

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	6	7	8	9			
朝A	5月1日(水) おやつ 『手作り抹茶わらび餅 (抹茶きなこ添え)』 八十八夜	5月2日(木) 昼食 『すろっぼ』 [和歌山県郷土料理]	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)	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)	御飯 えびそぼろ入りだし巻き卵 大根と平天の塩ごま和え 味噌汁(ほうれん草・しいたけ)	青菜雑炊(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	パン 鶏つみれの煮物 白菜と平天の香味和え カルシウムミルク
			エネルギー:382kcal 蛋白:11.4g 脂質:8.2g 食塩:1.33g	エネルギー:383kcal 蛋白:11.1g 脂質:7.8g 食塩:1.75g	エネルギー:358kcal 蛋白:14.1g 脂質:7.2g 食塩:1.71g	エネルギー:321kcal 蛋白:7.7g 脂質:10.7g 食塩:2.07g	エネルギー:387kcal 蛋白:18.9g 脂質:14.7g 食塩:1.16g
昼			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)	御飯 鶏肉の塩焼き すろっぼ[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	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(ソーメン・花麩)	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)	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
			エネルギー:558kcal 蛋白:26.4g 脂質:16.3g 食塩:3.28g	エネルギー:519kcal 蛋白:18.6g 脂質:16.5g 食塩:2.14g	エネルギー:600kcal 蛋白:21.1g 脂質:25.4g 食塩:2.29g	エネルギー:597kcal 蛋白:30.2g 脂質:23.7g 食塩:2.39g	エネルギー:626kcal 蛋白:19.9g 脂質:20.3g 食塩:2.95g
お	八十八夜は、末広りの「八」が2つあることから、縁起が良いとされてきました。そのため、八十八夜に摘み取られるお茶は不老長寿の縁起物としてとして重宝され、その新茶を飲むと一年を災いなく過ごせるといいます。八十八夜にびったりの抹茶わらび餅をお召し上がり下さい。	和歌山県の毛見、布引地域は大根・人参の産地です。すろっぼは、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、「せんろっぼん」がなまって「すろっぼ」になったという説があるそうです。	手作り抹茶わらび餅(抹茶きなこ添え)	おにぎりせんべい 冷やし飴	手作りきなこシフォンケーキ	手作りぶどうゼリー	かしわもち
			エネルギー:55kcal 蛋白:0.7g 脂質:0.4g 食塩:0.01g	エネルギー:108kcal 蛋白:0.8g 脂質:2.3g 食塩:0.23g	エネルギー:74kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.6g 食塩:0.08g	エネルギー:38kcal 蛋白:0.1g 脂質:0.0g 食塩:0.02g	エネルギー:117kcal 蛋白:1.9g 脂質:0.3g 食塩:0.05g
夕			御飯 ホキの唐揚げ(和風あん) ひじきと鶏肉の炒め煮 カラフラワーとアスパラのパンパントレサラダ 味噌汁(大根・大根菜)麦白味噌仕立て	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	御飯 八宝菜 冬瓜の炒め煮 味噌汁(油揚げ・大根菜)白味噌仕立て 杏仁豆腐(いちごソース)	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)	御飯 豚肉の塩ダレ炒め いかふくさ焼き 大根と大根菜の麦味噌和えのり佃煮
			エネルギー:504kcal 蛋白:22.3g 脂質:14.2g 食塩:2.13g	エネルギー:501kcal 蛋白:24.5g 脂質:13.8g 食塩:1.80g	エネルギー:504kcal 蛋白:15.4g 脂質:13.5g 食塩:2.29g	エネルギー:498kcal 蛋白:24.1g 脂質:16.3g 食塩:1.92g	エネルギー:511kcal 蛋白:21.8g 脂質:20.6g 食塩:1.07g
計	エネルギー:1499kcal 蛋白:60.8g 脂質:39.1g 食塩:6.75g	エネルギー:1511kcal 蛋白:55.0g 脂質:40.4g 食塩:5.92g	エネルギー:1536kcal 蛋白:52.4g 脂質:50.7g 食塩:6.37g	エネルギー:1454kcal 蛋白:62.1g 脂質:50.7g 食塩:6.40g	エネルギー:1641kcal 蛋白:62.5g 脂質:55.9g 食塩:5.23g		
日付	6	7	8	9			
朝A	御飯 磯巻き卵 うまい菜の豆乳和え 味噌汁(玉ねぎ・大根)	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 カラフラワーといんげんのパンパントレサラダ 味噌汁(キャベツ・大根菜)	御飯 ポロニアソーセージ 味噌汁(じゃがいも・油揚げ)	御飯 ハムチーズピカタ チンゲン菜と平天のおから和え 味噌汁(もやし・大根)			
	エネルギー:345kcal 蛋白:12.9g 脂質:6.4g 食塩:1.51g	エネルギー:403kcal 蛋白:10.1g 脂質:11.3g 食塩:1.55g	エネルギー:386kcal 蛋白:10.8g 脂質:10.7g 食塩:1.85g	エネルギー:373kcal 蛋白:11.1g 脂質:9.3g 食塩:1.71g			
昼	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	きつねそば ごぼうと豚肉の利休煮 白菜と人参のピーナツ和え	キーマカレー もやしとちりめんの塩麺ドレサラダ 洋なし缶のはちみつジュレ	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			
	エネルギー:569kcal 蛋白:23.8g 脂質:25.9g 食塩:2.14g	エネルギー:508kcal 蛋白:20.2g 脂質:14.7g 食塩:4.47g	エネルギー:547kcal 蛋白:19.0g 脂質:18.1g 食塩:2.06g	エネルギー:485kcal 蛋白:24.8g 脂質:8.4g 食塩:1.81g			
お	シルベレーヌ	手作りプリン(カラメルソース)	手作りマドレーヌ(バナナ風味)	手作りあんシュー(よもぎあん)			
	エネルギー:98kcal 蛋白:1.2g 脂質:6.2g 食塩:0.03g	エネルギー:115kcal 蛋白:3.2g 脂質:5.3g 食塩:0.10g	エネルギー:164kcal 蛋白:1.8g 脂質:9.5g 食塩:0.15g	エネルギー:99kcal 蛋白:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g			
夕	御飯 いわしの山椒煮 卯の花 ブロッコリーとコーンのパンパントレサラダ 味噌汁(白菜・白ねぎ)いりこ風味	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)	御飯 干草蒸し 白菜と鶏肉の煮物 マカロニサラダ 味噌汁(小松菜・白ねぎ)	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)			
	エネルギー:483kcal 蛋白:19.1g 脂質:14.5g 食塩:2.19g	エネルギー:544kcal 蛋白:23.7g 脂質:19.9g 食塩:2.57g	エネルギー:510kcal 蛋白:18.3g 脂質:14.9g 食塩:2.83g	エネルギー:545kcal 蛋白:19.6g 脂質:21.0g 食塩:3.15g			
計	エネルギー:1495kcal 蛋白:57.0g 脂質:53.0g 食塩:5.87g	エネルギー:1570kcal 蛋白:57.2g 脂質:51.2g 食塩:8.69g	エネルギー:1607kcal 蛋白:49.9g 脂質:53.2g 食塩:6.89g	エネルギー:1502kcal 蛋白:57.8g 脂質:42.7g 食塩:6.77g			

**5月5日(日) 昼食
『端午の節句』**



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祓い、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。お楽しみに。



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	13	14	15	16	17	18	19
朝A	<p>5月10日(金)おやつ『手作りババロア(ミルク金時風味)』</p> 	<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 白菜と油揚げの麦味噌和え 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 プレーンオムレツ(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>パン ポテトミンチ巻き ほうれん草とウインナーの豆乳スープ</p> <p>エネルギー:314kcal 蛋白:12.2g 脂質:12.2g 食塩:2.03g</p>
			<p>昼</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 ホッケの塩麹焼き 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>	
			<p>お</p> <p>ババロアは、フランス発祥のデザートです。もともとは、ドイツ南部のババリア地方の温かい飲み物であったものを、フランスのアントナ・カレームがお菓子として作り上げたとして、名前もババリア地方に由来しているそうです。今回のババロアは和のテイストも加え、昔懐かしい味に仕上げています。</p>	<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・茶碗蒸しなど人気メニューでお祝いです。</p>	<p>手作りババロア(ミルク金時風味)</p> <p>エネルギー:90kcal 蛋白:2.5g 脂質:2.7g 食塩:0.06g</p>	<p>手作りオレンジシフォンケーキ</p> <p>エネルギー:73kcal 蛋白:1.5g 脂質:4.1g 食塩:0.08g</p>	<p>手作り福まんじゅう(白あん)</p> <p>エネルギー:120kcal 蛋白:3.0g 脂質:0.3g 食塩:0.05g</p>
			<p>夕</p>	<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 ホキの香草パン粉焼き(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 鶏肉のさっぱり煮 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>	
			<p>計</p> <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:1451kcal 蛋白:57.5g 脂質:42.5g 食塩:6.24g</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) 納豆 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>御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) アスパラとコーンの塩麹ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・ごぼう)</p> <p>エネルギー:391kcal 蛋白:12.3g 脂質:8.8g 食塩:1.63g</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>パン ミートオムレツ いんげんのごまドレサラダ カルシウムミルク</p> <p>エネルギー:419kcal 蛋白:16.6g 脂質:17.1g 食塩:1.25g</p>
	<p>昼</p> <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 大根と平天の麦味噌和え 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>
<p>お</p> <p>手作りおしるこ(あられ)</p> <p>エネルギー:152kcal 蛋白:3.5g 脂質:0.3g 食塩:0.04g</p>	<p>手作りきなこソフトマフィン</p> <p>エネルギー:98kcal 蛋白:2.4g 脂質:4.6g 食塩:0.11g</p>	<p>手作り黒糖まんじゅう(白あん)</p> <p>エネルギー:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g</p>	<p>手作りほうじ茶プリン(ホイップクリーム添え)</p> <p>エネルギー:94kcal 蛋白:1.9g 脂質:3.7g 食塩:0.11g</p>	<p>手作り酒まんじゅう</p> <p>エネルギー:122kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.3g 食塩:0.05g</p>	<p>手作りパウンドケーキ</p> <p>エネルギー:163kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.3g 食塩:0.35g</p>	<p>手作りみたらし餅(やわらか餅)</p> <p>エネルギー:59kcal 蛋白:0.3g 脂質:1.6g 食塩:0.26g</p>	
夕	<p>御飯 牛血 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(パイン缶・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) カリフラワーとコー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>
	<p>計</p> <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:1562kcal 蛋白:64.8g 脂質:53.6g 食塩:5.68g</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) E:392kcal 蛋白:10.9g 脂質:12.0g 食塩:1.52g	御飯 チキンピカタ しろなと油揚げのパンパンドレサラダ 味噌汁(キャベツ・人参) E:385kcal 蛋白:13.1g 脂質:9.1g 食塩:1.60g	御飯 ほうれん草のオムレツ 白菜とニラの麩ナムル和え 味噌汁(油揚げ・大根葉) E:339kcal 蛋白:11.2g 脂質:6.0g 食塩:1.32g	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) E:362kcal 蛋白:16.3g 脂質:5.5g 食塩:1.57g	御飯 5品目具材の玉子焼き 納豆 味噌汁(里芋・もやし) E:370kcal 蛋白:14.3g 脂質:6.9g 食塩:1.57g	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) E:367kcal 蛋白:17.7g 脂質:7.4g 食塩:1.37g	パン でんぶ入りだし巻き卵 しろなとウインナーのスープ E:340kcal 蛋白:12.6g 脂質:11.9g 食塩:1.80g
	御飯 鶏肉のねぎ焼き ひじきとかんぴょうの煮物 手作り味噌きごま豆腐 味噌汁(ソーメン・花麩) E:494kcal 蛋白:18.3g 脂質:14.2g 食塩:2.22g	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 E:465kcal 蛋白:22.7g 脂質:11.5g 食塩:2.21g	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) E:511kcal 蛋白:19.2g 脂質:18.6g 食塩:2.48g	御飯 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 E:515kcal 蛋白:15.4g 脂質:8.2g 食塩:3.94g	御飯 ホツケの塩焼焼き 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) E:494kcal 蛋白:29.1g 脂質:14.0g 食塩:2.17g	御飯 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) E:531kcal 蛋白:15.5g 脂質:15.6g 食塩:2.13g	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) E:467kcal 蛋白:22.5g 脂質:11.8g 食塩:2.45g
お	豆乳かすてら E:115kcal 蛋白:2.4g 脂質:4.9g 食塩:0.18g	手作りあんシュウ(こしあん) E:100kcal 蛋白:1.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	バウムクーヘン E:87kcal 蛋白:1.2g 脂質:3.7g 食塩:0.12g	手作りミルクまんじゅう(抹茶あん) E:133kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.1g 食塩:0.05g	手作りスイートポテト E:70kcal 蛋白:1.1g 脂質:1.6g 食塩:0.06g	手作り黒糖水ようかん E:73kcal 蛋白:2.0g 脂質:0.2g 食塩:0.04g	手作りココアフォンカップケーキ E:76kcal 蛋白:1.7g 脂質:4.4g 食塩:0.08g
	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) E:579kcal 蛋白:26.5g 脂質:21.0g 食塩:1.77g	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) E:555kcal 蛋白:23.4g 脂質:21.5g 食塩:1.82g	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) E:560kcal 蛋白:25.6g 脂質:18.8g 食塩:2.08g	御飯 ミートローフ風(ドミグラスソース) 冬瓜と小えびのぐず煮 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 E:554kcal 蛋白:16.9g 脂質:19.0g 食塩:1.99g	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) E:577kcal 蛋白:18.8g 脂質:22.5g 食塩:2.85g	御飯 おでん 金平ごぼう 白菜のあつさり漬け E:558kcal 蛋白:22.4g 脂質:19.7g 食塩:3.04g	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) E:564kcal 蛋白:20.1g 脂質:17.0g 食塩:2.41g
計	E:1580kcal 蛋白:58.1g 脂質:52.1g 食塩:5.69g	E:1505kcal 蛋白:60.5g 脂質:46.1g 食塩:5.73g	E:1497kcal 蛋白:57.2g 脂質:47.1g 食塩:6.00g	E:1564kcal 蛋白:51.8g 脂質:34.8g 食塩:7.55g	E:1511kcal 蛋白:63.3g 脂質:45.0g 食塩:6.65g	E:1529kcal 蛋白:57.6g 脂質:42.9g 食塩:6.58g	E:1447kcal 蛋白:56.9g 脂質:45.1g 食塩:6.74g
日付	27	28	29	30	31		
朝A	御飯 鶏肉のグリル キャベツとかまぼこの和風ドレスラダ 味噌汁(じゃがいも・絹揚げ) E:362kcal 蛋白:13.3g 脂質:7.7g 食塩:1.27g	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) E:367kcal 蛋白:10.8g 脂質:9.8g 食塩:1.24g	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) E:372kcal 蛋白:13.9g 脂質:6.8g 食塩:1.61g	御飯 海鮮豆腐ステーキ 白菜と大根葉の麦味噌和え 味噌汁(もやし・人参) E:360kcal 蛋白:9.4g 脂質:8.1g 食塩:1.41g	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) E:377kcal 蛋白:12.2g 脂質:7.5g 食塩:1.41g		
	御飯 ねぎとろ井 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 E:470kcal 蛋白:24.9g 脂質:10.5g 食塩:4.07g	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・おつゆ麩) E:453kcal 蛋白:25.0g 脂質:8.4g 食塩:2.39g	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) E:463kcal 蛋白:27.2g 脂質:13.1g 食塩:2.34g	御飯 レモンチキン しろなとツナのソテー マカロニサラダ 味噌かきたま汁 E:540kcal 蛋白:22.3g 脂質:20.5g 食塩:1.95g	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) E:521kcal 蛋白:26.5g 脂質:13.6g 食塩:2.65g		
お	手作りぜんざい(もち麩) E:147kcal 蛋白:4.8g 脂質:0.4g 食塩:0.07g	手作り青りんごゼリー E:35kcal 蛋白:0.1g 脂質:0.1g 食塩:0.02g	手作りよもぎまんじゅう E:119kcal 蛋白:2.6g 脂質:0.3g 食塩:0.07g	手作りマドレーヌ E:145kcal 蛋白:1.9g 脂質:7.8g 食塩:0.22g	手作り黒糖まんじゅう(こしあん) E:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g		
	御飯 豚肉のプルコギ風 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) E:584kcal 蛋白:22.5g 脂質:23.1g 食塩:2.33g	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) E:600kcal 蛋白:25.2g 脂質:25.2g 食塩:2.50g	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) E:575kcal 蛋白:19.4g 脂質:19.0g 食塩:3.19g	御飯 銀ひらすの香味焼き 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) E:519kcal 蛋白:16.8g 脂質:15.5g 食塩:2.48g	御飯 肉団子の甘酢あんかけ キャベツと鶏肉の炒め物 味噌汁(大根葉・平天) 胡瓜の浅漬け風 E:556kcal 蛋白:16.5g 脂質:18.9g 食塩:2.52g		
計	E:1563kcal 蛋白:65.5g 脂質:41.7g 食塩:7.74g	E:1455kcal 蛋白:61.1g 脂質:43.5g 食塩:6.15g	E:1529kcal 蛋白:63.1g 脂質:39.2g 食塩:7.21g	E:1564kcal 蛋白:50.4g 脂質:51.9g 食塩:6.06g	E:1581kcal 蛋白:56.0g 脂質:40.3g 食塩:6.67g		

