

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付						1	2
朝A	6月8日(土)おやつ『手作り冷やししろこ(あられ)』  おしろこは江戸時代に誕生し、現在も味付けなど進化しながら楽しまれています。地方によって呼び方や作り方が異なるそうです。冬に食べるイメージが強いですが、近年では冷やししろこが登場し年中楽しめるおやつになりました。ナリコマオリジナルの冷やししろこをぜひお楽しみに。					御飯・味噌汁(小松菜・玉ねぎ) 里芋と豚肉の煮物 カリフラワーとちくわの香味ドレサラダ はちみつねり梅 エネルギー:300kcal 蛋白:9.7g 脂質:9.6g 食塩:2.08g	御飯 プレーンオムレツ(トマトソース) 白菜と人参の白ごま和え 味噌汁(絹揚げ・ごぼう) エネルギー:372kcal 蛋白:12.5g 脂質:7.5g 食塩:1.85g
昼						御飯 鶏肉のさっぱり煮 キャベツとツナの炒め物 味噌汁(油揚げ・あさり) ミルク寒天(あんずソース) エネルギー:586kcal 蛋白:26.6g 脂質:19.8g 食塩:1.89g	御飯 さわらの西京焼き 切干大根と鶏肉の煮物 いんげんのピーナッツドレ和え すまし汁(えのき・しいたけ) エネルギー:465kcal 蛋白:22.3g 脂質:10.0g 食塩:1.71g
お						手作りオレンジシフォンカップケーキ エネルギー:73kcal 蛋白:1.5g 脂質:4.1g 食塩:0.08g	手作りパンナコッタ(ヨーグルト風味) エネルギー:81kcal 蛋白:0.9g 脂質:2.0g 食塩:0.06g
タ						御飯 ホキのピカタ(和風バターソース) 茎わかめと絹揚げの炒め煮 スパゲティ・サラダ 味噌汁(大根・白ねぎ)白味噌仕立て エネルギー:547kcal 蛋白:24.2g 脂質:17.8g 食塩:3.05g	御飯 豚肉ともやしの和風炒め 高野豆腐の煮物 さつまいものサラダ 味噌汁(チンゲン菜・かまぼこ)いりこ風味 エネルギー:563kcal 蛋白:22.4g 脂質:22.1g 食塩:2.02g
計						エネルギー:1506kcal 蛋白:62.0g 脂質:51.3g 食塩:7.10g	エネルギー:1481kcal 蛋白:58.1g 脂質:41.6g 食塩:5.64g
日付	3	4	5	6	7	8	9
朝A	御飯 ボロニアソーセージ 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) エネルギー:392kcal 蛋白:11.4g 脂質:11.1g 食塩:1.84g	御飯 玉子焼き 白菜となめこの香味和え 味噌汁(うまい菜・人参) エネルギー:369kcal 蛋白:11.1g 脂質:8.0g 食塩:1.30g	御飯 チキンナゲット(野菜ソース) もやしと油揚げの麺ナムル和え 味噌汁(里芋・白菜) エネルギー:382kcal 蛋白:14.2g 脂質:7.6g 食塩:1.52g	御飯 ほうれん草のオムレツ ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(大根菜・白ねぎ) エネルギー:351kcal 蛋白:13.5g 脂質:6.4g 食塩:1.41g	御飯 照り焼き風肉団子 アスパラの大量ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ) エネルギー:378kcal 蛋白:11.1g 脂質:8.1g 食塩:1.34g	御飯 5品目具材の玉子焼き カリフラワーとコーンのレモンレサラダ 味噌汁(絹揚げ・うまい菜) エネルギー:401kcal 蛋白:12.6g 脂質:10.6g 食塩:1.41g	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) ブロッコリーのピーナッツ和え 味噌汁(白菜・しめじ) エネルギー:367kcal 蛋白:12.0g 脂質:5.4g 食塩:1.51g
昼	御飯 白身魚の唐揚げ(レモンタルソース) ベーコンと枝豆の塩バターソー 味噌汁(大根菜・しめじ)麦白味噌仕立て 黄桃缶のピーチジュレ エネルギー:574kcal 蛋白:23.4g 脂質:21.7g 食塩:1.68g	醤油ラーメン えびシューマイ カリフラワーとピーマンのマヨサラダ エネルギー:463kcal 蛋白:19.3g 脂質:16.5g 食塩:4.91g	御飯 ハンバーグ(きのこソース) 金時豆煮 ほうれん草と平天のわさび和え 味噌汁(絹揚げ・わかめ)いりこ風味 エネルギー:548kcal 蛋白:21.7g 脂質:14.7g 食塩:2.72g	豚丼 白菜といかのとろみ炒め ブロッコリーとちりめんのピリ辛和え 味噌汁(チンゲン菜・しめじ) エネルギー:565kcal 蛋白:26.1g 脂質:18.4g 食塩:3.10g	パン えびマカロニグラタンフライ(中濃ソース) もやしとニラの炒め物 味噌汁(白菜・人参) フルーツ(洋なし缶・パイン缶) エネルギー:488kcal 蛋白:16.2g 脂質:13.8g 食塩:2.27g	御飯 シロネダラの香草パン粉焼き(オニオンソース) 大豆と鶏肉のトマト煮 白菜と大根菜のお浸し 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ) エネルギー:469kcal 蛋白:26.3g 脂質:10.9g 食塩:2.27g	御飯 鶏チリ 冷やし冬瓜 味噌汁(あさり・油揚げ)いりこ風味 ヨーグルト エネルギー:606kcal 蛋白:22.2g 脂質:23.5g 食塩:2.01g
お	和菓子 エネルギー:86kcal 蛋白:1.2g 脂質:0.2g 食塩:0.05g	手作り抹茶プリン(ホイップクリーム添え) エネルギー:94kcal 蛋白:1.9g 脂質:3.6g 食塩:0.10g	手作りミルクまんじゅう(白あん) エネルギー:134kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.2g 食塩:0.05g	手作りももゼリー エネルギー:48kcal 蛋白:0.2g 脂質:0.0g 食塩:0.01g	手作りきなこシフォンカップケーキ エネルギー:74kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.6g 食塩:0.08g	手作り冷やししろこ(あられ) エネルギー:155kcal 蛋白:3.5g 脂質:0.3g 食塩:0.03g	手作りあんシュー(いちごあん) エネルギー:99kcal 蛋白:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g
タ	御飯 擬製豆腐 大根と豚肉の炒め物 小松菜とちりめんの和え物 味噌汁(里芋・白ねぎ) エネルギー:504kcal 蛋白:21.4g 脂質:13.0g 食塩:3.12g	御飯 肉じゃが(牛肉) なすの揚げ浸し 味噌汁(おくら・巻麴)白味噌仕立て みかん缶 エネルギー:624kcal 蛋白:16.8g 脂質:22.4g 食塩:2.27g	御飯 いわしの生姜煮 キャベツとウインナーの炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(大根・しいたけ) エネルギー:493kcal 蛋白:17.8g 脂質:15.2g 食塩:2.44g	御飯 さばの塩焼き 山芋とちくわの煮物 もずく酢 味噌汁(豆腐) エネルギー:531kcal 蛋白:20.9g 脂質:21.3g 食塩:2.83g	御飯 鶏肉のくわ焼き 高野豆腐のサイコロ煮 うまい菜とツナのごまドレサラダ 味噌汁(なす) エネルギー:535kcal 蛋白:25.0g 脂質:19.1g 食塩:2.21g	御飯 豚肉の野菜炒め 切干大根の煮物 やっこ(梅ダレ) 赤だし(玉ねぎ・わかめ) エネルギー:538kcal 蛋白:22.6g 脂質:20.2g 食塩:2.80g	御飯 白身魚の煮付け れんこんと豚肉の金平 キャベツと平天の塩ごまダレ和え 味噌汁(チンゲン菜・人参) エネルギー:493kcal 蛋白:24.6g 脂質:14.1g 食塩:2.23g
計	エネルギー:1556kcal 蛋白:57.4g 脂質:46.0g 食塩:6.69g	エネルギー:1550kcal 蛋白:49.1g 脂質:50.5g 食塩:8.58g	エネルギー:1557kcal 蛋白:56.9g 脂質:39.7g 食塩:6.73g	エネルギー:1495kcal 蛋白:60.7g 脂質:46.1g 食塩:7.35g	エネルギー:1475kcal 蛋白:54.1g 脂質:45.6g 食塩:5.70g	エネルギー:1563kcal 蛋白:65.0g 脂質:42.0g 食塩:6.51g	エネルギー:1565kcal 蛋白:61.1g 脂質:47.0g 食塩:5.85g

常食(特養) 献立だより 2024年6月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	10	11	12	13	14	15	16
朝A	御飯 ミートオムレツ ほうれん草と油揚げのおから和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ)	御飯 野菜ミンチ巻き ブロッコリーのバジルドレサラダ 味噌汁(白菜・大根菜)	御飯 擬製豆腐 うまい菜と平天の麦味噌和え 味噌汁(あさり・しいたけ)	御飯 磯巻き卵 白菜とちりめんの豆乳和え 味噌汁(白ねぎ・しめじ)	御飯 ハムチーズピカタ いんげんの麺ナムル和え 味噌汁(うまい菜・えのき)	御飯・味噌汁(もやし・大根) 筑前煮 うまい菜とかまぼこのごまドレサラダ ちりめん山椒	御飯 いかつみれ(コンソメ) もやしのピリ辛和え 味噌汁(油揚げ・しいたけ)
	エネルギー:351kcal 蛋白:11.5g 脂質:6.5g 食塩:1.48g	エネルギー:416kcal 蛋白:10.5g 脂質:10.4g 食塩:1.36g	エネルギー:357kcal 蛋白:14.2g 脂質:5.4g 食塩:1.71g	エネルギー:352kcal 蛋白:15.3g 脂質:6.6g 食塩:1.57g	エネルギー:349kcal 蛋白:9.5g 脂質:7.3g 食塩:1.49g	エネルギー:279kcal 蛋白:15.9g 脂質:7.4g 食塩:1.66g	エネルギー:375kcal 蛋白:14.5g 脂質:7.0g 食塩:1.65g
昼	あじさい寿司 里芋の鶏そぼろ煮 もやしとちくわの香味ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・キャベツ)白味噌仕立て	大豆のチキンカレー キャベツとコーンの和風ドレサラダ 洋なし缶のオレンジジュレ	御飯 白身魚の竜田揚げ 金平ごぼう かぼちゃのサラダ 味噌汁(豆腐)	御飯 焼あじの南蛮漬け ひじきと豚肉の炒め煮 チンゲン菜とえのきの練りごま和え 味噌汁(絹揚げ・大根菜)	越前おろしそば[福井県郷土料理] なすの味噌炒め ポテトサラダ	御飯 カツとじ とう六豆煮 ブロッコリーとパプリカのおからサラダ 味噌汁(人参・しめじ)	赤飯 刺身盛り 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 白菜の洋風お浸し 茶碗蒸し(ぎんなん・なると)
	エネルギー:488kcal 蛋白:16.0g 脂質:12.0g 食塩:3.15g	エネルギー:518kcal 蛋白:20.3g 脂質:12.1g 食塩:2.51g	エネルギー:509kcal 蛋白:17.9g 脂質:14.0g 食塩:1.70g	エネルギー:509kcal 蛋白:25.9g 脂質:14.7g 食塩:2.66g	エネルギー:475kcal 蛋白:11.8g 脂質:19.1g 食塩:2.19g	エネルギー:636kcal 蛋白:23.8g 脂質:18.1g 食塩:2.33g	エネルギー:481kcal 蛋白:27.7g 脂質:10.5g 食塩:3.07g
お	手作り黒糖ソフトマフィン	お楽しみ	手作りはちみつレモンゼリー	手作りいちごマドレーヌ	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	手作りコーヒーゼリー(ホイップクリーム添え)	あゆ菓子
	エネルギー:85kcal 蛋白:1.6g 脂質:3.8g 食塩:0.09g	エネルギー:59kcal 蛋白:0.3g 脂質:1.6g 食塩:0.26g	エネルギー:42kcal 蛋白:0.0g 脂質:0.0g 食塩:0.02g	エネルギー:165kcal 蛋白:2.0g 脂質:10.4g 食塩:0.15g	エネルギー:96kcal 蛋白:0.9g 脂質:2.4g 食塩:0.23g	エネルギー:50kcal 蛋白:0.2g 脂質:1.4g 食塩:0.01g	エネルギー:135kcal 蛋白:2.8g 脂質:1.6g 食塩:0.11g
夕	御飯 豚肉と大根の利休煮 いかふくさ焼き いんげんとパプリカのスローサラダ すまし汁(とろろ昆布・花麴)	御飯 赤魚の焼き浸し れんこんと豚肉の炒り煮 大根のごま酢和え 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ)	御飯 回鍋肉 一口がんもの煮物 中華スープ(ささみ・もやし・ザーサイ) マンゴー缶	御飯 鶏肉のマスタード焼き 大豆煮 マカロニサラダ 味噌汁(かぼちゃ)いりこ風味	御飯 シロガネダラの煮つけ 白菜と豚肉のとりも炒め 味噌汁(あさり・わかめ)白味噌仕立て フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	御飯 さばの味噌煮 やっこ(醤油) キャベツとなめこの和え物 すまし汁(玉ねぎ・チンゲン菜)	御飯 煮込みハンバーグ しろなとツナのソテー カリフラワーのパンパントレサラダ のり佃煮
	エネルギー:583kcal 蛋白:21.8g 脂質:24.8g 食塩:2.56g	エネルギー:489kcal 蛋白:25.5g 脂質:12.5g 食塩:1.84g	エネルギー:557kcal 蛋白:21.6g 脂質:21.9g 食塩:2.13g	エネルギー:546kcal 蛋白:22.7g 脂質:17.8g 食塩:2.23g	エネルギー:604kcal 蛋白:23.7g 脂質:17.0g 食塩:3.45g	エネルギー:544kcal 蛋白:24.2g 脂質:23.3g 食塩:2.09g	エネルギー:549kcal 蛋白:20.3g 脂質:20.9g 食塩:2.03g
計	エネルギー:1507kcal 蛋白:50.9g 脂質:47.1g 食塩:7.28g	エネルギー:1482kcal 蛋白:56.6g 脂質:36.6g 食塩:5.97g	エネルギー:1465kcal 蛋白:53.7g 脂質:41.3g 食塩:5.56g	エネルギー:1572kcal 蛋白:65.9g 脂質:49.5g 食塩:6.61g	エネルギー:1524kcal 蛋白:45.9g 脂質:45.8g 食塩:7.36g	エネルギー:1509kcal 蛋白:64.1g 脂質:50.2g 食塩:6.09g	エネルギー:1540kcal 蛋白:65.3g 脂質:40.0g 食塩:6.86g
日付	17	18	19	20			
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)	御飯 千草焼き うまい菜と油揚げの和え物 味噌汁(玉ねぎ・あさり)	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)	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(しめじ・わかめ)	6月10日(月)昼食 『あじさい寿司』 		
	エネルギー:366kcal 蛋白:10.1g 脂質:5.5g 食塩:1.56g	エネルギー:351kcal 蛋白:13.9g 脂質:5.5g 食塩:1.56g	エネルギー:399kcal 蛋白:12.7g 脂質:9.2g 食塩:1.44g	エネルギー:362kcal 蛋白:19.7g 脂質:5.7g 食塩:1.51g			
昼	御飯 鶏の唐揚げ 卯の花 ほうれん草とちくわのからし和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ)白味噌仕立て	パン ホキのグリル(きのこソース) カリフラワーとベーコンのソテー 赤だし(絹揚げ・キャベツ) ヨーグルト(マンゴーソース)	炊き込み御飯 鶏肉の塩麹蒸し じゃがいもと平天の旨煮 胡瓜のレモン酢和え 味噌汁(白ねぎ・油揚げ)いりこ風味	御飯 牛肉コロッケ(濃厚ソース) 大豆とキャベツのじゃこ炒め 味噌汁(ごぼう・大根菜)麦白味噌仕立て フルーツ(洋なし缶)	6月14日(金)昼食 『越前おろしそば』 [福井県郷土料理] 		
	エネルギー:591kcal 蛋白:18.9g 脂質:23.7g 食塩:2.26g	エネルギー:456kcal 蛋白:21.9g 脂質:12.8g 食塩:1.99g	エネルギー:521kcal 蛋白:21.8g 脂質:12.9g 食塩:3.29g	エネルギー:567kcal 蛋白:18.3g 脂質:18.6g 食塩:2.68g			
お	手作りあんシュ(栗あん)	手作りいちごミルクプリン(ホイップクリーム添え)	手作りぜんざい(もち麴)	手作りパウンドケーキ	6月16日(日)昼食/おやつ 『父の日』 		
	エネルギー:91kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	エネルギー:84kcal 蛋白:2.2g 脂質:3.2g 食塩:0.11g	エネルギー:147kcal 蛋白:4.8g 脂質:0.4g 食塩:0.07g	エネルギー:163kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.3g 食塩:0.35g			
夕	ゆかり御飯 ホッケのタレ焼き 絹揚げと人参の煮物 大根と人参の生酢 味噌かきたま汁	御飯 豚肉ともやしのごま醤油炒め かにシュマイ かぼちゃのサラダ 味噌汁(白菜・大根菜)	御飯 白身魚の生姜煮 大根と豚肉の炒め物 コールスローサラダ 味噌汁(ソーメン)	御飯 豚肉の野菜炒め 手作り味付きごま豆腐 白菜とちくわの和え物 味噌汁(チンゲン菜・人参)	梅雨の時期になると様々な色で花を咲かせるあじさいは華やかな風物詩です。あじさい寿司はあじさいの色に見立てた色のすし酢を使い、大葉や玉子、イクラなどであじさいの花のように盛り付けをしたものです。しば漬けが食感のアクセントになっています。 越前おろしそばは福井県の郷土料理で、福井県では日常はもちろん、婚礼料理やコース料理のメイン料理としても登場しているそうです。400年以上の歴史がある料理で、大根おろしを添えて冷たいつゆをかけるのが特徴です。福井の方は年中冷たいつゆで食べるそうです。 父の日は、「母の日のように父親にも感謝する日を！」と声を上げたアメリカのドット夫人の父親の誕生日が6月だったことから6月に決まったそうです。ナリコマの父の日メニューはお祝いに欠かさない赤飯をはじめ、刺身や茶碗蒸しなど人気の高いメニューで揃えています。		
	エネルギー:456kcal 蛋白:24.6g 脂質:10.6g 食塩:2.39g	エネルギー:599kcal 蛋白:21.9g 脂質:25.6g 食塩:2.01g	エネルギー:510kcal 蛋白:23.2g 脂質:16.9g 食塩:2.91g	エネルギー:497kcal 蛋白:16.8g 脂質:17.4g 食塩:2.43g			
計	エネルギー:1504kcal 蛋白:55.4g 脂質:43.8g 食塩:6.31g	エネルギー:1490kcal 蛋白:59.9g 脂質:47.1g 食塩:5.67g	エネルギー:1577kcal 蛋白:62.5g 脂質:39.4g 食塩:7.71g	エネルギー:1589kcal 蛋白:56.9g 脂質:53.0g 食塩:6.97g			

常食(特養) 献立だより 2024年6月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付					21	22	23
朝A					御飯 チキンピカタ ほうれん草のおから和え 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ) E:358kcal 蛋白:11.9g 脂質:6.3g 食塩:1.73g	御飯 玉子焼き ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(じゃがいも・えのき) E:408kcal 蛋白:14.6g 脂質:9.9g 食塩:1.39g	御飯 ポテトミンチ巻き いんげんのごまドレサラダ 味噌汁(うまい菜・もやし) E:385kcal 蛋白:11.3g 脂質:8.4g 食塩:1.35g
昼					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:509kcal 蛋白:30.3g 脂質:13.2g 食塩:2.33g	御飯 野菜かき揚げうどん ごぼうと豚肉の味噌煮 大根とパプリカの塩麹ドレサラダ E:560kcal 蛋白:12.0g 脂質:17.5g 食塩:3.50g	御飯 赤魚の魚田(田楽味噌) 絹揚げと豚肉の炒め煮 揚げなすの甘酢和え すまし汁(大根菜・人参) E:585kcal 蛋白:29.2g 脂質:22.5g 食塩:2.02g
お					お楽しみ E:115kcal 蛋白:2.4g 脂質:4.9g 食塩:0.18g	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	ビスコ りんごジュース E:76kcal 蛋白:1.7g 脂質:4.4g 食塩:0.08g
夕					御飯 豚肉の山椒煮 おくらのとろろ和え 味噌汁(キャベツ・大根) 杏仁豆腐(パイン缶添え) E:558kcal 蛋白:18.8g 脂質:17.1g 食塩:2.18g	御飯 さけの香味焼き キャベツと平天の煮浸し 味噌汁(絹揚げ・わかめ)白味噌仕立て 高菜炒め E:475kcal 蛋白:22.9g 脂質:15.2g 食塩:1.59g	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(白菜・油揚げ)いりこ風味 E:470kcal 蛋白:22.3g 脂質:13.0g 食塩:2.75g
計					E:1540kcal 蛋白:63.4g 脂質:41.5g 食塩:6.42g	E:1570kcal 蛋白:50.3g 脂質:42.9g 食塩:6.57g	E:1516kcal 蛋白:64.5g 脂質:48.3g 食塩:6.20g
日付	24	25	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) キャベツとかまぼこの和風ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・大根) E:363kcal 蛋白:11.3g 脂質:7.1g 食塩:1.61g	御飯 鶏肉のグリル アスパラと玉ねぎの塩ごま和え 味噌汁(絹揚げ・キャベツ) E:368kcal 蛋白:13.7g 脂質:8.7g 食塩:1.20g	御飯 かに玉 しろなとちくわの麦味噌和え 味噌汁(白菜・大根菜) E:334kcal 蛋白:9.6g 脂質:6.0g 食塩:1.51g	御飯 海鮮豆腐ステーキ 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) E:397kcal 蛋白:9.5g 脂質:11.7g 食塩:1.49g	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 小松菜の麴ナムル和え 味噌汁(里芋・大根) E:344kcal 蛋白:12.1g 脂質:5.9g 食塩:1.46g	御飯・味噌汁(白な・しめじ) いんげんとベーコンのソテー もやしのパンパンドレサラダ とう六豆煮 E:322kcal 蛋白:10.1g 脂質:12.2g 食塩:1.68g	御飯 鶏つみれ(トマト) マカロニサラダ 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ) E:430kcal 蛋白:15.1g 脂質:12.1g 食塩:1.48g
昼	御飯 豚肉とニラのオイスター炒め いかふくさ焼き とろろの梅かつお和え 味噌汁(チンゲン菜・しいたけ) E:551kcal 蛋白:22.4g 脂質:19.4g 食塩:2.15g	ちらし寿司 れんこんと豚肉の煮物 大根と大根菜の和え物 味噌汁(里芋・白ねぎ)白味噌仕立て E:471kcal 蛋白:17.3g 脂質:9.3g 食塩:2.76g	御飯 かれいの味噌煮 もやしと鶏肉の炒め物 スパゲティーサラダ すまし汁(おくら・おつゆ麴) E:531kcal 蛋白:28.6g 脂質:17.7g 食塩:2.13g	御飯 鶏肉の豆鼓蒸し 大根と平天の煮物 キャベツの土佐酢和え 味噌汁(じゃがいも・油揚げ) E:479kcal 蛋白:20.3g 脂質:12.7g 食塩:2.49g	キーマカレー 玉ねぎとツナのマリネ フルーツ(スイカ) E:555kcal 蛋白:16.2g 脂質:17.9g 食塩:2.14g	御飯 銀ひらすの西京焼き 絹揚げの煮物 ブロッコリーとちくわの練りごま和え すまし汁(白菜・わかめ) E:514kcal 蛋白:27.5g 脂質:15.3g 食塩:2.42g	木の葉丼 ひじきと豚肉の炒め煮 キャベツとコーンのピーナツドレサラダ 味噌汁(大根・小松菜)いりこ風味 E:499kcal 蛋白:17.0g 脂質:12.6g 食塩:3.11g
お	手作り水ようかん E:75kcal 蛋白:1.9g 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	手作りほうじ茶プリン(ホイップクリーム添え) E:94kcal 蛋白:1.9g 脂質:3.7g 食塩:0.11g	ふんわりロールケーキ(ミルク) E:53kcal 蛋白:0.7g 脂質:1.8g 食塩:0.04g	手作りあんシュウ(こしあん) E:100kcal 蛋白:1.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	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	もっちりたい焼きあん E:39kcal 蛋白:0.7g 脂質:0.1g 食塩:0.03g
夕	御飯 さばの南部焼き かぼちゃの含め煮 胡瓜の酢の物 味噌汁(豆腐) E:541kcal 蛋白:21.2g 脂質:21.5g 食塩:1.79g	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 味噌汁(なす) E:590kcal 蛋白:19.0g 脂質:24.2g 食塩:2.38g	御飯 豚肉のブルコギ風 冬瓜の煮物 味噌汁(ほうれん草・あさり) ミルク寒天(洋なし缶添え) E:544kcal 蛋白:20.3g 脂質:18.1g 食塩:1.89g	御飯 白身魚の揚げ物(甘酢あん) 金平ごぼう やっこ(醤油) 味噌汁(白ねぎ・しいたけ)いりこ風味 E:588kcal 蛋白:26.8g 脂質:20.6g 食塩:2.01g	御飯 白身魚の煮付け なすの揚げ浸し さつまいもとオレンジのサラダ 豚汁(豚肉・玉ねぎ・人参) E:519kcal 蛋白:20.7g 脂質:14.9g 食塩:2.00g	御飯 合鴨スモークスライス キャベツと豚肉の炒め物 ほうれん草とちりめんののり辛和え 味噌汁(油揚げ・大根菜) E:577kcal 蛋白:27.8g 脂質:23.7g 食塩:2.70g	御飯 鶏肉のやわらか煮 チンゲン菜とツナの炒め物 白菜と平天の塩レモンドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・しいたけ) E:488kcal 蛋白:21.8g 脂質:14.3g 食塩:2.26g
計	E:1530kcal 蛋白:56.8g 脂質:48.2g 食塩:5.59g	E:1562kcal 蛋白:53.2g 脂質:44.3g 食塩:6.39g	E:1503kcal 蛋白:60.4g 脂質:45.5g 食塩:5.64g	E:1517kcal 蛋白:57.3g 脂質:46.8g 食塩:6.03g	E:1518kcal 蛋白:50.3g 脂質:42.7g 食塩:5.70g	E:1511kcal 蛋白:67.8g 脂質:55.8g 食塩:6.91g	E:1456kcal 蛋白:54.6g 脂質:39.1g 食塩:6.88g

