

常食(御飯食) 献立日より 2024年6月 ◇①◇



曜日 日付	月	火	水	木	金	土 1	日 2
朝A	<p>6月8日(土)おやつ 『手作り冷やししろこ (あられ)』</p>  <p>おしろこは江戸時代に誕生し、現在も味付けなど進化しながら楽しまれています。地方によって呼び方や作り方が異なるそうです。冬に食べるイメージが強いですが、近年では冷やししろこが登場し年中楽しめるおやつになりました。ナリコマオリジナルの冷やししろこをぜひお楽しみください。</p>					<p>青葉雑炊(小松菜) 里芋と豚肉の煮物 カリフラワーとちくわの香味ドレサラダ はちみつねり梅</p> <p>エネルギー:300kcal 蛋白:9.7g 脂質:9.6g 食塩:2.08g</p>	<p>パン プレーンオムレツ(トマトソース) 白菜と人参の白ごま和え カルシウムミルク</p> <p>エネルギー:355kcal 蛋白:17.5g 脂質:12.6g 食塩:1.91g</p>
						<p>御飯 鶏肉のさっぱり煮 キャベツとツナの炒め物 味噌汁(油揚げ・あさり) ミルク寒天(あんずソース)</p> <p>エネルギー:586kcal 蛋白:26.6g 脂質:19.8g 食塩:1.89g</p>	<p>御飯 さわらの西京焼き 切干大根と鶏肉の煮物 いんげんのピーナッツドレ和え すまし汁(えのき・しいたけ)</p> <p>エネルギー:465kcal 蛋白:22.3g 脂質:10.0g 食塩:1.71g</p>
						<p>手作りオレンジシフォンカップケーキ</p> <p>エネルギー:73kcal 蛋白:1.5g 脂質:4.1g 食塩:0.08g</p>	<p>手作りパンナコッタ(ヨーグルト風味)</p> <p>エネルギー:81kcal 蛋白:0.9g 脂質:2.0g 食塩:0.06g</p>
						<p>御飯 ホキのピカタ(和風バターソース) 茎わかめと絹揚げの炒め煮 スパゲティーサラダ 味噌汁(大根・白ねぎ)白味噌仕立て</p> <p>エネルギー:547kcal 蛋白:24.2g 脂質:17.8g 食塩:3.05g</p>	<p>御飯 豚肉ともやしの和風炒め 高野豆腐の煮物 さつまいものサラダ 味噌汁(チンゲン菜・かまぼこ)いりこ風味</p> <p>エネルギー:563kcal 蛋白:22.4g 脂質:22.1g 食塩:2.02g</p>
						<p>エネルギー:1506kcal 蛋白:62.0g 脂質:51.3g 食塩:7.10g</p>	<p>エネルギー:1464kcal 蛋白:63.1g 脂質:46.7g 食塩:5.70g</p>
計							
日付	3	4	5	6	7	8	9
朝A	<p>御飯 ボロニアソーセージ 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ)</p> <p>エネルギー:392kcal 蛋白:11.4g 脂質:11.1g 食塩:1.84g</p>	<p>御飯 玉子焼き 白菜となめこの香味和え 味噌汁(うまい菜・人参)</p> <p>エネルギー:369kcal 蛋白:11.1g 脂質:8.0g 食塩:1.30g</p>	<p>御飯 チキンナゲット(野菜ソース) もやしと油揚げの麺ナムル和え 味噌汁(里芋・白菜)</p> <p>エネルギー:382kcal 蛋白:14.2g 脂質:7.6g 食塩:1.52g</p>	<p>御飯 ほうれん草のオムレツ 納豆 味噌汁(大根葉・白ねぎ)</p> <p>エネルギー:351kcal 蛋白:13.5g 脂質:6.4g 食塩:1.41g</p>	<p>御飯 照り焼き風肉団子 アスパラの大き葉ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ)</p> <p>エネルギー:378kcal 蛋白:11.1g 脂質:8.1g 食塩:1.34g</p>	<p>御飯 5品目具材の玉子焼き カリフラワーとコーンのレモンドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・うまい菜)</p> <p>エネルギー:401kcal 蛋白:12.6g 脂質:10.6g 食塩:1.41g</p>	<p>パン ブロッコリーのピーナッツ和え 白菜と鶏肉のカレースープ</p> <p>エネルギー:328kcal 蛋白:13.7g 脂質:16.5g 食塩:1.87g</p>
	<p>御飯 白身魚の唐揚げ(レモンタルソース) ベーコンと枝豆の塩バターソース 味噌汁(大根葉・しめじ)白味噌仕立て 黄桃缶のピーチジュレ</p> <p>エネルギー:574kcal 蛋白:23.4g 脂質:21.7g 食塩:1.68g</p>	<p>醤油ラーメン えびシューマイ カリフラワーとピーマンのマヨサラダ</p> <p>エネルギー:463kcal 蛋白:19.3g 脂質:16.5g 食塩:4.91g</p>	<p>御飯 ハンバーグ(きのこソース) 金時豆煮 ほうれん草と平天のわさび和え 味噌汁(絹揚げ・わかめ)いりこ風味</p> <p>エネルギー:548kcal 蛋白:21.7g 脂質:14.7g 食塩:2.72g</p>	<p>豚丼 白菜といかのとろみ炒め ブロッコリーとちりめんのピリ辛和え 味噌汁(チンゲン菜・しめじ)</p> <p>エネルギー:565kcal 蛋白:26.1g 脂質:18.4g 食塩:3.10g</p>	<p>御飯 えびマカロニグラタン(中濃ソース) もやしとニラの炒め物 味噌汁(白菜・人参) フルーツ(洋なし缶・パイ缶)</p> <p>エネルギー:488kcal 蛋白:16.2g 脂質:13.8g 食塩:2.07g</p>	<p>御飯 シカネダラの香草パン粉焼き(オニオンソース) 大豆と鶏肉のトマト煮 白菜と大根葉のお浸し 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)</p> <p>エネルギー:469kcal 蛋白:26.3g 脂質:10.9g 食塩:2.27g</p>	<p>御飯 鶏チリ 冷やし冬瓜 味噌汁(あさり・油揚げ)いりこ風味 ヨーグルト</p> <p>エネルギー:606kcal 蛋白:22.2g 脂質:23.5g 食塩:2.01g</p>
お	<p>いしやきいも 桃山</p> <p>エネルギー:86kcal 蛋白:1.2g 脂質:0.2g 食塩:0.05g</p>	<p>手作り抹茶プリン(ホイップクリーム添え)</p> <p>エネルギー:94kcal 蛋白:1.9g 脂質:3.6g 食塩:0.10g</p>	<p>手作りミルクまんじゅう(白あん)</p> <p>エネルギー:134kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.2g 食塩:0.05g</p>	<p>手作りももゼリー</p> <p>エネルギー:48kcal 蛋白:0.2g 脂質:0.0g 食塩:0.01g</p>	<p>手作りきなこシフォンカップケーキ</p> <p>エネルギー:74kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.6g 食塩:0.08g</p>	<p>手作り冷やししろこ(あられ)</p> <p>エネルギー:155kcal 蛋白:3.5g 脂質:0.3g 食塩:0.03g</p>	<p>手作りあんシュー(いちごあん)</p> <p>エネルギー:99kcal 蛋白:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g</p>
	<p>御飯 擬製豆腐 大根と豚肉の炒め物 小松菜とちりめんの和え物 味噌汁(里芋・白ねぎ)</p> <p>エネルギー:504kcal 蛋白:21.4g 脂質:13.0g 食塩:3.12g</p>	<p>御飯 肉じゃが(牛肉) なすの揚げ浸し 味噌汁(おくら・巻麩)白味噌仕立て みかん缶</p> <p>エネルギー:624kcal 蛋白:16.8g 脂質:22.4g 食塩:2.27g</p>	<p>御飯 いわしの生姜煮 キャベツとウインナーの炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(大根・しいたけ)</p> <p>エネルギー:493kcal 蛋白:17.8g 脂質:15.2g 食塩:2.44g</p>	<p>御飯 さばの塩焼き 山芋とちくわの煮物 もずく酢 味噌汁(豆腐)</p> <p>エネルギー:531kcal 蛋白:20.9g 脂質:21.3g 食塩:2.83g</p>	<p>御飯 鶏肉のくわ焼き 高野豆腐のサイコロ煮 うまい菜とツナのごまドレサラダ 味噌汁(なす)</p> <p>エネルギー:535kcal 蛋白:25.0g 脂質:19.1g 食塩:2.21g</p>	<p>御飯 豚肉の野菜炒め 切干大根の煮物 やっこ(梅ダレ) 赤だし(玉ねぎ・わかめ)</p> <p>エネルギー:538kcal 蛋白:22.6g 脂質:20.2g 食塩:2.80g</p>	<p>御飯 白身魚の煮付け れんこんと豚肉の金平 キャベツと平天の塩ごまダレ和え 味噌汁(チンゲン菜・人参)</p> <p>エネルギー:493kcal 蛋白:24.6g 脂質:14.1g 食塩:2.23g</p>
計	<p>エネルギー:1556kcal 蛋白:57.4g 脂質:46.0g 食塩:6.69g</p>	<p>エネルギー:1550kcal 蛋白:49.1g 脂質:50.5g 食塩:8.58g</p>	<p>エネルギー:1557kcal 蛋白:56.9g 脂質:39.7g 食塩:6.73g</p>	<p>エネルギー:1495kcal 蛋白:60.7g 脂質:46.1g 食塩:7.35g</p>	<p>エネルギー:1475kcal 蛋白:54.1g 脂質:45.6g 食塩:5.70g</p>	<p>エネルギー:1563kcal 蛋白:65.0g 脂質:42.0g 食塩:6.51g</p>	<p>エネルギー:1526kcal 蛋白:62.8g 脂質:58.1g 食塩:6.21g</p>



常食(御飯食) 献立だより 2024年6月 ◇②◇

曜日 日付	月 10	火 11	水 12	木 13	金 14	土 15	日 16						
朝A	御飯 ミートオムレツ ほうれん草と油揚げのおから和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ) E:351kcal 蛋白:11.5g 脂質:6.5g 食塩:1.48g	御飯 野菜ミンチ巻き ブロッコリーのバジルドレサラダ 味噌汁(白菜・大根葉) E:416kcal 蛋白:10.5g 脂質:10.4g 食塩:1.36g	御飯 擬製豆腐 うまい菜と平天の麦味噌和え 味噌汁(あさり・しいたけ) E:357kcal 蛋白:14.2g 脂質:5.4g 食塩:1.71g	御飯 磯巻き卵 白菜とちりめんの豆乳和え 味噌汁(白ねぎ・しめじ) E:352kcal 蛋白:15.3g 脂質:6.6g 食塩:1.57g	御飯 ハムチーズピカタ いんげんの麴ナムル和え 味噌汁(うまい菜・えのき) E:349kcal 蛋白:9.5g 脂質:7.3g 食塩:1.49g	大根雑炊 筑前煮 うまい菜とかまぼこのごまドレサラダ ちりめん山椒 E:279kcal 蛋白:15.9g 脂質:7.4g 食塩:1.66g	パン いかつみれ(コンソメ) もやしのピリ辛和え 特製オレンジジュース E:360kcal 蛋白:11.6g 脂質:11.4g 食塩:1.12g						
	あじさい寿司 里芋の鶏そぼろ煮 もやしとちくわの香味ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・キャベツ)白味噌仕立て E:488kcal 蛋白:16.0g 脂質:12.0g 食塩:3.15g	大豆のチキンカレー キャベツとコーンの和風ドレサラダ 洋なし缶のオレンジジュレ E:518kcal 蛋白:20.3g 脂質:12.1g 食塩:2.51g	御飯 白身魚の竜田揚げ 金平ごぼう かぼちゃのサラダ 味噌汁(豆腐) E:509kcal 蛋白:17.9g 脂質:14.0g 食塩:1.70g	御飯 焼あじの南蛮漬け ひじきと豚肉の炒め煮 チンゲン菜とえのきの練りごま和え 味噌汁(絹揚げ・大根葉) E:509kcal 蛋白:25.9g 脂質:14.7g 食塩:2.66g	越前おろしそば[福井県郷土料理] なすの味噌炒め ポテトサラダ E:475kcal 蛋白:11.8g 脂質:19.1g 食塩:2.19g	御飯 カツとじ 金時豆煮 ブロッコリーとパプリカのおからサラダ 味噌汁(人参・しめじ) E:646kcal 蛋白:24.7g 脂質:18.3g 食塩:2.31g	赤飯 赤魚の山椒焼き 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 白菜の洋風お浸し 茶碗蒸し(ぎんなん・なると) E:481kcal 蛋白:27.7g 脂質:10.5g 食塩:3.07g						
お	手作り黒糖ソフトマフィン E:85kcal 蛋白:1.6g 脂質:3.8g 食塩:0.09g	おかしなバナナ E:166kcal 蛋白:2.9g 脂質:5.4g 食塩:0.10g	手作りはちみつレモンゼリー E:42kcal 蛋白:0.0g 脂質:0.0g 食塩:0.02g	手作りいちごマドレーヌ E:165kcal 蛋白:2.0g 脂質:10.4g 食塩:0.15g	ミルクまんじゅう E:96kcal 蛋白:0.9g 脂質:2.4g 食塩:0.23g	手作りコーヒゼリー(ホイップクリーム添え) E:50kcal 蛋白:0.2g 脂質:1.4g 食塩:0.01g	あゆ菓子 E:135kcal 蛋白:2.8g 脂質:1.6g 食塩:0.11g						
	御飯 豚肉と大根の利休煮 いかふくさ焼き いんげんとパプリカのスロースラダ すまし汁(とろろ昆布・花麩) E:583kcal 蛋白:21.8g 脂質:24.8g 食塩:2.56g	御飯 赤魚の焼き浸し れんこんと豚肉の炒り煮 大根のごま酢和え 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ) E:489kcal 蛋白:25.5g 脂質:12.5g 食塩:1.84g	御飯 回鍋肉 一口がんもの煮物 中華スープ(ささみ・もやし・サーサイ) マカロニサラダ 味噌汁(かぼちゃ)いりこ風味 E:557kcal 蛋白:21.6g 脂質:21.9g 食塩:2.13g	御飯 鶏肉のマスタード焼き 大豆煮 マカロニサラダ 味噌汁(かぼちゃ)いりこ風味 E:546kcal 蛋白:22.7g 脂質:17.8g 食塩:2.23g	御飯 絹揚げの炊き合わせ 白菜と豚肉のとろみ炒め 味噌汁(あさり・わかめ)白味噌仕立て フルーツ(黄桃缶・白桃缶) E:604kcal 蛋白:23.7g 脂質:17.0g 食塩:3.45g	御飯 さばの味噌煮 やっこ(醤油) キャベツとなめこの和え物 すまし汁(玉ねぎ・チンゲン菜) E:544kcal 蛋白:24.2g 脂質:23.3g 食塩:2.09g	御飯 煮込みハンバーグ しろなとツナのソテー カリフラワーのパンパドレサラダ のり佃煮 E:549kcal 蛋白:20.3g 脂質:20.9g 食塩:2.03g						
計	E:1507kcal 蛋白:50.9g 脂質:47.1g 食塩:7.28g	E:1482kcal 蛋白:56.6g 脂質:36.6g 食塩:5.97g	E:1465kcal 蛋白:53.7g 脂質:41.3g 食塩:5.56g	E:1572kcal 蛋白:65.9g 脂質:49.5g 食塩:6.61g	E:1524kcal 蛋白:45.9g 脂質:45.8g 食塩:7.36g	E:1519kcal 蛋白:65.0g 脂質:50.4g 食塩:6.07g	E:1525kcal 蛋白:62.4g 脂質:44.4g 食塩:6.33g						
日付	17	18	19	20									
朝A	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 いんげんとコーンの香味和え 味噌汁(ごぼう・人参) E:366kcal 蛋白:10.1g 脂質:5.5g 食塩:1.56g	御飯 千草焼き うまい菜と油揚げの和え物 味噌汁(玉ねぎ・あさり) E:351kcal 蛋白:13.9g 脂質:5.5g 食塩:1.56g	御飯 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) 味噌汁(里芋・もやし) E:399kcal 蛋白:12.7g 脂質:9.2g 食塩:1.44g	御飯 メヌケの焼き浸し ブロッコリーと油揚げのピーナツ和え 味噌汁(しめじ・わかめ) E:362kcal 蛋白:19.7g 脂質:5.7g 食塩:1.51g	<p>6月10日(月)昼食 『あじさい寿司』</p> 			<p>6月14日(金)昼食 『越前おろしそば』 [福井県郷土料理]</p> 			<p>6月16日(日)昼食/おやつ 『父の日』</p> 		
	御飯 鶏の唐揚げ 卵の花 ほうれん草とちくわのからし和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ)白味噌仕立て E:591kcal 蛋白:18.9g 脂質:23.7g 食塩:2.26g	御飯 ホキのグリル(きのこソース) カリフラワーとベーコンのソテー 赤だし(絹揚げ・キャベツ) ヨーグルト(マンゴーソース) E:456kcal 蛋白:21.9g 脂質:12.8g 食塩:1.99g	炊き込み御飯 鶏肉の塩麴蒸し じゃがいもと平天の旨煮 胡瓜のレモン酢和え 味噌汁(白ねぎ・油揚げ)いりこ風味 E:521kcal 蛋白:21.8g 脂質:12.9g 食塩:3.29g	御飯 牛肉コロッケ(濃厚ソース) 大豆とキャベツのじゃこ炒め 味噌汁(ごぼう・大根葉)麦白味噌仕立て かつおねり梅 E:567kcal 蛋白:18.3g 脂質:18.6g 食塩:2.68g									
手作りあんシュー(栗あん) E:91kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	手作りいちごミルクプリン(ホイップクリーム添え) E:84kcal 蛋白:2.2g 脂質:3.2g 食塩:0.11g	手作りぜんざい(あられ) E:147kcal 蛋白:4.8g 脂質:0.4g 食塩:0.07g	手作りパウンドケーキ E:163kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.3g 食塩:0.35g										
夕	ゆかり御飯 ホッケのタレ焼き 絹揚げと人参の煮物 大根と人参の生酢 味噌かきたま汁 E:456kcal 蛋白:24.6g 脂質:10.6g 食塩:2.39g	御飯 豚肉ともやしのごま醤油炒め かにシューマイ かぼちゃのサラダ 味噌汁(白菜・大根葉) E:599kcal 蛋白:21.9g 脂質:25.6g 食塩:2.01g	御飯 白身魚の生姜煮 大根と豚肉の炒め物 コールスローサラダ 味噌汁(ソーメン) E:510kcal 蛋白:23.2g 脂質:16.9g 食塩:2.91g	御飯 豚肉の野菜炒め 手作り味付きごま豆腐 白菜とちくわの和え物 味噌汁(チンゲン菜・人参) E:497kcal 蛋白:16.8g 脂質:17.4g 食塩:2.43g									
	計	E:1504kcal 蛋白:55.4g 脂質:43.8g 食塩:6.31g	E:1490kcal 蛋白:59.9g 脂質:47.1g 食塩:5.67g	E:1577kcal 蛋白:62.5g 脂質:39.4g 食塩:7.71g	E:1589kcal 蛋白:56.9g 脂質:53.0g 食塩:6.97g								

常食(御飯食) 献立だより 2024年6月 ◇③◇

曜日 日付	月	火	水	木	金 21	土 22	日 23
朝A	<p>6月30日(日)おやつ 『手作りわらび餅 (小倉あん添え)』 夏越の祓</p>  <p>“夏越の祓”とは一年の半分にあたる6月30日に、半年の間に溜まった穢れを落とし、残り半年の息災を祈願する行事です。暑くなるこの時期に体調を崩す方が多かったので、甘く食べやすいお菓子でエネルギーを補給し厄除けしていたそうです。</p>				御飯 チキンピカタ ほうれん草のおから和え 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ) E:358kcal 蛋白:11.9g 脂質:6.3g 食塩:1.73g	御飯 玉子焼き 納豆 味噌汁(じゃがいも・えのき) E:408kcal 蛋白:14.6g 脂質:9.9g 食塩:1.39g	パン ポテトミンチ巻き いんげんとベーコンの豆乳スープ E:347kcal 蛋白:12.3g 脂質:16.3g 食塩:1.92g
					御飯 さわらの照り焼き 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 ねぎとあさりの酢味噌和え すまし汁(白菜・かまぼこ) E:509kcal 蛋白:30.3g 脂質:13.2g 食塩:2.33g	野菜かき揚げうどん ごぼうと豚肉の味噌煮 大根とパプリカの塩麹ドレサラダ E:560kcal 蛋白:12.0g 脂質:17.5g 食塩:3.50g	御飯 赤魚の魚田(田楽味噌) 絹揚げと豚肉の炒め煮 揚げなすの甘酢和え すまし汁(大根葉・人参) E:585kcal 蛋白:29.2g 脂質:22.5g 食塩:2.02g
					豆乳かすてら E:115kcal 蛋白:2.4g 脂質:4.9g 食塩:0.18g	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	手作りココアシ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 豚肉の山椒煮 おくらのとろろ和え 味噌汁(キャベツ・大根) 杏仁豆腐(パイン缶添え) E:558kcal 蛋白:18.8g 脂質:17.1g 食塩:2.18g	御飯 さけの香味焼き キャベツと平天の煮浸し 味噌汁(絹揚げ・わかめ)白味噌仕立て 高菜炒め E:475kcal 蛋白:22.9g 脂質:15.2g 食塩:1.59g	御飯 鶏肉のマリネソース焼き 切干大根とちりめんの煮物 玉子どうふ 味噌汁(白菜・油揚げ)いりこ風味 E:470kcal 蛋白:22.3g 脂質:13.0g 食塩:2.75g
					E:1540kcal 蛋白:63.4g 脂質:41.5g 食塩:6.42g	E:1570kcal 蛋白:50.3g 脂質:42.9g 食塩:6.57g	E:1478kcal 蛋白:65.5g 脂質:56.2g 食塩:6.77g
計							
日付	24	25	26	27	28	29	30
朝A	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) キャベツとかまぼこの和風ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・大根) E:363kcal 蛋白:11.3g 脂質:7.1g 食塩:1.61g	御飯 鶏肉のグリル アスパラと玉ねぎの塩ごま和え 味噌汁(絹揚げ・キャベツ) E:368kcal 蛋白:13.7g 脂質:8.7g 食塩:1.20g	御飯 かに玉 しろなとちくわの麦味噌和え 味噌汁(白菜・大根葉) E:334kcal 蛋白:9.6g 脂質:6.0g 食塩:1.51g	御飯 海鮮豆腐ステーキ カリフラワーと玉ねぎのレモンドレサラダ 味噌汁(もやし・わかめ) E:397kcal 蛋白:9.5g 脂質:11.7g 食塩:1.49g	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 小松菜の麺ナムル和え 味噌汁(里芋・大根) E:344kcal 蛋白:12.1g 脂質:5.9g 食塩:1.46g	しろな雑炊 いんげんとベーコンのソテー もやしのパンパンドレサラダ 金時豆煮 E:318kcal 蛋白:10.5g 脂質:12.2g 食塩:1.63g	パン 鶏つみれ(トマト) マカロニサラダ 特製グレープジュース E:417kcal 蛋白:13.4g 脂質:15.7g 食塩:1.38g
	御飯 豚肉とニラのオイスター炒め いかふくさ焼き とろろの梅かつお和え 味噌汁(チンゲン菜・しいたけ) E:551kcal 蛋白:22.4g 脂質:19.4g 食塩:2.15g	ちらし寿司 れんこんと豚肉の煮物 大根と大根葉の和え物 味噌汁(里芋・白ねぎ)白味噌仕立て E:471kcal 蛋白:17.3g 脂質:9.3g 食塩:2.76g	御飯 かれいの味噌煮 もやしと鶏肉の炒め物 スパゲティーサラダ すまし汁(おくら・おつゆ麩) E:531kcal 蛋白:28.6g 脂質:17.7g 食塩:2.13g	御飯 鶏肉の豆鼓蒸し 大根と平天の煮物 キャベツの土佐酢和え 味噌汁(じゃがいも・油揚げ) E:479kcal 蛋白:20.3g 脂質:12.7g 食塩:2.49g	キーマカレー 玉ねぎとツナのマリネ 手作りすいかゼリー E:555kcal 蛋白:16.2g 脂質:17.9g 食塩:2.14g	御飯 銀ひらすの西京焼き 絹揚げの煮物 ブロッコリーとちくわの練りごま和え すまし汁(白菜・わかめ) E:514kcal 蛋白:27.5g 脂質:15.3g 食塩:2.42g	木の葉丼 ひじきと豚肉の炒め煮 キャベツとコーンのピーナッツドレサラダ 味噌汁(大根・小松菜)いりこ風味 E:499kcal 蛋白:17.0g 脂質:12.6g 食塩:3.11g
お	手作り水ようかん E:75kcal 蛋白:1.9g 脂質:0.2g 食塩:0.04g	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	手作りほうじ茶プリン(ホイップクリーム添え) E:94kcal 蛋白:1.9g 脂質:3.7g 食塩:0.11g	ふんわりロールケーキ(ミルク) E:53kcal 蛋白:0.7g 脂質:1.8g 食塩:0.04g	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	手作りきなこソフトマフィン E:98kcal 蛋白:2.4g 脂質:4.6g 食塩:0.11g	手作りわらび餅(小倉あん添え) E:39kcal 蛋白:0.7g 脂質:0.1g 食塩:0.03g
	御飯 さばの南部焼き かぼちゃの含め煮 胡瓜の酢の物 味噌汁(豆腐) E:541kcal 蛋白:21.2g 脂質:21.5g 食塩:1.79g	御飯 肉団子の野菜あんかけ 大豆煮 ブロッコリーとパプリカのバジルドレサラダ 味噌汁(なす) E:590kcal 蛋白:19.0g 脂質:24.2g 食塩:2.38g	御飯 豚肉のブルコギ風 冬瓜の煮物 味噌汁(ほうれん草・あさり) ミルク寒天(洋なし缶添え) E:544kcal 蛋白:20.3g 脂質:18.1g 食塩:1.89g	御飯 白身魚の揚げ物(甘酢あん) 金平ごぼう やっこ(醤油) 味噌汁(白ねぎ・しいたけ)いりこ風味 E:588kcal 蛋白:26.8g 脂質:20.6g 食塩:2.01g	御飯 白身魚の煮付け なすの揚げ浸し さつまいもとオレンジのサラダ 豚汁(豚肉・玉ねぎ・人参) E:519kcal 蛋白:20.7g 脂質:14.9g 食塩:2.00g	御飯 合鴨スモークスライス キャベツと豚肉の炒め物 ほうれん草とちりめんのピリ辛和え 味噌汁(油揚げ・大根葉) E:577kcal 蛋白:27.8g 脂質:23.7g 食塩:2.70g	御飯 高野豆腐の炊き合わせ チンゲン菜とツナの炒め物 白菜と平天の塩レモンドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・しいたけ) E:488kcal 蛋白:21.8g 脂質:14.3g 食塩:2.26g
計	E:1530kcal 蛋白:56.8g 脂質:48.2g 食塩:5.59g	E:1562kcal 蛋白:53.2g 脂質:44.3g 食塩:6.39g	E:1503kcal 蛋白:60.4g 脂質:45.5g 食塩:5.64g	E:1517kcal 蛋白:57.3g 脂質:46.8g 食塩:6.03g	E:1518kcal 蛋白:50.3g 脂質:42.7g 食塩:5.70g	E:1507kcal 蛋白:68.2g 脂質:55.8g 食塩:6.86g	E:1443kcal 蛋白:52.9g 脂質:42.7g 食塩:6.78g

