

(特養) 献立だより 2023年3月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日付			1	2	3	4	5	
朝A	御飯 いわしつみれの煮物 切干大根と豆のマヨサラダ 味噌汁(小松菜・里芋)		御飯 プレーンオムレツ(野菜ソース) チンゲン菜と平天のパンパントレサラダ 味噌汁(絹揚げ・キャベツ)	御飯 メヌケの煮付け しろなのおから和え 味噌汁(白菜・えのき)白味噌仕立て	御飯 玉子焼き 白菜と油揚げのミルク和え 味噌汁(ごぼう・人参)	御飯 えびつみれの煮物 ブロッコリーのピーナツドレ和え 味噌汁(大根・白ねぎ)		
	E:360kcal 蛋白:14.4g 脂質:6.3g 食塩:1.78g		E:380kcal 蛋白:13.0g 脂質:7.7g 食塩:1.99g		E:352kcal 蛋白:17.2g 脂質:4.9g 食塩:1.40g		E:372kcal 蛋白:11.1g 脂質:8.1g 食塩:1.27g	
昼	御飯 豚肉とキャベツのバター醤油炒め 高野豆腐の煮物 もやしとコーンのりんごドレサラダ 味噌汁(大根葉・玉ねぎ)		御飯 白身魚のソテー(きのこソース) じゃがいもの鶏そぼろ煮 やっこ(醤油) 味噌汁(大根・わかめ)	御飯 れんこんと豚肉の炒り煮 茶碗蒸し(鶏肉・ぎんなん) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	御飯 ひな祭りちらし 大根と大根葉の香味ドレ和え ミルク寒天(マンゴーソース)	御飯 さばの西京焼き 昆布大豆煮 キャベツの土佐酢和え すまし汁(玉ねぎ・小松菜)		
	E:547kcal 蛋白:22.7g 脂質:21.9g 食塩:1.88g		E:492kcal 蛋白:25.0g 脂質:12.4g 食塩:2.50g		E:495kcal 蛋白:18.1g 脂質:10.1g 食塩:3.14g		E:536kcal 蛋白:14.6g 脂質:18.9g 食塩:1.79g	
お	手作り抹茶ソフォンカップケーキ		手作りミルクまんじゅう(白あん)	ひなあられ 甘酒	手作りキャラメルハウンドケーキ(ハイン)	手作りアセロラゼリー		
	E:77kcal 蛋白:1.7g 脂質:4.2g 食塩:0.09g		E:134kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.1g 食塩:0.04g		E:62kcal 蛋白:1.2g 脂質:0.3g 食塩:0.11g		E:140kcal 蛋白:1.7g 脂質:9.0g 食塩:0.28g	
夕	御飯 さけのクリームソースかけ 卵の花 白菜と人参の和え物 味噌汁(もずく・おつゆ麩)		御飯 鶏肉のニンニク醤油焼き ごぼうと豚肉の利休煮 すまし汁(玉ねぎ・かまぼこ) フルーツ(ハイン缶)	御飯 とんかつ(おろしあん) かぼちゃの含め煮 キャベツといんげんの塩麩ドレ和え はちみつねり梅	御飯 枝豆がんもの炊き合わせ キャベツとしめじの炒め物 カリフラワーとパプリカのレモンドレサラダ 味噌汁(ほうれん草・もやし)いりこ風味	御飯 豚肉と白菜のすき煮 はたけ菜とツナの炒め物 もやしと人参の塩ごまダレ和え 味噌汁(しめじ・わかめ)		
	E:499kcal 蛋白:23.4g 脂質:15.7g 食塩:1.75g		E:513kcal 蛋白:22.1g 脂質:17.6g 食塩:2.25g		E:559kcal 蛋白:17.9g 脂質:15.9g 食塩:1.76g		E:562kcal 蛋白:21.4g 脂質:22.1g 食塩:2.44g	
計	E:1484kcal 蛋白:62.1g 脂質:48.1g 食塩:5.50g		E:1519kcal 蛋白:63.3g 脂質:39.8g 食塩:6.78g		E:1469kcal 蛋白:54.3g 脂質:31.2g 食塩:6.41g		E:1610kcal 蛋白:48.9g 脂質:58.1g 食塩:5.79g	
日付	6	7	8	9				
朝A	御飯 ハムチーズピカタ 大根の和風ドレサラダ 味噌汁(ほうれん草・油揚げ)麦白味噌仕立て	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) 白菜といんげんの白ごま和え 味噌汁(しろな・しいたけ)	御飯 海鮮豆腐ステーキ アスパラの大葉ドレサラダ 味噌汁(大根葉・大根)白味噌仕立て	御飯 ホッケの塩焼き 味噌汁(もやし・人参)				
	E:362kcal 蛋白:9.9g 脂質:8.5g 食塩:1.77g	E:377kcal 蛋白:11.0g 脂質:7.3g 食塩:1.56g	E:381kcal 蛋白:9.0g 脂質:8.1g 食塩:1.47g	E:334kcal 蛋白:17.7g 脂質:4.0g 食塩:2.05g				
昼	御飯 赤魚の照り煮 キャベツと豚肉のソテー チンゲン菜と絹揚げの豆乳和え 味噌汁(大根葉・里芋)	御飯 肉じゃが(牛肉) 大根といんげんの塩だしとろみ炒め 玉子豆腐 味噌汁(ソーメン・花麩)	親子丼 山芋と平天の煮物 ほうれん草の洋風お浸し 味噌汁(豆腐・おくら)	野菜かき揚げそば 高野豆腐のそぼろ煮 キャベツといんげんのパプリカドレサラダ				
	E:479kcal 蛋白:25.7g 脂質:13.3g 食塩:2.30g	E:593kcal 蛋白:22.1g 脂質:19.3g 食塩:3.66g	E:489kcal 蛋白:24.2g 脂質:7.3g 食塩:3.02g	E:636kcal 蛋白:19.8g 脂質:25.6g 食塩:4.46g				
お	手作りおしるこ(あられ)	もみじまんじゅう	マイケーキ	おにぎりせんべい 飴湯				
	E:170kcal 蛋白:3.8g 脂質:0.3g 食塩:0.04g	E:60kcal 蛋白:0.3g 脂質:1.6g 食塩:0.25g	E:138kcal 蛋白:2.2g 脂質:6.4g 食塩:0.12g	E:103kcal 蛋白:0.8g 脂質:2.3g 食塩:0.23g				
夕	御飯 レモンチキン 金平ごぼう スパゲティサラダ 味噌汁(かぼちゃ)	御飯 白身魚のかつ(マスタードタルタルソース) 菜の花と油揚げの煮浸し キャベツとなめこのピリ辛和え 味噌汁(人参・わかめ)いりこ風味	御飯 ホキのグリル(甘酢あん) ひじきとハムの和風マヨサラダ 味噌汁(油揚げ・あさり) ヨーグルト(はちみつソース)	御飯 おでん 小松菜と豚肉の炒め物 白菜のレモン風味				
	E:564kcal 蛋白:17.9g 脂質:20.9g 食塩:2.14g	E:519kcal 蛋白:20.1g 脂質:16.0g 食塩:2.09g	E:519kcal 蛋白:23.6g 脂質:13.5g 食塩:2.07g	E:482kcal 蛋白:16.1g 脂質:14.1g 食塩:2.30g				
計	E:1574kcal 蛋白:57.4g 脂質:43.1g 食塩:6.25g	E:1549kcal 蛋白:53.4g 脂質:44.3g 食塩:7.56g	E:1528kcal 蛋白:59.0g 脂質:35.3g 食塩:6.68g	E:1555kcal 蛋白:54.4g 脂質:46.0g 食塩:9.04g				



(特養) 献立だより 2023年3月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日								
日付					10	11	12								
朝A	3月20日(月)昼食 『しよい飯』 [滋賀県郷土料理] 				御飯 スクラブルエッグ(ケチャップソース) いんげんの麩ナムル和え 味噌汁(白菜・白ねぎ) エ:356kcal 蛋白:10.7g 脂質:6.8g 食塩:1.58g			御飯・味噌汁(チンゲンサイ・アサリ) 筑前煮 マカロニサラダ 金時豆煮 エ:323kcal 蛋白:14.6g 脂質:8.6g 食塩:1.77g			御飯 磯巻き卵 キャベツのなめ茸和え 味噌汁(小松菜・もやし) エ:337kcal 蛋白:12.4g 脂質:6.0g 食塩:1.39g				
		昼 				御飯 牛肉の和風炒め 黒豆がんもの煮物 菜の花の香味ダレ和え 赤だし(大根葉・平天) エ:595kcal 蛋白:24.6g 脂質:26.5g 食塩:2.80g			御飯 白身魚の揚げ浸し 絹揚げの煮物 味噌汁(大根・しめじ)いりこ風味 洋なし缶のはちみつジュレ エ:569kcal 蛋白:23.6g 脂質:19.0g 食塩:1.86g			御飯 ハンバーグ(ドミソース) 里芋とちくわの煮物 アスパラとコーンの塩麩ドレサラダ コンソメスープ(セロリ・パプリカ) エ:563kcal 蛋白:17.2g 脂質:16.7g 食塩:2.99g			
			お しよい飯とは、醤油を使って炊いているという意味で炊き込みご飯の事です。昔はお祭りなどにも出されていたことから「わっしよい」の「しよい」をかけて名付けられたそうです。元々はお祭りなどの行事食として食べられていましたが、今では年中食べられており、給食としても出されています。				手作り梅ゼリー エ:43kcal 蛋白:0.0g 脂質:0.0g 食塩:0.03g			手作りきなこシフォンカップケーキ エ:76kcal 蛋白:2.0g 脂質:4.4g 食塩:0.09g			手作り黒糖まんじゅう(こしあん) エ:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g		
							御飯 白身魚の香草パン粉焼き(オニオンソース) 大豆とキャベツのじゃこ炒め 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) フルーツ(カットオレンジ) エ:462kcal 蛋白:23.4g 脂質:11.1g 食塩:2.10g			御飯 八宝菜 かにシューマイ うまい菜と油揚げの真砂和え 中華スープ(ザーサイ・ニラ) エ:502kcal 蛋白:18.4g 脂質:16.8g 食塩:3.50g			御飯 鶏肉のやわらか煮 大根と小えびの炒め物 豚汁(豚肉・白ねぎ・しいたけ) かつおねり梅 エ:527kcal 蛋白:21.9g 脂質:18.5g 食塩:2.66g		
							エ:1456kcal 蛋白:58.7g 脂質:44.4g 食塩:6.50g			エ:1469kcal 蛋白:58.6g 脂質:48.8g 食塩:7.22g			エ:1554kcal 蛋白:52.3g 脂質:41.4g 食塩:7.14g		
計															
日付	13	14	15	16	17	18	19								
朝A	御飯 かにつみれの煮物 白菜と油揚げのミルク和え 味噌汁(玉ねぎ・人参) エ:321kcal 蛋白:10.7g 脂質:2.4g 食塩:1.63g	御飯 ほうれん草のオムレツ カリフラワーとアスパラのアイランドレサラダ 味噌汁(白菜・しいたけ) エ:361kcal 蛋白:10.0g 脂質:8.8g 食塩:1.38g	御飯 ポテトミンチ巻き もやしとしいたけの白ごま和え 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ) エ:366kcal 蛋白:12.4g 脂質:8.0g 食塩:1.41g	御飯 照り焼き風肉団子 キャベツとしめじの豆乳和え 味噌汁(筍・人参)いりこ風味 エ:360kcal 蛋白:11.1g 脂質:7.7g 食塩:1.62g	御飯 チキンピカタ ほうれん草のおから和え 味噌汁(里芋・しめじ) エ:367kcal 蛋白:12.3g 脂質:6.5g 食塩:1.72g	御飯 カニカマ入りだし巻き卵 いんげんとちりめんのピリ辛和え 味噌汁(白菜・白ねぎ) エ:352kcal 蛋白:15.0g 脂質:6.1g 食塩:1.58g	御飯 大豆ミートハンバーグ(和風ソース) 味噌汁(しいたけ・わかめ)いりこ風味 エ:395kcal 蛋白:13.4g 脂質:10.3g 食塩:2.03g								
	ちらし寿司 ひじきと豚肉の炒め煮 ほうれん草と平天の和え物 味噌汁(絹揚げ・大根葉) エ:496kcal 蛋白:21.0g 脂質:12.3g 食塩:3.57g	御飯 鶏の唐揚げ キャベツとちくわの塩レモンレサラダ 味噌汁(大根・白ねぎ) のり佃煮 いちご エ:535kcal 蛋白:17.3g 脂質:20.1g 食塩:1.70g	パン 銀ひらすの香味焼き 金平ごぼう 味噌かきたま汁 フルーツ(パイン缶・白桃缶) エ:507kcal 蛋白:22.1g 脂質:10.4g 食塩:1.67g	鶏そぼろと卵の二色丼 じゃがいもと豚肉の煮物 手作り味噌かきたま豆腐 味噌汁(絹揚げ・小松菜) エ:577kcal 蛋白:22.5g 脂質:21.8g 食塩:2.48g	お好み焼き(豚肉) 高野豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーと平天の和え物 味噌汁(大根葉・あさり) エ:525kcal 蛋白:23.1g 脂質:27.9g 食塩:4.96g	味噌ラーメン はたけ菜とツナの炒め物 杏仁豆腐(黄桃缶添え) エ:605kcal 蛋白:19.2g 脂質:28.2g 食塩:5.98g	御飯 ホキのピカタ(マスタードタルソース) 切干大根と豚肉の煮物 もずく酢 味噌汁(ほうれん草・油揚げ) エ:495kcal 蛋白:23.2g 脂質:13.7g 食塩:2.42g								
お	手作りカフェマドレーヌ エ:142kcal 蛋白:1.9g 脂質:7.1g 食塩:0.20g	手作りいちごミルクプリン (ホイップクリーム添え) エ:86kcal 蛋白:2.2g 脂質:3.2g 食塩:0.11g	手作りあんシュー(栗あん) エ:91kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	ミニたい焼き(あんこ) エ:96kcal 蛋白:2.1g 脂質:0.4g 食塩:0.24g	手作り紅茶パウンドケーキ エ:161kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.2g 食塩:0.35g	手作り酒まんじゅう エ:121kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.3g 食塩:0.06g	お楽しみ エ:108kcal 蛋白:1.4g 脂質:6.8g 食塩:0.04g								
	御飯 牛皿 千草焼き ブロッコリーとツナのごまドレサラダ 味噌汁(キャベツ・あさり) エ:597kcal 蛋白:25.7g 脂質:24.6g 食塩:2.50g	麦御飯 さばの味噌煮 れんこんの炒め生酢 とろろ(とろろのタレ) すまし汁(菜の花・かまぼこ) エ:556kcal 蛋白:20.3g 脂質:21.8g 食塩:2.22g	御飯 ポークチャップ 三色稲荷の煮物 チンゲン菜と人参のピーナツ和え 味噌汁(里芋・わかめ) エ:574kcal 蛋白:20.9g 脂質:23.5g 食塩:2.06g	御飯 ホッケの塩麩焼き 大豆と鶏肉の煮物 さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(ソーメン) エ:504kcal 蛋白:26.0g 脂質:11.1g 食塩:2.11g	御飯 かれいの生姜煮 もやしと豚肉の炒め物 大根とコーンの香味ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) エ:498kcal 蛋白:28.6g 脂質:12.9g 食塩:2.46g	御飯 白身魚のソテー(野菜ソース) 絹揚げの煮物 胡瓜のごま酢和え 味噌汁(大根・ごぼう)白味噌仕立て エ:461kcal 蛋白:24.3g 脂質:9.1g 食塩:2.13g	御飯 鶏肉のさっぱり煮 やっこ(大葉味噌ダレ) キャベツの和風ドレサラダ すまし汁(大根葉・玉ねぎ) エ:507kcal 蛋白:24.1g 脂質:15.4g 食塩:2.02g								
計	エ:1556kcal 蛋白:59.3g 脂質:46.4g 食塩:7.90g	エ:1537kcal 蛋白:49.8g 脂質:53.9g 食塩:5.42g	エ:1537kcal 蛋白:57.2g 脂質:45.9g 食塩:5.24g	エ:1538kcal 蛋白:61.8g 脂質:41.0g 食塩:6.46g	エ:1551kcal 蛋白:66.1g 脂質:58.4g 食塩:9.49g	エ:1540kcal 蛋白:59.6g 脂質:43.6g 食塩:9.75g	エ:1505kcal 蛋白:61.9g 脂質:46.2g 食塩:6.51g								

(特養) 献立だより 2023年3月 ◇③◇

曜日 日付	月 20	火 21	水 22	木 23	金 24	土 25	日 26		
朝A	御飯 ミートオムレツ ブロッコリーのアイランドドレ和え 味噌汁(絹揚げ・人参) E:372kcal 蛋白:12.5g 脂質:9.4g 食塩:1.38g	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 白菜と大根葉の麴ナムル和え 味噌汁(もやし・わかめ) E:341kcal 蛋白:9.8g 脂質:5.2g 食塩:1.79g	御飯 玉子焼き しろなとちくわのミルク和え 味噌汁(里芋・キャベツ) E:378kcal 蛋白:11.9g 脂質:8.1g 食塩:1.38g	御飯 ホッケのグリル 味噌汁(絹揚げ・玉ねぎ) E:381kcal 蛋白:17.4g 脂質:9.9g 食塩:1.24g	御飯 チキンナゲット(野菜ソース) 白菜の和え物 味噌汁(うまい菜・しいたけ) E:354kcal 蛋白:12.1g 脂質:5.7g 食塩:1.64g	御飯 里芋と豚肉の煮物 ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(大根葉・玉葱) E:302kcal 蛋白:14.6g 脂質:8.0g 食塩:1.64g	御飯 プレーンオムレツ(コンソメソース) ブロッコリーとちくわのお浸し 味噌汁(しろな・油揚げ) E:362kcal 蛋白:13.3g 脂質:5.0g 食塩:2.10g		
	しよい飯[滋賀県郷土料理] さわらの若狭焼き 白菜とちくわの煮物 味噌汁(うまい菜・白ねぎ)白味噌仕立て マンゴー缶 E:477kcal 蛋白:23.6g 脂質:8.7g 食塩:2.75g	御飯 牛肉コロッケ(濃厚ソース) 枝豆とベーコンの塩バターソース コンソメスープ(セロリ・コーン) 春キャベツの浅漬け風 E:535kcal 蛋白:14.1g 脂質:19.4g 食塩:2.17g	チキンカレー 大根とハムの塩麴ドレサラダ 色寒天(パイン缶添え) E:486kcal 蛋白:16.9g 脂質:10.5g 食塩:2.33g	ねぎとろ丼 白菜と平天の炒め煮 カリフラワーとコーンのパンパントレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・人参) E:501kcal 蛋白:22.3g 脂質:12.6g 食塩:3.63g	パン ハンバーグ(ステーキソース) 小松菜とツナの炒め物 味噌かきたま汁 白味噌仕立て 白桃缶のピーチジュレ E:598kcal 蛋白:19.8g 脂質:18.4g 食塩:2.71g	御飯 さばの塩焼き 切干大根と鶏肉の煮物 やっこ(なめ茸あん) 味噌汁(白菜・もやし) フルーツ(カットりんご) E:582kcal 蛋白:27.0g 脂質:25.3g 食塩:2.54g	御飯 豚肉とキャベツの塩ダレ炒め えびシューマイ 胡瓜とささみの酢の物 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) E:542kcal 蛋白:19.4g 脂質:21.4g 食塩:2.16g		
お	手作りあんシュー(よもぎあん) E:99kcal 蛋白:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	手作り水ようかん E:115kcal 蛋白:2.3g 脂質:0.3g 食塩:0.19g	お楽しみ E:91kcal 蛋白:1.2g 脂質:0.9g 食塩:0.08g	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(もち麴) E:147kcal 蛋白:4.8g 脂質:0.4g 食塩:0.07g	手作りココアフォンカップケーキ E:78kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.3g 食塩:0.09g	ミニ羊甘ロール E:77kcal 蛋白:0.7g 脂質:3.0g 食塩:0.01g		
	御飯 回鍋肉 一口がんもの煮物 味噌汁(里芋・えのき) きざみ高菜 E:536kcal 蛋白:20.5g 脂質:22.5g 食塩:2.02g	御飯 豚の香味炒め れんこんとちりめんの金平 かぼちゃのサラダ 味噌汁(ほうれん草・あさり) E:560kcal 蛋白:24.2g 脂質:18.6g 食塩:2.60g	御飯 白身魚のグリル(和風バターソース) 筍と豚肉の炒り煮 もやしといんげんのごまドレサラダ 味噌汁(小松菜・白ねぎ) E:551kcal 蛋白:25.1g 脂質:19.9g 食塩:1.99g	御飯 豚大根 いかふくさ焼き ほうれん草とちりめんの塩ホソ和え 味噌汁(もずく・巻麴)いりこ風味 E:523kcal 蛋白:24.3g 脂質:16.8g 食塩:3.04g	御飯 黄金かれいの山椒煮 もやしと鶏肉の炒め物 ブロッコリーと玉ねぎのスローサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ) E:502kcal 蛋白:22.0g 脂質:16.1g 食塩:2.96g	御飯 クリームチキン 卵の花 うまい菜と平天の和風ドレ和え 味噌汁(キャベツ・人参) E:509kcal 蛋白:19.9g 脂質:15.2g 食塩:1.88g	御飯 白身魚の生姜煮 白菜といかのとろみ炒め スパゲティーサラダ 赤だし(しめじ・しいたけ) E:534kcal 蛋白:19.5g 脂質:17.1g 食塩:3.48g		
計	E:1484kcal 蛋白:58.9g 脂質:44.6g 食塩:6.25g	E:1550kcal 蛋白:50.3g 脂質:43.4g 食塩:6.74g	E:1507kcal 蛋白:55.0g 脂質:39.4g 食塩:5.78g	E:1474kcal 蛋白:65.2g 脂質:41.0g 食塩:7.97g	E:1601kcal 蛋白:58.8g 脂質:40.7g 食塩:7.38g	E:1470kcal 蛋白:63.3g 脂質:52.8g 食塩:6.15g	E:1514kcal 蛋白:52.8g 脂質:46.4g 食塩:7.75g		
日付	27	28	29	30	31				
朝A	御飯 鶏つみれの煮物 ほうれん草となめこの和え物 味噌汁(里芋・人参)麦白味噌仕立て E:353kcal 蛋白:12.2g 脂質:5.7g 食塩:1.73g	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 大根のバジルドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・ごぼう) E:411kcal 蛋白:12.7g 脂質:14.2g 食塩:1.42g	御飯 ポロニアソーセージ 味噌汁(里芋・玉ねぎ) E:376kcal 蛋白:12.6g 脂質:9.7g 食塩:2.01g	御飯 野菜ミンチ巻き ブロッコリーのピーナッツ和え 味噌汁(しろな・ちくわ) E:355kcal 蛋白:12.5g 脂質:5.4g 食塩:1.55g	御飯 磯巻き卵 カリフラワーとコーンのパンパントレサラダ 味噌汁(大根葉・大根)いりこ風味 E:382kcal 蛋白:13.3g 脂質:9.2g 食塩:1.51g	<p>3月30日(木) 昼食 『ひきないり』 [福島県郷土料理]</p>  <p>ひきないりは福島県の郷土料理です。“ひきな”とは千切りにした大根を意味する福島市の方言で、それを炒めたのがひきないりです。元々は冬場の為に作られた料理と言われ、郷土料理として昔から食べられてきました。家庭により具や味付けは様々なようです。ナリコマオリジナルのひきないりをお楽しみに。</p>			
	昼	あんかけにゆうめん 大根と鶏肉の炒め物 フルーツ(パイン缶・黄桃缶) E:492kcal 蛋白:16.5g 脂質:8.5g 食塩:4.26g	稲荷寿司 赤魚の煮付け ピーマンと豚肉の炒め物 味噌汁(豆腐) 昆布佃煮 E:473kcal 蛋白:25.4g 脂質:10.1g 食塩:2.48g	豚肉の生姜井 大豆煮 キャベツといんげんのアイランドドレ和え 味噌汁(人参・しいたけ) E:603kcal 蛋白:21.7g 脂質:23.2g 食塩:3.13g	御飯 干草蒸し ひきないり[福島県郷土料理] 豚汁(豚肉・白菜・白ねぎ) ちりめん山椒 E:517kcal 蛋白:22.9g 脂質:15.5g 食塩:2.68g			御飯 牛肉の野菜炒め 三色稲荷の煮物 胡瓜のレモン酢和え 味噌汁(もやし・しいたけ) E:523kcal 蛋白:20.4g 脂質:20.9g 食塩:2.35g	
お	手作りコーヒーゼリー(ホイップクリーム添え) E:50kcal 蛋白:0.2g 脂質:1.4g 食塩:0.01g	ふんわりロールケーキ E:108kcal 蛋白:1.5g 脂質:4.6g 食塩:0.15g	手作りよもぎまんじゅう E:119kcal 蛋白:2.6g 脂質:0.3g 食塩:0.08g	手作りパウンドケーキ E:163kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.2g 食塩:0.35g	手作りぶどうゼリー E:38kcal 蛋白:0.1g 脂質:0.0g 食塩:0.02g				
	御飯 ミートローフ風(トミグラスソース) ふかしじゃがいも(コーン) アスパラと平天の大葉ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・白ねぎ) E:557kcal 蛋白:18.5g 脂質:17.4g 食塩:2.47g	御飯 鶏肉のもろみ焼き 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 すまし汁(白菜・かまぼこ) みかん缶 E:506kcal 蛋白:23.2g 脂質:14.7g 食塩:2.19g	御飯 合鴨スモークスライス 鶏肉とひじきの炒め煮 白菜のレモン風味 味噌汁(大根葉・あさり)白味噌仕立て E:525kcal 蛋白:21.3g 脂質:19.1g 食塩:2.64g	御飯 鶏肉の香味焼き うまい菜と絹揚げの炒め煮 ポテトサラダ 味噌汁(えのき・わかめ) E:549kcal 蛋白:20.8g 脂質:21.0g 食塩:2.27g	御飯 肉団子の甘酢あんかけ 白菜とかまぼこの炒め煮 中華スープ(ザーサイ・人参) フルーツ(黄桃缶・白桃缶) E:536kcal 蛋白:13.4g 脂質:16.2g 食塩:2.90g				
計	E:1452kcal 蛋白:47.4g 脂質:33.0g 食塩:8.48g	E:1499kcal 蛋白:62.8g 脂質:43.7g 食塩:6.23g	E:1623kcal 蛋白:58.1g 脂質:52.3g 食塩:7.85g	E:1583kcal 蛋白:58.2g 脂質:53.2g 食塩:6.85g	E:1479kcal 蛋白:47.2g 脂質:46.3g 食塩:6.77g				