

常食(特養) 献立だより 2023年9月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付					1	2	3
朝A					御飯 大豆ミートハンバーグ(デミグラスソース) 味噌汁(キャベツ・しいたけ) E:391kcal 蛋白:11.1g 脂質:9.6g 食塩:1.47g	御飯 だし巻き卵 しろなの洋風お浸し 味噌汁(絹揚げ・ごぼう) E:343kcal 蛋白:12.9g 脂質:7.2g 食塩:1.43g	御飯 鶏つみれ キャベツのピーナッツ和え 味噌汁(大根葉・大根) E:361kcal 蛋白:13.5g 脂質:6.5g 食塩:1.47g
	昼					御飯 とんかつ(おろしあん) もやしとツナの炒め物 カリフラワーとコーンのパンパントレサラダ 味噌汁(油揚げ・人参) E:615kcal 蛋白:23.3g 脂質:22.7g 食塩:2.07g	大豆と鶏肉のキーマカレー 大根といんげんの塩麴ドレ和え ミルク寒天(マンゴーソース) E:497kcal 蛋白:15.7g 脂質:13.8g 食塩:1.66g
お						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:32kcal 蛋白:0.1g 脂質:0.0g 食塩:0.02g
	夕					御飯 白身魚のソテー(野菜ソース) 白菜と鶏肉の塩煮 味噌汁(豆腐)白味噌仕立て フルーツ(パイン缶・白桃缶) E:461kcal 蛋白:25.3g 脂質:8.1g 食塩:2.13g	御飯 焼さばの南蛮漬け 高野豆腐のサイコロ煮 さつまいものサラダ 味噌汁(ほうれん草・もやし) E:650kcal 蛋白:24.9g 脂質:27.1g 食塩:2.82g
計						E:1601kcal 蛋白:62.9g 脂質:42.6g 食塩:5.72g	E:1522kcal 蛋白:53.6g 脂質:48.2g 食塩:5.95g
日付	4	5	6	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) いんげんとちくわのおから和え 味噌汁(白菜・もやし) E:378kcal 蛋白:11.8g 脂質:8.4g 食塩:1.60g	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) もやしとコーンのりんごドレサラダ 味噌汁(大根・チンゲン菜) E:368kcal 蛋白:11.0g 脂質:5.3g 食塩:1.52g	御飯 照り焼き風肉団子 カリフラワーと玉ねぎのスローサラダ 味噌汁(人参・しいたけ) E:398kcal 蛋白:10.7g 脂質:11.2g 食塩:1.80g	御飯 チキンピカタ ほうれん草と絹揚げの麦味噌和え 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ) E:359kcal 蛋白:12.9g 脂質:6.6g 食塩:1.71g	御飯 ホッケの塩麴焼き 味噌汁(もやし・しいたけ) E:333kcal 蛋白:17.3g 脂質:4.0g 食塩:1.31g	御飯・味噌汁(うまい菜・人参) 絹揚げの鶏そぼろ煮 いんげんの白ごま和え ちりめん山椒 E:308kcal 蛋白:15.5g 脂質:11.4g 食塩:1.82g	御飯 磯巻き卵 キャベツとなめこの和え物 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) E:351kcal 蛋白:12.7g 脂質:6.7g 食塩:1.43g
	昼	御飯 かれのい生姜煮 キャベツとあさりの炒め物 うまい菜と油揚げの和え物 味噌汁(里芋・玉ねぎ) E:455kcal 蛋白:29.5g 脂質:6.1g 食塩:2.62g	御飯 牛肉のピリ辛炒め やっこ(味噌ダレ) すまし汁(おくら・巻麴) パイン缶のオレンジジュレ E:525kcal 蛋白:19.0g 脂質:17.1g 食塩:1.85g	親子丼 大豆と小えびの煮物 大根とツナの香味ドレサラダ 味噌汁(白菜・じゃがいも)白味噌仕立て E:554kcal 蛋白:26.5g 脂質:13.2g 食塩:3.05g	御飯 白身魚の香草パン粉焼き(トマトソース) 卵の花 味噌汁(大根・白ねぎ)いりこ風味 マンゴー缶 E:508kcal 蛋白:19.3g 脂質:16.1g 食塩:1.53g	御飯 鶏肉の味噌焼き 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 アスパラのピーナッツドレサラダ すまし汁(ソーメン・花麴) E:572kcal 蛋白:26.2g 脂質:19.7g 食塩:2.34g	御飯 黄金かれのい煮付け なすの田舎煮 白菜とニラの和え物 茶碗蒸し(鶏肉・ぎんなん) E:486kcal 蛋白:18.1g 脂質:12.6g 食塩:3.09g
お		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	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	マイケーキ E:85kcal 蛋白:1.2g 脂質:1.8g 食塩:0.01g	手作りももゼリー E:48kcal 蛋白:0.2g 脂質:0.0g 食塩:0.01g	手作り栗あんまんじゅう(粒入り) E:120kcal 蛋白:2.4g 脂質:2.1g 食塩:0.05g
	夕	御飯 油淋鶏(ユリンチ)(油淋ソース) 大根と平天の煮物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(えのき・人参)いりこ風味 E:603kcal 蛋白:19.0g 脂質:21.8g 食塩:2.45g	御飯 ホキのグリル(レモンタルソース) しろなと鶏肉の炒め物 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ) さくら漬け E:491kcal 蛋白:22.7g 脂質:15.9g 食塩:2.24g	御飯 赤魚の焼き浸し ひじきと豚肉の炒め煮 冷やし冬瓜 味噌汁(ごぼう・大根葉) E:460kcal 蛋白:25.2g 脂質:10.6g 食塩:2.58g	御飯 八宝菜 かにシューマイ ブロッコリーとささみのごまドレサラダ 味噌汁(なす) E:536kcal 蛋白:18.9g 脂質:19.2g 食塩:2.55g	御飯 おでん キャベツとちくわのアイランドドレサラダ 高菜炒め E:507kcal 蛋白:15.8g 脂質:15.1g 食塩:2.36g	御飯 豚肉の和風炒め たこふくさ焼き 大根のバジルドレサラダ 味噌汁(さつまいも・わかめ)麦白味噌仕立て E:605kcal 蛋白:23.6g 脂質:28.1g 食塩:2.14g
計		E:1559kcal 蛋白:61.4g 脂質:36.6g 食塩:6.73g	E:1525kcal 蛋白:54.5g 脂質:45.4g 食塩:5.81g	E:1505kcal 蛋白:65.5g 脂質:39.5g 食塩:7.53g	E:1488kcal 蛋白:52.3g 脂質:43.7g 食塩:5.80g	E:1459kcal 蛋白:59.4g 脂質:38.8g 食塩:6.03g	E:1518kcal 蛋白:59.6g 脂質:54.0g 食塩:7.10g

常食(特養) 献立日より 2023年9月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日付	11	12	13	14	15	16	17	
朝A	御飯 えびつみれの煮物 白菜といんげんの麺ナムル和え 味噌汁(ほうれん草・しめじ) E:337kcal 蛋白:10.2g 脂質:5.2g 食塩:1.79g	御飯 カニカマ入りだし巻き卵 キャベツのパンパンドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ) E:381kcal 蛋白:12.9g 脂質:9.1g 食塩:1.42g	御飯 筑前煮 ブロッコリーの洋風お浸し 味噌汁(大根・わかめ) E:347kcal 蛋白:16.4g 脂質:3.8g 食塩:1.87g	御飯 かみつみれの煮物 切干大根と豆のマヨサラダ 味噌汁(ほうれん草・あさり) E:353kcal 蛋白:16.1g 脂質:4.3g 食塩:1.93g	御飯 洋風だし巻き卵 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(キャベツ・白ねぎ) E:383kcal 蛋白:12.3g 脂質:10.4g 食塩:1.81g	御飯 ホッケのタレ焼き 味噌汁(小松菜・人参) E:330kcal 蛋白:16.4g 脂質:3.7g 食塩:1.36g	御飯 ポテトミンチ巻き もやしとちくわの和え物 味噌汁(絹揚げ・大根) E:368kcal 蛋白:13.1g 脂質:7.2g 食塩:1.62g	
	お好み焼き(豚肉) がめ煮[福岡県郷土料理] 味噌汁(大根葉・ちくわ)白味噌仕立て ぶどう E:475kcal 蛋白:19.7g 脂質:21.0g 食塩:3.16g	御飯 さばの南部焼き 絹揚げと豚肉の煮物 胡瓜とささみの酢の物 赤だし(玉ねぎ・チンゲン菜) E:615kcal 蛋白:26.9g 脂質:29.5g 食塩:2.58g	御飯 黒豆がんもの炊き合わせ いんげんとコーンのごまドレサラダ 味噌汁(キャベツ・人参) のり佃煮 E:491kcal 蛋白:16.7g 脂質:16.2g 食塩:2.23g	えび炒飯 鶏の唐揚げ もやしと人参の土佐酢和え 中華スープ(白菜・ニラ) E:523kcal 蛋白:20.2g 脂質:20.4g 食塩:2.75g	御飯 豚肉のプルコギ風 かぼちゃの含め煮 味噌汁(油揚げ・しいたけ)白味噌仕立て 白菜のあっさり漬け E:522kcal 蛋白:18.1g 脂質:17.6g 食塩:1.86g	味噌ラーメン えびシューマイ 黄桃缶のピーチジュレ E:592kcal 蛋白:18.1g 脂質:26.7g 食塩:6.19g	御飯 鶏肉の照り焼き(炭焼き風味) やっこ(醤油) さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜) E:527kcal 蛋白:21.6g 脂質:16.7g 食塩:1.90g	
お	手作りミルクプリン(あんずソース) E:93kcal 蛋白:2.8g 脂質:1.9g 食塩:0.12g	手作りスイートポテト E:70kcal 蛋白:1.1g 脂質:1.6g 食塩:0.06g	カルシウムせんべい グリーンティー E:85kcal 蛋白:0.6g 脂質:0.1g 食塩:0.20g	手作りきなこソフトケーキ E:76kcal 蛋白:2.0g 脂質:4.4g 食塩:0.09g	和菓子 E:82kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.2g 食塩:0.05g	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	お楽しみ E:91kcal 蛋白:1.2g 脂質:0.9g 食塩:0.08g	
	御飯 合鴨スモークスライス はたけ菜と鶏肉の炒め物 大根のごま酢和え 味噌汁(絹揚げ・わかめ) E:570kcal 蛋白:21.4g 脂質:23.2g 食塩:2.41g	御飯 鶏肉の塩麴蒸し 白花豆と豚肉の中華炒め ほうれん草とかまぼこの麦味噌和え 味噌汁(えのき・油揚げ) E:487kcal 蛋白:22.8g 脂質:14.0g 食塩:2.62g	御飯 ポークチャップ 冬瓜の煮物 味噌かきたま汁 杏仁豆腐(パイン缶添え) E:564kcal 蛋白:17.7g 脂質:19.9g 食塩:1.86g	御飯 白身魚の煮付け カリフラワーとベーコンのソテー うまい菜と平天の練りごま和え 味噌汁(絹揚げ・大根葉)いりこ風味 E:474kcal 蛋白:25.9g 脂質:12.5g 食塩:2.49g	御飯 白身魚のソテー(マリネソース) 大豆と鶏肉の煮物 大根とコーンの香味ドレサラダ 味噌汁(里芋・玉ねぎ) E:518kcal 蛋白:25.6g 脂質:12.8g 食塩:2.47g	御飯 肉団子の和風あんかけ 高野豆腐のサイコロ煮 胡瓜の酢の物 味噌汁(じゃがいも・しめじ) E:558kcal 蛋白:18.4g 脂質:18.8g 食塩:2.76g	御飯 シロガネダラの煮付け 白菜といかのとろみ炒め 味噌汁(白ねぎ・しいたけ) 昆布佃煮 E:531kcal 蛋白:20.5g 脂質:16.3g 食塩:3.01g	
計	E:1475kcal 蛋白:54.1g 脂質:51.2g 食塩:7.48g	E:1552kcal 蛋白:63.7g 脂質:54.3g 食塩:6.69g	E:1487kcal 蛋白:51.3g 脂質:40.0g 食塩:6.16g	E:1427kcal 蛋白:64.2g 脂質:41.6g 食塩:7.27g	E:1505kcal 蛋白:57.1g 脂質:41.0g 食塩:6.18g	E:1531kcal 蛋白:53.1g 脂質:50.5g 食塩:10.33g	E:1517kcal 蛋白:56.4g 脂質:41.1g 食塩:6.61g	
日付	18	19	20	21				
朝A	御飯 プレーンオムレツ(クリームソース) チンゲン菜とちりめんのお浸し 味噌汁(人参・わかめ) E:347kcal 蛋白:13.6g 脂質:3.8g 食塩:2.40g	御飯 チキンナゲット(ケチャップソース) ブロッコリーと油揚げのおから和え 味噌汁(里芋・キャベツ) E:400kcal 蛋白:14.2g 脂質:8.5g 食塩:1.51g	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 キャベツといんげんのパンパンドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・油揚げ) E:388kcal 蛋白:10.8g 脂質:8.1g 食塩:1.61g	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 しろなど油揚げの塩ごま和え 味噌汁(キャベツ・あさり) E:371kcal 蛋白:14.8g 脂質:8.3g 食塩:1.57g	<p>9月11日(月)昼食 『がめ煮』 [福岡県郷土料理]</p> 		<p>9月18日(月)昼食 敬老の日</p> 	
	秋のきのご御飯 刺身盛り 大根とグリーンピースのそぼろ煮 れんこんとひじきの黒ごまドレサラダ 味噌汁(白菜・かまぼこ)いりこ風味 E:472kcal 蛋白:18.7g 脂質:13.5g 食塩:3.16g	御飯 ハンバーグ(和風ソース) じゃがいもとベーコンの煮物 白菜の塩レモンドレサラダ 味噌汁(もやし・大根葉) E:561kcal 蛋白:18.5g 脂質:17.4g 食塩:2.95g	秋の実りカレー 小松菜と平天の練りごま和え マンゴー缶 E:495kcal 蛋白:16.6g 脂質:11.9g 食塩:2.19g	御飯 さけの若狭焼き 大豆と鶏肉の煮物 アスパラの香味ドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・しいたけ)白味噌仕立て E:552kcal 蛋白:28.6g 脂質:16.5g 食塩:2.29g				
お	ひよこ(粟津相談員担当) E:181kcal 蛋白:2.7g 脂質:0.5g 食塩:0.08g	マロンクリームワッフル E:60kcal 蛋白:0.3g 脂質:1.6g 食塩:0.25g	手作りパウンドケーキ E:163kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.2g 食塩:0.35g	手作り柿ミックスゼリー E:52kcal 蛋白:0.1g 脂質:0.1g 食塩:0.01g	<p>がめ煮は素朴な味わいの煮物料理で、福岡県の郷土料理です。「寄せ集める」を意味する博多の方言「がめぐりこむ」が名前の由来だと言われて、学校給食で「筑前煮」として出されたことをきっかけに名前が2つに分かれたそうです。</p>		<p>敬老の日は毎年9月の第3月曜日です。昭和22年に兵庫県で「としよりの日」が提唱されたのが始まりだそうです。その後、呼び名が変わり、昭和41年に敬老の日になったそうです。敬老の日のメニューは秋を感じられる食材や人気のお刺身などを使ったメニューが登場します。お楽しみに。</p>	
	御飯 回鍋肉 枝豆がんもの煮物 おくらのとろろ和え はちみつねり梅 E:585kcal 蛋白:22.1g 脂質:25.1g 食塩:1.98g	御飯 擬製豆腐 なすの田楽(白味噌田楽) 大根と人参の生酢 すまし汁(玉ねぎ・ほうれん草) E:471kcal 蛋白:12.8g 脂質:13.9g 食塩:2.06g	御飯 ホキの揚げ浸し 金時豆煮 玉子豆腐 豚汁(豚肉・ごぼう・人参) E:532kcal 蛋白:24.6g 脂質:13.5g 食塩:2.29g	御飯 豚大根 いかふくさ焼き かぼちゃのサラダ 味噌汁(おくら・おつゆ麩) E:526kcal 蛋白:19.1g 脂質:17.5g 食塩:2.12g				
計	E:1585kcal 蛋白:57.1g 脂質:42.9g 食塩:7.62g	E:1491kcal 蛋白:45.8g 脂質:41.5g 食塩:6.78g	E:1578kcal 蛋白:54.1g 脂質:44.7g 食塩:6.44g	E:1500kcal 蛋白:62.7g 脂質:42.3g 食塩:6.00g				

常食(特養) 献立日より 2023年9月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日					
日付	25	26	27	28	29	30	24					
朝A	9月29日(金) おやつ 『手作りプリン (塩ミルクソース)』十五夜 				御飯 ボロニアソーセージ 味噌汁(玉ねぎ・大根) エ:371kcal 蛋白:12.2g 脂質:10.5g 食塩:1.85g	御飯 絹揚げとグリーンピースの煮物 ポテトサラダ 味噌汁(白菜・しめじ) エ:334kcal 蛋白:12.9g 脂質:11.4g 食塩:1.73g	御飯 メヌケの焼き浸し いんげんの豆乳和え 味噌汁(キャベツ・人参) エ:335kcal 蛋白:16.8g 脂質:3.7g 食塩:1.39g					
	昼					御飯 牛肉コロツケ(濃厚ソース) 枝豆とペーコンの塩バターソテー 味噌汁(絹揚げ・わかめ)いりこ風味 梨 エ:577kcal 蛋白:15.1g 脂質:20.9g 食塩:2.25g	御飯・すまし汁(豆腐) さばの味噌煮 大根と豚肉の金平 キャベツの土佐酢和え フルーツ(カットりんご) エ:591kcal 蛋白:23.1g 脂質:27.4g 食塩:2.25g	御飯 豚肉のごま醤油炒め ひじきとちくわの煮物 味噌汁(しろな・しいたけ) 抹茶ゼリー(パイン缶添え) エ:533kcal 蛋白:16.0g 脂質:17.8g 食塩:2.01g				
		お	十五夜とは旧暦の8月15日と されていますが、新暦で表す と毎年日にちが違っています。 新暦は太陽の動きを基準とし、 旧暦では月の満ち欠けを基 準にしているため、ズレが生 じることが原因だそうです。十 五夜のみナリコマのおやつは お月様のようなきれいなプリン です。塩ミルクソースが甘さを 引き立ててくれます。				手作り抹茶シフォンカップケーキ エ:77kcal 蛋白:1.7g 脂質:4.2g 食塩:0.09g	手作りあんシュー(栗あん) エ:115kcal 蛋白:2.3g 脂質:0.3g 食塩:0.19g	手作りマドレーヌ(バナナ) エ:164kcal 蛋白:1.8g 脂質:9.5g 食塩:0.15g			
			夕						御飯 ホッケの塩麹焼き 卵の花 ブロッコリーとパプリカの スローサラダ 赤だし(かぼちゃ) エ:467kcal 蛋白:21.3g 脂質:12.2g 食塩:2.22g	御飯 鶏肉の豆鼓蒸し ごぼうと油揚げの炒め煮 うまい菜と平天の麴ナムル和え 味噌汁(もやし・白ねぎ) エ:522kcal 蛋白:23.0g 脂質:16.8g 食塩:2.40g	御飯 メンチカツ・エビフライ(マスタードタルタルソース) ほうれん草とかんぴょうの煮浸し 大根とパプリカの和風ドレ サラダ 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) エ:548kcal 蛋白:14.8g 脂質:19.0g 食塩:2.40g	
				計							エ:1493kcal 蛋白:50.3g 脂質:47.8g 食塩:6.41g	エ:1561kcal 蛋白:61.3g 脂質:56.0g 食塩:6.56g
日付	25	26	27	28	29	30						
朝A	御飯 野菜ミンチ巻き キャベツとなめこの和え物 味噌汁(もやし・絹揚げ) エ:341kcal 蛋白:11.3g 脂質:5.1g 食塩:1.51g	御飯 磯巻き卵 大根と大根葉のバジルレ サラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ) エ:398kcal 蛋白:12.2g 脂質:13.2g 食塩:1.31g	御飯 海鮮豆腐ステーキ 切干大根と豆のマヨサラ ダ 味噌汁(白菜・玉ねぎ) エ:392kcal 蛋白:12.3g 脂質:10.0g 食塩:1.58g	御飯 ハムチーズピカタ 小松菜とコーンのおから サラダ 味噌汁(しいたけ・わかめ) エ:362kcal 蛋白:9.8g 脂質:8.8g 食塩:1.79g	御飯 えびつみれの煮物 カリフラワーといんげんの パンパンドレサラダ 味噌汁(しろな・油揚げ) エ:395kcal 蛋白:12.6g 脂質:9.5g 食塩:1.76g	御飯 だし巻き卵 ほうれん草とえのきの和え 物 味噌汁(白菜・絹揚げ) エ:340kcal 蛋白:12.9g 脂質:6.7g 食塩:1.58g						
	昼	わかめうどん チンゲン菜とツナの炒め物 冷やし冬瓜 エ:509kcal 蛋白:13.7g 脂質:7.4g 食塩:4.36g	さつまいも御飯 鶏肉のもろみ焼き なすの田舎煮 白菜のレモン風味 すまし汁(人参・しいたけ) エ:483kcal 蛋白:15.9g 脂質:16.0g 食塩:1.92g	御飯 豚肉のオイスターソース炒め 一口がんもの煮物 チンゲン菜のわさび和え 味噌汁(里芋・ごぼう) エ:539kcal 蛋白:20.6g 脂質:21.2g 食塩:2.20g	パン 白身魚のカツ(オーロラソース) れんこんと油揚げの煮物 ブロッコリーとちくわのピ 辛和え 味噌汁(大根葉・大根) エ:547kcal 蛋白:20.4g 脂質:16.5g 食塩:2.18g	ゆかり御飯 赤魚の柚庵焼き 里芋の鶏そぼろ煮 キャベツと大根葉の洋風お 浸し 味噌汁(玉ねぎ・しめじ) エ:477kcal 蛋白:24.0g 脂質:10.1g 食塩:2.71g	御飯 豚肉の野菜炒め 高野豆腐の煮物 胡瓜とかまぼこの甘酢和え 味噌汁(白ねぎ・しいたけ)白味噌仕立て エ:552kcal 蛋白:22.4g 脂質:21.0g 食塩:2.07g					
お	手作りおしろこ(あられ) エ:152kcal 蛋白:3.5g 脂質:0.3g 食塩:0.04g	お楽しみ エ:43kcal 蛋白:0.0g 脂質:0.0g 食塩:0.03g	手作りミルクまんじゅう(抹茶あん) エ:133kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.1g 食塩:0.05g	手作りココアシフォンカップ ケーキ エ:78kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.3g 食塩:0.09g	手作りプリン(塩ミルクソース) エ:108kcal 蛋白:3.3g 脂質:5.5g 食塩:0.13g	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						
	夕	御飯 牛肉と里芋の煮込み やっこ(醤油) ブロッコリーとちりめんの ピーナッツ和え 味噌汁(大根葉・白ねぎ)麦 白味噌仕立て エ:611kcal 蛋白:29.1g 脂質:22.7g 食塩:2.98g	御飯 白身魚のグリル(和風パ ターソース) 高野豆腐と豚肉のサイコロ 煮 ほうれん草とちくわのお浸 し コンソメスープ(ウインナー・セ リ) エ:542kcal 蛋白:29.3g 脂質:19.5g 食塩:2.48g	御飯 シロガネダラの煮付け キャベツと鶏肉の炒め物 味噌かきたま汁 白味噌仕 立て フルーツ(カットオレンジ) エ:462kcal 蛋白:24.8g 脂質:10.8g 食塩:1.75g	御飯 鶏肉のさっぱり煮 もやしとツナの炒め物 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)い りこ風味 きざみ高菜 エ:510kcal 蛋白:20.3g 脂質:17.9g 食塩:3.06g	御飯 牛皿 白菜といかのとろみ炒め 味噌汁(豆腐) ヨーグルト(はちみつソース) エ:549kcal 蛋白:19.8g 脂質:18.6g 食塩:2.43g	御飯 かれいの生姜煮 大根と豚肉の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(さつまいも・わかめ) エ:495kcal 蛋白:19.5g 脂質:15.7g 食塩:2.59g					
計	エ:1613kcal 蛋白:57.6g 脂質:35.6g 食塩:8.90g	エ:1467kcal 蛋白:57.4g 脂質:48.6g 食塩:5.75g	エ:1526kcal 蛋白:60.9g 脂質:44.2g 食塩:5.59g	エ:1497kcal 蛋白:52.3g 脂質:47.5g 食塩:7.12g	エ:1529kcal 蛋白:59.7g 脂質:43.7g 食塩:7.03g	エ:1515kcal 蛋白:55.5g 脂質:43.8g 食塩:6.33g						