

常食(御飯食) 献立だより 2024年11月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	4	5	6	7	8	9	10
朝A	11月7日(木)夕食 『寄せ鍋』 	11月10日(日)昼食 『ふろふき大根のなめ茸かけ』 					
	寄せ鍋は、江戸時代から食べられており、当時から日本人に馴染みのある魚介や和風ベースの味付けが多く、具材も各家庭や地域によって異なり、具材に決まりがないのも特徴です。今回の寄せ鍋は、豚肉や豆腐、かにつみれや春菊などを寄せ合わせました。	風呂吹き(ふろふき)は、蒸し風呂で息を吹きかけ垢を取ることを言うそうです。大根を冷ます姿と風呂吹きが似ているため“ふろふき大根”と名が付いたそうです。ふろふき大根は味噌をかけて食べることが多いのですが今回のふろふき大根はなめ茸あんかけです。					
昼							
お							
夕							
計							
朝A	御飯 鶏肉のグリル チンゲン菜の豆乳和え 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ) エネ:350kcal 蛋白:12.5g 脂質:6.9g 食塩:1.35g	御飯 千草焼き ブロッコリーとちりめんの麦味噌和え 味噌汁(油揚げ・大根葉) エネ:361kcal 蛋白:15.7g 脂質:6.4g 食塩:1.44g	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) キャベツのピーナッツ和え 味噌汁(さつまいも・人参) エネ:373kcal 蛋白:9.9g 脂質:5.1g 食塩:1.47g	御飯 玉子焼き 納豆 味噌汁(絹揚げ・しいたけ) エネ:417kcal 蛋白:16.0g 脂質:11.7g 食塩:1.39g	御飯 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) 味噌汁(小松菜・白ねぎ) エネ:401kcal 蛋白:13.9g 脂質:11.3g 食塩:1.59g	御飯 プレーンオムレツ(きのこソース) しろなとちくわのピリ辛和え 味噌汁(大根葉・大根) エネ:341kcal 蛋白:11.6g 脂質:3.8g 食塩:2.15g	パン 照り焼き風肉団子 クラムチャウダー エネ:357kcal 蛋白:14.2g 脂質:18.9g 食塩:1.97g
昼	御飯 ミートローフ風(ドミグラスソース) ひじきと油揚げの煮物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(もやし・平天) エネ:552kcal 蛋白:19.6g 脂質:19.4g 食塩:2.21g	大豆のチキンカレー しろなの洋風お浸し ミルク寒天(マンゴーソース) エネ:482kcal 蛋白:19.7g 脂質:10.9g 食塩:2.05g	わかめうどん いかふくさ焼き 白菜となめこの和え物 エネ:502kcal 蛋白:15.3g 脂質:6.4g 食塩:4.07g	御飯 ホキのソテー(マリネソース) 切干大根と鶏肉の煮物 チンゲン菜と油揚げの白ごま和え 味噌汁(玉ねぎ・もやし)いりこ風味 エネ:445kcal 蛋白:22.7g 脂質:9.8g 食塩:2.16g	親子丼 金時豆煮 キャベツの土佐酢和え 味噌汁(油揚げ・人参) エネ:528kcal 蛋白:24.4g 脂質:7.2g 食塩:2.71g	御飯 豚肉の香味炒め かにシューマイ 胡瓜の酢の物 中華スープ(春雨) エネ:580kcal 蛋白:17.8g 脂質:22.8g 食塩:1.90g	御飯 さばの南部焼き ふろふき大根のなめ茸かけ 味噌汁(玉ねぎ・絹揚げ) フルーツ(パイン缶・みかん缶) エネ:534kcal 蛋白:19.7g 脂質:21.3g 食塩:1.83g
お	手作りココアゼリー エネ:86kcal 蛋白:1.2g 脂質:0.2g 食塩:0.05g	手作りはちみつレモンゼリー エネ:42kcal 蛋白:0.0g 脂質:0.0g 食塩:0.02g	チョコワッフル エネ:59kcal 蛋白:0.3g 脂質:1.6g 食塩:0.26g	手作りあんシュー(栗あん) エネ:91kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	手作りスイートポテト エネ:70kcal 蛋白:1.1g 脂質:1.6g 食塩:0.06g	手作りぜんざい(もち麩) エネ:147kcal 蛋白:4.8g 脂質:0.4g 食塩:0.07g	手作りきなこプリン(ホイップクリーム添え) エネ:92kcal 蛋白:3.1g 脂質:4.4g 食塩:0.10g
夕	御飯 シロガネダラの揚げ浸し 大根と豚肉の塩だしとろみ炒め キャベツとちくわの大葉ドレサラダ 味噌汁(豆腐)いりこ風味 エネ:509kcal 蛋白:24.8g 脂質:15.2g 食塩:2.30g	御飯 アブラガレイのグリル もやしと焼き豚の炒め物 スパゲティーサラダ 味噌汁(キャベツ・わかめ) エネ:618kcal 蛋白:22.4g 脂質:23.8g 食塩:3.62g	御飯 赤魚の山椒焼き うまい菜と鶏肉の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(大根・あさり)白味噌仕立て エネ:560kcal 蛋白:29.2g 脂質:17.9g 食塩:2.41g	御飯 寄せ鍋(豚肉) れんこんの炒め生酢 さくら漬け エネ:528kcal 蛋白:22.2g 脂質:16.8g 食塩:2.79g	御飯 白身魚の生姜煮 大根と豚肉の炒め物 ブロッコリーのごまドレサラダ とろろ汁 エネ:481kcal 蛋白:24.9g 脂質:11.9g 食塩:1.84g	御飯 さわらの西京焼き じゃがいもと平天の旨煮 カリフラワーのバジルドレサラダ すまし汁(白菜・わかめ) エネ:497kcal 蛋白:20.9g 脂質:14.1g 食塩:2.00g	御飯 蒸し鶏(梅ソース) 白菜と豚肉の煮物 ブロッコリーと油揚げのおから和え 味噌汁(さつまいも・しいたけ)白味噌仕立て エネ:474kcal 蛋白:25.4g 脂質:9.3g 食塩:1.93g
計	エネ:1497kcal 蛋白:58.1g 脂質:41.7g 食塩:5.91g	エネ:1503kcal 蛋白:57.8g 脂質:41.1g 食塩:7.13g	エネ:1494kcal 蛋白:54.7g 脂質:31.0g 食塩:8.21g	エネ:1481kcal 蛋白:62.7g 脂質:42.3g 食塩:6.44g	エネ:1480kcal 蛋白:64.3g 脂質:32.0g 食塩:6.20g	エネ:1565kcal 蛋白:55.1g 脂質:41.1g 食塩:6.12g	エネ:1457kcal 蛋白:62.4g 脂質:53.9g 食塩:5.83g



常食(御飯食) 献立だより 2024年11月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	11	12	13	14	15	16	17
朝A	御飯 磯巻き卵 いんげんとパプリカのスローサラダ 味噌汁(白菜・かまぼこ) E:382kcal 蛋白:12.8g 脂質:10.4g 食塩:1.78g	御飯 かに玉 キャベツとちくわの和風ドレサラダ 味噌汁(さつまいも・わかめ) E:357kcal 蛋白:9.2g 脂質:6.0g 食塩:1.68g	御飯 擬製豆腐 もやしの白ごま和え 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ) E:361kcal 蛋白:10.7g 脂質:7.8g 食塩:1.30g	御飯 野菜ミンチ巻き キャベツとえのきの麴ナムル和え 味噌汁(もやし・油揚げ) E:352kcal 蛋白:11.1g 脂質:4.4g 食塩:1.46g	御飯 ハムチーズピカタ しろなと油揚げの香味和え 味噌汁(玉ねぎ・さつまいも) E:385kcal 蛋白:11.5g 脂質:9.8g 食塩:1.38g	きのこ雑炊 豚肉の和風炒め うまい菜の豆乳和え フルーツ(カットりんご) E:300kcal 蛋白:11.5g 脂質:10.5g 食塩:1.21g	パン ミートオムレツ 白菜とベーコンのポトフ E:352kcal 蛋白:10.7g 脂質:14.4g 食塩:1.87g
	海鮮ちゃんぽん 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 大根の香味ドレサラダ E:477kcal 蛋白:26.1g 脂質:14.3g 食塩:5.38g	御飯 とんかつ(おろしあん) 卵の花 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜) のり佃煮 E:534kcal 蛋白:18.9g 脂質:17.2g 食塩:1.86g	ちらし寿司 ひじきと鶏肉の炒め煮 白菜と大根葉のお浸し 茶碗蒸し(ぎんなん・なると) E:470kcal 蛋白:17.4g 脂質:10.7g 食塩:3.80g	御飯 チキン南蛮[宮崎県郷土料理] 小松菜のじゃこ炒め 赤だし(人参・わかめ) 黄桃缶のピーチジュレ E:624kcal 蛋白:19.8g 脂質:26.4g 食塩:2.44g	きざみ高菜御飯 赤魚の焼き浸し 昆布大豆煮 大根といんげんのハンパンドレサラダ 味噌汁(おくら・おつゆ麩) E:461kcal 蛋白:25.6g 脂質:9.7g 食塩:2.53g	御飯 さけの柚庵焼き 大根と油揚げの利休煮 ポテトサラダ すまし汁(白菜・わかめ) E:565kcal 蛋白:23.1g 脂質:22.5g 食塩:2.00g	豚肉の生姜丼 一口がんもの煮物 ほうれん草となめこの麦味噌和え 味噌汁(キャベツ・人参)いりこ風味 E:543kcal 蛋白:21.1g 脂質:19.5g 食塩:2.81g
お	黒糖まんじゅう(白あん) E:118kcal 蛋白:1.6g 脂質:4.2g 食塩:0.08g	メロンゼリー E:163kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.3g 食塩:0.35g	豆乳かすてら E:115kcal 蛋白:2.4g 脂質:4.9g 食塩:0.18g	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	手作りおしるこ(あられ) E:152kcal 蛋白:3.5g 脂質:0.3g 食塩:0.04g	手作りあんシュー(よもぎあん) E:99kcal 蛋白:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	手作りチョコゼリー E:76kcal 蛋白:1.5g 脂質:4.4g 食塩:0.08g
	御飯 白身魚の煮付け 肉金平(豚肉) ほうれん草と平天のピーナツ和え 味噌汁(油揚げ・大根葉) E:539kcal 蛋白:27.2g 脂質:15.0g 食塩:2.53g	御飯 いわしの山椒煮 ふかしじゃがいも(コーン) ブロッコリーのマヨサラダ 味噌汁(絹揚げ・人参)いりこ風味 E:509kcal 蛋白:19.0g 脂質:16.3g 食塩:2.47g	御飯 ハンバーグ(ドミソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー 味噌汁(かぼちゃ) マンゴー缶 E:599kcal 蛋白:17.0g 脂質:22.9g 食塩:2.26g	御飯 シロガネダラの生姜煮 大根と豚肉の炒め物 味噌汁(白菜・あさり)白味噌仕立て はちみつねり梅 E:450kcal 蛋白:17.3g 脂質:11.4g 食塩:2.81g	御飯 肉じゃが(豚肉) やっこ(ねぎ味噌ダレ) ブロッコリーとちくわのピリ辛和え すまし汁(キャベツ・しめじ) E:559kcal 蛋白:22.5g 脂質:15.2g 食塩:2.68g	御飯 クリームチキン キャベツと平天の炒め物 玉ねぎとツナのマリネ 味噌汁(もやし・絹揚げ) E:540kcal 蛋白:22.4g 脂質:16.7g 食塩:2.22g	御飯 銀ひらすのグリル(オニオンソース) 絹揚げの煮物 もやしとちくわの香味ドレサラダ 味噌汁(大根葉・大根) E:538kcal 蛋白:29.0g 脂質:18.2g 食塩:2.55g
計	E:1516kcal 蛋白:67.7g 脂質:43.9g 食塩:9.77g	E:1563kcal 蛋白:49.2g 脂質:50.8g 食塩:6.36g	E:1545kcal 蛋白:47.5g 脂質:46.3g 食塩:7.54g	E:1476kcal 蛋白:48.4g 脂質:43.6g 食塩:6.72g	E:1557kcal 蛋白:63.1g 脂質:35.0g 食塩:6.63g	E:1504kcal 蛋白:59.3g 脂質:53.7g 食塩:5.53g	E:1509kcal 蛋白:62.3g 脂質:56.5g 食塩:7.31g
日付	18	19	20	21			
朝A	御飯 チキンナゲット(野菜ソース) ブロッコリーのおから和え 味噌汁(チンゲン菜・しめじ) E:376kcal 蛋白:13.1g 脂質:7.2g 食塩:1.49g	御飯 ポテトミンチ巻き もやしとしいたけの麴ナムル和え 味噌汁(キャベツ・大根葉) E:350kcal 蛋白:11.7g 脂質:5.2g 食塩:1.46g	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 白菜と人参の白ごま和え 味噌汁(大根・しいたけ) E:360kcal 蛋白:12.3g 脂質:8.4g 食塩:1.44g	御飯 筑前煮 もやしとコーンのりんごドレサラダ 味噌汁(白菜・しろな) E:361kcal 蛋白:16.1g 脂質:4.8g 食塩:1.53g	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>11月11日(月)昼食 『海鮮ちゃんぽん』</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>11月13日(水)昼食 『ちらし寿司』</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>11月14日(木)昼食 『チキン南蛮』 [宮崎県郷土料理]</p>  </div> </div> <p>ちゃんぽんは長崎県発祥の料理で、鎖国時代に唯一開かれた港として独自の文化を育ててきたそうです。ちゃんぽんは中国の影響を受けて生み出された料理と言われています。今回のナリコマのちゃんぽんはイカ・エビ・貝柱を使った海鮮ベースです。</p> <p>江戸時代に質素儉約をさせるため、領民に「一汁一菜の令」という制限を加えられたそうです。それに反発した領民が海のもの山のもの里のものを酢飯に混ぜ一品とした知恵からちらし寿司が誕生したという説があるそうです。</p> <p>チキン南蛮は、宮崎県の郷土料理で、昭和30年代に洋食店で隋い料理として作られたのが始まりとされています。もともとは鶏唐揚げの甘酢漬けとも呼ばれる料理でしたが、昭和40年代にタルタルソースをかけて今のスタイルに変化したそうです。</p>		
	御飯 さばの味噌煮 れんこんと平天の金平 とろろのかつお梅和え すまし汁(ソーメン) E:584kcal 蛋白:20.6g 脂質:22.9g 食塩:2.41g	御飯 鶏肉の照り焼き(炭焼き風味) 切干大根とちりめんの煮物 味噌汁(白菜・人参)麦白味噌仕立て フルーツ(洋なし缶・黄桃缶) E:475kcal 蛋白:18.9g 脂質:9.7g 食塩:2.06g	御飯 白身魚の山椒煮 キャベツと鶏肉の炒め物 チンゲン菜のハンパンドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ) E:471kcal 蛋白:24.9g 脂質:12.9g 食塩:1.99g	かき揚げうどん いかふくさ焼き さつまいもとオレンジのサラダ E:586kcal 蛋白:12.6g 脂質:17.1g 食塩:2.91g			
お	手作り水ようかん E:75kcal 蛋白:1.9g 脂質:0.2g 食塩:0.04g	ふんわりロールケーキ(黒糖) E:55kcal 蛋白:0.7g 脂質:2.5g 食塩:0.05g	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	もみじまんじゅう E:121kcal 蛋白:2.2g 脂質:2.9g 食塩:0.08g			
	御飯 擬製豆腐 筍と昆布の煮物 カリフラワーといんげんのごまドレサラダ 味噌汁(さつまいも・白ねぎ)白味噌仕立て E:474kcal 蛋白:13.9g 脂質:11.6g 食塩:2.58g	御飯 白身魚の揚げ物(甘酢あん) 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 うまい菜とちくわの和え物 味噌かきたま汁 E:601kcal 蛋白:30.4g 脂質:20.7g 食塩:2.57g	御飯 ポークチャップ かぼちゃの含め煮 味噌汁(油揚げ・わかめ) ヨーグルト(はちみつソース) E:589kcal 蛋白:21.1g 脂質:20.3g 食塩:1.89g	御飯 焼きあじの南蛮漬け 大根と豚肉の煮物 手作り味噌付きごま豆腐 味噌汁(おくら・巻麩)いりこ風味 E:494kcal 蛋白:24.0g 脂質:13.3g 食塩:2.51g			
計	E:1509kcal 蛋白:49.5g 脂質:41.9g 食塩:6.52g	E:1481kcal 蛋白:61.7g 脂質:38.1g 食塩:6.14g	E:1553kcal 蛋白:61.5g 脂質:43.7g 食塩:5.37g	E:1562kcal 蛋白:54.9g 脂質:38.1g 食塩:7.03g			

常食(御飯食) 献立だより 2024年11月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日付					22	23	24	
朝A	11月28日(木)夕食 『蒸し鶏(ごまソース)』 				御飯 5品目具材の玉子焼き 納豆 味噌汁(もやし・人参)	御飯 メヌケの焼き浸し ほうれん草の麦味噌和え 味噌汁(大根葉・白ねぎ)	パン チキンピカタ 小松菜と豚肉の豆乳スープ	
					エ:365kcal 蛋白:14.4g 脂質:7.0g 食塩:1.58g	エ:332kcal 蛋白:17.7g 脂質:3.5g 食塩:1.45g	エ:340kcal 蛋白:15.4g 脂質:15.1g 食塩:1.89g	
					御飯 鶏肉のねぎ焼き 白菜と豚肉の塩だしとろみ炒め 味噌汁(油揚げ・しいたけ)白味噌仕立て フルーツ(パイン缶・白桃缶)	エ:511kcal 蛋白:19.9g 脂質:13.4g 食塩:1.84g	エ:545kcal 蛋白:16.6g 脂質:16.4g 食塩:2.12g	御飯 さわらの生姜煮 もやしと豚肉の炒め物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(大根・人参)
					エ:512kcal 蛋白:24.8g 脂質:16.9g 食塩:1.73g	エ:512kcal 蛋白:16.6g 脂質:16.4g 食塩:2.12g	エ:512kcal 蛋白:24.8g 脂質:16.9g 食塩:1.73g	
					手作りキャラメルゼリー	手作り酒まんじゅう	手作り柿ミックスゼリー	
お	“蒸し鶏”と聞くと鶏むね肉を 思い浮かべる方もいらっしゃる と思いますが、今回のナリ コマの蒸し鶏は柔らかく加工 を施したささみ肉を使用しまし た。コクのあるごまソースを合 わせることでさっぱりとしたさ さみを濃厚な味わいに仕上げ ています。				エ:161kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.2g 食塩:0.35g	エ:122kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.3g 食塩:0.06g	エ:56kcal 蛋白:0.2g 脂質:0.1g 食塩:0.01g	
御飯 ホキの香草パン粉焼き(トマトソース) キャベツと豚肉の炒め物 カリフラワーと平天の香味ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・あさり)					御飯 おでん 金平ごぼう 高菜炒め	御飯 肉団子の野菜あんかけ 大豆と鶏肉の煮物 玉子豆腐 味噌汁(しいたけ・わかめ)		
エ:523kcal 蛋白:25.6g 脂質:18.5g 食塩:2.21g					エ:562kcal 蛋白:22.4g 脂質:20.5g 食塩:2.79g	エ:552kcal 蛋白:21.6g 脂質:20.0g 食塩:3.08g		
エ:1560kcal 蛋白:62.0g 脂質:50.1g 食塩:5.98g					エ:1561kcal 蛋白:57.8g 脂質:40.7g 食塩:6.42g	エ:1460kcal 蛋白:62.0g 脂質:52.1g 食塩:6.71g		
計					計	計		
日付	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) いんげんとちりめんの和え物 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 うまい菜の洋風お浸し 味噌汁(人参・しいたけ)	御飯 いかつみれ(コンソメ) キャベツの白ごま和え 味噌汁(ほうれん草・しめじ)	御飯 玉子焼き いんげんの豆乳和え 味噌汁(あさり・わかめ)	御飯 海鮮豆腐ステーキ 白菜となめこの麴ナムル和え 味噌汁(玉ねぎ・さつまいも)	ちりめん雑炊 里芋の鶏そぼろ煮 チンゲン菜と平天の塩ごま和え 金時豆煮		
	エ:384kcal 蛋白:14.9g 脂質:6.9g 食塩:1.84g	エ:346kcal 蛋白:10.5g 脂質:4.6g 食塩:1.72g	エ:359kcal 蛋白:11.8g 脂質:6.7g 食塩:1.64g	エ:388kcal 蛋白:15.2g 脂質:8.3g 食塩:1.75g	エ:365kcal 蛋白:8.5g 脂質:7.6g 食塩:1.45g	エ:292kcal 蛋白:13.2g 脂質:4.2g 食塩:1.53g		
昼	お好み焼き(豚肉) しろなと鶏肉の炒め物 大根のごま酢和え 味噌汁(白菜・絹揚げ)いりこ風味	ねぎとろ丼 絹揚げと人参の煮物 スパゲティーサラダ 味噌汁(キャベツ・わかめ)	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) 切干大根の煮物 味噌汁(白菜・白ねぎ) 白桃缶のピーチジュレ	炊き込み御飯 さばの塩焼き 白菜と鶏肉の煮物 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(もやし・油揚げ)いりこ風味	御飯 豚肉のオイスターソース炒め えびシューマイ 味噌汁(大根・チンゲン菜) みかん缶	御飯 さんまの山椒煮 れんこんと豚肉の金平 さつまいものサラダ 味噌汁(白菜・わかめ)白味噌仕立て		
	エ:458kcal 蛋白:17.4g 脂質:24.9g 食塩:3.22g	エ:588kcal 蛋白:25.8g 脂質:21.9g 食塩:3.56g	エ:634kcal 蛋白:15.1g 脂質:22.8g 食塩:2.40g	エ:573kcal 蛋白:23.7g 脂質:23.6g 食塩:3.30g	エ:625kcal 蛋白:19.5g 脂質:24.4g 食塩:2.07g	エ:588kcal 蛋白:22.7g 脂質:21.4g 食塩:1.78g		
お	手作りはちみつレモンゼリー	もっちりたい焼き	手作りあんシュー(いちごあん)	手作りきなこゼリー	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)	手作りほうじ茶プリン(ホイップクリーム添え)		
	エ:145kcal 蛋白:1.9g 脂質:7.8g 食塩:0.22g	エ:84kcal 蛋白:1.2g 脂質:1.7g 食塩:0.01g	エ:99kcal 蛋白:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	エ:74kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.6g 食塩:0.08g	エ:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g	エ:94kcal 蛋白:1.9g 脂質:3.7g 食塩:0.11g		
夕	御飯 鶏肉のマスタード焼き ごぼうと豚肉の炒り煮 キャベツと平天のピーナッツドレサラダ 味噌汁(あさり・油揚げ)白味噌仕立て	御飯 合鴨スモークスライス 白菜とかまぼこの炒め煮 胡瓜の昆布和え 味噌汁(さつまいも・大根)	御飯 かれの煮付け もやしと豚肉の炒め物 チンゲン菜と油揚げのわさび和え 赤だし(じゃがいも・玉ねぎ)	御飯 蒸し鶏(ごまソース) 大豆と豚肉のカレー炒め ブロッコリーとコーンの和え物 味噌汁(キャベツ・かまぼこ)	御飯 白身魚の味噌煮 やっこ(なめ茸あん) キャベツとちくわの和風ドレサラダ かきたま汁	御飯 鶏肉のマリネソース焼き キャベツとベーコンのソテー 大根とツナの香味ドレサラダ 味噌汁(しめじ・えのき)		
	エ:577kcal 蛋白:25.5g 脂質:20.8g 食塩:2.05g	エ:472kcal 蛋白:17.9g 脂質:14.5g 食塩:2.74g	エ:452kcal 蛋白:27.7g 脂質:10.1g 食塩:2.17g	エ:472kcal 蛋白:27.2g 脂質:11.3g 食塩:1.70g	エ:466kcal 蛋白:25.4g 脂質:11.3g 食塩:2.13g	エ:528kcal 蛋白:20.3g 脂質:21.4g 食塩:2.01g		
計	エ:1564kcal 蛋白:59.7g 脂質:60.4g 食塩:7.33g	エ:1490kcal 蛋白:55.4g 脂質:42.7g 食塩:8.03g	エ:1544kcal 蛋白:56.9g 脂質:43.6g 食塩:6.31g	エ:1507kcal 蛋白:67.9g 脂質:47.8g 食塩:6.83g	エ:1583kcal 蛋白:54.2g 脂質:43.6g 食塩:5.74g	エ:1502kcal 蛋白:58.1g 脂質:50.7g 食塩:5.43g		

