






常食(御飯食) 献立だより 2024年3月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付					1	2	3
朝A	3月3日(日)昼食/おやつ 『ひな祭り』 				御飯 鶏つみれの煮物 いんげんとちりめんの塩ごま和え 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ) エネルギー:384kcal 蛋白:16.1g 脂質:6.4g 食塩:1.64g	御飯 洋風だし巻き卵 白菜と油揚げの麦味噌和え 味噌汁(玉ねぎ・人参) エネルギー:345kcal 蛋白:11.7g 脂質:6.4g 食塩:1.36g	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) しろなの洋風お浸し 味噌汁(白ねぎ・わかめ) エネルギー:348kcal 蛋白:9.5g 脂質:4.0g 食塩:1.76g
					御飯 豚肉と白菜のすき煮 大根と人参の金平 カリフラワーとパプリカのレモンレサダ 味噌汁(おくら・花麩) エネルギー:600kcal 蛋白:21.4g 脂質:23.8g 食塩:2.89g	ビーフカレー 大根とツナの香味ドレサダ ミルク寒天(マンゴーソース) エネルギー:600kcal 蛋白:16.1g 脂質:23.1g 食塩:2.41g	ちらし寿司 れんこんと豚肉の炒り煮 茶碗蒸し(鶏肉・枝豆) フルーツ(パイン缶・黄桃缶) エネルギー:499kcal 蛋白:17.5g 脂質:10.3g 食塩:3.12g
					ふんわりロールケーキ(黒糖) エネルギー:56kcal 蛋白:0.7g 脂質:2.6g 食塩:0.04g	手作りコーヒゼリー(ホイップクリーム添え) エネルギー:50kcal 蛋白:0.2g 脂質:1.4g 食塩:0.01g	ひなあられ 甘酒 エネルギー:96kcal 蛋白:1.7g 脂質:2.0g 食塩:0.31g
					御飯 干草蒸し はたけ菜と鶏肉の炒め物 もやしと人参の土佐酢和え 味噌汁(キャベツ・えのき)いりこ風味 エネルギー:473kcal 蛋白:19.5g 脂質:11.6g 食塩:2.71g	御飯 白身魚のソテー(オニオンソース) 大豆とベーコンのコンソメ煮 さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(ごぼう・小松菜)白味噌仕立て エネルギー:497kcal 蛋白:22.2g 脂質:9.7g 食塩:2.03g	御飯 とんかつ(おろしあん) かぼちゃの含め煮 キャベツといんげんのごまドレサダ ちりめん山椒 エネルギー:588kcal 蛋白:20.7g 脂質:19.2g 食塩:1.40g
					エネルギー:1513kcal 蛋白:57.7g 脂質:44.4g 食塩:7.28g	エネルギー:1492kcal 蛋白:50.3g 脂質:40.6g 食塩:5.82g	エネルギー:1531kcal 蛋白:49.4g 脂質:35.6g 食塩:6.60g
計							
日付	4	5	6	7	8	9	10
朝A	御飯 磯巻き卵 大根の和風ドレサダ 味噌汁(絹揚げ・しろな) エネルギー:362kcal 蛋白:12.7g 脂質:8.2g 食塩:1.42g	御飯 かにつみれの煮物 白菜といんげんの白ごま和え 味噌汁(ほうれん草・しいたけ) エネルギー:338kcal 蛋白:11.2g 脂質:4.1g 食塩:1.75g	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 アスパラの葉ドレサダ 味噌汁(大根葉・大根) エネルギー:360kcal 蛋白:9.3g 脂質:5.0g 食塩:1.67g	御飯 クリームチキン いんげんの麩ナムル和え 味噌汁(もやし・人参) エネルギー:351kcal 蛋白:12.3g 脂質:6.8g 食塩:1.21g	御飯 5品目具材の玉子焼き ポテトサラダ 味噌汁(白菜・白ねぎ) エネルギー:403kcal 蛋白:10.1g 脂質:9.3g 食塩:1.62g	御飯 青菜雑炊(チンゲン菜) 筑前煮 マカロニサラダ とうろ煮 エネルギー:320kcal 蛋白:14.0g 脂質:8.0g 食塩:1.48g	御飯 干草焼き キャベツのなめ茸和え 味噌汁(小松菜・里芋) エネルギー:321kcal 蛋白:9.2g 脂質:3.6g 食塩:1.35g
	御飯 レモンチキン じゃがいもと油揚げの煮物 チンゲン菜と平天のハンパドレサダ 味噌汁(白菜・人参)麦白味噌仕立て エネルギー:505kcal 蛋白:19.7g 脂質:13.9g 食塩:2.31g	野菜かき揚げそば 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 ブロッコリーのスローサラダ エネルギー:560kcal 蛋白:19.9g 脂質:23.3g 食塩:3.99g	親子丼 里芋と豚肉の煮物 胡瓜とかまぼこの酢の物 味噌汁(豆腐)麦白味噌仕立て エネルギー:555kcal 蛋白:26.7g 脂質:12.4g 食塩:3.05g	御飯 白身魚のカツ(オーロラソース) キャベツと平天の煮浸し ブロッコリーと油揚げのピリ辛和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)いりこ風味 エネルギー:534kcal 蛋白:20.1g 脂質:16.2g 食塩:2.12g	御飯 牛肉の和風炒め やっこ(醤油) 菜の花の香味ダレ和え 味噌汁(大根葉・あさり)白味噌仕立て エネルギー:564kcal 蛋白:24.5g 脂質:22.5g 食塩:2.12g	御飯 白身魚の揚げ浸し 絹揚げとグリーンピースのそぼろ煮 味噌汁(キャベツ・大根)いりこ風味 洋なし缶のオレンジジュレ エネルギー:592kcal 蛋白:27.0g 脂質:19.9g 食塩:1.97g	御飯 ハンバーグ(和風ソース) 山芋と油揚げの煮物 アスパラとコーンの塩麩ドレサダ 味噌汁(白菜・もやし) エネルギー:519kcal 蛋白:17.0g 脂質:13.8g 食塩:2.51g
お	手作りマドレーヌ(バナナ風味) エネルギー:164kcal 蛋白:1.8g 脂質:9.5g 食塩:0.15g	手作りみたらし餅(やわらか餅) エネルギー:59kcal 蛋白:0.3g 脂質:1.6g 食塩:0.26g	手作りぜんざい(もち麩) エネルギー:147kcal 蛋白:4.8g 脂質:0.4g 食塩:0.07g	手作りあんシュウ(よもぎあん) エネルギー:99kcal 蛋白:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	手作り梅ゼリー エネルギー:43kcal 蛋白:0.0g 脂質:0.0g 食塩:0.03g	手作りきなこソフトカップケーキ エネルギー:74kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.6g 食塩:0.08g	手作り黒糖まんじゅう(こしあん) エネルギー:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g
	御飯 さばの照り煮 肉金平(豚肉) 味噌汁(かぼちゃ) さくら漬け エネルギー:578kcal 蛋白:20.8g 脂質:24.2g 食塩:2.18g	御飯 肉じゃが(豚肉) 大根といかの炒め物 玉子豆腐 味噌汁(キャベツ・わかめ) エネルギー:546kcal 蛋白:21.9g 脂質:15.8g 食塩:3.19g	御飯 ホキのグリル(甘酢あん) ひじきとハムの和風マヨサラダ 味噌汁(白ねぎ・油揚げ) ヨーグルト(はちみつソース) エネルギー:503kcal 蛋白:20.9g 脂質:12.4g 食塩:1.99g	御飯 おでん うまい菜とベーコンの炒め物 白菜のレモン風味 エネルギー:561kcal 蛋白:23.5g 脂質:21.1g 食塩:3.18g	御飯 鶏肉の豆鼓蒸し 大豆と小えびの煮物 すまし汁(花麩) フルーツ(パイン缶・白桃缶) エネルギー:532kcal 蛋白:22.5g 脂質:14.4g 食塩:2.13g	御飯 八宝菜 かにシューマイ もやしとちりめんの和え物 中華スープ(ザーサイ・わかめ) エネルギー:498kcal 蛋白:19.3g 脂質:16.2g 食塩:3.67g	御飯 さんまの生姜煮 大根と鶏肉の炒め物 ブロッコリーとパプリカのおからサラダ 豚汁(豚肉・白ねぎ・しいたけ) エネルギー:578kcal 蛋白:28.0g 脂質:22.8g 食塩:2.17g
計	エネルギー:1609kcal 蛋白:55.0g 脂質:55.8g 食塩:6.06g	エネルギー:1503kcal 蛋白:53.3g 脂質:44.9g 食塩:9.19g	エネルギー:1565kcal 蛋白:61.8g 脂質:30.2g 食塩:6.78g	エネルギー:1545kcal 蛋白:58.3g 脂質:48.1g 食塩:6.61g	エネルギー:1542kcal 蛋白:57.1g 脂質:46.3g 食塩:5.90g	エネルギー:1484kcal 蛋白:62.1g 脂質:48.7g 食塩:7.20g	エネルギー:1545kcal 蛋白:55.0g 脂質:40.6g 食塩:6.12g



常食(御飯食) 献立だより 2024年3月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日												
日付	11	12	13	14	15	16	17												
朝A	御飯 海鮮豆腐ステーキ 白菜の麦味噌和え 味噌汁(玉ねぎ・人参)	御飯 ほうれん草のオムレツ カリフラワーと豆のマヨサラダ 味噌汁(もやし・しめじ)	御飯 ポテトミンチ巻き もやしとしいたけの塩ごま和え 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ)	御飯 照り焼き風肉団子 キャベツとしめじの豆乳和え 味噌汁(白ねぎ・人参)	御飯 カニカマ入りだし巻き卵 ブロッコリーとちりめんのおから和え 味噌汁(しろな・しいたけ)	御飯 チキンピカタ いんげんとコーンの麩ナムル和え 味噌汁(あさり・油揚げ)	御飯 大豆ミートハンバーグ(デミグラスソース) 味噌汁(もやし・わかめ)												
	エネルギー:361kcal 蛋白:8.4g 脂質:7.6g 食塩:1.45g	エネルギー:377kcal 蛋白:11.9g 脂質:8.8g 食塩:1.44g	エネルギー:353kcal 蛋白:11.7g 脂質:6.1g 食塩:1.37g	エネルギー:362kcal 蛋白:10.5g 脂質:7.2g 食塩:1.47g	エネルギー:378kcal 蛋白:17.3g 脂質:7.6g 食塩:1.69g	エネルギー:397kcal 蛋白:15.1g 脂質:7.7g 食塩:1.79g	エネルギー:395kcal 蛋白:11.3g 脂質:9.7g 食塩:1.61g												
昼	ちらし寿司 ひじきと豚肉の炒め煮 ほうれん草とちくわの和え物 味噌汁(絹揚げ・大根葉)	御飯 さばの味噌煮 れんこんと油揚げの炒め生酢 とろろ(とろろのタレ) すまし汁(菜の花・かまぼこ)	御飯 豚肉のオイスターソース炒め いかふくさ焼き チンゲン菜と人参のピーナツ和え 味噌かきたま汁	御飯 ホッケの塩麹焼き クープイリチー[沖縄県郷土料理] 大根のごま酢和え 味噌汁(白菜・ほうれん草)いりこ風味	味噌ラーメン はたけ菜とツナの炒め物 杏仁豆腐(黄桃缶添え)	お好み焼き(豚肉) 高野豆腐のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁(じゃがいも・しめじ)	御飯 ホキのソテー(マスタードタルタルソース) じゃがいもと豚肉の煮物 白菜とちくわの梅かつお和え 味噌汁(ほうれん草・しいたけ)いりこ風味												
	エネルギー:495kcal 蛋白:20.4g 脂質:12.0g 食塩:3.48g	エネルギー:568kcal 蛋白:20.9g 脂質:22.3g 食塩:2.02g	エネルギー:554kcal 蛋白:22.9g 脂質:20.9g 食塩:2.20g	エネルギー:476kcal 蛋白:24.2g 脂質:12.9g 食塩:1.56g	エネルギー:605kcal 蛋白:19.2g 脂質:28.2g 食塩:5.98g	エネルギー:477kcal 蛋白:21.4g 脂質:23.9g 食塩:3.78g	エネルギー:493kcal 蛋白:22.7g 脂質:12.8g 食塩:2.47g												
お	ふんわりロールケーキ(ミルク)	手作りババロア(紅茶風味)	手作りミルクまんじゅう(抹茶あん)	手作りいちごミルクプリン(ホイップクリーム・いちご添え)	手作りマドレーヌ	手作り酒まんじゅう	シルベレーヌ												
	エネルギー:53kcal 蛋白:0.7g 脂質:1.8g 食塩:0.04g	エネルギー:83kcal 蛋白:1.2g 脂質:2.6g 食塩:0.05g	エネルギー:133kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.1g 食塩:0.05g	エネルギー:86kcal 蛋白:2.2g 脂質:3.2g 食塩:0.11g	エネルギー:145kcal 蛋白:1.9g 脂質:7.8g 食塩:0.22g	エネルギー:122kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.3g 食塩:0.05g	エネルギー:108kcal 蛋白:1.4g 脂質:6.8g 食塩:0.04g												
夕	御飯 牛皿 松風焼き 大根とニラの香味ドレサラダ 味噌汁(あさり・キャベツ)白味噌仕立て	御飯 鶏の唐揚げ キャベツと平天の塩レモンレサラダ 味噌汁(大根・白ねぎ) のり佃煮	御飯 黒豆がんもの炊き合わせ 金平ごぼう 味噌汁(里芋・わかめ) フルーツ(カットオレンジ)	御飯 鶏肉のもろみ焼き 金時豆煮 スパゲティーサラダ 味噌汁(豆腐)	御飯 白身魚の香草パン粉焼き(野菜ソース) 白菜と豚肉の煮浸し 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(ごぼう・大根)	御飯 あじの香味焼き もやしと豚肉の炒め物 大根と平天の練りごま和え 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ)白味噌仕立て	御飯 鶏肉のやわらか煮 やっこ(大葉味噌ダレ) キャベツとちりめんの塩麹レサラダ すまし汁(大根葉・玉ねぎ)												
	エネルギー:575kcal 蛋白:21.7g 脂質:22.1g 食塩:2.53g	エネルギー:529kcal 蛋白:16.8g 脂質:19.3g 食塩:1.81g	エネルギー:504kcal 蛋白:15.9g 脂質:13.2g 食塩:2.93g	エネルギー:576kcal 蛋白:21.4g 脂質:18.9g 食塩:1.74g	エネルギー:468kcal 蛋白:21.4g 脂質:11.6g 食塩:2.05g	エネルギー:535kcal 蛋白:28.2g 脂質:19.2g 食塩:1.94g	エネルギー:519kcal 蛋白:27.0g 脂質:15.7g 食塩:2.19g												
計	エネルギー:1485kcal 蛋白:51.2g 脂質:43.5g 食塩:7.50g	エネルギー:1557kcal 蛋白:50.8g 脂質:53.0g 食塩:5.33g	エネルギー:1544kcal 蛋白:53.6g 脂質:42.3g 食塩:6.55g	エネルギー:1500kcal 蛋白:58.4g 脂質:42.2g 食塩:4.89g	エネルギー:1594kcal 蛋白:59.9g 脂質:55.1g 食塩:9.94g	エネルギー:1531kcal 蛋白:65.8g 脂質:51.1g 食塩:7.57g	エネルギー:1515kcal 蛋白:62.3g 脂質:45.0g 食塩:6.31g												
日付	18	19	20																
朝A	御飯 だし巻き卵 ブロッコリーと平天のパンパドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・人参)	御飯 鶏肉のグリル 白菜とアスパラのピーナツ和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	御飯 ハムチーズピカタ しろなとちくわの麦味噌和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	<p>3月12日(火) おやつ 『手作りババロア (紅茶風味)』</p> 				<p>3月14日(木) 昼食 『クープイリチー』 [沖縄県郷土料理]</p> 				<p>3月14日(木) おやつ 『手作りいちごミルクプリン (ホイップクリーム・いちご添え)』 ホワイトデー</p> 				<p>3月20日(水) おやつ 『ぼたもち』</p> 			
	エネルギー:407kcal 蛋白:15.9g 脂質:11.1g 食塩:1.61g	エネルギー:350kcal 蛋白:12.2g 脂質:7.1g 食塩:1.36g	エネルギー:366kcal 蛋白:10.7g 脂質:8.4g 食塩:1.58g																
昼	御飯 擬製豆腐 白菜といかの塩煮 味噌汁(うまい菜・油揚げ)白味噌仕立て マンゴー缶	御飯 牛肉コロッケ(濃厚ソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー 味噌汁(もやし・しいたけ) 春キャベツの浅漬け風	大豆と鶏肉のスパイシーカレー 大根の香味ドレサラダ 色寒天(パイン缶添え)																
	エネルギー:546kcal 蛋白:22.2g 脂質:11.9g 食塩:3.06g	エネルギー:545kcal 蛋白:14.9g 脂質:19.5g 食塩:2.06g	エネルギー:512kcal 蛋白:18.3g 脂質:13.7g 食塩:2.30g																
お	手作りあんシュウ(いちごあん)	豆乳かすてら	ぼたもち																
	エネルギー:99kcal 蛋白:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	エネルギー:115kcal 蛋白:2.4g 脂質:4.9g 食塩:0.18g	エネルギー:115kcal 蛋白:2.3g 脂質:0.3g 食塩:0.19g																
夕	御飯 回鍋肉 一口がんもの煮物 味噌汁(大根・えのき) きざみ高菜	御飯 高野豆腐の炊き合わせ 大根と鶏肉の炒め物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(ほうれん草・あさり)	御飯 白身魚の和風バターソース 筍と豚肉の炒り煮 もやしといんげんのごまドレサラダ 味噌汁(里芋・白ねぎ)	<p>ババロアはフランス発祥の冷製デザートで、その名はフランス語で現在のドイツにあたる「バイエルン王国」という意味を持ち、貴族の舌を楽しませるために生まれたそうです。新商品のババロアは紅茶風味です。濃厚な味をお楽しみください。</p>				<p>沖縄県の郷土料理のクープイリチーは「クープ=昆布」「イリチー=炒め物」を示しています。昆布は「よろこぶ」の語呂からお祝い料理として結婚式などのお祝いでも食べられているそうです。ナリコマのクープイリチーは本場よりも昆布の量を少なくし、食べていただきやすいレシピに工夫しております。</p>				<p>ホワイトデーは、バレンタインデーのお返しとしてプレゼントを贈る日ですが、実は日本発祥のイベントだそうです。日本で誕生したホワイトデーは内容を変えながら中国や韓国にも広がりました。ナリコマのホワイトデーのおやつはハート形の可愛い苺ミルクプリンです。ぜひお楽しみに。</p>				<p>ぼたもちの材料でもある小豆の赤色は、古来より魔除けの力があり、お餅は五穀豊穡を意味すると言われてきました。春のお彼岸にはご先祖への供養とともにお供えしていた風習が、春分の日にぼたもちを食べる習慣につながったと言われています。</p>			
	エネルギー:543kcal 蛋白:21.2g 脂質:23.1g 食塩:2.13g	エネルギー:529kcal 蛋白:22.2g 脂質:18.0g 食塩:2.11g	エネルギー:558kcal 蛋白:27.6g 脂質:18.7g 食塩:1.98g																
計	エネルギー:1595kcal 蛋白:61.6g 脂質:50.1g 食塩:6.90g	エネルギー:1539kcal 蛋白:51.6g 脂質:49.5g 食塩:5.71g	エネルギー:1550kcal 蛋白:58.9g 脂質:41.1g 食塩:6.05g																

常食(御飯食) 献立日より 2024年3月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付				21	22	23	24
朝A				御飯 白身魚の厚揚げの煮物 キャベツのりんごドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・絹揚げ) E:369kcal 蛋白:10.6g 脂質:6.7g 食塩:1.51g	御飯 チキンナゲット(トマトソース) 白菜の塩ごま和え 味噌汁(うまい菜・しいたけ) E:364kcal 蛋白:12.1g 脂質:6.5g 食塩:1.65g	ちりめん雑炊 里芋と豚肉の煮物 いんげんのバジルドレサラダ フルーツ(カットりんご) E:316kcal 蛋白:10.3g 脂質:11.0g 食塩:1.12g	御飯 プレーンオムレツ(コンソメソース) ブロッコリーとコーンのお浸し 味噌汁(しろな・油揚げ) E:364kcal 蛋白:12.8g 脂質:4.5g 食塩:2.11g
	昼				ねぎとろ丼 高野豆腐のサイコロ煮 ほうれん草とかまぼこの和え物 味噌汁(じゃがいも・人参) E:512kcal 蛋白:27.2g 脂質:12.5g 食塩:3.82g	御飯 ハンバーグ(ステーキソース) 小松菜とちくわの煮浸し 味噌かきたま汁 白桃缶のピーチジュレ E:546kcal 蛋白:17.7g 脂質:13.0g 食塩:2.93g	御飯 さばの塩焼き 切干大根の煮物 やっこ(醤油) 味噌汁(もやし・人参)白味噌仕立て E:563kcal 蛋白:24.9g 脂質:23.5g 食塩:2.46g
お					手作りスイートポテト E:70kcal 蛋白:1.1g 脂質:1.6g 食塩:0.06g	手作りおしるこ(あられ) E:152kcal 蛋白:3.5g 脂質:0.3g 食塩:0.04g	手作りコアンフォンカップケーキ E:76kcal 蛋白:1.7g 脂質:4.4g 食塩:0.08g
	夕				御飯 豚大根 いかふくさ焼き カリフラワーとコーンのレモンドレサラダ 味噌汁(もずく・巻麩)いりこ風味 E:557kcal 蛋白:20.3g 脂質:20.1g 食塩:2.32g	御飯 いわしの山椒煮 もやしと鶏肉の炒め物 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ) E:502kcal 蛋白:22.5g 脂質:17.5g 食塩:2.95g	御飯 鶏肉のマスタード焼き 絹揚げと人参の煮物 うまい菜と平天の和風ドレ和え 味噌汁(キャベツ・ごぼう) E:548kcal 蛋白:23.6g 脂質:17.2g 食塩:2.41g
計					E:1508kcal 蛋白:59.2g 脂質:40.9g 食塩:7.71g	E:1565kcal 蛋白:55.8g 脂質:37.4g 食塩:7.58g	E:1504kcal 蛋白:60.5g 脂質:56.2g 食塩:6.07g
日付	25	26	27	28	29	30	31
朝A	御飯 ポロニアソーセージ 味噌汁(里芋・人参) E:388kcal 蛋白:12.2g 脂質:10.2g 食塩:1.97g	御飯 かに玉 大根と平天のパンパントレサラダ 味噌汁(絹揚げ・ごぼう) E:393kcal 蛋白:11.0g 脂質:10.4g 食塩:1.71g	御飯 メヌケの煮付け もやしとピーマンの豆乳和え 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ) E:355kcal 蛋白:18.4g 脂質:4.6g 食塩:1.54g	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) ブロッコリーのピーナッツ和え 味噌汁(大根・わかめ) E:376kcal 蛋白:12.9g 脂質:7.7g 食塩:1.83g	御飯 野菜ミンチ巻き カリフラワーと豆のマヨサラダ 味噌汁(油揚げ・大根菜) E:403kcal 蛋白:13.0g 脂質:10.0g 食塩:1.61g	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 ほうれん草の麦味噌和え 味噌汁(絹揚げ・人参) E:366kcal 蛋白:14.1g 脂質:8.0g 食塩:1.60g	御飯 えびつみれの煮物 大根とアスパラの香味ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ) E:380kcal 蛋白:9.8g 脂質:8.0g 食塩:1.92g
	昼	稲荷寿司 あんかけにゅうめん 大根の豚そぼろ煮 カリフラワーといんげんのごまドレサラダ E:525kcal 蛋白:17.7g 脂質:13.4g 食塩:4.35g	御飯 さわらの西京焼き 高野豆腐のそぼろ煮 しろなの真砂和え すまし汁(白菜・かまぼこ) E:486kcal 蛋白:27.6g 脂質:12.1g 食塩:2.22g	豚肉の生姜丼 ひじきと油揚げの煮物 キャベツといんげんの塩麩ドレ和え 味噌汁(しろな・白ねぎ) E:578kcal 蛋白:20.4g 脂質:20.6g 食塩:3.15g	御飯 牛肉の野菜炒め 三色稲荷の煮物 胡瓜とちくわのごま酢和え 味噌汁(小松菜・人参) E:555kcal 蛋白:20.6g 脂質:22.2g 食塩:2.30g	御飯 枝豆がんもの炊き合わせ 大根と人参の金平 豚汁(豚肉・里芋・白ねぎ) ちりめん山椒 E:549kcal 蛋白:20.0g 脂質:19.5g 食塩:3.18g	御飯 さけの照り焼き キャベツとあさりの炒め物 いんげんとパプリカのスローサラダ 味噌汁(豆腐)白味噌仕立て E:547kcal 蛋白:26.7g 脂質:20.6g 食塩:1.99g
お		手作り抹茶プリン(ホイップクリーム添え) E:94kcal 蛋白:1.9g 脂質:3.6g 食塩:0.10g	手作りよもぎまんじゅう E:119kcal 蛋白:2.6g 脂質:0.3g 食塩:0.08g	手作り黒ごまみたらし餅(やわらか餅) E:76kcal 蛋白:0.7g 脂質:2.9g 食塩:0.01g	手作りパウンドケーキ E:163kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.2g 食塩:0.35g	手作り黒糖まんじゅう(白あん) E:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g	手作りぶどうゼリー E:38kcal 蛋白:0.1g 脂質:0.0g 食塩:0.02g
	夕	御飯 鶏肉の塩麩蒸し じゃがいもとベーコンの煮物 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)麦白味噌仕立て みかん缶 E:534kcal 蛋白:20.1g 脂質:16.0g 食塩:2.35g	御飯 ミートローフ風(ドミグラスソース) キャベツのじゃこ炒め 味噌汁(おくら・おつゆ麩) ヨーグルト E:542kcal 蛋白:23.4g 脂質:18.1g 食塩:2.09g	御飯 合鴨スモークスライス 大豆煮 白菜のレモン風味 味噌汁(大根菜・あさり)白味噌仕立て E:506kcal 蛋白:21.0g 脂質:17.3g 食塩:2.43g	御飯 白身魚のオニオンソース うまい菜と平天の炒め煮 さつまいものサラダ 味噌汁(白菜・筍) E:484kcal 蛋白:21.4g 脂質:11.5g 食塩:2.03g	御飯(しそかつおふりかけ) 鶏肉のくわ焼き 卵ふくさ焼き キャベツとツナの塩レモンドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・もやし)いりこ風味 E:474kcal 蛋白:20.8g 脂質:13.4g 食塩:1.96g	御飯 肉団子の甘酢あんかけ 白菜とちくわの煮物 中華スープ(ザーサイ・コーン) マンゴー缶 E:542kcal 蛋白:13.8g 脂質:16.1g 食塩:2.81g
計		E:1541kcal 蛋白:51.8g 脂質:43.2g 食塩:8.77g	E:1540kcal 蛋白:64.7g 脂質:40.9g 食塩:6.11g	E:1516kcal 蛋白:60.4g 脂質:45.4g 食塩:7.12g	E:1578kcal 蛋白:57.0g 脂質:52.6g 食塩:6.51g	E:1553kcal 蛋白:54.5g 脂質:43.2g 食塩:6.84g	E:1493kcal 蛋白:54.7g 脂質:44.7g 食塩:6.42g