

常食(特養) 献立だより 2024年11月 ◇①◇



曜		月	火	水	木	金	土	日
日付						1	2	3
朝A	11月7日(木)夕食 『寄せ鍋』 	11月10日(日)昼食 『ふろふき大根のなめ茸かけ』 	寄せ鍋は、江戸時代から食べられており、当時から日本人に馴染みのある魚介や和風ベースの味付けが多く、具材も各家庭や地域によって異なり、具材に決まりがないのも特徴です。今回の寄せ鍋は、豚肉や豆腐、かにつみれや春菊などを寄せ合わせました。	風呂吹き(ふろふき)は、蒸し風呂で息を吹きかけ垢を取ることを言うそうです。大根を冷ます姿と風呂吹きが似ているため“ふろふき大根”と名が付いたそうです。ふろふき大根は味噌をかけて食べることが多いようですが今回のふろふき大根はなめ茸あんかけです。		御飯 ポロニアソーセージ 味噌汁(えのき・人参)	御飯・味噌汁(白菜・ウマイ菜) 絹揚げの鶏そぼろ煮 マカロニサラダ 昆布佃煮	御飯 ほうれん草のオムレツ カリフラワーとコーンのバジルドレサラダ 味噌汁(里芋・人参)
						エネルギー:368kcal 蛋白:10.1g 脂質:9.0g 食塩:1.75g	エネルギー:340kcal 蛋白:12.1g 脂質:12.8g 食塩:2.11g	エネルギー:391kcal 蛋白:10.2g 脂質:10.6g 食塩:1.24g
						御飯 豚肉とキャベツの和風炒め やっこ(醤油) 大根と大根葉の香味ドレ和え 味噌汁(玉ねぎ・チンゲン菜)	御飯 鶏肉の柚子茶煮 大根と豚肉の炒め物 キャベツの和風ドレサラダ 味噌かきたま汁 白味噌仕立て	御飯 あじの照り煮 キャベツと鶏肉の炒め物 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(玉ねぎ・小松菜)
						エネルギー:532kcal 蛋白:21.5g 脂質:20.6g 食塩:2.28g	エネルギー:516kcal 蛋白:23.1g 脂質:16.2g 食塩:2.45g	エネルギー:457kcal 蛋白:22.5g 脂質:10.0g 食塩:1.75g
お					バウムクーヘン	手作りババロア(紅茶風味)	手作りキャラメルマドレーヌ	
					エネルギー:87kcal 蛋白:1.2g 脂質:3.7g 食塩:0.12g	エネルギー:83kcal 蛋白:1.2g 脂質:2.6g 食塩:0.05g	エネルギー:161kcal 蛋白:1.9g 脂質:9.9g 食塩:0.13g	
夕						御飯 千草蒸し 金平ごぼう 白菜と平天の塩レモンドレサラダ 味噌汁(さつまいも・絹揚げ)麦白味噌仕立て	御飯 ホッケの塩麹焼き れんこんとちくわの煮物 もやしと油揚げの白ごま和え 豚汁(豚肉・白ねぎ・しいたけ)	御飯 八宝菜 じゃがいもと鶏肉の煮物 味噌汁(油揚げ・あさり) 杏仁豆腐(黄桃缶添え)
						エネルギー:487kcal 蛋白:17.0g 脂質:11.8g 食塩:2.82g	エネルギー:540kcal 蛋白:28.0g 脂質:15.0g 食塩:2.22g	エネルギー:549kcal 蛋白:21.8g 脂質:13.5g 食塩:2.41g
計						エネルギー:1474kcal 蛋白:49.8g 脂質:45.1g 食塩:6.97g	エネルギー:1479kcal 蛋白:64.4g 脂質:46.6g 食塩:6.83g	エネルギー:1558kcal 蛋白:56.4g 脂質:44.0g 食塩:5.53g
日付		4	5	6	7	8	9	10
朝A	御飯 鶏肉のグリル チンゲン菜の豆乳和え 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	御飯 千草焼き ブロッコリーとちりめんの麦味噌和え 味噌汁(油揚げ・大根葉)	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) キャベツのピーナッツ和え 味噌汁(さつまいも・人参)	御飯 玉子焼き ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(絹揚げ・しいたけ)	御飯 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) 味噌汁(小松菜・白ねぎ)	御飯 プレーンオムレツ(きのこソース) しろなとちくわのピリ辛和え 味噌汁(大根葉・大根)	御飯 照り焼き風肉団子 もやしとちりめんの塩麹ドレサラダ 味噌汁(ほうれん草・あさり)	
	エネルギー:350kcal 蛋白:12.5g 脂質:6.9g 食塩:1.35g	エネルギー:361kcal 蛋白:15.7g 脂質:6.4g 食塩:1.44g	エネルギー:373kcal 蛋白:9.9g 脂質:5.1g 食塩:1.47g	エネルギー:417kcal 蛋白:16.0g 脂質:11.7g 食塩:1.39g	エネルギー:401kcal 蛋白:13.9g 脂質:11.3g 食塩:1.59g	エネルギー:341kcal 蛋白:11.6g 脂質:3.8g 食塩:2.15g	エネルギー:394kcal 蛋白:17.2g 脂質:8.9g 食塩:1.85g	
昼	御飯 ミートローフ風(ドミグラスソース) ひじきと油揚げの煮物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(もやし・平天)	大豆のチキンカレー しろなの洋風お浸し ミルク寒天(マンゴーソース)	わかめうどん いかふくさ焼き 白菜となめこの和え物	御飯 ホキのソテー(マリネソース) 切干大根と鶏肉の煮物 チンゲン菜と油揚げの白ごま和え 味噌汁(玉ねぎ・もやし)いりこ風味	親子丼 金時豆煮 キャベツの土佐酢和え 味噌汁(油揚げ・人参)	御飯 豚肉の香味炒め かにシューマイ 胡瓜の酢の物 中華スープ(春雨)	御飯 さばの南部焼き ふろふき大根のなめ茸かけ 味噌汁(玉ねぎ・絹揚げ) フルーツ(パイン缶・みかん缶)	
	エネルギー:552kcal 蛋白:19.6g 脂質:19.4g 食塩:2.21g	エネルギー:482kcal 蛋白:19.7g 脂質:10.9g 食塩:2.05g	エネルギー:502kcal 蛋白:15.3g 脂質:6.4g 食塩:4.07g	エネルギー:445kcal 蛋白:22.7g 脂質:9.8g 食塩:2.16g	エネルギー:528kcal 蛋白:24.4g 脂質:7.2g 食塩:2.71g	エネルギー:580kcal 蛋白:17.8g 脂質:22.8g 食塩:1.90g	エネルギー:534kcal 蛋白:19.7g 脂質:21.3g 食塩:1.83g	
お	和菓子	お楽しみ	チョコワッフル	手作りあんシュー(栗あん)	手作りスイートポテト	手作りぜんざい(もち麴)	手作りきなこプリン(ホイップクリーム添え)	
	エネルギー:86kcal 蛋白:1.2g 脂質:0.2g 食塩:0.05g	エネルギー:42kcal 蛋白:0.0g 脂質:0.0g 食塩:0.02g	エネルギー:59kcal 蛋白:0.3g 脂質:1.6g 食塩:0.26g	エネルギー:91kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	エネルギー:70kcal 蛋白:1.1g 脂質:1.6g 食塩:0.06g	エネルギー:147kcal 蛋白:4.8g 脂質:0.4g 食塩:0.07g	エネルギー:92kcal 蛋白:3.1g 脂質:4.4g 食塩:0.10g	
夕	御飯 シロガネダラの揚げ浸し 大根と豚肉の塩だしとろみ炒め キャベツとちくわの大葉ドレサラダ 味噌汁(豆腐)いりこ風味	御飯 アブラガレイのグリル もやしと焼き豚の炒め物 スパゲティーサラダ 味噌汁(キャベツ・わかめ)	御飯 赤魚の山椒焼き うまい菜と鶏肉の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(大根・あさり)白味噌仕立て	御飯 寄せ鍋(豚肉) れんこんの炒め生酢 さくら漬け	御飯 白身魚の生姜煮 大根と豚肉の炒め物 ブロッコリーのごまドレサラダ とろろ汁	御飯 さわらの西京焼き じゃがいもと平天の旨煮 カリフラワーのバジルドレサラダ すまし汁(白菜・わかめ)	御飯 蒸し鶏(梅ソース) 白菜と豚肉の煮物 ブロッコリーと油揚げのおから和え 味噌汁(さつまいも・しいたけ)白味噌仕立て	
	エネルギー:509kcal 蛋白:24.8g 脂質:15.2g 食塩:2.30g	エネルギー:618kcal 蛋白:22.4g 脂質:23.8g 食塩:3.62g	エネルギー:560kcal 蛋白:29.2g 脂質:17.9g 食塩:2.41g	エネルギー:528kcal 蛋白:22.2g 脂質:16.8g 食塩:2.79g	エネルギー:481kcal 蛋白:24.9g 脂質:11.9g 食塩:1.84g	エネルギー:497kcal 蛋白:20.9g 脂質:14.1g 食塩:2.00g	エネルギー:474kcal 蛋白:25.4g 脂質:9.3g 食塩:1.93g	
計	エネルギー:1497kcal 蛋白:58.1g 脂質:41.7g 食塩:5.91g	エネルギー:1503kcal 蛋白:57.8g 脂質:41.1g 食塩:7.13g	エネルギー:1494kcal 蛋白:54.7g 脂質:31.0g 食塩:8.21g	エネルギー:1481kcal 蛋白:62.7g 脂質:42.3g 食塩:6.44g	エネルギー:1480kcal 蛋白:64.3g 脂質:32.0g 食塩:6.20g	エネルギー:1565kcal 蛋白:55.1g 脂質:41.1g 食塩:6.12g	エネルギー:1494kcal 蛋白:65.4g 脂質:43.9g 食塩:5.71g	

常食(特養) 献立だより 2024年11月 ◇②◇

曜日 日付	月 11	火 12	水 13	木 14	金 15	土 16	日 17
朝A	御飯 磯巻き卵 いんげんとパプリカのスローサラダ 味噌汁(白菜・かまぼこ)	御飯 かに玉 キャベツとちくわの和風ドレサラダ 味噌汁(さつまいも・わかめ)	御飯 擬製豆腐 もやしの白ごま和え 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	御飯 野菜ミンチ巻き キャベツとえのきの麺ナムル和え 味噌汁(もやし・油揚げ)	御飯 ハムチーズピカタ しろなと油揚げの香味和え 味噌汁(玉ねぎ・さつまいも)	御飯 豚肉の和風炒め うまい菜の豆乳和え 味噌汁(エノキ・椎茸)	御飯 ミートオムレツ 白菜とニラの和え物 味噌汁(しろな・ごぼう)
	エネルギー:382kcal 蛋白:12.8g 脂質:10.4g 食塩:1.78g	エネルギー:357kcal 蛋白:9.2g 脂質:6.0g 食塩:1.68g	エネルギー:361kcal 蛋白:10.7g 脂質:7.8g 食塩:1.30g	エネルギー:352kcal 蛋白:11.1g 脂質:4.4g 食塩:1.46g	エネルギー:385kcal 蛋白:11.5g 脂質:9.8g 食塩:1.38g	エネルギー:300kcal 蛋白:11.5g 脂質:10.5g 食塩:1.21g	エネルギー:314kcal 蛋白:9.5g 脂質:3.7g 食塩:1.43g
昼	海鮮ちゃんぼん 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 大根の香味ドレサラダ	御飯 とんかつ(おろしあん) 卵の花 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜) のり佃煮	ちらし寿司 ひじきと鶏肉の炒め煮 白菜と大根葉のお浸し 茶碗蒸し(ぎんなん・なると)	御飯 チキン南蛮[宮崎県郷土料理] 小松菜のじゃこ炒め 赤だし(人参・わかめ) 黄桃缶のピーチジュレ	きざみ高菜御飯 赤魚の焼き浸し 昆布大豆煮 大根といんげんのパンパントレサラダ 味噌汁(おくら・おつゆ麩)	御飯・すまし汁(白菜・わかめ) さけの柚庵焼き 大根と油揚げの利休煮 ポテトサラダ フルーツ(カットりんご)	豚肉の生姜丼 一口がんもの煮物 ほうれん草となめこの麦味噌和え 味噌汁(キャベツ・人参)いりこ風味
	エネルギー:477kcal 蛋白:26.1g 脂質:14.3g 食塩:5.38g	エネルギー:534kcal 蛋白:18.9g 脂質:17.2g 食塩:1.86g	エネルギー:470kcal 蛋白:17.4g 脂質:10.7g 食塩:3.80g	エネルギー:624kcal 蛋白:19.8g 脂質:26.4g 食塩:2.44g	エネルギー:461kcal 蛋白:25.6g 脂質:9.7g 食塩:2.53g	エネルギー:565kcal 蛋白:23.1g 脂質:22.5g 食塩:2.00g	エネルギー:543kcal 蛋白:21.1g 脂質:19.5g 食塩:2.81g
お	クッキー 紅茶	手作りパウンドケーキ	お楽しみ	手作りコーヒーゼリー(ホイップクリーム添え)	手作りおしるこ(あられ)	手作りあんシュウ(よもぎあん)	手作り抹茶シフォンカップケーキ
	エネルギー:118kcal 蛋白:1.6g 脂質:4.2g 食塩:0.08g	エネルギー:163kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.3g 食塩:0.35g	エネルギー:115kcal 蛋白:2.4g 脂質:4.9g 食塩:0.18g	エネルギー:50kcal 蛋白:0.2g 脂質:1.4g 食塩:0.01g	エネルギー:152kcal 蛋白:3.5g 脂質:0.3g 食塩:0.04g	エネルギー:99kcal 蛋白:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	エネルギー:76kcal 蛋白:1.5g 脂質:4.4g 食塩:0.08g
夕	御飯 白身魚の煮付け 肉金平(豚肉) ほうれん草と平天のピーナツ和え 味噌汁(油揚げ・大根葉)	御飯 いわしの山椒煮 ふかしじゃがいも(コーン) ブロッコリーのマヨサラダ 味噌汁(絹揚げ・人参)いりこ風味	御飯 ハンバーグ(ドミソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー 味噌汁(かぼちゃ) マンゴー缶	御飯 三色稲荷の炊き合わせ 大根と豚肉の炒め物 味噌汁(白菜・あさり)白味噌仕立て はちみつねり梅	御飯 肉じゃが(豚肉) やっこ(ねぎ味噌ダレ) ブロッコリーとちくわのピリ辛和え すまし汁(キャベツ・しめじ)	御飯 クリームチキン キャベツと平天の炒め物 玉ねぎとツナのマリネ 味噌汁(もやし・絹揚げ)	御飯 銀ひらすのグリル(オニオンソース) 絹揚げの煮物 もやしとちくわの香味ドレサラダ 味噌汁(大根葉・大根)
	エネルギー:539kcal 蛋白:27.2g 脂質:15.0g 食塩:2.53g	エネルギー:509kcal 蛋白:19.0g 脂質:16.3g 食塩:2.47g	エネルギー:599kcal 蛋白:17.0g 脂質:22.9g 食塩:2.26g	エネルギー:450kcal 蛋白:17.3g 脂質:11.4g 食塩:2.81g	エネルギー:559kcal 蛋白:22.5g 脂質:15.2g 食塩:2.68g	エネルギー:540kcal 蛋白:22.4g 脂質:16.7g 食塩:2.22g	エネルギー:538kcal 蛋白:29.0g 脂質:18.2g 食塩:2.55g
計	エネルギー:1516kcal 蛋白:67.7g 脂質:43.9g 食塩:9.77g	エネルギー:1563kcal 蛋白:49.2g 脂質:50.8g 食塩:6.36g	エネルギー:1545kcal 蛋白:47.5g 脂質:46.3g 食塩:7.54g	エネルギー:1476kcal 蛋白:48.4g 脂質:43.6g 食塩:6.72g	エネルギー:1557kcal 蛋白:63.1g 脂質:35.0g 食塩:6.63g	エネルギー:1504kcal 蛋白:59.3g 脂質:53.7g 食塩:5.53g	エネルギー:1471kcal 蛋白:61.1g 脂質:45.8g 食塩:6.87g
日付	18	19	20	21			
朝A	御飯 チキンナゲット(野菜ソース) ブロッコリーのおから和え 味噌汁(チンゲン菜・しめじ)	御飯 ポテトミンチ巻き もやしとしいたけの麺ナムル和え 味噌汁(キャベツ・大根葉)	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 白菜と人参の白ごま和え 味噌汁(大根・しいたけ)	御飯 筑前煮 もやしとコーンのりんごドレサラダ 味噌汁(白菜・しろな)	11月11日(月)昼食 『海鮮ちゃんぼん』 		11月14日(木)昼食 『チキン南蛮』 [宮崎県郷土料理] 
	エネルギー:376kcal 蛋白:13.1g 脂質:7.2g 食塩:1.49g	エネルギー:350kcal 蛋白:11.7g 脂質:5.2g 食塩:1.46g	エネルギー:360kcal 蛋白:12.3g 脂質:8.4g 食塩:1.44g	エネルギー:361kcal 蛋白:16.1g 脂質:4.8g 食塩:1.53g			
昼	御飯 さばの味噌煮 れんこんと平天の金平 とろろのかつお梅和え すまし汁(ソーメン)	御飯 鶏肉の照り焼き(炭焼き風味) 切干大根とちりめんの煮物 味噌汁(白菜・人参)麦白味噌仕立て フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)	御飯 白身魚の山椒煮 キャベツと鶏肉の炒め物 チンゲン菜のパンパントレサラダ 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	かき揚げうどん いかふくさ焼き さつまいもとオレンジのサラダ	ちゃんぼんは長崎県発祥の料理で、鎖国時代に唯一開かれた港として独自の文化を育ててきたそうです。ちゃんぼんは中国の影響を受けて生み出された料理と言われています。今回のナリコマのちゃんぼんはイカ・エビ・貝柱を使った海鮮ベースです。		チキン南蛮は、宮崎県の郷土料理で、昭和30年代に洋食店で賄い料理として作られたのが始まりとされています。もともとは鶏唐揚げの甘酢漬けとも呼ばれる料理でしたが、昭和40年代にタルタルソースをかけて今のスタイルに変化したそうです。
	エネルギー:584kcal 蛋白:20.6g 脂質:22.9g 食塩:2.41g	エネルギー:475kcal 蛋白:18.9g 脂質:9.7g 食塩:2.06g	エネルギー:471kcal 蛋白:24.9g 脂質:12.9g 食塩:1.99g	エネルギー:586kcal 蛋白:12.6g 脂質:17.1g 食塩:2.91g			
お	手作り水ようかん	ふんわりロールケーキ(黒糖)	手作りミルクまんじゅう(抹茶あん)	もみじまんじゅう			
	エネルギー:75kcal 蛋白:1.9g 脂質:0.2g 食塩:0.04g	エネルギー:55kcal 蛋白:0.7g 脂質:2.5g 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:121kcal 蛋白:2.2g 脂質:2.9g 食塩:0.08g			
夕	御飯 擬製豆腐 筍と昆布の煮物 カリフラワーといんげんのごまドレサラダ 味噌汁(さつまいも・白ねぎ)白味噌仕立て	御飯 白身魚の揚げ物(甘酢あん) 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 うまい菜とちくわの和え物 味噌汁(かきたま汁)	御飯 ポークチャップ かぼちゃの含め煮 味噌汁(油揚げ・わかめ) ヨーグルト(はちみつソース)	御飯 焼きあじの南蛮漬け 大根と豚肉の煮物 手作り味噌付きごま豆腐 味噌汁(おくら・巻麩)いりこ風味			
	エネルギー:474kcal 蛋白:13.9g 脂質:11.6g 食塩:2.58g	エネルギー:601kcal 蛋白:30.4g 脂質:20.7g 食塩:2.57g	エネルギー:589kcal 蛋白:21.1g 脂質:20.3g 食塩:1.89g	エネルギー:494kcal 蛋白:24.0g 脂質:13.3g 食塩:2.51g			
計	エネルギー:1509kcal 蛋白:49.5g 脂質:41.9g 食塩:6.52g	エネルギー:1481kcal 蛋白:61.7g 脂質:38.1g 食塩:6.14g	エネルギー:1553kcal 蛋白:61.5g 脂質:43.7g 食塩:5.37g	エネルギー:1562kcal 蛋白:54.9g 脂質:38.1g 食塩:7.03g			

常食(特養) 献立だより 2024年11月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付					22	23	24
朝A	11月28日(木)夕食 『蒸し鶏(ごまソース)』  “蒸し鶏”と聞くと鶏むね肉を思い浮かべる方もいらっしゃると思いますが、今回のナリコマの蒸し鶏は柔らかく加工を施したささみ肉を使用しました。コクのあるゴマソースを合わせることでさっぱりとしたささみを濃厚な味わいに仕上げています。				御飯 5品目具材の玉子焼き 切り干し大根と豆のマヨサラダ 味噌汁(もやし・人参) E:365kcal 蛋白:14.4g 脂質:7.0g 食塩:1.58g	御飯 メヌケの焼き浸し ほうれん草の麦味噌和え 味噌汁(大根葉・白ねぎ) E:332kcal 蛋白:17.7g 脂質:3.5g 食塩:1.45g	御飯 チキンピカタ アスパラのお浸し 味噌汁(キャベツ・小松菜) E:345kcal 蛋白:11.1g 脂質:4.7g 食塩:1.64g
昼					御飯 鶏肉のねぎ焼き 白菜と豚肉の塩だしとろみ炒め 味噌汁(油揚げ・しいたけ)白味噌仕立て フルーツ(パイン缶・白桃缶) E:511kcal 蛋白:19.9g 脂質:13.4g 食塩:1.84g	御飯 キャベツとコーンの大葉ドレサラダ ミルク寒天(あんずソース) E:545kcal 蛋白:16.6g 脂質:16.4g 食塩:2.12g	御飯 さわらの生姜煮 もやしと豚肉の炒め物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(大根・人参) E:512kcal 蛋白:24.8g 脂質:16.9g 食塩:1.73g
お					手作り紅茶パウンドケーキ E:161kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.2g 食塩:0.35g	手作り酒まんじゅう E:122kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.3g 食塩:0.06g	手作り柿ミックスゼリー E:56kcal 蛋白:0.2g 脂質:0.1g 食塩:0.01g
タ					御飯 ホキの香草パン粉焼き(トマトソース) キャベツと豚肉の炒め物 カリフラワーと平天の香味ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・あさり) E:523kcal 蛋白:25.6g 脂質:18.5g 食塩:2.21g	御飯 おでん 金平ごぼう 高菜炒め E:562kcal 蛋白:22.4g 脂質:20.5g 食塩:2.79g	御飯 肉団子の野菜あんかけ 大豆と鶏肉の煮物 玉子豆腐 味噌汁(しいたけ・わかめ) E:552kcal 蛋白:21.6g 脂質:20.0g 食塩:3.08g
計					E:1560kcal 蛋白:62.0g 脂質:50.1g 食塩:5.98g	E:1561kcal 蛋白:57.8g 脂質:40.7g 食塩:6.42g	E:1465kcal 蛋白:57.7g 脂質:41.7g 食塩:6.46g
日付	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) いんげんとちりめんの和え物 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ) E:384kcal 蛋白:14.9g 脂質:6.9g 食塩:1.84g	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 うまい菜の洋風お浸し 味噌汁(人参・しいたけ) E:346kcal 蛋白:10.5g 脂質:4.6g 食塩:1.72g	御飯 いかつみれ(コンソメ) キャベツの白ごま和え 味噌汁(ほうれん草・しめじ) E:359kcal 蛋白:11.8g 脂質:6.7g 食塩:1.64g	御飯 玉子焼き いんげんの豆乳和え 味噌汁(あさり・わかめ) E:388kcal 蛋白:15.2g 脂質:8.3g 食塩:1.75g	御飯 海鮮豆腐ステーキ 白菜となめこの麴ナムル和え 味噌汁(玉ねぎ・さつまいも) E:365kcal 蛋白:8.5g 脂質:7.6g 食塩:1.45g	御飯・味噌汁(大根葉・白葱) 里芋の鶏そぼろ煮 チンゲン菜と平天の塩ごま和え 金時豆煮 E:292kcal 蛋白:13.2g 脂質:4.2g 食塩:1.53g	
昼	お好み焼き(豚肉) しろなと鶏肉の炒め物 大根のごま酢和え 味噌汁(白菜・絹揚げ)いりこ風味 E:458kcal 蛋白:17.4g 脂質:24.9g 食塩:3.22g	サケフレーク丼 絹揚げと人参の煮物 スパゲティーサラダ 味噌汁(キャベツ・わかめ) E:588kcal 蛋白:25.8g 脂質:21.9g 食塩:3.56g	パン チーズメンチカツ/エビフライ(マスタードタルタルソース) 切干大根の煮物 味噌汁(白菜・白ねぎ) 白桃缶のピーチジュレ E:634kcal 蛋白:15.1g 脂質:22.8g 食塩:2.40g	炊き込み御飯 さばの塩焼き 白菜と鶏肉の煮物 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(もやし・油揚げ)いりこ風味 E:573kcal 蛋白:23.7g 脂質:23.6g 食塩:3.30g	御飯 豚肉のオイスターソース炒め えびシューマイ 味噌汁(大根・チンゲン菜) みかん缶 E:625kcal 蛋白:19.5g 脂質:24.4g 食塩:2.07g	御飯 さんまの山椒煮 れんこんと豚肉の金平 さつまいものサラダ 味噌汁(白菜・わかめ)白味噌仕立て E:588kcal 蛋白:22.7g 脂質:21.4g 食塩:1.78g	
お	手作りマドレーヌ E:145kcal 蛋白:1.9g 脂質:7.8g 食塩:0.22g	もっちりたい焼きあん E:84kcal 蛋白:1.2g 脂質:1.7g 食塩:0.01g	手作りあんシュー(いちごあん) E:99kcal 蛋白:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	手作りきなこシフォンケーキ E:74kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.6g 食塩:0.08g	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	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	
タ	御飯 鶏肉のマスタード焼き ごぼうと豚肉の炒り煮 キャベツと平天のピーナツドレサラダ 味噌汁(あさり・油揚げ)白味噌仕立て E:577kcal 蛋白:25.5g 脂質:20.8g 食塩:2.05g	御飯 合鴨スモークスライス 白菜とかまぼこの炒め煮 胡瓜の昆布和え 味噌汁(さつまいも・大根) E:472kcal 蛋白:17.9g 脂質:14.5g 食塩:2.74g	御飯 かれいの煮付け もやしと豚肉の炒め物 チンゲン菜と油揚げのわさび和え 赤だし(じゃがいも・玉ねぎ) E:452kcal 蛋白:27.7g 脂質:10.1g 食塩:2.17g	御飯 蒸し鶏(ごまソース) 大豆と豚肉のカレー炒め ブロッコリーとコーンの和え物 味噌汁(キャベツ・かまぼこ) E:472kcal 蛋白:27.2g 脂質:11.3g 食塩:1.70g	御飯 白身魚の味噌煮 やっこ(なめ茸あん) キャベツとちくわの和風ドレサラダ かきたま汁 E:466kcal 蛋白:25.4g 脂質:11.3g 食塩:2.13g	御飯 鶏肉のマリネソース焼き キャベツとベーコンのソテー 大根とツナの香味ドレサラダ 味噌汁(しめじ・えのき) E:528kcal 蛋白:20.3g 脂質:21.4g 食塩:2.01g	
計	E:1564kcal 蛋白:59.7g 脂質:60.4g 食塩:7.33g	E:1490kcal 蛋白:55.4g 脂質:42.7g 食塩:8.03g	E:1544kcal 蛋白:56.9g 脂質:43.6g 食塩:6.31g	E:1507kcal 蛋白:67.9g 脂質:47.8g 食塩:6.83g	E:1583kcal 蛋白:54.2g 脂質:43.6g 食塩:5.74g	E:1502kcal 蛋白:58.1g 脂質:50.7g 食塩:5.43g	