

(特養) 献立だより 2023年5月 ◇①◇

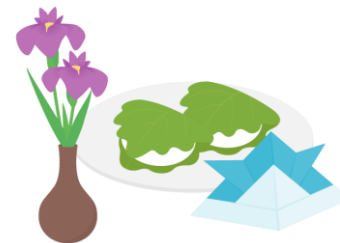


曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	1	2	3	4	5	6	7
朝A	御飯 カリフラワーとウインナーのソテー もやしと大根葉のごまドレサラダ 味噌汁(里芋・油揚げ)	御飯 レモンチキン 大根とパプリカの和風ドレサラダ 味噌汁(白菜・えのき)	御飯 洋風だし巻き卵 キャベツとちくわの大葉ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・小松菜)	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) もやしと油揚げの塩麹ドレサラダ 味噌汁(大根・わかめ)いりこ風味	御飯 かにつみれの煮物 白菜の香味和え 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)白味噌仕立て	ご飯・味噌汁(ホウレンソウ・玉葱) 山芋の鶏そぼろ煮 スパゲティサラダ 昆布佃煮	御飯 チキンナゲット(ケチャップソース) カリフラワーとアスパラのレモンドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)麦白味噌仕立て
	エネルギー:403kcal 蛋白:13.0g 脂質:10.8g 食塩:1.42g	エネルギー:345kcal 蛋白:11.7g 脂質:6.7g 食塩:1.25g	エネルギー:352kcal 蛋白:12.2g 脂質:6.5g 食塩:1.41g	エネルギー:377kcal 蛋白:11.8g 脂質:6.7g 食塩:1.86g	エネルギー:328kcal 蛋白:10.3g 脂質:2.3g 食塩:1.53g	エネルギー:338kcal 蛋白:8.5g 脂質:11.1g 食塩:2.34g	エネルギー:404kcal 蛋白:12.8g 脂質:10.2g 食塩:1.59g
昼	御飯 回鍋肉 ごぼうとふきの煮物 味噌汁(もずく) 杏仁豆腐(いちごソース)	御飯 さけの香味焼き 大豆煮 おくらのとろろ和え 味噌汁(大根葉・人参)白味噌仕立て	御飯 ハンバーグ(和風ソース) 里芋と人参の煮物 カリフラワーとアスパラのパンパドレサラダ 味噌汁(油揚げ・しいたけ)	御飯 鶏肉の照り焼き(炭焼き風味) 絹揚げと豚肉の煮物 味噌汁(ごぼう・人参) 黄桃缶のピーチジュレ	オムライス(野菜ソース) エビフライ(レモンタルタルソース) コンソメスープ(セロリ・コーン) 手作りメロンゼリー	御飯 赤魚の更紗あんかけ れんこんと豚肉の金平 キャベツといんげんの練りごま和え 味噌汁(絹揚げ・大根葉)	御飯 さばの西京焼き じゃがいもと平天の旨煮 もずく酢 すまし汁(キャベツ・人参)
	エネルギー:568kcal 蛋白:18.2g 脂質:19.2g 食塩:1.91g	エネルギー:516kcal 蛋白:25.8g 脂質:13.4g 食塩:2.06g	エネルギー:559kcal 蛋白:18.5g 脂質:18.6g 食塩:2.53g	エネルギー:554kcal 蛋白:24.3g 脂質:19.7g 食塩:2.02g	エネルギー:612kcal 蛋白:18.9g 脂質:18.7g 食塩:2.90g	エネルギー:499kcal 蛋白:26.4g 脂質:13.5g 食塩:2.01g	エネルギー:552kcal 蛋白:20.3g 脂質:20.3g 食塩:2.51g
お	お楽しみ	お楽しみ	手作りパウンドケーキ	手作りみるくまんじゅう(抹茶)	手作りきな粉シフォンカップケーキ	手作りあんシュー(いちごあん)	お楽しみ
	エネルギー:50kcal 蛋白:0.2g 脂質:1.4g 食塩:0.01g	エネルギー:55kcal 蛋白:0.7g 脂質:0.4g 食塩:0.01g	エネルギー:163kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.2g 食塩:0.35g	エネルギー:108kcal 蛋白:0.8g 脂質:2.3g 食塩:0.23g	エネルギー:117kcal 蛋白:1.9g 脂質:0.3g 食塩:0.05g	エネルギー:99kcal 蛋白:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	エネルギー:75kcal 蛋白:1.9g 脂質:0.2g 食塩:0.04g
夕	御飯 枝豆がんもの炊き合わせ 白菜と鶏肉の塩だしとろみ炒め 胡瓜の甘酢和え 赤だし(玉ねぎ・大根)	御飯 牛皿 卵ふくさ焼き しろなと平天の塩ポン和え 味噌汁(白ねぎ・わかめ)	御飯 白身魚の揚げ物(甘酢あん) 鶏肉とひじきの炒め煮 ほうれん草となめこの和え物 味噌汁(豆腐)	御飯 かれいの生姜煮 小松菜と焼き豚の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(白菜・白ねぎ)	御飯 豚肉の塩ダレ炒め いかふくさ焼き 大根と大根葉の和え物 はちみつねり梅	御飯 鶏肉のオニオンソース煮 枝豆とベーコンの塩バターソテー 小松菜のおからサラダ 味噌汁(里芋・もやし)	御飯 八宝菜 冬瓜の炒め煮 味噌汁(うまい菜・油揚げ) フルーツ(パイン缶・白桃缶)
	エネルギー:461kcal 蛋白:16.0g 脂質:13.4g 食塩:2.62g	エネルギー:547kcal 蛋白:20.5g 脂質:19.0g 食塩:2.84g	エネルギー:541kcal 蛋白:23.7g 脂質:17.4g 食塩:2.09g	エネルギー:491kcal 蛋白:17.7g 脂質:11.0g 食塩:2.10g	エネルギー:509kcal 蛋白:20.6g 脂質:20.0g 食塩:1.67g	エネルギー:548kcal 蛋白:22.5g 脂質:21.1g 食塩:2.06g	エネルギー:454kcal 蛋白:13.5g 脂質:11.3g 食塩:2.40g
計	エネルギー:1482kcal 蛋白:47.5g 脂質:44.8g 食塩:5.96g	エネルギー:1463kcal 蛋白:58.7g 脂質:39.5g 食塩:6.16g	エネルギー:1614kcal 蛋白:56.4g 脂質:53.7g 食塩:6.38g	エネルギー:1530kcal 蛋白:54.6g 脂質:39.8g 食塩:6.20g	エネルギー:1566kcal 蛋白:51.7g 脂質:41.3g 食塩:6.15g	エネルギー:1484kcal 蛋白:59.7g 脂質:49.7g 食塩:6.51g	エネルギー:1484kcal 蛋白:48.5g 脂質:42.0g 食塩:6.53g
日付	8	9	10				
朝A	御飯 大豆ミートハンバーグ(クリームソース) 味噌汁(大根葉・大根)	御飯 ホッケの塩麹焼き 味噌汁(チンゲン菜・人参)	御飯 ポロニアソーセージ 味噌汁(じゃがいも・油揚げ)				
	エネルギー:397kcal 蛋白:11.8g 脂質:9.5g 食塩:1.45g	エネルギー:334kcal 蛋白:17.1g 脂質:3.7g 食塩:1.33g	エネルギー:380kcal 蛋白:10.6g 脂質:10.4g 食塩:1.86g				
昼	御飯 牛肉ともやしのオイスター炒め 一口がんもの煮物 白菜となめこの塩ごまダレ和え 味噌汁(とろろ昆布・おつゆ麩)	きつねそば 里芋の鶏そぼろ煮 大根とツナの香味ドレサラダ	大豆と鶏肉のキーマカレー もやしとちりめんの塩麹ドレサラダ 洋なし缶のはちみつジュレ				
	エネルギー:566kcal 蛋白:23.8g 脂質:26.8g 食塩:2.25g	エネルギー:490kcal 蛋白:18.1g 脂質:11.8g 食塩:4.65g	エネルギー:510kcal 蛋白:19.4g 脂質:13.5g 食塩:2.00g				
お	お楽しみ	手作りプリン(カラメルソース)	お楽しみ				
	エネルギー:55kcal 蛋白:0.2g 脂質:1.6g 食塩:0.01g	エネルギー:115kcal 蛋白:3.2g 脂質:5.3g 食塩:0.10g	エネルギー:78kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.3g 食塩:0.09g				
夕	御飯 シロガネダラの生姜煮 卵の花 キャベツとちくわのアイランドドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)いりこ風味	御飯 鶏肉のねぎ焼き 絹揚げと昆布の炒め煮 アスパラと平天のバジルドレサラダ 豚汁(豚肉・キャベツ・ごぼう)	御飯 擬製豆腐 大根と焼き豚の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(白菜・小松菜)				
	エネルギー:453kcal 蛋白:21.0g 脂質:10.4g 食塩:2.14g	エネルギー:613kcal 蛋白:25.4g 脂質:26.3g 食塩:2.37g	エネルギー:508kcal 蛋白:16.9g 脂質:15.2g 食塩:2.86g				
計	エネルギー:1471kcal 蛋白:56.9g 脂質:48.3g 食塩:5.86g	エネルギー:1553kcal 蛋白:63.8g 脂質:47.1g 食塩:8.45g	エネルギー:1476kcal 蛋白:48.7g 脂質:43.4g 食塩:6.80g				

5月5日(金) 昼食
『端午の節句』



端午の節句は、奈良時代に中国より伝わった風習で、子どもの健やかな成長を祈願する日として定着していますが、実はその他にも子どもを産んだ母親に感謝をする日でもあるそうです。そんな子どもの日のメニューは小さなお子様からお年寄りまで楽しんで頂けるようなメニューを用意しました！ぜひお楽しみに。



(特養) 献立だより 2023年5月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付				11	12	13	14
朝A	5月12日(金)昼食 『筍昆布』 [石川県郷土料理] 	5月12日(金)おやつ 『手作りいちごマドレーヌ』 	5月14日(日)昼食 『母の日』 	御飯 だし巻き卵 チンゲン菜となめこのおから和え 味噌汁(大根・わかめ) E:341kcal 蛋白:11.8g 脂質:7.2g 食塩:1.64g	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 白菜と油揚げのミルク和え 味噌汁(玉ねぎ・しめじ)白味噌仕立て E:358kcal 蛋白:10.1g 脂質:5.5g 食塩:1.46g	御飯 プレーンオムレツ(きのこソース) アスパラの洋風お浸し 味噌汁(大根葉・人参) E:340kcal 蛋白:10.6g 脂質:3.6g 食塩:1.96g	御飯 海鮮豆腐ステーキ いんげんと平天のピーナツドレ和え 味噌汁(ほうれん草・あさり) E:394kcal 蛋白:12.2g 脂質:9.1g 食塩:1.69g
				パン ホキのグリル(コンソメソース) 金時豆煮 れんこんとひじきの黒ごまドレサラダ 味噌汁(もやし・しいたけ) E:497kcal 蛋白:20.8g 脂質:10.1g 食塩:1.94g	親子丼 筍昆布[石川県郷土料理] 味噌汁(絹揚げ・キャベツ) マンゴー缶 E:478kcal 蛋白:21.9g 脂質:6.8g 食塩:2.70g	御飯 豚肉と里芋の煮込み やっこ(梅ダレ) キャベツとちくわの和え物 味噌汁(おくら・巻麩)いりこ風味 E:573kcal 蛋白:23.8g 脂質:19.7g 食塩:2.24g	赤飯 刺身盛り ごぼうと豚肉の味噌煮 白菜のお浸し 茶碗蒸し(鶏肉・ぎんなん) E:474kcal 蛋白:23.3g 脂質:11.7g 食塩:2.78g
				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	手作りいちごマドレーヌ E:165kcal 蛋白:2.0g 脂質:10.4g 食塩:0.15g	お楽しみ E:42kcal 蛋白:0.0g 脂質:0.0g 食塩:0.02g	手作り福まんじゅう(白あん) E:120kcal 蛋白:3.0g 脂質:0.3g 食塩:0.05g
				御飯 豚肉の野菜炒め かにシューマイ ブロッコリーとささみのりんごドレ和え 中華スープ(かまぼこ・ザーサイ) E:571kcal 蛋白:22.0g 脂質:22.9g 食塩:2.85g	御飯 白身魚のカツ(オーロラソース) 黒豆がんと煮物 大根と大根葉の和風ドレ和え 味噌汁(うまい菜・白ねぎ) E:559kcal 蛋白:22.0g 脂質:20.9g 食塩:1.99g	御飯 白身魚のソテー(マリネソース) もやしと鶏肉の炒め物 さつまいものサラダ 味噌汁(白菜・油揚げ) E:512kcal 蛋白:23.5g 脂質:16.2g 食塩:1.88g	御飯 鶏肉のさっぱり煮 キャベツとツナの炒め物 ミルク寒天(あんずソース) さくら漬 E:549kcal 蛋白:21.8g 脂質:17.5g 食塩:1.23g
計	E:1537kcal 蛋白:55.4g 脂質:40.5g 食塩:6.52g	E:1559kcal 蛋白:56.0g 脂質:43.7g 食塩:6.30g	E:1467kcal 蛋白:57.9g 脂質:39.5g 食塩:6.09g	E:1536kcal 蛋白:60.3g 脂質:38.7g 食塩:5.75g			
日付	15	16	17	18	19	20	21
朝A	御飯 磯巻き卵 カリフラワーと豆のマヨサラダ 味噌汁(キャベツ・白ねぎ) E:371kcal 蛋白:15.5g 脂質:8.4g 食塩:1.46g	御飯 鶏つみれの煮物 ブロッコリーのおからサラダ 味噌汁(玉ねぎ・チンゲン菜いりこ風味) E:377kcal 蛋白:14.7g 脂質:7.4g 食塩:1.44g	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) アスパラとコーンの塩麹ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・ごぼう) E:390kcal 蛋白:12.2g 脂質:8.8g 食塩:1.61g	御飯 ペトミンチ巻き キャベツとちりめんの白ごま和え 味噌汁(油揚げ・人参) E:388kcal 蛋白:16.1g 脂質:8.2g 食塩:1.69g	御飯 ホッケのグリル 味噌汁(小松菜・白ねぎ) E:354kcal 蛋白:16.3g 脂質:7.2g 食塩:1.17g	御飯 しろなとベーコンのソテー さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(エノキ・椎茸) E:321kcal 蛋白:6.6g 脂質:11.8g 食塩:1.13g	御飯 オレンジチキン 白菜となめこの和え物 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) E:314kcal 蛋白:9.3g 脂質:3.7g 食塩:1.58g
	御飯 シロガネダラの煮付け うまい菜と鶏肉の炒め物 もやしの香味ダレ和え 味噌汁(油揚げ・わかめ) E:517kcal 蛋白:25.7g 脂質:18.3g 食塩:2.27g	御飯 とんかつ(おろしあん) ひじきと絹揚げの煮物 味噌汁(里芋・しめじ) きざみ高菜 E:550kcal 蛋白:19.4g 脂質:17.3g 食塩:2.51g	豆御飯 かれいの生姜煮 大根と豚肉の炒め物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(白菜・わかめ) E:477kcal 蛋白:26.3g 脂質:9.1g 食塩:2.62g	お好み焼き(豚肉) 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 胡瓜とかまぼこの甘酢和え 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ) E:536kcal 蛋白:21.1g 脂質:28.4g 食塩:4.94g	ちらし寿司 大根と鶏肉の塩煮 ブロッコリーと油揚げの和え物 味噌汁(キャベツ・あさり)麦白味噌仕立て E:457kcal 蛋白:20.5g 脂質:7.5g 食塩:3.53g	御飯 白身魚の煮付け れんこんと牛肉の金平 アスパラと平天の塩レモンドレサラダ 味噌汁(ほうれん草・油揚げ)いりこ風味 フルーツ(カットりんご) E:480kcal 蛋白:23.8g 脂質:10.4g 食塩:2.56g	御飯 白身魚のグリル(マスタードタルソース) 大豆煮 大根の塩ポン和え 味噌汁(里芋・しいたけ) E:523kcal 蛋白:22.8g 脂質:17.3g 食塩:2.14g
お	手作りおしるこ(あられ) E:152kcal 蛋白:3.5g 脂質:0.3g 食塩:0.04g	手作りオレンジフォンカップケーキ E:74kcal 蛋白:1.6g 脂質:4.0g 食塩:0.09g	手作り黒糖まんじゅう(白あん) E:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g	お楽しみ E:94kcal 蛋白:1.9g 脂質:3.7g 食塩:0.11g	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	手作りきな粉ソフトマフィン E:98kcal 蛋白:2.4g 脂質:4.6g 食塩:0.11g	お楽しみ E:38kcal 蛋白:0.1g 脂質:0.0g 食塩:0.02g
	御飯 三色稲荷の炊き合わせ 白菜と豚肉のとろみ炒め 味噌汁(大根・人参)白味噌仕立て フルーツ(パイン缶・黄桃缶) E:486kcal 蛋白:16.8g 脂質:11.3g 食塩:2.39g	御飯 さわらの香味焼き キャベツとウインナーの炒め物 玉子豆腐 味噌汁(ソーメン) E:463kcal 蛋白:22.6g 脂質:13.0g 食塩:2.72g	御飯 牛肉とキャベツのピリ辛炒め 枝豆がんと煮物 チンゲン菜としいたけの梅かつお和え 味噌汁(もやし・大根葉) E:601kcal 蛋白:23.4g 脂質:28.9g 食塩:2.66g	御飯 赤魚の魚田(田楽味噌) もやしと豚肉の炒め物 かきたま汁 フルーツ(カットオレンジ) E:491kcal 蛋白:26.5g 脂質:11.5g 食塩:2.11g	御飯 肉じゃが(豚肉) やっこ(大葉味噌ダレ) カリフラワーとちくわのアイランド和え すまし汁(しめじ・わかめ) E:598kcal 蛋白:22.4g 脂質:20.4g 食塩:2.61g	御飯 合鴨スモークスライス 絹揚げの鶏そぼろ煮 キャベツとツナのマリネ 味噌汁(もやし・大根) E:599kcal 蛋白:27.6g 脂質:24.8g 食塩:2.93g	御飯 豚肉の生姜炒め いかふくさ焼き もやしとちくわの香味ドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・人参) E:598kcal 蛋白:24.0g 脂質:25.3g 食塩:2.38g
計	E:1527kcal 蛋白:61.5g 脂質:38.4g 食塩:6.17g	E:1464kcal 蛋白:58.3g 脂質:41.6g 食塩:6.75g	E:1594kcal 蛋白:62.6g 脂質:47.1g 食塩:6.98g	E:1509kcal 蛋白:65.6g 脂質:51.7g 食塩:8.84g	E:1528kcal 蛋白:61.8g 脂質:35.5g 食塩:7.39g	E:1499kcal 蛋白:60.3g 脂質:51.6g 食塩:6.73g	E:1473kcal 蛋白:56.2g 脂質:46.3g 食塩:6.11g

(特養) 献立だより 2023年5月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日付	22	23	24	25	26	27	28	
朝A	御飯 えびつみれの煮物 ブロッコリーのごまドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・油揚げ)	御飯 チキンピカタ チンゲン菜とかまぼこのミルク和え 味噌汁(キャベツ・人参)白味噌仕立て	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 白菜とちりめんの豆乳和え 味噌汁(大根葉・玉ねぎ)	御飯 筑前煮 アスパラともやしの大葉ドレサラダ 味噌汁(しろな・あさり)	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(白菜・もやし)	御飯 メヌケの生姜煮 ほうれん草の麴ナムル和え 味噌汁(人参・しいたけ)	御飯 野菜ミンチ巻き 大根とアスパラのピーナッツ和え 味噌汁(しろな・白ねぎ)	
	エネルギー:403kcal 蛋白:12.1g 脂質:9.7g 食塩:1.61g	エネルギー:349kcal 蛋白:11.8g 脂質:5.2g 食塩:1.68g	エネルギー:357kcal 蛋白:15.3g 脂質:6.6g 食塩:1.71g	エネルギー:357kcal 蛋白:16.8g 脂質:4.6g 食塩:1.68g	エネルギー:365kcal 蛋白:14.1g 脂質:5.8g 食塩:2.15g	エネルギー:332kcal 蛋白:17.0g 脂質:3.4g 食塩:1.55g	エネルギー:336kcal 蛋白:10.1g 脂質:4.9g 食塩:1.48g	
昼	御飯 ハンバーグ(ドミソース) れんこんと平天の煮物 キャベツとコーンのりんごドレサラダ 味噌汁(もずく・花麴)	深川井[東京都郷土料理] かぼちゃの含め煮 いんげんのバジルドレサラダ すまし汁(白菜・しめじ)	御飯 鶏肉ののんにく醤油焼き はたけ菜とベーコンの炒め物 キャベツとちくわの塩ごまダレ和え 赤だし(里芋・油揚げ)	わかめうどん 白菜といかの塩煮 洋なし缶のオレンジジュレ	御飯 ホッケの塩焼き 高野豆腐のそぼろ煮 小松菜としいたけの練りごま和え 味噌汁(筍・大根葉)	ポークカレー キャベツと大根葉の香味ドレ和え 色寒天(パイン缶添え)	御飯 白身魚の香草パン粉焼き(トマトソース) 筍と豚肉の炒り煮 白菜といんげんの和え物 味噌汁(玉ねぎ・かまぼこ)	
	エネルギー:524kcal 蛋白:16.7g 脂質:15.9g 食塩:2.67g	エネルギー:496kcal 蛋白:16.7g 脂質:12.2g 食塩:2.35g	エネルギー:517kcal 蛋白:21.1g 脂質:18.7g 食塩:2.30g	エネルギー:512kcal 蛋白:13.7g 脂質:4.1g 食塩:4.44g	エネルギー:477kcal 蛋白:28.1g 脂質:12.6g 食塩:2.99g	エネルギー:547kcal 蛋白:15.3g 脂質:17.5g 食塩:2.22g	エネルギー:471kcal 蛋白:23.5g 脂質:12.6g 食塩:2.22g	
お	お楽しみ	手作りミルクまんじゅう(白あん)	お楽しみ	手作りぜんざい(もち麴)	手作りスイートポテト	手作り黒糖水ようかん	手作り抹茶フォンカッケーキ	
	エネルギー:91kcal 蛋白:1.2g 脂質:0.9g 食塩:0.08g	エネルギー:134kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.1g 食塩:0.04g	エネルギー:85kcal 蛋白:2.3g 脂質:1.9g 食塩:0.12g	エネルギー:147kcal 蛋白:4.8g 脂質:0.4g 食塩:0.07g	エネルギー:70kcal 蛋白:1.1g 脂質:1.6g 食塩:0.06g	エネルギー:73kcal 蛋白:2.0g 脂質:0.2g 食塩:0.04g	エネルギー:77kcal 蛋白:1.7g 脂質:4.2g 食塩:0.09g	
夕	御飯 焼さばの南蛮漬け 卵の花 味噌汁(大根・白ねぎ) のり佃煮	御飯 ポークチャップ 一口がんもの煮物 もやしの和え物 コンソメスープ(セロリ・パプリカ)	御飯 ホキの唐揚げ(中華あん) 鶏肉とひじきの炒め煮 大根とコーンのレモンドレサラダ 味噌汁(豆腐)	御飯 豚肉とキャベツの和風炒め ほうれん草と平天の煮浸し ポテトサラダ 味噌汁(大根・人参)いりこ風味	御飯 鶏の唐揚げ キャベツとしめじの炒め物 ブロッコリーと油揚げのおから和え 味噌汁(おくら・おつゆ麴)	御飯 おでん 胡瓜のごま酢和え とう六豆煮	御飯 肉団子の和風あんかけ チンゲン菜とちりめんの炒め煮 味噌汁(油揚げ・わかめ)白味噌仕立て ヨーグルト(はちみつソース)	
	エネルギー:559kcal 蛋白:20.2g 脂質:23.4g 食塩:2.20g	エネルギー:549kcal 蛋白:21.6g 脂質:23.6g 食塩:2.02g	エネルギー:526kcal 蛋白:23.0g 脂質:16.8g 食塩:2.09g	エネルギー:568kcal 蛋白:19.1g 脂質:22.1g 食塩:2.64g	エネルギー:590kcal 蛋白:19.8g 脂質:24.8g 食塩:1.51g	エネルギー:655kcal 蛋白:25.3g 脂質:25.4g 食塩:2.74g	エネルギー:590kcal 蛋白:21.8g 脂質:20.3g 食塩:2.57g	
計	エネルギー:1576kcal 蛋白:50.1g 脂質:49.9g 食塩:6.55g	エネルギー:1527kcal 蛋白:53.4g 脂質:43.2g 食塩:6.09g	エネルギー:1485kcal 蛋白:61.8g 脂質:43.9g 食塩:6.22g	エネルギー:1584kcal 蛋白:54.4g 脂質:31.3g 食塩:8.84g	エネルギー:1502kcal 蛋白:63.1g 脂質:44.8g 食塩:6.70g	エネルギー:1607kcal 蛋白:59.6g 脂質:46.6g 食塩:6.55g	エネルギー:1474kcal 蛋白:57.0g 脂質:42.0g 食塩:6.36g	
日付	29	30	31	<p>5月23日(火)昼食 『深川井』 [東京都郷土料理]</p>  <p>昔、深川地区(現在の東京都江東区)一帯は海で、あさがたくさんとれました。深川の漁師のまかない飯として作られたのが深川井で、あさを味噌でさっと煮て汁ごとご飯にかけたものを言います。ナリコマの深川井は卵やごぼうも入り、オリジナルに仕上がっています。</p>				
朝A	御飯 鶏肉のグリル キャベツのバンバンドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・絹揚げ)	御飯 キャベツとウインナーのソテー カリフラワーのバジルドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・えのき)	御飯 いわしつみれの煮物 大根とアスパラのアイランドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・ごぼう)					
昼	ねぎとろ丼 大豆煮 味噌汁(白菜・あさり)いりこ風味 フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)	御飯 鶏大根 やっこ(醤油) ほうれん草とちくわの梅かつお和え 味噌汁(里芋・わかめ)	パン メンチカツ(濃厚ソース) 高野豆腐のサイコロ煮 いんげんと平天の和え物 コンソメスープ(小松菜・コーン)					
お	手作り酒まんじゅう	お楽しみ	手作りあんシュー(栗あん)					
夕	御飯 豚肉のプルコギ風 かにシューマイ 小松菜とかまぼこの洋風お浸し 味噌汁(大根葉・大根)	御飯 さばの味噌煮 もやしと豚肉の炒め物 白菜と油揚げの香味ダレ和え すまし汁(ソーメン)	御飯 豚肉の山椒煮 おくらのとろろ和え 冷やし冬瓜 味噌汁(しめじ・油揚げ)					
計	エネルギー:1554kcal 蛋白:57.7g 脂質:42.1g 食塩:6.77g	エネルギー:1468kcal 蛋白:60.5g 脂質:48.5g 食塩:6.28g	エネルギー:1539kcal 蛋白:53.6g 脂質:45.3g 食塩:7.55g					