

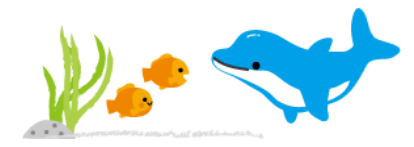
常食(御飯食) 献立だより 2024年8月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日							
日付			1		2		3		4					
朝A	<b>8月2日(金) 昼食</b> 『かんぴょうの卵とじ汁』 [栃木県郷土料理] 		<b>8月9日(金) 昼食</b> 『サラダ寿司』 		御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) しろなとちりめんの麦味噌和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ) エ:371kcal 蛋白:14.6g 脂質:4.9g 食塩:1.90g		御飯 ポロニアソーセージ 味噌汁(白菜・かまぼこ) エ:368kcal 蛋白:11.4g 脂質:8.5g 食塩:2.02g		御飯 磯巻き卵 大根の大葉ドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ) エ:347kcal 蛋白:11.4g 脂質:6.3g 食塩:1.31g		パン 照り焼き風肉団子 クラムチャウダー エ:311kcal 蛋白:12.9g 脂質:13.7g 食塩:1.60g			
	栃木県は国内のかんぴょう生産量の9割以上を占めるかんぴょうの産地です。そんなかんぴょうを使った卵とじ汁は一般家庭で食べられているほか、学校給食などにも取り入れられている栃木県の郷土料理です。忙しいかんぴょう農家の人たちが、簡単に美味しく、栄養があることで作っていたのが始まりだそうです。		ちらし寿司は、上に乗せる具材で四季を感じたり、見た目のバリエーションも様々なので楽しみが広がるメニューですね。今回はハムや胡瓜を使ったサラダ寿司です。程よいハムの塩味と胡瓜の歯ごたえが楽しめます。彩り豊かな見た目も楽しんでお召し上がり下さい。		御飯 鶏肉の塩麹蒸し れんこんと昆布の煮物 キャベツといんげんの白ごま和え 味噌汁(えのき・玉ねぎ) エ:480kcal 蛋白:19.7g 脂質:13.4g 食塩:2.21g		御飯 さわらのごま味噌焼き 里芋と油揚げの煮物 かんぴょうの卵とじ汁[栃木県郷土料理] しば漬け エ:471kcal 蛋白:22.1g 脂質:10.6g 食塩:2.19g		御飯 レモンチキン 絹揚げと豚肉の炒め煮 ほうれん草とツナのハンパンドレサラダ 味噌汁(もやし・平天)いりこ風味 エ:627kcal 蛋白:29.8g 脂質:27.9g 食塩:2.40g		御飯 えびマカロニグラタンフライ(濃厚ソース) 豚肉と切干大根の煮物 チンゲン菜とちくわのおから和え 味噌汁(里芋・人参) エ:602kcal 蛋白:22.0g 脂質:21.0g 食塩:3.06g			
昼														
お					じゃがいも エ:59kcal 蛋白:0.3g 脂質:1.6g 食塩:0.26g		手作り抹茶シフォンカップケーキ エ:76kcal 蛋白:1.5g 脂質:4.4g 食塩:0.08g		いしやきいも 桃山 エ:86kcal 蛋白:1.2g 脂質:0.2g 食塩:0.05g		クッキー 紅茶 エ:118kcal 蛋白:1.6g 脂質:4.2g 食塩:0.08g			
夕					御飯 赤魚の山椒煮 大根と豚肉の金平 マカロニサラダ 味噌汁(絹揚げ・あさり) エ:568kcal 蛋白:27.9g 脂質:19.5g 食塩:2.74g		御飯 回鍋肉 いわしつみれの煮物 ブロccoliのローサラダ 味噌汁(大根・しいたけ) エ:599kcal 蛋白:23.3g 脂質:25.7g 食塩:2.61g		御飯 ホキのソテー(オニオンソース) キャベツと鶏肉の炒め物 味噌汁(ごぼう・油揚げ) 手作り青りんごゼリー エ:481kcal 蛋白:22.6g 脂質:9.7g 食塩:1.88g		御飯 シマホツケの塩麹焼き 白菜と鶏肉ののろみ炒め いんげんのごまドレサラダ 味噌汁(大根葉・しめじ)麦白味噌仕立て エ:473kcal 蛋白:18.0g 脂質:12.6g 食塩:2.57g			
計					エ:1478kcal 蛋白:62.5g 脂質:39.4g 食塩:7.11g		エ:1514kcal 蛋白:58.3g 脂質:49.2g 食塩:6.90g		エ:1541kcal 蛋白:65.0g 脂質:44.1g 食塩:5.64g		エ:1504kcal 蛋白:54.5g 脂質:51.5g 食塩:7.31g			
日付	5		6		7		8		9		10		11	
朝A	御飯 スクランプルエッグ(ケチャップソース) キャベツと平天のピーナツ和え 味噌汁(油揚げ・わかめ) エ:403kcal 蛋白:14.3g 脂質:10.1g 食塩:1.88g		御飯 豚肉の筑前煮風 もやしの豆乳和え 味噌汁(玉ねぎ・ほうれん草) エ:390kcal 蛋白:13.8g 脂質:8.7g 食塩:1.59g		御飯 鶏つみれの煮物 チンゲン菜と絹揚げの麺ナムル和え 味噌汁(もやし・わかめ) エ:373kcal 蛋白:15.3g 脂質:8.5g 食塩:1.58g		御飯 ポテトミンチ巻き カリフラワーと玉ねぎのレモンドレサラダ 味噌汁(大根葉・白ねぎ) エ:381kcal 蛋白:10.4g 脂質:7.6g 食塩:1.40g		御飯 5品目具材の玉子焼き キャベツのなめ苺和え 味噌汁(チンゲン菜・油揚げ) エ:342kcal 蛋白:11.2g 脂質:5.3g 食塩:1.50g		しめじ雑炊 かも団子 大根と平天の和風ドレサラダ 昆布佃煮 エ:310kcal 蛋白:10.6g 脂質:11.3g 食塩:2.81g		パン ハムチーズピカタ カリフラワーとパプリカのバジルドレサラダ 特製ココア エ:394kcal 蛋白:10.2g 脂質:18.3g 食塩:1.30g	
	枝豆御飯 あじの照り焼き 肉シューマイ ひじきとハムのマヨサラダ 味噌汁(小松菜・白ねぎ)白味噌仕立て エ:535kcal 蛋白:24.4g 脂質:15.0g 食塩:3.00g		御飯 鶏の唐揚げ 大豆煮 大根と大根葉の塩ごま和え 味噌汁(白菜・人参) エ:558kcal 蛋白:19.0g 脂質:21.9g 食塩:1.78g		シーフードカレー キャベツとちくわの香味ドレサラダ みかん缶 エ:486kcal 蛋白:17.1g 脂質:10.1g 食塩:3.44g		御飯 カツとじ キャベツとしいたけの煮浸し 胡瓜とかまぼこの酢の物 味噌汁(小松菜・人参) エ:568kcal 蛋白:20.8g 脂質:16.1g 食塩:2.64g		サラダ寿司 絹揚げとグリーンピースのそぼろ煮 もやしとちりめんの塩麹ドレサラダ 味噌汁(白菜・ごぼう) エ:537kcal 蛋白:25.2g 脂質:16.6g 食塩:3.58g		御飯 豚肉のブルコギ風 いかふくさ焼き うまい菜と油揚げの和え物 味噌汁(かぼちゃ) エ:568kcal 蛋白:25.0g 脂質:20.5g 食塩:2.13g		御飯 さけの塩焼き 高野豆腐のサイコロ煮 冷やし冬瓜 赤だし(白菜・白ねぎ) エ:488kcal 蛋白:25.2g 脂質:15.7g 食塩:3.21g	
昼														
お	手作りきなこプリン エ:74kcal 蛋白:2.9g 脂質:3.0g 食塩:0.10g		手作りチョコマドレーヌ エ:148kcal 蛋白:1.9g 脂質:7.7g 食塩:0.21g		手作り水ようかん エ:75kcal 蛋白:1.9g 脂質:0.2g 食塩:0.04g		手作りミルクまんじゅう(白あん) エ:134kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.2g 食塩:0.05g		手作りわらび餅(黒蜜) エ:34kcal 蛋白:0.1g 脂質:0.0g 食塩:0.02g		手作り冷やししるこ(あられ) エ:155kcal 蛋白:3.5g 脂質:0.3g 食塩:0.03g		手作りオレンジシフォンカップケーキ エ:73kcal 蛋白:1.5g 脂質:4.1g 食塩:0.08g	
夕	御飯 豚肉のピリ辛炒め ブロccoliとコーンのお浸し 味噌汁(じゃがいも・しいたけ) 杏仁豆腐(マンゴーソース) エ:550kcal 蛋白:19.5g 脂質:17.9g 食塩:1.76g		御飯 白身魚の生姜煮 キャベツとしめじの炒め物 やっこ(味噌ダレ) すまし汁(ソーメン) エ:467kcal 蛋白:23.8g 脂質:12.5g 食塩:1.89g		御飯 合鴨スモークスライス 白菜と豚肉の塩煮 ブロccoliとコーンのマヨサラダ 味噌汁(大根・平天)白味噌仕立て エ:587kcal 蛋白:20.6g 脂質:25.9g 食塩:2.46g		御飯 さばの味噌煮 はたけ菜と鶏肉の炒め物 白菜と油揚げのピリ辛和え すまし汁(おくら・おつゆ麩) エ:544kcal 蛋白:22.2g 脂質:23.4g 食塩:2.00g		御飯 鶏肉のねぎ焼き 大根と豚肉の煮物 さつまいものサラダ 味噌汁(あさり・わかめ)いりこ風味 エ:556kcal 蛋白:23.1g 脂質:18.3g 食塩:2.22g		ゆかり御飯 白身魚の煮付け 卵の花 スパゲティーサラダ 味噌汁(キャベツ・もやし)白味噌仕立て エ:524kcal 蛋白:22.0g 脂質:14.2g 食塩:2.88g		御飯 ハンバーグ(ステーキソース) ごぼうと油揚げの煮物 味噌汁(大根葉・ちくわ) ヨーグルト エ:556kcal 蛋白:19.1g 脂質:14.1g 食塩:2.38g	
計	エ:1562kcal 蛋白:61.1g 脂質:46.0g 食塩:6.74g		エ:1563kcal 蛋白:58.5g 脂質:50.8g 食塩:5.47g		エ:1521kcal 蛋白:54.9g 脂質:44.7g 食塩:7.52g		エ:1627kcal 蛋白:56.6g 脂質:49.3g 食塩:6.09g		エ:1469kcal 蛋白:59.6g 脂質:40.2g 食塩:7.32g		エ:1557kcal 蛋白:61.1g 脂質:46.3g 食塩:7.85g		エ:1511kcal 蛋白:56.0g 脂質:52.2g 食塩:6.97g	

常食(御飯食) 献立だより 2024年8月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	12	13	14	15	16	17	18
朝A	御飯 チキンナゲット(トマトソース) いんげんのおからサラダ 味噌汁(里芋・大根)	御飯 野菜ミンチ巻き 大根の香味ドレサラダ 味噌汁(白菜・しめじ)	御飯 ミートオムレツ 納豆 味噌汁(じゃがいも・キャベツ)	御飯 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) 味噌汁(うまい菜・人参)	御飯 でんぷ入りだし巻き卵 キャベツとかまぼこの味噌味噌和え 味噌汁(チンゲン菜・もやし)	御飯 チキンピカタ かぼちゃのサラダ 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ)	パン プレーンオムレツ(クリームソース) ブロッコリーのパンパンドレサラダ 特製アセロラジュース
	エネルギー:382kcal 蛋白:12.2g 脂質:7.4g 食塩:1.53g	エネルギー:384kcal 蛋白:9.3g 脂質:7.0g 食塩:1.61g	エネルギー:356kcal 蛋白:13.2g 脂質:6.3g 食塩:1.46g	エネルギー:398kcal 蛋白:11.6g 脂質:10.7g 食塩:1.57g	エネルギー:346kcal 蛋白:13.1g 脂質:6.2g 食塩:1.53g	エネルギー:389kcal 蛋白:12.3g 脂質:8.4g 食塩:1.46g	エネルギー:380kcal 蛋白:11.6g 脂質:15.0g 食塩:1.37g
昼	御飯 肉じゃが(豚肉) 松風焼き 味噌汁(油揚げ・わかめ) フルーツ(パイン缶・白桃缶)	冷やし中華 キャベツとあさりの炒め物 もやしと平天のりんごドレサラダ	御飯 精進の炊合せ(絹揚げ) 大根と人参の金平 手作り味噌ごま豆腐 味噌汁(もやし・白ねぎ)いりこ風味	御飯 タンドリーチキン じゃがいもと豚肉の煮物 やっこ(醤油) 味噌汁(大根・わかめ)	御飯 白身魚の竜田揚げ ほうれん草と豚肉の炒め煮 味噌汁(白菜・大根葉) 白桃缶のピーチジュレ	木の葉丼 キャベツとツナの炒め物 おくらのおろし和え 味噌汁(じゃがいも・しめじ)	御飯 ホッケのタレ焼き 絹揚げの鶏そぼろ煮 白菜とちくわの梅和え 味噌汁(大根葉・しいたけ)
	エネルギー:589kcal 蛋白:22.3g 脂質:16.9g 食塩:2.36g	エネルギー:484kcal 蛋白:21.7g 脂質:17.3g 食塩:4.02g	エネルギー:538kcal 蛋白:16.8g 脂質:20.3g 食塩:2.82g	エネルギー:519kcal 蛋白:23.7g 脂質:16.4g 食塩:2.28g	エネルギー:495kcal 蛋白:18.3g 脂質:11.5g 食塩:1.79g	エネルギー:451kcal 蛋白:15.0g 脂質:9.7g 食塩:2.79g	エネルギー:461kcal 蛋白:26.7g 脂質:11.6g 食塩:2.20g
お	手作りすいかゼリー	ワッフル	手作り酒まんじゅう	手作りきなこソフトマフィン	手作り抹茶プリン(ホイップクリーム添え)	おかしなバナナ	手作りぜんざい(もち麩)
	エネルギー:44kcal 蛋白:0.1g 脂質:0.0g 食塩:0.10g	エネルギー:83kcal 蛋白:1.5g 脂質:2.3g 食塩:0.02g	エネルギー:122kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.3g 食塩:0.05g	エネルギー:98kcal 蛋白:2.4g 脂質:4.6g 食塩:0.11g	エネルギー:94kcal 蛋白:1.9g 脂質:3.6g 食塩:0.10g	エネルギー:157kcal 蛋白:2.8g 脂質:5.0g 食塩:0.09g	エネルギー:147kcal 蛋白:4.8g 脂質:0.4g 食塩:0.07g
夕	御飯 ホキのグリル(和風バターソース) ほうれん草とベーコンのソテー ブロッコリーとコーンのごまドレサラダ 味噌汁(豆腐)白味噌仕立て	御飯 鶏肉のさっぱり煮 チンゲン菜と豚肉の炒め物 味噌かきたま汁 ちりめん山椒	御飯 豚肉のオイスターソース炒め 一口がんもの煮物 白菜とかまぼこのからし和え 味噌汁(えのき・しいたけ)	麦御飯 赤魚の照り煮 ブロッコリーのスローサラダ とろろ(とろろのタレ) 味噌汁(油揚げ・あさり)	御飯 ミートローフ風(トミグラスソース) 大豆と小えびの煮物 カリフラワーとコーンのレモンドレサラダ 味噌汁(ソーメン・花麩)	御飯 さばの南部焼き 高野豆腐の煮物 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)白味噌仕立て 胡瓜の浅漬け風	御飯 豚肉のマスタード炒め 冬瓜の煮物 味噌汁(里芋・キャベツ) マンゴー缶
	エネルギー:479kcal 蛋白:23.2g 脂質:14.2g 食塩:1.87g	エネルギー:531kcal 蛋白:23.2g 脂質:21.3g 食塩:2.15g	エネルギー:526kcal 蛋白:20.2g 脂質:20.1g 食塩:1.99g	エネルギー:473kcal 蛋白:25.9g 脂質:10.8g 食塩:2.36g	エネルギー:607kcal 蛋白:22.1g 脂質:22.9g 食塩:2.20g	エネルギー:566kcal 蛋白:24.0g 脂質:26.0g 食塩:1.93g	エネルギー:541kcal 蛋白:18.4g 脂質:18.5g 食塩:2.14g
計	エネルギー:1494kcal 蛋白:57.8g 脂質:38.5g 食塩:5.86g	エネルギー:1482kcal 蛋白:55.7g 脂質:47.9g 食塩:7.80g	エネルギー:1542kcal 蛋白:51.3g 脂質:47.0g 食塩:6.32g	エネルギー:1488kcal 蛋白:63.6g 脂質:42.5g 食塩:6.32g	エネルギー:1542kcal 蛋白:55.4g 脂質:44.2g 食塩:5.62g	エネルギー:1563kcal 蛋白:54.1g 脂質:49.1g 食塩:6.27g	エネルギー:1529kcal 蛋白:61.5g 脂質:45.5g 食塩:5.78g
日付	19	20	21	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>8月13日(火)昼食 『冷やし中華』</p>  <p>夏の風物詩といえる冷やし中華は、夏バテで食欲が減退した時でもつると食べられますよね。近年では、ベジックな酢醤油ベースのタレの他、ゴマ風味やレモン風味、ピリ辛な韓国風なものも登場しています。今回のナリコマの冷やし中華は王道の酢醤油ベースの味付けです。ぜひお楽しみに。</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>8月14日(水)昼食 『精進の炊合せ(絹揚げ)』</p>  <p>お盆は先祖の霊を迎え、供養する期間です。お盆に精進料理を食べる理由は、故人への感謝と成仏を願うだけでなく、施餓鬼という餓鬼道に堕ちた亡者に対する供養もあります。お供えには動物性の食品を避け、野菜や穀物を中心とする精進料理を用意するそうです。</p> </div> </div>			
朝A	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) うまい菜の豆乳和え 味噌汁(白ねぎ・わかめ)	御飯 ほうれん草のオムレツ ブロッコリーと油揚げのピーナツ和え 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)	御飯 海鮮豆腐ステーキ 白菜とニラの麩ナムル和え 味噌汁(もやし・大根葉)				
	エネルギー:359kcal 蛋白:11.0g 脂質:4.8g 食塩:1.90g	エネルギー:361kcal 蛋白:12.7g 脂質:6.4g 食塩:1.24g	エネルギー:356kcal 蛋白:9.2g 脂質:7.9g 食塩:1.46g				
昼	ミートソーススパゲティ 玉ねぎとツナのミニオムレツ もやしとコーンの香味ドレサラダ コンソメスープ(ウインナー・セロリ)	豚丼 キャベツのじゃこ炒め 味噌汁(なす) ミルク寒天(パイン缶添え)	御飯 銀ひらすのソテー(オーロラソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー 大根の和風ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・わかめ)				
	エネルギー:500kcal 蛋白:21.7g 脂質:20.3g 食塩:3.08g	エネルギー:601kcal 蛋白:23.1g 脂質:21.0g 食塩:2.33g	エネルギー:566kcal 蛋白:22.9g 脂質:21.1g 食塩:1.96g				
お	バウムクーヘン	手作り黒ごま水ようかん	手作りいちごマドレーヌ				
	エネルギー:87kcal 蛋白:1.2g 脂質:3.7g 食塩:0.12g	エネルギー:60kcal 蛋白:1.4g 脂質:1.8g 食塩:0.03g	エネルギー:165kcal 蛋白:2.0g 脂質:10.4g 食塩:0.15g				
夕	御飯 白身魚の揚げ物(レモンタルソース) 白菜と鶏肉の塩煮 大根と大根葉の和え物 味噌汁(豆腐)いりこ風味	御飯 白身魚の生姜煮 小松菜と焼き豚の炒め物 カリフラワーのバジルドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根)	御飯 鶏肉の香味焼き れんこんとちくわの炒め生酢 チンゲン菜とえのきのわさび和え 豚汁(豚肉・玉ねぎ・人参)				
	エネルギー:559kcal 蛋白:25.5g 脂質:22.0g 食塩:2.00g	エネルギー:453kcal 蛋白:23.2g 脂質:11.0g 食塩:2.25g	エネルギー:490kcal 蛋白:19.0g 脂質:14.9g 食塩:1.86g				
計	エネルギー:1505kcal 蛋白:59.4g 脂質:50.8g 食塩:7.10g	エネルギー:1475kcal 蛋白:60.4g 脂質:40.2g 食塩:5.85g	エネルギー:1577kcal 蛋白:53.1g 脂質:54.3g 食塩:5.43g				





常食(御飯食) 献立だより 2024年8月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付				22	23	24	25
朝A	8月22日(木)夕食 『麻婆なす』 			御飯 玉子焼き 納豆 味噌汁(うまい菜・油揚げ)	御飯 擬製豆腐 ほうれん草の塩ごま和え 味噌汁(大根葉・白ねぎ)	ちりめん雑炊 干草焼き スパゲティーサラダ 金時豆煮	パン いかつみれ(コンソメ) 豚肉とチンゲン菜の豆乳スープ
				エ:419kcal 蛋白:16.1g 脂質:11.2g 食塩:1.43g	エ:324kcal 蛋白:9.2g 脂質:4.8g 食塩:1.40g	エ:337kcal 蛋白:12.2g 脂質:11.9g 食塩:1.27g	エ:317kcal 蛋白:13.7g 脂質:13.8g 食塩:1.83g
				ちらし寿司 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 味噌汁(白菜・じゃがいも) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	御飯 酢鶏 ごぼうと油揚げの炒め煮 白菜といんげんの和え物 中華スープ(ザーサイ・コーン)	御飯 かれいの山椒煮 白菜と鶏肉のとろみ炒め しろなと平天の白ごま和え 味噌汁(じゃがいも・えのき)	御飯 鶏肉と里芋の煮込み もやしとツナの炒め物 揚げなすの甘酢和え 味噌汁(白菜・わかめ)
				エ:501kcal 蛋白:19.7g 脂質:9.5g 食塩:2.93g	エ:610kcal 蛋白:17.3g 脂質:23.4g 食塩:2.88g	エ:461kcal 蛋白:28.3g 脂質:10.2g 食塩:2.34g	エ:527kcal 蛋白:23.4g 脂質:15.3g 食塩:2.23g
				手作りコーヒージェリー(ホイップクリーム添え)	手作りあんシュー(栗あん)	手作りきなこシフォンカップケーキ	手作りミルクプリン(あんずソース)
昼	麻婆なすと言えば中華料理のイメージがありますが、実は中華料理の「魚香茄子(ユイシャンチエズ)」という料理を日本人向けにアレンジされたものと言われています。この時期旬を迎えるなすを使ったナリコマオリジナルのマイルドな辛さの麻婆なすをご賞味下さい。			御飯 麻婆なす いかふくさ焼き とろろの梅かつお和え 味噌汁(大根・しめじ)いりこ風味	御飯 さわらの魚田(田楽味噌) 大根と豚肉の煮物 ブロッコリーのレモンドレ和え すまし汁(玉ねぎ・かまぼこ)	御飯 豚肉の塩ダレ炒め かぼちゃの含め煮 味噌汁(あさり・油揚げ)麦味噌仕立て ヨーグルト(はちみつソース)	御飯 干草蒸し 大豆煮 キャベツとコーンのピーナツドレサラダ 味噌汁(大根・大根葉)白味噌仕立て
				エ:520kcal 蛋白:17.1g 脂質:18.4g 食塩:2.19g	エ:491kcal 蛋白:24.2g 脂質:14.4g 食塩:2.02g	エ:603kcal 蛋白:23.6g 脂質:21.6g 食塩:1.73g	エ:512kcal 蛋白:21.1g 脂質:12.8g 食塩:2.68g
				エ:1490kcal 蛋白:53.1g 脂質:40.5g 食塩:6.56g	エ:1516kcal 蛋白:52.5g 脂質:46.6g 食塩:6.40g	エ:1475kcal 蛋白:65.9g 脂質:48.3g 食塩:5.42g	エ:1449kcal 蛋白:61.0g 脂質:43.8g 食塩:6.86g
				エ:50kcal 蛋白:0.2g 脂質:1.4g 食塩:0.01g	エ:91kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	エ:74kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.6g 食塩:0.08g	エ:93kcal 蛋白:2.8g 脂質:1.9g 食塩:0.12g
				計	計	計	計
日付	26	27	28	29	30	31	
朝A	御飯 かに玉 しろなとなめこのお浸し 味噌汁(玉ねぎ・ごぼう)	御飯 メヌケの焼き浸し いんげんのバジルドレサラダ 味噌汁(白菜・人参)	御飯 プレーンオムレツ(コンソメソース) 大根とコーンの大葉ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・小松菜)	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 ブロッコリーの白ごま和え 味噌汁(絹揚げ・大根葉)	御飯 オレンジチキン アスパラの香味ドレサラダ 味噌汁(人参・しいたけ)	御飯 玉子焼き しろなの麦味噌和え 味噌汁(白菜・玉ねぎ)	
	エ:322kcal 蛋白:8.6g 脂質:5.2g 食塩:1.47g	エ:378kcal 蛋白:16.4g 脂質:9.0g 食塩:1.25g	エ:342kcal 蛋白:10.0g 脂質:3.7g 食塩:1.90g	エ:394kcal 蛋白:13.7g 脂質:8.9g 食塩:1.58g	エ:372kcal 蛋白:12.0g 脂質:8.7g 食塩:1.30g	エ:363kcal 蛋白:11.1g 脂質:7.7g 食塩:1.30g	
昼	御飯 シロネダラの香草ハン粉焼き(野菜ソース) れんこんと平天の煮物 マカロニサラダ 味噌汁(もやし・油揚げ)	御飯 鶏肉の豆鼓蒸し 高野豆腐のサイコロ煮 味噌かきたま汁 いりこ風味 フルーツ(洋なし缶・パイン缶)	御飯 ハンバーグ(ドミソース) 金平ごぼう コールスローサラダ 味噌汁(おくら・花麩)	ぶっかけうどん 大根と鶏肉の炒め物 ポテトサラダ	ハヤシライス 大豆とキャベツのじゃこ炒め ぶどう	御飯 チーズメンチカツ/エビフライ(マスタードタルソース) ひじきとかんぴょうの煮物 大根といんげんの和え物 味噌汁(ごぼう・白ねぎ)	
	エ:521kcal 蛋白:23.8g 脂質:14.8g 食塩:2.34g	エ:539kcal 蛋白:23.9g 脂質:16.2g 食塩:2.31g	エ:555kcal 蛋白:15.0g 脂質:19.4g 食塩:2.82g	エ:458kcal 蛋白:14.3g 脂質:13.9g 食塩:2.65g	エ:542kcal 蛋白:18.5g 脂質:19.5g 食塩:2.07g	エ:621kcal 蛋白:15.8g 脂質:23.0g 食塩:3.12g	
お	手作りミルクまんじゅう(抹茶あん)	豆乳かすてら	あんシュー(こしあん)	手作りパンナコッタ(ヨーグルト風味)	手作りパウンドケーキ	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	
	エ:133kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.1g 食塩:0.05g	エ:115kcal 蛋白:2.4g 脂質:4.9g 食塩:0.18g	エ:108kcal 蛋白:0.8g 脂質:2.3g 食塩:0.23g	エ:81kcal 蛋白:0.9g 脂質:2.0g 食塩:0.06g	エ:163kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.3g 食塩:0.35g	エ:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g	
夕	御飯 豚肉と大根の利休煮 やっこ(醤油) ブロッコリーとちりめんのピリ辛和え すまし汁(キャベツ・しいたけ)	御飯 銀ひらすの照り焼き キャベツと豚肉の炒め物 胡瓜とちくわのごま酢和え 味噌汁(白ねぎ・わかめ)	御飯 焼さばの南蛮漬け 冬瓜の炒め煮 もやしといんげんの麴ナムル和え 赤だし(じゃがいも・しめじ)	御飯 肉団子の野菜あんかけ 筍と豚肉の炒り煮 玉子豆腐 味噌汁(あさり・わかめ)いりこ風味	御飯 いわしの生姜煮 もやしと鶏肉の炒め物 カリフラワーとコーンのハンパンドレサラダ 味噌汁(豆腐)白味噌仕立て	御飯 白身魚の煮付け ふかしじゃがいも(ウインナー) 味噌汁(ほうれん草・もやし) フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)	
	エ:554kcal 蛋白:26.1g 脂質:20.9g 食塩:2.62g	エ:494kcal 蛋白:19.1g 脂質:14.7g 食塩:2.97g	エ:543kcal 蛋白:21.3g 脂質:21.1g 食塩:2.68g	エ:575kcal 蛋白:22.3g 脂質:23.2g 食塩:3.06g	エ:494kcal 蛋白:23.0g 脂質:15.2g 食塩:2.08g	エ:480kcal 蛋白:21.9g 脂質:9.6g 食塩:2.14g	
計	エ:1530kcal 蛋白:61.7g 脂質:43.0g 食塩:6.48g	エ:1526kcal 蛋白:61.8g 脂質:44.8g 食塩:6.71g	エ:1548kcal 蛋白:47.1g 脂質:46.5g 食塩:7.63g	エ:1508kcal 蛋白:51.2g 脂質:48.0g 食塩:7.35g	エ:1571kcal 蛋白:55.6g 脂質:54.7g 食塩:5.80g	エ:1591kcal 蛋白:49.6g 脂質:40.6g 食塩:6.65g	