

常食 献立だより(特養) 2025年5月 ①



	月	火	水	木	金	土	日		
曜日				1	2	3	4		
朝	5月1日(木)昼食 かんぴょうの卵とじ汁 栃木県郷土料理	5月5日(月)昼食 端午の節句		ごはん 白身魚揚げの煮物 もやしと油揚げの塩麴ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・大根菜)	ごはん ハムチーズピカタ 大根と平天の豆乳和え 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	ごはん 里芋と豚肉の煮物 スパゲティサラダ 金時豆煮 味噌汁(キャベツ・チンゲン菜)	ごはん 磯巻き卵 白菜とニラの麦味噌和え 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ)		
				エネ:380kcal 蛋白:12.1g 脂質:6.7g 食塩:1.62g	エネ:368kcal 蛋白:10.3g 脂質:8.2g 食塩:1.72g	エネ:497kcal 蛋白:13.5g 脂質:13.7g 食塩:1.75g	エネ:351kcal 蛋白:12.7g 脂質:7.0g 食塩:1.28g		
昼	ごはん 鶏肉のねぎ焼き 豚肉と絹揚げの煮物 かんぴょうの卵とじ汁[栃木県郷土料理] 黄桃缶のピーチジュレ	ごはん ホキのグリル(マリネソース) キャベツとベーコンのソテー カリフラワーと玉ねぎのスローサラダ 味噌汁(あさり・わかめ)		ごはん レモンチキン 切干大根とちりめんの煮物 しろなとちくわのピーナツドレ和え 味噌汁(おくら・巻麴)麦白味噌仕立て	ごはん 赤魚の西京焼き 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 ブロッコリーとコーンのマヨサラダ すまし汁(しいたけ・人参)				
	エネ:564kcal 蛋白:24.7g 脂質:19.9g 食塩:1.93g	エネ:518kcal 蛋白:23.5g 脂質:16.2g 食塩:2.52g		エネ:477kcal 蛋白:22.2g 脂質:11.5g 食塩:2.49g	エネ:529kcal 蛋白:30.4g 脂質:16.1g 食塩:2.02g				
お	栃木県は国内の生産量の9割以上を占めるほどのかんぴょうの産地です。かんぴょうは夕顔の果肉を細長く切って乾燥させて作るそうですが、その際に上手に剥けなかったかんぴょうがもったいないと、汁物に使われたのがかんぴょうの卵とじ汁の始まりだそうです。	端午の節句は、男の子の成長と一族の繁栄を願う重要な行事で、五月人形や鎧兜を飾ってお祝いします。		ムースシュー	手作りマドレーヌ(バナナ風味)	手作りコーヒゼリー(ホイップクリーム添え)	パウムクーヘン		
				エネ:76kcal 蛋白:2.2g 脂質:4.8g 食塩:0.08g	エネ:164kcal 蛋白:1.8g 脂質:9.5g 食塩:0.15g	エネ:50kcal 蛋白:0.2g 脂質:1.4g 食塩:0.01g	エネ:87kcal 蛋白:1.2g 脂質:3.7g 食塩:0.12g		
ごはん いわしの山椒煮 うまい菜と鶏肉の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(白菜・しいたけ) いりこ風味				ごはん 八宝菜 えびシューマイ 味噌汁(うまい菜・油揚げ) 白味噌仕立て マンゴー缶	ごはん さばの照り焼き ごぼうと鶏肉の炒り煮 もやしといんげんの白ごま和え 味噌汁(絹揚げ・大根菜)	ごはん 豚肉の野菜炒め 松風焼き 大根の生酢 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ) いりこ風味			
エネ:494kcal 蛋白:19.6g 脂質:15.3g 食塩:2.48g				エネ:536kcal 蛋白:15.9g 脂質:15.8g 食塩:2.33g	エネ:576kcal 蛋白:24.7g 脂質:26.5g 食塩:1.80g	エネ:538kcal 蛋白:22.6g 脂質:20.2g 食塩:1.84g			
エネ:1514kcal 蛋白:58.6g 脂質:46.7g 食塩:6.12g			エネ:1586kcal 蛋白:51.6g 脂質:49.6g 食塩:6.72g	エネ:1601kcal 蛋白:60.6g 脂質:53.1g 食塩:6.05g	エネ:1506kcal 蛋白:67.0g 脂質:47.0g 食塩:5.25g				
5			6	7	8	9	10	11	
朝			ごはん チキンピカタ うまい菜のおから和え 味噌汁(白菜・わかめ)	ごはん 玉子焼き アスパラと平天のバジルドレサラダ 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)	ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁(じゃがいも・わかめ)	ごはん ポテトミンチ巻き チンゲン菜とえのきの和え物 味噌汁(油揚げ・人参)	ごはん 擬製豆腐 カリフラワーと豆のマヨサラダ 味噌汁(キャベツ・大根菜)	ごはん プレーンオムレツ(きのこソース) アスパラの洋風お浸し 味噌汁(チンゲン菜・人参)	ごはん 照り焼き風肉団子 ブロッコリーと平天のピーナツ和え 味噌汁(ほうれん草・あさり)
			エネ:355kcal 蛋白:11.8g 脂質:6.2g 食塩:1.85g	エネ:425kcal 蛋白:11.8g 脂質:13.4g 食塩:1.41g	エネ:378kcal 蛋白:10.9g 脂質:9.1g 食塩:1.96g	エネ:372kcal 蛋白:11.2g 脂質:6.9g 食塩:1.63g	エネ:350kcal 蛋白:11.8g 脂質:6.4g 食塩:1.37g	エネ:336kcal 蛋白:10.4g 脂質:3.5g 食塩:1.99g	エネ:390kcal 蛋白:15.2g 脂質:8.7g 食塩:1.62g
昼	オムライス エビフライ(レモンタルタルソース) コンソメスープ(ウインナー・セロリ) 手作りメロンゼリー	ごはん さわらの生姜煮 チンゲン菜と鶏肉の炒め物 大根とコーンの香味ドレサラダ 豚汁(豚肉・ごぼう・人参)	キーマカレー もやしとちりめんの塩麴ドレ和え フルーツ(パイン缶・黄桃缶)	ごはん ホッケのたれ焼き 大豆と鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ 味噌汁(もやし・平天)	鶏そぼろと卵の二色丼 たけのこと豚肉の炒り煮 胡瓜とかまぼこの甘酢和え 味噌汁(あさり・玉ねぎ) 白味噌仕立て	ごはん 豚大根 やっこ(梅ダレ) コールスローサラダ 味噌汁(ごぼう・わかめ) いりこ風味	赤飯 刺身盛り 里芋と豚肉の煮物 白菜の柚子風味 茶碗蒸し(ぎんなん・なると)		
	エネ:620kcal 蛋白:19.7g 脂質:20.0g 食塩:3.24g	エネ:558kcal 蛋白:24.9g 脂質:17.2g 食塩:2.68g	エネ:533kcal 蛋白:18.7g 脂質:16.6g 食塩:1.77g	エネ:504kcal 蛋白:27.5g 脂質:14.4g 食塩:2.06g	エネ:531kcal 蛋白:23.0g 脂質:16.9g 食塩:2.48g	エネ:534kcal 蛋白:19.6g 脂質:20.0g 食塩:3.20g	エネ:475kcal 蛋白:22.1g 脂質:11.2g 食塩:2.77g		
お	手作りあんシュー(いちごあん)	手作りコアシフォンカップケーキ	手作りみるくまんじゅう(抹茶)	手作り黒ごま水ようかん	手作り紅茶パウンドケーキ	おたのしみ	手作り福まんじゅう(白あん)		
	エネ:99kcal 蛋白:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	エネ:76kcal 蛋白:1.7g 脂質:4.4g 食塩:0.08g	エネ:133kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.1g 食塩:0.05g	エネ:60kcal 蛋白:1.4g 脂質:1.8g 食塩:0.03g	エネ:161kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.2g 食塩:0.35g	エネ:97kcal 蛋白:1.3g 脂質:6.2g 食塩:0.03g	エネ:120kcal 蛋白:3.0g 脂質:0.3g 食塩:0.06g		
タ	ごはん あじの照り煮 ふかしじゃがいも(ベーコン) キャベツと油揚げのピリ辛和え さくら漬	ごはん 鶏肉の梅風味焼き 絹揚げの煮物 白菜の麴ナムル和え 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)	ごはん 枝豆がんもの炊き合わせ 大根とツナの炒め物 さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(白菜・小松菜)	ごはん 豚肉の塩ダレ炒め ひじきとちくわの煮物 冷やし冬瓜 味噌汁(里芋・白ねぎ)	ごはん 焼き肉風 いかふくさ焼き 味噌汁(ソーメン・花麴) 洋なし缶のオレンジジュレ	ごはん 白身魚の唐揚げ(白ねぎソース) もやしとニラの炒め物 うまい菜とちくわの和え物 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)	ごはん 鶏肉のオニオンソース煮 れんこんと油揚げの炒め生酢 ミルク寒天のあんずソースかけ 昆布佃煮		
	エネ:465kcal 蛋白:21.6g 脂質:10.7g 食塩:2.37g	エネ:480kcal 蛋白:21.7g 脂質:15.3g 食塩:2.06g	エネ:498kcal 蛋白:13.6g 脂質:15.3g 食塩:2.39g	エネ:532kcal 蛋白:20.3g 脂質:19.7g 食塩:2.37g	エネ:569kcal 蛋白:20.4g 脂質:20.2g 食塩:2.26g	エネ:524kcal 蛋白:25.2g 脂質:16.9g 食塩:2.10g	エネ:538kcal 蛋白:19.4g 脂質:15.1g 食塩:1.53g		
計	エネ:1539kcal 蛋白:55.5g 脂質:40.9g 食塩:7.56g	エネ:1540kcal 蛋白:60.1g 脂質:50.4g 食塩:6.24g	エネ:1543kcal 蛋白:46.4g 脂質:43.1g 食塩:6.17g	エネ:1468kcal 蛋白:60.4g 脂質:42.9g 食塩:6.08g	エネ:1611kcal 蛋白:57.3g 脂質:54.6g 食塩:6.46g	エネ:1490kcal 蛋白:56.6g 脂質:46.7g 食塩:7.31g	エネ:1523kcal 蛋白:59.8g 脂質:35.4g 食塩:5.98g		

常食 献立だより(特養) 2025年5月 ②

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	12	13	14	15	16	17	18
朝	ごはん チキンナゲット(トマトソース) もやしの豆乳和え 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)	ごはん かに玉 ブロッコリーのおからサラダ 味噌汁(しろな・玉ねぎ)	ごはん スクランブルエッグ(ケチャップソース) 白菜の和え物 味噌汁(わかめ・白ねぎ)	ごはん いかつみれ(コンソメ) いんげんとコーンの麦味噌和え 味噌汁(油揚げ・しいたけ)	ごはん でんぶ入りだし巻き卵 小松菜と油揚げの和え物 味噌汁(白菜・人参)	ごはん 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 さつまいものサラダ 味噌汁(えのき・しいたけ)	ごはん ミートオムレツ キャベツとちくわの洋風お浸し 味噌汁(白ねぎ・人参)
	エネ:375kcal 蛋白:14.4g 脂質:7.6g 食塩:1.69g	エネ:354kcal 蛋白:10.5g 脂質:7.1g 食塩:1.42g	エネ:351kcal 蛋白:10.7g 脂質:6.5g 食塩:1.88g	エネ:377kcal 蛋白:13.0g 脂質:6.5g 食塩:1.56g	エネ:367kcal 蛋白:14.1g 脂質:7.8g 食塩:1.49g	エネ:500kcal 蛋白:15.2g 脂質:12.9g 食塩:1.59g	エネ:322kcal 蛋白:10.2g 脂質:3.9g 食塩:1.53g
昼	パン ハンバーグ(ステーキソース) うまい菜とえのきの炒め物 カリフラワーとちくわのごまドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・わかめ)	ごはん 豚かつのおろしあんかけ ひじき大豆 赤だし(白菜・しめじ) ちりめん山椒	穴子丼 切干大根と豚肉の煮物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(もやし・人参) 白味噌仕立て	お好み焼き(豚肉) 絹揚げのそぼろ煮 胡瓜とちくわのごま酢和え 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜)	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) 大根と鶏肉の塩煮 ブロッコリーのピリ辛和え 味噌汁(あさり・キャベツ) 麦白味噌仕立て	ごはん・すまし汁(ほうれん草・玉ねぎ) さばの味噌煮 れんこんと平天の金平 もずく酢 手作りりんごゼリー	ごはん 豚肉のごま醤油炒め 一口がんもの煮物 白菜となめこの梅かつお和え 味噌汁(ソーメン・花麴)
	エネ:552kcal 蛋白:18.1g 脂質:21.2g 食塩:2.61g	エネ:588kcal 蛋白:21.0g 脂質:18.6g 食塩:2.75g	エネ:467kcal 蛋白:14.8g 脂質:10.9g 食塩:2.29g	エネ:503kcal 蛋白:21.2g 脂質:27.2g 食塩:3.41g	エネ:481kcal 蛋白:22.3g 脂質:14.7g 食塩:2.33g	エネ:549kcal 蛋白:19.2g 脂質:22.8g 食塩:2.27g	エネ:558kcal 蛋白:23.1g 脂質:23.0g 食塩:2.35g
お	おたのしみ	ふんわりロールケーキ(ミルク)	手作りあんシュ(よもぎあん)	手作りほうじ茶プリン(ホイップクリーム添え)	手作り酒まんじゅう	もっちりたい焼きクリーム	手作りスイートポテト
	エネ:112kcal 蛋白:2.6g 脂質:1.6g 食塩:0.05g	エネ:53kcal 蛋白:0.7g 脂質:1.8g 食塩:0.04g	エネ:99kcal 蛋白:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	エネ:94kcal 蛋白:1.9g 脂質:3.7g 食塩:0.11g	エネ:122kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.3g 食塩:0.06g	エネ:140kcal 蛋白:2.6g 脂質:5.7g 食塩:0.16g	エネ:70kcal 蛋白:1.1g 脂質:1.6g 食塩:0.06g
夕	ごはん 赤魚の柚庵焼き 白菜と豚肉のとりみ炒め 味噌汁(大根・大根葉) 白味噌仕立て フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	ごはん かれいの煮付け チンゲン菜と鶏肉の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(豆腐)いりこ風味	ごはん クリームチキン キャベツとウインナーの炒め物 ほうれん草と平天の白ごま和え 味噌汁(絹揚げ・大根葉)	ごはん 白身魚の唐揚げ(中華あん) ごぼうと豚肉の炒り煮 玉子豆腐 中華スープ(春雨)	ごはん 肉じゃが(豚肉) やっこ(醤油) もやしといんげんの麴ナムル和え 味噌汁(しめじ・わかめ)	ごはん 蒸し鶏(レモンバターソース) しろなとツナのソテー カリフラワーの香味ドレサラダ 味噌汁(油揚げ・大根葉) 白味噌仕立て	ごはん 銀ひらすのグリル(オーロラソース) じゃがいもと油揚げの煮物 味噌汁(大根・しいたけ) いりこ風味 マンゴー缶
	エネ:486kcal 蛋白:24.8g 脂質:9.1g 食塩:1.81g	エネ:472kcal 蛋白:25.5g 脂質:11.4g 食塩:2.02g	エネ:524kcal 蛋白:23.0g 脂質:19.3g 食塩:2.24g	エネ:525kcal 蛋白:23.6g 脂質:17.1g 食塩:2.30g	エネ:546kcal 蛋白:22.7g 脂質:16.0g 食塩:2.80g	エネ:507kcal 蛋白:26.8g 脂質:12.8g 食塩:2.12g	エネ:522kcal 蛋白:21.1g 脂質:14.6g 食塩:1.72g
計	エネ:1526kcal 蛋白:59.8g 脂質:39.5g 食塩:6.16g	エネ:1468kcal 蛋白:57.7g 脂質:38.9g 食塩:6.24g	エネ:1441kcal 蛋白:50.8g 脂質:40.8g 食塩:6.50g	エネ:1500kcal 蛋白:59.7g 脂質:54.4g 食塩:7.37g	エネ:1516kcal 蛋白:60.2g 脂質:38.9g 食塩:6.68g	エネ:1696kcal 蛋白:63.8g 脂質:54.1g 食塩:6.14g	エネ:1472kcal 蛋白:55.5g 脂質:43.1g 食塩:5.65g
日付	19	20	21				
朝	ごはん えびそぼろ入りだし巻き卵 チンゲン菜の和え物 味噌汁(油揚げ・わかめ)	ごはん 大豆ミートハンバーグ(オニオンソース) 味噌汁(白菜・しいたけ)	ごはん ほうれん草オムレツ 白菜とちりめんの豆乳和え 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	5月11日(日)昼食 母の日  毎年、母の日は5月の第2日曜日です。母の日の始まりは100年ほど前で、長い歴史の中でカーネーションを贈る日と定着していますが、日頃の母の苦勞を労り感謝を表す日でもあります。母の日メニューは人気の赤飯やお刺身などのメニューでお祝いたします。			
	エネ:363kcal 蛋白:14.5g 脂質:7.5g 食塩:1.81g	エネ:391kcal 蛋白:12.1g 脂質:8.9g 食塩:1.71g	エネ:336kcal 蛋白:12.8g 脂質:4.6g 食塩:1.54g				
昼	豆ごはん 白身魚の生姜煮 キャベツと鶏肉の炒め物 もやしとコーンの和風ドレサラダ 味噌汁(あさり・里芋)	ごはん 豚肉の山椒煮 卵の花 味噌汁(小松菜・白ねぎ) 寒天とフルーツ缶の盛合せ	ごはん 赤魚の魚田(田楽味噌) はたけ菜とベーコンの炒め物 手作り味付きごま豆腐 すまし汁(もずく)				
	エネ:525kcal 蛋白:28.3g 脂質:15.2g 食塩:2.51g	エネ:551kcal 蛋白:18.5g 脂質:18.6g 食塩:2.05g	エネ:497kcal 蛋白:24.0g 脂質:15.3g 食塩:2.37g				
お	手作りババロア(ミルク金時風味)	手作りみるくまんじゅう(白あん)	おたのしみ				
	エネ:90kcal 蛋白:2.5g 脂質:2.7g 食塩:0.06g	エネ:134kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.2g 食塩:0.05g	エネ:157kcal 蛋白:2.8g 脂質:5.0g 食塩:0.09g				
夕	ごはん 鶏肉の塩焼き ごぼうと絹揚げの煮物 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(おくら・おつゆ麴)	ごはん あじの香味焼き かぼちゃの含め煮 大根のパンバンドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・人参) 白味噌仕立て	ごはん ミートローフ(ドミグラスソース) 大豆とこんにゃくの煮物 カリフラワーとパプリカのバジルドレサラダ 味噌汁(キャベツ・大根)				
	エネ:519kcal 蛋白:21.0g 脂質:17.6g 食塩:2.47g	エネ:474kcal 蛋白:22.3g 脂質:11.0g 食塩:1.89g	エネ:582kcal 蛋白:20.6g 脂質:23.6g 食塩:2.00g				
計	エネ:1497kcal 蛋白:66.3g 脂質:43.1g 食塩:6.85g	エネ:1550kcal 蛋白:56.1g 脂質:40.7g 食塩:5.70g	エネ:1571kcal 蛋白:60.2g 脂質:48.5g 食塩:6.01g				



常食 献立だより(特養) 2025年5月 ③

	月	火	水	木	金	土	日	
曜日				22	23	24	25	
朝	5月24日(土)おやつ 手作りよもぎまんじゅう  よもぎは、春先のものが柔らかく香りが良いのでこの時期のよもぎが料理などに使われる事が多いそうです。また、漢方薬に使われてもいるので体にも良い効果があるそうです。よもぎの独特の風味と餡の組み合わせも相性抜群です。				ごはん 筑前煮 アスパラとコーンの塩麹ドレサラダ 味噌汁(しろな・もやし) エネ:364kcal 蛋白:15.3g 脂質:4.6g 食塩:1.69g	ごはん 5品目具材の玉子焼き 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:366kcal 蛋白:12.9g 脂質:7.0g 食塩:1.58g	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(人参・しいたけ) エネ:364kcal 蛋白:20.2g 脂質:5.7g 食塩:1.43g	ごはん 野菜ミンチ巻き ほうれん草の麹ナムル和え 味噌汁(大根・玉ねぎ) エネ:351kcal 蛋白:11.9g 脂質:6.0g 食塩:1.71g
昼					あんかけ卵とじうどん 大根といかの炒め物 かぼちゃのサラダ エネ:517kcal 蛋白:16.2g 脂質:8.9g 食塩:3.98g	ごはん 鶏の唐揚げ キャベツとしめじの炒め物 小松菜のわさび和え 味噌汁(豆腐) エネ:553kcal 蛋白:18.1g 脂質:22.6g 食塩:1.65g	ポークカレー キャベツとパプリカのりんごドレサラダ パイン缶の紅茶ジュレ エネ:513kcal 蛋白:15.4g 脂質:14.6g 食塩:1.94g	ごはん 白身魚の煮付け もやしとピーマンの炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(油揚げ・白ねぎ) いりこ風味 エネ:450kcal 蛋白:22.9g 脂質:10.2g 食塩:2.14g
お					おたのしみ エネ:115kcal 蛋白:2.4g 脂質:4.9g 食塩:0.18g	手作りバウンドケーキ エネ:163kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.3g 食塩:0.35g	手作りよもぎまんじゅう エネ:119kcal 蛋白:2.6g 脂質:0.3g 食塩:0.07g	手作りミルクプリン(いちごソース) エネ:85kcal 蛋白:2.3g 脂質:1.9g 食塩:0.12g
夕					ごはん 豚肉とニラのオイスター炒め 冬瓜と小えびのくず煮 キャベツの香味ドレサラダ 味噌汁(白ねぎ・わかめ) いりこ風味 エネ:529kcal 蛋白:18.6g 脂質:19.2g 食塩:2.38g	ごはん 焼きさわらの南蛮漬け 高野豆腐のそぼろ煮 味噌汁(大根・あさり) 白味噌仕立て きざみ高菜 エネ:511kcal 蛋白:29.4g 脂質:13.1g 食塩:2.77g	ごはん おでん れんこんの炒め生酢 胡瓜の昆布和え エネ:546kcal 蛋白:22.3g 脂質:18.3g 食塩:2.92g	ごはん ハンバーグ(野菜ソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー 味噌汁(キャベツ・かまぼこ) ヨーグルトのはちみつソースかけ エネ:607kcal 蛋白:19.4g 脂質:23.9g 食塩:2.38g
計					エネ:1524kcal 蛋白:52.5g 脂質:37.6g 食塩:8.23g	エネ:1594kcal 蛋白:62.4g 脂質:53.9g 食塩:6.35g	エネ:1542kcal 蛋白:60.5g 脂質:38.9g 食塩:6.37g	エネ:1492kcal 蛋白:56.5g 脂質:42.0g 食塩:6.35g
日付					26	27	28	29
朝	ごはん 鶏肉のグリル いんげんの和え物 味噌汁(じゃがいも・絹揚げ) エネ:359kcal 蛋白:12.8g 脂質:7.2g 食塩:1.24g	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ カリフラワーのバジルドレサラダ 味噌汁(もやし・人参) エネ:404kcal 蛋白:9.6g 脂質:13.4g 食塩:1.44g	ごはん 鶏つみれの煮物 アスパラのレモンドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ) エネ:394kcal 蛋白:13.1g 脂質:9.0g 食塩:1.32g	ごはん 千草焼き 白菜と油揚げの豆乳和え 味噌汁(大根・わかめ) エネ:334kcal 蛋白:10.8g 脂質:5.8g 食塩:1.49g	ごはん 玉子焼き ブロッコリーとなめこのピリ辛和え 味噌汁(あさり・里芋) エネ:398kcal 蛋白:15.3g 脂質:7.7g 食塩:1.45g	ごはん かぼちゃのホットマッシュ 小松菜と油揚げの塩ごま和え 昆布佃煮 味噌汁(白菜・玉ねぎ) エネ:432kcal 蛋白:11.4g 脂質:11.7g 食塩:2.01g		
昼	ちらし寿司 高野豆腐のサイコロ煮 小松菜と平天のパンパンドレサラダ 赤だし(あさり・わかめ) エネ:567kcal 蛋白:27.6g 脂質:16.5g 食塩:4.14g	親子丼 里芋と油揚げの煮物 味噌汁(キャベツ・ちくわ) フルーツ(柑橘) エネ:508kcal 蛋白:22.2g 脂質:6.7g 食塩:2.90g	パン チーズメンチカツ(濃厚ソース) 大豆と小えびの煮物 ブロッコリーとコーンのお浸し 味噌汁(ごぼう・玉ねぎ) エネ:635kcal 蛋白:23.0g 脂質:22.7g 食塩:3.06g	ごはん ぶりの香味焼き 豚肉とパプリカの炒め物 うまい菜とちくわのおから和え 味噌汁(かぼちゃ) エネ:615kcal 蛋白:29.8g 脂質:26.4g 食塩:2.03g	きつねそば ごぼうと豚肉の煮物 もやしのごまドレサラダ エネ:504kcal 蛋白:20.2g 脂質:15.5g 食塩:4.46g	ごはん 肉団子の和風あん キャベツとツナのソテー カリフラワーとちくわの香味ドレサラダ 味噌かきたま汁 白味噌仕立て エネ:598kcal 蛋白:18.7g 脂質:23.0g 食塩:2.54g		
お	手作りあんシュー(こしあん) エネ:100kcal 蛋白:1.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	和菓子 エネ:86kcal 蛋白:1.2g 脂質:0.2g 食塩:0.05g	手作り抹茶シフォンカップケーキ エネ:76kcal 蛋白:1.5g 脂質:4.4g 食塩:0.08g	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	手作りぜんざい(もち麴) エネ:147kcal 蛋白:4.8g 脂質:0.4g 食塩:0.07g	手作りいちごマドレーヌ エネ:165kcal 蛋白:2.0g 脂質:10.4g 食塩:0.15g		
夕	ごはん 豚肉のプルコギ やっこ(大葉味噌ダレ) キャベツとコーンの和風ドレサラダ すまし汁(チンゲン菜・たけのこ) エネ:530kcal 蛋白:21.3g 脂質:19.1g 食塩:1.97g	ごはん さばの西京焼き 三色稲荷の煮物 すまし汁(ほうれん草・しいたけ) 白菜の浅漬け エネ:541kcal 蛋白:21.5g 脂質:23.9g 食塩:1.81g	ごはん さけの山椒焼き ひじきと豚肉の炒め煮 味噌汁(白菜・油揚げ) 白味噌仕立て かつおねり梅 エネ:537kcal 蛋白:25.4g 脂質:20.2g 食塩:2.25g	ごはん 蒸し鶏(油淋ソース) キャベツのじゃこ炒め ポテトサラダ 味噌汁(もやし・絹揚げ) いりこ風味 エネ:479kcal 蛋白:25.0g 脂質:10.4g 食塩:2.27g	ごはん 合鴨スモークスライス 絹揚げの煮物 おぐらのとろろ和え 味噌汁(キャベツ・大根葉) エネ:580kcal 蛋白:20.6g 脂質:22.6g 食塩:2.96g	ごはん 白身魚の味噌煮 大根と鶏肉の炒め物 スパゲティサラダ すまし汁(しいたけ・わかめ) エネ:504kcal 蛋白:23.1g 脂質:17.7g 食塩:2.15g		
計	エネ:1555kcal 蛋白:63.0g 脂質:46.8g 食塩:7.45g	エネ:1538kcal 蛋白:54.5g 脂質:44.2g 食塩:6.20g	エネ:1642kcal 蛋白:63.0g 脂質:56.3g 食塩:6.71g	エネ:1555kcal 蛋白:66.4g 脂質:42.9g 食塩:5.87g	エネ:1628kcal 蛋白:60.9g 脂質:46.3g 食塩:8.94g	エネ:1698kcal 蛋白:55.2g 脂質:62.9g 食塩:6.85g		