

常食(特養) 献立だより 2024年2月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日							
日付			1		2		3		4					
朝A	2月6日(火) おやつ 『手作りパンナコッタ』  <p>パンナコッタはイタリア発祥のお菓子で、イタリア語で“煮詰めたクリーム”という意味があります。日本では1994年ごろにブームになりそこから家庭でもおやつとして作られるようになったそうです。ナリコマのパンナコッタは爽やかなヨーグルト風味に仕上げました。コクとつるんとした食感をお楽しみ下さい。</p>		御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) キャベツとコーンの大葉ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・さつまいも) E:369kcal 蛋白:9.6g 脂質:4.7g 食塩:1.52g		御飯 えびそばろ入りだし巻き卵 カリフラワーとアスパラのアイランドドレサラダ 味噌汁(わかめ・ちくわ) E:398kcal 蛋白:14.3g 脂質:10.8g 食塩:1.92g		御飯 鶏肉のグリル いんげんのごまドレサラダ 味噌汁(里芋・白菜) E:388kcal 蛋白:12.7g 脂質:10.4g 食塩:1.14g		御飯 プレーンオムレツ(きのこソース) もやしとニラの麴ナムル和え 味噌汁(キャベツ・わかめ) E:339kcal 蛋白:11.9g 脂質:4.6g 食塩:2.05g					
			御飯 銀ひらすの照り焼き 菜の花と油揚げの煮浸し 手作り味噌付きごま豆腐 豚汁(豚肉・人参・しいたけ) E:528kcal 蛋白:26.7g 脂質:18.0g 食塩:1.95g		御飯 肉団子の野菜あんかけ 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 ブロッコリーの洋風お浸し 味噌汁(ほうれん草・白ねぎ) E:612kcal 蛋白:24.4g 脂質:24.7g 食塩:2.51g		ちらし寿司 れんこんと牛肉の金平 うまい菜とえのきのピーナツ和え いわしのつみれ汁 E:489kcal 蛋白:16.2g 脂質:14.3g 食塩:3.90g		御飯 焼き肉風炒め 枝豆がんもの煮物 白菜とかまぼこの梅かつお和え 味噌汁(しいたけ・人参)白味噌仕立て E:605kcal 蛋白:23.4g 脂質:26.2g 食塩:2.93g					
			手作りパウンドケーキ E:163kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.2g 食塩:0.35g		ととやき(いちごクリーム) E:59kcal 蛋白:0.3g 脂質:1.6g 食塩:0.26g		甘納豆(いなだ豆) りんごジュース E:59kcal 蛋白:2.7g 脂質:1.1g 食塩:0.10g		手作りあんシュー(栗あん) E:91kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.0g 食塩:0.10g					
			御飯 鶏肉の柚子茶煮 もやしとツナの炒め物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(大根葉・大根) E:513kcal 蛋白:22.2g 脂質:16.8g 食塩:1.94g		御飯 あじの山椒煮 大根と鶏肉の炒め物 味噌汁(油揚げ・あさり) 黄桃缶のピーチジュレ E:468kcal 蛋白:25.3g 脂質:9.5g 食塩:1.96g		御飯 豚肉の香味炒め 絹揚げの煮物 大根と人参の生酢 昆布佃煮 E:582kcal 蛋白:22.8g 脂質:22.3g 食塩:2.26g		御飯 シロガネダラの煮付け 小松菜と豚肉の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(大根葉・白ねぎ) E:483kcal 蛋白:21.9g 脂質:14.7g 食塩:2.18g					
			E:1572kcal 蛋白:60.6g 脂質:50.7g 食塩:5.75g		E:1536kcal 蛋白:64.2g 脂質:46.7g 食塩:6.65g		E:1518kcal 蛋白:54.4g 脂質:48.1g 食塩:7.40g		E:1518kcal 蛋白:59.0g 脂質:49.5g 食塩:7.26g					
計														
日付	5		6		7		8		9		10		11	
朝A	御飯 かにつみれの煮物 いんげんと油揚げの豆乳和え 味噌汁(大根・チンゲン菜) E:336kcal 蛋白:11.7g 脂質:3.4g 食塩:1.71g		御飯 チキンナゲット(ケチャップソース) アスパラのお浸し 味噌汁(さつまいも・人参) E:380kcal 蛋白:12.0g 脂質:5.6g 食塩:1.61g		御飯 玉子焼き ブロッコリーとちりめんの麦味噌和え 味噌汁(大根・油揚げ) E:395kcal 蛋白:15.9g 脂質:8.9g 食塩:1.47g		御飯 照り焼き風肉団子 カリフラワーといんげんのおからサラダ 味噌汁(玉ねぎ・ほうれん草) E:368kcal 蛋白:10.8g 脂質:8.2g 食塩:1.35g		御飯 干草焼き キャベツとかまぼこのアイランドドレサ 味噌汁(じゃがいも・しいたけ) E:368kcal 蛋白:10.4g 脂質:7.9g 食塩:1.37g		御飯・味噌汁(白菜・玉ねぎ) 里芋と豚肉の煮物 大根と大根葉の麴ナムル和え とうろ煮 E:310kcal 蛋白:12.1g 脂質:7.5g 食塩:1.21g		御飯 かに玉 ほうれん草のピーナツ和え 味噌汁(絹揚げ・人参) E:356kcal 蛋白:11.1g 脂質:8.2g 食塩:1.60g	
	御飯 白身魚の揚げ物(和風味あん) 大豆とベーコンのコンソメ煮 味噌汁(かぼちゃいりこ風味 胡瓜の柚香漬) E:519kcal 蛋白:22.8g 脂質:17.7g 食塩:1.83g		御飯 豚肉と大根の利休煮 やっこ(なめ茸あん) キャベツの和風ドレサラダ すまし汁(菜の花・かまぼこ) E:563kcal 蛋白:23.3g 脂質:21.7g 食塩:2.46g		キーマカレー しろなとちくわの塩麴ドレ和え フルーツ(黄桃缶・白桃缶) E:529kcal 蛋白:15.4g 脂質:17.5g 食塩:1.77g		わかめそば 豚肉の塩ダレ炒め うまい菜とツナのごまドレサラダ E:525kcal 蛋白:22.0g 脂質:18.1g 食塩:4.49g		パン ハンバーグ(ドミソース) 大根と人参の金平 味噌汁(油揚げ・人参)麦白味噌仕立て フルーツ(洋なし缶・パイン缶) E:569kcal 蛋白:16.2g 脂質:16.9g 食塩:2.62g		御飯 白身魚のソテー(野菜ソース) ごぼうと油揚げの煮物 スパゲティサラダ 味噌汁(白ねぎ・わかめ) E:481kcal 蛋白:21.3g 脂質:11.2g 食塩:2.39g		御飯 鶏肉のグリル(梅ソース) 高野豆腐のサイコロ煮 ブロッコリーとちくわのマヨサラダ 味噌汁(しめじ・しいたけ) E:570kcal 蛋白:23.8g 脂質:21.5g 食塩:2.88g	
お	手作りスイートポテト E:70kcal 蛋白:1.1g 脂質:1.6g 食塩:0.06g		手作りパンナコッタ(ヨーグルト風味) E:81kcal 蛋白:0.9g 脂質:2.0g 食塩:0.06g		お楽しみ E:91kcal 蛋白:1.2g 脂質:0.9g 食塩:0.08g		手作りきなこシフォンケーキ E:76kcal 蛋白:2.0g 脂質:4.4g 食塩:0.09g		おにぎりせんべい 飴湯 E:103kcal 蛋白:0.8g 脂質:2.3g 食塩:0.23g		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		手作りぜんざい(もち麴) E:147kcal 蛋白:4.8g 脂質:0.4g 食塩:0.07g	
	御飯 鶏肉と里芋の煮込み えびシューマイ ブロッコリーとコーンのスロースラダ 味噌汁(玉ねぎ・絹揚げ) E:570kcal 蛋白:25.4g 脂質:15.4g 食塩:3.05g		御飯 ホキのグリル(和風バターソース) 山芋の鶏そばろ煮 もやしと大根葉の大葉ドレ和え 味噌汁(白菜・わかめ) E:459kcal 蛋白:24.2g 脂質:9.0g 食塩:2.46g		御飯 さばの香味焼き ひじきとかんぴょうの煮物 白菜のわさび和え 味噌汁(ごぼう・しいたけ)白味噌仕立て E:547kcal 蛋白:20.3g 脂質:20.2g 食塩:1.95g		御飯 おでん もやしと鶏肉の炒め物 しば漬け E:597kcal 蛋白:27.1g 脂質:22.0g 食塩:3.35g		御飯 ホッケの塩麴焼き チンゲン菜と豚肉の炒め物 もずく酢 味噌汁(豆腐)いりこ風味 E:467kcal 蛋白:23.2g 脂質:14.1g 食塩:2.44g		御飯 カツとじ キャベツとツナの炒め物 赤だし(小松菜・もやし) みかん缶 E:633kcal 蛋白:22.6g 脂質:21.3g 食塩:2.51g		御飯 いわしの生姜煮 ふかしじゃがいも(ベーコン) 胡瓜のレモン酢和え 味噌汁(アサリ・キャベツ)白味噌仕立て E:474kcal 蛋白:17.7g 脂質:13.0g 食塩:2.67g	
計	E:1495kcal 蛋白:60.9g 脂質:38.2g 食塩:6.65g		E:1482kcal 蛋白:60.4g 脂質:38.4g 食塩:6.59g		E:1562kcal 蛋白:52.8g 脂質:47.4g 食塩:5.26g		E:1566kcal 蛋白:61.8g 脂質:52.7g 食塩:9.28g		E:1508kcal 蛋白:50.6g 脂質:41.3g 食塩:6.65g		E:1518kcal 蛋白:58.8g 脂質:41.8g 食塩:6.22g		E:1547kcal 蛋白:57.4g 脂質:43.2g 食塩:7.23g	

常食(特養) 献立だより 2024年2月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	12	13	14	15	16	17	18
朝A	御飯 鶏つみれの煮物(洋風) もやしとちりめんの白ごま和え 味噌汁(玉ねぎ・小松菜) E:395kcal 蛋白:17.5g 脂質:9.5g 食塩:1.63g	御飯 5品目具材の玉子焼き うまい菜とかまぼこのごまドレサラダ 味噌汁(白菜・大根葉) E:372kcal 蛋白:12.7g 脂質:7.6g 食塩:1.79g	御飯 チキンピカタ 白菜となめこの和え物 味噌汁(チンゲン菜・油揚げ) E:351kcal 蛋白:11.8g 脂質:5.9g 食塩:1.71g	御飯 ほうれん草のオムレツ キャベツとアスパラのレモンドレサラダ 味噌汁(里芋・白ねぎ) E:366kcal 蛋白:10.1g 脂質:7.8g 食塩:1.25g	御飯 海鮮豆腐ステーキ いんげんの白ごま和え 味噌汁(小松菜・人参) E:373kcal 蛋白:9.7g 脂質:8.5g 食塩:1.60g	御飯 メヌケの焼き浸し ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(白菜・しめじ) E:360kcal 蛋白:20.2g 脂質:5.7g 食塩:1.46g	御飯 玉子焼き マカロニサラダ 味噌汁(ほうれん草・あさり) E:427kcal 蛋白:13.4g 脂質:12.4g 食塩:1.49g
	醤油ラーメン 絹揚げの鶏そぼろ煮 杏仁豆腐(いちごソース) E:456kcal 蛋白:21.4g 脂質:11.9g 食塩:4.68g	ちらし寿司 ごぼうと豚肉の炒り煮 ブロッコリーと油揚げのおから和え 味噌汁(ほうれん草・白ねぎ) E:526kcal 蛋白:18.0g 脂質:14.3g 食塩:3.66g	御飯 豚肉ともやしのごま醤油炒め 大根と鶏肉の塩煮 玉子豆腐 味噌汁(人参・わかめ) E:534kcal 蛋白:23.3g 脂質:22.4g 食塩:3.03g	御飯 さばの塩焼き 白菜と小えびの煮物 もやしとちくわの麺ナムル和え 味噌汁(大根・しいたけ)白味噌仕立て E:533kcal 蛋白:22.8g 脂質:21.4g 食塩:2.42g	親子丼 切干大根の煮物 ブロッコリーとコーンのアイトドレ和え 味噌汁(じゃがいも・えのき) E:518kcal 蛋白:22.8g 脂質:9.6g 食塩:2.89g	御飯 擬製豆腐 れんこんとちくわの炒め生酢 味噌汁(さつまいも・もやし) フルーツ(洋なし缶・黄桃缶) E:552kcal 蛋白:18.4g 脂質:13.2g 食塩:2.62g	御飯 白身魚の香草パン粉焼き(トマトソース) 大豆と豚肉のカレー炒め しろなとかまぼこのお浸し 味噌汁(キャベツ・白ねぎ) E:472kcal 蛋白:25.6g 脂質:12.6g 食塩:2.01g
お	マイケーキ E:97kcal 蛋白:1.5g 脂質:2.9g 食塩:0.03g	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	手作りチョコプリン(ホイップクリーム添え) E:95kcal 蛋白:2.3g 脂質:3.3g 食塩:0.13g	パウムクーヘン E:87kcal 蛋白:1.2g 脂質:3.7g 食塩:0.12g	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
	御飯 白身魚のカツ(オーロラソース) 大豆と鶏肉の煮物 いんげんの大葉ドレ和え 味噌汁(さつまいも・大根) E:562kcal 蛋白:23.0g 脂質:17.6g 食塩:1.94g	御飯 タンドリーチキン カリフラワーとベーコンのソテー 味噌汁(キャベツ・えのき)いりこ風味 マンゴー缶 E:513kcal 蛋白:19.3g 脂質:16.0g 食塩:1.54g	御飯 さわらの西京焼き 小松菜と絹揚げの炒め煮 ポテトサラダ すまし汁(ソーメン・花麩) E:521kcal 蛋白:22.1g 脂質:15.9g 食塩:2.16g	御飯 ミートローフ風(ドミグラスソース) しろなとツナのソテー コンソメスープ(ウインナー・セロリ) パイン缶のオレンジジュレ E:551kcal 蛋白:18.8g 脂質:20.5g 食塩:2.02g	御飯 かれいの煮付け キャベツとあさりの炒め物 やっこ(醤油) 粕汁(豚肉・玉ねぎ・ごぼう) E:515kcal 蛋白:34.5g 脂質:12.1g 食塩:2.99g	御飯 牛皿 かぼちゃの含め煮 菜の花の香味ダレ和え 味噌汁(油揚げ・大根葉) E:552kcal 蛋白:19.4g 脂質:18.1g 食塩:2.23g	御飯 合鴨スモークスライス じゃがいもと豚肉の煮物 白菜と人参のピーナッツ和え 味噌汁(絹揚げ・大根)いりこ風味 E:576kcal 蛋白:19.1g 脂質:21.7g 食塩:2.67g
計	E:1509kcal 蛋白:63.4g 脂質:41.9g 食塩:8.29g	E:1538kcal 蛋白:50.7g 脂質:38.1g 食塩:7.07g	E:1501kcal 蛋白:59.5g 脂質:47.5g 食塩:7.03g	E:1538kcal 蛋白:52.8g 脂質:53.5g 食塩:5.79g	E:1558kcal 蛋白:70.6g 脂質:30.5g 食塩:7.52g	E:1563kcal 蛋白:60.3g 脂質:41.1g 食塩:6.41g	E:1550kcal 蛋白:59.7g 脂質:50.7g 食塩:6.26g
日付	19	20	21				
朝A	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 チンゲン菜の豆乳和え 味噌汁(もやし・わかめ) E:348kcal 蛋白:10.3g 脂質:5.5g 食塩:1.85g	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) ブロッコリーのピリ辛和え 味噌汁(絹揚げ・大根葉) E:382kcal 蛋白:14.1g 脂質:8.4g 食塩:1.60g	御飯 豚肉の筑前煮風 白菜と絹揚げの麦味噌和え 味噌汁(玉ねぎ・しろな) E:395kcal 蛋白:13.0g 脂質:9.2g 食塩:1.45g				
	鶏そぼろと卵の二色丼 一口がんもの煮物 キャベツとツナのバジルドレサラダ 味噌汁(里芋・人参)白味噌仕立て E:570kcal 蛋白:22.3g 脂質:24.1g 食塩:2.27g	きつねうどん うまい菜と豚肉の炒め物 カリフラワーとコーンの香味ドレサラダ E:498kcal 蛋白:14.0g 脂質:16.7g 食塩:3.38g	御飯 白身魚のマリネソース キャベツとかまぼこの炒め煮 大根と人参のパンパンドレサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ)いりこ風味 E:494kcal 蛋白:24.4g 脂質:14.4g 食塩:2.53g				
お	手作り水ようかん E:75kcal 蛋白:1.9g 脂質:0.2g 食塩:0.04g	クッキー 紅茶 E:118kcal 蛋白:1.6g 脂質:4.2g 食塩:0.08g	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				
	御飯 寄せ鍋 大根と豚肉の金平 胡瓜とかまぼこの甘酢和え E:484kcal 蛋白:19.6g 脂質:11.8g 食塩:3.66g	御飯 焼あじの南蛮漬け 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 さつまいものサラダ 赤だし(白菜・しいたけ) E:547kcal 蛋白:27.6g 脂質:13.5g 食塩:2.86g	御飯 鶏肉のねぎ焼き ベーコンと枝豆の塩バターソテー とろろ汁 ミルク寒天(パイン缶添え) E:554kcal 蛋白:19.8g 脂質:17.7g 食塩:1.18g				
計	E:1476kcal 蛋白:54.0g 脂質:41.5g 食塩:7.81g	E:1545kcal 蛋白:57.3g 脂質:42.9g 食塩:7.93g	E:1541kcal 蛋白:59.6g 脂質:45.9g 食塩:5.26g				

2月14日(水) おやつ
『手作りチョコプリン』
バレンタインデー



バレンタインデーは世界各国で「恋人たちの日」としてお祝いされています。日本のバレンタインデーは女性から男性にチョコレートを贈るだけでなく、自分チョコや友達同士で交換する友チョコなども人気です。ナリコマのバレンタインはチョコプリンです。ホイップクリームと一緒に召し上がり下さい。



常食(特養) 献立だより 2024年2月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日付	26	27	28	29	22	23	24	
朝A	<p>2月27日(火)昼食 『大根ごはん』 [兵庫県郷土料理]</p> 			<p>御飯 でんぷ入りだし巻き卵 キャベツの和風ドレサラダ 味噌汁(白ねぎ・しいたけ)</p> <p>エネルギー:350kcal 蛋白質:12.0g 脂質:6.4g 食塩:1.52g</p>	<p>御飯 ボロニアソーセージ 味噌汁(ほうれん草・人参)</p> <p>エネルギー:378kcal 蛋白質:10.8g 脂質:10.2g 食塩:1.93g</p>	<p>御飯 絹揚げの鶏そぼろ煮 アスパラのピーナツドレサラダ 味噌汁(えのき・玉ねぎ)</p> <p>エネルギー:317kcal 蛋白質:12.6g 脂質:10.1g 食塩:1.59g</p>	<p>御飯 ポテトミンチ巻き いんげんとコーンのスローサラダ 味噌汁(ごぼう・人参)</p> <p>エネルギー:371kcal 蛋白質:9.6g 脂質:8.2g 食塩:1.79g</p>	
	昼	<p>大根ごはんは大根をシンプルに炊き込むご飯で、大根と大根葉が味わえます。大根を炊き込んだご飯に、ちりめんや油揚げ、大根葉などを加えて味付けします。大根ごはんは兵庫県内の家庭で食べられており、他の料理を邪魔しない優しい素朴な味わいとなっております。</p> 			<p>ポークカレー チンゲン菜と油揚げの練りごま和え マンゴー</p> <p>エネルギー:554kcal 蛋白質:17.5g 脂質:17.9g 食塩:2.08g</p>	<p>御飯 酢鶏 白菜とかまぼこの炒め煮 しろなおから和え 中華スープ(春雨)</p> <p>エネルギー:616kcal 蛋白質:17.4g 脂質:22.4g 食塩:2.47g</p>	<p>ゆかり御飯・すまし汁(キャベツ・わか ホツケのタレ焼き ふるふき大根(白味噌田楽) スパゲティーサラダ フルーツ(カットりんご)</p> <p>エネルギー:456kcal 蛋白質:19.6g 脂質:12.7g 食塩:2.26g</p>	<p>御飯 鶏肉の野菜ソース焼き ひじき大豆 キャベツとなめこの和え物 味噌汁(かぼちゃ)麦白味噌仕立て</p> <p>エネルギー:511kcal 蛋白質:21.1g 脂質:16.4g 食塩:2.37g</p>
		お				<p>ワッフル</p> <p>エネルギー:84kcal 蛋白質:1.2g 脂質:1.7g 食塩:0.01g</p>	<p>手作りぶどうゼリー</p> <p>エネルギー:38kcal 蛋白質:0.1g 脂質:0.0g 食塩:0.02g</p>	<p>手作り栗あんまんじゅう(粒入り)</p> <p>エネルギー:120kcal 蛋白質:2.4g 脂質:2.1g 食塩:0.05g</p>
	夕				<p>御飯 黄金かれいの生姜煮 もやしとしめじの大葉ドレサラダ 味噌汁(里芋・白菜)白味噌仕立て 昆布佃煮</p> <p>エネルギー:530kcal 蛋白質:20.3g 脂質:16.9g 食塩:3.11g</p>	<p>御飯 さばの味噌煮 かぼちゃのサラダ すまし汁(おくら・花麩) 高菜炒め</p> <p>エネルギー:531kcal 蛋白質:18.8g 脂質:22.8g 食塩:1.41g</p>	<p>御飯 煮込みハンバーグ もやしと豚肉の炒め物 味噌汁(白ねぎ・油揚げ) ヨーグルト(あんずソース)</p> <p>エネルギー:632kcal 蛋白質:24.3g 脂質:24.2g 食塩:2.46g</p>	<p>御飯 赤魚のあんかけ 白菜と豚肉の煮物 大根のごま酢和え 味噌汁(絹揚げ・あさり)</p> <p>エネルギー:524kcal 蛋白質:28.2g 脂質:12.7g 食塩:2.68g</p>
	計				<p>エネルギー:1519kcal 蛋白質:51.1g 脂質:42.9g 食塩:6.71g</p>	<p>エネルギー:1562kcal 蛋白質:47.1g 脂質:55.5g 食塩:5.83g</p>	<p>エネルギー:1525kcal 蛋白質:59.0g 脂質:49.0g 食塩:6.36g</p>	<p>エネルギー:1489kcal 蛋白質:60.0g 脂質:37.5g 食塩:6.89g</p>
日付	26	27	28	29				
朝A	<p>御飯 ハムチーズピカタ うまい菜のおからサラダ 味噌汁(キャベツ・大根葉)</p> <p>エネルギー:361kcal 蛋白質:10.2g 脂質:8.7g 食塩:1.58g</p>	<p>御飯 大豆ミートハンバーグ(デミグラスソース) 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)</p> <p>エネルギー:401kcal 蛋白質:11.2g 脂質:10.9g 食塩:1.60g</p>	<p>御飯 カニカマ入りだし巻き卵 もやしとしめじの和え物 味噌汁(小松菜・里芋)</p> <p>エネルギー:348kcal 蛋白質:13.7g 脂質:6.5g 食塩:1.45g</p>	<p>御飯 野菜ミンチ巻き 切り干し大根と豆のマヨサラダ 味噌汁(絹揚げ・わかめ)</p> <p>エネルギー:370kcal 蛋白質:15.1g 脂質:7.4g 食塩:1.75g</p>				
	昼	<p>御飯 ホキの香草パン粉焼き(マスタードタルソース) れんこんと油揚げの煮物 味噌汁(さつまいも・白ねぎ) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)</p> <p>エネルギー:535kcal 蛋白質:18.5g 脂質:15.6g 食塩:1.90g</p>	<p>大根ごはん[兵庫県郷土料理] 鶏肉の塩麹蒸し 里芋と豚肉の煮物 いんげんの香味ダレ和え 味噌汁(しいたけ・わかめ)</p> <p>エネルギー:568kcal 蛋白質:26.0g 脂質:17.4g 食塩:3.27g</p>	<p>パン さけのクリームソースかけ カリフラワーとベーコンのソテー 白菜の塩レモンドレサラダ 味噌汁(もずく・おつゆ麩)</p> <p>エネルギー:520kcal 蛋白質:24.6g 脂質:18.1g 食塩:1.76g</p>	<p>御飯 白身魚のピカタ(トマトソース) チンゲン菜と豚肉の炒め物 キャベツとちくわの麩ナムル和え 味噌汁(人参・しいたけ)</p> <p>エネルギー:538kcal 蛋白質:25.5g 脂質:19.9g 食塩:1.88g</p>			
お	<p>お楽しみ</p> <p>エネルギー:108kcal 蛋白質:1.4g 脂質:6.8g 食塩:0.04g</p>	<p>手作り酒まんじゅう</p> <p>エネルギー:122kcal 蛋白質:1.1g 脂質:0.3g 食塩:0.05g</p>	<p>手作り抹茶シフォンケーキ</p> <p>エネルギー:77kcal 蛋白質:1.7g 脂質:4.2g 食塩:0.09g</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>				
夕	<p>御飯 豚大根 やっこ(醤油) ブロッコリーとパプリカの洋風お浸し 味噌汁(白菜・もやし)</p> <p>エネルギー:514kcal 蛋白質:22.8g 脂質:16.9g 食塩:2.49g</p>	<p>御飯 さんまの山椒煮 白菜といかのとろみ炒め 味噌かきたま汁 いりこ風味 フルーツ(カットオレンジ)</p> <p>エネルギー:478kcal 蛋白質:22.1g 脂質:13.5g 食塩:1.94g</p>	<p>御飯 豚肉のピリ辛炒め 高野豆腐の煮物 ブロッコリーとコーンのアイランドドレ和え 味噌汁(大根・しめじ)白味噌仕立て</p> <p>エネルギー:573kcal 蛋白質:23.3g 脂質:23.4g 食塩:1.78g</p>	<p>御飯 鶏肉のにんにく醤油焼き ひじきと油揚げの煮物 味噌汁(玉ねぎ・かまぼこ) 洋なし缶のはちみつジュレ</p> <p>エネルギー:471kcal 蛋白質:18.0g 脂質:12.2g 食塩:1.84g</p>				
計	<p>エネルギー:1519kcal 蛋白質:52.8g 脂質:47.9g 食塩:6.02g</p>	<p>エネルギー:1569kcal 蛋白質:60.3g 脂質:42.1g 食塩:6.87g</p>	<p>エネルギー:1517kcal 蛋白質:63.3g 脂質:52.2g 食塩:5.08g</p>	<p>エネルギー:1512kcal 蛋白質:61.8g 脂質:41.6g 食塩:5.52g</p>				

