

常食 献立だより 特養 2025年10月 ①

曜日	月	火	水	木	金	土	B
日付			1	2	3	4	5
朝			ごはん プレーンオムレツ(クリームソース) 白菜となめこのお浸し 味噌汁(さつまいも・絹揚げ)	ごはん かも団子 大根の大葉ドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・人参)	ごはん 大豆ミートハンバーグ(デミグラスソース) 味噌汁(白菜・わかめ)	ごはん 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 大根とちくわの白ごま和え はちみつねり梅 味噌汁(ほうれん草・しいたけ)	ごはん 5品目具材の玉子焼き ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)
				エネ 398 kcal 蛋白 11.8 g 脂質 11.3 g 食塩 1.68 g ごはん さんまの生姜煮 松風焼き	エネ 395 kca 蛋白 13.2 g 脂質 11.1 g 食塩 1.79 g ではん 肉じゃが(豚肉) はたけ菜と鶏肉の炒め物	エネ 431 kcal 蛋白 16.6 g 脂質 12.1 g 食塩 2.44 g ごはん 白身魚の唐揚げ(白ねぎソース) ごぼうと絹揚げの煮物	エネ 369 kcal 蛋白 13.9 g 脂質 6.7 g 食塩 1.57 g ごはん 豚大根 たこふくさ焼き
昼	<u> </u>		もやしと平天のごまドレサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ) エネ 530 kcal 蛋白 26.3 g 脂質 16.1 g 食塩 2.71 g おたのしみ	キャベツの塩麹ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・かまぼこ) エネ 551 kcal 蛋白 24.5 g 脂質 21.4 g 食塩 2.73 g 手作り青りんごゼリー	冷やし冬瓜 味噌汁(大根・しいたけ) いりこ風味 エネ 537 kcal 蛋白 19.5 g 脂質 14.8 g 食塩 2.79 g 手作りぜんざい(もち麩)	さつまいもと豆のサラダ 味噌汁(大根葉・あさり) エネ 604 kcal 蛋白 27.2 g 脂質 18.2 g 食塩 1.9 g 手作り紅茶パウンドケーキ	ブロッコリーの香味ドレ和え 味噌汁(絹揚げ・しめじ)いりこ風味 エネ 530 kcal 蛋白 22.3 g 脂質 18 g 食塩 2.27 g 手作り黒糖まんじゅう(白あん)
お	* 👗		エネ 97 kcal 蛋白 1.3 g 脂質 6.2 g 食塩 0.03 g ごはん	エネ 41 kcal 蛋白 0.1 g 脂質 0.1 g 食塩 0.02 g ごはん	エネ 147 kcal 蛋白 4.8 g 脂質 0.4 g 食塩 0.07 g	エネ 161 kcal 蛋白 2.1 g 脂質 11.2 g 食塩 0.35 g ごはん	エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g ごはん
g	•• ••		豚肉の野菜炒め ひじきとちくわの煮物 やっこ(梅ダレ) 味噌汁にぽうしいたけ) 麦白味噌仕立て		赤魚の柚庵焼き キャベツと平天の炒め物 いんげんとパブリカのスローサラダ 味噌汁(豆腐)		ホキの香草焼き(オニオンソース) 白菜と鶏肉の煮物 しろなと油揚げの和え物 味噌汁(かまぼこ・わかめ)
計	6	7	エネ 504 kcal 蛋白 20.1 g 脂質 17.6 g 食塩 2.68 g エネ 1488 kcal 蛋白 58.8 g 脂質 44.3 g 食塩 7.3 g	エネ 479 kcal 蛋白 24.9 g 脂質 13.4 g 食塩 2.14 g エネ 1469 kcal 蛋白 61.3 g 脂質 46.2 g 食塩 6.58 g	エネ 478 kcal 蛋白 24 g 脂質 13.1 g 食塩 2.35 g エネ 1557 kcal 蛋白 61.5 g 脂質 39.4 g 食塩 7.01 g 10	エネ 547 kcal 蛋白 23.4 g 脂質 18.7 g 食塩 2.26 g エネ 1743 kcal 蛋白 69.4 g 脂質 60.3 g 食塩 6.95 g	エネ 498 kcal 蛋白 25 g 脂質 12.5 g 食塩 2.8 g 工ネ 1524 kcal 蛋白 62 g 脂質 37.5 g 食塩 6.72 g
H	し ごはん	/ ごはん	8 ごはん	y ごはん	10 ごはん		
朝	レモンチキン	ボロニアソーセージ 味噌汁(白菜・しめじ) エネ 368 kcal 蛋白 11.9 g 脂質 8.7 g 食塩 1.87 g	磯巻き卵 チンゲン菜とちりめんの麦味噌和え	お魚厚揚げの煮物	T は	10月6日(月)昼食 吹き寄せ寿司 十五夜	10月9日(木)昼食 萩ごはん
昼	もやしといんげんの和え物 味噌汁(キャベツ・ちくわ)	ごはん 豚肉のピリ辛炒め キャベツと平天の煮浸し 玉子どうふ 味噌汁(油揚げ・大根葉)白味噌仕立て エネ 507 kcal 蛋白 20 g		萩ごはん さばの南部焼き ひじきとかんぴょうの煮物 味噌汁(白菜・もやし) フルーツ(柿) エネ 545 kcal 蛋白 20.2 g	ごはん 鶏の唐揚げ(ねぎ塩ダレ) 高野豆腐の煮物 小松菜と平天の麹ナムル和え 中華スープ(ザーサイ・わかめ) エネ 562 kcal 蛋白 21.2 g		
お	エネ 488 kcal 蛋白 20.8 g 脂質 9.2 g 食塩 3.14 g 手作りプリン(塩ミルクソース) エネ 108 kcal 蛋白 3.3 g	エネ 507 kcal 蛋白 20 g 脂質 17 g 食塩 2.43 g 手作りカフェマドレーヌ エネ 142 kcal 蛋白 1.9 g	エネ 665 kcal 蛋白 27.8 g 脂質 29.8 g 食塩 5.17 g 手作りみるくまんじゅう(白あん)	指質 21.1 g 食塩 2.12 g パウムクーヘン エネ 87 kcal 蛋白 1.2 g	脂質 23 g 食塩 2.93 g おにぎりせんべい 飴湯 エネ 118 kcal 蛋白 0.8 g	「吹き寄せ」とは、落ち葉や木の実が風で"吹き寄せ"られたさまざまな彩りを表す食べ物です。10月6日は十五夜	「萩」は秋の七草の1つで、秋になるといっせいに小さなピンクの花を咲かせます。春と冬の七草は食用、夏と秋の
g	脂質 5.5 g 食塩 0.13 g ごはん 肉団子の中華あんかけ 切干大根と油揚げの煮物 味噌汁(チンゲン菜・人参)	脂質 7.1 g 食塩 0.2 g ごはん 銀ひらすのソテー(マスタート・タルタルソース) ごぼうと鶏肉の炒り煮 大根と二ラの和風ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・玉ねぎ) エネ 527 kcal 蛋白 23.8 g 脂質 17.6 g 食塩 1.95 g	脂質 2.2 g 食塩 0.05 g ごはん 鶏肉の柚子茶煮 白菜と豚肉のとろみ炒め 味噌汁(白ねぎ・わかめ) きざみしば漬け エネ 490 kcal 蛋白 21.9 g	上午 87 KCal 蛋日 1.2 g 脂質 3.7 g 食塩 0.12 g ごはん ハンバーグ(ステーキソース) 絹揚げの煮物 キャベツとちくわのピリ辛和え 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜) いりこ風味 エネ 574 kcal 蛋白 20.6 g 脂質 20.8 g 食塩 2.9 g	脂質 2.3 g 食塩 0.23 g ごはんかれいの山椒煮 大根と豚肉の金平さつまいもとオレンジのサラダ味噌汁(しいたけ・人参) エネ 516 kcal 蛋白 23.8 g 脂質 13.8 g 食塩 2.15 g	で、秋の実りに感謝したことが日本の 十五夜の由来という説があるそうで す。えびや鰻や銀杏のトッピングで秋 を感じながら見た目も楽しんでくださ い。	七草は観賞用として古くから伝えられています。萩ごはんは、小豆を萩の花に、枝豆を萩の葉に見立てた秋のごはんです。
計		脂質 50.3 g 食塩 6.45 g			脂質 44.8 g 食塩 6.53 g		

常食 献立だより 特養 2025年10月 ②

-		火	水	*	金	±	
日	月	*	水	*	302		日 10
H1	च					11	12
	40 日 4 日 (小) 日本	40 P 4 4 P (11) P 🛧	10日10日(土)かり			ごはん チキンナゲット(トマトソース)	ごはん 擬製豆腐
	10月14日(火)昼食	10月14日(火)昼食	10月18日(土)おやつ			いんげんの塩ごま和え	 スパゲティサラダ
朝	さつまいもごはん	すろっぽ	栗あんまんじゅう			味噌汁(キャベツ・大根)	味噌汁(さつまいも・人参)
		[和歌山県郷土料理]					本情 / (さりまいも 人参) エネ 427 kcal 蛋白 8.7 g
						エネ 364 kcal 蛋白 12 g 脂質 6.5 g 食塩 1.54 g	エホ 427 KCal 虽日 6.7 g 脂質 12.1 g 食塩 1.48 g
						ごはん	大豆と鶏肉のキーマカレー
		The state of the s				さけの香味焼き	キャベツとツナの炒め物
					里芋と油揚げの煮物	みかん缶	
星						もずく酢	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,
		TAZI (A)				味噌かきたま汁	
		45	THE RESERVE OF THE PARTY OF THE			エネ 496 kcal 蛋白 25.3 g	エネ 511 kcal 蛋白 17.4 g
			Transport of the last of the l)	脂質 10.9 g 食塩 2.49 g	脂質 15.5 g 食塩 1.73 g
	さつまいもは、秋の味覚として非常に		栗のまんじゅうは日本の和菓子文化の	ω ₀		和菓子	手作りパウンドケーキ
4	人気があり、その甘さや栄養価の高さ		中でも古くから存在し、江戸時代には		~		
6.	から愛されています。さつまいもごはん は、シンプルでありながらその甘さを存		すでに庶民の間で広まったと言われています。栗は古来より縁起の良い食材	Refai	ATTR.	エネ 86 kcal 蛋白 1.2 g	エネ 163 kcal 蛋白 2.1 g
	分に楽しむ事が出来る料理です。さつ		とされ、「勝ち栗」として武士の携帯食			脂質 0.2 g 食塩 0.05 g	脂質 11.3 g 食塩 0.35 g
	まいもの食感とごはんの相性はピッタ	すろっぽとは、和歌山県の郷土料理	にも使われていました。栗あんまんじゅ			ごはん	ごはん
	リです。お楽しみに。	で、大根や人参を千六本に刻んだ料 理なので、「せんろっぽん」が「すろっ	うは栗の粒入りです。			豚肉と白菜のすき煮	白身魚の竜田揚げ(甘酢あん)
		ぽ」となまったと言われているそうで				うまい菜とえのきの炒め物	かぼちゃの含め煮
5		す。千切りにした人参や大根の煮物で				味噌汁(もやし・じゃがいも)	大根と大根葉の和え物
		すが、酢が入っているのが特徴です。 箸休めにぴったりです。				洋なし缶のはちみつジュレ	味噌汁(白菜・油揚げ) 麦白味噌仕立て
		The property of the property o				エネ 546 kcal 蛋白 20.8 g	エネ 477 kcal 蛋白 17 g
						脂質 17.4 g 食塩 2.54 g	脂質 8.8 g 食塩 1.85 g
青	-					エネ 1491 kcal 蛋白 59.3 g	エネ 1578 kcal 蛋白 45.2 g
B		14	15	16	17	脂質 35 g 食塩 6.62 g	脂質 47.7 g 食塩 5.41 g
B	13	14 ごはん			17 ごはん	18	19
目		14 ごはん ポテトミンチ巻き	15 ごはん 筑前煮	16 ごはん メヌケの焼き浸し	17 ごはん ミートオムレツ		
	t 13 ごはん かに玉 白菜と油揚げの白ごま和え	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	18 ごはん 豚肉と絹揚げの炒め煮	19 ごはん
	t 13 ごはん かに玉	ごはん ポテトミンチ巻き	ごはん 筑前煮	ごはん メヌケの焼き浸し	ごはん ミートオムレツ	18 ごはん 豚肉と絹揚げの炒め煮 いんげんと平天の白ごま和え のり佃煮	19 ごはん 玉子焼き
	t 13 ごはん かに玉 白菜と油揚げの白ごま和え	ごはん ポテトミンチ巻き ブロッコリーのおから和え 味噌汁(あさり・人参)	ごはん 筑前煮 ひじきと豆のマヨサラダ	ごはん メヌケの焼き浸し ポテトサラダ	ごはん ミートオムレツ ほうれん草とかまぼこの麹ナムル和え	18 ごはん 豚肉と絹揚げの炒め煮 いんげんと平天の白ごま和え	19 ごはん 玉子焼き 白菜とちりめんの豆乳和え
	t 13 ごはん かに玉 白菜と油揚げの白ごま和え 味噌汁(ごぼう・小松菜) エネ 362 kcal 蛋白 10.2 g	ごはん ポテトミンチ巻き ブロッコリーのおから和え 味噌汁(あさり・人参) エネ 374 kcal 蛋白 13.9 g	ごはん 筑前煮 ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(白菜・白ねぎ) エネ 376 kcal 蛋白 18.3 g	ごはん メヌケの焼き浸し ポテトサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根葉) エネ 415 kcal 蛋白 18.3 g	ごはん ミートオムレツ ほうれん草とかまぼこの麹ナムル和え 味噌汁(あさり・玉ねぎ) エネ 335 kcal 蛋白 13.2 g	18 ごはん 豚肉と絹揚げの炒め煮 いんげんと平天の白ごま和え のり佃煮 味噌汁(キャベツ・人参) エネ 461 kcal 蛋白 17.1 g	19 ごはん 玉子焼き 白菜とちりめんの豆乳和え 味噌汁(しろな・しいたけ) エネ 378 kcal 蛋白 14.3 g
	t 13 ごはん かに玉 白菜と油揚げの白ごま和え 味噌汁(ごぼう・小松菜) エネ 362 kcal 蛋白 10.2 g 脂質 8.6 g 食塩 1.4 g	ごはん ポテトミンチ巻き ブロッコリーのおから和え 味噌汁(あさり・人参) エネ 374 kcal 蛋白 13.9 g 脂質 5.3 g 食塩 1.58 g	ごはん 筑前煮 ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(白菜・白ねぎ) エネ 376 kcal 蛋白 18.3 g 脂質 6.2 g 食塩 1.67 g	ごはん メヌケの焼き浸し ポテトサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根葉) エネ 415 kcal 蛋白 18.3 g 脂質 10.1 g 食塩 1.4 g	ごはん ミートオムレツ ほうれん草とかまぼこの麹ナムル和え 味噌汁(あさり・玉ねぎ) エネ 335 kcal 蛋白 13.2 g 脂質 4.3 g 食塩 1.74 g	18 ごはん 豚肉と絹揚げの炒め煮 いんげんと平天の白ごま和え のり佃煮 味噌汁(キャベツ・人参) エネ 461 kcal 蛋白 17.1 g 脂質 15.3 g 食塩 1.85 g	19 ごはん 玉子焼き 白菜とちりめんの豆乳和え 味噌汁(しろな・しいたけ) エネ 378 kcal 蛋白 14.3 g 脂質 8.2 g 食塩 1.56 g
	t 13 ごはん かに玉 白菜と油揚げの白ごま和え 味噌汁(ごぼう・小松菜) エネ 362 kcal 蛋白 10.2 g 脂質 8.6 g 食塩 1.4 g	ごはん ポテトミンチ巻き ブロッコリーのおから和え 味噌汁(あさり・人参) エネ 374 kcal 蛋白 13.9 g 脂質 5.3 g 食塩 1.58 g さつまいもごはん	ごはん 筑前煮 ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(白菜・白ねぎ) エネ 376 kcal 蛋白 18.3 g 脂質 6.2 g 食塩 1.67 g	ごはん メヌケの焼き浸し ポテトサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根葉) エネ 415 kcal 蛋白 18.3 g 脂質 10.1 g 食塩 1.4 g きつねうどん	ごはん ミートオムレツ ほうれん草とかまぼこの麹ナムル和え 味噌汁(あさり・玉ねぎ) エネ 335 kcal 蛋白 13.2 g 脂質 4.3 g 食塩 1.74 g	18 ごはん 豚肉と絹揚げの炒め煮 いんげんと平天の白ごま和え のり佃煮 味噌汁(キャベツ・人参) エネ 461 kcal 蛋白 17.1 g 脂質 15.3 g 食塩 1.85 g	19 ごはん 玉子焼き 白菜とちりめんの豆乳和え 味噌汁(しろな・しいたけ) エネ 378 kcal 蛋白 14.3 g 脂質 8.2 g 食塩 1.56 g ごはん
	t 13 ごはん かに玉 白菜と油揚げの白ごま和え 味噌汁(ごぼう・小松菜) エネ 362 kcal 蛋白 10.2 g 脂質 8.6 g 食塩 1.4 g ごはん 赤魚の西京焼き	ごはん ポテトミンチ巻き ブロッコリーのおから和え 味噌汁(あさり・人参) エネ 374 kcal 蛋白 13.9 g 脂質 5.3 g 食塩 1.58 g さつまいもごはん さわらの照り焼き	ごはん 筑前煮 ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(白菜・白ねぎ) エネ 376 kcal 蛋白 18.3 g 脂質 6.2 g 食塩 1.67 g ごはん 豚カツの卵とじ	ごはん メヌケの焼き浸し ポテトサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根葉) エネ 415 kcal 蛋白 18.3 g 脂質 10.1 g 食塩 1.4 g きつねうどん 大根と豚肉の利休煮	ごはん ミートオムレツ ほうれん草とかまぼこの麹ナムル和え 味噌汁(あさり・玉ねぎ) エネ 335 kcal 蛋白 13.2 g 脂質 4.3 g 食塩 1.74 g ごはん 豚肉のバター醤油炒め	18 ごはん 豚肉と絹揚げの炒め煮 いんげんと平天の白ごま和え のり佃煮 味噌汁(キャベツ・人参) エネ 461 kcal 蛋白 17.1 g 脂質 15.3 g 食塩 1.85 g パン えびマカロニケラタンフライ(濃厚ソース)	19 ごはん 玉子焼き 白菜とちりめんの豆乳和え 味噌汁(しろな・しいたけ) エネ 378 kcal 蛋白 14.3 g 脂質 8.2 g 食塩 1.56 g ごはん ハンバーグ(おろしソース)
	t 13 ごはん かに玉 白菜と油揚げの白ごま和え 味噌汁(ごぼう・小松菜) エネ 362 kcal 蛋白 10.2 g 脂質 8.6 g 食塩 1.4 g ごはん 赤魚の西京焼き れんこんと平天の金平	ごはん ポテトミンチ巻き ブロッコリーのおから和え 味噌汁(あさり・人参) エネ 374 kcal 蛋白 13.9 g 脂質 5.3 g 食塩 1.58 g さつまいもごはん さわらの照り焼き すろっぽ[和歌山県郷土料理]	ごはん 筑前煮 ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(白菜・白ねぎ) エネ 376 kcal 蛋白 18.3 g 脂質 6.2 g 食塩 1.67 g ごはん 豚カツの卵とじ 高野豆腐のサイコロ煮	ごはん メヌケの焼き浸し ポテトサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根葉) エネ 415 kcal 蛋白 18.3 g 脂質 10.1 g 食塩 1.4 g きつねうどん	ごはん ミートオムレツ ほうれん草とかまぼこの麹ナムル和え 味噌汁(あさり・玉ねぎ) エネ 335 kcal 蛋白 13.2 g 脂質 4.3 g 食塩 1.74 g ごはん 豚肉のバター醤油炒め かにシューマイ	18 ごはん 豚肉と絹揚げの炒め煮 いんげんと平天の白ごま和え のり佃煮 味噌汁(キャベツ・人参) エネ 461 kcal 蛋白 17.1 g 脂質 15.3 g 食塩 1.85 g パン えびマカロニク・ラタンフライ(濃厚ソース) れんこんとちくわの炒め生酢	19 ごはん 玉子焼き 白菜とちりめんの豆乳和え 味噌汁(しろな・しいたけ) エネ 378 kcal 蛋白 14.3 g 脂質 8.2 g 食塩 1.56 g ごはん ハンバーグ(おろしソース) 金時豆煮
	# 13 ごはん かに玉 白菜と油揚げの白ごま和え 味噌汁(ごぼう・小松菜) エネ 362 kca 蛋白 10.2 g 脂質 8.6 g 食塩 1.4 g ごはん 赤魚の西京焼き れんこんと平天の金平 とろろの梅かつお和え	ごはん ポテトミンチ巻き ブロッコリーのおから和え 味噌汁(あさり・人参) エネ 374 kcal 蛋白 13.9 g 脂質 5.3 g 食塩 1.58 g さつまいもごはん さわらの照り焼き すろっぽ[和歌山県郷土料理] 味噌汁(もやし・油揚げ) いりこ風味	ではん 筑前煮 ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(白菜・白ねぎ) エネ 376 kcal 蛋白 18.3 g 脂質 6.2 g 食塩 1.67 g ではん 豚カツの卵とじ 高野豆腐のサイコロ煮 赤だし(えのき・わかめ)	ごはん メヌケの焼き浸し ポテトサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根葉) エネ 415 kcal 蛋白 18.3 g 脂質 10.1 g 食塩 1.4 g きつねうどん 大根と豚肉の利休煮	ごはん ミートオムレツ ほうれん草とかまぼこの麹ナムル和え 味噌汁(あさり・玉ねぎ) エネ 335 kcal 蛋白 13.2 g 脂質 4.3 g 食塩 1.74 g ごはん 豚肉のバター醤油炒め かにシューマイ 白菜と大根葉のからし和え	18 ごはん 豚肉と絹揚げの炒め煮 いんげんと平天の白ごま和え のり佃煮 味噌汁(キャベツ・人参) エネ 461 kcal 蛋白 17.1 g 脂質 15.3 g 食塩 1.85 g パン えびマカロニク・ラタンフライ(濃厚ソース) れんこんとちくわの炒め生酢 もやしのバンバンドレサラダ	19 ごはん 玉子焼き 白菜とちりめんの豆乳和え 味噌汁(しろな・しいたけ) エネ 378 kcal 蛋白 14.3 g 脂質 8.2 g 食塩 1.56 g ごはん ハンバーグ(おろしソース) 金時豆煮 ブロッコリーのたらこマヨサラダ
	# 13 ごはん かに玉 白菜と油揚げの白ごま和え 味噌汁(ごぼう・小松菜) エネ 362 kcal 蛋白 10.2 g 脂質 8.6 g 食塩 1.4 g ごはん 赤魚の西京焼き れんこんと平天の金平 とろろの梅かつお和え すまし汁(玉ねぎ・わかめ)	ごはん ポテトミンチ巻き ブロッコリーのおから和え 味噌汁(あさり・人参) エネ 374 kcal 蛋白 13.9 g 脂質 5.3 g 食塩 1.58 g さつまいもごはん さわらの照り焼き すろっぽ[和歌山県郷土料理] 味噌汁(もやし・油揚げ) いりこ風味 フルーツ(冷凍マンゴー)	ごはん 筑前煮 ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(白菜・白ねぎ) エネ 376 kcal 蛋白 18.3 g 脂質 6.2 g 食塩 1.67 g ごはん 豚カツの卵とじ 高野豆腐のサイコロ煮 赤だし(えのき・わかめ) ちりめん山椒	ごはん メヌケの焼き浸し ポテトサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根葉) エネ 415 kcal 蛋白 18.3 g 脂質 10.1 g 食塩 1.4 g きつねうどん 大根と豚肉の利休煮 キャベツの香味ドレサラダ	ごはん ミートオムレツ ほうれん草とかまぼこの麹ナムル和え 味噌汁(あさり・玉ねぎ) エネ 335 kcal 蛋白 13.2 g 脂質 4.3 g 食塩 1.74 g ごはん 豚肉のバター醤油炒め かにシューマイ 白菜と大根葉のからし和え 味噌汁(油揚げ・人参)	18 ごはん 豚肉と絹揚げの炒め煮 いんげんと平天の白ごま和えのり佃煮 味噌汁(キャベツ・人参) エネ 461 kcal 蛋白 17.1 g 脂質 15.3 g 食塩 1.85 g パン えびマカロニグラタンフライ(濃厚ソース) れんこんとちくわの炒め生酢 もやしのバンバンドレサラダ 味噌汁(白菜・しめじ) 白味噌仕立て	19 ごはん 玉子焼き 白菜とちりめんの豆乳和え 味噌汁(しろな・しいたけ) エネ 378 kcal 蛋白 14.3 g 脂質 8.2 g 食塩 1.56 g ごはん ハンバーグ(おろしソース) 金時豆煮 ブロッコリーのたらこマヨサラダ 味噌汁(もやし・わかめ)
	t 13 ごはん かに玉 白菜と油揚げの白ごま和え 味噌汁(ごぼう・小松菜) エネ 362 kcal 蛋白 10.2 g 脂質 8.6 g 食塩 1.4 g ごはん 赤魚の西京焼き れんこんと平天の金平 とろろの梅かつお和え すまし汁(玉ねぎ・わかめ) エネ 455 kcal 蛋白 22 g	ごはん ポテトミンチ巻き ブロッコリーのおから和え 味噌汁(あさり・人参) エネ 374 kcal 蛋白 13.9 g 脂質 5.3 g 食塩 1.58 g さつまいもごはん さわらの照り焼き すろっぽ[和歌山県郷土料理] 味噌汁(もやし・油揚げ)いりこ風味 フルーツ(冷凍マンゴー) エネ 463 kcal 蛋白 20.6 g	ではん 筑前煮 ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(白菜・白ねぎ) エネ 376 kcal 蛋白 18.3 g 脂質 6.2 g 食塩 1.67 g ではん 豚カツの卵とじ 高野豆腐のサイコロ煮 赤だしくえのき・わかめ) ちりめん山椒 エネ 645 kcal 蛋白 25.5 g	ごはん メヌケの焼き浸し ポテトサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根葉) エネ 415 kcal 蛋白 18.3 g 脂質 10.1 g 食塩 1.4 g きつねうどん 大根と豚肉の利休煮 キャベツの香味ドレサラダ	ごはん ミートオムレツ ほうれん草とかまぼこの麹ナムル和え 味噌汁(あさり・玉ねぎ) エネ 335 kcal 蛋白 13.2 g 脂質 4.3 g 食塩 1.74 g ごはん 豚肉のバター醤油炒め かにシューマイ 白菜と大根葉のからし和え 味噌汁(油揚げ・人参) エネ 583 kcal 蛋白 19.1 g	18 ごはん 豚肉と絹揚げの炒め煮 いんげんと平天の白ごま和え のり佃煮 味噌汁(キャベツ・人参) エネ 461 kcal 蛋白 17.1 g 脂質 15.3 g 食塩 1.85 g パン パンカルニク・ラタンフライ(濃厚ソース) れんこんとちくわの炒め生酢 もやしのパンパンドレサラダ 味噌汁(白菜・しめじ) 白味噌仕立て エネ 543 kcal 蛋白 15.3 g	19 ごはん 玉子焼き 白菜とちりめんの豆乳和え 味噌汁(しろな・しいたけ) エネ 378 kcal 蛋白 14.3 g 脂質 8.2 g 食塩 1.56 g ごはん ハンパーグ(おろしソース) 金時豆煮 ブロッコリーのたらこマヨサラダ 味噌汁(もやし・わかめ) エネ 574 kcal 蛋白 19.6 g
	t 13 ごはん かに玉 白菜と油揚げの白ごま和え 味噌汁(ごぼう・小松菜) エネ 362 kcal 蛋白 10.2 g 脂質 8.6 g 食塩 1.4 g ごはん 赤魚の西京焼き れんこんと平天の金平 とろろの梅かつお和え すまし汁(玉ねぎ・わかめ) エネ 455 kcal 蛋白 22 g 脂質 6.8 g 食塩 2.42 g	ごはん ポテトミンチ巻き ブロッコリーのおから和え 味噌汁(あさり・人参) エネ 374 kcal 蛋白 13.9 g 脂質 5.3 g 食塩 1.58 g さつまいもごはん さわらの照り焼き すろっぽ[和歌山県郷土料理] 味噌汁(もやし・油揚げ) いりこ風味 フルーツ(冷凍マンゴー) エネ 463 kcal 蛋白 20.6 g 脂質 8 g 食塩 2.17 g	ごはん 筑前煮 ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(白菜・白ねぎ) エネ 376 kcal 蛋白 18.3 g 脂質 6.2 g 食塩 1.67 g ごはん 豚カツの卵とじ 高野豆腐のサイコロ煮 赤だし(えのき・わかめ) ちりめん山椒 エネ 645 kcal 蛋白 25.5 g 脂質 20.6 g 食塩 3.58 g	ごはん メヌケの焼き浸し ポテトサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根葉) エネ 415 kcal 蛋白 18.3 g 脂質 10.1 g 食塩 1.4 g きつねうどん 大根と豚肉の利休煮 キャベツの香味ドレサラダ エネ 499 kcal 蛋白 15.5 g 脂質 15.9 g 食塩 3.39 g	ごはん ミートオムレツ ほうれん草とかまぼこの麹ナムル和え 味噌汁(あさり・玉ねぎ) エネ 335 kcal 蛋白 13.2 g 脂質 4.3 g 食塩 1.74 g ごはん 豚肉のバター醤油炒め かにシューマイ 白菜と大根葉のからし和え 味噌汁(油揚げ・人参) エネ 583 kcal 蛋白 19.1 g 脂質 21.8 g 食塩 2.51 g	18 ごはん 豚肉と絹揚げの炒め煮 いんげんと平天の白ごま和えのり佃煮 味噌汁(キャベツ・人参) エネ 461 kcal 蛋白 17.1 g 脂質 15.3 g 食塩 1.85 g パン パンカルニケラタンフライ(濃厚ソース) れんこんとちくわの炒め生酢 もやしのパンパンドレサラダ 味噌汁(白菜・しめじ) 白味噌仕立て エネ 543 kcal 蛋白 15.3 g 脂質 18.6 g 食塩 2.12 g	19 ごはん 玉子焼き 白菜とちりめんの豆乳和え 味噌汁(しろな・しいたけ) エネ 378 kcal 蛋白 14.3 g 脂質 8.2 g 食塩 1.56 g ごはん ハンバーグ(おろしソース) 金時豆煮 ブロッコリーのたらこマヨサラダ 味噌汁(もやし・わかめ) エネ 574 kcal 蛋白 19.6 g 脂質 17.8 g 食塩 2.49 g
朝	# 13 ごはん かに玉 白菜と油揚げの白ごま和え 味噌汁(ごぼう・小松菜) エネ 362 kca 蛋白 10.2 g 脂質 8.6 g 食塩 1.4 g ごはん 赤魚の西京焼き れんこんと平天の金平 とろろの梅かつお和え すまし汁(玉ねぎ・わかめ) エネ 455 kca 蛋白 22 g 脂質 6.8 g 食塩 2.42 g 手作り黒糖まんじゅう(こしあん)	ごはん ポテトミンチ巻き ブロッコリーのおから和え 味噌汁(あさり・人参) エネ 374 kcal 蛋白 13.9 g 脂質 5.3 g 食塩 1.58 g さつまいもごはん さわらの照り焼き すろっぽ[和歌山県郷土料理] 味噌汁(もやし・油揚げ)いりこ風味 フルーツ(冷凍マンゴー) エネ 463 kcal 蛋白 20.6 g	ではん 筑前煮 ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(白菜・白ねぎ) エネ 376 kcal 蛋白 18.3 g 脂質 6.2 g 食塩 1.67 g ではん 豚カツの卵とじ 高野豆腐のサイコロ煮 赤だしくえのき・わかめ) ちりめん山椒 エネ 645 kcal 蛋白 25.5 g	ごはん メヌケの焼き浸し ポテトサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根葉) エネ 415 kcal 蛋白 18.3 g 脂質 10.1 g 食塩 1.4 g きつねうどん 大根と豚肉の利休煮 キャベツの香味ドレサラダ	ごはん ミートオムレツ ほうれん草とかまぼこの麹ナムル和え 味噌汁(あさり・玉ねぎ) エネ 335 kcal 蛋白 13.2 g 脂質 4.3 g 食塩 1.74 g ごはん 豚肉のバター醤油炒め かにシューマイ 白菜と大根葉のからし和え 味噌汁(油揚げ・人参) エネ 583 kcal 蛋白 19.1 g	18 ごはん 豚肉と絹揚げの炒め煮 いんげんと平天の白ごま和え のり佃煮 味噌汁(キャベツ・人参) エネ 461 kcal 蛋白 17.1 g 脂質 15.3 g 食塩 1.85 g パン パンカルニク・ラタンフライ(濃厚ソース) れんこんとちくわの炒め生酢 もやしのパンパンドレサラダ 味噌汁(白菜・しめじ) 白味噌仕立て エネ 543 kcal 蛋白 15.3 g	19 ごはん 玉子焼き 白菜とちりめんの豆乳和え 味噌汁(しろな・しいたけ) エネ 378 kcal 蛋白 14.3 g 脂質 8.2 g 食塩 1.56 g ごはん ハンパーグ(おろしソース) 金時豆煮 ブロッコリーのたらこマヨサラダ 味噌汁(もやし・わかめ) エネ 574 kcal 蛋白 19.6 g
	# 13 ごはん かに玉 白菜と油揚げの白ごま和え 味噌汁(ごぼう・小松菜) エネ 362 kcal 蛋白 10.2 g 脂質 8.6 g 食塩 1.4 g ごはん 赤魚の西京焼き れんこんと平天の金平 とろろの梅かつお和え すまし汁(玉ねぎ・わかめ) エネ 455 kcal 蛋白 22 g 脂質 6.8 g 食塩 2.42 g 手作り黒糖まんじゅう(こしあん)	ごはん ポテトミンチ巻き ブロッコリーのおから和え 味噌汁(あさり・人参) エネ 374 kcal 蛋白 13.9 g 脂質 5.3 g 食塩 1.58 g さつまいもごはん さわらの照り焼き すろっぽ[和歌山県郷土料理] 味噌汁(もやし・油揚げ)いりこ風味 フルーツ(冷凍マンゴー) エネ 463 kcal 蛋白 20.6 g 脂質 8 g 食塩 2.17 g 手作りパンナコッタ(ヨーゲルト風味)	ごはん 筑前煮 ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(白菜・白ねぎ) エネ 376 kcal 蛋白 18.3 g 脂質 6.2 g 食塩 1.67 g ごはん 豚カツの卵とじ 高野豆腐のサイコロ煮 赤だし(えのき・わかめ) ちりめん山椒 エネ 645 kcal 蛋白 25.5 g 脂質 20.6 g 食塩 3.58 g ムースシュー	ごはん メヌケの焼き浸し ポテトサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根葉) エネ 415 kcal 蛋白 18.3 g 脂質 10.1 g 食塩 1.4 g きつねうどん 大根と豚肉の利休煮 キャベツの香味ドレサラダ エネ 499 kcal 蛋白 15.5 g 脂質 15.9 g 食塩 3.39 g 手作りチョコマドレーヌ	ごはん ミートオムレツ ほうれん草とかまぼこの麹ナムル和え 味噌汁(あさり・玉ねぎ) エネ 335 kcal 蛋白 13.2 g 脂質 4.3 g 食塩 1.74 g ごはん 豚肉のバター醤油炒め かにシューマイ 白菜と大根葉のからし和え 味噌汁(油揚げ・人参) エネ 583 kcal 蛋白 19.1 g 脂質 21.8 g 食塩 2.51 g ミニ羊甘ロール	18 ごはん 豚肉と絹揚げの炒め煮 いんげんと平天の白ごま和えのり佃煮 味噌汁(キャベツ・人参) エネ 461 kcal 蛋白 17.1 g 脂質 15.3 g 食塩 1.85 g パン えびマカロニケラタンフライ(濃厚ソース) れんこんとちくわの炒め生酢 もやしのパンパンドレサラダ 味噌汁(白菜・しめじ) 白味噌仕立て エネ 543 kcal 蛋白 15.3 g 脂質 18.6 g 食塩 2.12 g 手作り栗あんまんじゅう(粒入り)	19 ごはん 玉子焼き 白菜とちりめんの豆乳和え 味噌汁(しろな・しいたけ) エネ 378 kcal 蛋白 14.3 g 脂質 8.2 g 食塩 1.56 g ごはん ハンバーグ(おろしソース) 金時豆煮 ブロッコリーのたらこマヨサラダ 味噌汁(もやし・わかめ) エネ 574 kcal 蛋白 19.6 g 脂質 17.8 g 食塩 2.49 g 手作りスイートポテト
朝	# 13 ごはん かに玉 白菜と油揚げの白ごま和え 味噌汁(ごぼう・小松菜) エネ 362 kca 蛋白 10.2 g 脂質 8.6 g 食塩 1.4 g ごはん 赤魚の西京焼き れんこんと平天の金平 とろろの梅かつお和え すまし汁(玉ねぎ・わかめ) エネ 455 kca 蛋白 22 g 脂質 6.8 g 食塩 2.42 g 手作り黒糖まんじゅう(こしあん)	ごはん ポテトミンチ巻き ブロッコリーのおから和え 味噌汁(あさり・人参) エネ 374 kcal 蛋白 13.9 g 脂質 5.3 g 食塩 1.58 g さつまいもごはん さわらの照り焼き すろっぽ[和歌山県郷土料理] 味噌汁(もやし・油揚げ) いりこ風味 フルーツ(冷凍マンゴー) エネ 463 kcal 蛋白 20.6 g 脂質 8 g 食塩 2.17 g	ごはん 筑前煮 ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(白菜・白ねぎ) エネ 376 kcal 蛋白 18.3 g 脂質 6.2 g 食塩 1.67 g ごはん 豚カツの卵とじ 高野豆腐のサイコロ煮 赤だし(えのき・わかめ) ちりめん山椒 エネ 645 kcal 蛋白 25.5 g 脂質 20.6 g 食塩 3.58 g	ごはん メヌケの焼き浸し ポテトサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根葉) エネ 415 kcal 蛋白 18.3 g 脂質 10.1 g 食塩 1.4 g きつねうどん 大根と豚肉の利休煮 キャベツの香味ドレサラダ エネ 499 kcal 蛋白 15.5 g 脂質 15.9 g 食塩 3.39 g	ごはん ミートオムレツ ほうれん草とかまぼこの麹ナムル和え 味噌汁(あさり・玉ねぎ) エネ 335 kcal 蛋白 13.2 g 脂質 4.3 g 食塩 1.74 g ごはん 豚肉のバター醤油炒め かにシューマイ 白菜と大根葉のからし和え 味噌汁(油揚げ・人参) エネ 583 kcal 蛋白 19.1 g 脂質 21.8 g 食塩 2.51 g	18 ごはん 豚肉と絹揚げの炒め煮 いんげんと平天の白ごま和えのり佃煮 味噌汁(キャベツ・人参) エネ 461 kcal 蛋白 17.1 g 脂質 15.3 g 食塩 1.85 g パン パンカルニケラタンフライ(濃厚ソース) れんこんとちくわの炒め生酢 もやしのパンパンドレサラダ 味噌汁(白菜・しめじ) 白味噌仕立て エネ 543 kcal 蛋白 15.3 g 脂質 18.6 g 食塩 2.12 g	19 ごはん 玉子焼き 白菜とちりめんの豆乳和え 味噌汁(しろな・しいたけ) エネ 378 kcal 蛋白 14.3 g 脂質 8.2 g 食塩 1.56 g ごはん ハンバーグ(おろしソース) 金時豆煮 ブロッコリーのたらこマヨサラダ 味噌汁(もやし・わかめ) エネ 574 kcal 蛋白 19.6 g 脂質 17.8 g 食塩 2.49 g
朝	# 13 ごはん かに玉 白菜と油揚げの白ごま和え 味噌汁(ごぼう・小松菜) エネ 362 kcal 蛋白 10.2 g 脂質 8.6 g 食塩 1.4 g ごはん 赤魚の西京焼き れんこんと平天の金平 とろろの梅かつお和え すまし汁(玉ねぎ・わかめ) エネ 455 kcal 蛋白 22 g 脂質 6.8 g 食塩 2.42 g 手作り黒糖まんじゆう(こしあん) エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g	ごはん ポテトミンチ巻き ブロッコリーのおから和え 味噌汁(あさり・人参) エネ 374 kcal 蛋白 13.9 g 脂質 5.3 g 食塩 1.58 g さつまいもごはん さわらの照り焼き すろっぽ[和歌山県郷土料理] 味噌汁(もやし・油揚げ)いりに風味 フルーツ(冷凍マンゴー) エネ 463 kcal 蛋白 20.6 g 脂質 8 g 食塩 2.17 g 手作りパンナコック(ヨーゲルト風味) エネ 81 kcal 蛋白 0.9 g	ごはん 筑前煮 ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(白菜・白ねぎ) エネ 376 kcal 蛋白 18.3 g 脂質 6.2 g 食塩 1.67 g ごはん 豚カツの卵とじ 高野豆腐のサイコロ煮 赤だし(えのき・わかめ) ちりめん山椒 エネ 645 kcal 蛋白 25.5 g 脂質 20.6 g 食塩 3.58 g ムースシュー	ごはん メヌケの焼き浸し ポテトサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根葉) エネ 415 kcal 蛋白 18.3 g 脂質 10.1 g 食塩 1.4 g きつねうどん 大根と豚肉の利休煮 キャベツの香味ドレサラダ エネ 499 kcal 蛋白 15.5 g 脂質 15.9 g 食塩 3.39 g 手作りチョコマドレーヌ エネ 148 kcal 蛋白 2 g	ごはん ミートオムレツ ほうれん草とかまぼこの麹ナムル和え 味噌汁(あさり・玉ねぎ) エネ 335 kcal 蛋白 13.2 g 脂質 4.3 g 食塩 1.74 g ごはん 豚肉のバター醤油炒め かにシューマイ 白菜と大根葉のからし和え 味噌汁(油揚げ・人参) エネ 583 kcal 蛋白 19.1 g 脂質 21.8 g 食塩 2.51 g ミニ羊甘ロール エネ 88 kcal 蛋白 1.6 g	18 ごはん 豚肉と絹揚げの炒め煮 いんげんと平天の白ごま和え のり佃煮 味噌汁(キャベツ・人参) エネ 461 kcal 蛋白 17.1 g 脂質 15.3 g 食塩 1.85 g パン えびマカロニケラタンフライ(濃厚ソース) れんこんとちくわの炒め生酢 もやしのパンパンドレサラダ 味噌汁(白菜・しめじ)白味噌仕立て エネ 543 kcal 蛋白 15.3 g 脂質 18.6 g 食塩 2.12 g 手作り栗あんまんじゆう(粒入り)	19 ごはん 玉子焼き 白菜とちりめんの豆乳和え 味噌汁(しろな・しいたけ) エネ 378 kcal 蛋白 14.3 g 脂質 8.2 g 食塩 1.56 g ごはん ハンバーグ(おろしソース) 金時豆煮 ブロッコリーのたらこマヨサラダ 味噌汁(もやし・わかめ) エネ 574 kcal 蛋白 19.6 g 脂質 17.8 g 食塩 2.49 g 手作りスイートポテト
朝	# 13 ではんかに玉白菜と油揚げの白ごま和え 中噌汁(ごぼう・小松菜) エネ 362 kcal 蛋白 10.2 g 脂質 8.6 g 食塩 1.4 g ではん赤魚の西京焼きれんこんと平天の金平とろろの梅かつお和えすまし汁(玉ねぎ・わかめ) エネ 455 kcal 蛋白 22 g 脂質 6.8 g 食塩 2.42 g 手作り黒糖まんじゅう(ごしあん) エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g ではん 豚肉ともやしの野菜炒め	ごはんポテトミンチ巻きブロッコリーのおから和え味噌汁(あさり・人参) エネ 374 kcal 蛋白 13.9 g脂質 5.3 g食塩 1.58 gさつまいもごはんさわらの照り焼きすろっぽ[和歌山県郷土料理]味噌汁(もやし・油揚げ) いりこ風味フルーツ(冷凍マンゴー) エネ 463 kcal 蛋白 20.6 g脂質 8 g食塩 2.17 g手作リパンナコッタ(ヨーグルト風味) エネ 81 kcal 蛋白 0.9 g脂質 2 g食塩 0.06 g脂質 2 g食塩 0.06 g	ごはん 筑前煮 ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(白菜・白ねぎ) エネ 376 kcal 蛋白 18.3 g 脂質 6.2 g 食塩 1.67 g ごはん 高野豆腐のサイコロ煮 赤だし(えのき・わかめ) ちりめん山椒 エネ 645 kcal 蛋白 25.5 g 脂質 20.6 g 食塩 3.58 g ムースシュー エネ 76 kcal 蛋白 2.2 g 脂質 4.8 g 食塩 0.08 g ごはん 白身魚の煮付け	ごはん メヌケの焼き浸し ポテトサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根葉) エネ 415 kcal 蛋白 18.3 g 脂質 10.1 g 食塩 1.4 g きつねうどん 大根と豚肉の利休煮 キャベツの香味ドレサラダ エネ 499 kcal 蛋白 15.5 g 脂質 15.9 g 食塩 3.39 g 手作りチョコマドレーヌ エネ 148 kcal 蛋白 2 g 脂質 7.8 g 食塩 0.21 g ごはん 鶏肉の野菜ソース焼き	ごはん ミートオムレツ ほうれん草とかまぼこの麹ナムル和え 味噌汁(あさり・玉ねぎ) エネ 335 kcal 蛋白 13.2 g 脂質 4.3 g 食塩 1.74 g ごはん 豚肉のバター醤油炒め かにシューマイ 白菜と大根葉のからし和え 味噌汁(油揚げ・人参) エネ 583 kcal 蛋白 19.1 g 脂質 21.8 g 食塩 2.51 g ミニ羊甘ロール エネ 88 kcal 蛋白 1.6 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g ごはん いわしの生姜煮	18 ごはん 豚肉と絹揚げの炒め煮 いんげんと平天の白ごま和えのり佃煮 味噌汁(キャベツ・人参) エネ 461 kcal 蛋白 17.1 g 脂質 15.3 g 食塩 1.85 g パン えびマかローグラタンフライ(濃厚ソース) れんこんとちくわの炒め生酢 もやしのバンバンドレサラダ 味噌汁(白菜・しめじ) 白味噌仕立て エネ 543 kcal 蛋白 15.3 g 脂質 18.6 g 食塩 2.12 g 手作り栗あんまんじゆう(粒入り) エネ 120 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g ごはん 鶏肉のくわ焼き	19 ごはん 玉子焼き 白菜とちりめんの豆乳和え 味噌汁(しろな・しいたけ) エネ 378 kcal 蛋白 14.3 g 脂質 8.2 g 食塩 1.56 g ごはん ハンバーグ(おろしソース) 金時豆煮 ブロッコリーのたらこマヨサラダ 味噌汁(もやし・わかめ) エネ 574 kcal 蛋白 19.6 g 脂質 17.8 g 食塩 2.49 g 手作りスイートポテト エネ 70 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 1.6 g 食塩 0.06 g
南 屋 よ	# 13 ではん かに玉 白菜と油揚げの白ごま和え 中噌汁(ごぼう・小松菜) エネ 362 kcal 蛋白 10.2 g 脂質 8.6 g 食塩 1.4 g ごはん 赤魚の西京焼き れんこんと平天の金平とろろの梅かつお和え すまし汁(玉ねぎ・わかめ) エネ 455 kcal 蛋白 22 g 脂質 6.8 g 食塩 2.42 g 手作り黒糖まんじゅう(こしあん) エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g ごはん 豚肉ともやしの野菜炒め なすの田舎煮	ごはん ポテトミンチ巻き ブロッコリーのおから和え 味噌汁(あさり・人参) エネ 374 kcal 蛋白 13.9 g 脂質 5.3 g 食塩 1.58 g さつまいもごはん さわらの照り焼き すろっぽ[和歌山県郷土料理] 味噌汁(もやし・油揚げ) いりに風味 フルーツ(冷凍マンゴー) エネ 463 kcal 蛋白 20.6 g 脂質 8 g 食塩 2.17 g 手作りパンナコッタ(ヨーゲルト風味) エネ 81 kcal 蛋白 0.9 g 脂質 2 g 食塩 0.06 g	ごはん 筑前煮 ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(白菜・白ねぎ) エネ 376 kcal 蛋白 18.3 g 脂質 6.2 g 食塩 1.67 g ごはん 豚カツの卵とじ 高野豆腐のサイコロ煮 赤だし(えのき・わかめ) ちりめん山椒 エネ 645 kcal 蛋白 25.5 g 脂質 20.6 g 食塩 3.58 g ムースシュー エネ 76 kcal 蛋白 2.2 g 脂質 4.8 g 食塩 0.08 g	ごはん メヌケの焼き浸し ポテトサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根葉) エネ 415 kcal 蛋白 18.3 g 脂質 10.1 g 食塩 1.4 g きつねうどん 大根と豚肉の利休煮 キャベツの香味ドレサラダ エネ 499 kcal 蛋白 15.5 g 脂質 15.9 g 食塩 3.39 g 手作りチョコマドレーヌ エネ 148 kcal 蛋白 2 g 脂質 7.8 g 食塩 0.21 g	ではん ミートオムレツ ほうれん草とかまぼこの麹ナムル和え 味噌汁(あさり・玉ねぎ) エネ 335 kcal 蛋白 13.2 g 脂質 4.3 g 食塩 1.74 g ではん 豚肉のバター醤油炒め かにシューマイ 白菜と大根葉のからし和え 味噌汁(油揚げ・人参) エネ 583 kcal 蛋白 19.1 g 脂質 21.8 g 食塩 2.51 g ミニ羊甘ロール エネ 88 kcal 蛋白 1.6 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g	18 ごはん 豚肉と絹揚げの炒め煮 いんげんと平天の白ごま和えのり佃煮 味噌汁(キャベツ・人参) エネ 461 kcal 蛋白 17.1 g 脂質 15.3 g 食塩 1.85 g パン えびマカロニク・ラタンフライ(濃厚ソース) れんこんとちくわの炒め生酢 もやしのバンバンドレサラダ 味噌汁(白菜・しめじ) 白味噌仕立て エネ 543 kcal 蛋白 15.3 g 脂質 18.6 g 食塩 2.12 g 手作り栗あんまんじゆう(粒入り) エネ 120 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g ごはん 鶏肉のくわ焼き 大豆煮	19 ごはん 玉子焼き 白菜とちりめんの豆乳和え 味噌汁(しろな・しいたけ) エネ 378 kcal 蛋白 14.3 g 脂質 8.2 g 食塩 1.56 g ごはん ハンバーグ(おろしソース) 金時豆煮 ブロッコリーのたらこマヨサラダ 味噌汁(もやし・わかめ) エネ 574 kcal 蛋白 19.6 g 脂質 17.8 g 食塩 2.49 g 手作りスイートポテト エネ 70 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 1.6 g 食塩 0.06 g
見る	# 13 ではんかに玉白菜と油揚げの白ごま和え 中噌汁(ごぼう・小松菜) エネ 362 kcal 蛋白 10.2 g 脂質 8.6 g 食塩 1.4 g ではん赤魚の西京焼きれんこんと平天の金平とろろの梅かつお和えすまし汁(玉ねぎ・わかめ) エネ 455 kcal 蛋白 22 g 脂質 6.8 g 食塩 2.42 g 手作り黒糖まんじゅう(ごしあん) エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g ではん 豚肉ともやしの野菜炒め	ごはんポテトミンチ巻きブロッコリーのおから和え味噌汁(あさり・人参) エネ 374 kcal 蛋白 13.9 g脂質 5.3 g 食塩 1.58 gさつまいもごはんさわらの照り焼きすろっぽ[和歌山県郷土料理]味噌汁(もやし・油揚げ) いりこ風味フルーツ(冷凍マンゴー) エネ 463 kcal 蛋白 20.6 g脂質 8 g 食塩 2.17 g手作リパンナコッタ(ヨーグルト風味) エネ 81 kcal 蛋白 0.9 g脂質 2 g 食塩 0.06 g にばん 6鴨スモークスライスえびつみれの煮物カリフラワーとコーンのパジルドレサラダ	ごはん 筑前煮 ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(白菜・白ねぎ) エネ 376 kcal 蛋白 18.3 g 脂質 6.2 g 食塩 1.67 g ごはん 豚カツの卵とじ 高野豆腐のサイコロ煮 赤だし(えのき・わかめ) ちりめん山椒 エネ 645 kcal 蛋白 25.5 g 脂質 20.6 g 食塩 3.58 g ムースシュー エネ 76 kcal 蛋白 2.2 g 脂質 4.8 g 食塩 0.08 g ごはん ではん ではん では、このき・わかめ) ちりめん山椒 エネ 645 kcal 蛋白 2.2 g 脂質 4.8 g 食塩 0.08 g ごはん ではん ではん ではん ではたり 大根の生酢	ごはん メヌケの焼き浸し ポテトサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根葉) エネ 415 kcal 蛋白 18.3 g 脂質 10.1 g 食塩 1.4 g きつねうどん 大根と豚肉の利休煮 キャベツの香味ドレサラダ エネ 499 kcal 蛋白 15.5 g 脂質 15.9 g 食塩 3.39 g 手作りチョコマドレーヌ エネ 148 kcal 蛋白 2 g 脂質 7.8 g 食塩 0.21 g ごはん 鶏肉の野菜ソース焼き ベーコンと枝豆の塩パターソテー 味噌汁(豆腐)	ではん ミートオムレツ ほうれん草とかまぼこの麹ナムル和え 味噌汁(あさり・玉ねぎ) エネ 335 kcal 蛋白 13.2 g 脂質 4.3 g 食塩 1.74 g ごはん 豚肉のパター醤油炒め かにシューマイ 白菜と大根葉のからし和え 味噌汁(油揚げ・人参) エネ 583 kcal 蛋白 19.1 g 脂質 21.8 g 食塩 2.51 g ミニ羊甘ロール エネ 88 kcal 蛋白 1.6 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g ごはん いわしの生姜煮 キャベツと鶏肉の炒め物 カリフラワーのアイラントトレサラダ	18 ごはん 豚肉と絹揚げの炒め煮 いんげんと平天の白ごま和えのり佃煮 味噌汁(キャベツ・人参) エネ 461 kcal 蛋白 17.1 g 脂質 15.3 g 食塩 1.85 g パン えびマカロニク・ラタンフライ(濃厚ソース) れんこんとちくわの炒め生酢 もやしのバンバンドレサラダ 味噌汁(白菜・しめじ) 白味噌仕立て エネ 543 kcal 蛋白 15.3 g 脂質 18.6 g 食塩 2.12 g 手作り栗あんまんじゆう(粒入り) エネ 120 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g ごはん 鶏肉のくわ焼き 大豆煮 大根とコーンの大葉ドレサラダ	19 ごはん 玉子焼き 白菜とちりめんの豆乳和え 味噌汁(しろな・しいたけ) エネ 378 kcal 蛋白 14.3 g 脂質 8.2 g 食塩 1.56 g ごはん ハンバーグ(おろしソース) 金時豆煮 ブロッコリーのたらこマヨサラダ 味噌汁(もやし・わかめ) エネ 574 kcal 蛋白 19.6 g 脂質 17.8 g 食塩 2.49 g 手作りスイートポテト エネ 70 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 1.6 g 食塩 0.06 g ごはん さばの味噌煮 金平ごぼう キャベッとなめこの塩ポン和え
見る	# 13 ごはん かに玉 白菜と油揚げの白ごま和え 味噌汁(ごぼう・小松菜) エネ 362 kcal 蛋白 10.2 g 脂質 8.6 g 食塩 1.4 g ごはん 赤魚の西京焼き れんこんと平天の金平 とろろの梅かつお和え すまし汁(玉ねぎ・わかめ) エネ 455 kcal 蛋白 22 g 脂質 6.8 g 食塩 2.42 g 手作り黒糖まんじゅう(こしあん) エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g ごはん 豚肉ともやしの野菜炒め なすの田舎煮 キャベツとちくわのレモント・レサラダ・味噌汁(網揚げ・しいたけ) 白味噌仕立て	ごはんポテトミンチ巻きブロッコリーのおから和え味噌汁(あさり・人参) エネ 374 kcal 蛋白 13.9 g脂質 5.3 g 食塩 1.58 g さつまいもごはんなわらの照り焼きすろっぽ[和歌山県郷土料理]味噌汁(もやし・油揚げ)いりこ風味フルーツ(冷凍マンゴー) エネ 463 kcal 蛋白 20.6 g脂質 8 g 食塩 2.17 g手作リパンナコッタ(ヨーグルト風味) エネ 81 kcal 蛋白 0.9 g脂質 2 g 食塩 0.06 g 正はん で鴨スモークスライスえびつみれの煮物カリフラワーとコーンのパジルドレサラダ 味噌汁(かぼちゃ)	ではん 筑前煮 ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(白菜・白ねぎ) エネ 376 kcal 蛋白 18.3 g 脂質 6.2 g 食塩 1.67 g ではん 豚カツの卵とじ 高野豆腐のサイコロ煮 赤だし(えのき・わかめ) ちりめん山椒 エネ 645 kcal 蛋白 25.5 g 脂質 20.6 g 食塩 3.58 g ムースシュー エネ 76 kcal 蛋白 2.2 g 脂質 4.8 g 食塩 0.08 g ごはん 下はん ではん ではたりのきいかめ) ちりめん山椒 エネ 645 kcal 蛋白 2.2 g 脂質 4.8 g 食塩 0.08 g ごはん ではん 下さい菜と鶏肉の炒め物 大根の生酢 味噌汁(玉ねぎ・キャベツ)	ごはん メヌケの焼き浸し ポテトサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根葉) エネ 415 kcal 蛋白 18.3 g 脂質 10.1 g 食塩 1.4 g きつねうどん 大根と豚肉の利休煮 キャベツの香味ドレサラダ エネ 499 kcal 蛋白 15.5 g 脂質 15.9 g 食塩 3.39 g 手作りチョコマドレーヌ エネ 148 kcal 蛋白 2 g 脂質 7.8 g 食塩 0.21 g ごはん 鶏肉の野菜ソース焼き ベーコンと枝豆の塩パターソテー 味噌汁(豆腐) フルーツ(洋なし缶・パイン缶)	ごはん ミートオムレツ ほうれん草とかまぼこの麹ナムル和え 味噌汁(あさり・玉ねぎ) エネ 335 kcal 蛋白 13.2 g 脂質 4.3 g 食塩 1.74 g ごはん 豚肉のバター醤油炒め かにシューマイ 白菜と大根葉のからし和え 味噌汁(油揚げ・人参) エネ 583 kcal 蛋白 19.1 g 脂質 21.8 g 食塩 2.51 g ミニ羊甘ロール エネ 88 kcal 蛋白 1.6 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g ごはん いわしの生姜煮 キャベツと鶏肉の炒め物 かリフラワーのアイラントトレサラダ 味噌汁(さつまいも・しいたけ)	18 ごはん 豚肉と絹揚げの炒め煮 いんげんと平天の白ごま和えのり佃煮 味噌汁(キャベツ・人参) エネ 461 kcal 蛋白 17.1 g 脂質 15.3 g 食塩 1.85 g パン えびマカロニクラタンフライ(濃厚ソース) れんこんとちくわの炒め生酢 もやしのバンバンドレサラダ 味噌汁(白菜・しめじ) 白味噌仕立て エネ 543 kcal 蛋白 15.3 g 脂質 18.6 g 食塩 2.12 g 手作り栗あんまんじゆう(粒入り) エネ 120 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g ごはん 鶏肉のくわ焼き 大根とコーンの大葉ドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ) いりこ風味	19 ごはん 玉子焼き 白菜とちりめんの豆乳和え 味噌汁(しろな・しいたけ) エネ 378 kcal 蛋白 14.3 g 脂質 8.2 g 食塩 1.56 g ごはん ハンバーグ(おろしソース) 金時豆煮 ブロッコリーのたらこマヨサラダ 味噌汁(もやし・わかめ) エネ 574 kcal 蛋白 19.6 g 脂質 17.8 g 食塩 2.49 g 手作りスイートポテト エネ 70 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 1.6 g 食塩 0.06 g ごはん さばの味噌煮 金平ごぼう キャベッとなめこの塩ポン和え
見る	# 13 ごはん かに玉 白菜と油揚げの白ごま和え 味噌汁(ごぼう・小松菜) エネ 362 kcal 蛋白 10.2 g 脂質 8.6 g 食塩 1.4 g ごはん 赤魚の西京焼き れんこんと平天の金平 とろろの梅かつお和え すまし汁(玉ねぎ・わかめ) エネ 455 kcal 蛋白 22 g 脂質 6.8 g 食塩 2.42 g 手作り黒糖まんじゅう(こしあん) エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g ごはん 豚肉ともやしの野菜炒め なすの田舎煮 キャベツとちくわのレモン・レサラダ・味噌汁(絹揚げ・しいたけ) 白味噌仕立て エネ 598 kcal 蛋白 20.4 g	ごはん ポテトミンチ巻き ブロッコリーのおから和え 味噌汁(あさり・人参) エネ 374 kcal 蛋白 13.9 g 脂質 5.3 g 食塩 1.58 g さつまいもごはん さわらの照り焼き すろっぽ[和歌山県郷土料理] 味噌汁(もやし・油揚げ) いりこ風味 フルーツ(冷凍マンゴー) エネ 463 kcal 蛋白 20.6 g 脂質 8 g 食塩 2.17 g 手作りパンナコック(ヨーゲ)ルト風味) エネ 81 kcal 蛋白 0.9 g 脂質 2 g 食塩 0.06 g ごはん 合鴨スモークスライス えびつみれの煮物 カリフラワーとコーンのパジルトレサラダ 味噌汁(かぽちゃ) エネ 612 kcal 蛋白 20.3 g	ではん 策前煮 ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(白菜・白ねぎ) エネ 376 kcal 蛋白 18.3 g 脂質 6.2 g 食塩 1.67 g ではん 豚カツの卵とじ 高野豆腐のサイコロ煮 赤だし(えのき・わかめ) ちりめん山椒 エネ 645 kcal 蛋白 25.5 g 脂質 20.6 g 食塩 3.58 g ムースシュー エネ 76 kcal 蛋白 2.2 g 脂質 4.8 g 食塩 0.08 g ごはん 日身魚の煮付け うまい菜と鶏肉の炒め物 大根の生酢 味噌汁(玉ねぎ・キャベツ) エネ 466 kcal 蛋白 23.3 g	ごはん メヌケの焼き浸し ポテトサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根葉) エネ 415 kcal 蛋白 18.3 g 脂質 10.1 g 食塩 1.4 g きつねうどん 大根と豚肉の利休煮 キャベツの香味ドレサラダ エネ 499 kcal 蛋白 15.5 g 脂質 15.9 g 食塩 3.39 g 手作リチョコマドレーヌ エネ 148 kcal 蛋白 2 g 脂質 7.8 g 食塩 0.21 g ごはん 製肉の野菜ソース焼き ベーコと枝豆の塩パターソテー 味噌汁(豆腐) フルーツ(洋なし缶・パイン缶) エネ 536 kcal 蛋白 21 g	ごはん ミートオムレツ ほうれん草とかまぼこの麹ナムル和え 味噌汁(あさり・玉ねぎ) エネ 335 kcal 蛋白 13.2 g 脂質 4.3 g 食塩 1.74 g ごはん 豚肉のバター醤油炒め かにシューマイ 白菜と大根葉のからし和え 味噌汁(油揚げ・人参) エネ 583 kcal 蛋白 19.1 g 脂質 21.8 g 食塩 2.51 g ミニ羊甘ロール エネ 88 kcal 蛋白 1.6 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g ごはん いわしの生姜煮 キャベツと鶏肉の炒め物 カリフラワーのアイランド・レサラタ・ 味噌汁(さつまいも・しいたけ) エネ 484 kcal 蛋白 17.5 g	18	19 ごはん 玉子焼き 白菜とちりめんの豆乳和え 味噌汁(しろな・しいたけ) エネ 378 kcal 蛋白 14.3 g 脂質 8.2 g 食塩 1.56 g ごはん ハンバーグ(おろしソース) 金時豆煮 ブロッコリーのたらこマヨサラダ 味噌汁(もやし・わかめ) エネ 574 kcal 蛋白 19.6 g 脂質 17.8 g 食塩 2.49 g 手作りスイートポテト エネ 70 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 1.6 g 食塩 0.06 g ごはん さばの味噌煮 金中ごぼう キャベツとなめこの塩ポン和え すまし汁(玉ねぎ・かまぼこ) エネ 541 kcal 蛋白 20.1 g
見る	# 13 ごはん かに玉 白菜と油揚げの白ごま和え 味噌汁(ごぼう・小松菜) エネ 362 kcal 蛋白 10.2 g 脂質 8.6 g 食塩 1.4 g ごはん 赤魚の西京焼き れんこんと平天の金平 とろろの梅かつお和え すまし汁(玉ねぎ・わかめ) エネ 455 kcal 蛋白 22 g 脂質 6.8 g 食塩 2.42 g 手作り黒糖まんじゆう(こしあん) エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g ごはん 豚肉ともやしの野菜炒め なすの田舎煮 ・キャベツとちくわのレモンドレサラダ・味噌汁(絹揚げ・しいたけ) 白味噌仕立て エネ 598 kcal 蛋白 20.4 g 脂質 29.1 g 食塩 1.83 g	ごはんポテトミンチ巻きブロッコリーのおから和え味噌汁(あさり・人参) エネ 374 kcal 蛋白 13.9 g 脂質 5.3 g 食塩 1.58 g きつまいもごはんさわらの照り焼きすろっぽ[和歌山県郷土料理] 味噌汁(もやし・油揚げ)いりに風味フルーツ(冷凍マンゴー) エネ 463 kcal 蛋白 20.6 g 脂質 8 g 食塩 2.17 g 手作りパンナコック(ヨーゲルト風味) エネ 81 kcal 蛋白 0.9 g 脂質 2 g 食塩 0.06 g ごはん合いではあれの煮物カリフラーとコーンのパジルトレサラダ味噌汁(かぼちゃ) エネ 612 kcal 蛋白 20.3 g 脂質 27.3 g 食塩 2.39 g	ごはん 筑前煮 ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(白菜・白ねぎ) エネ 376 kcal 蛋白 18.3 g 脂質 6.2 g 食塩 1.67 g ごはん 豚カツの卵とじ 高野豆腐のサイコロ煮 赤だし(えのき・わかめ) ちりめん山椒 エネ 645 kcal 蛋白 25.5 g 脂質 20.6 g 食塩 3.58 g ムースシュー エネ 76 kcal 蛋白 2.2 g 脂質 4.8 g 食塩 0.08 g ごはん 白身魚の煮付け うまい菜と鶏肉の炒め物 大根の生酢 味噌汁(玉ねぎ・キャベツ) エネ 466 kcal 蛋白 23.3 g 脂質 10.7 g 食塩 2.12 g	ごはん メヌケの焼き浸し ポテトサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根葉) エネ 415 kcal 蛋白 18.3 g 脂質 10.1 g 食塩 1.4 g きつねうどん 大根と豚肉の利休煮 キャベツの香味ドレサラダ エネ 499 kcal 蛋白 15.5 g 脂質 15.9 g 食塩 3.39 g 手作リチョコマドレーヌ エネ 148 kcal 蛋白 2 g 脂質 7.8 g 食塩 0.21 g ごはん 鶏肉の野菜ソース焼き ベーコンと枝豆の塩パターソテー 味噌汁(豆腐) フルーツ(洋なし缶・パイン缶) エネ 536 kcal 蛋白 21 g 脂質 18.7 g 食塩 1.48 g	ではん ミートオムレツ ほうれん草とかまぼこの麹ナムル和え 味噌汁(あさり・玉ねぎ) エネ 335 kcal 蛋白 13.2 g 脂質 4.3 g 食塩 1.74 g ごはん 豚肉のバター醤油炒め かにシューマイ 白菜と大根葉のからし和え 味噌汁(油揚げ・人参) エネ 583 kcal 蛋白 19.1 g 脂質 21.8 g 食塩 2.51 g ミニ羊甘ロール エネ 88 kcal 蛋白 1.6 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g ごはん いわしの生姜煮 キャベツと鶏肉の炒め物 カリフラワーのアイラントドレサラダ 味噌汁(さつまいも・しいたけ) エネ 484 kcal 蛋白 17.5 g 脂質 12.9 g 食塩 2.28 g	18	19 ごはん 玉子焼き 白菜とちりめんの豆乳和え 味噌汁(しろな・しいたけ) エネ 378 kcal 蛋白 14.3 g 脂質 8.2 g 食塩 1.56 g ごはん ハンバーグ(おろしソース) 金時豆煮 ブロッコリーのたらこマヨサラダ 味噌汁(もやし・わかめ) エネ 574 kcal 蛋白 19.6 g 脂質 17.8 g 食塩 2.49 g 手作りスイートポテト エネ 70 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 1.6 g 食塩 0.06 g ごはん さばの味噌煮 金中ごぼう キャベツとなめこの塩ポン和え すまし汁(玉ねぎ・かまぼこ) エネ 541 kcal 蛋白 20.1 g 脂質 21.8 g 食塩 2.25 g
南 屋 よ	# 13 ごはん かに玉 白菜と油揚げの白ごま和え 味噌汁(ごぼう・小松菜) エネ 362 kcal 蛋白 10.2 g 脂質 8.6 g 食塩 1.4 g ごはん 赤魚の西京焼き れんこんと平天の金平 とろろの梅かつお和え すまし汁(玉ねぎ・わかめ) エネ 455 kcal 蛋白 22 g 脂質 6.8 g 食塩 2.42 g 手作り黒糖まんじゅう(こしあん) エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g ごはん 豚肉ともやしの野菜炒め なすの田舎煮 キャベツとちくわのレモン・レサラダ・味噌汁(絹揚げ・しいたけ) 白味噌仕立て エネ 598 kcal 蛋白 20.4 g	ごはん ポテトミンチ巻き ブロッコリーのおから和え 味噌汁(あさり・人参) エネ 374 kcal 蛋白 13.9 g 脂質 5.3 g 食塩 1.58 g さつまいもごはん さわらの照り焼き すろっぽ[和歌山県郷土料理] 味噌汁(もやし・油揚げ) いりこ風味 フルーツ(冷凍マンゴー) エネ 463 kcal 蛋白 20.6 g 脂質 8 g 食塩 2.17 g 手作りパンナコック(ヨーゲ)ルト風味) エネ 81 kcal 蛋白 0.9 g 脂質 2 g 食塩 0.06 g ごはん 合鴨スモークスライス えびつみれの煮物 カリフラワーとコーンのパジルトレサラダ 味噌汁(かぽちゃ) エネ 612 kcal 蛋白 20.3 g	ごはん 筑前煮 ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(白菜・白ねぎ) エネ 376 kcal 蛋白 18.3 g 脂質 6.2 g 食塩 1.67 g ごはん 豚カツの卵とじ 高野豆腐のサイコロ煮 赤だし(えのき・わかめ) ちりめん山椒 エネ 645 kcal 蛋白 25.5 g 脂質 20.6 g 食塩 3.58 g ムースシュー エネ 76 kcal 蛋白 2.2 g 脂質 4.8 g 食塩 0.08 g ごはん 白身魚の煮付け うまい菜と鶏肉の炒め物 大根の生酢 味噌汁(玉ねぎ・キャベツ) エネ 466 kcal 蛋白 23.3 g 脂質 10.7 g 食塩 2.12 g エネ 1562 kcal 蛋白 69.3 g	ごはん メヌケの焼き浸し ポテトサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根葉) エネ 415 kcal 蛋白 18.3 g 脂質 10.1 g 食塩 1.4 g きつねうどん 大根と豚肉の利休煮 キャベツの香味ドレサラダ エネ 499 kcal 蛋白 15.5 g 脂質 15.9 g 食塩 3.39 g 手作リチョコマドレーヌ エネ 148 kcal 蛋白 2 g 脂質 7.8 g 食塩 0.21 g ごはん 製肉の野菜ソース焼き ベーコと枝豆の塩パターソテー 味噌汁(豆腐) フルーツ(洋なし缶・パイン缶) エネ 536 kcal 蛋白 21 g	ごはん ミートオムレツ ほうれん草とかまぼこの麹ナムル和え 味噌汁(あさり・玉ねぎ) エネ 335 kcal 蛋白 13.2 g 脂質 4.3 g 食塩 1.74 g ごはん 豚肉のバター醤油炒め かにシューマイ 白菜と大根葉のからし和え 味噌汁(油揚げ・人参) エネ 583 kcal 蛋白 19.1 g 脂質 21.8 g 食塩 2.51 g ミニ羊甘ロール エネ 88 kcal 蛋白 1.6 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g ごはん いわしの生姜煮 キャベツと鶏肉の炒め物 カリフラワーのアイランド・レサラタ・ 味噌汁(さつまいも・しいたけ) エネ 484 kcal 蛋白 17.5 g	18 ごはん 豚肉と絹揚げの炒め煮 いんげんと平天の白ごま和えのり佃煮 味噌汁(キャベツ・人参) エネ 461 kcal 蛋白 17.1 g 脂質 15.3 g 食塩 1.85 g パン えびマカロニケラタンフライ(濃厚ソース) れんこんとちくわの炒め生酢 もやしのパンパンドレサラダ 味噌汁(白菜・しめじ)白味噌仕立て エネ 543 kcal 蛋白 15.3 g 脂質 18.6 g 食塩 2.12 g 手作り栗あんまんじゆう(粒入り) エネ 120 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g ごはん 鶏肉のくわ焼き 大豆煮 大根とコーンの大葉ドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)いりに風味 エネ 512 kcal 蛋白 22.8 g 脂質 14.2 g 食塩 2.61 g エネ 1636 kcal 蛋白 57.5 g	19 ごはん 玉子焼き 白菜とちりめんの豆乳和え 味噌汁(しろな・しいたけ) エネ 378 kcal 蛋白 14.3 g 脂質 8.2 g 食塩 1.56 g ごはん ハンバーグ(おろしソース) 金時豆煮 ブロッコリーのたらこマヨサラダ 味噌汁(もやし・わかめ) エネ 574 kcal 蛋白 19.6 g 脂質 17.8 g 食塩 2.49 g 手作りスイートポテト エネ 70 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 1.6 g 食塩 0.06 g ごはん さばの味噌煮 金中ごぼう キャベツとなめこの塩ポン和え すまし汁(玉ねぎ・かまぼこ) エネ 541 kcal 蛋白 20.1 g

常食 献立だより 特養 2025年10月 ③

曜日	月	火	水	木	金	土	B
日付	20	21	22	23	24	25	26
	ごはん 照り焼き風肉団子	ごはん ほうれん草オムレツ	ごはん 鶏つみれ	ごはん 野菜ミンチ巻き	ごはん 洋風だし巻き卵	ごはん ハムチーズピカタ	ごはん 白身魚のつみれ(柚子)
	大根とパプリカの塩麹ドレサラダ 味噌汁(里芋・白ねぎ)	キャヘッとかまぼこの麦味噌和え味噌汁(もやし・絹揚げ)	さつまいものサラダ 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)	キャベッとコーンの大葉ドレサラダ 味噌汁(油揚げ・白ねぎ)	白菜といんげんの和え物 味噌汁(大根・えのき)	アスパラの香味ドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・人参)	もやしの麹ナムル和え 味噌汁(あさり・白ねぎ)
	エネ 378 kcal 蛋白 10.3 g 脂質 7.6 g 食塩 1.53 g	エネ 342 kcal 蛋白 12.1 g 脂質 6.1 g 食塩 1.35 g	エネ 415 kcal 蛋白 12.6 g	エネ 366 kcal 蛋白 11.3 g 脂質 5.5 g 食塩 1.4 g	エネ 329 kcal 蛋白 11.5 g	エネ 373 kcal 蛋白 9.2 g 脂質 9.5 g 食塩 1.59 g	エネ 369 kcal 蛋白 15.2 g 脂質 7.6 g 食塩 2.06 g
	秋の恵みカレー	ごはん	あさりごはん	ごはん	穴子丼	ごはん	ごはん
	チンケン菜の洋風お浸し ヨーグルト(ブルーベリー添え・はちみつソース)		ホッケの塩麹焼き れんこんと油揚げの煮物	シロガネダラの揚げ浸し しろなと鶏肉の炒め物	たけのこと豚肉の煮物 ほうれん草のおからサラダ	豚肉のオイスター炒め 切干大根とちりめんの煮物	白身魚の生姜煮 卯の花
昼		おくらのとろろ和え 味噌汁(大根・わかめ)	ブロッコリーと平天の和え物 味噌汁(じゃがいも・キャベツ) いりこ風味		味噌汁(玉ねぎ・もやし)	手作り味付きごま豆腐 味噌汁(油揚げ・じゃがいも) いりこ風味	キャベツとちくわのわさび和え 豚汁(豚肉・里芋・玉ねぎ)
	エネ 527 kcal 蛋白 15 g 脂質 16.9 g 食塩 2.06 g	エネ 578 kcal 蛋白 19.7 g 脂質 23 g 食塩 2.26 g	エネ 483 kcal 蛋白 30.7 g 脂質 7.7 g 食塩 3.19 g	エネ 506 kcal 蛋白 23 g 脂質 14.1 g 食塩 2 g		エネ 561 kcal 蛋白 21.4 g 脂質 19.2 g 食塩 2.67 g	エネ 532 kcal 蛋白 25 g 脂質 17.5 g 食塩 2.36 g
	手作りあんシュー(よもぎあん)	おたのしみ	手作りおしるこ(あられ)	手作りコーヒーセリー(ホイップクリーム添え)	手作りみるくまんじゅう(抹茶)	手作りきなこソフトマフィン	手作り酒まんじゅう
お	エネ 98 kcal 蛋白 2.5 g 脂質 3.5 g 食塩 0.09 g	エネ 115 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 4.9 g 食塩 0.18 g	エネ 152 kcal 蛋白 3.5 g 脂質 0.3 g 食塩 0.04 g	エネ 50 kcal 蛋白 0.2 g 脂質 1.4 g 食塩 0.01 g	エネ 133 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g	エネ 98 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 4.6 g 食塩 0.11 g	エネ 122 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 0.3 g 食塩 0.06 g
	<u> </u>	ごはん ホキのソテー(マリネソース)	<u> </u>	ごはん おでん	ごはん	ごはん	ごはん 鶏肉の梅風味焼き
	- 平然し ひじきと油揚げの煮物 かぼちゃのサラダ	高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 いんげんのスローサラダ	かっこ(醤油) 白菜のレモン風味	もやしと豚肉の炒め物 胡瓜の浅漬け	大豆とこんにゃくの煮物	キャベツと平天の炒め物	ごぼうと油揚げの炒め煮 ブロッコリーのスローサラダ
	味噌汁(白菜・大根葉) 白味噌仕立て	味噌汁(なす)	味噌かきたま汁		味噌汁(キャベツ・わかめ)	マンゴー缶	味噌汁(白菜・わかめ)
	エネ 502 kcal 蛋白 17.9 g 脂質 13.7 g 食塩 2.55 g	エネ 492 kcal 蛋白 25.7 g 脂質 13.4 g 食塩 2.54 g	エネ 524 kcal 蛋白 21.6 g 脂質 18 g 食塩 2.67 g	エネ 556 kcal 蛋白 25.1 g 脂質 18.8 g 食塩 2.76 g		エネ 474 kcal 蛋白 25.5 g 脂質 6.1 g 食塩 2.14 g	エネ 510 kcal 蛋白 19.3 g 脂質 17.8 g 食塩 2.45 g
	エネ 1506 kcal 蛋白 45.6 g 脂質 41.8 g 食塩 6.22 g	エネ 1527 kcal 蛋白 59.9 g 脂質 47.3 g 食塩 6.33 g		エネ 1478 kcal 蛋白 59.6 g 脂質 39.7 g 食塩 6.18 g		エネ 1506 kcal 蛋白 58.5 g 脂質 39.4 g 食塩 6.51 g	エネ 1533 kcal 蛋白 60.6 g 脂質 43.2 g 食塩 6.93 g
日付	27	28	29	30	31		
	ごはん でんぶ入りだし巻き卵	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ	ごはん スクランブルエッグ(ケチャップ)	ごはん 白身魚揚げの煮物	ごはん チキンピカタ	10月31日(金)おやつ	
朝	白菜としいたけの白ごま和え 味噌汁(大根・油揚げ)	大根と人参の塩麹ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)	アスパラとコーンのピーナツドレサラダ 味噌汁(白菜・しめじ)	ほうれん草と油揚げのおから和え 味噌汁(ごぼう・大根)	白菜とちりめんの麦味噌和え 味噌汁(里芋・しいたけ)	かぽちゃムース ハロウィン	
	エネ 373 kcal 蛋白 13.2 g	エネ 349 kcal 蛋白 8.4 g 脂質 6.8 g 食塩 1.66 g	エネ 384 kcal 蛋白 11.7 g	エネ 397 kcal 蛋白 11.8 g 脂質 10.3 g 食塩 1.75 g	エネ 368 kcal 蛋白 14.5 g		
	<u> </u>	木の葉井しろなのじゃこ炒め	<u>福貨 バット を 及塩 バットを</u> 醤油ラーメン えびシューマイ	パンコロッケ(中濃ソース)	ごはん 白身魚の山椒煮		
	絹揚げの煮物	味噌汁(さつまいも・しいたけ)	キャベツのマヨサラダ	大豆とベーコンのコンソメ煮	やっこ(味噌ダレ)		
	いんげんの塩ポン和え 味噌汁(人参・しめじ) 白味噌仕立て	フルーツ(パイン缶・黄桃缶)		ブロッコリーの洋風お浸し 味噌汁(あさり・わかめ)	大根と平天のバンバンドレサラダ すまし汁(玉ねぎ・しろな)		
	エネ 507 kcal 蛋白 27.3 g 脂質 13.8 g 食塩 2.58 g	エネ 448 kcal 蛋白 14.6 g 脂質 5.7 g 食塩 2.83 g	エネ 480 kcal 蛋白 18.6 g 脂質 17.5 g 食塩 4.75 g	エネ 527 kcal 蛋白 18.7 g 脂質 16.4 g 食塩 2.54 g	エネ 445 kcal 蛋白 24.1 g 脂質 8.4 g 食塩 2.21 g		*
	しっとりどら焼き(カスタード)	手作りココアシフォンカップゲーキ	手作りミルクプリン(マンゴーソース)	手作りあんシュー(いちごあん)	かぼちゃムース(ホイップクリーム添え)	ハロウィンには「ジャック・オー・ランタ ン」というかぼちゃのおばけをよく目に	
お	エネ 111 kcal 蛋白 2 g 脂質 3.8 g 食塩 0.11 g	エネ 76 kcal 蛋白 1.7 g 脂質 4.4 g 食塩 0.08 g	エネ 73 kcal 蛋白 2.3 g 脂質 1.8 g 食塩 0.12 g	エネ 98 kcal 蛋白 2.5 g 脂質 3.5 g 食塩 0.09 g	エネ 76 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 4.3 g 食塩 0.04 g	しますが、ハロウィンにかぼちゃを飾る 意味は、魔除けとして悪霊を祓ったり、 亡くなった人の魂の道しるべとして使	44
	<u> </u>	ごはん 焼きさばの南蛮漬け	<u>ごはん</u> 鶏肉の塩麹蒸し	ごはん 蒸し鶏(ごまソース)	だけん 豚肉の和風炒め	われてきたそうです。	*
	□蜀内 冬瓜のくず煮 マカロニサラダ	一口がんもの煮物しいきとれんこんの黒ごまドレサラダ	豚肉と絹揚げの炒め煮	栂尾煮(とがのおに) もやしとちくわのピリ辛和え	なすの揚げ浸し 味噌汁(油揚げ・大根葉)		* 54
	味噌汁(もやし・じゃがいも)	赤だし(おくら・花麩)	はちみつねり梅	味噌汁(絹揚げ・えのき) 白味噌仕立て	みかん缶		
		エネ 616 kcal 蛋白 21.9 g 脂質 28.9 g 食塩 2.65 g		エネ 500 kcal 蛋白 24 g 脂質 8.6 g 食塩 1.5 g	エネ 598 kcal 蛋白 17.8 g 脂質 23.5 g 食塩 1.95 g		
		エネ 1489 kcal 蛋白 46.5 g 脂質 45.8 g 食塩 7.23 g	エネ 1498 kcal 蛋白 58.3 g 脂質 48.7 g 食塩 9.27 g		エネ 1487 kcal 蛋白 57.5 g 脂質 41.6 g 食塩 5.97 g		