

特養施設長	管理部長	栄養士

常食 献立だより(特養)2025年4月 ①



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付		1	2	3	4	5	6
朝		ごはん 白身魚揚げの煮物 白菜と絹揚げの麺ナムル和え 味噌汁(しろな・玉ねぎ)	ごはん 磯巻き卵 もやしのごまドレサラダ 味噌汁(油揚げ・しいたけ)	ごはん チキンナゲット(トマトソース) 白菜とちりめんの麦味噌和え 味噌汁(あさり・白ねぎ)	ごはん 千草焼き ブロッコリーとコーンのお浸し 味噌汁(里芋・大根)	ごはん 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 大根と平天の白ごま和え 昆布佃煮 味噌汁(人参・しめじ)	ごはん ハムチーズピカタ 白菜とかまぼこのピーナツ和え 味噌汁(油揚げ・大根葉)
		エネ:369kcal 蛋白:11.1g 脂質:6.3g 食塩:1.52g	エネ:417kcal 蛋白:16.0g 脂質:13.6g 食塩:1.25g	エネ:392kcal 蛋白:19.2g 脂質:6.9g 食塩:1.93g	エネ:333kcal 蛋白:10.9g 脂質:4.0g 食塩:1.31g	エネ:452kcal 蛋白:16.9g 脂質:12.4g 食塩:2.44g	エネ:382kcal 蛋白:12.2g 脂質:9.8g 食塩:1.60g
昼		ごはん 鶏肉のマリネソース焼き 一口がんもの煮物 キャベツのアイランドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・しめじ)	稲荷寿司 さわらの梅味噌ダレがけ 大豆と小えびの煮物 菜の花の和え物 すまし汁(白菜・かまぼこ)	ごはん 鶏肉のやわらか煮 大根と豚肉の金平 味噌汁(ごぼう・人参) 白味噌仕立て みかん缶	ごはん 白身魚の煮付け しろなと鶏肉の炒め物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(えのき・わかめ) いりこ風味	ごはん 白身魚の竜田揚げ(甘酢あん) 白菜と鶏肉の煮物 カリフラワーとアスパラのパンパントレサラダ 味噌かきたま汁	キーマカレー キャベツとツナのソテー パイン缶の紅茶ジュレ
		エネ:502kcal 蛋白:19.5g 脂質:18.8g 食塩:1.66g	エネ:454kcal 蛋白:24.8g 脂質:9.5g 食塩:2.24g	エネ:577kcal 蛋白:21.9g 脂質:17.3g 食塩:2.46g	エネ:477kcal 蛋白:23.8g 脂質:13.2g 食塩:2.20g	エネ:527kcal 蛋白:20.9g 脂質:14.5g 食塩:2.21g	エネ:531kcal 蛋白:17.2g 脂質:18.8g 食塩:1.86g
お		手作り紅茶パウンドケーキ	手作りはちみつレモンゼリー	手作り酒まんじゅう	手作りいちごミルクプリン(ホイップクリーム添え)	手作りみるくまんじゅう(白あん)	ビスコ(メープル) りんごジュース
		エネ:161kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.2g 食塩:0.35g	エネ:42kcal 蛋白:0.0g 脂質:0.0g 食塩:0.02g	エネ:122kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.3g 食塩:0.06g	エネ:84kcal 蛋白:2.2g 脂質:3.2g 食塩:0.11g	エネ:134kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.2g 食塩:0.05g	エネ:149kcal 蛋白:1.1g 脂質:4.6g 食塩:0.10g
夕		ごはん ホキの揚げ浸し 豚肉の塩だれ炒め 大根とちくわの大葉ドレサラダ 味噌汁(ソーメン)	ごはん 肉じゃが(豚肉) キャベツと平天の炒め物 やっこ(醤油) 味噌汁(大根・大根葉)	ごはん あじの香味焼き 絹揚げとグリーンピースのそぼろ煮 うまい菜のたらこマヨサラダ 味噌汁(キャベツ・ちくわ)	ごはん 豚肉の和風炒め かにシューマイ いんげんのおからサラダ 味噌汁(白菜・小松菜)	ごはん オレンジチキン うまい菜とベーコンの炒め物 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ) マンゴー缶	ごはん 赤魚の焼き浸し 大根と豚肉の煮物 ブロッコリーのバジルドレサラダ 味噌汁(しいたけ・わかめ) 白味噌仕立て
		エネ:529kcal 蛋白:24.3g 脂質:16.9g 食塩:2.31g	エネ:579kcal 蛋白:22.2g 脂質:18.3g 食塩:2.96g	エネ:494kcal 蛋白:27.9g 脂質:13.6g 食塩:2.42g	エネ:614kcal 蛋白:23.0g 脂質:25.4g 食塩:2.52g	エネ:546kcal 蛋白:20.1g 脂質:18.6g 食塩:1.79g	エネ:527kcal 蛋白:26.4g 脂質:16.2g 食塩:2.32g
計		エネ:1562kcal 蛋白:57.0g 脂質:53.3g 食塩:5.83g	エネ:1492kcal 蛋白:63.0g 脂質:41.4g 食塩:6.47g	エネ:1585kcal 蛋白:70.1g 脂質:38.1g 食塩:6.88g	エネ:1508kcal 蛋白:59.9g 脂質:45.8g 食塩:6.15g	エネ:1659kcal 蛋白:61.1g 脂質:47.7g 食塩:6.49g	エネ:1588kcal 蛋白:56.9g 脂質:49.5g 食塩:5.87g
日付	7	8	9	10			
朝	ごはん 大豆ミートハンバーグ(オニオンソース) 味噌汁(キャベツ・ごぼう)	ごはん 玉子焼き ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(小松菜・しいたけ)	ごはん 照り焼き風肉団子 白菜となめこの麦味噌和え 味噌汁(絹揚げ・大根葉)	ごはん ポテトミンチ巻き もやしと油揚げの豆乳和え 味噌汁(白菜・わかめ)	4月3日(木)夕食 たらこマヨサラダ		4月9日(水)昼食 ひきないり [福島県郷土料理]
	エネ:402kcal 蛋白:13.4g 脂質:10.7g 食塩:1.74g	エネ:400kcal 蛋白:14.8g 脂質:9.9g 食塩:1.39g	エネ:372kcal 蛋白:12.0g 脂質:8.8g 食塩:1.31g	エネ:363kcal 蛋白:12.6g 脂質:6.1g 食塩:1.66g			
昼	桜のちらし寿司 絹揚げと昆布の煮物 いんげんとパプリカのスローサラダ 味噌汁(しろな・しめじ)	ごはん 豚肉のごま醤油炒め いわしつみれの煮物 とろろの梅かつお和え 味噌汁(大根・人参) いりこ風味	ごはん さばの塩焼き ひきないり[福島県郷土料理] 味噌汁(おくら・花麩) 白味噌仕立て フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	あさりの卵とじ丼 大豆とこんにゃくの煮物 キャベツとちくわの麺ナムル和え 豚汁(豚肉・しいたけ・人参)			
	エネ:590kcal 蛋白:27.9g 脂質:20.5g 食塩:4.16g	エネ:543kcal 蛋白:20.7g 脂質:18.2g 食塩:2.61g	エネ:558kcal 蛋白:19.7g 脂質:21.7g 食塩:1.83g	エネ:538kcal 蛋白:25.5g 脂質:11.3g 食塩:4.02g			
お	手作りぜんざい(あられ)	ふんわりロールケーキ(黒糖)	手作りあんシュー(よもぎあん)	手作りきなこシフォンカップケーキ	新商品のたらこマヨサラダは、たらこの風味が引き立つ様にこだわった、たらこマヨソースを使用したサラダです。マヨサラダは度々登場していますが、たらこマヨサラダはたらこが入ったプチプチ食感も楽しんでいただけます。		「ひきな」とは「千切りにした大根」を意味する福島市あたりの方言で、ひきなを炒めたものが「ひきないり」です。福島県の郷土料理で、具材や味付けは各家庭や地域で異なるそうです。大根には胃腸の働きを助ける消化酵素も含まれており、体にうれしい野菜です。
	エネ:129kcal 蛋白:3.7g 脂質:0.3g 食塩:0.08g	エネ:55kcal 蛋白:0.7g 脂質:2.5g 食塩:0.05g	エネ:99kcal 蛋白:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	エネ:74kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.6g 食塩:0.08g			
夕	ごはん 鶏肉と里芋の煮込み いかふくさ焼き 大根と人参の塩麴ドレサラダ 味噌汁(もずく) 麦白味噌仕立て	ごはん ホッケのたれ焼き チンゲン菜と鶏肉の炒め物 もやしとコーンの香味ドレサラダ 味噌汁(あさり・白菜)	ごはん 蒸し鶏(油淋ソース) キャベツとウインナーの炒め物 ほうれん草とかまぼこのごまドレサラダ 味噌汁(里芋・玉ねぎ)	ごはん さんまの生姜煮 れんこんの炒め生酢 大根といんげんのパンパントレサラダ 味噌汁(豆腐)			
	エネ:471kcal 蛋白:23.4g 脂質:8.4g 食塩:2.61g	エネ:452kcal 蛋白:24.3g 脂質:11.9g 食塩:1.98g	エネ:471kcal 蛋白:24.7g 脂質:10.4g 食塩:2.39g	エネ:536kcal 蛋白:20.6g 脂質:18.6g 食塩:1.62g			
計	エネ:1592kcal 蛋白:68.4g 脂質:40.0g 食塩:8.59g	エネ:1450kcal 蛋白:60.5g 脂質:42.5g 食塩:6.03g	エネ:1500kcal 蛋白:58.8g 脂質:44.9g 食塩:5.63g	エネ:1510kcal 蛋白:60.4g 脂質:40.6g 食塩:7.39g			

常食 献立だより(特養)2025年4月 ②

月		火		水		木		金		土		日			
曜日 日付								11		12		13			
朝	4月15日(火)昼食 春野菜のソテー  春に旬を迎える食材を使ったソテーが季節の料理で登場します。葉が柔らかくてみずみずしさが特徴の春キャベツと独特な苦みが特徴の菜の花をあさりと一緒に炒めました。あさりの旨味を野菜が吸っておいしさが詰まった一品です。お楽しみに。					ごはん ボロニアソーセージ 味噌汁(里芋・油揚げ)		ごはん プレーンオムレツ(きのこソース) キャベツと平天の大葉ドレサラダ 味噌汁(大根葉・玉ねぎ)		ごはん 擬製豆腐 もやしとニラの香味和え 味噌汁(小松菜・あさり)					
						エネ:395kcal 蛋白:11.8g 脂質:9.9g 食塩:1.86g		エネ:356kcal 蛋白:11.6g 脂質:4.4g 食塩:2.03g		エネ:329kcal 蛋白:10.8g 脂質:5.3g 食塩:1.29g					
鶏南蛮そば ごぼうと豚肉の炒り煮 さつまいもとオレンジのサラダ						ごはん さわらの照り焼き じゃがいものそぼろ煮 ブロッコリーと油揚げの白ごま和え 味噌汁(もやし・白ねぎ) 白味噌仕立て		ごはん 白身魚の唐揚げ(中華あん) 筍と昆布の煮物 味噌汁(かぼちゃ) みかん缶							
エネ:563kcal 蛋白:24.5g 脂質:14.7g 食塩:4.73g						エネ:505kcal 蛋白:25.0g 脂質:12.7g 食塩:1.82g		エネ:518kcal 蛋白:20.9g 脂質:14.4g 食塩:1.56g							
もっちりたい焼きあん						バウムクーヘン		手作りみるくまんじゅう(抹茶)							
エネ:129kcal 蛋白:2.6g 脂質:3.0g 食塩:0.12g						エネ:87kcal 蛋白:1.2g 脂質:3.7g 食塩:0.12g		エネ:133kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.1g 食塩:0.05g							
ごはん 銀ひらすの西京焼き 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 菜の花のピリ辛和え すまし汁(キャベツ・しめじ)						ごはん 豚肉と白菜のすき煮 はたけ菜とツナの炒め物 味噌汁(ちくわ・わかめ) いりこ風味 しば漬け		ごはん 鶏肉の塩麹蒸し 切干大根と豚肉の煮物 アスパラとコーンのマヨサラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ)							
エネ:507kcal 蛋白:29.2g 脂質:12.8g 食塩:2.37g						エネ:551kcal 蛋白:23.1g 脂質:21.6g 食塩:3.19g		エネ:582kcal 蛋白:22.9g 脂質:23.3g 食塩:2.21g							
エネ:1594kcal 蛋白:68.1g 脂質:40.4g 食塩:9.08g		エネ:1500kcal 蛋白:60.8g 脂質:42.4g 食塩:7.16g		エネ:1562kcal 蛋白:57.7g 脂質:45.1g 食塩:5.11g											
日付		14		15		16		17		18		19		20	
朝	ごはん カニカマ入りだし巻き卵 白菜と油揚げの麦味噌和え 味噌汁(大根・えのき)		ごはん チキンピカタ ブロッコリーと平天の和え物 味噌汁(白菜・白ねぎ)		ごはん お魚厚揚げの煮物 ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(玉ねぎ・ほうれん草)		ごはん ほうれん草オムレツ マカロニサラダ 味噌汁(絹揚げ・ごぼう)		ごはん かに玉 アスパラの洋風お浸し 味噌汁(大根・あさり)		ごはん 絹揚げのそぼろ煮 いんげんとちくわのピリ辛和え 手作りりんごゼリー 味噌汁(大根葉・白ねぎ)		ごはん でんぶ入りだし巻き卵 白菜のピーナツ和え 味噌汁(絹揚げ・わかめ)		
	エネ:357kcal 蛋白:13.5g 脂質:7.6g 食塩:1.32g		エネ:359kcal 蛋白:13.4g 脂質:5.5g 食塩:1.86g		エネ:381kcal 蛋白:13.3g 脂質:7.2g 食塩:1.71g		エネ:387kcal 蛋白:11.2g 脂質:10.1g 食塩:1.30g		エネ:342kcal 蛋白:11.6g 脂質:5.5g 食塩:1.63g		エネ:457kcal 蛋白:15.8g 脂質:9.6g 食塩:1.99g		エネ:363kcal 蛋白:13.6g 脂質:8.5g 食塩:1.59g		
昼	ごはん 豚肉のバター醤油炒め 鶏つみれの煮物 ほうれん草とちくわのわさび和え 味噌汁(絹揚げ・人参)		たけのご飯 赤魚の山椒焼き 春キャベツとあさりのソテー 手作り味付きごま豆腐 味噌汁(もやし・大根葉) いりこ風味		パン ホキのソテー(オニオンソース) 高野豆腐のサイコロ煮 味噌汁(大根・人参) ヨーグルトのはちみつソースかけ		チキンカレー うまい菜と平天の和風ドレ和え ミルク寒天のいちごソースかけ		ちらし寿司 金時豆煮 キャベツのバンバンドレサラダ 味噌汁(もやし・油揚げ)		ごはん 鶏の唐揚げ 菜の花と油揚げの煮浸し 玉子豆腐 味噌汁(玉ねぎ・かまぼこ)		ごはん 白身魚の煮付け 大根と豚肉の炒め物 コールスローサラダ とろろ汁		
	エネ:578kcal 蛋白:25.8g 脂質:22.8g 食塩:2.34g		エネ:476kcal 蛋白:26.9g 脂質:10.1g 食塩:2.83g		エネ:454kcal 蛋白:24.0g 脂質:7.8g 食塩:2.33g		エネ:500kcal 蛋白:18.3g 脂質:10.0g 食塩:2.14g		エネ:496kcal 蛋白:18.9g 脂質:8.3g 食塩:2.55g		エネ:552kcal 蛋白:20.4g 脂質:22.2g 食塩:2.19g		エネ:458kcal 蛋白:23.0g 脂質:10.1g 食塩:2.33g		
お	手作りマドレーヌ		和菓子		お楽しみ		手作り黒糖まんじゅう(こしあん)		お楽しみ		手作りあんシュー(いちごあん)		手作りきなこソフトマフィン		
	エネ:145kcal 蛋白:1.9g 脂質:7.8g 食塩:0.22g		エネ:86kcal 蛋白:1.2g 脂質:0.2g 食塩:0.05g		エネ:97kcal 蛋白:1.3g 脂質:6.2g 食塩:0.03g		エネ:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g		エネ:115kcal 蛋白:2.4g 脂質:4.9g 食塩:0.18g		エネ:99kcal 蛋白:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g		エネ:98kcal 蛋白:2.4g 脂質:4.6g 食塩:0.11g		
夕	ごはん かれいのグリル(オーロソース) ふかしじゃがいも(ウイナー) キャベツと大根葉のお浸し 味噌汁(玉ねぎ・しろな)		ごはん 合鴨スモークスライス 大根のそぼろ煮 スパゲティサラダ 味噌汁(じゃがいも・わかめ) 白味噌仕立て		ごはん 豚カツの卵とじ もやしの土佐酢和え 赤だし(キャベツ・しいたけ) 高菜炒め		ごはん さばの味噌煮 れんこんとちくわの金平 白菜となめこの和え物 すまし汁(白ねぎ・わかめ)		ごはん ハンバーグ(きのこソース) 高野豆腐の煮物 カリフラワーとコーンの香味ドレサラダ 味噌汁(白菜・人参) いりこ風味		ごはん シロガネダラ香草パン粉焼き(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 大根の大葉ドレサラダ 味噌汁(ほうれん草・しいたけ) 白味噌仕立て		ごはん 豚肉ともやしの野菜炒め 肉シューマイ 味噌汁(大根葉・平天) パイン缶のオレンジジュレ		
	エネ:478kcal 蛋白:23.3g 脂質:11.6g 食塩:2.47g		エネ:593kcal 蛋白:20.6g 脂質:24.7g 食塩:2.63g		エネ:615kcal 蛋白:21.7g 脂質:19.2g 食塩:2.95g		エネ:543kcal 蛋白:19.7g 脂質:22.5g 食塩:2.18g		エネ:567kcal 蛋白:20.1g 脂質:22.3g 食塩:2.71g		エネ:540kcal 蛋白:23.3g 脂質:20.3g 食塩:1.85g		エネ:597kcal 蛋白:21.9g 脂質:23.7g 食塩:2.35g		
計	エネ:1558kcal 蛋白:64.5g 脂質:49.8g 食塩:6.35g		エネ:1513kcal 蛋白:62.0g 脂質:40.5g 食塩:7.37g		エネ:1547kcal 蛋白:60.3g 脂質:40.4g 食塩:7.02g		エネ:1557kcal 蛋白:50.0g 脂質:42.9g 食塩:5.70g		エネ:1519kcal 蛋白:53.0g 脂質:40.9g 食塩:7.08g		エネ:1647kcal 蛋白:61.8g 脂質:56.1g 食塩:6.12g		エネ:1516kcal 蛋白:60.8g 脂質:46.9g 食塩:6.38g		

常食 献立だより (特養)2025年4月 ③

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	21	22	23	24	25	26	27
朝	ごはん レモンチキン チンゲン菜とちりめんののお浸し 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)	ごはん メヌケの焼き浸し しろなと平天の白ごま和え 味噌汁(里芋・玉ねぎ)	ごはん スクランブルエッグ(ケチャップソース) いんげんとパプリカのおからサラダ 味噌汁(チンゲン菜・もやし)	ごはん いかつみれ(コンソメ) ブロッコリーとちりめんの麦味噌和え 味噌汁(白菜・白ねぎ)	ごはん 玉子焼き カリフラワーと平天の香味ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・うまい菜)	ごはん ミートオムレツ もやしのりんごドレサラダ 味噌汁(人参・しいたけ)	ごはん 豚肉の筑前煮 いんげんの豆乳和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ)
	エネ:359kcal 蛋白:15.2g 脂質:6.4g 食塩:1.46g	エネ:366kcal 蛋白:18.4g 脂質:5.8g 食塩:1.48g	エネ:372kcal 蛋白:11.5g 脂質:8.3g 食塩:1.50g	エネ:352kcal 蛋白:14.9g 脂質:4.5g 食塩:1.75g	エネ:430kcal 蛋白:14.1g 脂質:12.6g 食塩:1.64g	エネ:328kcal 蛋白:10.9g 脂質:4.8g 食塩:1.22g	エネ:395kcal 蛋白:12.9g 脂質:9.3g 食塩:1.59g
昼	ビビンバ いかふくさ焼き ブロッコリーと油揚げのおから和え 中華スープ(ザーサイ・人参・ささみ)	わかめうどん もやしと鶏肉の炒め物 ポテトサラダ	パン 肉団子のクリームシチュー うまい菜とえのきの炒め物 フルーツ(パイン缶・白桃缶)	ごはん かれのいの魚田(白味噌田楽) 切干大根と鶏肉の煮物 スパゲティサラダ すまし汁(筍・わかめ)	ごはん 蒸し鶏(ごまソース) れんこんと豚肉の煮物 しろなとしいたけの真砂和え 味噌汁(もやし・大根葉) 麦白味噌仕立て	ごはん 三色稲荷の炊き合わせ 大根といかの炒め物 さつまいものサラダ 味噌汁(玉ねぎ・キャベツ)	ごはん えびマカロニグラタンフライ(濃厚ソース) 卵の花 キャベツのピーナツドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・白ねぎ) いりこ風味
	エネ:523kcal 蛋白:23.3g 脂質:16.6g 食塩:3.22g	エネ:510kcal 蛋白:16.4g 脂質:15.7g 食塩:3.59g	エネ:597kcal 蛋白:15.4g 脂質:22.0g 食塩:2.10g	エネ:521kcal 蛋白:28.3g 脂質:13.9g 食塩:2.67g	エネ:458kcal 蛋白:25.6g 脂質:10.7g 食塩:1.85g	エネ:527kcal 蛋白:18.0g 脂質:17.6g 食塩:2.33g	エネ:568kcal 蛋白:17.5g 脂質:20.4g 食塩:2.20g
お	お楽しみ	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	手作り水ようかん	さくらフィナンシェ	手作りあんシュー(こしあん)	手作りパウンドケーキ	チョコワッフル
	エネ:157kcal 蛋白:2.8g 脂質:5.0g 食塩:0.09g	エネ:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g	エネ:75kcal 蛋白:1.9g 脂質:0.2g 食塩:0.04g	エネ:68kcal 蛋白:1.0g 脂質:4.0g 食塩:0.05g	エネ:100kcal 蛋白:1.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	エネ:163kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.3g 食塩:0.35g	エネ:68kcal 蛋白:1.7g 脂質:2.8g 食塩:0.07g
夕	ごはん いわしの生姜煮 金平ごぼう カリフラワーといんげんのマヨサラダ 豚汁(豚肉・白菜・白ねぎ)	ごはん 豚肉の香味炒め やっこ(ねぎ味噌ダレ) キャベツとツナのマリネ すまし汁(大根葉・しめじ)	ごはん ぶりの照り焼き ひじきと油揚げの煮物 大根のごま酢和え 味噌汁(おくら・おつゆ麩)いりこ風味	ごはん コロッケ(中濃ソース) キャベツとしめじの炒め物 味噌汁(玉ねぎ・人参) マンゴー缶	ごはん 焼きさばの南蛮漬け 大豆とこんにゃくの煮物 白菜となめこのからし和え 味噌汁(じゃがいも・ごぼう) 白味噌仕立て	ごはん 豚肉とニラのオイスター炒め かぼちゃの含め煮 小松菜とちくわのピリ辛和え 味噌汁(白菜・油揚げ)	ごはん 鶏肉のにんにく醤油焼き 絹揚げと昆布の炒め煮 白菜と平天の塩レモンドレサラダ 味噌汁(大根・えのき)
	エネ:530kcal 蛋白:16.7g 脂質:18.9g 食塩:2.34g	エネ:556kcal 蛋白:23.7g 脂質:21.2g 食塩:1.86g	エネ:538kcal 蛋白:23.2g 脂質:20.7g 食塩:1.93g	エネ:522kcal 蛋白:11.4g 脂質:15.3g 食塩:1.77g	エネ:585kcal 蛋白:23.3g 脂質:22.3g 食塩:2.59g	エネ:544kcal 蛋白:21.1g 脂質:17.4g 食塩:2.29g	エネ:477kcal 蛋白:21.2g 脂質:14.9g 食塩:2.01g
計	エネ:1569kcal 蛋白:57.9g 脂質:46.9g 食塩:7.10g	エネ:1559kcal 蛋白:59.3g 脂質:43.0g 食塩:7.01g	エネ:1582kcal 蛋白:52.0g 脂質:51.2g 食塩:5.56g	エネ:1463kcal 蛋白:55.6g 脂質:37.7g 食塩:6.24g	エネ:1573kcal 蛋白:64.4g 脂質:49.5g 食塩:6.18g	エネ:1563kcal 蛋白:52.0g 脂質:51.1g 食塩:6.18g	エネ:1508kcal 蛋白:53.3g 脂質:47.3g 食塩:5.87g
日付	28	29	30				
朝	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ もやしと大根葉のごまドレサラダ 味噌汁(あさり・里芋)	ごはん 5品目具材の玉子焼き 大根とパプリカの和風ドレサラダ 味噌汁(白菜・人参)	ごはん 野菜ミンチ巻き アスパラの大葉ドレサラダ 味噌汁(ほうれん草・しめじ)				
	エネ:420kcal 蛋白:14.1g 脂質:12.3g 食塩:1.55g	エネ:334kcal 蛋白:9.7g 脂質:4.8g 食塩:1.56g	エネ:352kcal 蛋白:10.1g 脂質:3.6g 食塩:1.49g				
昼	ごはん 回鍋肉 ひじきと油揚げの煮物 味噌汁(かぼちゃ) 杏仁豆腐(マンゴーソース)	ごはん 白身魚の唐揚げ(オニオンソース) 高野豆腐のそぼろ煮 しろなの梅かつお和え 味噌汁(大根葉・しいたけ) 白味噌仕立て	ごはん 牛皿 鶏つみれ 菜の花と平天の麴ナムル和え 赤だし(油揚げ・白ねぎ)				
	エネ:598kcal 蛋白:21.2g 脂質:22.1g 食塩:2.00g	エネ:504kcal 蛋白:26.4g 脂質:13.6g 食塩:2.36g	エネ:585kcal 蛋白:25.1g 脂質:21.4g 食塩:2.96g				
お	手作りおしろこ(あられ)	手作りスイートポテト	手作りパンナコッタ(ヨーグルト風味)				
	エネ:152kcal 蛋白:3.5g 脂質:0.3g 食塩:0.04g	エネ:70kcal 蛋白:1.1g 脂質:1.6g 食塩:0.06g	エネ:81kcal 蛋白:0.9g 脂質:2.0g 食塩:0.06g				
夕	ごはん おでん 白菜と鶏肉の塩だしとろみ炒め 胡瓜の浅漬け	ごはん ハンバーグ(和風ソース) 大豆とベーコンのコンソメ煮 ブロッコリーのバジルドレサラダ 味噌汁(もやし・わかめ)	ごはん 白身魚の味噌煮 やっこ(醤油) キャベツとコーンのパンパンドレサラダ すまし汁(ソーメン・花麩)				
	エネ:465kcal 蛋白:18.0g 脂質:11.7g 食塩:2.37g	エネ:598kcal 蛋白:18.4g 脂質:26.2g 食塩:2.64g	エネ:461kcal 蛋白:24.0g 脂質:12.6g 食塩:2.03g				
計	エネ:1636kcal 蛋白:56.8g 脂質:46.4g 食塩:5.97g	エネ:1506kcal 蛋白:55.6g 脂質:46.3g 食塩:6.63g	エネ:1479kcal 蛋白:60.1g 脂質:39.5g 食塩:6.54g				