

特養施設長	管理部長	栄養士
-------	------	-----

常食(特養) 献立日より 2023年6月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付				1	2	3	4
朝A	<p>6月9日(金) 昼食 『なすのよごし』 [富山県郷土料理]</p> 	<p>味噌で味付けしたものを「よごし」と呼びます。富山県内ではどの地域でもよごし料理がありますが、材料となる野菜はその土地ならではのものだそうです。今回、ナリコマの“よごし”はなすで用意しました。白米との相性も良く、食欲増進間違いなしです。</p> 	御飯 海鮮豆腐ステーキ 白菜と大根葉のミルク和え 味噌汁(じゃがいも・もやし) E:366kcal 蛋白:9.2g 脂質:7.9g 食塩:1.45g	御飯 ハムチーズピカタ ブロッコリーとなめこのピリ辛和え 味噌汁(大根・しろな) E:351kcal 蛋白:10.5g 脂質:7.1g 食塩:1.59g	御飯・味噌汁(小松菜・あさり) 里芋と豚肉の煮物 カリフラワーとちくわの香味ドレサダ はちみつねり梅 E:287kcal 蛋白:8.7g 脂質:8.6g 食塩:2.45g	御飯 ポテトミンチ巻き 白菜の塩ごま和え 味噌汁(大根・人参)いりこ風味 E:330kcal 蛋白:9.3g 脂質:4.6g 食塩:1.45g	
			御飯 鶏肉のグリル(梅ソース) しろなとツナのソテー スパゲティーサラダ 味噌かきたま汁 E:577kcal 蛋白:22.4g 脂質:24.1g 食塩:2.54g	御飯 赤魚のあんかけ 金時豆煮 もやしといんげんのごまドレサダ 豚汁(豚肉・玉ねぎ・人参) E:541kcal 蛋白:28.1g 脂質:13.4g 食塩:1.89g	御飯 鶏肉のさっぱり煮 キャベツとベーコンのソテー さつまいものサラダ 味噌汁(白ねぎ・油揚げ) E:582kcal 蛋白:22.2g 脂質:22.7g 食塩:2.18g	木の葉丼 なすの鶏そぼろ煮 味噌汁(里芋・ごぼう) フルーツ(洋なし缶・パイン缶) E:517kcal 蛋白:14.4g 脂質:13.5g 食塩:2.49g	
			お楽しみ E:108kcal 蛋白:1.4g 脂質:6.8g 食塩:0.04g	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	手作りオレンジフォンカッケーキ E:74kcal 蛋白:1.6g 脂質:4.0g 食塩:0.09g	ミニ羊甘ロール E:60kcal 蛋白:0.3g 脂質:1.6g 食塩:0.25g	
			御飯 白身魚のソテー(オニオンソース) れんこんと豚肉の煮物 キャベツとえのきのお浸し 赤だし(豆腐) E:473kcal 蛋白:23.5g 脂質:12.1g 食塩:2.20g	御飯 ミートローフ風(ドミグラスソース) ひじきと油揚げの煮物 味噌汁(白菜・平天) 胡瓜の浅漬け風 E:533kcal 蛋白:17.9g 脂質:18.1g 食塩:2.30g	御飯 ホキの揚げ浸し 茎わかめと絹揚げの炒め煮 味噌汁(しめじ・しいたけ)白味噌仕立て ミルク寒天(あんずソース) E:538kcal 蛋白:23.1g 脂質:14.6g 食塩:2.65g	御飯 豚肉ともやしの和風炒め 黒豆がんと煮物 いんげんのパンパンドレサダ 味噌汁(えのき・わかめ) E:568kcal 蛋白:23.9g 脂質:24.7g 食塩:2.43g	
			E:1524kcal 蛋白:56.4g 脂質:50.9g 食塩:6.23g	E:1552kcal 蛋白:57.3g 脂質:38.9g 食塩:5.86g	E:1482kcal 蛋白:55.7g 脂質:49.8g 食塩:7.36g	E:1475kcal 蛋白:47.8g 脂質:44.5g 食塩:6.62g	
日付	5	6	7	8	9	10	11
朝A	御飯 プレーンオムレツ(きのこソース) ブロッコリーとパプリカのおからサダ 味噌汁(玉ねぎ・しろな) E:365kcal 蛋白:12.7g 脂質:5.6g 食塩:1.90g	御飯 チキンナゲット(野菜ソース) もやしといんげんの麩ナムル和え 味噌汁(小松菜・油揚げ) E:377kcal 蛋白:14.5g 脂質:7.9g 食塩:1.59g	御飯 ホッケのグリル 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)白味噌仕立て E:371kcal 蛋白:16.4g 脂質:7.4g 食塩:1.11g	御飯 だし巻き卵 カリフラワーといんげんのごまドレサダ 味噌汁(しめじ・わかめ) E:379kcal 蛋白:13.0g 脂質:10.5g 食塩:1.55g	御飯 かにつみれの煮物 ひじきと豆の和風マヨサダ 味噌汁(キャベツ・人参) E:346kcal 蛋白:13.9g 脂質:4.1g 食塩:1.79g	御飯 磯巻き卵 もやしとちくわの和え物 味噌汁(絹揚げ・うまい菜) E:375kcal 蛋白:15.6g 脂質:8.9g 食塩:1.54g	御飯 照り焼き風肉団子 ブロッコリーのピーナツ和え 味噌汁(白菜・油揚げ) E:389kcal 蛋白:13.5g 脂質:9.4g 食塩:1.41g
	御飯 白身魚のグリル(レモンタルソース) 大根と鶏肉の塩煮 キャベツとコーンのピーナツドレサダ 味噌汁(白ねぎ・ちくわ) E:503kcal 蛋白:24.6g 脂質:12.0g 食塩:2.71g	パン ハンバーグ(ステーキソース) 大豆とベーコンのコンソメ煮 もずく酢 味噌汁(人参・しいたけ)いりこ風味 E:495kcal 蛋白:17.9g 脂質:15.1g 食塩:2.78g	野菜かき揚げそば ごぼうと豚肉の煮物 大根のごま酢和え E:606kcal 蛋白:16.3g 脂質:20.9g 食塩:4.14g	御飯 さばの塩焼き 絹揚げとグリーンピースの煮物 味噌汁(チンゲン菜・白ねぎ) オレンジ E:584kcal 蛋白:23.7g 脂質:25.5g 食塩:2.53g	鶏そぼろと卵の二色丼 なすのよごし[富山県郷土料理] 大根の香味ドレサダ すまし汁(小松菜・しいたけ) E:550kcal 蛋白:16.2g 脂質:24.2g 食塩:2.27g	御飯 シロネダラの香草パン粉焼き(コンソメ) 高野豆腐のサイコロ煮 白菜と大根葉の洋風お浸し 味噌汁(里芋・白ねぎ) E:485kcal 蛋白:25.5g 脂質:13.6g 食塩:2.20g	御飯 鶏の唐揚げ(ねぎ塩ダレ) 冷やし冬瓜 味噌汁(チンゲン菜・あさり)いりこ風味 黄桃缶のピーチジュレ E:557kcal 蛋白:18.4g 脂質:19.4g 食塩:2.07g
お	和菓子 E:82kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.2g 食塩:0.05g	手作りコーヒージェリー(ホイップクリーム添え) E:50kcal 蛋白:0.2g 脂質:1.4g 食塩:0.01g	手作りミルクまんじゅう(白あん) E:134kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.2g 食塩:0.05g	お楽しみ E:48kcal 蛋白:0.2g 脂質:0.0g 食塩:0.01g	手作りきなこフォンカッケーキ E:76kcal 蛋白:2.0g 脂質:4.4g 食塩:0.09g	手作り冷やししろこ(あられ) E:155kcal 蛋白:3.5g 脂質:0.3g 食塩:0.03g	バームロール E:136kcal 蛋白:1.4g 脂質:8.2g 食塩:0.12g
	御飯 絹揚げの炊き合わせ 白菜と豚肉のとろみ炒め 味噌汁(大根葉・あさり)麦白味噌仕立て ヨーグルト E:571kcal 蛋白:26.6g 脂質:18.4g 食塩:3.22g	御飯 黄金かれの生姜煮 れんこんと平天の金平 ポテトサラダ 味噌汁(白菜・わかめ) E:524kcal 蛋白:17.0g 脂質:16.3g 食塩:2.76g	御飯 鶏肉のもろみ焼き 卵の花 アスパラのレモンドレサダ 味噌汁(おくら・巻麩) E:498kcal 蛋白:18.9g 脂質:16.4g 食塩:1.72g	御飯 豚肉とキャベツのバター醤油炒め かぼちゃの含め煮 ブロッコリーとコーンのりんごドレ和え 味噌汁(もやし・大根葉) E:533kcal 蛋白:19.4g 脂質:18.4g 食塩:1.69g	御飯 合鴨スモークスライス 白菜と豚肉の煮物 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(ごぼう・油揚げ) E:530kcal 蛋白:16.7g 脂質:18.7g 食塩:2.65g	御飯 豚大根 キャベツとツナのソテー とろろ(梅ダレ) 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) E:559kcal 蛋白:22.8g 脂質:20.8g 食塩:2.58g	御飯 かれの山椒煮 大根と鶏肉の炒め物 いんげんと平天のミルク和え 味噌汁(人参・しめじ) E:470kcal 蛋白:28.7g 脂質:7.0g 食塩:2.50g
計	E:1521kcal 蛋白:65.0g 脂質:36.1g 食塩:7.88g	E:1446kcal 蛋白:49.6g 脂質:40.6g 食塩:7.14g	E:1608kcal 蛋白:54.8g 脂質:46.8g 食塩:7.03g	E:1543kcal 蛋白:56.4g 脂質:54.5g 食塩:5.78g	E:1502kcal 蛋白:48.8g 脂質:51.4g 食塩:6.81g	E:1574kcal 蛋白:67.4g 脂質:43.5g 食塩:6.36g	E:1551kcal 蛋白:62.0g 脂質:44.0g 食塩:6.10g

常食(特養) 献立日より 2023年6月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日			
日付	12	13	14	15	16	17	18			
朝A	御飯 ポロニアソーセージ 味噌汁(じゃがいも・わかめ)	御飯 野菜ミンチ巻き キャベツとちくわの和風ドレサラダ 味噌汁(大根葉・玉ねぎ)	御飯 でんぷ入りだし巻き卵 ほうれん草のお浸し 味噌汁(油揚げ・しいたけ)	御飯 えびつみれの煮物 白菜といんげんの白ごま和え 味噌汁(絹揚げ・わかめ)いりこ風味	御飯 キャベツとベーコンのソテー 大根と大根葉の麴ナムル和え 味噌汁(白菜・うまい菜)	御飯・味噌汁(大根・あさり) 筑前煮 ほうれん草とかまぼこのごまドレサラダ ちりめん山椒	御飯 チキンピカタ もやしとアスパラの和え物 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ)			
	エネルギー:365kcal 蛋白質:10.9g 脂質:8.4g 食塩:1.99g	エネルギー:334kcal 蛋白質:10.0g 脂質:4.0g 食塩:1.51g	エネルギー:370kcal 蛋白質:14.7g 脂質:8.0g 食塩:1.59g	エネルギー:386kcal 蛋白質:12.6g 脂質:9.6g 食塩:1.94g	エネルギー:351kcal 蛋白質:8.8g 脂質:8.6g 食塩:1.56g	エネルギー:277kcal 蛋白質:16.3g 脂質:7.1g 食塩:2.05g	エネルギー:362kcal 蛋白質:13.5g 脂質:6.5g 食塩:1.68g			
昼	あじさい寿司 里芋の鶏そぼろ煮 ほうれん草となめこのおから和え 味噌汁(大根・もやし)白味噌仕立て	ハヤシライス 玉ねぎとツナのミニオムレツ ブロッコリーのバジルドレサラダ	御飯 回鍋肉 一口がんもの煮物 アスパラとコーンのアイランドレサラダ 中華スープ(ザーサイ・ニラ)	新生姜御飯 鶏肉の照り焼き(炭焼き風味) 大豆とキャベツのじゃこ炒め チンゲン菜と人参の和え物 味噌汁(里芋・玉ねぎ)	醤油ラーメン 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 いんげんのスローサラダ	御飯 カツとじ 冬瓜のくず煮 ブロッコリーとコーンのおからサラダ 味噌汁(キャベツ・人参)	赤飯 刺身盛り キャベツと鶏肉の炒め物 茶碗蒸し(ぎんなん・なると) フルーツ(パイン缶・白桃缶)			
	エネルギー:465kcal 蛋白質:15.2g 脂質:10.3g 食塩:3.04g	エネルギー:601kcal 蛋白質:19.8g 脂質:28.2g 食塩:2.08g	エネルギー:580kcal 蛋白質:20.6g 脂質:27.0g 食塩:2.67g	エネルギー:474kcal 蛋白質:21.4g 脂質:12.8g 食塩:2.65g	エネルギー:459kcal 蛋白質:24.4g 脂質:14.3g 食塩:5.41g	エネルギー:597kcal 蛋白質:22.0g 脂質:18.2g 食塩:2.67g	エネルギー:461kcal 蛋白質:23.3g 脂質:8.8g 食塩:2.26g			
お	手作り黒糖ソフトマフィン	お楽しみ	お楽しみ	手作り抹茶フォンデュケーキ	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	手作り紅茶パウンドケーキ	あゆ菓子			
	エネルギー:85kcal 蛋白質:1.6g 脂質:3.8g 食塩:0.09g	エネルギー:84kcal 蛋白質:1.5g 脂質:2.3g 食塩:0.02g	エネルギー:60kcal 蛋白質:1.4g 脂質:1.8g 食塩:0.03g	エネルギー:77kcal 蛋白質:1.7g 脂質:4.2g 食塩:0.09g	エネルギー:127kcal 蛋白質:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g	エネルギー:96kcal 蛋白質:0.9g 脂質:2.4g 食塩:0.23g	エネルギー:154kcal 蛋白質:3.4g 脂質:2.5g 食塩:0.08g			
夕	御飯 豚肉の生姜炒め いかふくさ焼き 胡瓜のごま酢和え 味噌汁(絹揚げ・しいたけ)	御飯 白身魚の南蛮漬け 切干大根と豚肉の煮物 味噌汁(うまい菜・白ねぎ) 白菜のあっさり漬け	御飯 赤魚の焼き浸し 枝豆とベーコンの塩バターソテー 味噌汁(じゃがいも・もやし) マンゴー	御飯 白身魚の揚げ浸し ひじきと豚肉の炒め煮 マカロニサラダ 味噌汁(大根葉・大根)	御飯 肉じゃが(豚肉) れんこんの炒め生酢 やっこ(醤油) 味噌汁(白ねぎ・しいたけ)白味噌仕立て	御飯 さばの味噌煮 白菜といかのとろみ炒め すまし汁(筍・わかめ) 洋なし缶のオレンジジュレ	御飯 煮込みハンバーグ なすの揚げ浸し カリフラワーとツナのパンパントレサラダ のり佃煮			
	エネルギー:585kcal 蛋白質:23.5g 脂質:24.3g 食塩:1.92g	エネルギー:505kcal 蛋白質:22.1g 脂質:11.4g 食塩:2.77g	エネルギー:487kcal 蛋白質:15.4g 脂質:13.8g 食塩:2.17g	エネルギー:575kcal 蛋白質:24.9g 脂質:20.9g 食塩:2.32g	エネルギー:585kcal 蛋白質:21.4g 脂質:17.7g 食塩:2.38g	エネルギー:549kcal 蛋白質:20.6g 脂質:20.3g 食塩:1.86g	エネルギー:575kcal 蛋白質:17.4g 脂質:23.8g 食塩:2.03g			
計	エネルギー:1499kcal 蛋白質:51.2g 脂質:46.8g 食塩:7.04g	エネルギー:1524kcal 蛋白質:53.4g 脂質:46.0g 食塩:6.38g	エネルギー:1497kcal 蛋白質:52.1g 脂質:50.7g 食塩:6.45g	エネルギー:1512kcal 蛋白質:60.6g 脂質:47.5g 食塩:7.01g	エネルギー:1521kcal 蛋白質:55.4g 脂質:41.0g 食塩:9.44g	エネルギー:1519kcal 蛋白質:59.8g 脂質:47.9g 食塩:6.81g	エネルギー:1553kcal 蛋白質:57.6g 脂質:41.7g 食塩:6.04g			
日付	19	20	21							
朝A	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 いんげんとコーンの香味和え 味噌汁(ごぼう・人参)白味噌仕立て	御飯 洋風だし巻き卵 うまい菜とちくわの和え物 味噌汁(絹揚げ・玉ねぎ)	御飯 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) 味噌汁(里芋・もやし)	<p>6月12日(月)昼食 『あじさい寿司』</p> 			<p>6月15日(木)昼食 『新生姜御飯』</p> 		<p>6月18日(日)昼食 『父の日』</p> 	
	エネルギー:372kcal 蛋白質:10.1g 脂質:5.5g 食塩:1.47g	エネルギー:358kcal 蛋白質:13.8g 脂質:7.3g 食塩:1.59g	エネルギー:404kcal 蛋白質:13.3g 脂質:9.1g 食塩:1.51g							
昼	御飯 鶏の唐揚げ 卵の花 ほうれん草とかまぼこのお浸し 味噌汁(白ねぎ・わかめ)	御飯 ホキのグリル(甘酢あん) 大豆煮 赤だし(じゃがいも・キャベツ) ヨーグルト(マンゴーソース)	炊き込み御飯 鶏肉の塩麴蒸し 大根といかの炒め物 味噌汁(白ねぎ・油揚げ)いりこ風味 胡瓜の浅漬け風	<p>あじさいの開花時期は5～7月です。雨にぬれても元気なことから梅雨の代名詞とも言われています。土の成分によって色が変わるため、様々な彩を楽しむ事ができます。ナリコマでは今年もあじさいの花をイメージしたあじさい寿司が登場します。しば漬けをすし飯に混ぜ込みあじさいに見立てました。ぜひお楽しみに。</p>			<p>新生姜を使ったシンプルな味わいの生姜御飯です。さわやかな香りとみずみずしさが少なくやわらかいためその他の料理にも多用されています。さっぱりと食べられるので暑くなるこの時期にぴったりです。ぜひご賞味下さい。</p>		<p>父の日は普段なかなか伝えられない感謝を示す大切な日ですね。母の日はカーネーションを贈りますが、父の日は黄色いお花を贈るのが多いそうです。その中でもひまわりには「憧れ」「尊敬」という花言葉があるため最近人気が上がってきたそうです。ナリコマの父の日は赤飯や刺身など人気の高いメニューで揃えました。</p>	
	エネルギー:581kcal 蛋白質:20.0g 脂質:23.2g 食塩:2.28g	エネルギー:456kcal 蛋白質:22.7g 脂質:7.7g 食塩:2.11g	エネルギー:488kcal 蛋白質:22.9g 脂質:13.7g 食塩:3.14g							
お	手作りコアソフォンデュケーキ	お楽しみ	手作りぜんざい(もち麴)							
	エネルギー:78kcal 蛋白質:1.8g 脂質:4.3g 食塩:0.09g	エネルギー:38kcal 蛋白質:0.1g 脂質:0.0g 食塩:0.02g	エネルギー:147kcal 蛋白質:4.8g 脂質:0.4g 食塩:0.07g							
夕	御飯 ホッケの塩焼き 絹揚げと人参の煮物 大根の和風ドレサラダ 味噌かきたま汁	御飯 豚肉ともやしのごま醤油炒め かにシューマイ かぼちゃのサラダ 味噌汁(白菜・大根葉)	御飯 白身魚のピカタ(コンソメソース) 鶏肉とひじきの炒め煮 キャベツと平天のレモンドレサラダ 味噌汁(なす)	<p>あじさいの開花時期は5～7月です。雨にぬれても元気なことから梅雨の代名詞とも言われています。土の成分によって色が変わるため、様々な彩を楽しむ事ができます。ナリコマでは今年もあじさいの花をイメージしたあじさい寿司が登場します。しば漬けをすし飯に混ぜ込みあじさいに見立てました。ぜひお楽しみに。</p>			<p>新生姜を使ったシンプルな味わいの生姜御飯です。さわやかな香りとみずみずしさが少なくやわらかいためその他の料理にも多用されています。さっぱりと食べられるので暑くなるこの時期にぴったりです。ぜひご賞味下さい。</p>		<p>父の日は普段なかなか伝えられない感謝を示す大切な日ですね。母の日はカーネーションを贈りますが、父の日は黄色いお花を贈るのが多いそうです。その中でもひまわりには「憧れ」「尊敬」という花言葉があるため最近人気が上がってきたそうです。ナリコマの父の日は赤飯や刺身など人気の高いメニューで揃えました。</p>	
	エネルギー:453kcal 蛋白質:24.7g 脂質:11.2g 食塩:2.99g	エネルギー:599kcal 蛋白質:21.5g 脂質:25.9g 食塩:2.01g	エネルギー:510kcal 蛋白質:24.1g 脂質:14.7g 食塩:2.02g							
計	エネルギー:1485kcal 蛋白質:56.6g 脂質:44.2g 食塩:6.83g	エネルギー:1451kcal 蛋白質:58.1g 脂質:40.9g 食塩:5.72g	エネルギー:1548kcal 蛋白質:65.2g 脂質:38.0g 食塩:6.74g							

常食(特養) 献立だより 2023年6月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日付					22	23	24	25
朝A				御飯 メヌケの焼き浸し ブロッコリーと油揚げのピーナッツ和え 味噌汁(キャベツ・わかめ) E:364kcal 蛋白:19.7g 脂質:5.8g 食塩:1.39g	御飯 オレンジチキン ほうれん草のおから和え 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)いりこ風味 E:359kcal 蛋白:13.0g 脂質:7.8g 食塩:1.34g	御飯 カリフラワーとウインナーのソテー ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(うまい菜・もやし) E:359kcal 蛋白:13.9g 脂質:6.8g 食塩:1.62g	御飯 えびつみれの煮物 いんげんのごまドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・油揚げ) E:400kcal 蛋白:11.4g 脂質:9.6g 食塩:1.61g	
				パン 牛肉コロッケ(濃厚ソース) 白菜と豚肉の煮浸し もずく酢 味噌汁(大根・大根葉)麦白味噌仕立て E:580kcal 蛋白:17.0g 脂質:19.8g 食塩:3.07g	ポークカレー キャベツとツナの香味ドレサラダ すいか E:583kcal 蛋白:16.6g 脂質:20.4g 食塩:2.40g	肉うどん ごぼうと油揚げの炒め煮 大根とパプリカの塩麹ドレサラダ E:603kcal 蛋白:20.0g 脂質:21.9g 食塩:4.20g	御飯 赤魚の魚田(田楽味噌) 絹揚げと豚肉の煮物 揚げなすの甘酢和え すまし汁(キャベツ・大根葉) E:548kcal 蛋白:27.4g 脂質:19.2g 食塩:2.26g	
				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	お楽しみ E:91kcal 蛋白:1.2g 脂質:0.9g 食塩:0.08g	手作り酒まんじゅう E:122kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.3g 食塩:0.05g	手作りカフェマドレーヌ E:142kcal 蛋白:1.9g 脂質:7.1g 食塩:0.20g	
				御飯 黄金かれいの煮付け 手作り味付きごま豆腐 味噌汁(チンゲン菜・人参) かつおねり梅 E:511kcal 蛋白:18.5g 脂質:19.6g 食塩:2.69g	御飯 さわらの照り焼き 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 ねぎとあさりの酢味噌和え すまし汁(白菜・かまぼこ) E:512kcal 蛋白:30.4g 脂質:13.2g 食塩:2.34g	御飯 さけの香味焼き キャベツと平天の煮浸し 味噌汁(えのき・わかめ)白味噌仕立て 高菜炒め E:469kcal 蛋白:23.1g 脂質:12.5g 食塩:1.71g	御飯 鶏肉のマリネソース焼き 切干大根とちりめんの煮物 玉子豆腐 味噌汁(白ねぎ・人参) E:463kcal 蛋白:21.5g 脂質:12.3g 食塩:2.87g	
				E:1553kcal 蛋白:57.5g 脂質:49.8g 食塩:7.27g	E:1546kcal 蛋白:61.1g 脂質:42.3g 食塩:6.15g	E:1552kcal 蛋白:58.1g 脂質:41.5g 食塩:7.58g	E:1553kcal 蛋白:62.3g 脂質:48.2g 食塩:6.95g	
計								
日付	26	27	28	29	30			
朝A	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) キャベツのりんごドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・大根) E:359kcal 蛋白:10.6g 脂質:6.9g 食塩:1.42g	御飯 ホッケの塩麹焼き 味噌汁(里芋・絹揚げ) E:360kcal 蛋白:17.9g 脂質:4.9g 食塩:1.33g	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) しろなの洋風お浸し 味噌汁(白菜・大根葉)白味噌仕立て E:347kcal 蛋白:9.7g 脂質:4.3g 食塩:1.45g	御飯 カニカマ入りだし巻き卵 カリフラワーと玉ねぎのレモンドレサラダ 味噌汁(もやし・わかめ)いりこ風味 E:375kcal 蛋白:12.8g 脂質:9.7g 食塩:1.46g	御飯 小松菜の麺ナムル和え 味噌汁(大根・白ねぎ) E:347kcal 蛋白:12.9g 脂質:5.6g 食塩:1.45g			
	御飯 豚肉のプルコギ風 冬瓜の煮物 味噌汁(豆腐)いりこ風味 抹茶ゼリー(洋なし缶添え) E:528kcal 蛋白:18.1g 脂質:17.7g 食塩:1.80g	さけフレーク丼 れんこんと豚肉の煮物 大根とちくわの和え物 味噌汁(キャベツ・白ねぎ) E:477kcal 蛋白:18.2g 脂質:11.3g 食塩:2.86g	御飯 豚肉のオイスター炒め 卵ふくさ焼き 胡瓜とささみの酢の物 味噌汁(おくら・おつゆ麩) E:505kcal 蛋白:19.7g 脂質:17.0g 食塩:1.73g	御飯 白身魚の香草パン粉焼き(和風ハネソース) 大根とちくわの煮物 キャベツの土佐酢和え 味噌汁(里芋・油揚げ) E:504kcal 蛋白:21.4g 脂質:14.1g 食塩:2.30g	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:582kcal 蛋白:20.5g 脂質:23.2g 食塩:2.28g			
お	お楽しみ E:73kcal 蛋白:2.0g 脂質:0.2g 食塩:0.04g	手作りミルクまんじゅう(抹茶あん) E:133kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.1g 食塩:0.05g	手作りきなこプリン(ホイップクリーム添え) E:92kcal 蛋白:3.1g 脂質:4.4g 食塩:0.10g	手作りパウンドケーキ E:163kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.2g 食塩:0.35g	ミニたい焼き(あんこ) E:39kcal 蛋白:0.7g 脂質:0.1g 食塩:0.03g			
	御飯 さばの鳴門煮 金平ごぼう とろろのゆかり和え 味噌汁(チンゲン菜・しいたけ) E:548kcal 蛋白:20.4g 脂質:20.8g 食塩:2.89g	御飯 肉団子の野菜あんかけ 大豆煮 ブロッコリーとパプリカのバジルドレサラダ 味噌かきたま汁 E:603kcal 蛋白:19.5g 脂質:25.2g 食塩:2.56g	御飯 銀ひらすのソテー(トマトソース) 高野豆腐のそぼろ煮 マカロニサラダ 味噌汁(ほうれん草・あさり) E:580kcal 蛋白:29.7g 脂質:19.2g 食塩:2.42g	御飯 鶏肉の豆鼓蒸し やっこ(醤油) 味噌汁(人参・しいたけ) パイン缶の紅茶ジュレ E:506kcal 蛋白:23.5g 脂質:15.7g 食塩:2.10g	御飯 白身魚のカツ(マスタードタルタルソース) ごぼうと鶏肉の炒り煮 おくらのとろろ和え 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ) E:543kcal 蛋白:20.1g 脂質:16.7g 食塩:1.91g			
計	E:1509kcal 蛋白:51.0g 脂質:45.6g 食塩:6.14g	E:1574kcal 蛋白:58.8g 脂質:43.5g 食塩:6.80g	E:1523kcal 蛋白:62.1g 脂質:44.9g 食塩:5.71g	E:1548kcal 蛋白:59.9g 脂質:50.7g 食塩:6.21g	E:1511kcal 蛋白:54.2g 脂質:45.6g 食塩:5.67g			

