

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	4	5	6	7	8	9	10
朝A	7月2日(土)昼食 『たこ飯』 半夏生 	7月5日(火)おやつ 『手作りあんシュー (よもぎあん)』 	7月7日(木)昼食 『七タソーメン』 七タ 		御飯 鶏つみれの煮物 小松菜の麴ナムル和え 味噌汁(大根・白ねぎ) E:342kcal 蛋白:11.8g 脂質:5.9g 食塩:1.43g	御飯・味噌汁(しろな・荀) もやしとウインナーのソテー いんげんとコーンのアイランドレサラダ とう六豆煮 E:303kcal 蛋白:9.2g 脂質:9.9g 食塩:1.60g	御飯 オレンジチキン ブロッコリーとかまぼこのピーナツレサラダ 味噌汁(しいたけ・なめこ) E:375kcal 蛋白:14.3g 脂質:7.6g 食塩:1.33g
	半夏生とは日本の雑節の1つで夏至から数えて11日辺りだそう。土用の丑の日にうなぎを食べる様に半夏生にはたこを食べる習慣があり、田植えの苗がたこの足のようにしっかりと地面に根付くようにと願いが込められています。たこの旨味が詰まったたこ飯をぜひお召し上がりください。	あんシューシリーズに新しいあんが登場します。今回は風味豊かなよもぎあんと合わせました。しっとりとしたシュー生地と色鮮やかなよもぎあんを詰めました!よもぎあんとバター生地の風味をお楽しみいただける和洋折衷のおやつです。ぜひお楽しみに。	七タの行事食はそうめんだそうです。昔の中国の「素餅(さくべい)」というお菓子が由来しています。中国の言い伝えで、疫病の流行時に素餅をお供えしたところ疫病が治まり、それ以降、無病息災を祈願して素餅を食べる習慣がありましたが、時代を経てそうめん変わったそうです。		御飯 焼き肉風炒め 一口がんもの煮物 味噌汁(白菜・えのき) 杏仁豆腐(マンゴー缶添え) E:570kcal 蛋白:21.5g 脂質:22.1g 食塩:1.91g	たこ飯 さわらの若狭焼き 卵の花 大根のごま酢和え 味噌汁(人参・わかめ) E:518kcal 蛋白:27.4g 脂質:13.0g 食塩:2.89g	御飯 ハンバーグ(野菜ソース) ひじきと油揚げの煮物 かぼちゃのサラダ 味噌かきたま汁 いりこ風味 E:547kcal 蛋白:19.0g 脂質:17.6g 食塩:2.62g
お					手作りきなこシフォンケーキ E:75kcal 蛋白:2.0g 脂質:4.4g 食塩:0.09g	クリームコンフェ E:80kcal 蛋白:1.8g 脂質:2.5g 食塩:0.07g	手作り黒糖まんじゅう(こしあん) E:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g
夕					御飯 ホキの唐揚げ(マスタードタルソース) ごぼうと鶏肉の炒り煮 おくらのとろろ和え 味噌汁(玉ねぎ・もやし) E:513kcal 蛋白:22.1g 脂質:15.1g 食塩:1.92g	御飯 豚肉の山椒煮 松風焼き キャベツとちくわの塩レンドレサラダ 味噌汁(油揚げ・大根葉) E:573kcal 蛋白:23.8g 脂質:21.0g 食塩:2.52g	御飯 黄金かれの煮付け 小松菜と豚肉のソテー 味噌汁(里芋・白ねぎ) 白菜のあさり漬け E:523kcal 蛋白:20.5g 脂質:16.6g 食塩:3.10g
計	E:1501kcal 蛋白:57.4g 脂質:47.6g 食塩:5.36g	E:1572kcal 蛋白:54.6g 脂質:42.1g 食塩:7.14g	E:1501kcal 蛋白:57.4g 脂質:47.6g 食塩:5.36g	E:1501kcal 蛋白:57.4g 脂質:47.6g 食塩:5.36g	E:1501kcal 蛋白:57.4g 脂質:47.6g 食塩:5.36g	E:1501kcal 蛋白:57.4g 脂質:47.6g 食塩:5.36g	E:1501kcal 蛋白:57.4g 脂質:47.6g 食塩:5.36g
朝A	御飯 磯巻き卵 カラワラーといんげんのパンパントレサラダ 味噌汁(ごぼう・人参) E:377kcal 蛋白:13.0g 脂質:9.2g 食塩:1.36g	御飯 ポロニアソーセージ ポテトサラダ 味噌汁(もやし・大根葉) E:401kcal 蛋白:10.1g 脂質:10.8g 食塩:1.79g	御飯 ブレーションミートソース) 白菜のミルク和え 味噌汁(玉ねぎ・しろな) E:363kcal 蛋白:12.0g 脂質:5.1g 食塩:2.10g	御飯 照り焼き肉団子 切り干し大根と豆のマヨサラダ 味噌汁(ほうれん草・しいたけ) E:386kcal 蛋白:14.2g 脂質:9.5g 食塩:1.56g	御飯 ホッケの塩焼き アスパラとかまぼこの大葉レサラダ 味噌汁(油揚げ・人参)白味噌仕立て E:372kcal 蛋白:18.7g 脂質:6.0g 食塩:2.12g	御飯 たこつみれの煮物 ブロッコリーと油揚げの和え物 味噌汁(玉ねぎ・あさり) E:361kcal 蛋白:15.0g 脂質:5.6g 食塩:1.91g	御飯 チキンナゲット(トマトソース) ほうれん草と平天の豆乳和え 味噌汁(キャベツ・もやし) E:378kcal 蛋白:14.8g 脂質:7.2g 食塩:1.97g
昼	御飯 鶏肉の塩麹蒸し 高野豆腐のサイコロ煮 もやしのりんごドレサラダ 味噌汁(キャベツ・あさり) E:568kcal 蛋白:27.3g 脂質:16.8g 食塩:2.95g	ビビンバ かにシューマイ アスパラと平天のおから和え 中華スープ(白ねぎ・ザーサイ) E:513kcal 蛋白:19.5g 脂質:13.1g 食塩:3.40g	御飯 かれの生姜煮 大根と鶏肉の炒め物 ブロッコリーと玉ねぎのソロサラダ 味噌汁(豆腐) E:519kcal 蛋白:28.8g 脂質:15.4g 食塩:3.02g	七タソーメン ごぼうと豚肉の味噌煮 黄桃缶のピーチジュレ E:535kcal 蛋白:21.4g 脂質:11.2g 食塩:3.82g	パン 回鍋肉 枝豆がんもの煮物 胡瓜のレモン酢和え 味噌汁(大根葉・大根) E:541kcal 蛋白:23.9g 脂質:20.7g 食塩:2.31g	親子丼 絹揚げと昆布の炒め煮 赤だし(白菜・ごぼう) マンゴー缶 E:526kcal 蛋白:24.8g 脂質:11.1g 食塩:2.91g	御飯 白身魚のピカタ(きのこソース) 白菜と鶏肉の塩煮 大根とコーンのパンパントレサラダ 味噌汁(白ねぎ・油揚げ)麦白味噌仕立て E:530kcal 蛋白:28.5g 脂質:12.0g 食塩:2.64g
お	手作りマドレーヌ E:145kcal 蛋白:1.9g 脂質:7.8g 食塩:0.22g	手作りあんシュー(よもぎあん) E:100kcal 蛋白:2.3g 脂質:4.1g 食塩:0.10g	手作り抹茶シフォンケーキ E:77kcal 蛋白:1.7g 脂質:4.2g 食塩:0.09g	手作りミルクプリン(オレンジソース) E:83kcal 蛋白:2.8g 脂質:2.0g 食塩:0.10g	おにぎりせんべい E:96kcal 蛋白:0.9g 脂質:2.4g 食塩:0.23g	手作り冷やしるこ(あられ) E:163kcal 蛋白:3.6g 脂質:0.2g 食塩:0.03g	手作りアセロラゼリー E:32kcal 蛋白:0.1g 脂質:0.0g 食塩:0.02g
夕	御飯 赤魚の焼き浸し なすの鶏そぼろ煮 味噌汁(白菜・玉ねぎ) フルーツ(洋なし缶・パイン缶) E:489kcal 蛋白:22.5g 脂質:12.7g 食塩:1.68g	御飯 さばの照り焼き 大豆とちくわの煮物 胡瓜の香味ダレ和え 味噌汁(もずく・巻麩) E:556kcal 蛋白:23.5g 脂質:23.3g 食塩:2.26g	御飯 豚肉のバター醤油炒め いかふくさ焼き キャベツの洋風お浸し 味噌汁(里芋・人参)白味噌仕立て E:527kcal 蛋白:21.4g 脂質:17.8g 食塩:1.84g	御飯 クリームチキン 冬瓜の炒め煮 もやしとツナのピーナツ和え 昆布佃煮 E:469kcal 蛋白:19.9g 脂質:13.7g 食塩:1.95g	御飯 擬製豆腐 白菜と鶏肉の煮浸し うまい菜とコーンのごまレサラダ 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ) E:477kcal 蛋白:19.0g 脂質:10.9g 食塩:2.65g	御飯 白身魚のソテー(マリネソース) かぼちゃの含め煮 マカロニサラダ 味噌汁(ちくわ・わかめ) E:492kcal 蛋白:20.1g 脂質:12.9g 食塩:2.12g	御飯 肉じゃが(豚肉) とろろ 味噌汁(チンゲン菜・人参) さくら漬け E:533kcal 蛋白:20.8g 脂質:16.3g 食塩:2.87g
計	E:1579kcal 蛋白:64.8g 脂質:46.5g 食塩:6.21g	E:1569kcal 蛋白:55.4g 脂質:51.2g 食塩:7.54g	E:1486kcal 蛋白:63.9g 脂質:42.5g 食塩:7.04g	E:1473kcal 蛋白:58.2g 脂質:36.4g 食塩:7.44g	E:1486kcal 蛋白:62.5g 脂質:40.0g 食塩:7.31g	E:1542kcal 蛋白:63.4g 脂質:29.8g 食塩:6.98g	E:1473kcal 蛋白:64.1g 脂質:35.5g 食塩:7.51g

(特養) 献立だより 2022年7月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日						
日付	11	12	13	14	15	16	17						
朝A	御飯 千草焼き アスパラのレモンドレサダ 味噌汁(絹揚げ・わかめ)いりこ風味 E:376kcal 蛋白:11.3g 脂質:9.8g 食塩:1.48g	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 キャベツとコーンのりんごドレサダ 味噌汁(しろな・白ねぎ) E:350kcal 蛋白:9.5g 脂質:5.0g 食塩:1.50g	御飯 ポテトミンチ巻き 白菜と絹揚げの麺ナムル和え 味噌汁(大根葉・玉ねぎ) E:351kcal 蛋白:11.5g 脂質:6.0g 食塩:1.42g	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) ブロッコリーとコーンの和え物 味噌汁(白菜・しめじ) E:361kcal 蛋白:12.3g 脂質:6.8g 食塩:1.61g	御飯 海鮮豆腐ステーキ しろなのミルク和え 味噌汁(里芋・人参) E:376kcal 蛋白:9.5g 脂質:7.7g 食塩:1.46g	御飯・味噌汁(エノキ・椎茸) 里芋の鶏そぼろ煮 カリフラワーとアスパラのおからサダ 金時豆煮 E:297kcal 蛋白:10.3g 脂質:3.9g 食塩:1.76g	御飯 だし巻き卵 大根と大根葉の香味和え 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ) E:350kcal 蛋白:11.8g 脂質:6.6g 食塩:1.49g						
	さげフレーク丼 とう六豆煮 小松菜となめこのお浸し 味噌汁(大根葉・里芋) E:455kcal 蛋白:17.7g 脂質:5.8g 食塩:2.54g	御飯 とんかつ(おろしあん) れんこんと油揚げの煮物 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(白菜・人参) E:601kcal 蛋白:17.8g 脂質:20.5g 食塩:2.39g	海鮮焼きそば 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 カリフラワーとアスパラのバジルドレサダ 味噌汁(小松菜・しいたけ)白味噌仕立て E:462kcal 蛋白:24.1g 脂質:22.0g 食塩:4.05g	ビーフカレー キャベツとハムのマリネ あんみつ風 E:531kcal 蛋白:15.6g 脂質:16.1g 食塩:2.30g	御飯 さばの味噌煮 白菜と小えびののりみ炒め 大根と人参の生酢 かきたま汁 E:550kcal 蛋白:20.5g 脂質:21.2g 食塩:2.26g	御飯 さわらの袖庵焼き ごぼうと絹揚げの煮物 ポテトサラダ 味噌汁(白菜・大根葉) E:543kcal 蛋白:22.9g 脂質:17.0g 食塩:2.36g	御飯 肉団子の中華あんかけ もやしと焼き豚の炒め物 味噌汁(かぼちゃ) マンゴー缶 E:574kcal 蛋白:18.5g 脂質:19.7g 食塩:2.23g						
お	ミニ羊羹ロール E:84kcal 蛋白:0.8g 脂質:3.3g 食塩:0.01g	ファンシーケーキ E:138kcal 蛋白:2.2g 脂質:6.4g 食塩:0.12g	手作り黒糖まんじゅう(白あん) E:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g	ショコラブッセ E:85kcal 蛋白:1.4g 脂質:4.8g 食塩:0.03g	手作りあんシュ(栗あん) E:92kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	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	手作りぜんざい(もち麩) E:165kcal 蛋白:5.2g 脂質:0.5g 食塩:0.00g						
	御飯 鶏肉のくわ焼き ひじきと豚肉の炒め煮 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ) フルーツ(黄桃缶・白桃缶) E:575kcal 蛋白:20.0g 脂質:21.9g 食塩:2.06g	御飯 赤魚の魚田(田楽味噌) 大豆と豚肉のカレー炒め もやしとインゲン豆の和え物 すまし汁(おくら・花麩・とろろ) E:450kcal 蛋白:27.6g 脂質:8.8g 食塩:2.03g	御飯 ミートローフ風(ドミグラスソース) ほうれん草とツナのソテー 大根と平天のピーナツドレサダ 味噌汁(油揚げ・わかめ) E:609kcal 蛋白:23.9g 脂質:21.8g 食塩:2.53g	御飯 ホキのグリル もやしと鶏肉の炒め物 いんげんのごまドレサダ 味噌汁(ごぼう・白ねぎ) E:508kcal 蛋白:18.1g 脂質:17.2g 食塩:2.37g	御飯 鶏肉の梅風味焼き 筍と豚肉の炒り煮 胡瓜の昆布和え 味噌汁(キャベツ・もやし) E:475kcal 蛋白:20.5g 脂質:15.9g 食塩:2.34g	御飯 豚大根 やっこ(だし醤油) ほうれん草とちくわの練りごま和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) E:560kcal 蛋白:21.8g 脂質:22.1g 食塩:2.64g	御飯 黄金かれいの生姜煮 れんこんの炒め生酢 ブロッコリーとかまぼこのアライドレサダ 味噌汁(しめじ・油揚げ) E:542kcal 蛋白:21.3g 脂質:19.5g 食塩:1.82g						
計	E:1489kcal 蛋白:49.7g 脂質:40.8g 食塩:6.09g	E:1540kcal 蛋白:57.1g 脂質:40.7g 食塩:6.04g	E:1549kcal 蛋白:60.3g 脂質:50.2g 食塩:8.10g	E:1486kcal 蛋白:47.4g 脂質:44.8g 食塩:6.31g	E:1494kcal 蛋白:52.3g 脂質:48.8g 食塩:6.15g	E:1478kcal 蛋白:56.8g 脂質:47.3g 食塩:6.86g	E:1631kcal 蛋白:56.8g 脂質:46.2g 食塩:5.55g						
日付	18	19	20	21	<p>7月18日(月)昼食 『銀ひらすのグリル (地中海風ソース)』</p>  <p>「海の日」の献立として、銀ひらすのグリルに、トマトベースにアサリ・イカの海鮮原料や白ワイン・ハーブを加えた地中海風ソースをかけた、海を感じる商品に仕上げました。銀ひらすは癖がなくとても食べやすい魚なので地中海風ソースとの相性も抜群です。</p>								
朝A	御飯 野菜ミンチ巻き チンゲン菜と油揚げのピーナツ和え 味噌汁(里芋・わかめ)白味噌仕立て E:362kcal 蛋白:11.3g 脂質:5.6g 食塩:1.51g	御飯 大豆ミートハンバーグ(和風ソース) ブロッコリーの洋風お浸し 味噌汁(大根・大根葉)いりこ風味 E:387kcal 蛋白:13.1g 脂質:8.8g 食塩:1.50g	御飯 ほうれん草のオムレツ ひじきと豆の和風マヨサダ 味噌汁(キャベツ・あさり) E:349kcal 蛋白:13.5g 脂質:6.4g 食塩:1.58g	御飯 メヌケの焼き浸し うまい菜とかまぼこの麺ナムル和え 味噌汁(白菜・玉ねぎ) E:336kcal 蛋白:17.6g 脂質:3.3g 食塩:1.55g									
	御飯 銀ひらすのグリル(地中海風ソース) 大豆煮 味噌汁(しろな・人参) ヨーグルト(あんずソース) E:508kcal 蛋白:27.1g 脂質:12.1g 食塩:2.26g	御飯 ホッケの塩麩焼き じゃがいもと豚肉の煮物 マカロニサラダ 味噌汁(もずく・おつゆ麩) E:512kcal 蛋白:22.9g 脂質:14.3g 食塩:2.22g	御飯 豚肉の生姜煮 なすの味噌炒め 白菜となめこの塩ポン和え すまし汁(小松菜・人参) E:574kcal 蛋白:15.2g 脂質:26.0g 食塩:2.46g	御飯 お好み焼き(いか・えび) 高野豆腐のサイコロ煮 味噌汁(もやし・しめじ)いりこ風味 手作りすいかゼリー E:458kcal 蛋白:18.7g 脂質:19.5g 食塩:5.01g									
お	手作りミルクまんじゅう(クリーム) E:128kcal 蛋白:1.6g 脂質:5.5g 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	手作りほうじ茶プリン(ホイップクリーム添え) E:92kcal 蛋白:2.2g 脂質:3.7g 食塩:0.08g	手作り酒まんじゅう E:121kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.3g 食塩:0.06g									
	御飯 牛皿 キャベツと平天のレモンドレサダ 玉子どうふ 味噌汁(なす・大根おろし) E:511kcal 蛋白:18.8g 脂質:18.0g 食塩:2.87g	御飯 鶏肉のやわらか煮 キャベツのじゃこ炒め 味噌汁(玉ねぎ・もやし) のり佃煮 E:487kcal 蛋白:23.6g 脂質:14.6g 食塩:2.34g	御飯 白身魚の香草ハン粉焼き(コンソメ) ごぼうと平天の煮物 大根とコーンの大葉ドレサダ 味噌汁(じゃがいも・絹揚げ) E:519kcal 蛋白:21.3g 脂質:14.9g 食塩:2.02g	御飯 鶏の唐揚げ キャベツとツナの煮物 ブロッコリーの和風ドレ和え 味噌汁(油揚げ・わかめ) E:605kcal 蛋白:22.1g 脂質:24.2g 食塩:2.42g									
計	E:1509kcal 蛋白:58.7g 脂質:41.2g 食塩:6.70g	E:1456kcal 蛋白:60.7g 脂質:39.4g 食塩:6.12g	E:1535kcal 蛋白:52.1g 脂質:51.0g 食塩:6.13g	E:1520kcal 蛋白:59.5g 脂質:47.3g 食塩:9.04g									
夕	御飯 E:511kcal 蛋白:18.8g 脂質:18.0g 食塩:2.87g	御飯 E:487kcal 蛋白:23.6g 脂質:14.6g 食塩:2.34g	御飯 E:519kcal 蛋白:21.3g 脂質:14.9g 食塩:2.02g	御飯 E:605kcal 蛋白:22.1g 脂質:24.2g 食塩:2.42g									

(特養) 献立だより 2022年7月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付					22	23	24
朝A	<p>7月22日(金)昼食 『越前おろしそば』 [福井県郷土料理]</p> 	<p>7月30日(土)昼食 『ひじきとじゃがいもの煮物』 [山梨県郷土料理]</p> 			<p>御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) 白菜の豆乳和え 味噌汁(ほうれん草・しいたけ)白味噌仕立て E:360kcal 蛋白:10.5g 脂質:5.0g 食塩:1.65g</p>	<p>御飯 洋風だし巻き卵 もやしとアスパラのごまドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・油揚げ) E:405kcal 蛋白:14.1g 脂質:11.8g 食塩:1.32g</p>	<p>御飯 チキンピカタ ブロッコリーとコーンのおからサラダ 味噌汁(大根・白ねぎ) E:362kcal 蛋白:12.1g 脂質:6.6g 食塩:1.58g</p>
昼					<p>越前おろしそば[福井県郷土料理] 絹揚げの鶏そぼろ煮 小松菜と平天のパンパントレサラダ E:453kcal 蛋白:22.7g 脂質:13.1g 食塩:3.20g</p>	<p>うな井 筍と豚肉の煮物 味噌汁(人参・わかめ) 胡瓜の浅漬け風 E:528kcal 蛋白:23.8g 脂質:19.7g 食塩:2.73g</p>	<p>御飯 牛肉の野菜炒め えびシューマイ ほうれん草とかまぼこのお浸し 味噌汁(しめじ・しいたけ) E:529kcal 蛋白:22.0g 脂質:18.4g 食塩:2.73g</p>
お	<p>越前おろしそばは大根おろしとだしをかけた冷たいおそばで、400年以上前から福井に伝わる郷土料理です。越前おろしそばは、福井県民の健康を支える長寿食としても注目されています。暑いこの時期に大根おろしでさっぱりとお召し上がりいただけます。</p>	<p>富士登山の安全と無事、暑い夏の健康を祈願するものとして、富士山開きの7月に食されている煮物です。山のもの(じゃがいも)と海のもの(ひじき)を使ったこの料理を、富士山や神棚に供えていたのが一般家庭にも広がりました。この料理は夏痩せを防ぎ、風邪を</p>			<p>ベアブチシュー(チョコ・カスタード) E:77kcal 蛋白:1.3g 脂質:5.6g 食塩:0.07g</p>	<p>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</p>	<p>手作り黒糖水ようかん E:46kcal 蛋白:2.3g 脂質:0.1g 食塩:0.03g</p>
夕					<p>御飯 ポークチャップ 干草焼き カリフラワーとコーンの香味ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・大根葉) E:577kcal 蛋白:25.7g 脂質:21.5g 食塩:2.14g</p>	<p>御飯 鶏肉の豆鼓蒸し しろなとハムのソテー キャベツの土佐酢和え 味噌汁(玉ねぎ・ごぼう) E:489kcal 蛋白:19.2g 脂質:10.9g 食塩:3.34g</p>	<p>御飯 焼きそばの南蛮漬け 白菜と鶏肉の塩煮 味噌汁(もやし・あさり) きざみ高菜 E:539kcal 蛋白:23.0g 脂質:21.0g 食塩:3.17g</p>
計					<p>E:1467kcal 蛋白:60.2g 脂質:45.2g 食塩:7.05g</p>	<p>E:1520kcal 蛋白:59.4g 脂質:46.9g 食塩:7.50g</p>	<p>E:1477kcal 蛋白:59.3g 脂質:46.1g 食塩:7.51g</p>
日付	25	26	27	28	29	30	31
朝A	<p>御飯 いわしつみれの煮物 小松菜となめこの塩ごま和え 味噌汁(里芋・白菜) E:334kcal 蛋白:11.3g 脂質:4.5g 食塩:1.74g</p>	<p>御飯 カニカマ入りだし巻き卵 白菜と大根葉のミルク和え 味噌汁(玉ねぎ・ほうれん草) E:341kcal 蛋白:12.3g 脂質:6.1g 食塩:1.37g</p>	<p>御飯 おさかなと野菜のステーキ しろなの洋風お浸し 味噌汁(大根・えのき)麦白味噌仕立て E:361kcal 蛋白:9.5g 脂質:7.2g 食塩:1.85g</p>	<p>御飯 ホッケの塩焼き アスパラとちくわのパンパントレサラダ 味噌汁(キャベツ・わかめ) E:383kcal 蛋白:17.2g 脂質:9.4g 食塩:2.18g</p>	<p>御飯 ハムチーズピカタ 大根とニラの和風ドレサラダ 味噌汁(白菜・玉ねぎ)白味噌仕立て E:361kcal 蛋白:9.0g 脂質:7.7g 食塩:1.50g</p>	<p>御飯・味噌汁(ほうれん草・シメジ) 筑前煮 キャベツとかまぼこのピーナツ和え ちりめん山椒 E:242kcal 蛋白:15.4g 脂質:4.4g 食塩:1.81g</p>	<p>御飯 でんぶ入りだし巻き卵 いんげんと玉ねぎのスローサラダ 味噌汁(油揚げ・大根葉) E:451kcal 蛋白:14.5g 脂質:16.5g 食塩:1.75g</p>
昼	<p>御飯 コロッケ(中濃ソース) 大根と豚肉の煮物 味噌汁(絹揚げ・しろな)いりこ風味 手作りぶどうゼリー E:589kcal 蛋白:16.0g 脂質:20.9g 食塩:2.31g</p>	<p>御飯 さわらの照り焼き 大豆煮 ブロッコリーとコーンのアイランドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・キャベツ)白味噌仕立て E:518kcal 蛋白:25.3g 脂質:14.7g 食塩:2.19g</p>	<p>御飯 ホキの揚げ浸し 卵の花 胡瓜の酢の物 豚汁(豚肉・里芋・白ねぎ) E:526kcal 蛋白:22.4g 脂質:16.6g 食塩:2.20g</p>	<p>ちらし寿司 ごぼうと豚肉の味噌煮 手作り味付きごま豆腐 すまし汁(小松菜・かまぼこ) E:492kcal 蛋白:18.1g 脂質:12.7g 食塩:3.19g</p>	<p>夏野菜カレー(鶏肉) もやしとしめじの塩麹ドレサラダ 洋なし缶のはちみつジュレ E:495kcal 蛋白:18.2g 脂質:10.6g 食塩:2.41g</p>	<p>御飯 さけの南部焼き ひじきとじゃがいもの煮物(山梨県郷土料理) スパゲティーサラダ 味噌かきたま汁 E:601kcal 蛋白:25.0g 脂質:19.3g 食塩:2.95g</p>	<p>御飯 メバルの西京焼き 高野豆腐のサイコロ煮 白菜とちくわの香味ダレ和え とろろ汁 E:465kcal 蛋白:25.5g 脂質:8.0g 食塩:1.82g</p>
お	<p>プチクレープ E:84kcal 蛋白:1.5g 脂質:2.3g 食塩:0.02g</p>	<p>手作りカフェマドレーヌ E:142kcal 蛋白:1.9g 脂質:7.1g 食塩:0.21g</p>	<p>手作りあんシュー(こしあん) E:100kcal 蛋白:0.5g 脂質:0.1g 食塩:0.18g</p>	<p>バウムクーヘン E:108kcal 蛋白:1.5g 脂質:4.6g 食塩:0.15g</p>	<p>手作りミルクまんじゅう(抹茶あん) E:134kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.2g 食塩:0.04g</p>	<p>お楽しみ E:91kcal 蛋白:1.2g 脂質:0.9g 食塩:0.08g</p>	<p>手作りパウンドケーキ E:169kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.2g 食塩:0.20g</p>
夕	<p>御飯 白身魚のソテー(オニオンソース) なすの田舎煮 ひじきとれんこんのマヨサラダ 味噌汁(筍・人参) E:498kcal 蛋白:21.1g 脂質:16.7g 食塩:2.61g</p>	<p>御飯 豚肉のオイスターソース炒め たこふくさ焼き 中華スープ(かまぼこ・ザーサイ) マンゴー缶 E:516kcal 蛋白:22.1g 脂質:16.8g 食塩:2.61g</p>	<p>御飯 鶏肉のマリネソース焼き キャベツとツナのソテー さつまいものサラダ 味噌汁(チンゲン菜・油揚げ) E:548kcal 蛋白:20.4g 脂質:19.7g 食塩:1.78g</p>	<p>御飯 ハンバーグ(和風ソース) 冬瓜の炒め煮 味噌汁(豆腐) フルーツ(パイン缶・みかん缶) E:522kcal 蛋白:18.0g 脂質:13.8g 食塩:2.71g</p>	<p>御飯 白身魚のケール(レモンタルソース) 絹揚げと人参の煮物 ブロッコリーと平天の練りごま和え 味噌汁(白ねぎ・しいたけ)いりこ風味 E:574kcal 蛋白:27.4g 脂質:22.7g 食塩:2.17g</p>	<p>御飯 豚肉の和風炒め 大根と鶏肉の塩煮 豆腐の梅ダレかけ 赤だし(里芋・あさり) E:559kcal 蛋白:25.6g 脂質:19.7g 食塩:3.03g</p>	<p>御飯 鶏肉のトマト煮込み キャベツと平天の炒め物 うまい菜の大葉ドレ和え 味噌汁(玉ねぎ・もやし) E:520kcal 蛋白:23.2g 脂質:17.0g 食塩:2.25g</p>
計	<p>E:1505kcal 蛋白:49.9g 脂質:44.5g 食塩:6.68g</p>	<p>E:1517kcal 蛋白:61.6g 脂質:44.8g 食塩:6.38g</p>	<p>E:1535kcal 蛋白:52.8g 脂質:43.6g 食塩:6.01g</p>	<p>E:1505kcal 蛋白:54.8g 脂質:40.5g 食塩:8.23g</p>	<p>E:1563kcal 蛋白:57.9g 脂質:43.2g 食塩:6.12g</p>	<p>E:1493kcal 蛋白:67.2g 脂質:44.4g 食塩:7.87g</p>	<p>E:1605kcal 蛋白:65.4g 脂質:52.7g 食塩:6.01g</p>