

すこやかⅠ 常食 献立だより 2025年11月

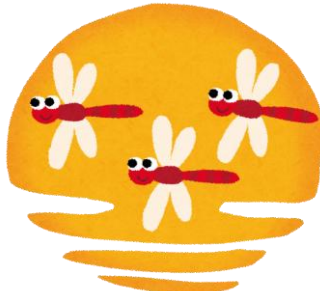


	月	火	水	木	金	土 1	日 2
曜日 日付							
朝	11月2日(日)昼食 栗ごはん 十三夜	11月4日(火)昼食 ちらし寿司		11月8日(土)昼食 ふろふき大根のなめ茸かけ		しいたけと人参の雑炊 れんこんと豚肉のしぐれ煮 もやしとちくわの香味ﾄﾚｻﾗﾀﾞ 昆布佃煮	パン ミートオムﾚｯﾂ カリﾌﾗﾜｰと豆のマヨｻﾗﾀﾞ 特製ﾐﾙｸｺｰﾋｰ
						エネ 315 kcal 蛋白 9.2 g 脂質 11.8 g 食塩 2.01 g	エネ 320 kcal 蛋白 10.2 g 脂質 12.4 g 食塩 1.11 g
ごはん 鶏肉のオニオンソース煮 大根と豚肉の金平 キャベツと油揚げの白ごま和え 味噌かきたま汁						栗ごはん ホッケのたれ焼き 卵の花 胡瓜の甘酢和え とろろ汁	
お	十三夜とは、十五夜に続く名月で、「後の月」と呼ばれ、十五夜に次いで美しい月だと言われています。十三夜は、栗や豆が収穫できる時期であることから「栗名月」「豆名月」とも呼ばれます。十三夜は栗御飯です。どうぞご賞味ください。	さば・さけ・かれいの旬は秋から冬にかけてです。旬を迎える魚は産卵期を迎えたり、脂が乗ってきたり、肉厚になったり、旨味が凝縮されます。いつもと違う寿司ネタ「しめさばスライス」を使用した散らし寿司をどうぞ味わって下さい。		ふろふき大根の名の由来は、諸説ありますが昔は風呂と言えは蒸し風呂でした。熱くなった体に息を吹きかける様子ですが、この料理を食べるときに息を吹きかけて冷ます姿と似ていることからこの名が付いたそうです。		エネ 565 kcal 蛋白 23.8 g 脂質 21.9 g 食塩 2.3 g	エネ 458 kcal 蛋白 20.3 g 脂質 7.6 g 食塩 1.52 g
タ						手作り黒糖まんじゅう(白あん)	手作りぶどうゼリー
計						エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g	エネ 38 kcal 蛋白 0.1 g 脂質 0 g 食塩 0.01 g
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁(白菜・白ねぎ)	ごはん かに玉 白菜の和え物 味噌汁(チンゲン菜・もやし)	ごはん チキンナゲット(ﾄﾏﾄソース) ﾌﾛｯｺﾘｰとちくわの麦味噌和え 味噌汁(うまい菜・白ねぎ)	ごはん 玉子焼き いんげんのおから和え 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)	ごはん ﾌﾚｰﾝｵﾑﾚｯﾂ(きのこソース) もやしと油揚げの白ごま和え 味噌汁(白菜・大根菜)	ごはん 照り焼き風肉団子 かぼちゃのｻﾗﾀﾞ 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ・小松菜)	パン 擬製豆腐(そぼろあん) ｸﾗﾑﾁｬｳﾀﾞｰ 手作りﾊﾞﾅﾅ風味ゼリー
	エネ 367 kcal 蛋白 10 g 脂質 8.9 g 食塩 1.83 g	エネ 321 kcal 蛋白 8.6 g 脂質 5.3 g 食塩 1.5 g	エネ 380 kcal 蛋白 14.7 g 脂質 6.6 g 食塩 1.77 g	エネ 390 kcal 蛋白 11.1 g 脂質 8.6 g 食塩 1.23 g	エネ 385 kcal 蛋白 14.1 g 脂質 8.4 g 食塩 1.93 g	エネ 380 kcal 蛋白 10.4 g 脂質 8.7 g 食塩 1.18 g	エネ 298 kcal 蛋白 10.4 g 脂質 10.2 g 食塩 1.5 g
昼	ごはん 鶏肉とｷｬﾍﾞﾂの味噌炒め 高野豆腐のサイコロ煮 もやしの和え物 すまし汁(えのき・しいたけ)	ちらし寿司 大根と鶏肉の炒め物 ｷｬﾍﾞﾂと平天のごまﾄﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	ごはん ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ(和風ソース) ﾍｰｺﾝと枝豆の塩ﾊﾞﾀｰｿｰﾔｰ 大根と大根葉のﾋﾞﾘ辛和え 味噌汁(油揚げ・人参)	ごはん さけのｸﾘｰﾑソースかけ 里芋と油揚げの煮物 ｷｬﾍﾞﾂとﾊﾞﾌﾞﾘｶのﾊﾞｼﾞﾙﾄﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(もやし・平天) いりこ風味	鶏肉のｷｰﾏｶﾚｰ 大根の香味ﾄﾚｻﾗﾀﾞ 黄桃缶のﾋｰﾁｼﾞｭﾚ	豚丼 ふろふき大根のなめ茸かけ 白菜とかまぼこの麴ﾅﾑﾙ和え 赤だし(ごぼう・わかめ)	ごはん さばの塩焼き 絹揚げの煮物 もやしとちくわの大葉ﾄﾚｻﾗﾀﾞ 味噌かきたま汁
	エネ 477 kcal 蛋白 23.5 g 脂質 13.8 g 食塩 2.22 g	エネ 520 kcal 蛋白 22.4 g 脂質 13.5 g 食塩 3.29 g	エネ 575 kcal 蛋白 18.2 g 脂質 23.5 g 食塩 2.44 g	エネ 501 kcal 蛋白 25.7 g 脂質 12.6 g 食塩 2.04 g	エネ 493 kcal 蛋白 14 g 脂質 14.1 g 食塩 1.95 g	エネ 522 kcal 蛋白 19.7 g 脂質 16.9 g 食塩 3.02 g	エネ 612 kcal 蛋白 27.2 g 脂質 27.8 g 食塩 3.11 g
お	シルベース	いしやきいもと桃山	手作りはちみつﾚﾓﾝゼリー	手作りぜんざい(あられ)	ﾊｰﾑｸｰﾍﾝ	手作りあんｼｭｰ(こしあん)	ｸﾘｰﾑﾌﾞｯｾ
	エネ 97 kcal 蛋白 1.3 g 脂質 6.2 g 食塩 0.03 g	エネ 86 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 0.2 g 食塩 0.05 g	エネ 42 kcal 蛋白 0 g 脂質 0 g 食塩 0.02 g	エネ 129 kcal 蛋白 3.7 g 脂質 0.3 g 食塩 0.08 g	エネ 87 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 3.7 g 食塩 0.12 g	エネ 100 kcal 蛋白 1.3 g 脂質 3.6 g 食塩 0.09 g	エネ 80 kcal 蛋白 1.4 g 脂質 4.6 g 食塩 0.04 g
タ	ごはん ホｷの揚げ浸し ひじきと豚肉の炒め煮 ﾍﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ 味噌汁(豆腐・花麴)いりこ風味	ごはん 合鴨ｽﾓｰｸｻﾗｲｽ 絹揚げの煮物 ほうれん草となめこの塩ﾍﾟﾝ和え 味噌汁(里芋・大根菜) 麦白味噌仕立て	ごはん 白身魚の味噌煮 ｷｬﾍﾞﾂと鶏肉の炒め物 ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ すまし汁(おくら・おつゆ麴)	ごはん 豚肉の山椒煮 ごぼうの味噌金平 洋なし缶	ごはん さわらの柚庵焼き 大豆と小えびの煮物 ﾌﾛｯｺﾘｰとｺｰﾝのマヨｻﾗﾀﾞ 豚汁(豚肉・玉ねぎ・人参)	ごはん 白身魚の唐揚げ(チﾘ風味あん) うまい菜と鶏肉の炒め物 やっこ(醤油) 味噌汁(里芋・しいたけ)	ごはん 蒸し鶏(ﾚﾓﾝﾊﾞﾀｰｿｰｽ) 小松菜とツナの炒め物 カリﾌﾗﾜｰのﾊﾝﾊﾞﾝﾄﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(油揚げ・大根菜)白味噌仕立て
	エネ 577 kcal 蛋白 24.5 g 脂質 21.3 g 食塩 2.47 g	エネ 574 kcal 蛋白 21.1 g 脂質 22.6 g 食塩 3.18 g	エネ 489 kcal 蛋白 23.1 g 脂質 16.5 g 食塩 1.6 g	エネ 500 kcal 蛋白 17.8 g 脂質 12 g 食塩 1.68 g	エネ 565 kcal 蛋白 27.1 g 脂質 20.6 g 食塩 2.27 g	エネ 500 kcal 蛋白 26.3 g 脂質 14.8 g 食塩 2.23 g	エネ 456 kcal 蛋白 24.8 g 脂質 10.3 g 食塩 1.76 g
計	エネ 1518 kcal 蛋白 59.2 g 脂質 50.1 g 食塩 6.55 g	エネ 1500 kcal 蛋白 53.3 g 脂質 41.6 g 食塩 8.03 g	エネ 1485 kcal 蛋白 56 g 脂質 46.6 g 食塩 5.83 g	エネ 1520 kcal 蛋白 58.3 g 脂質 33.6 g 食塩 5.03 g	エネ 1530 kcal 蛋白 56.4 g 脂質 54.3 g 食塩 6.27 g	エネ 1503 kcal 蛋白 57.6 g 脂質 43.9 g 食塩 6.52 g	エネ 1446 kcal 蛋白 63.8 g 脂質 52.9 g 食塩 6.41 g

すこやかⅠ 常食 献立だより 2025年11月

曜日 日付	月 10	火 11	水 12	木 13	金 14	土 15	日 16
朝	ごはん 磯巻き卵 大根と平天の豆乳和え 味噌汁(白ねぎ・しいたけ)	ごはん 大豆ミートハンバーグ(デミグラスソース) 味噌汁(しろな・玉ねぎ)	ごはん ハムチーズピカタ キャベツとコーンの和風ﾄﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(大根葉・しいたけ)	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ 白菜と大根葉のピーナッツ和え 味噌汁(もやし・人参)	ごはん 千草焼き いんげんのお浸し 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	白菜と鶏肉の雑炊 豚肉の和風炒め もやしの香味ﾄﾚｻﾗﾀﾞ 手作りりんごゼリー	パン ほうれん草オムレツ 白菜とベーコンのスープ
	エネ 355 kcal 蛋白 13 g 脂質 6.9 g 食塩 1.57 g	エネ 399 kcal 蛋白 11.3 g 脂質 11.4 g 食塩 1.57 g	エネ 355 kcal 蛋白 9.6 g 脂質 7.7 g 食塩 1.48 g	エネ 346 kcal 蛋白 9.7 g 脂質 7.3 g 食塩 1.46 g	エネ 328 kcal 蛋白 10 g 脂質 4.5 g 食塩 1.24 g	エネ 359 kcal 蛋白 13.7 g 脂質 14.3 g 食塩 1.25 g	エネ 256 kcal 蛋白 8.2 g 脂質 11.2 g 食塩 1.77 g
昼	海鮮ちゃんぽん ごぼうと豚肉の炒り煮 フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	ごはん 豚かつのおろしあんかけ ひじきとかんぴょうの煮物 白菜のレモン風味 味噌汁(人参・しめじ)	ごはん 絹揚げの炊き合わせ もやしと鶏肉の炒め物 味噌汁(じゃがいも・白菜) いりこ風味 高菜炒め	親子丼 キャベツとツナの炒め物 さつまいものサラダ 味噌汁(大根・あさり) 白味噌仕立て	ごはん 焼きあじの南蛮漬け 昆布大豆煮 大根とパプリカのごまﾄﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(里芋・白ねぎ)	ごはん 鶏肉のマスタード焼き 金時豆煮 うまい菜と平天の和え物 味噌汁(絹揚げ・大根葉) 白味噌仕立て	ごはん 豚肉の塩ﾀﾚ炒め 一口がんもの煮物 しろなとちりめんの麦味噌和え 味噌汁(しいたけ・人参)
	エネ 457 kcal 蛋白 20.9 g 脂質 11.8 g 食塩 4.59 g	エネ 562 kcal 蛋白 16.9 g 脂質 15.7 g 食塩 2.56 g	エネ 512 kcal 蛋白 21.9 g 脂質 16.8 g 食塩 2.7 g	エネ 582 kcal 蛋白 25.8 g 脂質 14.8 g 食塩 2.79 g	エネ 504 kcal 蛋白 24.3 g 脂質 11.8 g 食塩 2.5 g	エネ 552 kcal 蛋白 23.1 g 脂質 13 g 食塩 1.99 g	エネ 517 kcal 蛋白 23.7 g 脂質 19.9 g 食塩 2.07 g
お	手作り栗あんまんじゅう(粒入り)	手作り黒糖ソフトマフィン	手作りみるくまんじゅう(抹茶)	手作り柿ミックスゼリー	手作りおしるこ(あられ)	チョコワッフル	手作り酒まんじゅう
	エネ 120 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g	エネ 85 kcal 蛋白 1.6 g 脂質 3.8 g 食塩 0.09 g	エネ 133 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g	エネ 56 kcal 蛋白 0.2 g 脂質 0.1 g 食塩 0.01 g	エネ 152 kcal 蛋白 3.5 g 脂質 0.3 g 食塩 0.04 g	エネ 68 kcal 蛋白 1.7 g 脂質 2.8 g 食塩 0.07 g	エネ 122 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 0.3 g 食塩 0.06 g
タ	ごはん 銀ひらすのグリル(野菜ソース) 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 いんげんとコーンのスローサラダ 味噌汁(白菜・わかめ) いりこ風味	ごはん いわしの山椒煮 卵の花 ブロッコリーのたらこマヨサラダ 味噌汁(ソーメン・花麴)	ごはん 豚肉の生姜炒め 切干大根の煮物 味噌汁(かぼちゃ) ミルク寒天のあんずソースかけ	ごはん 赤魚の西京焼き れんこんと豚肉の炒り煮 チンゲン菜と油揚げのわさび和え すまし汁(玉ねぎ・えのき)	ごはん 肉じゃが(豚肉) やっこ(大葉味噌ﾀﾚ) ブロッコリーとちくわのピリ辛和え すまし汁(白菜・小松菜)	ごはん 擬製豆腐 大根と豚肉の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(あさり・わかめ)	ごはん かれいのｸﾞﾘﾙ(オニオンソース) 高野豆腐のそぼろ煮 カリフラワーといんげんのﾊﾞｼﾞﾙﾄﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(大根・もやし) いりこ風味
	エネ 587 kcal 蛋白 29.6 g 脂質 20.4 g 食塩 2.88 g	エネ 453 kcal 蛋白 18.2 g 脂質 11.2 g 食塩 2.74 g	エネ 559 kcal 蛋白 18.1 g 脂質 16.6 g 食塩 2.13 g	エネ 476 kcal 蛋白 26.1 g 脂質 11.3 g 食塩 1.92 g	エネ 561 kcal 蛋白 22.6 g 脂質 15.3 g 食塩 2.75 g	エネ 513 kcal 蛋白 19.7 g 脂質 15.4 g 食塩 2.93 g	エネ 530 kcal 蛋白 29.1 g 脂質 16.8 g 食塩 2.29 g
計	エネ 1519 kcal 蛋白 66 g 脂質 41.3 g 食塩 9.08 g	エネ 1499 kcal 蛋白 48 g 脂質 42.2 g 食塩 6.96 g	エネ 1559 kcal 蛋白 52.9 g 脂質 43.2 g 食塩 6.37 g	エネ 1460 kcal 蛋白 61.8 g 脂質 33.4 g 食塩 6.19 g	エネ 1544 kcal 蛋白 60.5 g 脂質 32 g 食塩 6.53 g	エネ 1492 kcal 蛋白 58.2 g 脂質 45.4 g 食塩 6.24 g	エネ 1425 kcal 蛋白 62.1 g 脂質 48.2 g 食塩 6.19 g
日付	17	18	19	20			
朝	ごはん 鶏の炭焼き風味 キャベツの塩ﾚﾓﾝﾄﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(大根葉・ちくわ)	ごはん ポテトミンチ巻き いんげんと平天の白ごま和え 味噌汁(キャベツ・絹揚げ)	ごはん カニカマ入りだし巻き卵 キャベツとちりめんの豆乳和え 味噌汁(ほうれん草・しいたけ)	ごはん メヌケの煮付け もやしとちくわのﾊﾝﾊﾞｰｸﾞﾄﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(さつまいも・白菜)	11月10日(月)昼食 海鮮ちゃんぽん 		
	エネ 348 kcal 蛋白 12.7 g 脂質 6.3 g 食塩 1.36 g	エネ 404 kcal 蛋白 12.5 g 脂質 9.7 g 食塩 1.66 g	エネ 355 kcal 蛋白 15.9 g 脂質 6.7 g 食塩 1.68 g	エネ 391 kcal 蛋白 19.1 g 脂質 7.3 g 食塩 1.56 g			
昼	ごはん 白身魚の生姜煮 れんこんと油揚げの炒め生酢 玉子どうふ 味噌汁(さつまいも・白ねぎ) 麦白味噌仕立て	わかめうどん もやしとピーマンの炒め物 大根とコーンの大葉ﾄﾚｻﾗﾀﾞ	ごはん 蒸し鶏(ごまソース) 豚肉と絹揚げの煮物 うまい菜の洋風お浸し 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	ごはん 千草蒸し 里芋と豚肉の煮物 味噌汁(大根・ごぼう) いりこ風味 はちみつねり梅			
	エネ 458 kcal 蛋白 21.9 g 脂質 11 g 食塩 2.17 g	エネ 356 kcal 蛋白 9.6 g 脂質 4.1 g 食塩 3.22 g	エネ 553 kcal 蛋白 30.7 g 脂質 16.5 g 食塩 2.32 g	エネ 514 kcal 蛋白 19.6 g 脂質 14.6 g 食塩 3.17 g			
お	手作り高カロリーいちごミルクゼリー	もみじまんじゅう	手作りあんシュー(よもぎあん)	手作りパウンドケーキ	ちゃんぽんは、明治時代に中国人が長崎で開業した中華料理店で、中国人留学生向きに安くて栄養価の高い食事として考案された料理が発祥であると言われています。今回のちゃんぽんはいか、えび、貝などを使用した海鮮ちゃんぽんです。		
	エネ 150 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 8.1 g 食塩 0.08 g	エネ 121 kcal 蛋白 2.2 g 脂質 2.9 g 食塩 0.08 g	エネ 99 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 3.6 g 食塩 0.09 g	エネ 163 kcal 蛋白 2.1 g 脂質 11.3 g 食塩 0.35 g			
タ	ごはん 肉団子のクリームシチュー 小松菜とツナの炒め物 白桃缶のピーチジュレ	ごはん 豚肉の味噌マヨ炒め いかふくさ焼き チンゲン菜としいたけの和え物 すまし汁(白菜・人参)	ごはん さばの照り焼き かぼちゃの含め煮 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) 白菜の浅漬け	ごはん ハンバーグ(きのこソース) 大豆とベーコンのコンソメ煮 いんげんとコーンのピリ辛和え 味噌汁(わかめ・人参)			
	エネ 626 kcal 蛋白 16.5 g 脂質 26.1 g 食塩 2.03 g	エネ 516 kcal 蛋白 19.8 g 脂質 19.5 g 食塩 2.24 g	エネ 528 kcal 蛋白 19.3 g 脂質 20.2 g 食塩 1.83 g	エネ 528 kcal 蛋白 17.2 g 脂質 19.3 g 食塩 2.64 g			
計	エネ 1582 kcal 蛋白 52.3 g 脂質 51.5 g 食塩 5.64 g	エネ 1397 kcal 蛋白 44.1 g 脂質 36.2 g 食塩 7.19 g	エネ 1535 kcal 蛋白 68.4 g 脂質 47 g 食塩 5.92 g	エネ 1595 kcal 蛋白 58 g 脂質 52.4 g 食塩 7.72 g			

すこやかⅠ 常食 献立だより 2025年11月

月		火	水	木	金	土	日			
曜日	日付				21	22	23			
朝		11月21日(金)昼食 太平燕(タイピーエン) [熊本県郷土料理] 	11月28日(金)昼食 あんかけにゅうめん 	ごはん スクランブルエッグ(ケチャップ) 大根と平天の和風ﾄﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ) エネ 371 kcal 蛋白 11.5 g 脂質 7.7 g 食塩 1.81 g	ごはん 筑前煮 納豆 味噌汁(油揚げ・人参) エネ 403 kcal 蛋白 20 g 脂質 8 g 食塩 1.69 g	パン チキンナゲット(野菜ソース) ブロッコリーとコーンの麦味噌和え 特製ももジュース エネ 319 kcal 蛋白 10.6 g 脂質 8.2 g 食塩 1.09 g				
				ごはん ホキの唐揚げ(中華あん) えびシューマイ ブロッコリーのおからサラダ 太平燕(タイピーエン)[熊本県郷土料理] エネ 587 kcal 蛋白 24.3 g 脂質 19.2 g 食塩 2.25 g	ボークカレー キャベツとツナのマリネ マンゴー缶 エネ 542 kcal 蛋白 17 g 脂質 16.2 g 食塩 2.14 g	ごはん 赤魚の焼き浸し もやしと鶏肉の炒め物 とろろの梅かつお和え 味噌かきたま汁 エネ 466 kcal 蛋白 27.7 g 脂質 10 g 食塩 2.27 g				
手作りババロア(紅茶風味) エネ 83 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 2.6 g 食塩 0.05 g				手作り黒糖まんじゅう(こしあん) エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g	もみじまんじゅう エネ 121 kcal 蛋白 2.2 g 脂質 2.9 g 食塩 0.08 g					
ごはん 鶏肉の柚子風味グリル 高野豆腐のサイコロ煮 白菜とニラの和え物 味噌汁(もやし・じゃがいも) エネ 473 kcal 蛋白 22.4 g 脂質 13.1 g 食塩 2.2 g				ごはん おでん 白菜と鶏肉のとろみ炒め きざみ高菜 エネ 468 kcal 蛋白 19.4 g 脂質 13.9 g 食塩 2.55 g	ごはん 牛肉とキャベツのピリ辛炒め マカロニサラダ 味噌汁(大根・大根葉) 寒天とフルーツ缶の盛合せ エネ 548 kcal 蛋白 15.5 g 脂質 21.7 g 食塩 1.72 g					
エネ 1513 kcal 蛋白 59.3 g 脂質 42.6 g 食塩 6.32 g				エネ 1540 kcal 蛋白 57.1 g 脂質 38.5 g 食塩 6.46 g	エネ 1454 kcal 蛋白 56 g 脂質 42.8 g 食塩 5.16 g					
24				25	26	27	28	29	30	
朝				ごはん でんぶ入りだし巻き卵 白菜とアスパラの白ごま和え 味噌汁(小松菜・白ねぎ) エネ 362 kcal 蛋白 12.9 g 脂質 8.4 g 食塩 1.43 g	ごはん 5品目具材の玉子焼き もやしと平天のﾊﾝﾊﾞﾝﾄﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(じゃがいも・人参) エネ 389 kcal 蛋白 13.1 g 脂質 8.7 g 食塩 1.68 g	ごはん 鶏つみれの煮物 チンゲン菜と人参の麴ナムル和え 味噌汁(大根葉・玉ねぎ) エネ 347 kcal 蛋白 12.8 g 脂質 5.7 g 食塩 1.49 g	ごはん 玉子焼き いんげんのおからサラダ 味噌汁(キャベツ・人参) エネ 381 kcal 蛋白 10.9 g 脂質 8.9 g 食塩 1.25 g	ごはん チキンピカタ 白菜と平天の和え物 味噌汁(大根葉・里芋) エネ 350 kcal 蛋白 11.6 g 脂質 5.1 g 食塩 1.79 g	ちりめん雑炊 里芋のそぼろ煮 ﾌﾛｯｺﾘｰとちくわのﾋｰﾅｯﾂ和え 金時豆煮 エネ 298 kcal 蛋白 14.8 g 脂質 3.9 g 食塩 1.4 g	パン 白身魚のつみれ(柚子) ﾁﾝｹﾞﾝ菜と油揚げの白ごま和え カルシウムミルク エネ 298 kcal 蛋白 12.1 g 脂質 12.5 g 食塩 1.49 g
昼				お好み焼き(豚肉) 切干大根と鶏肉の煮物 いんげんとちりめんの和え物 味噌汁(油揚げ・しいたけ) いりこ風味 エネ 451 kcal 蛋白 20.5 g 脂質 21.5 g 食塩 3.66 g	ごはん 鶏肉の塩焼き 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 ほうれん草の真砂和え 赤だし(大根・えのき) エネ 520 kcal 蛋白 27.5 g 脂質 18.3 g 食塩 2.42 g	ねぎとろ丼 大豆とこんにゃくの煮物 コールスローサラダ 茶碗蒸し(ぎんなん・なると) エネ 530 kcal 蛋白 24.9 g 脂質 16.8 g 食塩 3.59 g	ごはん ﾓﾝﾁｶｯﾂ/ﾔﾋﾞﾌﾗｲ(ﾏｽﾀｰﾄﾞﾅﾙﾀﾙソース) たけのことふきの炒り煮 味噌汁(もやし・白ねぎ) フルーツ(パイン缶・みかん缶) エネ 618 kcal 蛋白 15.7 g 脂質 22.5 g 食塩 2.2 g	あんかけにゅうめん ごぼうと豚肉の炒り煮 ポテトサラダ エネ 451 kcal 蛋白 14.6 g 脂質 15.4 g 食塩 3.55 g	ごはん 白身魚の煮付け もやしとニラの炒め物 ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｻﾗﾀﾞ 味噌汁(大根・油揚げ) いりこ風味 エネ 533 kcal 蛋白 24.1 g 脂質 17.8 g 食塩 2.19 g	ごはん 豚肉の和風炒め 三色稲荷の煮物 味噌汁(キャベツ・大根葉) 白味噌仕立て 洋なし缶のはちみつジュレ エネ 560 kcal 蛋白 19.1 g 脂質 18.6 g 食塩 1.97 g
お				手作りあんシュウ(栗あん) エネ 90 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 3.5 g 食塩 0.09 g	豆乳かすてら エネ 115 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 4.9 g 食塩 0.18 g	もっちりたい焼きあん エネ 129 kcal 蛋白 2.6 g 脂質 3 g 食塩 0.12 g	手作りみるくまんじゅう(白あん) エネ 134 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.2 g 食塩 0.05 g	バウムクーヘン エネ 87 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 3.7 g 食塩 0.12 g	手作りバナナ風味ゼリー エネ 53 kcal 蛋白 1 g 脂質 1.3 g 食塩 0.09 g	手作りきなこシフォンカップケーキ エネ 74 kcal 蛋白 1.8 g 脂質 4.6 g 食塩 0.08 g
タ	ごはん さわらの魚田(白味噌田楽) 豚肉と絹揚げの炒め煮 キャベツとちくわの香味ﾄﾚｻﾗﾀﾞ すまし汁(ソーメン・花麴) エネ 588 kcal 蛋白 28.7 g 脂質 21.5 g 食塩 2.46 g	ごはん さんまの生姜煮 キャベツとあさりの炒め物 味噌汁(おくら・巻麴) 胡瓜の浅漬け エネ 513 kcal 蛋白 20.9 g 脂質 17.2 g 食塩 2.64 g	ごはん 豚肉のオイスター炒め やっこ(ねぎ味噌ﾀﾚ) すまし汁(白菜・しろな) フルーツ(黄桃缶・白桃缶) エネ 525 kcal 蛋白 19.3 g 脂質 16.4 g 食塩 1.59 g	ごはん 白身魚の山椒煮 れんこんと豚肉の金平 ﾌﾛｯｺﾘｰとちくわの洋風お浸し 味噌汁(油揚げ・わかめ) 白味噌仕立て エネ 454 kcal 蛋白 26.3 g 脂質 8.4 g 食塩 2.36 g	ごはん さばの味噌煮 キャベツと鶏肉の炒め物 大根のごま酢和え すまし汁(小松菜・玉ねぎ) エネ 591 kcal 蛋白 23.1 g 脂質 27.8 g 食塩 1.65 g	ごはん 鶏の唐揚げ 白菜とかまぼこの炒め煮 味噌汁(じゃがいも・しいたけ) ヨーグルト(マンゴーソース) エネ 569 kcal 蛋白 18.5 g 脂質 21.1 g 食塩 1.97 g	ごはん あじの照り焼き ひじきと鶏肉の炒め煮 さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(白菜・絹揚げ) エネ 473 kcal 蛋白 21.8 g 脂質 11 g 食塩 2.04 g			
計	エネ 1491 kcal 蛋白 64 g 脂質 54.9 g 食塩 7.64 g	エネ 1536 kcal 蛋白 63.8 g 脂質 49.1 g 食塩 6.92 g	エネ 1532 kcal 蛋白 59.5 g 脂質 41.9 g 食塩 6.78 g	エネ 1587 kcal 蛋白 56.1 g 脂質 42 g 食塩 5.86 g	エネ 1480 kcal 蛋白 50.5 g 脂質 52.1 g 食塩 7.1 g	エネ 1453 kcal 蛋白 58.4 g 脂質 44.1 g 食塩 5.64 g	エネ 1405 kcal 蛋白 54.8 g 脂質 46.7 g 食塩 5.58 g			