

常食(特養) 献立だより 2024年3月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	4	5	6	7	8	9	10
朝A	<p>3月3日(日) 昼食 『ひな祭り』</p>  <p>ひな祭りは、女の子の健やかな成長と健康を願う「桃の節句」の行事を指します。ひな祭りの代表的な食べ物に甘酒がありますが、昔は邪気払いの為に白酒を飲む習慣がありました。子ども向けに祝う現代のひな祭りには、栄養価が高く甘くて飲みやすい甘酒が代用されるようになったそうです。</p>				<p>御飯 鶏つみれの煮物 いんげんとちりめんの塩ごま和え 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)</p> <p>エネルギー: 381kcal 蛋白質: 16.4g 脂質: 6.6g 食塩: 1.63g</p>	<p>御飯 玉子焼き 白菜と油揚げの麦味噌和え 味噌汁(玉ねぎ・人参)</p> <p>エネルギー: 371kcal 蛋白質: 11.1g 脂質: 8.0g 食塩: 1.27g</p>	<p>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(白ねぎ・わかめ)</p> <p>エネルギー: 345kcal 蛋白質: 9.8g 脂質: 4.2g 食塩: 1.75g</p>
	昼	<p>御飯 豚肉と白菜のすき煮 大根と人参の金平 カリフラワーとパプリカのレモンレサダ 味噌汁(おくら・花麩)</p> <p>エネルギー: 597kcal 蛋白質: 21.6g 脂質: 24.0g 食塩: 2.87g</p>	<p>ビーフカレー 大根とツナの香味ドレサダ ミルク寒天(マンゴーソース)</p> <p>エネルギー: 600kcal 蛋白質: 16.1g 脂質: 23.1g 食塩: 2.41g</p>	<p>ちらし寿司 れんこんと豚肉の炒り煮 茶碗蒸し(鶏肉・枝豆) フルーツ(パイン缶・黄桃缶)</p> <p>エネルギー: 499kcal 蛋白質: 17.5g 脂質: 10.3g 食塩: 3.12g</p>			
		<p>ふんわりロールケーキ(黒糖)</p> <p>エネルギー: 56kcal 蛋白質: 0.7g 脂質: 2.6g 食塩: 0.04g</p>	<p>手作りコーヒゼリー(ホイップクリーム添え)</p> <p>エネルギー: 50kcal 蛋白質: 0.2g 脂質: 1.4g 食塩: 0.01g</p>	<p>ひなあられ 甘酒</p> <p>エネルギー: 62kcal 蛋白質: 1.2g 脂質: 0.3g 食塩: 0.11g</p>			
	お	<p>御飯 干草蒸し はたけ菜と鶏肉の炒め物 もやしと人参の土佐酢和え 味噌汁(キャベツ・えのき)いりこ風味</p> <p>エネルギー: 473kcal 蛋白質: 19.8g 脂質: 11.8g 食塩: 2.83g</p>	<p>御飯 白身魚のソテー(オニオンソース) 大豆とベーコンのコンソメ煮 さつまいもとオレンジのサダ 味噌汁(ごぼう・小松菜)白味噌仕立て</p> <p>エネルギー: 497kcal 蛋白質: 22.2g 脂質: 9.7g 食塩: 2.03g</p>	<p>御飯 とんかつ(おろしあん) かぼちゃの含め煮 キャベツといんげんのごまドレサダ ちりめん山椒</p> <p>エネルギー: 588kcal 蛋白質: 20.7g 脂質: 19.2g 食塩: 1.40g</p>			
		<p>エネルギー: 1507kcal 蛋白質: 58.6g 脂質: 44.9g 食塩: 7.37g</p>	<p>エネルギー: 1518kcal 蛋白質: 49.6g 脂質: 42.3g 食塩: 5.73g</p>	<p>エネルギー: 1494kcal 蛋白質: 49.2g 脂質: 34.0g 食塩: 6.38g</p>			
計	<p>御飯 磯巻き卵 大根の和風ドレサダ 味噌汁(絹揚げ・しろな)</p> <p>エネルギー: 359kcal 蛋白質: 13.0g 脂質: 8.3g 食塩: 1.40g</p>	<p>御飯 かにつみれの煮物 白菜といんげんの白ごま和え 味噌汁(ほうれん草・しいたけ)</p> <p>エネルギー: 335kcal 蛋白質: 11.5g 脂質: 4.3g 食塩: 1.74g</p>	<p>御飯 白身魚の厚揚げの煮物 アスパラの太葉ドレサダ 味噌汁(大根葉・大根)</p> <p>エネルギー: 358kcal 蛋白質: 9.6g 脂質: 5.2g 食塩: 1.65g</p>	<p>御飯 クリームチキン いんげんの麩ナムル和え 味噌汁(もやし・人参)</p> <p>エネルギー: 348kcal 蛋白質: 12.5g 脂質: 7.0g 食塩: 1.20g</p>	<p>御飯 5品目具材の玉子焼き ポテトサダ 味噌汁(白菜・白ねぎ)</p> <p>エネルギー: 400kcal 蛋白質: 10.4g 脂質: 9.5g 食塩: 1.61g</p>	<p>御飯・味噌汁(青梗菜・人参) 筑前煮 マカロニサダ とうろ煮</p> <p>エネルギー: 320kcal 蛋白質: 14.0g 脂質: 8.0g 食塩: 1.48g</p>	<p>御飯 干草焼き キャベツのなめ茸和え 味噌汁(小松菜・里芋)</p> <p>エネルギー: 318kcal 蛋白質: 9.5g 脂質: 3.8g 食塩: 1.34g</p>
昼	<p>パン レモンチキン じゃがいもと油揚げの煮物 チンゲン菜と平天のパンドレサダ 味噌汁(白菜・人参)麦白味噌仕立て</p> <p>エネルギー: 505kcal 蛋白質: 19.7g 脂質: 13.9g 食塩: 2.31g</p>	<p>野菜かき揚げそば 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 ブロッコリーのスローサダ</p> <p>エネルギー: 623kcal 蛋白質: 20.4g 脂質: 23.3g 食塩: 4.96g</p>	<p>親子丼 里芋と豚肉の煮物 胡瓜とかまぼこの酢の物 赤だし(豆腐)</p> <p>エネルギー: 552kcal 蛋白質: 27.0g 脂質: 12.5g 食塩: 3.13g</p>	<p>御飯 白身魚のカツ(オーロラソース) キャベツと平天の煮浸し ブロッコリーと油揚げのピリ辛和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)いりこ風味</p> <p>エネルギー: 534kcal 蛋白質: 20.4g 脂質: 16.3g 食塩: 2.25g</p>	<p>御飯 牛肉の和風炒め やっこ(醤油) 菜の花の香味ダレ和え 味噌汁(大根葉・あさり)白味噌仕立て</p> <p>エネルギー: 561kcal 蛋白質: 24.5g 脂質: 22.7g 食塩: 2.16g</p>	<p>御飯 白身魚の揚げ浸し 絹揚げとグリーンピースのそぼろ煮 味噌汁(キャベツ・大根)いりこ風味 洋なし缶のオレンジジュレ</p> <p>エネルギー: 592kcal 蛋白質: 27.3g 脂質: 20.1g 食塩: 2.10g</p>	<p>御飯 ハンバーグ(和風ソース) 山芋と油揚げの煮物 アスパラとコーンの塩麩ドレサダ 味噌汁(白菜・もやし)</p> <p>エネルギー: 508kcal 蛋白質: 17.2g 脂質: 13.3g 食塩: 2.47g</p>
	<p>手作りマドレーヌ(バナナ風味)</p> <p>エネルギー: 164kcal 蛋白質: 1.8g 脂質: 9.5g 食塩: 0.15g</p>	<p>バウムクーヘン</p> <p>エネルギー: 59kcal 蛋白質: 0.3g 脂質: 1.6g 食塩: 0.26g</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>	<p>手作りあんシュー(よもぎあん)</p> <p>エネルギー: 99kcal 蛋白質: 2.3g 脂質: 4.0g 食塩: 0.10g</p>	<p>手作り梅ゼリー</p> <p>エネルギー: 43kcal 蛋白質: 0.0g 脂質: 0.0g 食塩: 0.03g</p>	<p>手作りきなこシフォンカップケーキ</p> <p>エネルギー: 74kcal 蛋白質: 1.8g 脂質: 4.6g 食塩: 0.08g</p>	<p>手作り黒糖まんじゅう(こしあん)</p> <p>エネルギー: 127kcal 蛋白質: 0.8g 脂質: 0.3g 食塩: 0.09g</p>
お	<p>御飯 さばの照り煮 肉金平(豚肉) 味噌汁(かぼちゃ) さくら漬け</p> <p>エネルギー: 575kcal 蛋白質: 21.0g 脂質: 24.4g 食塩: 2.17g</p>	<p>御飯 肉じゃが(豚肉) 大根といかの炒め物 玉子豆腐 味噌汁(キャベツ・わかめ)</p> <p>エネルギー: 543kcal 蛋白質: 22.2g 脂質: 15.9g 食塩: 3.18g</p>	<p>御飯 ホキのグリル(甘酢あん) ひじきとハムの和風マヨサダ 味噌汁(白ねぎ・油揚げ) ヨーグルト(はちみつソース)</p> <p>エネルギー: 500kcal 蛋白質: 21.2g 脂質: 12.5g 食塩: 1.98g</p>	<p>御飯 おでん うまい菜とベーコンの炒め物 白菜のレモン風味</p> <p>エネルギー: 551kcal 蛋白質: 22.9g 脂質: 20.5g 食塩: 3.06g</p>	<p>御飯 鶏肉の豆鼓蒸し 大豆と小えびの煮物 すまし汁(ソーメン・花麩) フルーツ(パイン缶・白桃缶)</p> <p>エネルギー: 549kcal 蛋白質: 22.9g 脂質: 14.5g 食塩: 2.32g</p>	<p>御飯 八宝菜 かにシューマイ もやしとちりめんの和え物 中華スープ(ザーサイ・わかめ)</p> <p>エネルギー: 498kcal 蛋白質: 19.3g 脂質: 16.2g 食塩: 3.67g</p>	<p>御飯 さんまの生姜煮 大根と鶏肉の炒め物 ブロッコリーとパプリカのおからサダ 豚汁(豚肉・白ねぎ・しいたけ)</p> <p>エネルギー: 578kcal 蛋白質: 28.0g 脂質: 22.8g 食塩: 2.17g</p>
	<p>エネルギー: 1604kcal 蛋白質: 55.5g 脂質: 56.0g 食塩: 6.03g</p>	<p>エネルギー: 1560kcal 蛋白質: 54.4g 脂質: 45.1g 食塩: 10.14g</p>	<p>エネルギー: 1556kcal 蛋白質: 62.6g 脂質: 30.7g 食塩: 6.83g</p>	<p>エネルギー: 1532kcal 蛋白質: 58.2g 脂質: 47.9g 食塩: 6.60g</p>	<p>エネルギー: 1553kcal 蛋白質: 57.8g 脂質: 46.6g 食塩: 6.12g</p>	<p>エネルギー: 1484kcal 蛋白質: 62.3g 脂質: 48.9g 食塩: 7.33g</p>	<p>エネルギー: 1532kcal 蛋白質: 55.5g 脂質: 40.2g 食塩: 6.07g</p>
計							



常食(特養) 献立だより 2024年3月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日					
日付	11	12	13	14	15	16	17					
朝A	御飯 海鮮豆腐ステーキ 白菜の麦味噌和え 味噌汁(玉ねぎ・人参)	御飯 ほうれん草のオムレツ カリフラワーと豆のマヨサラダ 味噌汁(もやし・しめじ)	御飯 ポテトミンチ巻き もやしとしいたけの塩ごま和え 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ)	御飯 照り焼き風肉団子 キャベツとしめじの豆乳和え 味噌汁(白ねぎ・人参)	御飯 カニカマ入りだし巻き卵 ブロッコリーとちりめんのおから和え 味噌汁(しろな・しいたけ)	御飯 チキンピカタ いんげんとコーンの麩ナムル和え 味噌汁(あさり・油揚げ)	御飯 大豆ミートハンバーグ(デミグラスソース) 味噌汁(もやし・わかめ)					
	エネルギー:358kcal 蛋白:8.6g 脂質:7.7g 食塩:1.44g	エネルギー:351kcal 蛋白:13.9g 脂質:6.7g 食塩:1.43g	エネルギー:350kcal 蛋白:12.0g 脂質:6.2g 食塩:1.36g	エネルギー:359kcal 蛋白:10.8g 脂質:7.3g 食塩:1.46g	エネルギー:375kcal 蛋白:17.6g 脂質:7.7g 食塩:1.68g	エネルギー:394kcal 蛋白:15.4g 脂質:7.9g 食塩:1.78g	エネルギー:392kcal 蛋白:11.6g 脂質:9.9g 食塩:1.60g					
昼	ちらし寿司 ひじきと豚肉の炒め煮 ほうれん草とちくわの和え物 味噌汁(絹揚げ・大根葉)	麦御飯 さばの味噌煮 れんこんと油揚げの炒め生酢 とろろ(とろろのタレ) すまし汁(菜の花・かまぼこ)	御飯 豚肉のオイスターソース炒め いかふくさ焼き チンゲン菜と人参のピーナッツ和え 味噌かきたま汁	御飯 ホッケの塩麹焼き クープイリチー[沖縄県郷土料理] 大根のごま酢和え 味噌汁(白菜・ほうれん草)いりこ風味	味噌ラーメン はたけ菜とツナの炒め物 杏仁豆腐(黄桃缶添え)	お好み焼き(豚肉) 高野豆腐のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁(じゃがいも・しめじ)	御飯 ホキのソテー(マスタードタルタルソース) じゃがいもと豚肉の煮物 白菜とちくわの梅かつお和え 味噌汁(ほうれん草・しいたけ)いりこ風味					
	エネルギー:492kcal 蛋白:20.7g 脂質:12.1g 食塩:3.47g	エネルギー:569kcal 蛋白:21.1g 脂質:22.3g 食塩:2.02g	エネルギー:551kcal 蛋白:23.2g 脂質:21.0g 食塩:2.18g	エネルギー:476kcal 蛋白:24.5g 脂質:13.1g 食塩:1.69g	エネルギー:605kcal 蛋白:19.2g 脂質:28.2g 食塩:5.98g	エネルギー:475kcal 蛋白:21.7g 脂質:24.0g 食塩:3.77g	エネルギー:493kcal 蛋白:23.0g 脂質:13.0g 食塩:2.60g					
お	ふんわりロールケーキ(ミルク)	手作りババロア(紅茶風味)	手作りミルクまんじゅう(抹茶あん)	手作りいちごミルクプリン(ホイップクリーム・いちご添え)	手作りマドレーヌ	手作り酒まんじゅう	お楽しみ					
	エネルギー:53kcal 蛋白:0.7g 脂質:1.8g 食塩:0.04g	エネルギー:83kcal 蛋白:1.2g 脂質:2.6g 食塩:0.05g	エネルギー:133kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.1g 食塩:0.05g	エネルギー:86kcal 蛋白:2.2g 脂質:3.2g 食塩:0.11g	エネルギー:145kcal 蛋白:1.9g 脂質:7.8g 食塩:0.22g	エネルギー:122kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.3g 食塩:0.05g	エネルギー:108kcal 蛋白:1.4g 脂質:6.8g 食塩:0.04g					
夕	御飯 牛皿 松風焼き 大根とニラの香味ドレサラダ 味噌汁(あさり・キャベツ)白味噌仕立て	御飯 鶏の唐揚げ キャベツと平天の塩レモンレサラダ 味噌汁(大根・白ねぎ) フルーツ(パイン缶)	御飯 黒豆がんもの炊き合わせ 金平ごぼう 味噌汁(里芋・わかめ) フルーツ(カットオレンジ)	御飯 鶏肉のもろみ焼き 金時豆煮 スパゲティーサラダ 味噌汁(豆腐)	御飯 白身魚の香草パン粉焼き(野菜ソース) 白菜と豚肉の煮浸し 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(ごぼう・大根)	御飯 あじの香味焼き もやしと豚肉の炒め物 大根と平天の練りごま和え 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ)白味噌仕立て	御飯 鶏肉のやわらか煮 やっこ(大葉味噌ダレ) キャベツとちりめんの塩麹レサラダ すまし汁(大根葉・玉ねぎ)					
	エネルギー:575kcal 蛋白:21.7g 脂質:22.1g 食塩:2.53g	エネルギー:526kcal 蛋白:17.1g 脂質:19.4g 食塩:1.80g	エネルギー:503kcal 蛋白:16.2g 脂質:13.4g 食塩:2.87g	エネルギー:573kcal 蛋白:21.8g 脂質:19.1g 食塩:1.73g	エネルギー:465kcal 蛋白:21.7g 脂質:11.7g 食塩:2.04g	エネルギー:535kcal 蛋白:28.2g 脂質:19.2g 食塩:1.94g	エネルギー:519kcal 蛋白:27.2g 脂質:15.9g 食塩:2.19g					
計	エネルギー:1479kcal 蛋白:51.8g 脂質:43.8g 食塩:7.48g	エネルギー:1529kcal 蛋白:53.3g 脂質:51.1g 食塩:5.30g	エネルギー:1537kcal 蛋白:54.6g 脂質:42.7g 食塩:6.46g	エネルギー:1494kcal 蛋白:59.3g 脂質:42.7g 食塩:4.99g	エネルギー:1589kcal 蛋白:60.4g 脂質:55.4g 食塩:9.92g	エネルギー:1526kcal 蛋白:66.4g 脂質:51.4g 食塩:7.55g	エネルギー:1512kcal 蛋白:63.0g 脂質:45.5g 食塩:6.43g					
日付	18	19	20									
朝A	御飯 玉子焼き ブロッコリーと平天のパンパンドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・人参)	御飯 鶏肉のグリル 白菜とアスパラのピーナッツ和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	御飯 ハムチーズピカタ しろなとちくわの麦味噌和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	<p>3月12日(火)おやつ 『手作りババロア (紅茶風味)』</p> 			<p>3月14日(木)昼食 『クープイリチー』 [沖縄県郷土料理]</p> 			<p>3月14日(木)おやつ 『手作りいちごミルクプリン (ホイップクリーム・いちご添え)』 ホワイトデー</p> 		
	エネルギー:433kcal 蛋白:15.2g 脂質:12.8g 食塩:1.50g	エネルギー:347kcal 蛋白:12.4g 脂質:7.2g 食塩:1.35g	エネルギー:363kcal 蛋白:11.0g 脂質:8.5g 食塩:1.57g									
昼	御飯 擬製豆腐 白菜といかの塩煮 味噌汁(うまい菜・油揚げ)白味噌仕立て マンゴー缶	御飯 牛肉コロッケ(濃厚ソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー 味噌汁(もやし・しいたけ) 春キャベツの浅漬け風	大豆と鶏肉のスパイシーカレー 大根の香味ドレサラダ 色寒天(パイン缶添え)									
	エネルギー:546kcal 蛋白:22.2g 脂質:11.9g 食塩:3.06g	エネルギー:543kcal 蛋白:15.2g 脂質:19.7g 食塩:2.05g	エネルギー:512kcal 蛋白:18.3g 脂質:13.7g 食塩:2.30g									
お	手作りあんシュュー(いちごあん)	お楽しみ	水ようかん	<p>ババロアはフランス発祥の冷製デザートで、その名はフランス語で現在のドイツにあたる「バイエルン王国」という意味を持ち、貴族の舌を楽ませるために生まれたそうです。新商品のババロアは紅茶風味です。濃厚な味をお楽しみください。</p>			<p>沖縄県の郷土料理のクープイリチーは「クープ=昆布」「イリチー=炒め物」を示しています。昆布は「よろこぶ」の語呂からお祝い料理として結婚式などのお祝いでも食べられています。ナリコマのクープイリチーは本場よりも昆布の量を少なくし、食べていただきやすいレシピに工夫しております。</p>					
	エネルギー:99kcal 蛋白:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	エネルギー:115kcal 蛋白:2.4g 脂質:4.9g 食塩:0.18g	エネルギー:115kcal 蛋白:2.3g 脂質:0.3g 食塩:0.19g									
夕	御飯 回鍋肉 一口がんもの煮物 味噌汁(大根・えのき) きざみ高菜	御飯 高野豆腐の炊き合わせ 大根と鶏肉の炒め物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(ほうれん草・あさり)	御飯 白身魚の和風バターソース 筍と豚肉の炒り煮 もやしといんげんのごまドレサラダ 味噌汁(里芋・白ねぎ)									
	エネルギー:538kcal 蛋白:21.3g 脂質:23.0g 食塩:2.09g	エネルギー:493kcal 蛋白:21.4g 脂質:14.8g 食塩:2.09g	エネルギー:549kcal 蛋白:27.1g 脂質:18.7g 食塩:1.87g									
計	エネルギー:1615kcal 蛋白:61.0g 脂質:51.7g 食塩:6.76g	エネルギー:1497kcal 蛋白:51.4g 脂質:46.5g 食塩:5.67g	エネルギー:1538kcal 蛋白:58.6g 脂質:41.3g 食塩:5.93g									

常食(特養) 献立だより 2024年3月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付				21	22	23	24
朝A				御飯 白身魚の厚揚げの煮物 キャベツのりんごドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・絹揚げ)	御飯 チキンナゲット(トマトソース) 白菜の塩ごま和え 味噌汁(うまい菜・しいたけ)	御飯 里芋と豚肉の煮物 いんげんのバジルドレサラダ 味噌汁(大根菜・玉葱)	御飯 ブレンオムレツ(コンソメソース) ブロッコリーとコーンのお浸し 味噌汁(しろな・油揚げ)
				エネルギー:367kcal 蛋白:10.9g 脂質:6.8g 食塩:1.49g	エネルギー:362kcal 蛋白:12.4g 脂質:6.7g 食塩:1.64g	エネルギー:316kcal 蛋白:10.3g 脂質:11.0g 食塩:1.12g	エネルギー:361kcal 蛋白:13.1g 脂質:4.7g 食塩:2.10g
昼				ねぎとろ丼 高野豆腐のサイコロ煮 ほうれん草とかまぼこの和え物 味噌汁(じゃがいも・人参)	パン ハンバーグ(ステーキソース) 小松菜とちくわの煮浸し 味噌かきたま汁 白桃缶のピーチジュレ	御飯・味噌汁(もやし・人参)白味噌仕 さばの塩焼き 切干大根の煮物 やっこ(なめ茸あん) フルーツ(カットりんご)	御飯 豚肉とキャベツの野菜炒め えびシューマイ 胡瓜の昆布和え 味噌汁(玉ねぎ・大根)
				エネルギー:510kcal 蛋白:27.5g 脂質:12.7g 食塩:3.88g	エネルギー:542kcal 蛋白:17.8g 脂質:13.1g 食塩:2.86g	エネルギー:577kcal 蛋白:25.5g 脂質:23.7g 食塩:2.46g	エネルギー:510kcal 蛋白:17.3g 脂質:18.9g 食塩:2.31g
お				手作りスイートポテト	手作りおしるこ(あられ)	手作りココアソフトケーキ	おにぎりせんべい 飴湯
				エネルギー:70kcal 蛋白:1.1g 脂質:1.6g 食塩:0.06g	エネルギー:152kcal 蛋白:3.5g 脂質:0.3g 食塩:0.04g	エネルギー:76kcal 蛋白:1.7g 脂質:4.4g 食塩:0.08g	エネルギー:103kcal 蛋白:0.8g 脂質:2.3g 食塩:0.23g
夕				御飯 豚大根 いかふくさ焼き カリフラワーとコーンのレモンドレサラダ 味噌汁(もずく・巻麩)いりこ風味	御飯 いわしの山椒煮 もやしと鶏肉の炒め物 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ)	御飯 鶏肉のマスタード焼き 絹揚げと人参の煮物 うまい菜と平天の和風ドレ和え 味噌汁(キャベツ・ごぼう)	御飯 銀ひらすの煮付け れんこんとちくわの炒め生酢 マカロニサラダ 赤だし(絹揚げ・しいたけ)
				エネルギー:557kcal 蛋白:20.6g 脂質:20.3g 食塩:2.45g	エネルギー:499kcal 蛋白:22.8g 脂質:17.7g 食塩:2.94g	エネルギー:545kcal 蛋白:23.8g 脂質:17.4g 食塩:2.40g	エネルギー:540kcal 蛋白:23.4g 脂質:15.3g 食塩:2.14g
計				エネルギー:1504kcal 蛋白:60.1g 脂質:41.4g 食塩:7.88g	エネルギー:1555kcal 蛋白:56.5g 脂質:37.8g 食塩:7.49g	エネルギー:1515kcal 蛋白:61.3g 脂質:56.6g 食塩:6.06g	エネルギー:1514kcal 蛋白:54.7g 脂質:41.3g 食塩:6.77g
日付	25	26	27	28	29	30	31
朝A	御飯 ポロニアソーセージ 味噌汁(里芋・人参)	御飯 かに玉 大根と平天のパンパントレサラダ 味噌汁(絹揚げ・ごぼう)	御飯 メヌケの煮付け もやしとピーマンの豆乳和え 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) ブロッコリーのピーナッツ和え 味噌汁(大根・わかめ)	御飯 野菜ミンチ巻き カリフラワーと豆のマヨサラダ 味噌汁(油揚げ・大根菜)	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 ほうれん草の麦味噌和え 味噌汁(絹揚げ・人参)	御飯 えびつみれの煮物 大根とアスパラの香味ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)
	エネルギー:385kcal 蛋白:12.4g 脂質:10.3g 食塩:1.96g	エネルギー:390kcal 蛋白:11.2g 脂質:10.6g 食塩:1.70g	エネルギー:353kcal 蛋白:18.7g 脂質:4.7g 食塩:1.53g	エネルギー:373kcal 蛋白:13.2g 脂質:7.8g 食塩:1.82g	エネルギー:378kcal 蛋白:15.0g 脂質:7.8g 食塩:1.59g	エネルギー:363kcal 蛋白:14.3g 脂質:8.1g 食塩:1.59g	エネルギー:378kcal 蛋白:10.1g 脂質:8.2g 食塩:1.91g
昼	あんかけにゆうめん 大根の豚そぼろ煮 カリフラワーといんげんのごまドレサラダ	稲荷寿司 さわらの西京焼き 高野豆腐のそぼろ煮 しろなの真砂和え すまし汁(白菜・かまぼこ)	豚肉の生姜丼 ひじきと油揚げの煮物 キャベツといんげんの塩麹和え 味噌汁(しろな・白ねぎ)	御飯 牛肉の野菜炒め 三色稲荷の煮物 胡瓜とちくわのごま酢和え 味噌汁(小松菜・人参)	御飯 枝豆がんもの炊き合わせ 大根と人参の金平 豚汁(豚肉・里芋・白ねぎ) ちりめん山椒	御飯 さけの照り焼き キャベツとあさりの炒め物 いんげんとパプリカのスローサラダ 味噌汁(豆腐)白味噌仕立て	御飯 鶏肉のさっぱり煮 小松菜と豚肉の炒め物 キャベツとなめこのわさび和え 味噌汁(もやし・油揚げ)いりこ風味
	エネルギー:525kcal 蛋白:17.7g 脂質:13.4g 食塩:4.35g	エネルギー:486kcal 蛋白:27.6g 脂質:12.1g 食塩:2.22g	エネルギー:575kcal 蛋白:20.7g 脂質:20.7g 食塩:3.13g	エネルギー:552kcal 蛋白:20.9g 脂質:22.4g 食塩:2.28g	エネルギー:550kcal 蛋白:20.0g 脂質:19.5g 食塩:3.15g	エネルギー:547kcal 蛋白:26.8g 脂質:20.7g 食塩:1.99g	エネルギー:550kcal 蛋白:22.8g 脂質:20.4g 食塩:2.24g
お	手作り抹茶プリン(ホイップクリーム添え)	手作りよもぎまんじゅう	お楽しみ	手作りパウンドケーキ	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	手作りぶどうゼリー	手作りきなこソフトマフィン
	エネルギー:94kcal 蛋白:1.9g 脂質:3.6g 食塩:0.10g	エネルギー:119kcal 蛋白:2.6g 脂質:0.3g 食塩:0.08g	エネルギー:76kcal 蛋白:0.7g 脂質:2.9g 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:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g	エネルギー:38kcal 蛋白:0.1g 脂質:0.0g 食塩:0.02g	エネルギー:98kcal 蛋白:2.4g 脂質:4.6g 食塩:0.11g
夕	御飯 鶏肉の塩麹蒸し じゃがいもとベーコンの煮物 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)麦白味噌仕立て みかん缶	御飯 ミートローフ風(トミグラスソース) キャベツのじゃこ炒め 味噌汁(おくら・おつゆ麩) ヨーグルト	御飯 合鴨スモークスライス 大豆煮 白菜のレモン風味 味噌汁(大根菜・あさり)白味噌仕立て	御飯 白身魚のオニオンソース うまい菜と平天の炒め煮 さつまいものサラダ 味噌汁(白菜・筍)	ゆかり御飯 鶏肉のくわ焼き 卵ふくさ焼き キャベツとツナの塩レモンドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・もやし)いりこ風味	御飯 肉団子の甘酢あんかけ 白菜とちくわの煮物 中華スープ(ザーサイ・コーン) マンゴー缶	御飯 シロガネダラのソテー(マスタードタルタルソース) 卵の花 ブロッコリーの洋風お浸し 味噌汁(白ねぎ・わかめ)
	エネルギー:534kcal 蛋白:20.1g 脂質:16.0g 食塩:2.35g	エネルギー:533kcal 蛋白:22.9g 脂質:18.2g 食塩:1.98g	エネルギー:506kcal 蛋白:21.0g 脂質:17.3g 食塩:2.43g	エネルギー:480kcal 蛋白:21.5g 脂質:11.6g 食塩:1.96g	エネルギー:468kcal 蛋白:20.5g 脂質:13.3g 食塩:2.19g	エネルギー:542kcal 蛋白:13.8g 脂質:16.1g 食塩:2.81g	エネルギー:471kcal 蛋白:21.8g 脂質:11.5g 食塩:2.12g
計	エネルギー:1538kcal 蛋白:52.1g 脂質:43.4g 食塩:8.76g	エネルギー:1528kcal 蛋白:64.4g 脂質:41.1g 食塩:5.98g	エネルギー:1510kcal 蛋白:61.0g 脂質:45.7g 食塩:7.10g	エネルギー:1568kcal 蛋白:57.7g 脂質:53.1g 食塩:6.41g	エネルギー:1522kcal 蛋白:56.4g 脂質:41.0g 食塩:7.02g	エネルギー:1490kcal 蛋白:55.1g 脂質:44.9g 食塩:6.41g	エネルギー:1497kcal 蛋白:57.0g 脂質:44.7g 食塩:6.38g