

常食(御飯食)献立だより 2020年5月◇①◇



日付	月	火	水	木	金 1	土 2	日 3	
朝A	5月1日(金)おやつ 『八十八夜』 		5月5日(火)昼食 『こどもの日』 		5月10日(日)昼食 『母の日』 		御飯 豆とウインナーの欧風煮込み キャベツとコーンのフレンチドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・しいたけ)白味噌仕立て E:463kcal 蛋白:12.1g 脂質:14.8g 食塩:2.03g	御飯 だし巻き卵 アスパラとしめじの和え物 味噌汁(ごぼう・わかめ) E:344kcal 蛋白:12.0g 脂質:5.8g 食塩:2.00g
	八十八夜とは立春の日から88日目であることからその名が付いたそうです。八十八夜に摘んだお茶を飲むと長生きできるという言い伝えがあります。ナリコマでは抹茶を使ったおやつを提供いたします。お餅からもきな粉からもお茶の風味が口の中に広がり、味わい深い一品に仕上がっています。		こどもの日は端午の節句とも言われており、子ども達が元気に育ち、大きくなったことをお祝いする日です。今年のこどもの日の昼食は、子供からお年寄りまで人気の高いメニューを組み合わせた献立でお出します。彩りなども楽しみながらお召し上がりください。		日本で母の日は5月の第2日曜日で、今年5月10日です。母の日といえばカーネーションを贈るイメージがありますが、国により贈るお花の種類が違います。お母さんに感謝を伝える日には、ナリコマでも人気の高いメニューを組み合わせ献立をお出します。感謝の気持ちを込めて...お楽しみに。		御飯 鶏肉のねぎ焼き 大根と油揚げの炒め煮 ブロッコリーとパプリカのスローサラダ 味噌汁(白菜・おつゆ麩いりこ風味) E:548kcal 蛋白:19.5g 脂質:17.6g 食塩:3.01g	御飯 豚肉のマスタード炒め たこふくさ焼き カリフラワーといんげんの和風香味ドレサラダ 味噌汁(ほうれん草・筍) E:622kcal 蛋白:22.2g 脂質:27.2g 食塩:2.43g
	手作り抹茶わらび餅(抹茶きなこ添え) E:62kcal 蛋白:0.7g 脂質:0.4g 食塩:0.02g		手作り抹茶わらび餅(抹茶きなこ添え) E:62kcal 蛋白:0.7g 脂質:0.4g 食塩:0.02g		ワッフル E:73kcal 蛋白:1.6g 脂質:2.8g 食塩:0.06g		御飯 さけのごま味噌焼き 卵の花 とろろのゆかり和え すまし汁(ソーメン) E:488kcal 蛋白:22.7g 脂質:12.7g 食塩:2.40g	御飯 油淋鶏(ユリンチー)(油淋ソース) ぜんまいの卵とじ 味噌汁(ゲンゲ菜・人参)白味噌仕立て 洋なし缶 E:623kcal 蛋白:19.8g 脂質:21.1g 食塩:2.82g
	計 E:1580kcal 蛋白:59.7g 脂質:43.2g 食塩:7.64g		計 E:1580kcal 蛋白:59.7g 脂質:43.2g 食塩:7.64g		計 E:1497kcal 蛋白:62.3g 脂質:43.7g 食塩:7.71g		計 E:1594kcal 蛋白:54.6g 脂質:42.2g 食塩:7.76g	
日付	4	5	6	7	8	9	10	
朝A	御飯 シイラのグリル キャベツと人参のなめ茸和え 味噌汁(里芋・玉ねぎ) E:354kcal 蛋白:16.8g 脂質:5.0g 食塩:1.48g	御飯 小松菜とウインナーのソテー 大根とちりめんの和え物 味噌汁(わかめ・白ねぎ) E:315kcal 蛋白:10.5g 脂質:3.5g 食塩:2.33g	御飯 磯巻き卵 チゲン菜としめじの中華ドレ和え 味噌汁(じゃがいも・人参)いりこ風味 E:359kcal 蛋白:11.5g 脂質:7.4g 食塩:1.67g	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 切干大根と豆のマヨサラダ 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ)白味噌仕立て E:455kcal 蛋白:12.0g 脂質:13.3g 食塩:2.17g	御飯 白身魚の生姜煮 キャベツとピーマンの梅風味ドレサラダ 味噌汁(しろな・あさり) E:347kcal 蛋白:12.8g 脂質:6.2g 食塩:1.84g	御飯 青菜雑炊(小松菜) 筍と豚肉の煮物 白菜のあっさり和え とう六豆煮 E:332kcal 蛋白:9.3g 脂質:8.7g 食塩:1.72g	御飯 いわしボール カリフラワーとコーンの和風ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・ほうれん草) E:339kcal 蛋白:11.4g 脂質:5.0g 食塩:2.01g	
	御飯 牛肉ともやしの野菜炒め かぼちゃの含め煮 ほうれん草と油揚げの練りごま和え 味噌汁(大根・しいたけ) E:574kcal 蛋白:24.1g 脂質:20.2g 食塩:2.69g	御飯 オムライス(ケチャップソース) エビフライ(レモンタルソース) コンソメスープ(キャベツ・セロリ・人参) 手作りメロンゼリー E:648kcal 蛋白:21.0g 脂質:21.4g 食塩:3.73g	御飯 ハンバーグ(おろしあん) れんこんと油揚げの煮物 いんげんとかまぼこのマヨサラダ 味噌汁(もやし・大根菜) E:576kcal 蛋白:20.1g 脂質:21.2g 食塩:3.11g	御飯 焼きあじの南蛮漬け ひじきとしいたけの煮物 カリフラワーと人参の塩ごまドレ和え 味噌かきたま汁 E:480kcal 蛋白:22.1g 脂質:9.7g 食塩:3.63g	御飯 牛肉と大根の利休煮 干草焼き 胡瓜とかまぼこの甘酢和え すまし汁(もずく・巻麩) E:542kcal 蛋白:22.6g 脂質:19.3g 食塩:2.52g	御飯 鶏肉のマリネソース焼き 一口がんもの煮物 ブロッコリーとツナのピーナツ和え 味噌汁(しいたけ・わかめ)麦白味噌仕立て E:511kcal 蛋白:22.4g 脂質:18.1g 食塩:2.38g	赤飯 刺身盛り 鶏じゃが 手作り茶碗蒸し(小柱・ぎんなん) フルーツ(黄桃缶・白桃缶) E:523kcal 蛋白:30.3g 脂質:8.5g 食塩:2.72g	
お	手作り抹茶シフォンカップケーキ E:83kcal 蛋白:1.6g 脂質:4.8g 食塩:0.08g	柏餅(つぶあん) E:123kcal 蛋白:1.6g 脂質:0.2g 食塩:0.03g	手作りベリー・ハウントケーキ(ブルーベリー) E:149kcal 蛋白:2.1g 脂質:9.7g 食塩:0.11g	チョコリエール 紅茶 E:113kcal 蛋白:1.7g 脂質:4.4g 食塩:0.13g	手作りはちみつレモンゼリー E:40kcal 蛋白:0.0g 脂質:0.0g 食塩:0.07g	手作りミルクまんじゅう(抹茶あん) E:136kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.2g 食塩:0.04g	ペアプチシュー(チョコ・カスタード) E:77kcal 蛋白:1.3g 脂質:5.6g 食塩:0.07g	
	御飯 三色稲荷の炊き合わせ いんげんとツナのソテー もずく酢 豚汁(白菜・れんこん・豚肉) E:530kcal 蛋白:19.0g 脂質:18.8g 食塩:2.89g	御飯 さばの味噌煮 擬製豆腐 からし菜とちくわのナムル しば漬け E:538kcal 蛋白:21.2g 脂質:20.8g 食塩:2.13g	御飯 白身魚のムニエル(オニオンソース) 里芋と豚肉の煮物 胡瓜のごま酢和え 味噌汁(おくら・豆腐) E:545kcal 蛋白:22.6g 脂質:15.1g 食塩:2.13g	御飯 鶏肉の照り煮 うまい菜のじゃこ炒め 味噌汁(白菜・ごぼう)麦白味噌仕立て 洋なし缶のオレンジジュレ E:530kcal 蛋白:23.9g 脂質:14.0g 食塩:3.28g	御飯 コロツケ(中濃ソース) もやしとハムの炒め物 からし菜となめこの和え物 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ) E:578kcal 蛋白:17.0g 脂質:18.0g 食塩:3.26g	御飯 さわらの焼き浸し キャベツとベーコンのソテー アスパラとかまぼこのコチジャントレサラダ 味噌汁(大根・油揚げ) E:534kcal 蛋白:22.8g 脂質:19.4g 食塩:2.50g	御飯 豚肉のバター醤油炒め 焼き豆腐の田楽(田楽味噌) うまい菜と人参のぼん酢和え たくあん E:592kcal 蛋白:22.7g 脂質:24.3g 食塩:2.59g	
計	E:1542kcal 蛋白:61.6g 脂質:48.8g 食塩:7.13g	E:1625kcal 蛋白:54.2g 脂質:45.9g 食塩:8.23g	E:1629kcal 蛋白:56.3g 脂質:53.4g 食塩:7.02g	E:1577kcal 蛋白:59.6g 脂質:41.3g 食塩:9.20g	E:1506kcal 蛋白:52.4g 脂質:43.5g 食塩:7.69g	E:1512kcal 蛋白:57.7g 脂質:48.5g 食塩:6.64g	E:1531kcal 蛋白:65.8g 脂質:43.4g 食塩:7.38g	

常食(御飯食)献立日より 2020年5月◇②◇

曜日 日付	月 11	火 12	水 13	木 14	金 15	土 16	日 17		
朝A	御飯 鶏肉とれんこんの欧風煮込み さつまいものサラダ 味噌汁(えのき・しめじ) E:408kcal 蛋白:10.8g 脂質:7.4g 食塩:1.82g	御飯 卵ムース ブロッコリーと人参のごま風味ドレサダ 味噌汁(チンゲン菜・里芋)白味噌仕立て	御飯 さけのムニエル うまい菜としめじの大葉ドレ和え 味噌汁(大根・油揚げ)	御飯 だし巻き卵 いんげんと平天の和え物 味噌汁(絹揚げ・人参)	御飯 もやしとウインナーのソテー 白菜とニラのピリ辛和え 味噌汁(ほうれん草・白ねぎ)	御飯 玉ねぎとツナのミニオムレツ チンゲン菜と人参の中華ドレ和え 味噌汁(あさり・えのき)白味噌仕立て	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) 大根と大根葉の香味ダレ和え 味噌汁(白菜・わかめ)		
	御飯 肉団子の更紗あんかけ 小松菜とかまぼこの煮浸し たたきごぼう 味噌汁(キャベツ・人参)いりこ風味 E:553kcal 蛋白:14.8g 脂質:18.4g 食塩:2.44g	海鮮ちゃんぽん 絹揚げと豚肉の煮物 大根とツナの柚子ドレサダ	ビーフカレー 福神漬け カリフラワーとピーマンの和風香味ドレサダ ヨーグルト(プルーンソース)	御飯 白身魚の香草パン粉焼き(トマトソース) 金平ごぼう しろなとちくわの豆乳和え 味噌汁(白菜)	山菜親子丼 おすわい[富山県郷土料理] 味噌汁(おくら・じゃがいも) マンゴー缶	御飯 豚肉の筑前煮風 豆腐の梅ダレかけ 胡瓜の塩ごまダレ和え 味噌汁(もずく・巻麩)いりこ風味 E:549kcal 蛋白:20.1g 脂質:18.0g 食塩:2.67g	御飯 さばの照り焼き 山芋とちくわの煮物 小松菜の真砂和え 味噌汁(玉ねぎ・しめじ) E:531kcal 蛋白:21.1g 脂質:18.1g 食塩:2.60g		
お	手作りずんだ餅(やわらか餅) E:115kcal 蛋白:2.5g 脂質:3.3g 食塩:0.00g	手作りコアシフォンカップケーキ E:84kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.9g 食塩:0.08g	ふんわり名人きなこ餅 E:69kcal 蛋白:0.9g 脂質:4.1g 食塩:0.07g	手作りよもぎまんじゅう E:116kcal 蛋白:3.5g 脂質:0.3g 食塩:0.06g	手作りカフェマドレーヌ E:143kcal 蛋白:1.9g 脂質:7.1g 食塩:0.20g	ぼたぼた焼き 甘酒 E:103kcal 蛋白:1.5g 脂質:1.3g 食塩:0.43g	手作りおしろこ(あられ) E:162kcal 蛋白:3.6g 脂質:0.2g 食塩:0.03g		
	御飯 さんまの生姜煮 大根と豚肉の炒め物 ねぎと白菜の酢味噌和え すまし汁(とろろ昆布・花麩) E:504kcal 蛋白:18.3g 脂質:17.8g 食塩:2.33g	御飯 鶏肉の香味焼き 白菜とかまぼこの炒め煮 味噌汁(わかめ・豆腐) 洋なし缶 E:463kcal 蛋白:18.7g 脂質:11.4g 食塩:2.52g	御飯 ホキの揚げ浸し 金時豆煮 胡瓜と錦糸卵の土佐酢和え 味噌汁(からし菜・玉ねぎ)いりこ風味 E:497kcal 蛋白:21.4g 脂質:9.2g 食塩:1.92g	御飯 豚肉の味噌炒め かにシューマイ 玉ねぎとささみのマリネ すまし汁(筍・わかめ) E:564kcal 蛋白:19.1g 脂質:19.5g 食塩:2.64g	御飯 黒豆がんと炊き合わせ からし菜とちりめんの炒め物 キャベツの塩レモンサラダ 味噌汁(玉ねぎ・なめこ) E:555kcal 蛋白:23.1g 脂質:17.8g 食塩:3.34g	御飯 白身魚の甘酢あんかけ 白菜と鶏肉の炒め煮 味噌汁(大根・人参)麦白味噌仕立て フルーツ(パイン缶・黄桃缶) E:481kcal 蛋白:22.2g 脂質:6.4g 食塩:3.30g	御飯 鶏肉の豆鼓蒸し キャベツとしいたけの煮浸し ポテトサラダ 味噌汁(しろな・油揚げ) E:611kcal 蛋白:23.2g 脂質:24.1g 食塩:3.35g		
計	E:1580kcal 蛋白:46.4g 脂質:46.9g 食塩:6.60g	E:1485kcal 蛋白:60.2g 脂質:46.4g 食塩:9.11g	E:1526kcal 蛋白:57.3g 脂質:41.6g 食塩:6.20g	E:1603kcal 蛋白:57.7g 脂質:48.8g 食塩:6.91g	E:1552kcal 蛋白:54.6g 脂質:37.1g 食塩:9.06g	E:1511kcal 蛋白:55.7g 脂質:34.6g 食塩:8.21g	E:1618kcal 蛋白:55.8g 脂質:46.2g 食塩:7.91g		
日付	18	19	20						
朝A	御飯 洋風だし巻き卵 白菜と平天の和え物 味噌汁(筍・しいたけ) E:344kcal 蛋白:13.0g 脂質:6.2g 食塩:1.93g	御飯 じゃがいもと鶏肉のコンソメ煮 ブロッコリーと玉ねぎのバジル風味ドレサダ 味噌汁(小松菜・油揚げ)	御飯 チンゲン菜とウインナーのソテー もやしとちくわのごま和え 味噌汁(白菜・大根葉)白味噌仕立て					<p>5月15日(金)昼食 『おすわい』[富山県郷土料理]</p>  <p>“おすわい”とは大根と人参と油揚げで作った酢の物で、お酢和え→お酢合い→おすわいと愛らしくなまって付いた名前だそうです。 お正月やお祝いなどの祝膳に出されます。 さっぱりしているので他の料理の箸休めにもぴったりです。 ナリコマオリジナルの“おすわい”をぜひお楽しみに。</p>	
	ナポリタン カリフラワーとツナのフレンチドレサダ ミルクスープ(セロリ・人参・鶏肉) フルーツ(洋なし缶・みかん缶) E:534kcal 蛋白:17.2g 脂質:25.9g 食塩:3.42g	御飯 いわしの山椒煮 卵の花 手作り茶碗蒸し(ぎんなん・なると) キャベツの浅漬け風 E:462kcal 蛋白:21.3g 脂質:13.5g 食塩:1.79g	お好み焼き(豚肉) 筍と鶏肉の煮物 味噌汁(絹揚げ・玉ねぎ)いりこ風味 黄桃缶 E:503kcal 蛋白:18.7g 脂質:25.7g 食塩:4.59g						
お	手作りサントケーキ(いちごジャム) E:84kcal 蛋白:1.9g 脂質:2.7g 食塩:0.12g	クリームコンフェ E:80kcal 蛋白:1.8g 脂質:2.5g 食塩:0.07g	バタークッキー 特製グレープジュース E:173kcal 蛋白:1.8g 脂質:2.0g 食塩:0.17g					<p>5月16日(土)昼食 『豆腐の梅ダレかけ』</p>  <p>味噌に梅を混ぜ合わせた梅だれが新規商品として登場します。 ほんのりピンクの色合いが見た目でも楽しめ、梅の風味も味のアクセントになっています。 今回は豆腐にかけてお出ししますが、今後は他の食材とも合わせていく予定です。 お楽しみに。</p> 	
	御飯 かれいの揚げ物(ねぎ塩ダレ) 絹揚げと豚肉の煮物 ほうれん草と人参のビーナッツ和え 味噌汁(キャベツ・もやし) E:558kcal 蛋白:26.4g 脂質:19.3g 食塩:2.84g	御飯 焼き肉風炒め たこふくさ焼き 大根と人参の柚子生酢 味噌汁(かぼちゃ) E:576kcal 蛋白:21.6g 脂質:20.0g 食塩:2.32g	御飯 赤魚の西京焼き 高野豆腐の卵とじ からし菜とかまぼこのぼん酢和え すまし汁(おくら・ソーメン) E:476kcal 蛋白:27.1g 脂質:7.2g 食塩:3.24g						
計	E:1521kcal 蛋白:58.4g 脂質:54.1g 食塩:8.31g	E:1513kcal 蛋白:56.7g 脂質:44.0g 食塩:5.54g	E:1512kcal 蛋白:57.9g 脂質:43.3g 食塩:9.75g						

常食(御飯食)献立日より 2020年5月◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付				21	22	23	24
朝A				御飯 ホツケの塩焼き キャベツと油揚げの和え物 味噌汁(しいたけ・わかめ)	御飯 鶏つみれ いんげんとコーンの柚子トレサラダ 味噌汁(あさり・油揚げ)	鶏雑炊 ごぼうと豚肉の煮物 大根とアスパラの和風トレサラダ はちみつねり梅	御飯 海老そぼろ入りだし巻き卵 ほうれん草とかまぼこの和え物 味噌汁(白菜・玉ねぎ)
				エネルギー:343kcal 蛋白質:17.2g 脂質:4.6g 食塩:3.05g	エネルギー:377kcal 蛋白質:13.7g 脂質:7.3g 食塩:1.79g	エネルギー:336kcal 蛋白質:10.6g 脂質:9.6g 食塩:2.24g	エネルギー:349kcal 蛋白質:15.5g 脂質:5.8g 食塩:2.01g
				御飯 鶏チリ 大根と平天の煮物 かぼちゃとレーズンのサラダ 中華スープ(ザーサイ・豆腐)	ちらし寿司 絹揚げと昆布の煮物 味噌汁(玉ねぎ・チンゲン菜)麦白味噌仕立て マンゴー缶	御飯 あじの照り煮 干草焼き しろなと油揚げの練りごま和え 味噌汁(キャベツ・大根葉)	御飯 肉じゃが(豚肉) 豆腐の味噌ダレかけ キャベツと人参のマリネ すまし汁(小松菜・えのき)
				エネルギー:613kcal 蛋白質:18.9g 脂質:22.7g 食塩:3.25g	エネルギー:488kcal 蛋白質:18.9g 脂質:9.3g 食塩:2.96g	エネルギー:534kcal 蛋白質:27.8g 脂質:14.8g 食塩:3.15g	エネルギー:580kcal 蛋白質:20.4g 脂質:16.5g 食塩:2.69g
お				手作りわらび餅(黒蜜添え)	手作りミルクまんじゅう(白あん)	手作りパウンドケーキ	手作りほうじ茶プリン(ホイップクリーム添え)
				エネルギー:27kcal 蛋白質:0.1g 脂質:0.0g 食塩:0.03g	エネルギー:135kcal 蛋白質:3.3g 脂質:2.2g 食塩:0.04g	エネルギー:172kcal 蛋白質:2.1g 脂質:11.3g 食塩:0.12g	エネルギー:99kcal 蛋白質:2.4g 脂質:3.9g 食塩:0.08g
夕				御飯 さわらの煮付け 白菜と豚肉の塩だしとろみ炒め 胡瓜とカニカマの甘酢和え 味噌汁(ごぼう・人参)	御飯 豚肉の和風炒め からし菜とかまぼこの煮浸し 手作りごま豆腐 味噌汁(山芋)	御飯 クリームチキン うまい菜とベーコンの炒め物 味噌汁(しめじ・しいたけ) みかん缶	御飯 白身魚のグリル(コンソメソース) 大豆煮 カリフラワーといんげんのトマト風味トレサラダ 味噌汁(筍・わかめ)いりこ風味
				エネルギー:518kcal 蛋白質:22.6g 脂質:15.3g 食塩:3.00g	エネルギー:604kcal 蛋白質:19.5g 脂質:25.4g 食塩:2.76g	エネルギー:524kcal 蛋白質:19.7g 脂質:18.8g 食塩:1.93g	エネルギー:510kcal 蛋白質:23.7g 脂質:16.4g 食塩:2.33g
計				エネルギー:1501kcal 蛋白質:58.8g 脂質:42.6g 食塩:9.33g	エネルギー:1605kcal 蛋白質:55.3g 脂質:44.3g 食塩:7.55g	エネルギー:1565kcal 蛋白質:60.3g 脂質:54.6g 食塩:7.43g	エネルギー:1538kcal 蛋白質:62.0g 脂質:42.6g 食塩:7.12g
日付	25	26	27	28	29	30	31
朝A	御飯 かにボール 胡瓜とささみの土佐酢和え 味噌汁(しろな・しいたけ)	御飯 メヌケの煮付け 白菜と人参の塩ナムル 味噌汁(絹揚げ・大根葉)白味噌仕立て	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 しろなとかまぼこの豆乳和え 味噌汁(じゃがいも・キャベツ)	御飯 キャベツとウインナーの炒め物 もやしとアスパラの中華トレサラダ 味噌汁(筍・玉ねぎ)	御飯 卵ムース 切干大根と豆のマヨサラダ 味噌汁(うまい菜・白ねぎ)	御飯 ホツケのグリル チンゲン菜と人参の和え物 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ)	御飯 プレーンオムレツ(ケチャップソース) ひじきとれんこんの和風マヨサラダ 味噌汁(白菜・しいたけ)
	エネルギー:301kcal 蛋白質:10.7g 脂質:1.9g 食塩:1.96g	エネルギー:349kcal 蛋白質:16.2g 脂質:5.5g 食塩:1.60g	エネルギー:363kcal 蛋白質:13.6g 脂質:6.9g 食塩:1.84g	エネルギー:349kcal 蛋白質:8.5g 脂質:7.8g 食塩:1.91g	エネルギー:458kcal 蛋白質:11.9g 脂質:16.5g 食塩:2.12g	エネルギー:376kcal 蛋白質:16.9g 脂質:8.3g 食塩:1.55g	エネルギー:428kcal 蛋白質:12.0g 脂質:12.8g 食塩:2.75g
昼	御飯 さばの香味焼き 白菜と鶏肉の煮物 うまい菜としめじの塩ごま和え 豚汁(豚肉・里芋・人参)	あさり御飯 鶏肉の塩焼き ごぼうと油揚げの煮物 味噌汁(ほうれん草・玉ねぎ) フルーツ(洋なし缶・パイン缶)	御飯 白身魚のムニエル(レモンタルソース) チンゲン菜と平天の煮浸し 大根と人参の生酢 味噌汁(油揚げ・わかめ)	稲荷寿司 えび天うどん れんこんと鶏肉の煮物 フルーツ(りんご缶・黄桃缶)	御飯 オレンジチキン 小松菜と油揚げの煮浸し キャベツとハムのフレンチトレサラダ 味噌汁(えのき・しいたけ)	ポークカレー 福神漬け カリフラワーとレタスのオーロラトレサラダ ヨーグルト	御飯 ホキの香草パン粉焼き(マリネソース) キャベツと鶏肉の炒め物 もやしとニラのピリ辛和え 味噌汁(ほうれん草・人参)
	エネルギー:624kcal 蛋白質:24.8g 脂質:25.3g 食塩:2.98g	エネルギー:491kcal 蛋白質:19.9g 脂質:10.4g 食塩:3.58g	エネルギー:473kcal 蛋白質:22.4g 脂質:11.0g 食塩:2.76g	エネルギー:567kcal 蛋白質:17.9g 脂質:9.5g 食塩:4.03g	エネルギー:468kcal 蛋白質:19.0g 脂質:16.3g 食塩:1.79g	エネルギー:539kcal 蛋白質:16.2g 脂質:18.1g 食塩:2.30g	エネルギー:489kcal 蛋白質:23.5g 脂質:15.1g 食塩:2.33g
お	ビスコ	雅桃山 上新あん	手作りマドレーヌ	ファンシーケーキ	手作りコーヒーゼリー(ホイップクリーム添え)	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)	手作りきなこシフォンカップケーキ
	エネルギー:100kcal 蛋白質:1.4g 脂質:4.7g 食塩:0.00g	エネルギー:111kcal 蛋白質:2.2g 脂質:0.3g 食塩:0.06g	エネルギー:146kcal 蛋白質:2.0g 脂質:7.8g 食塩:0.22g	エネルギー:138kcal 蛋白質:2.2g 脂質:6.4g 食塩:0.12g	エネルギー:50kcal 蛋白質:0.2g 脂質:1.4g 食塩:0.01g	エネルギー:128kcal 蛋白質:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.08g	エネルギー:84kcal 蛋白質:1.9g 脂質:5.3g 食塩:0.08g
夕	御飯 ハンバーグ(ハンバーグステーキソース) キャベツとちりめんの煮浸し 味噌かきたま汁 白桃缶	御飯 白身魚のフライ(中濃ソース) もやしと鶏肉の炒め物 ブロッコリーと玉ねぎのスローサラダ 味噌汁(おくら・花麩)	御飯 牛肉のピリ辛炒め 湯葉ひろうすの煮物 味噌汁(かぼちゃ)麦白味噌仕立て 胡瓜の浅漬け風	御飯 赤魚の生姜煮 ほうれん草と豚肉のソテー 手作り卵豆腐(卵豆腐のだし) 味噌汁(白菜・人参)いりこ風味	御飯 さけの山椒焼き 山芋と豚肉の煮物 白菜の梅かつお和え 味噌汁(豆腐)白味噌仕立て	御飯 おでん 金平ごぼう もずく酢	御飯 肉団子の中華あんかけ 高野豆腐のサイコロ煮 うまい菜の真砂和え 味噌汁(大根・あさり)
	エネルギー:511kcal 蛋白質:19.0g 脂質:12.5g 食塩:2.77g	エネルギー:610kcal 蛋白質:23.0g 脂質:22.2g 食塩:3.36g	エネルギー:511kcal 蛋白質:19.1g 脂質:16.0g 食塩:2.67g	エネルギー:494kcal 蛋白質:27.5g 脂質:14.3g 食塩:2.53g	エネルギー:524kcal 蛋白質:25.1g 脂質:14.2g 食塩:2.56g	エネルギー:516kcal 蛋白質:20.1g 脂質:13.7g 食塩:3.61g	エネルギー:567kcal 蛋白質:22.1g 脂質:21.5g 食塩:3.58g
計	エネルギー:1536kcal 蛋白質:55.8g 脂質:44.4g 食塩:7.71g	エネルギー:1562kcal 蛋白質:61.3g 脂質:38.4g 食塩:8.60g	エネルギー:1494kcal 蛋白質:57.1g 脂質:41.6g 食塩:7.50g	エネルギー:1549kcal 蛋白質:56.1g 脂質:37.9g 食塩:8.59g	エネルギー:1501kcal 蛋白質:56.3g 脂質:48.3g 食塩:6.48g	エネルギー:1560kcal 蛋白質:54.0g 脂質:40.3g 食塩:7.54g	エネルギー:1568kcal 蛋白質:59.5g 脂質:54.5g 食塩:8.75g