

特養施設長	管理部長	栄養士
-------	------	-----

常食(特養) 献立だより 2023年8月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付		1	2	3	4	5	6
朝A		御飯 ポロニアソーセージ 味噌汁(白菜・わかめ)	御飯 プレーンオムレツ(トマトソース) ブロッコリーとコーンのピリ辛和え 味噌汁(大根葉・人参)	御飯 大豆ミートハンバーグ(デミグラスソース) 味噌汁(白菜・えのき)	御飯 ホッケの塩麴焼き 味噌汁(あさり・人参)	御飯 磯巻き卵 大根の香味ドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・油揚げ)	御飯 照り焼き風肉団子 もやしのりんごドレサラダ 味噌汁(大根葉・玉ねぎ)
		エネルギー:371kcal 蛋白質:9.8g 脂質:10.0g 食塩:1.96g	エネルギー:345kcal 蛋白質:11.8g 脂質:3.4g 食塩:1.96g	エネルギー:390kcal 蛋白質:11.1g 脂質:9.6g 食塩:1.45g	エネルギー:347kcal 蛋白質:19.6g 脂質:4.0g 食塩:1.51g	エネルギー:385kcal 蛋白質:12.2g 脂質:9.7g 食塩:1.56g	エネルギー:366kcal 蛋白質:11.8g 脂質:7.7g 食塩:1.24g
昼		御飯 鶏肉のくわ焼き 小松菜と豚肉の炒め物 冷やし冬瓜 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ)	御飯 豚肉の香味炒め 高野豆腐の煮物 白菜となめこのお浸し 味噌汁(おくら・巻麴)いりこ風味	御飯 赤魚の焼き浸し もやしと鶏肉の炒め物 しろなとちくわの練りごま和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ)麦白味噌仕立て	サラダ寿司 里芋と油揚げの煮物 味噌汁(大根葉・大根) 手作りぶどうゼリー	ご飯 赤魚の西京焼き 絹揚げと豚肉の炒め煮 ほうれん草のパンパンドレサラダ	御飯 牛皿 白菜と鶏肉の塩だしとろみ炒め やっこ(醤油) 味噌汁(ほうれん草・人参)
		エネルギー:530kcal 蛋白質:20.8g 脂質:18.3g 食塩:1.96g	エネルギー:546kcal 蛋白質:23.1g 脂質:21.1g 食塩:2.00g	エネルギー:471kcal 蛋白質:27.9g 脂質:12.2g 食塩:2.52g	エネルギー:469kcal 蛋白質:14.4g 脂質:8.3g 食塩:2.99g	エネルギー:506kcal 蛋白質:19.3g 脂質:19.0g 食塩:2.61g	エネルギー:562kcal 蛋白質:23.2g 脂質:21.6g 食塩:2.89g
お		お楽しみ	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	手作り抹茶シフォンケーキ	和菓子	今川焼き(こしあん)	手作りプリン(カラメルソース)
		エネルギー:97kcal 蛋白質:1.5g 脂質:2.9g 食塩:0.03g	エネルギー:127kcal 蛋白質:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g	エネルギー:77kcal 蛋白質:1.7g 脂質:4.2g 食塩:0.09g	エネルギー:82kcal 蛋白質:1.1g 脂質:0.2g 食塩:0.05g	エネルギー:60kcal 蛋白質:0.3g 脂質:1.6g 食塩:0.25g	エネルギー:115kcal 蛋白質:3.2g 脂質:5.3g 食塩:0.10g
夕		御飯 メンチカツ・えびフライ(レモンタルソース) 切干大根と平天の煮物 もやしとちりめんの和え物 味噌汁(ほうれん草・白ねぎ)白味噌仕立て	御飯 さばの塩焼き キャベツとかまぼこの炒め煮 胡瓜の昆布和え 味噌汁(豆腐)	御飯 鶏肉の塩麴蒸し 大根と牛肉の金平 味噌汁(玉ねぎ・ごぼう) フルーツ(洋なし缶)	御飯 回鍋肉 枝豆がんもの煮物 ブロッコリーのスローサラダ 中華スープ(かまぼこ・ザーサイ・ニラ)	御飯 レモンチキン 大豆とベーコンのコンソメ煮 味噌汁(白ねぎ・わかめ)白味噌仕立て	御飯 白身魚のソテー(オニオンソース) 切干大根とちくわの煮物 カリフラワーといんげんのごまドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・あさり)
		エネルギー:592kcal 蛋白質:20.0g 脂質:19.7g 食塩:2.70g	エネルギー:518kcal 蛋白質:21.3g 脂質:21.7g 食塩:2.94g	エネルギー:538kcal 蛋白質:21.6g 脂質:19.2g 食塩:2.99g	エネルギー:627kcal 蛋白質:23.7g 脂質:30.0g 食塩:3.35g	エネルギー:508kcal 蛋白質:19.1g 脂質:14.4g 食塩:1.67g	エネルギー:484kcal 蛋白質:23.1g 脂質:13.0g 食塩:2.12g
計		エネルギー:1590kcal 蛋白質:52.1g 脂質:51.0g 食塩:6.65g	エネルギー:1536kcal 蛋白質:57.0g 脂質:46.5g 食塩:6.99g	エネルギー:1477kcal 蛋白質:62.4g 脂質:45.2g 食塩:7.05g	エネルギー:1526kcal 蛋白質:58.8g 脂質:42.4g 食塩:7.90g	エネルギー:1458kcal 蛋白質:50.8g 脂質:44.8g 食塩:6.10g	エネルギー:1526kcal 蛋白質:61.3g 脂質:47.5g 食塩:6.36g
日付	7	8	9	10			
朝A		御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(里芋・しいたけ)	御飯 野菜ミンチ巻き もやしとしいたけの塩ごま和え 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ)	御飯 だし巻き卵 うまい菜のおから和え 味噌汁(もやし・平天)	御飯 チキンピカタ いんげんと赤パプリカのお浸し 味噌汁(キャベツ・大根葉)	<p>8月4日(金) 昼食 『サラダ寿司』</p>  <p>ナリコマのお寿司シリーズです。今回は夏にぴったりのサラダ寿司です。お刺身ではなくハムを使ってさっぱりとお召し上がりいただけるよう仕上げました。卵やかにかま、きゅうりなどのトッピングもあるので見た目も楽しんで頂けます。</p>	
		エネルギー:405kcal 蛋白質:15.1g 脂質:9.2g 食塩:1.67g	エネルギー:348kcal 蛋白質:13.0g 脂質:6.3g 食塩:1.61g	エネルギー:365kcal 蛋白質:14.1g 脂質:8.1g 食塩:1.60g	エネルギー:342kcal 蛋白質:11.1g 脂質:4.8g 食塩:1.61g		
昼		御飯 豚肉の野菜炒め いかふくさ焼き ブロッコリーとちりめんの香味ドレ和え 味噌汁(かぼちゃ)	御飯 ホキのグリル(オーロラソース) れんこんと油揚げの煮物 大根とちくわの和え物 味噌汁(白菜・しめじ)白味噌仕立て	御飯 ハヤシライス ブロッコリーのマヨサラダ オレンジ	御飯 さばの味噌煮 しろなと鶏肉の炒め物 はすのさんばい[山口県郷土料理] すまし汁(ソーメン)	<p>8月10日(木) 昼食 『はすのさんばい』 [山口県郷土料理]</p>  <p>はすのさんばいは、山口県岩国市の郷土料理で、れんこんや人参などを合わせ酢と和えたものです。名前の由来は、「三杯酢」からきた説と、「田の神様」をさんばいと呼んでいたことが関係していると言われています。さっぱりと食べられ、暑くて食欲が落ちるこの時期ぴったりのメニューです。</p>	
		エネルギー:560kcal 蛋白質:26.3g 脂質:21.3g 食塩:2.21g	エネルギー:464kcal 蛋白質:19.7g 脂質:12.3g 食塩:2.07g	エネルギー:539kcal 蛋白質:13.0g 脂質:23.0g 食塩:1.62g	エネルギー:582kcal 蛋白質:22.5g 脂質:25.0g 食塩:2.38g		
お		手作り冷やししろこ(あられ)	手作りキャラメルマドレーヌ	手作りあんシュー(よもぎあん)	手作り水ようかん		
		エネルギー:155kcal 蛋白質:3.5g 脂質:0.3g 食塩:0.03g	エネルギー:161kcal 蛋白質:1.9g 脂質:9.9g 食塩:0.13g	エネルギー:118kcal 蛋白質:1.6g 脂質:4.2g 食塩:0.08g	エネルギー:75kcal 蛋白質:1.9g 脂質:0.2g 食塩:0.04g		
夕		御飯 白身魚の生姜煮 うまい菜とベーコンの炒め物 白菜と平天のピーナッツ和え 味噌汁(油揚げ・わかめ)いりこ風味	御飯 鶏の唐揚げ キャベツとツナの炒め煮 味噌汁(豆腐) ヨーグルト(はちみつソース)	御飯 銀ひらすの照り焼き 大豆と鶏肉の煮物 胡瓜とかまぼこの酢の物 豚汁(豚肉・大根・しいたけ)	御飯 カツとじ 白菜といかの塩煮 味噌汁(里芋・人参) フルーツ(パイン缶・白桃缶)		
		エネルギー:456kcal 蛋白質:23.4g 脂質:10.7g 食塩:2.68g	エネルギー:607kcal 蛋白質:21.0g 脂質:24.2g 食塩:1.64g	エネルギー:504kcal 蛋白質:29.2g 脂質:14.0g 食塩:2.34g	エネルギー:613kcal 蛋白質:22.7g 脂質:16.6g 食塩:2.73g		
計		エネルギー:1575kcal 蛋白質:68.3g 脂質:41.5g 食塩:6.59g	エネルギー:1579kcal 蛋白質:55.6g 脂質:52.6g 食塩:5.45g	エネルギー:1527kcal 蛋白質:57.8g 脂質:49.3g 食塩:5.64g	エネルギー:1611kcal 蛋白質:58.2g 脂質:46.5g 食塩:6.75g		

常食(特養) 献立だより 2023年8月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	14	15	16	17	18	19	20
朝A	<p>8月13日(日)昼食 『精進の炊合わせ (黒豆がんも)』お盆</p> 	<p>8月15日(火)昼食 『冷やし中華』</p> 	<p>8月18日(金)昼食 『おくずかけ』 [宮城県郷土料理]</p> 	<p>8月18日(金)夕食 『麻婆なす』</p> 	<p>御飯 えびつみれの煮物 キャベツのなめ茸和え 味噌汁(チンゲン菜・あさり)</p> <p>エネルギー:352kcal 蛋白質:12.6g 脂質:5.1g 食塩:1.90g</p>	<p>御飯・味噌汁(白菜・椎) 小松菜とベーコンのソテー スバゲティーサラダ とう六豆煮</p> <p>エネルギー:370kcal 蛋白質:9.0g 脂質:14.9g 食塩:1.95g</p>	<p>御飯 洋風だし巻き卵 カリフラワーとパプリカのバジルドレサダ 味噌汁(じゃがいも・油揚げ)</p> <p>エネルギー:413kcal 蛋白質:12.5g 脂質:13.3g 食塩:1.33g</p>
	<p>お盆はご先祖様がこの世へ帰ってくる特別な日であり、ご先祖様の霊や動物たちの霊に感謝するという意味もあります。仏教では、「五戒」という教えがあり、生き物の相殺を禁じています。そのため肉や魚を使わず、穀物や野菜を中心とした精進料理をお供えるそうです。</p>	<p>夏の風物詩である冷やし中華ですが、実は中華料理店の夏場の売り上げ低下対策のために誕生した商品だったそうです。冷やし中華の名前も誕生当初は涼拌麺という名前で、家庭用の商品の発売をきっかけに冷やし中華という名前になったそうです。今回の冷やし中華は程よい酸味がアクセントの醤油ベースの冷やし中華です。</p>	<p>おくずかけは、宮城県で食べられる汁料理の1つで、すっぽこと呼ぶ地域もあるそうです。春と秋のお彼岸や、お盆の時期に食べる精進料理で、仏前のお供えや、日常的にも食されているそうです。野菜や油揚げ、温麺が入っており、醤油ベースの味付けが一般的だそうです。</p>	<p>麻婆なすと言えば中華料理と思う方も多いと思いますが、実は麻婆なすは日本発祥だそうです。麻婆豆腐からアイデアをもらい、日本人の口に合うように作り出されたものだそうです。旬を迎えるなすを使ったナリコマの特製麻婆なすは食欲増進間違いなしです。ぜひお楽しみに。</p>	<p>鶏そぼろと卵の二色丼 もやしと豚肉の炒め物 アスパラと平天の香味ドレサダ 味噌汁(白ねぎ・油揚げ)</p> <p>エネルギー:552kcal 蛋白質:23.2g 脂質:21.3g 食塩:2.41g</p>	<p>御飯 豚肉のオイスターソース炒め ごぼうと油揚げの炒め煮 中華スープ(ささみ・もやし・ザーサイ) 杏仁豆腐(マンゴーソース)</p> <p>エネルギー:577kcal 蛋白質:20.8g 脂質:21.5g 食塩:2.56g</p>	<p>御飯 精進の炊合わせ(黒豆がんも) 大根と人参の金平 手作り味付きごま豆腐 赤だし(白菜・えのき)</p> <p>エネルギー:516kcal 蛋白質:15.4g 脂質:19.8g 食塩:2.78g</p>
昼							
お							
夕							
計							
日付	14	15	16	17	18	19	20
朝A	<p>御飯 チキンナゲット(野菜ソース) いんげんとかまぼこのおからサラダ 味噌汁(ほうれん草・人参)</p> <p>エネルギー:377kcal 蛋白質:13.0g 脂質:7.3g 食塩:1.68g</p>	<p>御飯 ホッケのグリル 味噌汁(白菜・油揚げ)</p> <p>エネルギー:392kcal 蛋白質:17.4g 脂質:10.1g 食塩:1.17g</p>	<p>御飯 ハムチーズピカタ ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(里芋・大根)</p> <p>エネルギー:386kcal 蛋白質:13.0g 脂質:9.6g 食塩:1.60g</p>	<p>御飯 ポテトミンチ巻き うまい菜となめこの白ごま和え 味噌汁(キャベツ・あさり)</p> <p>エネルギー:359kcal 蛋白質:12.4g 脂質:6.6g 食塩:1.50g</p>	<p>御飯 でんぶ入りだし巻き卵 キャベツとかまぼこのミルク和え 味噌汁(チンゲン菜・もやし)</p> <p>エネルギー:347kcal 蛋白質:13.1g 脂質:6.3g 食塩:1.55g</p>	<p>御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) アスパラとコーンの大葉ドレサダ 味噌汁(白菜・白ねぎ)</p> <p>エネルギー:362kcal 蛋白質:9.6g 脂質:4.6g 食塩:1.49g</p>	<p>御飯 磯巻き卵 ブロッコリーのパンパントレサダ 味噌汁(小松菜・人参)</p> <p>エネルギー:369kcal 蛋白質:13.8g 脂質:8.7g 食塩:1.35g</p>
	<p>ちらし寿司 絹揚げと人参の煮物 キャベツとピーマンの和え物 味噌汁(大根・白ねぎ)</p> <p>エネルギー:481kcal 蛋白質:18.8g 脂質:12.4g 食塩:3.16g</p>	<p>冷やし中華 里芋の鶏そぼろ煮 もやしと平天のりんごドレサダ 味噌汁(玉ねぎ・ごぼう)</p> <p>エネルギー:505kcal 蛋白質:21.1g 脂質:16.6g 食塩:4.16g</p>	<p>御飯 ポークチャップ かぼちゃのミルク煮 キャベツと大根葉の塩レモン和え 味噌汁(ちくわ・わかめ)いりこ風味</p> <p>エネルギー:544kcal 蛋白質:18.1g 脂質:19.0g 食塩:1.86g</p>	<p>御飯 鶏大根 やっこ(味噌ダレ) ブロッコリーのスローサラダ とろろ汁</p> <p>エネルギー:529kcal 蛋白質:25.7g 脂質:12.8g 食塩:2.52g</p>	<p>御飯 白身魚の香草パン粉焼き(トマトソース) ほうれん草と豚肉の炒め煮 おくずかけ[宮城県郷土料理] フルーツ(洋なし缶・パイン缶)</p> <p>エネルギー:530kcal 蛋白質:20.9g 脂質:16.7g 食塩:1.56g</p>	<p>御飯 鶏肉のさっぱり煮 キャベツのじゃこ炒め おくらのおろし和え 味噌かきたま汁</p> <p>エネルギー:484kcal 蛋白質:23.4g 脂質:14.4g 食塩:2.33g</p>	<p>御飯 ホッケの南蛮漬け 卵の花 白菜とちくわの和え物 味噌汁(大根葉・大根)</p> <p>エネルギー:426kcal 蛋白質:19.4g 脂質:7.3g 食塩:2.32g</p>
お	<p>手作り紅茶パウンドケーキ</p> <p>エネルギー:161kcal 蛋白質:2.1g 脂質:11.2g 食塩:0.35g</p>	<p>手作りミルクまんじゅう(白あん)</p> <p>エネルギー:134kcal 蛋白質:3.2g 脂質:2.2g 食塩:0.05g</p>	<p>マロンクリームワッフル</p> <p>エネルギー:84kcal 蛋白質:1.5g 脂質:2.3g 食塩:0.02g</p>	<p>手作りココアフォンカップケーキ</p> <p>エネルギー:78kcal 蛋白質:1.8g 脂質:4.3g 食塩:0.09g</p>	<p>フルーツムース</p> <p>エネルギー:58kcal 蛋白質:0.9g 脂質:2.4g 食塩:0.04g</p>	<p>手作り抹茶プリン(ホイップクリーム添え)</p> <p>エネルギー:94kcal 蛋白質:1.9g 脂質:3.6g 食塩:0.10g</p>	<p>手作りぜんざい(もち麩)</p> <p>エネルギー:147kcal 蛋白質:4.8g 脂質:0.4g 食塩:0.07g</p>
夕	<p>御飯 肉じゃが(豚肉) 松風焼き ブロッコリーと油揚げのピリ辛和え 味噌汁(しめじ・わかめ)白味噌仕立て</p> <p>エネルギー:584kcal 蛋白質:24.0g 脂質:17.5g 食塩:2.55g</p>	<p>御飯 タンドリーチキン 小松菜と豚肉のソテー 冷やし冬瓜 味噌汁(玉ねぎ・ごぼう)</p> <p>エネルギー:513kcal 蛋白質:19.7g 脂質:18.8g 食塩:1.85g</p>	<p>御飯 ホキの揚げ浸し 一口がんもの煮物 いんげんの洋風お浸し 味噌汁(筍・しいたけ)</p> <p>エネルギー:465kcal 蛋白質:22.2g 脂質:12.8g 食塩:1.91g</p>	<p>御飯 擬製豆腐 白菜と豚肉の煮物 もやしとちりめんの塩麴ドレサダ 味噌汁(玉ねぎ・しろな)</p> <p>エネルギー:505kcal 蛋白質:21.4g 脂質:14.5g 食塩:3.12g</p>	<p>御飯 麻婆なす いかふくさ焼き かぼちゃのサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根葉)</p> <p>エネルギー:545kcal 蛋白質:17.5g 脂質:21.8g 食塩:1.84g</p>	<p>麦御飯 さばの香味焼き 大豆と小えびの煮物 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)白味噌仕立て 胡瓜の浅漬け風</p> <p>エネルギー:548kcal 蛋白質:23.2g 脂質:22.8g 食塩:2.13g</p>	<p>御飯 豚肉ともやしのごま醤油炒め 高野豆腐の煮物 味噌汁(里芋・キャベツ) 黄桃缶のピーチジュレ</p> <p>エネルギー:557kcal 蛋白質:23.3g 脂質:22.2g 食塩:1.82g</p>
計	<p>エネルギー:1603kcal 蛋白質:57.9g 脂質:48.4g 食塩:7.74g</p>	<p>エネルギー:1544kcal 蛋白質:61.4g 脂質:47.7g 食塩:7.23g</p>	<p>エネルギー:1478kcal 蛋白質:54.8g 脂質:43.7g 食塩:5.40g</p>	<p>エネルギー:1470kcal 蛋白質:61.3g 脂質:38.1g 食塩:7.24g</p>	<p>エネルギー:1480kcal 蛋白質:52.4g 脂質:47.2g 食塩:4.98g</p>	<p>エネルギー:1488kcal 蛋白質:58.2g 脂質:45.5g 食塩:6.05g</p>	<p>エネルギー:1499kcal 蛋白質:61.4g 脂質:38.6g 食塩:5.56g</p>



常食(特養) 献立だより 2023年8月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	21	22	23	24	25	26	27
朝A	御飯 豚肉の筑前煮風 うまい菜の豆乳和え 味噌汁(白ねぎ・わかめ)	御飯 カニカマ入りだし巻き卵 ブロッコリーと油揚げのピーナツ和え 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)	御飯 海鮮豆腐ステーキ 白菜とニラの麩ナムル和え 味噌汁(もやし・大根葉)	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) コールスローサラダ 味噌汁(大根・油揚げ)	御飯 かみつみれの煮物 ほうれん草の塩ごま和え 味噌汁(大根葉・人参)	御飯・味噌汁(キャベツ・白ネギ) えびそぼろ入りだし巻き卵 スパゲティサラダ のり佃煮	御飯 クリームチキン カリフラワーとアスパラのアイランドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・里芋)
	エネルギー:380kcal 蛋白質:12.4g 脂質:7.6g 食塩:1.82g	エネルギー:384kcal 蛋白質:15.3g 脂質:8.4g 食塩:1.34g	エネルギー:356kcal 蛋白質:9.1g 脂質:7.9g 食塩:1.48g	エネルギー:410kcal 蛋白質:11.7g 脂質:12.8g 食塩:1.91g	エネルギー:315kcal 蛋白質:11.0g 脂質:2.3g 食塩:1.86g	エネルギー:312kcal 蛋白質:11.0g 脂質:13.4g 食塩:1.77g	エネルギー:391kcal 蛋白質:12.7g 脂質:11.3g 食塩:1.24g
昼	御飯 豚肉のバター醤油炒め 玉ねぎとツナのミニオムレツ 切干大根と豆のマヨサラダ ミルクスープ(ウインナー・セロリ)	御飯 チンジャオロース えびシューマイ 味噌汁(チンゲン菜・絹揚げ) ぶどう	御飯 白身魚の唐揚げ(マスタードタルタルソース) 枝豆とベーコンの塩バターソテー 大根の和風ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・わかめ)	シーフードカレー もやしのりんごドレサラダ フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	パン 酢鶏 やっこ(醤油) 白菜といんげんの和え物 中華スープ(ザーサイ・コーン)	御飯 さんまの山椒煮 白菜と豚肉のとろみ炒め しろなとかまぼこの洋風お浸し 味噌汁(油揚げ・わかめ)	木の葉丼 じゃがいものそぼろ煮 キャベツとコーンのピーナツドレサラダ 味噌汁(大根・人参)麦白味噌仕立て
	エネルギー:535kcal 蛋白質:21.6g 脂質:22.8g 食塩:2.95g	エネルギー:550kcal 蛋白質:18.8g 脂質:20.4g 食塩:2.25g	エネルギー:578kcal 蛋白質:23.0g 脂質:22.6g 食塩:2.15g	エネルギー:465kcal 蛋白質:18.3g 脂質:9.5g 食塩:2.71g	エネルギー:608kcal 蛋白質:21.5g 脂質:23.5g 食塩:2.96g	エネルギー:520kcal 蛋白質:24.3g 脂質:18.7g 食塩:2.25g	エネルギー:499kcal 蛋白質:16.7g 脂質:8.4g 食塩:3.17g
お	手作りいちごマドレーヌ	手作り黒ごま水ようかん	手作りミルクまんじゅう(抹茶あん)	手作りココヒーゼリー(ホイップクリーム添え)	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)	手作りきなこシフォンカップケーキ	手作りミルクプリン(あんずソース)
	エネルギー:165kcal 蛋白質:2.0g 脂質:10.4g 食塩:0.15g	エネルギー:60kcal 蛋白質:1.4g 脂質:1.8g 食塩:0.03g	エネルギー:133kcal 蛋白質:3.2g 脂質:2.1g 食塩:0.05g	エネルギー:50kcal 蛋白質:0.2g 脂質:1.4g 食塩:0.01g	エネルギー:127kcal 蛋白質:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g	エネルギー:76kcal 蛋白質:2.0g 脂質:4.4g 食塩:0.09g	エネルギー:93kcal 蛋白質:2.8g 脂質:1.9g 食塩:0.12g
夕	御飯 赤魚の煮付け キャベツと鶏肉の炒め物 いんげんと平天の香味ドレ和え 味噌汁(豆腐)いりこ風味	御飯 しろがねだらの生姜煮 ほうれん草と豚肉のソテー カリフラワーのバジルドレサラダ 味噌汁(なす)	御飯 鶏肉の柚子風味グリル れんこんと平天の煮物 チンゲン菜とえのきのわさび和え 豚汁(豚肉・玉ねぎ・人参)	御飯 豚肉の塩ダレ炒め 冬瓜の煮物 とろろの梅かつお和え 味噌汁(白菜・しいたけ)白味噌仕立て	御飯 かれのいの魚田(田楽味噌) 大根と豚肉の煮物 ブロッコリーのレモンドレ和え すまし汁(玉ねぎ・かまぼこ)	御飯 ハンバーグ(ドミソース) もやしとツナの炒め物 味噌汁(絹揚げ・えのき) ヨーグルト(はちみつソース)	御飯 白身魚のグリル(きのこソース) 大豆煮 揚げなすの甘酢和え 味噌汁(白菜・あさり)
	エネルギー:473kcal 蛋白質:27.2g 脂質:11.2g 食塩:2.09g	エネルギー:482kcal 蛋白質:17.5g 脂質:17.6g 食塩:1.83g	エネルギー:481kcal 蛋白質:19.6g 脂質:13.3g 食塩:2.32g	エネルギー:528kcal 蛋白質:18.6g 脂質:18.2g 食塩:2.16g	エネルギー:471kcal 蛋白質:28.2g 脂質:9.6g 食塩:2.23g	エネルギー:574kcal 蛋白質:21.3g 脂質:20.2g 食塩:2.32g	エネルギー:520kcal 蛋白質:23.2g 脂質:17.9g 食塩:1.98g
計	エネルギー:1552kcal 蛋白質:63.2g 脂質:52.1g 食塩:7.02g	エネルギー:1477kcal 蛋白質:52.9g 脂質:48.2g 食塩:5.45g	エネルギー:1548kcal 蛋白質:54.9g 脂質:46.0g 食塩:6.00g	エネルギー:1453kcal 蛋白質:48.9g 脂質:41.8g 食塩:6.79g	エネルギー:1521kcal 蛋白質:61.4g 脂質:35.8g 食塩:7.13g	エネルギー:1481kcal 蛋白質:58.6g 脂質:56.7g 食塩:6.43g	エネルギー:1503kcal 蛋白質:55.3g 脂質:39.5g 食塩:6.51g
日付	28	29	30	31			
朝A	御飯 洋風だし巻き卵 しろなとなめこの和え物 味噌汁(絹揚げ・玉ねぎ)	御飯 メヌケの焼き浸し いんげんのバジルドレサラダ 味噌汁(人参・わかめ)	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 大根とコーンの香味ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・小松菜)	御飯 プレーンオムレツ(コンソメソース) ブロッコリーと油揚げの白ごま和え 味噌汁(大根葉・里芋)			
	エネルギー:342kcal 蛋白質:12.8g 脂質:7.0g 食塩:1.46g	エネルギー:380kcal 蛋白質:16.3g 脂質:9.3g 食塩:1.49g	エネルギー:379kcal 蛋白質:9.4g 脂質:7.7g 食塩:1.77g	エネルギー:386kcal 蛋白質:14.3g 脂質:7.0g 食塩:1.99g			
昼	御飯 ホッケの塩麩焼き れんこんと豚肉の金平 マカロニサラダ 味噌汁(キャベツ・大根葉)白味噌仕立て	御飯 鶏肉の豆鼓蒸し ひじきと油揚げの煮物 味噌汁(大根・白ねぎ)いりこ風味 マンゴー缶	御飯 豚肉の和風炒め 玉子豆腐 もやしといんげんの麩ナムル和え 赤だし(なす)	枝豆御飯 シロガネダラの煮付け キャベツとベーコンのソテー ポテトサラダ 味噌汁(しろな・白ねぎ)			
	エネルギー:514kcal 蛋白質:23.7g 脂質:15.3g 食塩:1.74g	エネルギー:504kcal 蛋白質:19.8g 脂質:14.8g 食塩:2.37g	エネルギー:502kcal 蛋白質:19.5g 脂質:18.9g 食塩:2.65g	エネルギー:531kcal 蛋白質:24.8g 脂質:16.5g 食塩:2.60g			
お	お楽しみ	手作りあんシュー(栗あん)	手作り黒糖水ようかん	手作りパウンドケーキ			
	エネルギー:91kcal 蛋白質:1.2g 脂質:0.9g 食塩:0.08g	エネルギー:108kcal 蛋白質:0.8g 脂質:2.3g 食塩:0.23g	エネルギー:73kcal 蛋白質:2.0g 脂質:0.2g 食塩:0.04g	エネルギー:163kcal 蛋白質:2.1g 脂質:11.2g 食塩:0.35g			
夕	御飯 肉団子の野菜あんかけ 切干大根と鶏肉の煮物 ブロッコリーと平天の香味ダレ和え 味噌汁(もやし・しいたけ)	御飯 黄金かれのいの生姜煮 豚肉とパプリカの炒め物 胡瓜とちくわのごま酢和え 味噌汁(白菜・ごぼう)	御飯 白身魚のカツ(オーロラソース) 絹揚げと昆布の炒め煮 味噌汁(じゃがいも・キャベツ) 洋なし缶のはちみつジュレ	御飯 鶏肉の梅風味焼き ごぼうと豚肉の煮物 白菜とカニカマの豆乳和え 味噌汁(あさり・わかめ)いりこ風味			
	エネルギー:546kcal 蛋白質:20.3g 脂質:18.1g 食塩:2.53g	エネルギー:536kcal 蛋白質:20.6g 脂質:16.0g 食塩:2.82g	エネルギー:573kcal 蛋白質:19.5g 脂質:19.5g 食塩:1.76g	エネルギー:506kcal 蛋白質:23.6g 脂質:15.6g 食塩:2.62g			
計	エネルギー:1493kcal 蛋白質:58.0g 脂質:41.3g 食塩:5.80g	エネルギー:1528kcal 蛋白質:57.5g 脂質:42.5g 食塩:6.91g	エネルギー:1527kcal 蛋白質:50.3g 脂質:46.3g 食塩:6.22g	エネルギー:1586kcal 蛋白質:64.8g 脂質:50.4g 食塩:7.56g			

