

常食 献立だより(特養) 2025年2月 ①



	月	火	水	木	金	土 1	日 2
日付							
朝						ごはん 鶏肉のグリル ほうれん草のピリ辛和え 味噌汁(里芋・玉ねぎ)	ごはん プレーンオムレツ(クリームソース) もやしとしめじの大葉ドレサラダ 味噌汁(さつまいも・キャベツ)
						エネ： 345kcal 蛋白： 12.6g 脂質： 6.2g 食塩： 1.30g	エネ： 369kcal 蛋白： 12.1g 脂質： 5.0g 食塩： 1.89g
昼						ごはん 肉団子の中華あんかけ 高野豆腐のサイコロ煮 大根とちくわの和風ドレサラダ 味噌かきたま汁 白味噌仕立て	ちらし寿司 鶏ごぼう マカロニサラダ いわしのつみれ汁
						エネ： 596kcal 蛋白： 21.0g 脂質： 21.3g 食塩： 2.95g	エネ： 584kcal 蛋白： 25.0g 脂質： 18.1g 食塩： 3.24g
お						手作りパンナコッタ(ヨーグルト風味)	甘納豆(いなだ豆) 甘酒
						エネ： 81kcal 蛋白： 0.9g 脂質： 2.0g 食塩： 0.06g	エネ： 80kcal 蛋白： 1.6g 脂質： 0.1g 食塩： 0.11g
夕						ごはん さわらの照り焼き キャベツと豚肉の炒め煮 いんげんのバンパンドレサラダ 味噌汁(油揚げ・しいたけ)	ごはん 豚肉のバター醤油炒め やっこ(醤油) 白菜と平天の香味和え 昆布佃煮
						エネ： 492kcal 蛋白： 23.9g 脂質： 15.5g 食塩： 1.97g	エネ： 527kcal 蛋白： 20.4g 脂質： 19.8g 食塩： 1.99g
計						エネ： 1514kcal 蛋白： 58.4g 脂質： 45.0g 食塩： 6.28g	エネ： 1561kcal 蛋白： 59.2g 脂質： 43.1g 食塩： 7.23g
日付	3	4	5	6	7	8	9
朝	ごはん 5品目具材の玉子焼き いんげんと油揚げの豆乳和え 味噌汁(大根・チンゲン菜)	ごはん チキンナゲット(ケチャップソース) アスパラの洋風お浸し 味噌汁(白菜・油揚げ)	ごはん 玉子焼き ブロッコリーとちりめんの麦味噌和え 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)	ごはん かも団子 カリフラワーといんげんのおからサラダ 味噌汁(小松菜・白ねぎ)	ごはん かに玉 キャベツの和風ドレサラダ 味噌汁(大根菜・玉ねぎ)	ごはん 里芋と豚肉の煮物 スパゲティサラダ のり佃煮 味噌汁(えのき・もやし)	ごはん 干草焼き キャベツの香味ドレサラダ 味噌汁(あさり・油揚げ)
	エネ： 352kcal 蛋白： 11.6g 脂質： 6.0g 食塩： 1.49g	エネ： 374kcal 蛋白： 13.1g 脂質： 6.9g 食塩： 1.53g	エネ： 393kcal 蛋白： 15.4g 脂質： 8.0g 食塩： 1.43g	エネ： 401kcal 蛋白： 13.0g 脂質： 12.2g 食塩： 1.64g	エネ： 335kcal 蛋白： 8.7g 脂質： 5.8g 食塩： 1.45g	エネ： 461kcal 蛋白： 12.2g 脂質： 13.9g 食塩： 1.80g	エネ： 391kcal 蛋白： 13.9g 脂質： 9.5g 食塩： 1.54g
昼	ごはん ホキの唐揚げ(白ねぎソース) ふかしじゃがいも(ベーコン) ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(ソーメン・花麴)いりこ風味	ごはん 豚肉の和風炒め カニつみれの煮物 大根と大根葉のからし和え 味噌汁(小松菜・玉ねぎ)	大豆と鶏肉のキーマカレー しろなとちくわの塩麹ドレ和え パイン缶のオレンジジュレ	わかめそば 豚肉の塩だれ炒め うまい菜とツナのごまドレサラダ	パン ハンバーグ(ドミソース) 大根と平天の煮物 味噌汁(油揚げ・人参)麦白味噌仕立て フルーツ(みかん)	ごはん 白身魚の味噌煮 キャベツと鶏肉の炒め物 大根と大根葉の塩ごま和え すまし汁(菜の花・かまぼこ)	ごはん 蒸し鶏(梅ソース) 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 ブロッコリーとちくわのマヨサラダ 味噌汁(しろな・人参) 白味噌仕立て
	エネ： 570kcal 蛋白： 22.5g 脂質： 19.3g 食塩： 2.93g	エネ： 517kcal 蛋白： 21.2g 脂質： 17.0g 食塩： 2.43g	エネ： 476kcal 蛋白： 16.0g 脂質： 11.4g 食塩： 1.81g	エネ： 514kcal 蛋白： 21.3g 脂質： 17.2g 食塩： 4.56g	エネ： 581kcal 蛋白： 17.1g 脂質： 18.2g 食塩： 2.84g	エネ： 457kcal 蛋白： 24.4g 脂質： 12.3g 食塩： 1.71g	エネ： 541kcal 蛋白： 29.9g 脂質： 15.8g 食塩： 2.42g
お	手作りパウンドケーキ	手作り梅ゼリー	おにぎりせんべい 飴湯	手作りスイートポテト	手作りあんシュー(よもぎあん)	手作りコーヒゼリー(ホイップクリーム添え)	手作りぜんざい(もち麴)
	エネ： 163kcal 蛋白： 2.1g 脂質： 11.3g 食塩： 0.35g	エネ： 43kcal 蛋白： 0.0g 脂質： 0.0g 食塩： 0.03g	エネ： 103kcal 蛋白： 0.8g 脂質： 2.3g 食塩： 0.23g	エネ： 70kcal 蛋白： 1.1g 脂質： 1.6g 食塩： 0.06g	エネ： 99kcal 蛋白： 2.3g 脂質： 4.0g 食塩： 0.10g	エネ： 50kcal 蛋白： 0.2g 脂質： 1.4g 食塩： 0.01g	エネ： 147kcal 蛋白： 4.8g 脂質： 0.4g 食塩： 0.07g
夕	ごはん 鶏肉と里芋の煮込み いかふくさ焼き 味噌汁(絹揚げ・あさり) フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)	ごはん かれいのグリル(レモンタルソース) 絹揚げのそぼろ煮 もやしのピーナツ和え 味噌汁(わかめ・人参)	ごはん さばの南部焼き れんこんと油揚げの煮物 キャベツの土佐酢和え 味噌汁(大根・平天)白味噌仕立て	ごはん おでん もやしとピーマンの炒め物 しば漬	ごはん 赤魚のあんかけ 金時豆煮 チンゲン菜の和え物 粕汁(豚肉・白菜・しいたけ)	ごはん 豚カツの卵とじ ひじきとかんぴょうの煮物 味噌汁(ごぼう・白ねぎ) いりこ風味 フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	ごはん あじの生姜煮 白菜と豚肉のとりみ炒め 胡瓜の酢の物 味噌汁(絹揚げ・しめじ)
	エネ： 508kcal 蛋白： 25.9g 脂質： 9.0g 食塩： 2.11g	エネ： 577kcal 蛋白： 33.8g 脂質： 21.4g 食塩： 2.63g	エネ： 564kcal 蛋白： 21.9g 脂質： 22.9g 食塩： 2.22g	エネ： 576kcal 蛋白： 24.1g 脂質： 20.0g 食塩： 3.38g	エネ： 487kcal 蛋白： 26.2g 脂質： 7.7g 食塩： 2.00g	エネ： 646kcal 蛋白： 19.2g 脂質： 17.4g 食塩： 2.92g	エネ： 469kcal 蛋白： 24.3g 脂質： 12.6g 食塩： 2.16g
計	エネ： 1592kcal 蛋白： 62.1g 脂質： 45.6g 食塩： 6.88g	エネ： 1512kcal 蛋白： 68.0g 脂質： 45.3g 食塩： 6.62g	エネ： 1537kcal 蛋白： 54.1g 脂質： 44.7g 食塩： 5.69g	エネ： 1560kcal 蛋白： 59.5g 脂質： 51.1g 食塩： 9.64g	エネ： 1502kcal 蛋白： 54.3g 脂質： 35.7g 食塩： 6.39g	エネ： 1614kcal 蛋白： 56.1g 脂質： 45.0g 食塩： 6.44g	エネ： 1548kcal 蛋白： 73.0g 脂質： 38.3g 食塩： 6.20g

常食 献立だより(特養) 2025年2月②

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	10	11	12	13	14	15	16
朝	ごはん ポテトミンチ巻き もやしとちりめんの白ごま和え 味噌汁(小松菜・玉ねぎ) エネ： 397kcal 蛋白： 15.0g 脂質： 9.0g 食塩： 1.73g	ごはん でんぶ入りだし巻き卵 ブロッコリーと油揚げのおから和え 味噌汁(白菜・かまぼこ) エネ： 383kcal 蛋白： 15.3g 脂質： 8.7g 食塩： 1.59g	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ 白菜となめこの麺ナムル和え 味噌汁(玉ねぎ・さつまいも) エネ： 345kcal 蛋白： 8.5g 脂質： 6.2g 食塩： 1.48g	ごはん ほうれん草オムレツ もやしとちくわのピリ辛和え 味噌汁(油揚げ・わかめ) エネ： 353kcal 蛋白： 13.2g 脂質： 6.4g 食塩： 1.71g	ごはん チキンピカタ ブロッコリーとコーンの麦味噌和え 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ) エネ： 360kcal 蛋白： 12.4g 脂質： 5.3g 食塩： 1.55g	ごはん 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) エネ： 360kcal 蛋白： 20.2g 脂質： 5.7g 食塩： 1.42g	ごはん 照り焼き風肉団子 さつまいものサラダ 味噌汁(大根・あさり) エネ： 427kcal 蛋白： 13.1g 脂質： 10.8g 食塩： 1.41g
	醤油ラーメン かにシューマイ 杏仁豆腐(いちごソース) エネ： 454kcal 蛋白： 17.0g 脂質： 10.1g 食塩： 4.67g	ちらし寿司 れんこんと豚肉の炒り煮 うまい菜と平天のパンパントレサラダ 味噌汁(大根菜・白ねぎ) いりこ風味 エネ： 517kcal 蛋白： 19.3g 脂質： 13.2g 食塩： 3.85g	ごはん メンチカツ(濃厚ソース) 小松菜と鶏肉の炒め物 カリフラワーのごまドレサラダ 味噌汁(キャベツ・もやし) エネ： 625kcal 蛋白： 20.2g 脂質： 25.7g 食塩： 2.26g	ごはん さばの塩焼き 白菜とニラと豚肉の煮物 いんげんのスローサラダ 味噌汁(大根・しいたけ) エネ： 600kcal 蛋白： 22.9g 脂質： 29.4g 食塩： 2.56g	ごはん 豚肉と白菜のすき煮 大根と鶏肉の炒め物 ほうれん草とえのきの塩ごま和え 味噌汁(ごぼう・玉ねぎ) エネ： 561kcal 蛋白： 24.4g 脂質： 21.3g 食塩： 2.87g	ごはん 枝豆がんもの炊き合わせ れんこんとちくわの炒め生酢 味噌汁(さつまいも・もやし) 白桃缶のピーチジュレ エネ： 518kcal 蛋白： 13.9g 脂質： 12.9g 食塩： 2.57g	ごはん さわらの西京焼き 大豆と鶏肉の煮物 しろなとかまぼこのわさび和え すまし汁(キャベツ・白ねぎ) エネ： 454kcal 蛋白： 26.5g 脂質： 10.2g 食塩： 2.08g
お	お楽しみ エネ： 115kcal 蛋白： 2.4g 脂質： 4.9g 食塩： 0.18g	手作り黒糖まんじゅう(白あん) エネ： 127kcal 蛋白： 0.8g 脂質： 0.3g 食塩： 0.09g	ワッフル エネ： 66kcal 蛋白： 1.6g 脂質： 2.6g 食塩： 0.08g	バウムクーヘン エネ： 87kcal 蛋白： 1.2g 脂質： 3.7g 食塩： 0.12g	手作りチョコプリン(ホイップクリーム添え) エネ： 95kcal 蛋白： 2.3g 脂質： 3.3g 食塩： 0.13g	手作りあんシュー(いちごあん) エネ： 99kcal 蛋白： 2.3g 脂質： 4.0g 食塩： 0.10g	手作りマドレーヌ エネ： 145kcal 蛋白： 1.9g 脂質： 7.8g 食塩： 0.22g
	ごはん 銀ひらすのソテー(オーロラソース) 大豆とこんにゃくの煮物 いんげんとコーンのピーナツドレ和え 味噌汁(さつまいも・しいたけ) エネ： 534kcal 蛋白： 24.4g 脂質： 16.3g 食塩： 1.95g	ごはん 鶏肉の照り煮 キャベツとツナの炒め物 赤だし(じゃがいも・わかめ) マンゴー缶 エネ： 515kcal 蛋白： 21.1g 脂質： 16.3g 食塩： 2.12g	ごはん 白身魚の山椒煮 大根と豚肉の塩だしとろみ炒め やっこ(なめ茸あん) 味噌汁(チンゲン菜・人参) エネ： 439kcal 蛋白： 25.6g 脂質： 8.9g 食塩： 2.34g	ごはん タンダーチキン うまい菜と絹揚げの炒め煮 キャベツとアスパラの大葉ドレサラダ コンソメスープ(ウインナー・セロリ) エネ： 475kcal 蛋白： 19.9g 脂質： 15.9g 食塩： 2.11g	ごはん シロガネダラの香草焼き(オニオンソース) キャベツとあさりの炒め物 味噌汁(絹揚げ・人参) 白味噌仕立て フルーツ(洋なし缶・パイ缶) エネ： 478kcal 蛋白： 23.4g 脂質： 10.1g 食塩： 1.67g	ごはん 牛皿 玉子豆腐 菜の花の香味和え 味噌汁(油揚げ・大根菜) エネ： 519kcal 蛋白： 19.4g 脂質： 18.6g 食塩： 2.89g	ごはん 合鴨スモークスライス じゃがいものそぼろ煮 白菜と人参のピーナツ和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)いりこ風味 エネ： 528kcal 蛋白： 19.2g 脂質： 15.9g 食塩： 2.72g
計	エネ： 1500kcal 蛋白： 58.8g 脂質： 40.3g 食塩： 8.53g	エネ： 1542kcal 蛋白： 56.5g 脂質： 38.5g 食塩： 7.65g	エネ： 1475kcal 蛋白： 55.9g 脂質： 43.4g 食塩： 6.17g	エネ： 1515kcal 蛋白： 57.1g 脂質： 55.5g 食塩： 6.49g	エネ： 1494kcal 蛋白： 62.5g 脂質： 40.0g 食塩： 6.23g	エネ： 1496kcal 蛋白： 55.9g 脂質： 41.2g 食塩： 6.98g	エネ： 1554kcal 蛋白： 60.7g 脂質： 44.7g 食塩： 6.43g
日付	17	18	19	20			
朝	ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁(しろな・もやし) エネ： 366kcal 蛋白： 10.9g 脂質： 8.6g 食塩： 1.87g	ごはん ミートオムレツ ブロッコリーのピリ辛和え 味噌汁(さつまいも・絹揚げ) エネ： 347kcal 蛋白： 11.8g 脂質： 4.7g 食塩： 1.38g	ごはん 野菜ミンチ巻き 大根の香味ドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・玉ねぎ) エネ： 389kcal 蛋白： 9.2g 脂質： 7.1g 食塩： 1.62g	ごはん スクランブルエッグ(ケチャップソース) キャベツのピーナツドレサラダ 味噌汁(里芋・しいたけ) エネ： 394kcal 蛋白： 12.1g 脂質： 8.0g 食塩： 1.51g			
	親子丼 一口がんもの煮物 キャベツのバジルドレサラダ 味噌汁(里芋・大根菜) 白味噌仕立て エネ： 549kcal 蛋白： 22.9g 脂質： 16.0g 食塩： 2.53g	きつねうどん がめ煮[福岡県郷土料理] カリフラワーとコーンのマヨサラダ エネ： 511kcal 蛋白： 17.1g 脂質： 14.4g 食塩： 3.30g	ごはん 白身魚の煮付け 小松菜とベーコンの炒め物 白菜と油揚げの白ごま和え とろろ汁 エネ： 538kcal 蛋白： 24.3g 脂質： 19.4g 食塩： 1.75g	ポークカレー チンゲン菜と平天の大葉ドレ和え ミルク寒天とフルーツ缶の盛合せ エネ： 557kcal 蛋白： 17.3g 脂質： 16.6g 食塩： 2.32g			
お	手作り栗あんまんじゅう(粒入り) エネ： 120kcal 蛋白： 2.4g 脂質： 2.1g 食塩： 0.05g	手作り水ようかん エネ： 75kcal 蛋白： 1.9g 脂質： 0.2g 食塩： 0.04g	手作りきなこソフトマフィン エネ： 98kcal 蛋白： 2.4g 脂質： 4.6g 食塩： 0.11g	手作りおしろこ(あられ) エネ： 152kcal 蛋白： 3.5g 脂質： 0.3g 食塩： 0.04g			
	ごはん 寄せ鍋 大根と豚肉の金平 マンゴー缶 エネ： 474kcal 蛋白： 18.3g 脂質： 11.3g 食塩： 2.87g	ごはん 白身魚の竜田揚げ(甘酢あん) 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 豚汁(豚肉・白菜・白ねぎ) 高菜炒め エネ： 573kcal 蛋白： 25.4g 脂質： 17.8g 食塩： 2.07g	ごはん 鶏肉の柚子風味グリル 卵の花 味噌汁(かぼちゃ)いりこ風味 フルーツ(洋なし缶・黄桃缶) エネ： 500kcal 蛋白： 17.4g 脂質： 13.7g 食塩： 1.53g	ごはん 白身魚の生姜煮 松風焼き かぼちゃのサラダ 味噌汁(絹揚げ・人参) 白味噌仕立て エネ： 453kcal 蛋白： 26.0g 脂質： 8.6g 食塩： 1.70g			
計	エネ： 1509kcal 蛋白： 54.5g 脂質： 38.0g 食塩： 7.32g	エネ： 1506kcal 蛋白： 56.3g 脂質： 37.2g 食塩： 6.79g	エネ： 1525kcal 蛋白： 53.3g 脂質： 44.8g 食塩： 5.01g	エネ： 1557kcal 蛋白： 58.9g 脂質： 33.5g 食塩： 5.58g			



2月14日(金)おやつ
手作りチョコプリン
バレンタインデー



日本のバレンタインは女性から男性にチョコレートを渡し、愛の告白をする日として知られています。外国では男性から女性に贈り物をするのが一般的で、日本のように義理チョコやホワイトデーの習慣はないそうです。

2月18日(火)昼食
がめ煮
福岡県郷土料理



がめ煮は福岡県の郷土料理で、博多の方言の「がめぐりこむ」(寄せ集めるの意味)が名前の由来とされています。福岡県北部を「筑前の国」と言っていたことから筑前煮とも呼ばれます。

常食 献立だより(特養) 2025年2月 ③

月		火	水	木	金	土	日
曜日	日付				21	22	23
期	2月23日(日)夕食 ふろふき大根  江戸時代の書物から、伊勢地方では熱い蒸し風呂が好まれ、垢を取るのに身体にふうふうと息を吹きかけていたそうです。その様子と熱い大根をふうふうと息を吹きかけて食べる様子が似ていたので風呂吹き大根と呼ばれるようになったそうです。				ごはん 玉子焼き しろなのおから和え 味噌汁(白菜・あさり)	ごはん 絹揚げとグリーンピースのそぼろ煮 白菜となめこのお浸し 金時豆煮 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜)	ごはん プレーンオムレツ(コンソメソース) キャベツとちりめんの塩麴ドレサダ 味噌汁(絹揚げ・しめじ)
					エネ： 380kcal 蛋白： 12.6g 脂質： 8.9g 食塩： 1.40g	エネ： 438kcal 蛋白： 16.3g 脂質： 8.7g 食塩： 1.94g	エネ： 374kcal 蛋白： 15.1g 脂質： 6.0g 食塩： 2.23g
ごはん さばの味噌煮 キャベツと鶏肉の炒め物 すまし汁(おくら・花麴) 昆布佃煮					ごはん ホッケのたれ焼き 切干大根の煮物 アスパラとちくわのごまドレサダ 味噌かきたま汁 白味噌仕立て	ごはん 酢鶏 いかふくさ焼き チンゲン菜としいたけの麦味噌和え 味噌汁(ごぼう・わかめ)	
エネ： 590kcal 蛋白： 22.3g 脂質： 26.0g 食塩： 2.31g					エネ： 454kcal 蛋白： 22.1g 脂質： 9.1g 食塩： 2.09g	エネ： 609kcal 蛋白： 20.6g 脂質： 22.6g 食塩： 2.15g	
手作りぶどうゼリー					手作りみるくまんじゅう(白あん)	お楽しみ	
エネ： 38kcal 蛋白： 0.1g 脂質： 0.0g 食塩： 0.01g					エネ： 134kcal 蛋白： 3.2g 脂質： 2.2g 食塩： 0.05g	エネ： 97kcal 蛋白： 1.3g 脂質： 6.2g 食塩： 0.03g	
ごはん 蒸し鶏(油淋ソース) ひじきと油揚げの煮物 スパゲティサラダ 味噌汁(もやし・じゃがいも)					ごはん 煮込みハンバーグ もやしと豚肉の炒め物 味噌汁(油揚げ・白ねぎ) いりこ風味 ヨーグルト(あんずソース)	ごはん 赤魚の照り煮 ふろふき大根の田楽味噌かけ いんげんとコーンのスローサラダ すまし汁(菜の花・人参)	
エネ： 502kcal 蛋白： 22.6g 脂質： 12.5g 食塩： 2.53g					エネ： 645kcal 蛋白： 23.6g 脂質： 27.1g 食塩： 2.43g	エネ： 457kcal 蛋白： 21.9g 脂質： 8.8g 食塩： 2.40g	
エネ： 1510kcal 蛋白： 57.6g 脂質： 47.5g 食塩： 6.26g					エネ： 1670kcal 蛋白： 65.2g 脂質： 47.0g 食塩： 6.51g	エネ： 1537kcal 蛋白： 58.9g 脂質： 43.6g 食塩： 6.81g	
日付	24	25	26	27	28		
期	ごはん ハムチーズピカタ ほうれん草の豆乳和え 味噌汁(白菜・もやし)	ごはん 擬製豆腐 切り干し大根と豆のマヨサラダ 味噌汁(白ねぎ・しいたけ)	ごはん いかつみれ(コンソメ) 大根とピーマンの和え物 味噌汁(小松菜・里芋)	ごはん 筑前煮 ブロッコリーの麴ナムル和え 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)	ごはん 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・しいたけ)		
	エネ： 347kcal 蛋白： 10.4g 脂質： 7.8g 食塩： 1.69g	エネ： 353kcal 蛋白： 11.9g 脂質： 6.4g 食塩： 1.37g	エネ： 332kcal 蛋白： 10.2g 脂質： 3.8g 食塩： 1.65g	エネ： 390kcal 蛋白： 14.2g 脂質： 9.2g 食塩： 1.45g	エネ： 402kcal 蛋白： 11.1g 脂質： 9.6g 食塩： 1.54g		
昼	ごはん ホキの香草パン粉焼き(マスタードタルタルソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー 味噌汁(もずく) 麦白味噌仕立て フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	パン えびマカロニグラタンフライ(中濃ソース) 梅尾煮(とがのおに) いんげんの洋風お浸し コンソメスープ(ウインナー・セロリ)	ゆかり御飯 豚肉のごま醤油炒め 筍と昆布の煮物 ポテトサラダ 赤だし(油揚げ・えのき)	ごはん 白身魚の唐揚げ(チリ風味あん) かぼちゃの含め煮 うまい菜と油揚げの和え物 味噌汁(あさり・白菜)	中華丼 えびシューマイ もやしと平天の和風ドレサダ 中華スープ(春雨)		
	エネ： 541kcal 蛋白： 20.3g 脂質： 19.4g 食塩： 1.82g	エネ： 579kcal 蛋白： 15.3g 脂質： 16.5g 食塩： 2.51g	エネ： 593kcal 蛋白： 22.3g 脂質： 25.3g 食塩： 3.01g	エネ： 531kcal 蛋白： 24.4g 脂質： 16.0g 食塩： 1.89g	エネ： 530kcal 蛋白： 16.9g 脂質： 16.2g 食塩： 2.93g		
お	和菓子	手作り酒まんじゅう	手作り紅茶パウンドケーキ	手作りあんシュー(栗あん)	ふんわりロールケーキ(黒糖)		
	エネ： 86kcal 蛋白： 1.2g 脂質： 0.2g 食塩： 0.05g	エネ： 122kcal 蛋白： 1.1g 脂質： 0.3g 食塩： 0.06g	エネ： 161kcal 蛋白： 2.1g 脂質： 11.2g 食塩： 0.35g	エネ： 91kcal 蛋白： 1.8g 脂質： 4.0g 食塩： 0.10g	エネ： 55kcal 蛋白： 0.7g 脂質： 2.5g 食塩： 0.05g		
タ	ごはん 豚大根 やっこ(醤油) カリフラワーと平天の香味ドレサダ 味噌汁(玉ねぎ・キャベツ)	ごはん さんまの山椒煮 白菜と豚肉の塩だしとろみ炒め 味噌汁(じゃがいも・わかめ) いりこ風味 洋なし缶のはちみつジュレ	ごはん さけのクリームソースかけ 大豆と鶏肉のトマト煮 白菜の塩レモンドレサダ 味噌汁(大根葉・人参)	ごはん 鶏肉のにんにく醤油焼き 高野豆腐のサイコロ煮 味噌汁(玉ねぎ・かまぼこ) みかん缶	ごはん いわしの生姜煮 はたけ菜と鶏肉の炒め物 カリフラワーとコーンのパンパントレサダ 味噌汁(絹揚げ・大根) 白味噌仕立て		
	エネ： 525kcal 蛋白： 20.9g 脂質： 18.1g 食塩： 2.79g	エネ： 509kcal 蛋白： 21.2g 脂質： 14.9g 食塩： 1.82g	エネ： 520kcal 蛋白： 27.7g 脂質： 17.4g 食塩： 1.77g	エネ： 495kcal 蛋白： 22.3g 脂質： 13.1g 食塩： 1.99g	エネ： 468kcal 蛋白： 20.1g 脂質： 11.6g 食塩： 2.52g		
計	エネ： 1498kcal 蛋白： 52.8g 脂質： 45.4g 食塩： 6.34g	エネ： 1564kcal 蛋白： 49.5g 脂質： 38.2g 食塩： 5.76g	エネ： 1606kcal 蛋白： 62.3g 脂質： 57.8g 食塩： 6.77g	エネ： 1508kcal 蛋白： 62.7g 脂質： 42.3g 食塩： 5.43g	エネ： 1455kcal 蛋白： 48.8g 脂質： 40.0g 食塩： 7.04g		