

常食(御飯食) 献立だより 2024年5月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付			1	2	3	4	5
朝A		<p>5月2日(木)昼食 『すろっぽ』 [和歌山県郷土料理]</p>  <p>和歌山県の毛見、布引地域は大根・人参の産地です。すろっぽは、大根と人参をせん突きという千切りにする道具で突き、煮物にしたものです。大根と人参を千六本に突いた料理なので、「せんろっぽん」がなまって「すろっぽ」になったという説がある</p>	<p>御飯 玉子焼き キャベツとちくわの大葉ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・小松菜)</p> <p>エネルギー:382kcal 蛋白:11.4g 脂質:8.2g 食塩:1.33g</p>	<p>御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) もやしとしめじの香味ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・わかめ)</p> <p>エネルギー:383kcal 蛋白:11.1g 脂質:7.8g 食塩:1.75g</p>	<p>御飯 えびそばろ入りだし巻き卵 大根と平天の塩ごま和え 味噌汁(ほうれん草・しいたけ)</p> <p>エネルギー:358kcal 蛋白:14.1g 脂質:7.2g 食塩:1.71g</p>	<p>青葉雑炊(ほうれん草) 里芋の鶏そぼろ煮 スパゲティーサラダ はちみつねり梅</p> <p>エネルギー:321kcal 蛋白:7.7g 脂質:10.7g 食塩:2.07g</p>	<p>御飯 鶏つみれの煮物 白菜と平天の香味和え 味噌汁(人参・しいたけ)</p> <p>エネルギー:362kcal 蛋白:13.6g 脂質:6.6g 食塩:1.51g</p>
			<p>御飯 ハンバーグ(ドミソース) 白菜と平天の煮物 ほうれん草とちりめんの豆乳和え 味噌汁(油揚げ・あさり)</p> <p>エネルギー:558kcal 蛋白:26.4g 脂質:16.3g 食塩:3.28g</p>	<p>御飯 鶏肉の塩焼き すろっぽ[和歌山県郷土料理] ポテトサラダ 味噌汁(絹揚げ・しろな)いりこ風味</p> <p>エネルギー:519kcal 蛋白:18.6g 脂質:16.5g 食塩:2.14g</p>	<p>御飯 さばの西京焼き れんこんと牛肉の金平 もずく酢 すまし汁(ソウメン・花麩)</p> <p>エネルギー:600kcal 蛋白:21.1g 脂質:25.4g 食塩:2.29g</p>	<p>御飯 鶏肉の豆鼓蒸し 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 ブロッコリーとちくわの練りごま和え 味噌汁(白菜・もやし)</p> <p>エネルギー:597kcal 蛋白:30.2g 脂質:23.7g 食塩:2.39g</p>	<p>オムライス(野菜ソース) エビフライ(レモンタルタルソース) コンソメスープ(ウインナー・セロリ) 手作りメロンゼリー</p> <p>エネルギー:626kcal 蛋白:19.9g 脂質:20.3g 食塩:2.95g</p>
昼							
お			牛乳	ジュース	牛乳	牛乳	紅茶
夕			<p>御飯 ホキの唐揚げ(和風あん) ひじきと鶏肉の炒め煮 カワラワとアスパラのパンパンドレサラダ 味噌汁(大根・大根葉)麦白味噌仕立て</p> <p>エネルギー:504kcal 蛋白:22.3g 脂質:14.2g 食塩:2.13g</p>	<p>御飯 あじの照り煮 小松菜と鶏肉の炒め物 豚汁(豚肉・白ねぎ・人参) マンゴー缶</p> <p>エネルギー:501kcal 蛋白:24.5g 脂質:13.8g 食塩:1.80g</p>	<p>御飯 八宝菜 冬瓜の炒め煮 味噌汁(油揚げ・大根葉)白味噌仕立て 杏仁豆腐(いちごソース)</p> <p>エネルギー:504kcal 蛋白:15.4g 脂質:13.5g 食塩:2.29g</p>	<p>御飯 白身魚の生姜煮 ベーコンと枝豆の塩バターソテー キャベツと絹揚げのわさび和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ)</p> <p>エネルギー:498kcal 蛋白:24.1g 脂質:16.3g 食塩:1.92g</p>	<p>御飯 豚肉の塩ダレ炒め いかふくさ焼き 大根と大根葉の麦味噌和え のり佃煮</p> <p>エネルギー:511kcal 蛋白:21.8g 脂質:20.6g 食塩:1.07g</p>
計			<p>エネルギー:1499kcal 蛋白:60.8g 脂質:39.1g 食塩:6.75g</p>	<p>エネルギー:1511kcal 蛋白:55.0g 脂質:40.4g 食塩:5.92g</p>	<p>エネルギー:1536kcal 蛋白:52.4g 脂質:50.7g 食塩:6.37g</p>	<p>エネルギー:1454kcal 蛋白:62.1g 脂質:50.7g 食塩:6.40g</p>	<p>エネルギー:1616kcal 蛋白:57.2g 脂質:47.8g 食塩:5.58g</p>
日付	6	7	8	9			
朝A	<p>御飯 磯巻き卵 うまい菜の豆乳和え 味噌汁(玉ねぎ・大根)</p> <p>エネルギー:345kcal 蛋白:12.9g 脂質:6.4g 食塩:1.51g</p>	<p>御飯 白身魚の厚揚げの煮物 カワラワといんげんのパンドレサラダ 味噌汁(キャベツ・大根葉)</p> <p>エネルギー:403kcal 蛋白:10.1g 脂質:11.3g 食塩:1.55g</p>	<p>御飯 ポロニアソーセージ ハムチーズピカタ コンポータージュース</p> <p>エネルギー:386kcal 蛋白:10.8g 脂質:10.7g 食塩:1.85g</p>	<p>食パン/ジャム ハムチーズピカタ コンポータージュース</p> <p>エネルギー:340kcal 蛋白:10.5g 脂質:13.7g 食塩:1.73g</p>	<p>5月5日(日)昼食 『端午の節句』</p>  <p>端午の節句は、春から夏への季節の変わり目の事で、昔は節句には邪気を払い、健康を祈願する行事が行われていました。江戸時代になると武者人形や鯉のぼりを立て、後継ぎとなる男の子の成長を祝う行事となったそうです。ナリコマの端午の節句のメニューは子どもから大人まで大好きなメニューを揃えました。お楽し</p>		
	<p>御飯 牛肉ともやしのオイスター炒め 一口がんもの煮物 キャベツとなめこのお浸し 味噌汁(とろろ昆布・おつゆ麩)白味噌仕立て</p> <p>エネルギー:569kcal 蛋白:23.8g 脂質:25.9g 食塩:2.14g</p>	<p>きつねそば ごぼうと豚肉の利休煮 白菜と人参のピーナッツ和え</p> <p>エネルギー:508kcal 蛋白:20.2g 脂質:14.7g 食塩:4.47g</p>	<p>キーマカレー もやしとちりめんの塩麩ドレサラダ 洋なし缶のはちみつジュレ</p> <p>エネルギー:547kcal 蛋白:19.0g 脂質:18.1g 食塩:2.06g</p>	<p>御飯 シロガネダラのソテー(コンソメソース) 金時豆煮 れんこんとひじきの黒ごまドレサラダ 味噌汁(あさり・しいたけ)白味噌仕立て</p> <p>エネルギー:485kcal 蛋白:24.8g 脂質:8.4g 食塩:1.81g</p>			
昼							
お	牛乳	牛乳	牛乳	ジュース			
夕	<p>御飯 いわしの山椒煮 卵の花 ブロッコリーとコーンのパンパンドレサラダ 味噌汁(白菜・白ねぎ)いりこ風味</p> <p>エネルギー:483kcal 蛋白:19.1g 脂質:14.5g 食塩:2.19g</p>	<p>御飯 鶏肉のにんにく醤油焼き 絹揚げとグリーンピースの煮物 大根とツナの香味ドレサラダ 味噌汁(えのき・わかめ)</p> <p>エネルギー:544kcal 蛋白:23.7g 脂質:19.9g 食塩:2.57g</p>	<p>御飯 千草蒸し 白菜と鶏肉の煮物 マカロニサラダ 味噌汁(小松菜・白ねぎ)</p> <p>エネルギー:510kcal 蛋白:18.3g 脂質:14.9g 食塩:2.83g</p>	<p>御飯 豚肉の野菜炒め えびシューマイ ブロッコリーの塩レモンドレ和え 中華スープ(ザーサイ・わかめ)</p> <p>エネルギー:545kcal 蛋白:19.6g 脂質:21.0g 食塩:3.15g</p>			
計	<p>エネルギー:1495kcal 蛋白:57.0g 脂質:53.0g 食塩:5.87g</p>	<p>エネルギー:1570kcal 蛋白:57.2g 脂質:51.2g 食塩:8.69g</p>	<p>エネルギー:1607kcal 蛋白:49.9g 脂質:53.2g 食塩:6.89g</p>	<p>エネルギー:1502kcal 蛋白:57.8g 脂質:42.7g 食塩:6.77g</p>			



常食(御飯食) 献立だより 2024年5月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付					10	11	12
朝A	<p>5月12日(日)昼食/おやつ『母の日』</p> 				<p>御飯 照り焼き風肉団子 白菜と油揚げの味噌和え 味噌汁(玉ねぎ・しめじ)</p> <p>エネルギー:359kcal 蛋白:10.8g 脂質:7.5g 食塩:1.28g</p>	<p>御飯 ブレンオムレツ(きのこソース) ブロッコリーの洋風お浸し 味噌汁(油揚げ・人参)</p> <p>エネルギー:360kcal 蛋白:12.4g 脂質:5.3g 食塩:1.89g</p>	<p>御飯 ポテトミンチ巻き いんげんと油揚げの豆乳和え 味噌汁(ほうれん草・あさり)</p> <p>エネルギー:372kcal 蛋白:13.6g 脂質:5.8g 食塩:1.62g</p>
昼	<p>母の日は世界中で普及し、毎年祝われています。日本では母の日はカーネーションを贈るイメージが定着していますが、世界では、ケーキでお祝いしたり、お母さんの好きな花を贈ったりとお祝いの仕方は様々なようです。ナリコマの母の日メニューは赤飯やお刺身など人気メ</p> 				<p>親子丼 筍と豚肉の煮物 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ) マンゴー缶</p> <p>エネルギー:538kcal 蛋白:24.7g 脂質:10.8g 食塩:2.67g</p>	<p>御飯 豚肉と里芋の煮込み やっこ(梅ダレ) キャベツとちくわの和え物 味噌汁(おくら・巻麩)いりこ風味</p> <p>エネルギー:567kcal 蛋白:24.1g 脂質:19.4g 食塩:2.61g</p>	<p>赤飯 刺身盛り ごぼうと豚肉の炒り煮 白菜のレモン風味 茶碗蒸し(ぎんなん・なると)</p> <p>エネルギー:474kcal 蛋白:20.9g 脂質:12.7g 食塩:2.79g</p>
お					牛乳	牛乳	ココアゼリー コーヒー
夕					<p>御飯 さわらの煮付け しろなと鶏肉の炒め物 大根のごま酢和え 味噌汁(絹揚げ・キャベツ)</p> <p>エネルギー:506kcal 蛋白:24.4g 脂質:13.5g 食塩:2.34g</p>	<p>御飯 ホリの香草パン粉焼き(マリネソース) 大豆煮 さつまいものサラダ 味噌汁(白菜・大根葉)</p> <p>エネルギー:494kcal 蛋白:20.9g 脂質:13.0g 食塩:2.11g</p>	<p>御飯 鶏肉のさつぱり煮 キャベツとツナの炒め物 ミルク寒天(あんずソース) さくら漬</p> <p>エネルギー:543kcal 蛋白:21.4g 脂質:17.3g 食塩:1.37g</p>
計					<p>エネルギー:1493kcal 蛋白:62.4g 脂質:34.5g 食塩:6.35g</p>	<p>エネルギー:1494kcal 蛋白:58.9g 脂質:41.8g 食塩:6.69g</p>	<p>エネルギー:1509kcal 蛋白:58.9g 脂質:36.1g 食塩:5.83g</p>
日付	13	14	15	16	17	18	19
朝A	<p>御飯 チキンナゲット(野菜ソース) マヨサラダ 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)</p> <p>エネルギー:394kcal 蛋白:15.8g 脂質:8.4g 食塩:1.63g</p>	<p>御飯 野菜ミンチ巻き ブロッコリーのおからサラダ 味噌汁(白菜・しいたけ)</p> <p>エネルギー:378kcal 蛋白:11.5g 脂質:5.6g 食塩:1.40g</p>	<p>食パン/ジャム スクランブルエッグ(ケチャップソース) ごぼうと鶏肉のカレースープ 手作りバナナ風味ゼリー</p> <p>エネルギー:383kcal 蛋白:13.8g 脂質:15.6g 食塩:1.90g</p>	<p>御飯 大豆ミートハンバーグ(オニオンソース) 味噌汁(大根葉・人参)</p> <p>エネルギー:397kcal 蛋白:11.2g 脂質:9.3g 食塩:1.69g</p>	<p>御飯 カニカマ入りだし巻き卵 うまい菜の洋風お浸し 味噌汁(里芋・白菜)</p> <p>エネルギー:347kcal 蛋白:13.2g 脂質:5.8g 食塩:1.50g</p>	<p>きのこ雑炊 小松菜とベーコンのソテー スパゲティサラダ フルーツ(カットりんご)</p> <p>エネルギー:343kcal 蛋白:7.8g 脂質:16.0g 食塩:1.39g</p>	<p>御飯 ミートオムレツ いんげんのごまドレサラダ 味噌汁(キャベツ・わかめ)</p> <p>エネルギー:357kcal 蛋白:10.2g 脂質:8.0g 食塩:1.36g</p>
昼	<p>そぼろと卵の二色丼 うまい菜とえのきの炒め物 もやしと人参の土佐酢和え 味噌汁(油揚げ・わかめ)</p> <p>エネルギー:526kcal 蛋白:20.4g 脂質:19.1g 食塩:2.70g</p>	<p>御飯 とんかつ(おろしあん) ひじきと絹揚げの煮物 赤だし(里芋・玉ねぎ) きざみ高菜</p> <p>エネルギー:544kcal 蛋白:19.5g 脂質:17.3g 食塩:2.64g</p>	<p>豆御飯 白身魚の生姜煮 大根と豚肉の金平 かぼちゃのサラダ 味噌汁(白ねぎ・わかめ)いりこ風味</p> <p>エネルギー:473kcal 蛋白:22.6g 脂質:10.2g 食塩:2.63g</p>	<p>お好み焼き(豚肉) 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 胡瓜とかまぼこの甘酢和え 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)白味噌仕立て</p> <p>エネルギー:493kcal 蛋白:21.0g 脂質:23.8g 食塩:3.67g</p>	<p>ちらし寿司 大根と豚肉の炒め物 ブロッコリーと油揚げの和え物 味噌汁(キャベツ・あさり)麦白味噌仕立て</p> <p>エネルギー:474kcal 蛋白:19.4g 脂質:10.0g 食塩:3.75g</p>	<p>御飯 さばの味噌煮 れんこんと油揚げの炒め生酢 白菜といんげんの塩ごまダレ和え すまし汁(玉ねぎ・かまぼこ)</p> <p>エネルギー:552kcal 蛋白:20.3g 脂質:23.0g 食塩:1.86g</p>	<p>御飯 銀ひらすのグリル(トマトソース) 鶏ごぼう 大根と平天の味噌和え 味噌汁(里芋・白ねぎ)</p> <p>エネルギー:484kcal 蛋白:25.8g 脂質:11.1g 食塩:1.92g</p>
お	牛乳	牛乳	牛乳	ジュース	牛乳	牛乳	誕生日ケーキ 紅茶
夕	<p>御飯 黒豆がんもの炊き合わせ 白菜といかのとろみ炒め 味噌汁(大根・人参)白味噌仕立て フルーツ(カットオレンジ)</p> <p>エネルギー:533kcal 蛋白:21.8g 脂質:17.1g 食塩:2.34g</p>	<p>御飯 あじの香味焼き キャベツと鶏肉の炒め物 いんげんと平天のパンパンドレサラダ 味噌汁(豆腐)</p> <p>エネルギー:478kcal 蛋白:25.1g 脂質:14.2g 食塩:1.76g</p>	<p>御飯 クリームチキン じゃがいもとベーコンの煮物 チンゲン菜としいたけの練りごま和え 味噌汁(もやし・油揚げ)</p> <p>エネルギー:543kcal 蛋白:21.9g 脂質:19.7g 食塩:2.12g</p>	<p>御飯 白身魚の揚げ物(中華あん) もやしと豚肉の炒め物 味噌かきたま汁 フルーツ(パイナップル・黄桃缶)</p> <p>エネルギー:591kcal 蛋白:26.9g 脂質:21.6g 食塩:1.60g</p>	<p>御飯 肉じゃが(牛肉) やっこ(大葉味噌ダレ) かりふらわーとコンのアイランドレサラダ すまし汁(しめじ・わかめ)</p> <p>エネルギー:637kcal 蛋白:22.4g 脂質:24.4g 食塩:2.74g</p>	<p>御飯 合鴨スモークスライス 大豆とちくわの煮物 キャベツと人参のマリネ 味噌汁(もやし・大根)</p> <p>エネルギー:524kcal 蛋白:20.7g 脂質:18.6g 食塩:2.26g</p>	<p>御飯 豚肉の生姜炒め かぼちゃの含め煮 もやしとしめじの香味ドレサラダ 味噌汁(白菜・油揚げ)いりこ風味</p> <p>エネルギー:600kcal 蛋白:22.1g 脂質:23.8g 食塩:2.25g</p>
計	<p>エネルギー:1605kcal 蛋白:61.5g 脂質:44.9g 食塩:6.71g</p>	<p>エネルギー:1498kcal 蛋白:58.5g 脂質:41.7g 食塩:5.91g</p>	<p>エネルギー:1534kcal 蛋白:57.6g 脂質:39.0g 食塩:6.47g</p>	<p>エネルギー:1575kcal 蛋白:61.0g 脂質:58.4g 食塩:7.07g</p>	<p>エネルギー:1580kcal 蛋白:56.1g 脂質:40.5g 食塩:8.04g</p>	<p>エネルギー:1582kcal 蛋白:50.9g 脂質:68.9g 食塩:5.86g</p>	<p>エネルギー:1500kcal 蛋白:58.4g 脂質:44.5g 食塩:5.79g</p>

常食(御飯食) 献立だより 2024年5月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	20	21	22	23	24	25	26
朝A	御飯 かに玉 カリフラワーのバジルドレサラダ 味噌汁(ほうれん草・あさり)	御飯 チキンピカタ しるなど油揚げのパンパンドレサラダ 味噌汁(キャベツ・人参)	御飯 ほうれん草のオムレツ 白菜とニラの麴ナムル和え 味噌汁(油揚げ・大根葉)	御飯 筑前煮 アスパラともやしの大葉ドレスラダ 味噌汁(白菜・絹揚げ)	御飯 5品目具材の玉子焼き マヨサラダ 味噌汁(里芋・もやし)	御飯 メヌケの焼き浸し ほうれん草のごまドレスラダ 味噌汁(人参・しいたけ)	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 カリフラワーとコーンのパンパンドレサラダ 味噌汁(しろな・白ねぎ)
	エネルギー:392kcal 蛋白:10.9g 脂質:12.0g 食塩:1.52g	エネルギー:385kcal 蛋白:13.1g 脂質:9.1g 食塩:1.60g	エネルギー:339kcal 蛋白:11.2g 脂質:6.0g 食塩:1.32g	エネルギー:362kcal 蛋白:16.3g 脂質:5.5g 食塩:1.57g	エネルギー:370kcal 蛋白:14.3g 脂質:6.9g 食塩:1.57g	エネルギー:367kcal 蛋白:17.7g 脂質:7.4g 食塩:1.37g	エネルギー:383kcal 蛋白:13.2g 脂質:9.1g 食塩:1.49g
昼	御飯 鶏肉のねぎ焼き ひじきとかんぴょうの煮物 手作り味噌付きごま豆腐 味噌汁(ソーメン・花麴)	御飯 さわらの照り焼き 大根と鶏肉の塩煮 おくらのとろろ和え 味噌汁(白菜・しめじ)白味噌仕立て	御飯 牛肉のピリ辛炒め 一口がんもの煮物 キャベツとちくわの塩ポン和え 味噌汁(白ねぎ・しいたけ)	稲荷寿司 あんかけ卵とじうどん はたけ菜と鶏肉の炒め物 白桃缶のピーチジュレ	御飯 ホツケの塩麴焼き 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 小松菜のピーナッツ和え 味噌汁(キャベツ・かまぼこ)	ポークカレー キャベツと大根葉の香味ドレ和え 色寒天(パイン缶添え)	御飯 白身魚の煮付け チンゲン菜と豚肉の炒め物 大根といんげんの和え物 味噌汁(白菜・油揚げ)
	エネルギー:494kcal 蛋白:18.3g 脂質:14.2g 食塩:2.22g	エネルギー:465kcal 蛋白:22.7g 脂質:11.5g 食塩:2.21g	エネルギー:511kcal 蛋白:19.2g 脂質:18.6g 食塩:2.48g	エネルギー:515kcal 蛋白:15.4g 脂質:8.2g 食塩:3.94g	エネルギー:494kcal 蛋白:29.1g 脂質:14.0g 食塩:2.17g	エネルギー:531kcal 蛋白:15.5g 脂質:15.6g 食塩:2.13g	エネルギー:467kcal 蛋白:22.5g 脂質:11.8g 食塩:2.45g
お	牛乳	牛乳	牛乳	ジュース	牛乳	手作り黒糖水ようかん 緑茶	水ようかん 緑茶
夕	御飯 さんまの山椒煮 キャベツと豚肉のソテー ブロッコリーとコーンのピーナツドレ和え 味噌汁(絹揚げ・大根)	御飯 ポークチャップ いかふくさ焼き もやしといんげんの豆乳和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ)	御飯 赤魚の魚田(田楽味噌) 小松菜と豚肉の炒め物 マカロニサラダ すまし汁(豆腐)	御飯 ミートローフ風(トミグラスソース) 冬瓜と小えびのくず煮 さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(ほうれん草・人参)いりこ風味	御飯 鶏の唐揚げ れんこんと平天の煮物 ブロッコリーと油揚げのおから和え 中華スープ(ザーサイ・わかめ)	御飯 おでん 金平ごぼう 白菜のあっさり漬け	御飯 ハンバーグ(和風ソース) 大豆とベーコンのコンソメ煮 味噌汁(もやし・わかめ)白味噌仕立て ヨーグルト(はちみつソース)
	エネルギー:579kcal 蛋白:26.5g 脂質:21.0g 食塩:1.77g	エネルギー:555kcal 蛋白:23.4g 脂質:21.5g 食塩:1.82g	エネルギー:560kcal 蛋白:25.6g 脂質:18.8g 食塩:2.08g	エネルギー:554kcal 蛋白:16.9g 脂質:19.0g 食塩:1.99g	エネルギー:577kcal 蛋白:18.8g 脂質:22.5g 食塩:2.85g	エネルギー:558kcal 蛋白:22.4g 脂質:19.7g 食塩:3.04g	エネルギー:564kcal 蛋白:20.1g 脂質:17.0g 食塩:2.41g
計	エネルギー:1580kcal 蛋白:58.1g 脂質:52.1g 食塩:5.69g	エネルギー:1505kcal 蛋白:60.5g 脂質:46.1g 食塩:5.73g	エネルギー:1497kcal 蛋白:57.2g 脂質:47.1g 食塩:6.00g	エネルギー:1564kcal 蛋白:51.8g 脂質:34.8g 食塩:7.55g	エネルギー:1511kcal 蛋白:63.3g 脂質:45.0g 食塩:6.65g	エネルギー:1529kcal 蛋白:57.6g 脂質:42.9g 食塩:6.58g	エネルギー:1490kcal 蛋白:57.5g 脂質:42.3g 食塩:6.43g
日付	27	28	29	30	31		
朝A	食パン/ジャム 鶏肉のグリル じゃがいものポタージュスープ	御飯 千草焼き ブロッコリーのバジルドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・えのき)	御飯 鶏つみれ 大根と平天の香味和え 味噌汁(玉ねぎ・ほうれん草)	御飯 海鮮豆腐ステーキ 白菜と大根葉の味噌和え 味噌汁(もやし・人参)	御飯 玉子焼き ブロッコリーとなめこのピリ辛和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ)		
	エネルギー:325kcal 蛋白:12.4g 脂質:13.9g 食塩:1.60g	エネルギー:367kcal 蛋白:10.8g 脂質:9.8g 食塩:1.24g	エネルギー:372kcal 蛋白:13.9g 脂質:6.8g 食塩:1.61g	エネルギー:360kcal 蛋白:9.4g 脂質:8.1g 食塩:1.41g	エネルギー:377kcal 蛋白:12.2g 脂質:7.5g 食塩:1.41g		
昼	ねぎとろ丼 白菜と平天の煮物 玉子どうふ 味噌汁(あさり・玉ねぎ)いりこ風味	御飯 鶏大根 たこふくさ焼き 小松菜とちくわの塩ごまドレ和え 味噌汁(おくら・おつゆ麴)	御飯 白身魚の味噌煮 白菜と豚肉の塩だしとろみ炒め やっこ(醤油) すまし汁(白ねぎ・わかめ)	御飯 レモンチキン しるなどツナのソテー マカロニサラダ 味噌かきたま汁	御飯 赤魚の照り煮 大根と人参の金平 もやしのパンパンドレサラダ 豚汁(豚肉・白菜・しいたけ)		
	エネルギー:470kcal 蛋白:24.9g 脂質:10.5g 食塩:4.07g	エネルギー:453kcal 蛋白:25.0g 脂質:8.4g 食塩:2.39g	エネルギー:463kcal 蛋白:27.2g 脂質:13.1g 食塩:2.34g	エネルギー:540kcal 蛋白:22.3g 脂質:20.5g 食塩:1.95g	エネルギー:521kcal 蛋白:26.5g 脂質:13.6g 食塩:2.65g		
お	牛乳	牛乳	牛乳	ジュース	牛乳		
夕	御飯 豚肉のブルコギ風 かにシューマイ ほうれん草と油揚げの豆乳和え 味噌汁(筍・大根葉)	御飯 焼さばの南蛮漬け もやしと鶏肉の炒め物 白菜といんげんの洋風お浸し 味噌汁(かぼちゃ)	御飯 メンチカツ(濃厚ソース) 高野豆腐のサイコロ煮 チンゲン菜としいたけの和え物 味噌汁(じゃがいも・ごぼう)	御飯 三色稲荷の炊き合わせ キャベツと鶏肉の炒め物 赤だし(大根・しめじ) フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)	御飯 肉団子の甘酢あんかけ ひじき大豆 味噌汁(大根葉・平天) 胡瓜の浅漬け風		
	エネルギー:584kcal 蛋白:22.5g 脂質:23.1g 食塩:2.33g	エネルギー:600kcal 蛋白:25.2g 脂質:25.2g 食塩:2.50g	エネルギー:575kcal 蛋白:19.4g 脂質:19.0g 食塩:3.19g	エネルギー:519kcal 蛋白:16.8g 脂質:15.5g 食塩:2.48g	エネルギー:556kcal 蛋白:16.5g 脂質:18.9g 食塩:2.52g		
計	エネルギー:1563kcal 蛋白:65.5g 脂質:41.7g 食塩:7.74g	エネルギー:1455kcal 蛋白:61.1g 脂質:43.5g 食塩:6.15g	エネルギー:1529kcal 蛋白:63.1g 脂質:39.2g 食塩:7.21g	エネルギー:1564kcal 蛋白:50.4g 脂質:51.9g 食塩:6.06g	エネルギー:1581kcal 蛋白:56.0g 脂質:40.3g 食塩:6.67g		

