

(特養) 献立だより 2022年4月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付					1	2	3
朝A	4月5日(火) 昼食 『桜の散らし寿司』 	4月6日(水) 昼食 『おにかけそば』 [長野県郷土料理] 	4月7日(木) 昼食 『さわらの梅味噌ダレ』  ※写真はイメージです		御飯 磯巻き卵 カリフラワーとコーンのパンパンドレサラダ 味噌汁(大根・大根葉) エ:384kcal 蛋白:13.4g 脂質:9.4g 食塩:1.38g	御飯 メヌケの生姜煮 ほうれん草の麴ナムル和え 味噌汁(じゃがいも・絹揚げ)白味噌仕立て エ:364kcal 蛋白:18.6g 脂質:5.1g 食塩:1.57g	御飯 アスパラとウインナーのソテー キャベツの洋風お浸し 味噌汁(あさり・しいたけ) エ:352kcal 蛋白:10.0g 脂質:7.2g 食塩:2.05g
昼	桜が咲くと春の季節を感じますね。今回のちらし寿司は桜の風味を感じる酢飯になっており、具材もちりめんや人参を加え、春を感じていただけるメニューになっています。季節ごとに色々なちらし寿司が登場するので、毎回楽しみにお召し上がりいただけます。この時期限定のちらし寿司です。	おにかけそば(お煮掛けそば)は長野県の郷土そばです。少し濃い目の鰹だしベースのしょうゆ汁に、野菜やきのこを入れそれをかけたおそばです。名前の由来は煮かけるからきている、食べるために必要な道具をおにかけと呼ぶ地域もあるのでそれが由来ともいわれています。	華やかな色合いと梅の香りの梅味噌ダレを旬のさわらにかけた、春をイメージした商品です。身が柔らかくふっくらとした食感のさわらは青魚特有の臭みも少なく魚嫌いな人でも食べやすいです。梅味噌の程よい酸味がさわらとの相性抜群です。お楽しみに。		御飯 かれいの煮付け もやしと鶏肉の炒め物 胡瓜とかまぼこのごま酢和え 味噌汁(白菜・しいたけ) エ:485kcal 蛋白:30.2g 脂質:9.3g 食塩:2.68g	御飯 豚肉のピリ辛炒め 三色稲荷の煮物 大根と平天の香味ドレサラダ 味噌汁(おくら・巻麴) エ:578kcal 蛋白:19.3g 脂質:25.3g 食塩:2.38g	御飯 鶏肉のやわらか煮 小松菜と豚肉の炒め物 白菜とちくわのゆかり和え 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ)いりこ風味 エ:570kcal 蛋白:24.3g 脂質:22.6g 食塩:2.60g
お					手作りぶどうゼリー エ:38kcal 蛋白:0.1g 脂質:0.0g 食塩:0.02g	手作りあんシュー(こしあん) エ:101kcal 蛋白:1.3g 脂質:4.1g 食塩:0.10g	手作りきなこソフトマフィン エ:98kcal 蛋白:2.4g 脂質:4.6g 食塩:0.11g
タ					御飯 肉団子の中華あんかけ キャベツと豚肉の煮物 中華スープ(ザーサイ・人参) フルーツ(パイン缶・黄桃缶) エ:592kcal 蛋白:16.2g 脂質:23.1g 食塩:3.14g エ:1499kcal 蛋白:59.9g 脂質:41.8g 食塩:7.23g	御飯 擬製豆腐 白菜と鶏肉の炒め煮 かぼちゃのサラダ 味噌汁(白ねぎ・わかめ) エ:458kcal 蛋白:17.3g 脂質:9.0g 食塩:2.97g エ:1501kcal 蛋白:56.5g 脂質:43.4g 食塩:7.02g	御飯 白身魚の唐揚げ(マスタートタルソース) 卵の花 ブロッコリーの塩レモンドレ和え 味噌汁(もやし・大根葉) エ:539kcal 蛋白:23.0g 脂質:18.8g 食塩:1.73g エ:1560kcal 蛋白:59.8g 脂質:53.2g 食塩:6.49g
計							
日付	4	5	6	7	8	9	10
朝A	御飯 ハムチーズピカタ ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(白菜・白ねぎ) エ:377kcal 蛋白:12.8g 脂質:9.5g 食塩:1.60g	御飯 ホッケの塩焼き カリフラワーとアスパラのアイランドレサラダ 味噌汁(里芋・玉ねぎ) エ:386kcal 蛋白:17.1g 脂質:8.9g 食塩:2.14g	御飯 たこつみれの煮物 いんげんとコーンのピーナッツレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・人参)白味噌仕立て エ:371kcal 蛋白:12.8g 脂質:5.6g 食塩:1.61g	御飯 洋風だし巻き卵 胡瓜とかまぼこの甘酢和え 味噌汁(白菜・しいたけ) エ:350kcal 蛋白:11.9g 脂質:5.7g 食塩:1.61g	御飯 ポテトミンチ巻き ブロッコリーとコーンのおからサラダ 味噌汁(大根・わかめ) エ:349kcal 蛋白:10.8g 脂質:5.6g 食塩:1.62g	御飯・味噌汁(アサリ・しめじ) キャベツと豚肉の炒め物 大根と平天の白ごま和え とう六豆煮 エ:342kcal 蛋白:10.3g 脂質:13.3g 食塩:1.82g	御飯 おさかなと野菜のステーキ キャベツといんげんのバジルレサラダ 味噌汁(ほうれん草・油揚げ) エ:437kcal 蛋白:10.3g 脂質:15.5g 食塩:1.75g
昼	御飯 焼さばの南蛮漬け キャベツとかまぼこの煮浸し もやしとピーマンのミルク和え 味噌汁(しろな・人参) エ:548kcal 蛋白:22.1g 脂質:20.9g 食塩:2.73g	桜のちらし寿司 黒豆がんもの煮物 菜の花となめこの和え物 茶碗蒸し(ぎんなん・なると) エ:509kcal 蛋白:28.6g 脂質:12.9g 食塩:3.63g	おにかけそば[長野県郷土料理] いかふくさ焼き パイン缶の紅茶ジュレ エ:511kcal 蛋白:21.4g 脂質:14.3g 食塩:4.70g	御飯 さわらの梅味噌ダレ 絹揚げと豚肉の炒め煮 もやしと人参のピリ辛和え すまし汁(ほうれん草・白ねぎ) エ:539kcal 蛋白:28.4g 脂質:19.1g 食塩:2.45g	御飯 豚肉のごま醤油炒め ひじき大豆 さつまいもと白桃のサラダ 味噌汁(ソーメン・花麴) エ:589kcal 蛋白:17.2g 脂質:21.2g 食塩:2.45g	パン 白身魚の香草パン粉焼き(野菜ソース) はたけ菜とウインナーのソテー スパゲティーサラダ 味噌かきたま汁 エ:610kcal 蛋白:21.8g 脂質:26.3g 食塩:2.19g	キーマカレー(スクランブルエッグ添え) ブロッコリーとツナの香味ドレ和え ミルク寒天(いちごソース) エ:536kcal 蛋白:20.0g 脂質:15.6g 食塩:1.97g
お	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	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	手作りオレンジフォンカッパケーキ エ:74kcal 蛋白:1.6g 脂質:4.0g 食塩:0.09g	手作り黒ごま水ようかん エ:72kcal 蛋白:1.9g 脂質:1.8g 食塩:0.03g	プチクレープ(チョコ) エ:108kcal 蛋白:1.5g 脂質:2.2g 食塩:0.03g	クリームコンフェ エ:80kcal 蛋白:1.8g 脂質:2.5g 食塩:0.07g	手作りあんシュー(栗あん) エ:92kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.0g 食塩:0.10g
タ	御飯 ハンバーグ(きのこソース) 切干大根と平天の煮物 コンソメスープ(セロリ・ささみ) オレンジ エ:477kcal 蛋白:20.1g 脂質:11.7g 食塩:2.75g	御飯 牛肉の和風炒め 高野豆腐の煮物 キャベツとかまぼこの香味ダレ和え 味噌汁(えのき・しいたけ)麦白味噌仕立て エ:522kcal 蛋白:23.1g 脂質:19.0g 食塩:2.28g	御飯 ホキの揚げ浸し じゃがいもの鶏そぼろ煮 ブロッコリーとちくわのごまドレサラダ 赤だし(豆腐) エ:549kcal 蛋白:25.5g 脂質:15.8g 食塩:2.50g	御飯 れんこんまんじゅう 大根と牛肉の金平 味噌汁(キャベツ・油揚げ) しば漬け エ:532kcal 蛋白:11.7g 脂質:15.6g 食塩:2.63g	御飯 黄金かれいの山椒煮 カリフラワーとベーコンのソテー アスパラの豆乳和え 味噌汁(もやし・ニラ)いりこ風味 エ:522kcal 蛋白:23.4g 脂質:19.0g 食塩:2.04g	御飯 鶏肉と里芋の煮込み やっこ(ねぎ味噌ダレ) もずく酢 すまし汁(白菜・玉ねぎ) エ:482kcal 蛋白:24.6g 脂質:8.8g 食塩:2.41g	御飯 シルバーの焼き浸し 絹揚げと豚肉の炒め煮 白菜とかまぼこのピーナッツ和え 味噌汁(しいたけ・なめこ) エ:478kcal 蛋白:25.2g 脂質:14.5g 食塩:2.56g
計	エ:1536kcal 蛋白:58.2g 脂質:44.3g 食塩:7.12g	エ:1481kcal 蛋白:70.0g 脂質:42.4g 食塩:8.26g	エ:1505kcal 蛋白:61.3g 脂質:39.7g 食塩:8.89g	エ:1492kcal 蛋白:53.9g 脂質:42.1g 食塩:6.72g	エ:1569kcal 蛋白:52.9g 脂質:48.0g 食塩:6.15g	エ:1513kcal 蛋白:58.6g 脂質:50.8g 食塩:6.48g	エ:1544kcal 蛋白:57.3g 脂質:49.6g 食塩:6.38g

(特養) 献立だより 2022年4月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	11	12	13	14	15	16	17
朝A	御飯 大豆ミートハンバーグ(和風ソース) しろなとコーンの洋風お浸し 味噌汁(白菜・ごぼう) エネルギー:381kcal 蛋白:11.7g 脂質:8.7g 食塩:1.54g	御飯 かにつみれの煮物 ブロッコリーとパプリカのパンパンドレサラダ 味噌汁(しめじ・わかめ) エネルギー:342kcal 蛋白:12.1g 脂質:5.0g 食塩:1.89g	御飯 だし巻き卵 もやしとニラの和風ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・しろな) エネルギー:355kcal 蛋白:13.4g 脂質:7.3g 食塩:1.47g	御飯 ほうれん草とウインナーのソテー キャベツとかまぼこのミルク和え 味噌汁(じゃがいも・もやし) エネルギー:339kcal 蛋白:9.9g 脂質:5.5g 食塩:1.67g	御飯 千草焼き 大根と平天の香味和え 味噌汁(白菜・油揚げ)白味噌仕立て エネルギー:354kcal 蛋白:11.5g 脂質:6.6g 食塩:1.39g	御飯 チキンナゲット(トマトソース) キャベツのりんごドレサラダ 味噌汁(大根・玉ねぎ) エネルギー:347kcal 蛋白:12.0g 脂質:4.6g 食塩:1.36g	御飯 プレーンオムレツ(クリームソース) もやしとしいたけの和え物 味噌汁(じゃがいも・絹揚げ) エネルギー:374kcal 蛋白:13.8g 脂質:5.8g 食塩:2.00g
	豆御飯 さけの若狭焼き 高野豆腐のサイコロ煮 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ) エネルギー:486kcal 蛋白:25.7g 脂質:10.2g 食塩:2.80g	ビビンバ 一口がんもの煮物 味噌汁(里芋・人参) フルーツ(洋なし缶・パイン缶) エネルギー:495kcal 蛋白:19.6g 脂質:10.9g 食塩:2.31g	御飯 ホッケの塩麹焼き 小松菜と絹揚げの炒め煮 カリフラワーとコーンのアイランドレサラダ 味噌汁(おくら・おつゆ麴)いりこ風味 エネルギー:467kcal 蛋白:22.1g 脂質:13.3g 食塩:2.31g	あさりの柳川井 えび豆[滋賀県郷土料理] ブロッコリーのピーナッツレサラダ 豚汁(豚肉・大根・しいたけ) エネルギー:574kcal 蛋白:21.8g 脂質:17.1g 食塩:3.43g	かき揚げうどん 筍と鶏肉の煮物 アスパラとコーンのマヨサラダ エネルギー:583kcal 蛋白:13.5g 脂質:21.2g 食塩:3.15g	御飯 豚肉のすき煮 いかふくさ焼き 菜の花となめこの塩ポン和え 味噌汁(かぼちゃ) エネルギー:595kcal 蛋白:24.9g 脂質:23.2g 食塩:2.75g	御飯 鶏肉の照り焼き(炭焼き風味) 大根と豚肉ののろみ炒め 胡瓜とかまぼこの酢の物 味噌汁(小松菜・人参)麦白味噌仕立て エネルギー:477kcal 蛋白:19.8g 脂質:14.7g 食塩:2.33g
お	お楽しみ エネルギー:91kcal 蛋白:1.2g 脂質:0.9g 食塩:0.08g	手作り抹茶シフォンカップケーキ エネルギー:77kcal 蛋白:1.7g 脂質:4.2g 食塩:0.09g	手作りぜんざい(もち麴) エネルギー:165kcal 蛋白:5.2g 脂質:0.5g 食塩:0.00g	パウンドケーキ エネルギー:102kcal 蛋白:1.7g 脂質:1.8g 食塩:0.14g	手作りミルクプリン(マンゴーソース) エネルギー:78kcal 蛋白:2.7g 脂質:2.0g 食塩:0.10g	手作りよもぎまんじゅう エネルギー:119kcal 蛋白:2.6g 脂質:0.3g 食塩:0.08g	手作りコーヒーゼリー(ホイップクリーム添え) エネルギー:51kcal 蛋白:0.2g 脂質:1.4g 食塩:0.02g
	御飯 鶏肉のさっぱり煮 もやしとピーマンの炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)白味噌仕立て エネルギー:592kcal 蛋白:23.0g 脂質:24.4g 食塩:2.47g	御飯 さばの味噌煮 キャベツと鶏肉の炒め物 とろろ(ぽん酢) すまし汁(豆腐) エネルギー:580kcal 蛋白:24.0g 脂質:25.3g 食塩:1.83g	御飯 オレンジチキン れんこんと豚肉の金平 白菜とアスパラの和え物 味噌汁(油揚げ・大根葉) エネルギー:566kcal 蛋白:20.9g 脂質:20.4g 食塩:1.96g	御飯 ミートローフ風(ドミグラスソース) 山芋とふきの煮物 味噌汁(チンゲン菜・人参) ヨーグルト エネルギー:503kcal 蛋白:22.8g 脂質:10.1g 食塩:2.24g	御飯 牛肉のオイスター炒め/かにシューマイ ひじきとかんぴょうの煮物 味噌汁(里芋・しめじ) フルーツ(黄桃缶・白桃缶) エネルギー:513kcal 蛋白:16.8g 脂質:12.9g 食塩:2.21g	御飯 かれいの魚田(田楽味噌) 里芋の鶏そぼろ煮 ブロッコリーのごまドレサラダ すまし汁(白ねぎ・わかめ) エネルギー:488kcal 蛋白:26.9g 脂質:8.6g 食塩:2.42g	御飯 白身魚の揚げ物(和風あん) 金平ごぼう さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(キャベツ・大根葉) エネルギー:603kcal 蛋白:20.0g 脂質:20.1g 食塩:1.76g
計	エネルギー:1550kcal 蛋白:61.6g 脂質:44.2g 食塩:6.88g	エネルギー:1494kcal 蛋白:57.4g 脂質:45.4g 食塩:6.12g	エネルギー:1553kcal 蛋白:61.6g 脂質:41.4g 食塩:5.74g	エネルギー:1518kcal 蛋白:56.2g 脂質:34.6g 食塩:7.48g	エネルギー:1528kcal 蛋白:44.5g 脂質:42.7g 食塩:6.86g	エネルギー:1550kcal 蛋白:66.5g 脂質:36.7g 食塩:6.60g	エネルギー:1505kcal 蛋白:53.8g 脂質:42.0g 食塩:6.11g
日付	18	19	20	21			
朝A	御飯 チキンピカタ 白菜とアスパラのピリ辛和え 味噌汁(しろな・白ねぎ) エネルギー:338kcal 蛋白:10.9g 脂質:4.7g 食塩:1.76g	御飯 ボロニアソーセージ チンゲン菜と油揚げの豆乳和え 味噌汁(えのき・しめじ) エネルギー:354kcal 蛋白:10.9g 脂質:7.7g 食塩:1.89g	御飯 筑前煮 ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(白菜・玉ねぎ) エネルギー:381kcal 蛋白:18.4g 脂質:6.2g 食塩:1.72g	御飯 照り焼き風肉団子 ブロッコリーとかまぼこのパンパンドレサラダ 味噌汁(里芋・絹揚げ) エネルギー:413kcal 蛋白:14.1g 脂質:11.3g 食塩:1.51g	4月14日(木)昼食 『えび豆』 [滋賀県郷土料理] 		4月20日(水)昼食 『春野菜のソテー』 
	ねぎとろ井 じゃがいもと鶏肉の煮物 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) 黄桃缶のピーチジュレ エネルギー:503kcal 蛋白:24.3g 脂質:9.3g 食塩:3.30g	御飯 赤魚の和風あんかけ 筍と豚肉の煮物 ブロッコリーの梅かつお和え 味噌汁(もやし・絹揚げ)白味噌仕立て エネルギー:507kcal 蛋白:29.0g 脂質:12.1g 食塩:2.57g	御飯 カツとじ 春野菜のソテー もやしと人参の土佐酢和え 赤だし(大根・大根葉) エネルギー:625kcal 蛋白:22.2g 脂質:21.9g 食塩:3.29g	御飯 鶏肉の塩麹蒸し 大根とちくわの煮物 しろなの真砂和え 味噌汁(豆腐) エネルギー:491kcal 蛋白:23.7g 脂質:14.0g 食塩:2.84g			
お	手作りマドレーヌ エネルギー:145kcal 蛋白:1.9g 脂質:7.8g 食塩:0.22g	桜のしぐれ エネルギー:82kcal 蛋白:1.2g 脂質:0.1g 食塩:0.03g	手作りミルクまんじゅう(クリーム) エネルギー:128kcal 蛋白:1.6g 脂質:5.5g 食塩:0.06g	手作りおしるこ(あられ) エネルギー:163kcal 蛋白:3.6g 脂質:0.2g 食塩:0.03g	えび豆はスジえびを大豆と一緒に甘辛く煮た滋賀県の郷土料理で、カルシウムとタンパク質が豊富な料理です。保存もきくため、日常食の他に長寿への願いを込めてお正月などのハレの日にも食べられています。食べやすいように優しい味に仕上げました。ぜひご賞味下さい。		春が旬の、春キャベツ・菜の花・あさりを使用したソテーが新商品として登場します。色味と食材のどちらからも春らしさを感じられるソテーです。噛むたびに食材の旨味と食感を感じられ、あさりの風味も口の中に広がります。この時期限定のソテーを味わってみて下さい。
	御飯 豚肉のバター醤油炒め 切干大根の煮物 豆腐の味噌ダレかけ すまし汁(ソーメン) エネルギー:571kcal 蛋白:20.2g 脂質:21.8g 食塩:2.43g	御飯 おでん いんげんとパプリカのスロースラダ 高菜炒め エネルギー:562kcal 蛋白:21.1g 脂質:22.9g 食塩:3.13g	御飯 あじの焼き浸し かぼちゃの含め煮 アスパラとハムの塩レモンドレサラダ 味噌汁(小松菜・油揚げ) エネルギー:454kcal 蛋白:22.6g 脂質:8.8g 食塩:2.14g	御飯 白身魚の香草パン粉焼き(マリネソース) 枝豆とベーコンの塩バターソテー 味噌汁(しいたけ・わかめ)いりこ風味 マンゴー缶 エネルギー:488kcal 蛋白:21.1g 脂質:15.2g 食塩:1.76g			
計	エネルギー:1557kcal 蛋白:57.3g 脂質:43.5g 食塩:7.71g	エネルギー:1506kcal 蛋白:62.2g 脂質:43.0g 食塩:7.62g	エネルギー:1588kcal 蛋白:64.8g 脂質:42.5g 食塩:7.19g	エネルギー:1556kcal 蛋白:62.5g 脂質:40.7g 食塩:6.14g			

(特養) 献立だより 2022年4月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付					22	23	24
朝A	4月29日(金) 朝食 『海鮮豆腐ステーキ』 				御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) マカロニサラダ 味噌汁(ほうれん草・あさり) E:459kcal 蛋白:12.6g 脂質:16.3g 食塩:2.11g	御飯 里芋と豚肉の煮物 いんげんのピーナッツレサラダ 味噌汁(筍・椎) E:299kcal 蛋白:11.3g 脂質:7.4g 食塩:1.48g	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 白菜とアスパラの麴ナムル和え 味噌汁(玉ねぎ・えのき)いりこ風味 E:342kcal 蛋白:12.0g 脂質:6.1g 食塩:1.48g
昼					稲荷寿司 さわらの西京焼き 高野豆腐とふきのサイコロ煮 キャベツと平天のお浸し とろろ汁 E:485kcal 蛋白:25.5g 脂質:11.0g 食塩:1.68g	御飯・味噌汁(白菜・大根葉) 鶏の唐揚げ(ねぎ塩ダレ) もやしとツナの炒め物 胡瓜のごま酢和え りんご E:594kcal 蛋白:20.8g 脂質:24.5g 食塩:2.00g	御飯 さばの若狭焼き 大豆煮 味噌汁(じゃがいも・わかめ) キャベツの浅漬け風 E:550kcal 蛋白:22.1g 脂質:22.0g 食塩:2.20g
お					手作り黒糖まんじゅう(白あん) E:60kcal 蛋白:0.6g 脂質:3.7g 食塩:0.23g	バウムクーヘン E:108kcal 蛋白:1.5g 脂質:4.6g 食塩:0.15g	手作りココアシフォンカップケーキ E:78kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.3g 食塩:0.09g
タ					御飯 肉じゃが(豚肉) 白菜といかの塩だしとろみ炒め 味噌汁(ごぼう・人参) のり佃煮 E:515kcal 蛋白:19.1g 脂質:13.3g 食塩:2.66g	御飯 ホキのピカタ(マスタードタルタルソース) 金時豆煮 大根の和風ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ)白味噌仕立て E:528kcal 蛋白:24.4g 脂質:12.0g 食塩:1.99g	御飯 ハンバーグ(ステーキソース) ブロッコリーとちくわのアイランドレサラダ 味噌汁(もやし・人参) ヨーグルト(はちみつソース) E:572kcal 蛋白:19.9g 脂質:17.4g 食塩:2.28g
計					E:1520kcal 蛋白:57.8g 脂質:44.3g 食塩:6.68g	E:1529kcal 蛋白:57.9g 脂質:48.5g 食塩:5.62g	E:1542kcal 蛋白:55.8g 脂質:49.8g 食塩:6.05g
日付	25	26	27	28	29	30	
朝A	御飯 鶏つみれの煮物 チンゲン菜と平天の白ごま和え 味噌汁(里芋・油揚げ) E:411kcal 蛋白:14.8g 脂質:10.1g 食塩:1.58g	御飯 ミートオムレツ キャベツとかまぼこのピーナッツ和え 味噌汁(白ねぎ・わかめ) E:335kcal 蛋白:11.0g 脂質:5.2g 食塩:1.66g	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(チンゲン菜・しめじ) E:372kcal 蛋白:9.6g 脂質:6.6g 食塩:1.51g	御飯 ホッケのグリル ブロッコリーとコーンのミルク和え 味噌汁(油揚げ・人参) E:396kcal 蛋白:19.3g 脂質:9.6g 食塩:1.12g	御飯 海鮮豆腐ステーキ コールスローサラダ 味噌汁(小松菜・もやし) E:449kcal 蛋白:9.5g 脂質:18.2g 食塩:1.79g	御飯 カニカマ入りだし巻き卵 カリフラワーとアスパラのアイランドレサラダ 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)白味噌仕立て E:393kcal 蛋白:12.7g 脂質:11.1g 食塩:1.42g	
昼	ハヤシライス(スクランブルエッグ添え) カリフラワーとハムのバジルドレサラダ 色寒天(みかん缶添え) E:551kcal 蛋白:15.0g 脂質:21.8g 食塩:1.90g	御飯 白身魚のソテー(きのこソース) ひじきと豚肉の炒め煮 切干大根と豆のマヨサラダ 味噌汁(玉ねぎ・ごぼう)いりこ風味 E:562kcal 蛋白:22.4g 脂質:22.0g 食塩:2.33g	ちらし寿司 山芋の鶏そぼろ煮 しろなのおから和え 味噌汁(キャベツ・もやし) E:473kcal 蛋白:17.6g 脂質:7.9g 食塩:3.84g	パン プレーンコロッケ(濃厚ソース) 大豆煮 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(ほうれん草・白ねぎ)白味噌仕立て E:604kcal 蛋白:18.1g 脂質:19.3g 食塩:2.56g	筍御飯 さけの塩焼き 肉金平(豚肉) 玉子豆腐 味噌汁(大根・大根葉) E:511kcal 蛋白:25.8g 脂質:16.3g 食塩:3.99g	御飯 さわらの山椒煮 もやしと鶏肉の炒め物 いんげんとコーンの塩ごまダレ和え 味噌汁(里芋・しいたけ) E:512kcal 蛋白:26.0g 脂質:15.2g 食塩:2.37g	
お	ミニたい焼き(あんこ) E:96kcal 蛋白:2.1g 脂質:0.4g 食塩:0.24g	ファンシーケーキ E:60kcal 蛋白:0.3g 脂質:1.6g 食塩:0.25g	手作りプリン(カラメルソース) E:116kcal 蛋白:3.2g 脂質:5.3g 食塩:0.10g	お楽しみ E:108kcal 蛋白:1.4g 脂質:6.8g 食塩:0.04g	手作り酒まんじゅう E:121kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.3g 食塩:0.06g	手作りスイートポテト E:70kcal 蛋白:1.1g 脂質:1.6g 食塩:0.06g	
タ	御飯 かれいの生姜煮 ふかしじゃがいも(ベーコン) もずく酢 味噌かきたま汁 E:461kcal 蛋白:17.3g 脂質:12.4g 食塩:2.61g	御飯 鶏肉のくわ焼き 絹揚げと人参の煮物 アスパラともやしの大葉ドレサラダ 味噌汁(白菜・ちくわ) E:507kcal 蛋白:23.3g 脂質:16.4g 食塩:2.19g	御飯 豚肉と大根の利休煮 やっこ(だし醤油) 白菜となめこのお浸し すまし汁(おくら・花麴) E:564kcal 蛋白:21.6g 脂質:24.5g 食塩:2.12g	御飯 シルバーの焼き浸し チンゲン菜としいたけの炒め物 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) 洋なし缶のオレンジジュレ E:507kcal 蛋白:18.4g 脂質:12.8g 食塩:3.10g	御飯 レモンチキン 卵の花 ほうれん草とかまぼこの和え物 味噌汁(白菜・ニラ)いりこ風味 E:464kcal 蛋白:19.0g 脂質:13.2g 食塩:2.03g	御飯 肉団子入りクリームシチュー はたけ菜とツナの炒め物 マンゴー缶 E:636kcal 蛋白:17.3g 脂質:27.6g 食塩:1.96g	
計	E:1520kcal 蛋白:49.3g 脂質:44.8g 食塩:6.33g	E:1464kcal 蛋白:57.0g 脂質:45.3g 食塩:6.42g	E:1525kcal 蛋白:52.0g 脂質:44.4g 食塩:7.57g	E:1616kcal 蛋白:57.1g 脂質:48.5g 食塩:6.82g	E:1546kcal 蛋白:55.4g 脂質:48.0g 食塩:7.87g	E:1611kcal 蛋白:57.1g 脂質:55.5g 食塩:5.80g	