

〈特養〉献立だより 2022年2月◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付		1	2	3	4	5	6
朝A	2月2日(水)朝食 『大豆ミートハンバーグ』  ※写真はイメージです	御飯 うまい菜とウインナーのソテー もやしとしめじの和え物 味噌汁(ごぼう・わかめ) E:346kcal 蛋白:11.3g 脂質:6.1g 食塩:1.84g	御飯 大豆ミートハンバーグ(クリームソース) いんげんとコーンのピリ辛和え 味噌汁(じゃがいも・えのき) E:413kcal 蛋白:12.5g 脂質:9.4g 食塩:1.47g	御飯 ほうれん草のオムレツ キャベツと平天のりんごドレサラダ 味噌汁(さつまいも・人参)白味噌仕立て E:361kcal 蛋白:10.2g 脂質:4.6g 食塩:1.23g	御飯 ホッケのグリル ブロッコリーのごまドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ) E:411kcal 蛋白:18.8g 脂質:12.2g 食塩:1.02g	御飯 磯巻き卵 いんげんのバジルドレサラダ 味噌汁(里芋・人参) E:406kcal 蛋白:12.3g 脂質:12.7g 食塩:1.28g	御飯 チキンピカタ キャベツと人参のマリネ 味噌汁(油揚げ・大根葉) E:382kcal 蛋白:12.9g 脂質:8.3g 食塩:1.57g
		御飯 チーズメンチカツ(中濃ソース) 里芋と昆布の煮物 ブロッコリーの洋風お浸し コンソメスープ(小松菜・コーン) E:545kcal 蛋白:18.4g 脂質:17.0g 食塩:3.05g	御飯 レモンチキン キャベツと豚肉の煮物 味噌汁(豆腐) みかん缶 E:553kcal 蛋白:22.6g 脂質:17.4g 食塩:2.27g	散らし寿司 肉金平(豚肉) うまい菜としいたけのピーナッツ和え いわしのつみれ汁 E:500kcal 蛋白:17.3g 脂質:16.0g 食塩:4.12g	味噌煮込みうどん ^[愛知県郷土料理] 小松菜とツナの炒め物 黄桃缶のピーチジュレ E:478kcal 蛋白:24.0g 脂質:9.3g 食塩:4.89g	御飯 肉じゃが(牛肉) もやしとピーマンの炒め物 味噌汁(あさり・キャベツ) 胡瓜の浅漬け風 E:478kcal 蛋白:22.4g 脂質:13.7g 食塩:2.61g	御飯 肉団子の中華あんかけ ごぼうと鶏肉の煮物 カリフラワーとアスパラのレモンドレサラダ 味噌汁(もずく) E:599kcal 蛋白:18.7g 脂質:24.0g 食塩:2.52g
		ショコラブッセ E:85kcal 蛋白:1.4g 脂質:4.8g 食塩:0.03g	手作り黒糖水ようかん E:46kcal 蛋白:2.3g 脂質:0.1g 食塩:0.03g	手作りきな粉プリン E:59kcal 蛋白:2.7g 脂質:1.1g 食塩:0.10g	手作りキャラメルパウンドケーキ(パイン) E:146kcal 蛋白:1.7g 脂質:9.0g 食塩:0.16g	クリームコンフェ E:80kcal 蛋白:1.8g 脂質:2.5g 食塩:0.07g	ミニたい焼き(あんこ) E:60kcal 蛋白:0.3g 脂質:1.6g 食塩:0.25g
		御飯 さばの塩焼き 白菜と鶏肉の煮浸し 胡瓜とかまぼこの甘酢和え 味噌汁(玉ねぎ・ニラ) E:544kcal 蛋白:23.6g 脂質:21.1g 食塩:2.75g	御飯 かれいの揚げ物(白ねぎソース) 金時豆煮 大根とちくわのマヨサラダ 味噌汁(白菜・油揚げ)いりこ風味 E:537kcal 蛋白:21.3g 脂質:16.9g 食塩:1.52g	御飯 チンジャオロース えびシューマイ ひじきとれんこんの和風マヨサラダ フルーツ(洋なし缶) E:579kcal 蛋白:20.1g 脂質:24.0g 食塩:2.71g	御飯 豚肉の香味炒め やっこ(醤油) 大根と人参の生酢 味噌汁(もやし・大根葉) E:527kcal 蛋白:20.8g 脂質:20.6g 食塩:2.19g	御飯 白身魚の揚げ浸し 絹揚げと豚肉の煮物 白菜と平天のミルク和え 味噌汁(白ねぎ・わかめ) E:603kcal 蛋白:27.1g 脂質:25.2g 食塩:2.09g	御飯 あじの照り煮 小松菜と豚肉の炒め物 手作り味噌付きごま豆腐 味噌汁(じゃがいも・しいたけ) E:539kcal 蛋白:24.4g 脂質:19.5g 食塩:2.25g
計	E:1521kcal 蛋白:54.8g 脂質:49.1g 食塩:7.67g	E:1549kcal 蛋白:58.6g 脂質:43.9g 食塩:5.29g	E:1499kcal 蛋白:50.4g 脂質:45.8g 食塩:8.16g	E:1561kcal 蛋白:65.3g 脂質:51.1g 食塩:8.26g	E:1567kcal 蛋白:63.6g 脂質:54.1g 食塩:6.05g	E:1579kcal 蛋白:56.2g 脂質:53.4g 食塩:6.58g	
日付	7	8	9	10			
朝A	御飯 プレーンオムレツ(クリームソース) ほうれん草の香味和え 味噌汁(キャベツ・わかめ) E:354kcal 蛋白:12.3g 脂質:5.1g 食塩:2.18g	御飯 チキンナゲット(ケチャップソース) アスパラと油揚げのおから和え 味噌汁(じゃがいも・人参) E:389kcal 蛋白:14.0g 脂質:7.2g 食塩:1.32g	御飯 洋風だし巻き卵 切干大根と豆のマヨサラダ 味噌汁(ほうれん草・油揚げ)白味噌仕立て E:384kcal 蛋白:16.6g 脂質:9.5g 食塩:1.47g	御飯 ホッケの塩焼き カリフラワーとアスパラのバジルドレサラダ 味噌汁(キャベツ・大根葉)麦白味噌仕立て E:394kcal 蛋白:17.2g 脂質:11.1g 食塩:2.15g	2月4日(金)昼食 『味噌煮込みうどん』 [愛知県郷土料理]  ※写真はイメージです		
	御飯 さわらの焼き浸し 白菜と昆布の煮物 スパゲティーサラダ 味噌汁(かぼちゃ)いりこ風味 E:521kcal 蛋白:20.5g 脂質:17.1g 食塩:2.41g	御飯 鶏肉と里芋の煮込み やっこ(大葉味噌ダレ) キャベツとツナのパンパントレサラダ すまし汁(うまい菜・白ねぎ) E:547kcal 蛋白:28.3g 脂質:13.8g 食塩:2.35g	キーマカレー ブロッコリーとかまぼこの香味トレ和え 色寒天(洋なし缶添え) E:473kcal 蛋白:17.3g 脂質:10.7g 食塩:1.97g	御飯 豚肉のプルコギ風 かにシューマイ 菜の花となめこの和え物 中華スープ(ザーサイ・人参・ささみ) E:541kcal 蛋白:20.4g 脂質:19.6g 食塩:3.01g			
昼	御飯 さわらの焼き浸し 白菜と昆布の煮物 スパゲティーサラダ 味噌汁(かぼちゃ)いりこ風味 E:521kcal 蛋白:20.5g 脂質:17.1g 食塩:2.41g	御飯 鶏肉と里芋の煮込み やっこ(大葉味噌ダレ) キャベツとツナのパンパントレサラダ すまし汁(うまい菜・白ねぎ) E:547kcal 蛋白:28.3g 脂質:13.8g 食塩:2.35g	キーマカレー ブロッコリーとかまぼこの香味トレ和え 色寒天(洋なし缶添え) E:473kcal 蛋白:17.3g 脂質:10.7g 食塩:1.97g	御飯 豚肉のプルコギ風 かにシューマイ 菜の花となめこの和え物 中華スープ(ザーサイ・人参・ささみ) E:541kcal 蛋白:20.4g 脂質:19.6g 食塩:3.01g	2月6日(日)朝食 『チキンピカタ』  ※写真はイメージです		
	御飯 さわらの焼き浸し 白菜と昆布の煮物 スパゲティーサラダ 味噌汁(かぼちゃ)いりこ風味 E:521kcal 蛋白:20.5g 脂質:17.1g 食塩:2.41g	御飯 鶏肉と里芋の煮込み やっこ(大葉味噌ダレ) キャベツとツナのパンパントレサラダ すまし汁(うまい菜・白ねぎ) E:547kcal 蛋白:28.3g 脂質:13.8g 食塩:2.35g	キーマカレー ブロッコリーとかまぼこの香味トレ和え 色寒天(洋なし缶添え) E:473kcal 蛋白:17.3g 脂質:10.7g 食塩:1.97g	御飯 豚肉のプルコギ風 かにシューマイ 菜の花となめこの和え物 中華スープ(ザーサイ・人参・ささみ) E:541kcal 蛋白:20.4g 脂質:19.6g 食塩:3.01g			
お	手作りスイートポテト E:70kcal 蛋白:1.1g 脂質:1.6g 食塩:0.06g	手作りあんシュ(栗あん) E:92kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	ファンシーケーキ E:138kcal 蛋白:2.2g 脂質:6.4g 食塩:0.12g	手作りマドレーヌ E:109kcal 蛋白:0.6g 脂質:1.2g 食塩:0.33g	味噌煮込みうどんと言えば名古屋めしの代表的な料理のひとつです。濃い目の赤味噌の味噌汁の中にうどんを入れてグツグツと煮込んで食べるこの時期ピッタリの一品です。コクと旨味が濃縮されて食欲アップのメニューです。いつもの味噌の味との違いをお楽しみ下さい。		
	御飯 豚肉の野菜炒め/いかふくさ焼き じゃがいもの鶏そぼろ煮 味噌汁(大根・玉ねぎ) マンゴー缶 E:563kcal 蛋白:22.4g 脂質:18.6g 食塩:1.98g	御飯 ホキのピカタ(濃厚ソース) 大根とちくわの炒め煮 もやしとニラの塩麴ドレサラダ 味噌汁(白菜・えのき) E:483kcal 蛋白:23.3g 脂質:11.8g 食塩:2.41g	御飯 かれいの生姜煮 松風焼き 白菜と大根葉の梅和え 豚汁(豚肉・ごぼう・しいたけ) E:487kcal 蛋白:23.2g 脂質:13.9g 食塩:2.09g	御飯 おでん もやしと鶏肉の炒め物 しば漬け E:597kcal 蛋白:27.0g 脂質:21.8g 食塩:3.48g			
タ	御飯 豚肉の野菜炒め/いかふくさ焼き じゃがいもの鶏そぼろ煮 味噌汁(大根・玉ねぎ) マンゴー缶 E:563kcal 蛋白:22.4g 脂質:18.6g 食塩:1.98g	御飯 ホキのピカタ(濃厚ソース) 大根とちくわの炒め煮 もやしとニラの塩麴ドレサラダ 味噌汁(白菜・えのき) E:483kcal 蛋白:23.3g 脂質:11.8g 食塩:2.41g	御飯 かれいの生姜煮 松風焼き 白菜と大根葉の梅和え 豚汁(豚肉・ごぼう・しいたけ) E:487kcal 蛋白:23.2g 脂質:13.9g 食塩:2.09g	御飯 おでん もやしと鶏肉の炒め物 しば漬け E:597kcal 蛋白:27.0g 脂質:21.8g 食塩:3.48g	鶏肉を調味した卵液と合わせたチキンピカタが新商品として登場します。先月に続き今月も食材を変えてお召し上がりいただきます。卵液を付けることで鶏肉も柔らかくなり、ボリューム感も出ます。卵液の黄色とパセリの彩が鮮やかで見た目からも楽しんで頂けます。是非一度ご賞味下さい。		
	御飯 豚肉の野菜炒め/いかふくさ焼き じゃがいもの鶏そぼろ煮 味噌汁(大根・玉ねぎ) マンゴー缶 E:563kcal 蛋白:22.4g 脂質:18.6g 食塩:1.98g	御飯 ホキのピカタ(濃厚ソース) 大根とちくわの炒め煮 もやしとニラの塩麴ドレサラダ 味噌汁(白菜・えのき) E:483kcal 蛋白:23.3g 脂質:11.8g 食塩:2.41g	御飯 かれいの生姜煮 松風焼き 白菜と大根葉の梅和え 豚汁(豚肉・ごぼう・しいたけ) E:487kcal 蛋白:23.2g 脂質:13.9g 食塩:2.09g	御飯 おでん もやしと鶏肉の炒め物 しば漬け E:597kcal 蛋白:27.0g 脂質:21.8g 食塩:3.48g			
計	E:1508kcal 蛋白:56.3g 脂質:42.3g 食塩:6.62g	E:1511kcal 蛋白:67.5g 脂質:36.9g 食塩:6.19g	E:1483kcal 蛋白:59.3g 脂質:40.5g 食塩:5.65g	E:1641kcal 蛋白:65.3g 脂質:53.7g 食塩:8.97g			

〈特養〉献立だより 2022年2月◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付					11	12	13
朝A	2月14日(月)おやつ 『手作りチョコプリン』 バレンタインデー 	2月19日(土)昼食 『大根御飯』 [兵庫県郷土料理] 			御飯 チンゲン菜とウインナーのソテー キャベツとちくわのピーナッツレサラダ 味噌汁(あさり・里芋) エ:375kcal 蛋白:10.6g 脂質:7.5g 食塩:1.84g	御飯・味噌汁(小松・人) 絹揚げと豚肉の煮物 大根と大根葉のごまドレサラダ のり佃煮 エ:344kcal 蛋白:14.1g 脂質:16.9g 食塩:1.74g	御飯 ベーコンとじゃがいもの煮物 ほうれん草とかまぼこの麺ナマル和え 味噌汁(もやし・しめじ) エ:378kcal 蛋白:11.7g 脂質:8.4g 食塩:1.84g
昼					稲荷寿司 赤魚の山椒煮 大根と豚肉の金平 味噌汁(白菜・しいたけ) フルーツ(パイン缶・白桃缶) エ:517kcal 蛋白:18.3g 脂質:18.0g 食塩:2.10g	パン 白身魚のグリル(和風バターソース) 大豆と鶏肉の煮物 もやしといんげんの和風ドレ和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ) エ:451kcal 蛋白:28.4g 脂質:8.5g 食塩:2.30g	御飯 ハンバーグ(ステーキソース) 卵の花 ブロッコリーの塩レモンドレ和え 味噌汁(ソーメン) エ:522kcal 蛋白:18.4g 脂質:15.1g 食塩:2.54g
お	バレンタインデーはローマが発祥と言われています。この日は女性から男性へチョコレートを渡す日とされていますが、実はチョコレートを渡すのは日本独特の習慣だそうです。ナリコマのチョコプリンを食べてバレンタインデーに大切な人を思い出してみてください。	大根御飯は大根と大根葉を使った御飯で、白米だけを食べることが困難な時代に食べられていたそうです。たっぷりの水分を含み、きめ細かい冬大根は大根御飯に混ぜ込まれている油揚げとの相性も抜群です。素朴で優しい味わいのナリコマオリジナルの大根御飯をぜひご賞味下さい。			手作りミルクまんじゅう(抹茶あん) エ:134kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.2g 食塩:0.04g	パウムクーヘン エ:108kcal 蛋白:1.5g 脂質:4.6g 食塩:0.15g	手作りぜんざい(もち麴) エ:165kcal 蛋白:5.2g 脂質:0.5g 食塩:0.00g
タ					御飯 鶏肉の野菜ソース焼き ひじきと油揚げの煮物 さつまいものサラダ 味噌汁(おくら・おつゆ麴)いりこ風味 エ:515kcal 蛋白:18.7g 脂質:16.3g 食塩:1.95g	御飯 カツとじ 筍とふきの炒り煮 赤だし(キャベツ・油揚げ) オレンジ エ:610kcal 蛋白:19.4g 脂質:21.5g 食塩:2.70g	御飯 さばの味噌煮 大根と豚肉の炒め物 玉子豆腐 すまし汁(白ねぎ・人参) エ:531kcal 蛋白:23.8g 脂質:22.2g 食塩:2.69g
計					エ:1540kcal 蛋白:50.9g 脂質:44.0g 食塩:5.93g	エ:1514kcal 蛋白:63.4g 脂質:51.6g 食塩:6.90g	エ:1595kcal 蛋白:59.1g 脂質:46.2g 食塩:7.08g
日付	14	15	16	17	18	19	20
朝A	御飯 千草焼き 白菜とニラの白ごま和え 味噌汁(大根・しいたけ)白味噌仕立て エ:353kcal 蛋白:10.9g 脂質:7.3g 食塩:1.23g	御飯 メヌケの煮付け ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(白菜・大根葉) エ:365kcal 蛋白:20.5g 脂質:5.9g 食塩:1.50g	御飯 ハムチーズピカタ いんげんとコーンのピーナッツレサラダ 味噌汁(里芋・油揚げ) エ:410kcal 蛋白:11.7g 脂質:9.8g 食塩:1.44g	御飯 鶏肉のグリル ポテトサラダ 味噌汁(ほうれん草・あさり) エ:416kcal 蛋白:13.3g 脂質:12.2g 食塩:1.58g	御飯 プレーンオムレツ(きのこソース) もやしと大根葉のごまドレサラダ 味噌汁(白菜・ごぼう) エ:406kcal 蛋白:13.7g 脂質:10.4g 食塩:1.92g	御飯 かにつみれの煮物 キャベツとアスパラの香味和え 味噌汁(絹揚げ・わかめ) エ:337kcal 蛋白:12.3g 脂質:4.9g 食塩:1.87g	御飯 だし巻き卵 マカロニサラダ 味噌汁(小松菜・人参)いりこ風味 エ:439kcal 蛋白:13.1g 脂質:15.7g 食塩:1.64g
昼	ちゃんぽん麺 里芋と人参の煮物 うまい菜とツナのパンパントレサラダ エ:458kcal 蛋白:20.8g 脂質:13.1g 食塩:4.80g	ちらし寿司 じゃがいもと油揚げの煮物 ブロッコリーの洋風お浸し 茶碗蒸し(ぎんなん・なると) エ:478kcal 蛋白:17.6g 脂質:7.1g 食塩:3.88g	御飯 豚肉のごま醤油炒め ふろふき大根(白味噌田楽) 胡瓜とかまぼこの甘酢和え すまし汁(菜の花・花麴) エ:525kcal 蛋白:15.9g 脂質:18.4g 食塩:1.94g	御飯 焼さわらの南蛮漬け かぼちゃのミルク煮 白菜とちくわのピリ辛和え 豚汁(豚肉・人参・しいたけ) エ:538kcal 蛋白:24.2g 脂質:14.0g 食塩:2.56g	御飯 ホッケの塩麹焼き キャベツと豚肉の炒め物 ブロッコリーとパプリカの香味ドレ和え とろろ汁 エ:498kcal 蛋白:23.0g 脂質:15.0g 食塩:1.38g	大根御飯[兵庫県郷土料理] 鶏肉の柚子茶煮 もやしとかまぼこの炒め物 ひじきとれんこんのマヨサラダ 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜)白味噌仕立て エ:625kcal 蛋白:27.7g 脂質:23.8g 食塩:3.26g	御飯 白身魚の香草パン粉焼き(トマトソース) 大根と鶏肉のべっこう煮 しろなの塩ごまダレ和え 味噌汁(白菜・平天) エ:487kcal 蛋白:25.8g 脂質:14.0g 食塩:2.64g
お	手作りチョコプリン(ホイップクリーム添え) エ:94kcal 蛋白:2.5g 脂質:3.3g 食塩:0.11g	お楽しみ	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:0.04g	手作り柿ミックスゼリー エ:52kcal 蛋白:0.1g 脂質:0.1g 食塩:0.02g	手作りおしるこ(あられ) エ:162kcal 蛋白:3.6g 脂質:0.2g 食塩:0.03g	手作り抹茶シフォンカップケーキ エ:77kcal 蛋白:1.7g 脂質:4.2g 食塩:0.09g	ととやき(いちごクリーム) エ:63kcal 蛋白:1.2g 脂質:1.7g 食塩:0.21g
タ	御飯 白身魚の揚げ物(和風風味あん) 高野豆腐のサイコロ煮 アスパラの太葉ドレサラダ 味噌汁(さつまいも・ごぼう) エ:589kcal 蛋白:25.8g 脂質:19.2g 食塩:2.22g	御飯 鶏肉の塩麹蒸し 小松菜と豚肉のソテー 味噌汁(もやし・えのき)いりこ風味 みかん缶 エ:554kcal 蛋白:20.7g 脂質:20.4g 食塩:2.55g	御飯 ホキのソテー(オーロラソース) 山芋と鶏肉の煮物 うまい菜となめこの和え物 味噌汁(絹揚げ・筍) エ:489kcal 蛋白:25.0g 脂質:12.4g 食塩:2.19g	御飯 牛肉と大根の煮込み しろなのじゃこ炒め やっこ(だし醤油) 味噌汁(玉ねぎ・キャベツ) エ:492kcal 蛋白:23.1g 脂質:15.6g 食塩:2.53g	御飯 ミートローフ風(ドミグラスソース) 大豆煮 味噌汁(大根・白ねぎ) フルーツ(パイン缶・黄桃缶) エ:520kcal 蛋白:25.6g 脂質:12.0g 食塩:1.98g	御飯 さけの若狭焼き 白花豆と豚肉の中華炒め ほうれん草のお浸し 味噌汁(さつまいも・しいたけ) エ:472kcal 蛋白:26.3g 脂質:8.0g 食塩:2.32g	御飯 豚肉の和風炒め たこふくさ焼き もずく酢 味噌汁(じゃがいも・キャベツ) エ:550kcal 蛋白:20.0g 脂質:22.0g 食塩:2.40g
計	エ:1495kcal 蛋白:60.1g 脂質:43.0g 食塩:8.36g	エ:1489kcal 蛋白:60.0g 脂質:34.3g 食塩:8.00g	エ:1558kcal 蛋白:55.9g 脂質:42.8g 食塩:5.61g	エ:1498kcal 蛋白:60.7g 脂質:41.8g 食塩:6.68g	エ:1586kcal 蛋白:65.9g 脂質:37.6g 食塩:5.31g	エ:1511kcal 蛋白:68.0g 脂質:40.8g 食塩:7.54g	エ:1539kcal 蛋白:60.1g 脂質:53.4g 食塩:6.89g

〈特養〉 献立だより 2022年2月 ◇③◇

曜日 日付	月 21	火 22	水 23	木 24	金 25	土 26	日 27
朝A	御飯 シイラのマスタード焼き チンゲン菜と人参の和え物 味噌汁(大根・油揚げ)白味噌仕立て E:342kcal 蛋白:17.8g 脂質:3.4g 食塩:1.29g	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 ブロッコリーと油揚げのピーナッツ和え 味噌汁(じゃがいも・しいたけ) E:395kcal 蛋白:13.0g 脂質:7.7g 食塩:1.59g	御飯 豚肉の筑前煮風 白菜の豆乳和え 味噌汁(玉ねぎ・しろな) E:389kcal 蛋白:11.6g 脂質:9.0g 食塩:1.57g	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) コールスローサラダ 味噌汁(大根・大根葉) E:448kcal 蛋白:11.6g 脂質:17.5g 食塩:1.87g	御飯 ポロニアソーセージ ほうれん草とえのきの麴ナムル和え 味噌汁(里芋・人参) E:349kcal 蛋白:10.1g 脂質:6.1g 食塩:1.77g	御飯 大豆煮 カリフラワーといんげんのピーナッツドレサラダ 味噌汁(キャベツ・玉葱) E:258kcal 蛋白:12.1g 脂質:4.9g 食塩:1.51g	御飯 照り焼き風肉団子 アスパラとコーンのアイントレサラダ 味噌汁(あさり・人参) E:415kcal 蛋白:12.1g 脂質:12.4g 食塩:1.97g
	牛丼 山芋の鶏そぼろ煮 キャベツといんげんのパンパントレサラダ 味噌汁(もやし・わかめ) E:613kcal 蛋白:24.5g 脂質:21.2g 食塩:3.23g	ミートソーススパゲティー キャベツとツナの炒め物 かぼちゃのサラダ ミルクスープ(セロリ・ベーコン) E:482kcal 蛋白:20.4g 脂質:18.5g 食塩:2.25g	御飯 白身魚のグリル(マスタードタルタルソース) うまい菜と平天の煮浸し 大根の和風ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・キャベツ) E:518kcal 蛋白:23.5g 脂質:18.9g 食塩:2.14g	ポークカレー ブロッコリーとコーンのりんごドレ和え 洋なし缶のオレンジジュレ E:525kcal 蛋白:14.7g 脂質:14.7g 食塩:2.06g	御飯 酢鶏 ひじきとしいたけの煮物 白菜とちくわのお浸し 味噌汁(おくら・巻麴) E:610kcal 蛋白:18.4g 脂質:22.4g 食塩:2.40g	御飯・粕汁(豚肉・白菜・しいたけ) ホツケの塩焼き 菜の花と油揚げの煮浸し スパゲティーサラダ りんご E:572kcal 蛋白:27.2g 脂質:21.6g 食塩:3.48g	御飯 鶏肉の梅風味焼き 絹揚げと人参の煮物 キャベツとなめこの和え物 味噌汁(かぼちゃ)麦白味噌仕立て E:529kcal 蛋白:23.2g 脂質:15.3g 食塩:2.36g
お	手作り黒ごま水ようかん E:72kcal 蛋白:1.9g 脂質:1.8g 食塩:0.03g	ペアプチシュー(チョコ・カスタード) E:77kcal 蛋白:1.3g 脂質:5.6g 食塩:0.07g	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	ミニ羊甘ロール E:88kcal 蛋白:1.6g 脂質:2.1g 食塩:0.05g	手作りプリン(カラメルソース) E:115kcal 蛋白:3.1g 脂質:5.3g 食塩:0.11g	手作りガレット(いちごジャム) E:109kcal 蛋白:0.7g 脂質:6.1g 食塩:0.10g	マロンクリームワッフル E:85kcal 蛋白:1.2g 脂質:1.8g 食塩:0.00g
	御飯 寄せ鍋 肉金平(豚肉) はちみつねり梅 E:472kcal 蛋白:18.5g 脂質:12.5g 食塩:3.59g	御飯 さばの照り焼き 卵の花 アスパラとカニカマの塩麴ドレサラダ 赤だし(白菜・白ねぎ) E:560kcal 蛋白:21.4g 脂質:24.4g 食塩:2.10g	御飯 鶏肉のねぎ焼き 枝豆とベーコンの塩バターソテー 味噌汁(人参・しめじ)いりこ風味 昆布佃煮 E:505kcal 蛋白:19.2g 脂質:16.9g 食塩:2.12g	御飯 かれいの鳴門煮 チンゲン菜と鶏肉の炒め物 もやしの練りごま和え 味噌汁(しいたけ・なめこ)白味噌仕立て E:457kcal 蛋白:29.8g 脂質:9.6g 食塩:2.71g	御飯 さわらの魚田(田楽味噌) 筍と豚肉の煮物 胡瓜の土佐酢和え すまし汁(小松菜・かまぼこ) E:470kcal 蛋白:22.9g 脂質:12.8g 食塩:2.56g	御飯 煮込みハンバーグ もやしとツナの炒め物 味噌汁(白ねぎ・わかめ) ヨーグルト(あんずソース) E:588kcal 蛋白:21.9g 脂質:18.2g 食塩:2.58g	御飯 赤魚のあんかけ 里芋と豚肉の煮物 大根と人参の柚子生酢 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) E:493kcal 蛋白:25.0g 脂質:10.7g 食塩:2.21g
計	E:1499kcal 蛋白:62.7g 脂質:38.9g 食塩:8.14g	E:1514kcal 蛋白:56.1g 脂質:56.2g 食塩:6.01g	E:1510kcal 蛋白:56.7g 脂質:49.5g 食塩:5.95g	E:1517kcal 蛋白:57.7g 脂質:43.9g 食塩:6.68g	E:1543kcal 蛋白:54.5g 脂質:46.5g 食塩:6.83g	E:1527kcal 蛋白:61.9g 脂質:50.9g 食塩:7.67g	E:1522kcal 蛋白:61.5g 脂質:40.0g 食塩:6.54g
日付	28						
朝A	御飯 洋風だし巻き卵 うまい菜のおからサラダ 味噌汁(白ねぎ・しいたけ) E:357kcal 蛋白:13.2g 脂質:7.9g 食塩:1.43g						
	パン ホキの香草パン粉焼き(マリネソース) 大根と平天の炒め煮 ポテトサラダ 味噌汁(キャベツ・大根葉) E:550kcal 蛋白:20.4g 脂質:19.8g 食塩:2.14g						
お	お楽しみ E:108kcal 蛋白:1.4g 脂質:6.8g 食塩:0.04g						
	御飯 豚肉の山椒煮 れんこんとちりめんの金平 ブロッコリーとしめじの香味ダレ和え 味噌汁(もやし・ニラ) E:498kcal 蛋白:21.6g 脂質:13.0g 食塩:2.96g						
計	E:1513kcal 蛋白:56.5g 脂質:47.4g 食塩:6.57g						

