19g	御飯 白身魚の煮付け 大根と豚肉の金平 手作り味付きごま豆腐 味噌汁(じゃがいも・キャベツ) E:477kcal 蛋白:23.2g 脂質:12.7g 食塩:2.42g
お	牛乳	牛乳	ジュース	牛乳	牛乳	牛乳	アイス 紅茶
夕	御飯 牛肉とキャベツのピリ辛炒め ほうれん草とかんぴょうの煮浸し 玉子豆腐 味噌汁(もずく) E:515kcal 蛋白:19.1g 脂質:22.6g 食塩:2.76g	御飯 干草蒸し 大根と豚肉の炒め物 味噌汁(じゃがいも・ごぼう) キャベツの浅漬け風 E:514kcal 蛋白:21.0g 脂質:17.0g 食塩:2.82g	御飯 鶏肉のもろみ焼き ひじきと豚肉の炒め煮 ブロッコリーとちりめんのおから和え 味噌汁(大根菜・しめじ) E:545kcal 蛋白:26.9g 脂質:18.4g 食塩:2.33g	御飯 豚肉の野菜炒め 一口がんもの煮物 味噌汁(おくら・おつゆ麩)いりこ風味 フルーツ(黄桃缶・白桃缶) E:571kcal 蛋白:23.2g 脂質:23.4g 食塩:2.01g	御飯 絹揚げの炊き合わせ 白菜と鶏肉のとろみ炒め 味噌汁(大根・大根菜)麦白味噌仕立て はちみつねり梅 E:514kcal 蛋白:20.0g 脂質:15.6g 食塩:3.71g	御飯 ホキの香草ハン粉焼き(オーロソース) しろなと鶏肉の炒め物 味噌汁(しめじ・しいたけ) フルーツ(カットオレンジ) E:498kcal 蛋白:20.5g 脂質:18.1g 食塩:1.79g	御飯 鶏の唐揚げ(ねぎ塩ダレ) 里芋と平天の煮物 カリフラワーとピーマンのアイランド和え 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜)白味噌仕立て E:607kcal 蛋白:18.3g 脂質:23.4g 食塩:2.16g
計	E:1503kcal 蛋白:53.9g 脂質:50.5g 食塩:6.52g	E:1598kcal 蛋白:54.4g 脂質:50.7g 食塩:7.12g	E:1474kcal 蛋白:67.6g 脂質:39.2g 食塩:8.75g	E:1516kcal 蛋白:58.6g 脂質:39.8g 食塩:7.06g	E:1494kcal 蛋白:62.0g 脂質:42.4g 食塩:7.50g	E:1525kcal 蛋白:54.1g 脂質:43.8g 食塩:5.44g	E:1497kcal 蛋白:52.7g 脂質:45.6g 食塩:6.40g

常食(御飯食) 献立日より 2023年12月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日付	11	12	13	14	15	16	17	
朝A	御飯 ポテトミンチ巻き ほうれん草とかまぼこの豆乳和え 味噌汁(白ねぎ・しいたけ) E:342kcal 蛋白:11.3g 脂質:5.0g 食塩:1.83g	御飯 ミートオムレツ マカロニサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根葉) E:393kcal 蛋白:11.5g 脂質:10.7g 食塩:1.45g	御飯 豚肉の筑前煮 もやしと油揚げの麩ナムル和え 味噌汁(うまい菜・あさり) E:406kcal 蛋白:15.8g 脂質:10.9g 食塩:1.60g	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 ブロッコリーと平天のピーナツ和え 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) E:385kcal 蛋白:15.4g 脂質:8.3g 食塩:1.62g	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) キャベツとコンの大葉トレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・しめじ) E:356kcal 蛋白:9.8g 脂質:4.7g 食塩:1.53g	あさり雑炊 絹揚げの鶏そぼろ煮 ほうれん草とえのきの麦味噌和え フルーツ(カットりんご) E:280kcal 蛋白:13.8g 脂質:8.4g 食塩:1.58g	御飯 かにつみれの煮物 カリフラワーとアスパラのパンパントレサラダ 味噌汁(大根・わかめ) E:344kcal 蛋白:11.4g 脂質:4.8g 食塩:1.97g	
	中華丼 枝豆がんとん煮 ブロッコリーとコンの塩ごま和え 味噌汁(もやし・わかめ)いりこ風味 E:492kcal 蛋白:19.3g 脂質:16.8g 食塩:2.72g	御飯 シロガネダラの揚げ浸し 金時豆煮 キャベツと平天のわさび和え 味噌汁(油揚げ・人参) E:511kcal 蛋白:24.4g 脂質:9.4g 食塩:2.09g	御飯 味噌おでん[愛知県郷土料理] 小松菜と鶏肉の炒め物 アスパラの和風トレサラダ E:626kcal 蛋白:26.6g 脂質:17.9g 食塩:3.96g	ハヤシライス ほうれん草とベーコンのソテー 白桃缶のピーチジュレ E:525kcal 蛋白:14.1g 脂質:20.1g 食塩:2.00g	御飯 さけの南部焼き やっこ(醤油) 大根と人参の生酢 粕汁(白菜・白ねぎ・豚肉) E:554kcal 蛋白:29.8g 脂質:18.2g 食塩:2.48g	御飯 鶏肉のやわらか煮 キャベツとツナの炒め物 ひじきとれんこんのマヨサラダ 味噌汁(油揚げ・しいたけ) E:584kcal 蛋白:25.0g 脂質:24.1g 食塩:2.70g	御飯 煮込みハンバーグ しるなと豚肉のソテー 味噌汁(白菜・もやし) ミルク寒天(マンゴーソース) E:598kcal 蛋白:18.6g 脂質:20.9g 食塩:2.47g	
お	牛乳	牛乳	ジュース	牛乳	牛乳	牛乳	イチゴケーキ クリスマスVer. ジュース	
夕	御飯 焼さばの南蛮漬け 切干大根と鶏肉の煮物 味噌汁(かぼちゃ) のり佃煮 E:570kcal 蛋白:21.7g 脂質:21.7g 食塩:2.51g	御飯 タンダーリーチキン 三色稲荷の煮物 チンゲン菜となめこのお浸し 味噌汁(さつまいも・白菜) E:510kcal 蛋白:22.3g 脂質:16.6g 食塩:2.17g	御飯 白身魚のグリル(コンソメソース) 卵の花 白菜と大根葉の練りごま和え 味噌汁(白ねぎ・わかめ) E:462kcal 蛋白:20.2g 脂質:14.3g 食塩:1.66g	御飯 いわしの生姜煮 大根と豚肉の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(キャベツ・もやし)白味噌仕立て E:517kcal 蛋白:18.4g 脂質:17.6g 食塩:2.15g	御飯 カツとじ 大豆煮 味噌汁(大根葉・人参)いりこ風味 しば漬け E:578kcal 蛋白:22.1g 脂質:17.7g 食塩:2.86g	御飯 ホッケの塩麹焼き しるなと豚肉のソテー キャベツの塩トレサラダ 味噌汁(じゃがいも・ごぼう) E:540kcal 蛋白:30.5g 脂質:17.4g 食塩:2.64g	御飯 合鴨スモークスライス とう六豆煮 キャベツの塩トレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・チンゲン菜) E:520kcal 蛋白:18.3g 脂質:16.0g 食塩:1.88g	
	計	E:1507kcal 蛋白:53.1g 脂質:45.8g 食塩:7.28g	E:1470kcal 蛋白:59.0g 脂質:39.3g 食塩:5.74g	E:1592kcal 蛋白:65.0g 脂質:47.7g 食塩:7.33g	E:1509kcal 蛋白:49.0g 脂質:46.2g 食塩:5.82g	E:1566kcal 蛋白:63.4g 脂質:44.9g 食塩:6.96g	E:1519kcal 蛋白:72.5g 脂質:55.3g 食塩:7.02g	E:1589kcal 蛋白:49.1g 脂質:42.0g 食塩:6.41g
日付	18	19	20	21				
朝A	食パン/ジャム スクランブルエッグ(ケチャップソース) 鶏肉と里芋のスープ E:315kcal 蛋白:12.6g 脂質:13.1g 食塩:1.79g	御飯 メヌケの煮付け うまい菜のピーナツ和え 味噌汁(さつまいも・人参) E:364kcal 蛋白:17.5g 脂質:4.1g 食塩:1.51g	御飯 ポロニアソーセージ 味噌汁(白菜・しいたけ) E:370kcal 蛋白:10.7g 脂質:9.2g 食塩:1.90g	御飯 鶏つみれの煮物 もやしといんげんのピリ辛和え 味噌汁(絹揚げ・大根) E:368kcal 蛋白:15.3g 脂質:7.7g 食塩:1.45g				
	たこ飯 鶏肉の梅風味焼き じゃがいもと平天の旨煮 いんげんと赤パプリカのお浸し 味噌汁(大根葉・しいたけ)白味噌仕立て E:517kcal 蛋白:25.5g 脂質:10.5g 食塩:3.17g	あんかけにゆうめん ごぼうと豚肉の利休煮 コールスローサラダ E:458kcal 蛋白:16.6g 脂質:16.7g 食塩:3.86g	鶏そぼろと卵の二色丼 高野豆腐のサイコロ煮 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ) 黄桃缶のピーチジュレ E:505kcal 蛋白:20.6g 脂質:14.5g 食塩:2.55g	御飯 あじの照り煮 チンゲン菜と鶏肉の炒め物 さつまいものサラダ 味噌汁(しめじ・わかめ) E:468kcal 蛋白:21.4g 脂質:11.0g 食塩:2.23g				
お	牛乳	牛乳	ジュース	牛乳				
夕	御飯 ホキの唐揚げ(野菜あん) キャベツと豚肉の炒め煮 味噌汁(小松菜・絹揚げ)いりこ風味 ヨーグルト(はちみつソース) E:534kcal 蛋白:23.5g 脂質:15.9g 食塩:1.81g	御飯 牛肉ともやしのオイスター炒め かにシューマイ ブロッコリーとちくわの豆乳和え 赤だし(おくら・おつゆ麩) E:607kcal 蛋白:24.6g 脂質:27.2g 食塩:2.63g	御飯 豚肉の山椒煮 ふるふき大根(白味噌田楽) ほうれん草となめこの和え物 すまし汁(豆腐) E:540kcal 蛋白:20.6g 脂質:18.5g 食塩:2.47g	御飯 ミートローフ風(ドミグラスソース) ひじきと油揚げの煮物 味噌汁(じゃがいも・人参)いりこ風味 マンゴー缶 E:559kcal 蛋白:18.9g 脂質:19.1g 食塩:2.31g				
	計	E:1476kcal 蛋白:60.0g 脂質:33.7g 食塩:6.61g	E:1528kcal 蛋白:61.1g 脂質:52.0g 食塩:8.10g	E:1562kcal 蛋白:56.7g 脂質:42.7g 食塩:7.00g	E:1471kcal 蛋白:56.3g 脂質:40.7g 食塩:5.99g			



常食(御飯食) 献立だより 2023年12月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	25	26	27	28	29	30	31
朝A	12月22日(金) 昼食 冬至 かぼちゃの含め煮	12月25日(月) 昼食 クリスマス	12月26日(火) 昼食 『奈良のっぺ』 [奈良県郷土料理]	12月31日(日) 夕食 大晦日 『晦日そば(えび天)』	御飯 玉子焼き ブロッコリーのごまドレサラダ 味噌汁(キャベツ・白ねぎ) E:411kcal 蛋白:12.1g 脂質:11.6g 食塩:1.24g	御飯 ホッケのタレ焼き 味噌汁(ほうれん草・もやし) E:331kcal 蛋白:16.9g 脂質:3.8g 食塩:1.40g	御飯 チキンピカタ ほうれん草の香味和え 味噌汁(ごぼう・油揚げ) E:362kcal 蛋白:12.6g 脂質:6.4g 食塩:1.76g
昼					御飯 鶏肉の塩麹蒸し かぼちゃの含め煮 胡瓜の酢の物 味噌汁(油揚げ・大根菜)麦白味噌仕立て E:518kcal 蛋白:21.3g 脂質:15.2g 食塩:2.50g	御飯 黒豆がんもの炊き合わせ 小松菜と豚肉の炒め物 大根と平天のパンパドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) E:534kcal 蛋白:20.8g 脂質:20.4g 食塩:3.36g	御飯 白身魚のソテー(和風バターソース) 大豆とちくわの煮物 味噌汁(白菜・白ねぎ) 色寒天(みかん缶添え) E:453kcal 蛋白:21.2g 脂質:9.5g 食塩:1.60g
お	冬至とは、北半球において日の出から日の入りまでの時間がもっとも短い日の事です。冬至に食べるもので「かぼちゃ」が挙げられますが、収穫を終え厳しい冬を乗り越えるために栄養が豊富なかぼちゃを食べる、魔除けや運氣上昇のためなどの説が複数あります。	クリスマスにはチキン料理を思い浮かべますが、もともとはアメリカの七面鳥料理に由来しているそうです。日本では七面鳥が手に入りにくく、鶏肉をローストチキンやフライドチキンとして食べるのが主流になったそうです。ナリコマのクリスマスはオムライスやから揚げなどの人気メニューです。	毎年12月に奈良県の奈良春日大社若宮の「おん祭り」が行われます。この祭りの日、のっぺを食べる習慣が昔から続いているそうです。のっぺは具沢山のとろみのついた煮物の事で、奈良県以外にものっぺがあります。	晦日とは月の最後の日を示しており、大晦日は1年の最後を締めくくる大切な日なので大晦日と呼ぶそうです。大晦日にそばを食べる理由としては「切れやすいそばで悪縁を断ち切る」「細く長い人生を願って」などの意味が込められているそうです。	牛乳	牛乳	手作りミルクプリン(いちごソース) 紅茶
夕	さばの味噌煮 大根と人参の金平 とろろの梅かつお和え すまし汁(白菜・かまぼこ) E:557kcal 蛋白:19.8g 脂質:22.6g 食塩:2.46g	御飯 牛肉コロッケ(濃厚ソース) れんこんと昆布の煮物 いんげんとコーンのおからサラダ 味噌汁(あさり・えのき)白味噌仕立て E:543kcal 蛋白:15.1g 脂質:14.4g 食塩:2.63g	御飯 回鍋肉 いわしつみれの煮物 マカロニサラダ 味噌汁(絹揚げ・しいたけ) E:618kcal 蛋白:23.8g 脂質:26.9g 食塩:2.25g	御飯 さばの味噌煮 大根と人参の金平 とろろの梅かつお和え すまし汁(白菜・かまぼこ) E:557kcal 蛋白:19.8g 脂質:22.6g 食塩:2.46g	御飯 牛肉コロッケ(濃厚ソース) れんこんと昆布の煮物 いんげんとコーンのおからサラダ 味噌汁(あさり・えのき)白味噌仕立て E:543kcal 蛋白:15.1g 脂質:14.4g 食塩:2.63g	御飯 回鍋肉 いわしつみれの煮物 マカロニサラダ 味噌汁(絹揚げ・しいたけ) E:618kcal 蛋白:23.8g 脂質:26.9g 食塩:2.25g	御飯 回鍋肉 いわしつみれの煮物 マカロニサラダ 味噌汁(絹揚げ・しいたけ) E:618kcal 蛋白:23.8g 脂質:26.9g 食塩:2.25g
計	E:1525kcal 蛋白:53.4g 脂質:49.4g 食塩:6.21g	E:1530kcal 蛋白:53.8g 脂質:39.0g 食塩:7.45g	E:1597kcal 蛋白:59.5g 脂質:52.3g 食塩:5.76g	E:1525kcal 蛋白:53.4g 脂質:49.4g 食塩:6.21g	E:1530kcal 蛋白:53.8g 脂質:39.0g 食塩:7.45g	E:1597kcal 蛋白:59.5g 脂質:52.3g 食塩:5.76g	E:1597kcal 蛋白:59.5g 脂質:52.3g 食塩:5.76g
日付	25	26	27	28	29	30	31
朝A	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 白菜と油揚げの麩ナムル和え 味噌汁(チンゲン菜・人参) E:360kcal 蛋白:10.5g 脂質:6.4g 食塩:1.66g	御飯 干草焼き マヨサラダ 味噌汁(じゃがいも・もやし) E:357kcal 蛋白:13.3g 脂質:6.5g 食塩:1.43g	食パン/ジャム 海鮮豆腐ステーキ クラムチャウダー 手作りバナナ風味ゼリー E:365kcal 蛋白:12.1g 脂質:15.5g 食塩:1.87g	御飯 玉子焼き キャベツと平天の大葉ドレサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ) E:405kcal 蛋白:13.2g 脂質:10.1g 食塩:1.62g	御飯 大豆ミートハンバーグ(オニオンソース) 味噌汁(大根菜・人参) E:397kcal 蛋白:11.4g 脂質:10.4g 食塩:1.75g	しろうな雑炊 絹揚げの鶏そぼろ煮 スパゲティーサラダ はちみつねり梅 E:366kcal 蛋白:12.4g 脂質:16.9g 食塩:2.78g	御飯 プレーンオムレツ(きのこソース) キャベツとちくわのピーナツドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・油揚げ) E:382kcal 蛋白:12.3g 脂質:5.8g 食塩:2.00g
昼	オムライス(野菜ソース) 鶏の唐揚げ ブロッコリーの洋風お浸し コーンポタージュスープ E:611kcal 蛋白:21.1g 脂質:21.2g 食塩:2.07g	御飯 メバルの山椒焼き 奈良のっぺ[奈良県郷土料理] しろうなと平天の練りごま和え 味噌汁(白菜・玉ねぎ)白味噌仕立て E:463kcal 蛋白:24.9g 脂質:9.3g 食塩:2.37g	ねぎとろ丼 れんこんとちくわの金平 かぼちゃのサラダ 味噌汁(キャベツ・しいたけ)いりこ風味 E:514kcal 蛋白:20.8g 脂質:13.1g 食塩:3.17g	御飯 オレンジチキン 枝豆とへーコンの塩バターソテー 味噌汁(豆腐) パイン缶の紅茶ジュレ E:537kcal 蛋白:20.8g 脂質:17.9g 食塩:1.69g	御飯 白身魚の香草パン粉焼き(トマトソース) 高野豆腐のサイコロ煮 玉ねぎとハムのマリネ 味噌汁(もやし・しいたけ)白味噌仕立て E:511kcal 蛋白:26.9g 脂質:13.4g 食塩:2.49g	御飯 鶏肉の照り煮 大豆とキャベツのじゃこ炒め もずく酢 味噌汁(かぼちゃ) E:506kcal 蛋白:23.3g 脂質:14.7g 食塩:2.96g	キーマカレー もやしとツナの香味ドレ和え 手作りいちごミルクプリン E:574kcal 蛋白:19.6g 脂質:21.5g 食塩:1.86g
お	牛乳	牛乳	ジュース	牛乳	牛乳	牛乳	緑茶
夕	御飯 さわらの鳴門煮 もやしと鶏肉の炒め物 フルーツ(洋なし缶・黄桃缶) 胡瓜の浅漬け風 E:456kcal 蛋白:22.7g 脂質:11.4g 食塩:1.57g	御飯 豚肉の香味炒め やっこ(ねぎ味噌ダレ) キャベツとツナの塩麹ドレサラダ すまし汁(大根菜・かまぼこ) E:587kcal 蛋白:25.4g 脂質:23.4g 食塩:1.99g	御飯 肉団子の野菜あんかけ 小松菜と豚肉のソテー 大根のごま酢和え 中華スープ(春雨) E:577kcal 蛋白:15.2g 脂質:23.0g 食塩:1.92g	御飯 かれの煮付け 大根と小えびの炒め物 いんげんのスローサラダ 豚汁(豚肉・白ねぎ・ごぼう) E:519kcal 蛋白:26.9g 脂質:13.2g 食塩:3.10g	御飯 常夜鍋 白菜と鶏肉の塩だしとろみ炒め 昆布佃煮 E:527kcal 蛋白:23.1g 脂質:17.0g 食塩:3.08g	御飯 さばの南部焼き 梅尾煮(とがのおに) 白菜と人参のピリ辛和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)いりこ風味 E:573kcal 蛋白:19.4g 脂質:20.6g 食塩:2.07g	晦日そば(えび天) 大根と豚肉の利休煮 フルーツ(みかん) E:551kcal 蛋白:20.1g 脂質:16.5g 食塩:4.27g
計	E:1512kcal 蛋白:56.6g 脂質:40.9g 食塩:5.42g	E:1559kcal 蛋白:67.1g 脂質:39.6g 食塩:5.83g	E:1601kcal 蛋白:51.5g 脂質:46.5g 食塩:6.73g	E:1623kcal 蛋白:62.8g 脂質:51.0g 食塩:6.54g	E:1562kcal 蛋白:62.0g 脂質:41.1g 食塩:7.41g	E:1498kcal 蛋白:55.8g 脂質:54.0g 食塩:7.86g	E:1584kcal 蛋白:53.8g 脂質:48.0g 食塩:8.22g