

(特養) 献立だより 2022年11月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	1	2	3	4	5	6	7
朝A	御飯 ポテトミンチ巻き 白菜と油揚げの豆乳和え 味噌汁(大根葉・白ねぎ) E:328kcal 蛋白:10.3g 脂質:4.4g 食塩:1.67g	御飯 えびつみれの煮物 大根と大根葉のごまドレサラダ 味噌汁(白菜・人参)いりこ風味 E:394kcal 蛋白:10.8g 脂質:10.5g 食塩:1.67g	御飯 チキンナゲット(野菜ソース) ブロッコリーのおからサラダ 味噌汁(白菜・もやし) E:383kcal 蛋白:14.1g 脂質:7.9g 食塩:1.53g	御飯 メヌケの生姜煮 白菜と平天の香味和え 味噌汁(あさり・人参)白味噌仕立て E:371kcal 蛋白:21.8g 脂質:4.7g 食塩:1.67g	御飯・味噌汁(玉葱・ウマイ菜) 山芋の鶏そぼろ煮 キャベツのバジルドレサラダ とう六豆煮 E:329kcal 蛋白:9.2g 脂質:9.9g 食塩:1.31g	御飯 カニカマ入りだし巻き卵 かりフラワーとパプリカのレモンドレサラダ 味噌汁(しろな・里芋)麦白味噌仕立て E:396kcal 蛋白:12.8g 脂質:10.9g 食塩:1.46g	
	御飯 焼きさばの南蛮漬け 大根と鶏肉の炒め物 キャベツとなめこのお浸し とろろ汁 E:586kcal 蛋白:22.5g 脂質:23.3g 食塩:2.10g	御飯 レモンチキン 一口がんもの煮物 いんげんとコーンのピーナッツ和え 味噌かきたま汁 E:494kcal 蛋白:21.9g 脂質:16.3g 食塩:2.03g	御飯 焼き肉風炒め 小松菜とちくわの煮浸し キャベツとアスパラの大葉ドレサラダ 赤だし(豆腐) E:542kcal 蛋白:19.2g 脂質:22.1g 食塩:2.48g	御飯 メバルの焼き浸し 肉金平(牛肉) 味噌汁(さつまいも・しめじ) マンゴー缶 E:483kcal 蛋白:17.3g 脂質:10.5g 食塩:2.43g	御飯 鶏肉のオニオンソース煮 れんこんとちくわの炒め生酢 ほうれん草と油揚げの練りごま和え 味噌汁(ソーメン) E:574kcal 蛋白:24.5g 脂質:19.3g 食塩:2.40g	御飯 赤魚の煮付け キャベツと鶏肉の炒め物 胡瓜の酢の物 味噌汁(玉ねぎ・絹揚げ) E:476kcal 蛋白:25.9g 脂質:11.7g 食塩:1.85g	
お	手作りチョコマドレーヌ E:152kcal 蛋白:1.8g 脂質:8.7g 食塩:0.15g	手作り酒まんじゅう E:121kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.3g 食塩:0.06g	手作りきなこプリン(ホイップクリーム添え) E:90kcal 蛋白:3.3g 脂質:4.4g 食塩:0.07g	手作りミルクまんじゅう(白あん) E:134kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.1g 食塩:0.04g	手作りキャラメルハウントケーキ(パイ) E:140kcal 蛋白:1.7g 脂質:9.0g 食塩:0.28g	手作り黒ごま水ようかん E:60kcal 蛋白:1.4g 脂質:1.8g 食塩:0.03g	
	御飯 牛皿 いかふくさ焼き ほうれん草の塩ポン和え 味噌汁(あさり・わかめ) E:529kcal 蛋白:21.9g 脂質:18.6g 食塩:2.85g	御飯 白身魚の香草パン粉焼き(和風パナソース) 大豆とベーコンのコンソメ煮 味噌汁(小松菜・平天) オレンジ E:528kcal 蛋白:23.8g 脂質:18.0g 食塩:1.94g	御飯 ハンバーグ(おろしソース) 柘尾煮(とがのおに) 玉ねぎとツナのマリネ 味噌汁(えのき・油揚げ) E:552kcal 蛋白:17.5g 脂質:12.8g 食塩:2.30g	御飯 豚肉の和風炒め/チーズ入りミニオムレツ ひじきとかんぴょうの煮物 大根とパプリカのりんごドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・白ねぎ) E:541kcal 蛋白:19.0g 脂質:18.7g 食塩:2.38g	御飯 ホツケの塩麴焼き 切干大根の煮物 いんげんと大根の和風ドレ和え 豚汁(豚肉・白菜・しいたけ) E:490kcal 蛋白:22.9g 脂質:10.1g 食塩:2.25g	御飯 八宝菜 じゃがいもと油揚げの煮物 味噌汁(ごぼう・わかめ) 杏仁豆腐(マンゴーソース) E:521kcal 蛋白:15.5g 脂質:12.5g 食塩:2.55g	
計	E:1595kcal 蛋白:56.5g 脂質:55.1g 食塩:6.78g	E:1537kcal 蛋白:57.6g 脂質:45.2g 食塩:5.69g	E:1567kcal 蛋白:54.2g 脂質:47.1g 食塩:6.38g	E:1528kcal 蛋白:61.4g 脂質:36.0g 食塩:6.53g	E:1533kcal 蛋白:58.4g 脂質:48.3g 食塩:6.25g	E:1453kcal 蛋白:55.6g 脂質:36.9g 食塩:5.88g	
日付	7	8	9	10	<p>11月10日(木)夕食 『寄せ鍋(豚肉)』</p>  <p>様々な材料を“寄せ”合わせて作る鍋であることから“寄せ鍋”と呼ばれるようになったといわれています。地域や家庭によって具材や味付けなど異なり、バラエティー豊富な鍋の王道です。これから寒くなりますので寄せ鍋をお召し上がりいただき温まって下さい。</p>		
朝A	御飯 鶏肉のグリル ブロッコリーとしめじのパンパンドレサラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ) E:384kcal 蛋白:14.8g 脂質:10.0g 食塩:1.21g	御飯 千草焼き いんげんと平天のピーナッツドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・わかめ) E:362kcal 蛋白:12.3g 脂質:7.2g 食塩:1.66g	御飯 ポロニアソーセージ うまい菜とちくわのおから和え 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ) E:365kcal 蛋白:10.9g 脂質:7.7g 食塩:1.88g	御飯 玉子焼き ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(キャベツ・大根葉) E:399kcal 蛋白:14.6g 脂質:9.9g 食塩:1.44g			
昼	御飯 ミートローフ風(ドミグラスソース) もやしとツナの炒め物 チンゲン菜とかまぼこの洋風お浸し 味噌汁(かぼちゃ) E:567kcal 蛋白:21.1g 脂質:22.1g 食塩:2.16g	御飯 鶏肉のにんにく醤油焼き 里芋と豚肉の煮物 コールスローサラダ E:497kcal 蛋白:19.2g 脂質:13.9g 食塩:4.65g	大豆と鶏肉のキーマカレー ブロッコリーとツナの香味ドレ和え フルーツ(黄桃缶・白桃缶) E:515kcal 蛋白:17.2g 脂質:14.4g 食塩:1.76g	御飯 白身魚のソテー(コンソメソース) チンゲン菜と絹揚げの炒め煮 大根と平天の和え物 味噌汁(もやし・人参)いりこ風味 E:477kcal 蛋白:22.2g 脂質:13.7g 食塩:2.26g			
お	ココアワッフル E:60kcal 蛋白:0.3g 脂質:1.6g 食塩:0.25g	手作りあんシュウ(栗あん) E:91kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	手作り紅茶パウンドケーキ E:102kcal 蛋白:1.7g 脂質:1.8g 食塩:0.14g	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			
夕	御飯 ホキの揚げ浸し ひじきと豚肉の炒め煮 白菜のゆかり和え 味噌汁(ほうれん草・白ねぎ)いりこ風味 E:493kcal 蛋白:22.1g 脂質:15.1g 食塩:2.46g	御飯 サケの若狭焼き 白菜と鶏肉の塩だしとろみ炒め 味噌汁(大根葉・あさり)白味噌仕立て ヨーグルト E:509kcal 蛋白:22.0g 脂質:15.1g 食塩:2.47g	御飯 さわらの生姜煮 大根と豚肉の炒め物 もやしとねぎの酢味噌和え すまし汁(小松菜・人参) E:483kcal 蛋白:23.7g 脂質:13.0g 食塩:2.15g	御飯 寄せ鍋(豚肉) ごぼうの味噌金平 さくら漬け E:532kcal 蛋白:22.9g 脂質:17.3g 食塩:3.31g			
計	E:1504kcal 蛋白:58.3g 脂質:48.8g 食塩:6.09g	E:1459kcal 蛋白:55.3g 脂質:40.2g 食塩:8.88g	E:1465kcal 蛋白:53.4g 脂質:36.9g 食塩:5.93g	E:1535kcal 蛋白:60.4g 脂質:41.2g 食塩:7.09g			

(特養) 献立だより 2022年11月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	11	12	13	14	15	16	17
朝A	11月13日(日) 昼食 『ふろふき大根の なめ茸かけ』 	11月14日(月) 昼食 『海鮮ちゃんぽん』 	11月16日(水) 昼食 『いとこ煮』 [富山県郷土料理] 	11月18日(金) 昼食 『ちらし寿司』 	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 白菜のミルク和え 味噌汁(しろな・白ねぎ)白味噌仕立て E:349kcal 蛋白:9.8g 脂質:5.1g 食塩:1.55g	御飯 プレーンオムレツ(きのこソース) チンゲン菜とちくわのヒリ辛和え 味噌汁(玉ねぎ・大根) E:347kcal 蛋白:10.9g 脂質:4.1g 食塩:2.19g	御飯 照り焼き風肉団子 ブロッコリーの豆乳和え 味噌汁(ほうれん草・あさり) E:370kcal 蛋白:14.1g 脂質:7.8g 食塩:1.61g
	昼	冬に旬を迎える大根と昆布だしを使用した、体温まる料理です。一般的には、赤みそや白みそなどが使用されますが、ナリコマでのオリジナルアレンジであるなめ茸あんと組み合わせをお楽しみください。	えび、いか、貝柱といった海の幸と野菜をふんだんに使用した具だくさんのちゃんぽんです。ちゃんぽんは中国から長崎に伝わった際、中国の留学生が栄養を取れるようにと考えられたものでしたが、あまりの美味しさに長崎の方々も好んで食べるようになったと言われています。	豊富な野菜に小豆を加え、醤油で味付けをしたものが、富山県の郷土料理のいとこ煮です。材料となる根菜類が“いとこのような関係だ”ということから、その名が付いたそうです。いとこ煮に欠かせないのが小豆の存在です。日本各地で作られているいとこ煮にも小豆が入るといふ共通点があります。	これまでのちらし寿司とは異なり、しめさばを使用したちらし寿司の登場です。さばには、健康効果が期待されているオメガ3脂肪酸だけでなく、美肌に良いとされている良質なたんぱく質とビタミン類もたっぷり含まれています。新しいちらし寿司の具材をお楽しみください。	親子丼 れんこんと豚肉の炒り煮 味噌汁(さつまいも・しいたけ) フルーツ(パイン缶・みかん缶) E:573kcal 蛋白:24.1g 脂質:11.7g 食塩:2.60g	御飯 豚肉の香味炒め やっこ(醤油) 胡瓜のごま酢和え 味噌汁(うまい菜・人参) E:551kcal 蛋白:23.4g 脂質:22.3g 食塩:2.02g
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	手作りぜんざい(もち麩) E:147kcal 蛋白:4.8g 脂質:0.4g 食塩:0.07g	手作り抹茶プリン(ホイップクリーム添え) E:92kcal 蛋白:2.2g 脂質:3.6g 食塩:0.07g	御飯 銀ひらすの照り焼き 切干大根と鶏肉の煮物 キャベツとハムのごまドレサダ 味噌汁(おくら・花麩) E:505kcal 蛋白:25.5g 脂質:14.9g 食塩:2.26g	御飯 白身魚のグリル(トマトソース) もやしと鶏肉の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(白菜・油揚げ) E:494kcal 蛋白:24.9g 脂質:14.1g 食塩:2.20g	御飯 鶏肉の塩麩蒸し キャベツとツナのソテー 玉子豆腐 味噌汁(ごぼう・しいたけ) E:514kcal 蛋白:24.1g 脂質:17.8g 食塩:2.91g	
計	E:1497kcal 蛋白:60.5g 脂質:33.4g 食塩:6.46g	E:1538kcal 蛋白:64.0g 脂質:41.0g 食塩:6.48g	E:1509kcal 蛋白:60.0g 脂質:49.2g 食塩:7.19g	日付 14	日付 15	日付 16	日付 17
朝A	御飯 磯巻き卵 カワラワとアスパラのアイランドドレサダ 味噌汁(小松菜・油揚げ) E:393kcal 蛋白:13.2g 脂質:11.9g 食塩:1.44g	御飯 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) ブロッコリーとパプリカの洋風お浸し 味噌汁(うまい菜・白ねぎ)いりこ風味 E:390kcal 蛋白:13.6g 脂質:9.0g 食塩:1.45g	御飯 ハムチーズピカタ もやしとちくわの白ごま和え 味噌汁(絹揚げ・人参) E:419kcal 蛋白:14.4g 脂質:13.5g 食塩:1.61g	御飯 ホッケのグリル キャベツと人参の塩レモンドレサダ 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) E:377kcal 蛋白:17.3g 脂質:8.4g 食塩:1.14g	御飯 鶏つみれ(トマト) いんげんのバンバンドレサダ 味噌汁(さつまいも・キャベツ) E:401kcal 蛋白:12.4g 脂質:8.7g 食塩:1.47g	御飯・味噌汁(エノキ・シメジ) うまい菜とベーコンのソテー スパゲティーサラダ E:355kcal 蛋白:7.7g 脂質:17.1g 食塩:1.47g	御飯 ミートオムレツ 白菜とアスパラの和え物 味噌汁(あさり・わかめ) E:323kcal 蛋白:12.1g 脂質:4.3g 食塩:1.88g
	昼	海鮮ちゃんぽん 絹揚げと豚肉の炒め煮 大根といんげんのピーナツドレサダ E:514kcal 蛋白:27.1g 脂質:18.4g 食塩:4.89g	御飯 とんかつ(おろしあん) 卵の花 味噌汁(里芋・白菜) 胡瓜の浅漬け風 E:579kcal 蛋白:16.8g 脂質:21.3g 食塩:2.03g	御飯 かれのい魚田(白味噌田楽) いとこ煮[富山県郷土料理] マカロニサラダ すまし汁(しろな・かまぼこ) E:480kcal 蛋白:25.9g 脂質:8.5g 食塩:2.50g	パン 鶏チリ 小松菜とちりめんの煮浸し 味噌汁(もやし・しめじ) フルーツ(パイン缶・白桃缶) E:572kcal 蛋白:19.4g 脂質:19.7g 食塩:2.02g	ちらし寿司 絹揚げと人参の煮物 しろなとかまぼこの和え物 茶碗蒸し(鶏肉・ぎんなん) E:509kcal 蛋白:22.8g 脂質:13.4g 食塩:4.09g	御飯 さわらの煮付け 千草焼き とろろ(とろろのタレ) 豚汁(豚肉・大根・玉ねぎ) りんご E:526kcal 蛋白:28.6g 脂質:15.3g 食塩:2.26g
お	手作りパウンドケーキ E:163kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.2g 食塩:0.35g	手作りミルクまんじゅう(クリーム) E:126kcal 蛋白:2.1g 脂質:5.5g 食塩:0.09g	お楽しみ E:108kcal 蛋白:1.4g 脂質:6.8g 食塩:0.04g	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	ミニ羊甘ロール E:85kcal 蛋白:1.2g 脂質:1.8g 食塩:0.01g	手作りオレンジシフォンカップケーキ E:74kcal 蛋白:1.6g 脂質:4.0g 食塩:0.09g	手作りおしろこ(あられ) E:170kcal 蛋白:3.8g 脂質:0.3g 食塩:0.04g
夕	御飯 赤魚の焼き浸し 高野豆腐のそぼろ煮 ほうれん草と平天の塩ごまドレ和え 味噌汁(玉ねぎ・さつまいも) E:490kcal 蛋白:29.6g 脂質:10.3g 食塩:2.83g	御飯 サケの山椒焼き ふかしじゃがいも(ウイナー) キャベツとかまぼこの和え物 味噌汁(豆腐) E:453kcal 蛋白:18.8g 脂質:8.1g 食塩:2.65g	御飯 牛肉のオイスター炒め 三色稲荷の煮物 チンゲン菜とえのきの塩ホソ和え 味噌汁(もずく) E:546kcal 蛋白:20.7g 脂質:23.4g 食塩:2.44g	御飯 擬製豆腐 大根と豚肉の金平 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(白菜・あさり)白味噌仕立て E:508kcal 蛋白:19.9g 脂質:13.7g 食塩:2.99g	御飯 肉じゃが(豚肉) えびシューマイ 味噌汁(大根・小松菜)麦白味噌仕立て 色寒天(洋なし缶添え) E:589kcal 蛋白:18.6g 脂質:16.4g 食塩:2.54g	御飯 クリームチキン 一口がんもの煮物 キャベツとツナの塩麩ドレサダ 味噌汁(ごぼう・白ねぎ) E:533kcal 蛋白:22.9g 脂質:17.9g 食塩:1.87g	御飯 白身魚のグリル(マスタードタルソース) 大豆と鶏肉のトマト煮 もやしとコーンの和風ドレサダ 味噌汁(小松菜・人参) E:549kcal 蛋白:27.1g 脂質:20.5g 食塩:2.22g
	計	E:1560kcal 蛋白:71.9g 脂質:51.8g 食塩:9.51g	E:1549kcal 蛋白:51.3g 脂質:43.8g 食塩:6.22g	E:1553kcal 蛋白:62.4g 脂質:52.2g 食塩:6.59g	E:1507kcal 蛋白:56.8g 脂質:43.2g 食塩:6.16g	E:1584kcal 蛋白:55.0g 脂質:40.2g 食塩:8.11g	E:1490kcal 蛋白:60.7g 脂質:54.3g 食塩:5.69g

(特養) 献立だより 2022年11月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	21	22	23	24	25	26	27
朝A	御飯 チキンピカタ キャベツと平天のごまドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・油揚げ) E:406kcal 蛋白:13.7g 脂質:10.6g 食塩:1.74g	御飯 野菜ミンチ巻き うまい菜とちくわの和え物 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)白味噌仕立て E:352kcal 蛋白:11.0g 脂質:4.2g 食塩:1.61g	御飯 玉子焼き 白菜の豆乳和え 味噌汁(大根・人参) E:370kcal 蛋白:10.9g 脂質:8.0g 食塩:1.44g	御飯 筑前煮 アスパラともやしのりんごドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜) E:356kcal 蛋白:15.6g 脂質:4.1g 食塩:1.49g	御飯 プレーンオムレツ(コンソメソース) 切干大根と豆のマヨサラダ 味噌汁(ほうれん草・しめじ) E:367kcal 蛋白:14.4g 脂質:5.8g 食塩:2.20g	御飯 ホッケの塩焼き ほうれん草のパンパンドレサラダ 味噌汁(さつまいも・白ねぎ) E:384kcal 蛋白:17.7g 脂質:7.2g 食塩:2.20g	御飯 でんぷ入りだし巻き卵 アスパラとなめこの麴ナムル和え 味噌汁(小松菜・人参) E:344kcal 蛋白:12.0g 脂質:6.0g 食塩:1.50g
	たご飯 さばの香味焼き 切干大根の煮物 ブロッコリーのおから和え 味噌汁(しめじ・しいたけ) E:581kcal 蛋白:26.9g 脂質:21.7g 食塩:2.88g	御飯 鶏肉の照り焼き(炭焼き風味) 枝豆とベーコンの塩バターソテー やっこ(ねぎ味噌ダレ) すまし汁(白菜・大根菜) E:536kcal 蛋白:23.9g 脂質:20.3g 食塩:1.80g	ゆかり御飯 さけの塩焼き 高野豆腐のサイコロ煮 チンゲン菜のお浸し 赤だし(キャベツ・しいたけ) E:507kcal 蛋白:28.0g 脂質:14.6g 食塩:3.75g	あんかけにゆうめん しろなと豚肉のソテー マンゴー缶 E:521kcal 蛋白:17.2g 脂質:12.2g 食塩:4.56g	稲荷寿司 鶏肉のマスタード焼き キャベツとツナのソテー 手作り胡麻豆腐(醤油) 味噌汁(もやし・油揚げ) E:521kcal 蛋白:22.6g 脂質:19.5g 食塩:2.01g	ポークカレー カリフラワーとコーンの香味ドレサラダ フルーツ(パイン缶・黄桃缶) E:573kcal 蛋白:15.9g 脂質:19.4g 食塩:2.31g	御飯 白身魚の香草パン粉焼き(オーロソース) 大豆煮 もやしといんげんの和え物 味噌汁(里芋・玉ねぎ) E:515kcal 蛋白:24.7g 脂質:15.9g 食塩:2.24g
お	お楽しみ E:91kcal 蛋白:1.2g 脂質:0.9g 食塩:0.08g	パウムクーヘン E:108kcal 蛋白:1.5g 脂質:4.6g 食塩:0.15g	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	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	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(こしあん) E:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g	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
	御飯 ハンバーグ(ドミソース) 白菜とちりめんの煮浸し 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ) 黄桃缶のピーチジュレ E:550kcal 蛋白:19.0g 脂質:17.1g 食塩:2.48g	御飯 ホキの唐揚げ(甘酢あん) もやしと鶏肉の炒め物 ひじきとれんこんのマヨサラダ 中華スープ(春雨) E:561kcal 蛋白:22.6g 脂質:19.2g 食塩:2.14g	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:591kcal 蛋白:19.8g 脂質:20.9g 食塩:1.92g	御飯 牛肉と大根の煮込み いかふくさ焼き さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(おくら・巻麩)いりこ風味 E:537kcal 蛋白:17.5g 脂質:17.2g 食塩:2.43g	御飯 メバルの焼き浸し 里芋と豚肉の煮物 白菜と平天のミルク和え 味噌汁(筍・人参) E:453kcal 蛋白:24.4g 脂質:8.7g 食塩:2.17g	御飯 おでん 金平ごぼう 胡瓜のレモン酢和え E:591kcal 蛋白:23.9g 脂質:21.8g 食塩:3.16g	御飯 肉団子の野菜あんかけ うまい菜と平天の炒め煮 味噌汁(しいたけ・わかめ)白味噌仕立て ミルク寒天(いちごソース) E:564kcal 蛋白:16.4g 脂質:17.9g 食塩:2.57g
計	E:1628kcal 蛋白:60.8g 脂質:50.3g 食塩:7.17g	E:1558kcal 蛋白:59.0g 脂質:48.3g 食塩:5.69g	E:1602kcal 蛋白:61.9g 脂質:45.7g 食塩:7.15g	E:1512kcal 蛋白:52.6g 脂質:38.2g 食塩:8.59g	E:1479kcal 蛋白:63.6g 脂質:40.3g 食塩:6.50g	E:1676kcal 蛋白:58.3g 脂質:48.7g 食塩:7.76g	E:1501kcal 蛋白:55.0g 脂質:44.1g 食塩:6.40g
日付	28	29	30				
朝A	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) ブロッコリーの白ごま和え 味噌汁(じゃがいも・絹揚げ) E:406kcal 蛋白:13.4g 脂質:8.4g 食塩:1.52g	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) 大根の大葉ドレサラダ 味噌汁(えのき・しめじ) E:358kcal 蛋白:10.7g 脂質:7.1g 食塩:1.56g	御飯 海鮮豆腐ステーキ チンゲン菜とちくわの香味和え 味噌汁(白菜・ごぼう) E:372kcal 蛋白:9.6g 脂質:8.5g 食塩:1.60g				
	お好み焼き(いか・えび) ひじきと豚肉の炒め煮 キャベツとかまぼこの塩麴ドレサラダ 味噌汁(ほうれん草・油揚げ)いりこ風味 E:483kcal 蛋白:20.1g 脂質:24.7g 食塩:5.26g	ねぎとろ丼 卵の花 胡瓜の昆布和え 味噌汁(さつまいも・鶏肉・人参) E:502kcal 蛋白:23.7g 脂質:12.1g 食塩:3.40g	パン マンチカツ・エビフライ(マスタードタルタルソース) 絹揚げの煮物 味噌汁(しろな・あさり) 洋なし缶のオレンジジュレ E:636kcal 蛋白:21.6g 脂質:22.9g 食塩:2.66g				
お	手作り柿ミックスゼリー E:52kcal 蛋白:0.1g 脂質:0.1g 食塩:0.01g	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(いちごあん) E:99kcal 蛋白:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g				
	御飯 鶏肉のやわらか煮 やっこ(なめ茸あん) しろなとコーンの洋風お浸し 味噌汁(白菜・白ねぎ) E:511kcal 蛋白:25.1g 脂質:15.7g 食塩:2.38g	御飯 豚肉の塩ダレ炒め かにシューマイ 白菜といんげんの梅和え 味噌汁(かぼちゃ) E:563kcal 蛋白:20.5g 脂質:20.6g 食塩:2.43g	御飯 さわらの若狭焼き 大根と豚肉のとろみ炒め 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) きざみ高菜 E:463kcal 蛋白:22.1g 脂質:14.1g 食塩:2.33g				
計	E:1452kcal 蛋白:58.9g 脂質:49.0g 食塩:9.18g	E:1568kcal 蛋白:56.8g 脂質:47.6g 食塩:7.60g	E:1570kcal 蛋白:55.5g 脂質:49.5g 食塩:6.70g				

