

常食(御飯食) 献立だより 2025年3月 ◇①◇



| 曜日 日付 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 1 | 日 2 |
|----------|---|--|--|--|--|---|---|
| 朝A | 3月3日(月)昼食 ひな祭り | 3月14日(金)昼食 衣笠丼 京都府郷土料理 | | | | 御飯 磯巻き卵 キャベツとかまぼこの白ごま和え 味噌汁(チンゲン菜・玉ねぎ) エネルギー: 364kcal 蛋白: 13.1g 脂質: 8.2g 食塩: 1.42g | 御飯 鶏つみれの煮物 しろなの麦味噌和え 味噌汁(里芋・白ねぎ) エネルギー: 363kcal 蛋白: 13.7g 脂質: 8.2g 食塩: 1.42g |
| 昼 | | | | | | 御飯 あじの照り焼き ひじきと豚肉の炒め煮 マカロニサラダ 味噌汁(油揚げ・大根葉) エネルギー: 523kcal 蛋白: 25.6g 脂質: 17.2g 食塩: 2.13g | 御飯 とんかつ(おろしあん) 茎わかめと絹揚げの炒め煮 味噌汁(人参・しいたけ) ちりめん山椒 エネルギー: 557kcal 蛋白: 23.5g 脂質: 18.6g 食塩: 3.07g |
| お 夕 | ひな祭りは、女の子の幸せと健やかな成長を願ってお祝いする日です。ひな人形に飾られている菱餅は、繁殖力が強い菱にあやかり、子孫繁栄の願いが込められているそうです。ひな祭りでは菱形寿司が登場します。ぜひお楽しみに。 | | | | | 牛乳 | 紅茶 |
| 計 | | | | | | 御飯 鶏じやが 金平ごぼう 味噌汁(白菜・ちくわ) ミルク寒天(マンゴーソース) エネルギー: 523kcal 蛋白: 17.9g 脂質: 6.8g 食塩: 2.88g | 御飯 白身魚の煮付け キャベツと豚肉の炒め物 ブロッコリーのごまドレサラダ 味噌汁(小松菜・もやし)りこ風味 エネルギー: 469kcal 蛋白: 24.6g 脂質: 13.0g 食塩: 1.92g |
| 日付 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 朝A | 御飯 野菜とわかめの豆乳寄せ 大根とパプリカの塩麹ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ) エネルギー: 348kcal 蛋白: 8.3g 脂質: 6.8g 食塩: 1.65g | 御飯 玉子焼き プロッコリーと油揚げのピーナッツ和え 味噌汁(ごぼう・人参) エネルギー: 406kcal 蛋白: 13.9g 脂質: 9.9g 食塩: 1.25g | 御飯 照り焼き風肉団子 アスパラの大葉ドレサラダ 味噌汁(ほうれん草・しめじ) エネルギー: 366kcal 蛋白: 10.7g 脂質: 7.4g 食塩: 1.38g | 御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) いんげんとコーンの麺ナムル和え 味噌汁(じゃがいも・キャベツ) エネルギー: 363kcal 蛋白: 9.7g 脂質: 4.5g 食塩: 1.54g | 御飯 フレーンオムレツ(クリームソース) 白菜とベーコンのカレースープ エネルギー: 298kcal 蛋白: 10.6g 脂質: 12.6g 食塩: 2.44g | 青菜雑炊(チンゲン菜) 筑前煮 スパゲティーサラダ のり佃煮 エネルギー: 308kcal 蛋白: 12.5g 脂質: 11.2g 食塩: 1.70g | 御飯 千草焼き うまい菜のおから和え 味噌汁(里芋・玉ねぎ) エネルギー: 340kcal 蛋白: 10.5g 脂質: 5.1g 食塩: 1.36g |
| 昼 | ひし形寿司 筍と豚肉の炒り煮 茶碗蒸し(鶏肉・枝豆) フルーツ(パイン缶・黄桃缶) エネルギー: 506kcal 蛋白: 18.7g 脂質: 11.4g 食塩: 3.01g | 野菜かき揚げそば 昆布大豆煮 コールスローサラダ | 御飯 鶏肉のねぎ焼き キャベツと豚肉の炒め物 うまい菜と平天のバンバンドレサラダ 味噌汁(あさり・玉ねぎ)白味噌仕立て エネルギー: 598kcal 蛋白: 17.2g 脂質: 19.7g 食塩: 4.82g | 御飯 ポークチャップ やっこ(醤油) もやしとちりめんの和え物 味噌汁(白菜・大根葉)りこ風味 エネルギー: 566kcal 蛋白: 25.4g 脂質: 20.3g 食塩: 2.32g | 御飯 木キの揚げ浸し 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 さつまいものサラダ 味噌汁(大根・小松菜) エネルギー: 553kcal 蛋白: 26.1g 脂質: 21.3g 食塩: 2.34g | 御飯 白身魚の生姜煮 大根と豚肉の炒め物 玉子豆腐 味噌汁(白菜・平天)白味噌仕立て エネルギー: 551kcal 蛋白: 24.9g 脂質: 16.7g 食塩: 2.35g | 御飯 キーマカレー プロッコリーとツナの香味ドレ和え 白桃缶のピーチジュレ エネルギー: 486kcal 蛋白: 25.5g 脂質: 12.4g 食塩: 2.84g |
| お | 牛乳 | 牛乳 | ジュース | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 手作りコーヒーゼリー(ホイップクリーム添え) 紅茶 |
| 夕 | 御飯 ミートローフ風(トミグラスソース) ほうれん草とツナのソテー ボテトサラダ さくら漬け エネルギー: 562kcal 蛋白: 19.3g 脂質: 22.0g 食塩: 1.64g | 御飯 豚肉のプルコギ風 いかふくさ焼き チンゲン菜とえのきの塩ポン和え 味噌汁(大根・白ねぎ) エネルギー: 509kcal 蛋白: 21.2g 脂質: 17.4g 食塩: 2.11g | 御飯 さわらの魚田(田楽味噌) れんこんと油揚げの煮物 かきたま汁 マンゴー缶 エネルギー: 486kcal 蛋白: 21.6g 脂質: 10.0g 食塩: 1.99g | 御飯 おでん しろなと鶏肉の炒め物 かつおねり梅 エネルギー: 485kcal 蛋白: 20.2g 脂質: 15.6g 食塩: 2.53g | 御飯 鶏肉のくわ焼き じゃがいもと豚肉の煮物 菜の花の香味和え 味噌汁(ソーセージ)麦白味噌仕立て エネルギー: 520kcal 蛋白: 21.8g 脂質: 14.3g 食塩: 2.29g | 御飯 豚肉の塩ダレ炒め かにシューマイ 胡瓜とかまぼこの甘酢和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ) エネルギー: 610kcal 蛋白: 21.5g 脂質: 23.3g 食塩: 2.56g | 御飯 三色稻荷の炊き合わせ キャベツのじゃこ炒め 大根と人参の生酢 豚汁(豚肉・白ねぎ・しいたけ) エネルギー: 544kcal 蛋白: 20.5g 脂質: 17.8g 食塩: 2.72g |
| 計 | エネルギー: 1574kcal 蛋白: 50.2g 脂質: 40.6g 食塩: 6.46g | エネルギー: 1676kcal 蛋白: 54.4g 脂質: 58.3g 食塩: 8.53g | エネルギー: 1545kcal 蛋白: 58.5g 脂質: 38.0g 食塩: 5.78g | エネルギー: 1488kcal 蛋白: 57.2g 脂質: 45.1g 食塩: 6.53g | エネルギー: 1555kcal 蛋白: 62.6g 脂質: 35.2g 食塩: 6.62g | エネルギー: 1454kcal 蛋白: 59.7g 脂質: 48.3g 食塩: 7.11g | エネルギー: 1496kcal 蛋白: 50.7g 脂質: 45.4g 食塩: 5.94g |

常食(御飯食) 献立だより 2025年3月 ◇②◇

| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|--|--|--|--|--|---|---|
| | 日付 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 朝A | 御飯 鶏肉のグリル 白菜の麦味噌和え 味噌汁(あさり・わかめ) | 御飯 かに玉 マヨサラダ 味噌汁(里芋・もやし) | 御飯 ポテトミンチ巻き いんげんとちりめんの塩ごま和え 味噌汁(白菜・絹揚げ) | 食パン/ジャム スクランブルエッグ(ケチャップソース) キャベツと鶏肉の豆乳スープ | 御飯 チキンピカタ 白菜とアスパラのピーナッツ和え 味噌汁(しろな・ごぼう) | 御飯 大豆ミートハンバーグ(テミグラスソース) 白菜と油揚げの麹ナムル和え 味噌汁(玉ねぎ・人参) | 御飯 玉子焼き 白菜と油揚げの麹ナムル和え 味噌汁(玉ねぎ・人参) |
| | エネルギー: 354kcal 蛋白: 16.1g 脂質: 7.0g 食塩: 1.58g | エネルギー: 370kcal 蛋白: 12.7g 脂質: 7.9g 食塩: 1.54g | エネルギー: 370kcal 蛋白: 14.0g 脂質: 5.9g 食塩: 1.58g | エネルギー: 381kcal 蛋白: 14.0g 脂質: 17.4g 食塩: 1.71g | エネルギー: 349kcal 蛋白: 11.6g 脂質: 5.8g 食塩: 1.61g | エネルギー: 398kcal 蛋白: 11.3g 脂質: 9.7g 食塩: 1.41g | エネルギー: 385kcal 蛋白: 11.8g 脂質: 9.0g 食塩: 1.29g |
| | 赤魚の柚庵焼き 絹揚げとクリーンピースのそぼろ煮 ほうれん草とかもばこのごまドレサラダ 味噌汁(キャベツ・しめじ) | 蒸し鶏(洋風香味ソース) 大根と豚肉の煮物 味噌汁(白ねぎ・油揚げ)いりこ風味 ヨーグルト | 豚肉のオイスター炒め えびつみれの煮物 チンゲン菜と油揚げのわさび和え 味噌汁(えのき・大根葉) | ホッケの塩麹焼き もやしと焼き豚の炒め物 かぼちゃのサラダ 赤だし(豆腐) | 衣笠井[京都府郷土料理] れんこんと豚肉の炒り煮 大根と平天の香味ドレサラダ 味噌汁(おくら・おつゆ麩) | 好み焼き(豚肉) 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁(白ねぎ・ちくわ) | 白身魚の唐揚げ(オニオンソース) 山芋の鶏そぼろ煮 菜の花と平天の白ごま和え 味噌汁(いたけ・わかめ)いりこ風味 |
| 昼 | 赤魚の柚庵焼き 絹揚げとクリーンピースのそぼろ煮 ほうれん草とかもばこのごまドレサラダ 味噌汁(キャベツ・しめじ) | 蒸し鶏(洋風香味ソース) 大根と豚肉の煮物 味噌汁(白ねぎ・油揚げ)いりこ風味 ヨーグルト | 豚肉のオイスター炒め えびつみれの煮物 チンゲン菜と油揚げのわさび和え 味噌汁(えのき・大根葉) | ホッケの塩麹焼き もやしと焼き豚の炒め物 かぼちゃのサラダ 赤だし(豆腐) | 衣笠井[京都府郷土料理] れんこんと豚肉の炒り煮 大根と平天の香味ドレサラダ 味噌汁(おくら・おつゆ麩) | 好み焼き(豚肉) 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁(白ねぎ・ちくわ) | 白身魚の唐揚げ(オニオンソース) 山芋の鶏そぼろ煮 菜の花と平天の白ごま和え 味噌汁(いたけ・わかめ)いりこ風味 |
| | エネルギー: 536kcal 蛋白: 30.5g 脂質: 15.6g 食塩: 2.59g | エネルギー: 469kcal 蛋白: 27.5g 脂質: 9.1g 食塩: 1.87g | エネルギー: 529kcal 蛋白: 21.0g 脂質: 18.5g 食塩: 2.33g | エネルギー: 450kcal 蛋白: 25.4g 脂質: 10.0g 食塩: 2.04g | エネルギー: 574kcal 蛋白: 19.4g 脂質: 16.5g 食塩: 3.12g | エネルギー: 467kcal 蛋白: 23.5g 脂質: 23.0g 食塩: 3.85g | エネルギー: 571kcal 蛋白: 26.8g 脂質: 19.6g 食塩: 2.15g |
| お | 牛乳 | 牛乳 | ジュース | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 緑茶 |
| 夕 | 御飯 豚肉の山椒煮 卵ふくさ焼き 味噌汁(しろな・人参)白味噌仕立て フルーツ(カットりんご) | 麦御飯 さばの味噌煮 れんこんの炒め生酢 とろろ(とろろのタレ) すまし汁(菜の花・かもぼこ) | 御飯 擬製豆腐 金平ごぼう プロッコリーのスローサラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) | 御飯 鶏の唐揚げ 大豆とこんにゃくの煮物 味噌汁(大根・しいたけ) 杏仁豆腐(あんずソース) | 御飯 牛肉の和風炒め たこふくさ焼き カリフラワーとコンのパンパントレサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根葉)いりこ風味 | 御飯 銀ひらすの煮付け キャベツと豚肉のソテー 味噌汁(あさり・油揚げ)白味噌仕立て 昆布佃煮 | 御飯 鶏肉の香味焼き やっこ(ねぎ味噌ダレ) もやしの土佐酢和え すまし汁(キャベツ・大根葉) |
| | エネルギー: 505kcal 蛋白: 20.2g 脂質: 13.9g 食塩: 1.98g | エネルギー: 549kcal 蛋白: 20.3g 脂質: 21.5g 食塩: 1.94g | エネルギー: 507kcal 蛋白: 14.6g 脂質: 14.5g 食塩: 3.18g | エネルギー: 603kcal 蛋白: 19.9g 脂質: 22.5g 食塩: 1.78g | エネルギー: 590kcal 蛋白: 22.6g 脂質: 25.7g 食塩: 2.06g | エネルギー: 537kcal 蛋白: 27.8g 脂質: 14.5g 食塩: 2.52g | エネルギー: 460kcal 蛋白: 22.3g 脂質: 13.1g 食塩: 1.71g |
| | エネルギー: 1492kcal 蛋白: 68.1g 脂質: 42.7g 食塩: 6.18g | エネルギー: 1471kcal 蛋白: 61.7g 脂質: 41.1g 食塩: 5.40g | エネルギー: 1494kcal 蛋白: 51.2g 脂質: 41.0g 食塩: 7.14g | エネルギー: 1549kcal 蛋白: 60.0g 脂質: 41.9g 食塩: 5.49g | エネルギー: 1599kcal 蛋白: 55.8g 脂質: 51.2g 食塩: 6.90g | エネルギー: 1524kcal 蛋白: 63.7g 脂質: 47.5g 食塩: 7.84g | エネルギー: 1561kcal 蛋白: 62.8g 脂質: 49.5g 食塩: 5.37g |
| 計 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 朝A | 御飯 チキンナゲット(トマトソース) 大根とアスパラの塩ごま和え 味噌汁(小松菜・絹揚げ) | 御飯 白身魚の厚揚げの煮物 チンゲン菜とコーンのおからサラダ 味噌汁(大根葉・玉ねぎ) | 御飯 ハムチーズピカタ しろなの麦味噌和え 味噌汁(油揚げ・わかめ) | 御飯 野菜ミンチ巻き プロッコリーの和え物 味噌汁(白菜・絹揚げ) | 御飯 えびそぼろ入りだし巻き卵 白菜となめこの豆乳和え 味噌汁(小松菜・白ねぎ) | ちりめん雑炊 絹揚げの鶏そぼろ煮 キャベツと平天の大葉ドレサラダ 金時豆煮 | 食パン/ジャム ブレーンオムレツ(コンソメソース) 大根と豚肉の豆乳スープ |
| | エネルギー: 382kcal 蛋白: 13.7g 脂質: 8.7g 食塩: 1.56g | エネルギー: 362kcal 蛋白: 9.9g 脂質: 6.2g 食塩: 1.62g | エネルギー: 366kcal 蛋白: 11.3g 脂質: 9.1g 食塩: 1.66g | エネルギー: 348kcal 蛋白: 10.8g 脂質: 4.0g 食塩: 1.73g | エネルギー: 348kcal 蛋白: 13.5g 脂質: 6.4g 食塩: 1.59g | エネルギー: 343kcal 蛋白: 17.7g 脂質: 10.2g 食塩: 1.66g | エネルギー: 305kcal 蛋白: 13.5g 脂質: 11.9g 食塩: 2.16g |
| | 御飯 回鍋肉 一口がんもの煮物 味噌汁(しめじ・えのき) 色寒天(パイン缶添え) | 御飯 高野豆腐の炊き合わせ 大根と鶏肉の炒め物 もずく酢 味噌汁(あさり・しいたけ) | 大豆のチキンカレー キャベツとツナのソテー 大根と大根葉の香味ドレ和え | ねぎとろ丼 高野豆腐のそぼろ煮 コールスローサラダ 味噌汁(チンゲン菜・人参) | 御飯 ハンバーグ(ステーキソース) 卯の花 いんげんとちくわのバジルドレサラダ 味噌汁(もずく・巻麩) | 御飯 さばの塩焼き じやがいもと豚肉の煮物 胡瓜の昆布和え 赤だし(あさり・えのき) | 御飯 豚肉の野菜炒め かにつみれの煮物 プロッコリーとコーンの白ごま和え 味噌汁(かぼちゃ) |
| 昼 | 御飯 回鍋肉 一口がんもの煮物 味噌汁(しめじ・えのき) 色寒天(パイン缶添え) | 御飯 高野豆腐の炊き合わせ 大根と鶏肉の炒め物 もずく酢 味噌汁(あさり・しいたけ) | 大豆のチキンカレー キャベツとツナのソテー 大根と大根葉の香味ドレ和え | ねぎとろ丼 高野豆腐のそぼろ煮 コールスローサラダ 味噌汁(チンゲン菜・人参) | 御飯 ハンバーグ(ステーキソース) 卯の花 いんげんとちくわのバジルドレサラダ 味噌汁(もずく・巻麩) | 御飯 さばの塩焼き じやがいもと豚肉の煮物 胡瓜の昆布和え 赤だし(あさり・えのき) | 御飯 豚肉の野菜炒め かにつみれの煮物 プロッコリーとコーンの白ごま和え 味噌汁(かぼちゃ) |
| | エネルギー: 564kcal 蛋白: 20.6g 脂質: 21.6g 食塩: 1.57g | エネルギー: 494kcal 蛋白: 23.9g 脂質: 15.6g 食塩: 2.70g | エネルギー: 503kcal 蛋白: 21.4g 脂質: 14.8g 食塩: 2.38g | エネルギー: 559kcal 蛋白: 27.8g 脂質: 19.0g 食塩: 3.77g | エネルギー: 616kcal 蛋白: 17.6g 脂質: 24.4g 食塩: 2.73g | エネルギー: 576kcal 蛋白: 24.5g 脂質: 24.2g 食塩: 2.94g | エネルギー: 558kcal 蛋白: 23.8g 脂質: 19.9g 食塩: 2.19g |
| お | 牛乳 | 牛乳 | ジュース | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 3周年記念スイーツ★ 緑茶 |
| 夕 | 御飯 あじの照り煮 白菜と鶏肉の塩だしとろみ炒め マカロニサラダ 味噌かきたま汁 白味噌仕立て | 御飯 牛肉コロッケ(濃厚ソース) ペーパンと枝豆の塩バターソース プロッコリーの洋風お浸し 味噌汁(ほうれん草・もやし) | 御飯 ホキのソテー(和風バターソース) 豚肉と絹揚げの煮物 もやしと平天のごまドレサラダ 味噌汁(里芋・白ねぎ) | 御飯 豚大根 いかふくさ焼き 味噌汁(ソーメン)いりこ風味 洋なし缶のはちみつユレ | 御飯 白身魚の生姜煮 もやしと鶏肉の炒め物 味噌汁(油揚げ・大根葉)白味噌仕立て きざみ高菜 | 御飯 鶏肉の柚子茶煮 しろなどツナのソテー かぼちゃのサラダ 味噌汁(白菜・もやし) | 御飯 いわしの山椒煮 れんこんと油揚げの炒め生酢 スパゲティーサラダ 味噌汁(しいたけ・わかめ) |
| | エネルギー: 489kcal 蛋白: 23.1g 脂質: 12.1g 食塩: 2.20g | エネルギー: 566kcal 蛋白: 17.7g 脂質: 19.9g 食塩: 2.45g | エネルギー: 530kcal 蛋白: 27.9g 脂質: 16.9g 食塩: 2.50g | エネルギー: 520kcal 蛋白: 19.0g 脂質: 14.6g 食塩: 2.33g | エネルギー: 452kcal 蛋白: 26.2g 脂質: 8.5g 食塩: 2.41g | エネルギー: 497kcal 蛋白: 20.8g 脂質: 16.1g 食塩: 1.99g | エネルギー: 541kcal 蛋白: 17.9g 脂質: 19.6g 食塩: 2.33g |
| 計 | エネルギー: 1569kcal 蛋白: 60.6g 脂質: 44.6g 食塩: 5.38g | エネルギー: 1574kcal 蛋白: 55.0g 脂質: 42.0g 食塩: 6.81g | エネルギー: 1469kcal 蛋白: 61.7g 脂質: 42.4g 食塩: 6.60g | エネルギー: 1558kcal 蛋白: 59.7g 脂質: 37.9g 食塩: 7.83g | エネルギー: 1519kcal 蛋白: 58.1g 脂質: 41.6g 食塩: 6.96g | エネルギー: 1580kcal 蛋白: 64.8g 脂質: 60.0g 食塩: 6.74g | エネルギー: 1523kcal 蛋白: 53.9g 脂質: 46.3g 食塩: 6.64g |

常食(御飯食) 献立だより 2025年3月 ◇③◇

| 曜日 日付 | 月 24 | 火 25 | 水 26 | 木 27 | 金 28 | 土 29 | 日 30 |
|----------|--|---|---|---|---|--|---|
| 朝A | 御飯 ボロニアソーセージ 味噌汁(油揚げ・人参) | 御飯 5品目具材の玉子焼き 大根と平天のパンパンドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・ごぼう) | 御飯 メヌケの煮付け もやしとピーマンの豆乳和え 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ) | 御飯 擬製豆腐 ブロッコリーと平天の麹ナムル和え 味噌汁(里芋・キャベツ) | 御飯 ミートオムレツ 白菜と油揚げの麦味噌和え 味噌汁(チンゲン菜・もやし) | 御飯 でんぶ入りだし巻き卵 マヨサラダ 味噌汁(じゃがいも・しいたけ) | 御飯 いかつみれ(コンソメ) キャベツの和風ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・人参) |
| | エネルギー: 391kcal 蛋白: 12.0g 脂質: 10.1g 食塩: 1.87g | エネルギー: 391kcal 蛋白: 12.7g 脂質: 9.5g 食塩: 1.69g | エネルギー: 352kcal 蛋白: 18.7g 脂質: 4.7g 食塩: 1.49g | エネルギー: 344kcal 蛋白: 10.9g 脂質: 4.9g 食塩: 1.46g | エネルギー: 321kcal 蛋白: 10.5g 脂質: 4.8g 食塩: 1.32g | エネルギー: 383kcal 蛋白: 15.6g 脂質: 8.3g 食塩: 1.54g | エネルギー: 342kcal 蛋白: 10.4g 脂質: 4.4g 食塩: 1.61g |
| 昼 | 鶏そぼろと卵の二色丼 高野豆腐としいたけのサイコロ煮 キャベツとちくわのピーナッツドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・あさり) | 御飯 さわらの西京焼き 大豆と鶏肉の煮物 菜の花となめこの和え物 すまし汁(おくら・花麩) | 御飯 肉団子の甘酢あんかけ ひじきと油揚げの煮物 キャベツといんげんのピリ辛和え 中華スープ(かまぼこ・ザーサイ) | 稻荷寿司 あんかけにゅうめん ごぼうと豚肉の炒り煮 さつまいもとオレンジのサラダ | 御飯 絹揚げの炊き合わせ 大根といかの炒め物 カリフラワーとコーンのレモンドレサラダ 味噌汁(白ねぎ・しめじ) | ゆかり御飯 赤魚の照り煮 キャベツと鶏肉の炒め物 味噌汁(しろな・あさり)白味噌仕立て みかん缶 | 御飯 蒸し鶏(ごまソース) 小松菜とツナの炒め物 大根の和え物 味噌汁(豆腐)いりこ風味 |
| | エネルギー: 542kcal 蛋白: 26.2g 脂質: 17.3g 食塩: 3.00g | エネルギー: 475kcal 蛋白: 26.9g 脂質: 9.5g 食塩: 2.08g | エネルギー: 550kcal 蛋白: 16.1g 脂質: 18.4g 食塩: 3.39g | エネルギー: 586kcal 蛋白: 17.5g 脂質: 16.4g 食塩: 4.34g | エネルギー: 556kcal 蛋白: 21.4g 脂質: 18.5g 食塩: 3.06g | エネルギー: 485kcal 蛋白: 25.9g 脂質: 10.3g 食塩: 2.18g | エネルギー: 455kcal 蛋白: 25.9g 脂質: 11.7g 食塩: 1.98g |
| お | 牛乳 | 牛乳 | ジュース | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | ケーキ コーヒー |
| 夕 | 御飯 かれいのグリル(オーロラソース) ふかじしゃがいも(ベーコン) もやしのりんごドレサラダ 味噌汁(白菜・しろな)麦白味噌仕立て | 御飯 豚肉の生姜炒め やっこ(なめ茸あん) 胡瓜の酢の物 味噌汁(キャベツ・小松菜)いりこ風味 | 御飯 合鴨スマーカスライス かぼちゃの含め煮 白菜と大根葉のお浸し 味噌汁(人参・わかめ)白味噌仕立て | 御飯 白身魚の味噌煮 しろなと鶏肉の炒め物 手作り味付きごま豆腐 すまし汁(白菜・筍) | 御飯 鶏肉のマスタード焼き 里芋と豚肉の煮物 味噌汁(ちくわ・わかめ) フルーツ(カットりんご) | 御飯 八宝菜 えびシューマイ ほうれん草の和え物 味噌汁(絹揚げ・大根) | 御飯 焼きさばの南蛮漬け 白菜と豚肉の煮物 ブロッコリーとちくわの洋風お浸し 味噌汁(もやし・大根葉) |
| | エネルギー: 517kcal 蛋白: 25.3g 脂質: 16.7g 食塩: 2.26g | エネルギー: 543kcal 蛋白: 22.4g 脂質: 20.3g 食塩: 2.08g | エネルギー: 502kcal 蛋白: 17.8g 脂質: 16.0g 食塩: 2.28g | エネルギー: 472kcal 蛋白: 23.3g 脂質: 15.0g 食塩: 1.98g | エネルギー: 520kcal 蛋白: 21.7g 脂質: 15.8g 食塩: 2.10g | エネルギー: 511kcal 蛋白: 17.2g 脂質: 16.2g 食塩: 2.85g | エネルギー: 607kcal 蛋白: 26.0g 脂質: 25.3g 食塩: 2.85g |
| 計 | エネルギー: 1607kcal 蛋白: 66.3g 脂質: 49.1g 食塩: 7.22g | エネルギー: 1536kcal 蛋白: 62.8g 脂質: 39.6g 食塩: 5.94g | エネルギー: 1480kcal 蛋白: 53.3g 脂質: 42.0g 食塩: 7.17g | エネルギー: 1517kcal 蛋白: 54.1g 脂質: 41.2g 食塩: 7.96g | エネルギー: 1516kcal 蛋白: 56.2g 脂質: 39.4g 食塩: 6.55g | エネルギー: 1477kcal 蛋白: 61.1g 脂質: 39.4g 食塩: 6.68g | エネルギー: 1477kcal 蛋白: 64.3g 脂質: 41.6g 食塩: 6.48g |
| 日付 | 31 | | | | | | |
| 朝A | 御飯 ほうれん草のオムレツ もやしとアスパラの塩ごま和え 味噌汁(白菜・油揚げ) | | | | | | |
| | エネルギー: 344kcal 蛋白: 12.6g 脂質: 6.8g 食塩: 1.28g | | | | | | |
| 昼 | 御飯 シロガネタラのソテー(レモンタルタルソース) 筍と豚肉の炒り煮 うまい菜とえのきの豆乳和え 味噌汁(ごぼう・白ねぎ) | | | | | | |
| | エネルギー: 494kcal 蛋白: 25.3g 脂質: 14.4g 食塩: 2.20g | | | | | | |
| お | 牛乳 | | | | | | |
| 夕 | 御飯 ハンバーグ(和風ソース) 切干大根とちりめんの煮物 カリフラワーとコーンの香味ドレサラダ コンソメスープ(セロリ・ベーコン) | | | | | | |
| | エネルギー: 580kcal 蛋白: 18.3g 脂質: 22.0g 食塩: 3.19g | | | | | | |
| 計 | エネルギー: 1558kcal 蛋白: 58.8g 脂質: 48.9g 食塩: 6.83g | | | | | | |

