

常食(御飯食) 献立だより 2024年4月 ◇②◇

| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | |
|--|--|--|--|--|--|---|--|---|
| 日付 | | | | | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 朝A | 4月13日(土) おやつ 『手作りよもぎまんじゅう』  | |  | | 御飯 ボロニアソーセージ 味噌汁(じゃがいも・わかめ) | 御飯 だし巻き卵 大根と平天の香味和え 味噌汁(里芋・白菜) | 御飯 チキンナゲット(トマトソース) キャベツのりんごドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ) | 御飯 プレーンオムレツ(きのこソース) もやしとちりめん和え物 味噌汁(小松菜・油揚げ) |
| | | | | | エ:376kcal 蛋白:9.7g 脂質:8.7g 食塩:1.94g | エ:359kcal 蛋白:12.4g 脂質:6.8g 食塩:1.53g | エ:368kcal 蛋白:11.6g 脂質:6.0g 食塩:1.44g | エ:369kcal 蛋白:15.3g 脂質:5.3g 食塩:2.15g |
| | | | | | あさりの卵とじ丼 ひじき大豆 豚汁(豚肉・大根・しいたけ) 胡瓜の浅漬け風 | 鶏南蛮そば ごぼうと豚肉の煮物 アスパラとコーンのマヨサラダ | 御飯 豚肉と白菜のすき煮 干草焼き 菜の花の和え物 味噌汁(おくら・おつゆ麩いりこ風味) | 御飯 鶏肉の香味焼き 豚肉と切干大根の煮物 胡瓜とかまぼこのごま酢和え 味噌汁(白菜・人参)麦白味噌仕立て |
| | | | | | エ:504kcal 蛋白:22.6g 脂質:11.2g 食塩:3.56g | エ:499kcal 蛋白:25.1g 脂質:17.0g 食塩:3.94g | エ:580kcal 蛋白:26.8g 脂質:21.3g 食塩:2.78g | エ:498kcal 蛋白:20.3g 脂質:15.0g 食塩:2.08g |
| | | | | | 手作りおしるこ(あられ) | 手作りはちみつレモンゼリー | 手作りよもぎまんじゅう | 手作りミルクプリン(マンゴーソース) |
| エ:152kcal 蛋白:3.5g 脂質:0.3g 食塩:0.04g | エ:42kcal 蛋白:0.0g 脂質:0.0g 食塩:0.02g | エ:119kcal 蛋白:2.6g 脂質:0.3g 食塩:0.07g | エ:73kcal 蛋白:2.3g 脂質:1.8g 食塩:0.12g | | | | | |
| 御飯 ミートローフ風(ドミグラスソース) 山芋とちくわの煮物 キャベツとちりめん和え物 味噌汁(小松菜・もやし) | 御飯 牛肉のオイスターソース炒め えびシューマイ 味噌汁(えのき・キャベツ)白味噌仕立て フルーツ(パイン缶・白桃缶) | 御飯 ホッケの塩麹焼き 金時豆煮 ブロッコリーとパプリカのごまドレサラダ 味噌汁(ちくわ・わかめ) | 御飯 白身魚の竜田揚げ カリフラワーとベーコンのソテー さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根葉) | | | | | |
| エ:539kcal 蛋白:22.1g 脂質:16.3g 食塩:2.52g | エ:610kcal 蛋白:19.2g 脂質:24.1g 食塩:2.02g | エ:483kcal 蛋白:24.2g 脂質:9.1g 食塩:1.90g | エ:575kcal 蛋白:19.6g 脂質:19.2g 食塩:2.15g | | | | | |
| エ:1571kcal 蛋白:58.0g 脂質:36.5g 食塩:8.07g | エ:1510kcal 蛋白:56.7g 脂質:47.9g 食塩:7.50g | エ:1550kcal 蛋白:65.2g 脂質:36.7g 食塩:6.20g | エ:1515kcal 蛋白:57.5g 脂質:41.4g 食塩:6.50g | | | | | |
| 日付 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | |
| 朝A | 御飯 チキンピカタ 白菜といんげんの白ごま和え 味噌汁(大根・わかめ) | 御飯 野菜ミンチ巻き ブロッコリーと油揚げの豆乳和え 味噌汁(大根葉・里芋) | 御飯 白身魚の厚揚げの煮物 豆とひじきのマヨサラダ 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ) | 御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) 大根とニラの和風ドレサラダ 味噌汁(白菜・わかめ) | 御飯 クリームチキン ブロッコリーのパンパントレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・大根) | ちりめん雑炊 絹揚げの鶏そぼろ煮 いんげんのピーナッツ和え フルーツ(カットりんご) | 御飯 磯巻き卵 白菜とアスパラのピリ辛和え 味噌汁(じゃがいも・もやし) | |
| | エ:366kcal 蛋白:11.6g 脂質:7.4g 食塩:1.89g | エ:354kcal 蛋白:12.5g 脂質:5.0g 食塩:1.54g | エ:405kcal 蛋白:10.5g 脂質:9.9g 食塩:1.93g | エ:361kcal 蛋白:10.3g 脂質:7.0g 食塩:1.76g | エ:381kcal 蛋白:13.8g 脂質:9.2g 食塩:1.17g | エ:295kcal 蛋白:14.1g 脂質:9.2g 食塩:1.28g | エ:343kcal 蛋白:11.7g 脂質:5.7g 食塩:1.36g | |
| 昼 | ねぎとろ丼 じゃがいもの鶏そぼろ煮 味噌汁(玉ねぎ・チンゲン菜) 黄桃缶のピーチジュレ | 御飯 白身魚の生姜煮 キャベツと鶏肉の炒め物 菜の花と平天の塩ごまダレ和え 味噌汁(もやし・えのき) | 御飯 ホキのソテー(マリネソース) 白菜と豚肉の塩だしとろみ炒め アスパラの香味ドレサラダ 味噌汁(油揚げ・あさり) | 御飯 鶏肉の豆鼓蒸し ごぼうと油揚げの煮物 チンゲン菜とツナのごまドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・しめじ) | 御飯 合鴨スモークスライス 卵の花 キャベツと大根葉の洋風お浸し とろろ汁 | 御飯 鶏の唐揚げ(ねぎ塩ダレ) もやしとツナの炒め物 うまい菜とちくわの麦味噌和え 味噌汁(ごぼう・しいたけ) | 御飯 さばの味噌煮 コールスローサラダ すまし汁(豆腐) 高菜炒め | |
| | エ:529kcal 蛋白:22.4g 脂質:10.3g 食塩:3.16g | エ:517kcal 蛋白:28.0g 脂質:17.2g 食塩:2.01g | エ:456kcal 蛋白:23.7g 脂質:9.8g 食塩:2.23g | エ:537kcal 蛋白:22.0g 脂質:18.6g 食塩:2.06g | エ:514kcal 蛋白:18.1g 脂質:18.4g 食塩:1.70g | エ:575kcal 蛋白:20.6g 脂質:22.9g 食塩:2.11g | エ:558kcal 蛋白:20.7g 脂質:26.9g 食塩:2.14g | |
| お | 手作りマドレーヌ | 桜のしぐれ | 手作り黒糖まんじゅう(こしあん) | 豆乳かすてら | 手作りミルクまんじゅう(抹茶あん) | 手作りコアシフォンカップケーキ | 手作りコーヒゼリー(ホイップクリーム添え) | |
| | エ:145kcal 蛋白:1.9g 脂質:7.8g 食塩:0.22g | エ:83kcal 蛋白:1.7g 脂質:0.2g 食塩:0.10g | エ:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g | エ:115kcal 蛋白:2.4g 脂質:4.9g 食塩:0.18g | エ:133kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.1g 食塩:0.05g | エ:76kcal 蛋白:1.7g 脂質:4.4g 食塩:0.08g | エ:50kcal 蛋白:0.2g 脂質:1.4g 食塩:0.01g | |
| 夕 | 御飯 豚肉のバター醤油炒め 高野豆腐の煮物 ほうれん草とちくわの塩ポン和え 味噌汁(巻麩) | 御飯 擬製豆腐 大根と豚肉の煮物 スパゲティサラダ 味噌汁(白菜・白ねぎ) | 御飯 カツとじ れんこんと昆布の煮物 もやしと人参の土佐酢和え 味噌汁(菜の花・かまぼこ) | 御飯 シロネダラの香草パン粉焼き(コンソメソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ)いりこ風味 ヨーグルト(はちみつソース) | 御飯 肉じゃが(豚肉) やっこ(梅ダレ) 白菜となめこの和え物 味噌汁(ほうれん草・人参)麦白味噌仕立て | 御飯 銀ひらすのグリル(マスタードタルタルソース) 鶏つみれの煮物 大根とハムの大葉ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ)白味噌仕立て | 御飯 ハンバーグ(ステーキソース) 大豆と鶏肉のトマト煮 味噌汁(人参・わかめ) マンゴー缶 | |
| | エ:547kcal 蛋白:23.1g 脂質:20.8g 食塩:2.26g | エ:565kcal 蛋白:17.2g 脂質:20.1g 食塩:2.96g | エ:608kcal 蛋白:22.6g 脂質:16.9g 食塩:3.11g | エ:541kcal 蛋白:24.0g 脂質:18.2g 食塩:1.61g | エ:553kcal 蛋白:21.6g 脂質:15.8g 食塩:2.97g | エ:570kcal 蛋白:28.8g 脂質:20.8g 食塩:1.94g | エ:576kcal 蛋白:22.5g 脂質:15.8g 食塩:2.69g | |
| 計 | エ:1587kcal 蛋白:59.0g 脂質:46.2g 食塩:7.54g | エ:1518kcal 蛋白:59.4g 脂質:42.5g 食塩:6.60g | エ:1596kcal 蛋白:57.6g 脂質:36.9g 食塩:7.35g | エ:1553kcal 蛋白:58.7g 脂質:48.7g 食塩:5.60g | エ:1581kcal 蛋白:56.7g 脂質:45.6g 食塩:5.88g | エ:1516kcal 蛋白:65.2g 脂質:57.3g 食塩:5.41g | エ:1528kcal 蛋白:55.2g 脂質:49.8g 食塩:6.20g | |

常食(御飯食) 献立日より 2024年4月 ◇③◇

| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|---|--|---|---|--|---|--|
| 日付 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 朝A | 御飯 擬製豆腐(そぼろあん) ほうれん草の香味和え 味噌汁(里芋・キャベツ) E:351kcal 蛋白:10.4g 脂質:6.2g 食塩:1.35g | 御飯 ミートオムレツ しろなとしいたけの白ごま和え 味噌汁(絹揚げ・人参) E:358kcal 蛋白:12.0g 脂質:7.9g 食塩:1.41g | 御飯 かも団子 いんげんとパプリカのスローサラダ 味噌汁(チンゲン菜・もやし) E:433kcal 蛋白:12.7g 脂質:15.4g 食塩:2.02g | 御飯 いかつみれ(コンソメ) ブロッコリーとコーンの麦味噌和え 味噌汁(白菜・白ねぎ) E:346kcal 蛋白:11.5g 脂質:4.2g 食塩:1.57g | 御飯 海鮮豆腐ステーキ カリフラワーとアスパラのアイランドレサラダ 味噌汁(しろな・あさり) E:406kcal 蛋白:10.2g 脂質:12.0g 食塩:1.57g | 御飯 でんぶ入りだし巻き卵 もやしとしいたけの塩ごま和え 味噌汁(玉ねぎ・人参) E:361kcal 蛋白:13.4g 脂質:7.3g 食塩:1.46g | 御飯 豚肉の筑前煮 キャベツとコーンのピーナツドレサラダ 味噌汁(平天・わかめ) E:423kcal 蛋白:13.9g 脂質:10.7g 食塩:1.82g |
| | ハヤシライス カリフラワーといんげんのおからサラダ ミルク寒天(あんずソース) E:558kcal 蛋白:14.9g 脂質:19.9g 食塩:1.93g | わかめうどん ごぼうと鶏肉の炒り煮 ポテトサラダ E:450kcal 蛋白:13.5g 脂質:12.6g 食塩:3.67g | 御飯 鶏肉のくわ焼き かぼちゃの含め煮 白菜と平天の塩レモンレサラダ 味噌汁(おくら・花麩) E:459kcal 蛋白:17.6g 脂質:9.8g 食塩:1.88g | 御飯 いわしの生姜煮 うまい菜と鶏肉の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(大根・わかめ) E:506kcal 蛋白:20.4g 脂質:17.4g 食塩:2.58g | ビビンバ かにシューマイ キャベツと油揚げの和え物 味噌汁(もやし・しいたけ)いりこ風味 E:546kcal 蛋白:18.9g 脂質:18.6g 食塩:2.75g | 御飯 絹揚げの炊き合わせ れんこんと豚肉の金平 かぼちゃのサラダ 味噌汁(キャベツ・大根葉)白味噌仕立て E:557kcal 蛋白:20.8g 脂質:17.7g 食塩:2.52g | 御飯 さけの南部焼き 大豆煮 白菜とかまぼこのわさび和え 味噌汁(白ねぎ・しめじ) E:497kcal 蛋白:25.2g 脂質:15.4g 食塩:2.07g |
| お | 手作りやわらか桜餅(抹茶ソース) E:108kcal 蛋白:1.5g 脂質:2.2g 食塩:0.04g | 手作りあんシュー(こしあん) E:100kcal 蛋白:1.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g | 手作りきなこプリン(ホイップクリーム添え) E:92kcal 蛋白:3.1g 脂質:4.4g 食塩:0.10g | 手作りぜんざい(もち麩) E:147kcal 蛋白:4.8g 脂質:0.4g 食塩:0.07g | おかしなバナナ E:157kcal 蛋白:2.8g 脂質:5.0g 食塩:0.09g | 手作りスイートポテト E:70kcal 蛋白:1.1g 脂質:1.6g 食塩:0.06g | 手作り黒糖まんじゅう(白あん) E:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g |
| | 御飯 白身魚の揚げ物(甘酢あん) ひじきとかんぴょうの煮物 玉子どうふ 味噌汁(白菜・油揚げ)いりこ風味 E:524kcal 蛋白:22.5g 脂質:16.3g 食塩:2.26g | 御飯 豚肉の山椒煮 いかふくさ焼き キャベツとツナのマリネ 味噌汁(大根葉・ちくわ)白味噌仕立て E:580kcal 蛋白:24.8g 脂質:21.0g 食塩:2.34g | 御飯 千草蒸し 里芋と豚肉の煮物 大根の香味レサラダ 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ) E:586kcal 蛋白:21.4g 脂質:19.1g 食塩:2.99g | 御飯 コロッケ(中濃ソース) キャベツとベーコンのソテー 味噌汁(ごぼう・油揚げ) 洋なし缶のオレンジジュレ E:580kcal 蛋白:13.4g 脂質:20.0g 食塩:2.10g | 御飯 白身魚の煮付け 豚肉の和風炒め 味噌かきたま汁 かつおねり梅 E:491kcal 蛋白:25.5g 脂質:11.4g 食塩:2.63g | 御飯 肉団子のクリームシチュー 小松菜とツナの炒め物 マンゴー缶 E:618kcal 蛋白:17.8g 脂質:24.5g 食塩:1.92g | 御飯 タンダリーチキン 切干大根とちりめんの煮物 やっこ(醤油) 味噌汁(チンゲン菜・筍) E:523kcal 蛋白:25.7g 脂質:13.3g 食塩:2.55g |
| 計 | E:1540kcal 蛋白:49.2g 脂質:44.6g 食塩:5.59g | E:1487kcal 蛋白:51.6g 脂質:45.5g 食塩:7.52g | E:1571kcal 蛋白:54.8g 脂質:48.7g 食塩:6.99g | E:1580kcal 蛋白:50.2g 脂質:42.0g 食塩:6.32g | E:1599kcal 蛋白:57.4g 脂質:47.0g 食塩:7.05g | E:1606kcal 蛋白:53.1g 脂質:51.2g 食塩:5.97g | E:1570kcal 蛋白:65.6g 脂質:39.7g 食塩:6.52g |
| 日付 | 29 | 30 | <p>4月22日(月)おやつ 『手作りやわらか桜餅 (抹茶ソース)』</p>  <p>春の和菓子の一つとして思い浮かべるものに桜餅がありますね。つぶつぶしたお米の中にあんこが入ったものが関西風桜餅で、あんこがくるっと巻かれたもちもちのクレープ風が関東風桜餅だそうです。ナリコマは桜風味のやわらか餅に白あん入りの抹茶ソースをかけた桜餅です。</p>  | | | | |
| 朝A | 御飯 メヌケの山椒煮 もやしと大根葉のごまドレサラダ 味噌汁(里芋・油揚げ) E:415kcal 蛋白:19.7g 脂質:9.8g 食塩:1.40g | 御飯 レモンチキン 大根とパプリカの和風ドレサラダ 味噌汁(白菜・人参) E:350kcal 蛋白:11.2g 脂質:6.7g 食塩:1.31g | | | | | |
| 昼 | 御飯 回鍋肉 三色稲荷の煮物 胡瓜の甘酢和え 中華スープ(玉ねぎ・ニラ) E:555kcal 蛋白:20.8g 脂質:22.4g 食塩:1.84g | 御飯 赤魚の焼き浸し 金平ごぼう ブロッコリーのバジルドレサラダ 味噌汁(えのき・わかめ)白味噌仕立て E:518kcal 蛋白:23.9g 脂質:13.8g 食塩:1.94g | | | | | |
| お | ふんわりロールケーキ(ミルク) E:53kcal 蛋白:0.7g 脂質:1.8g 食塩:0.04g | 手作りパウンドケーキ E:163kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.2g 食塩:0.35g | | | | | |
| 夕 | 御飯 おでん しろなと鶏肉の炒め物 昆布佃煮 E:548kcal 蛋白:22.2g 脂質:17.1g 食塩:3.13g | 御飯 牛皿 卵ふくさ焼き 菜の花の塩ポン和え 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ) E:540kcal 蛋白:19.8g 脂質:18.8g 食塩:2.44g | | | | | |
| 計 | E:1571kcal 蛋白:63.4g 脂質:51.1g 食塩:6.40g | E:1572kcal 蛋白:57.0g 脂質:50.4g 食塩:6.04g | | | | | |

常食(御飯食) 献立だより 2024年4月 ◇①◇



| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | | | | |
|----|---|--|--|---|--|--|---|---|--|---|--|
| 日付 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | | | |
| 朝A | 御飯 ほうれん草のオムレツ カリフラワーとピーマンのパンパンドレサラダ 味噌汁(白菜・大根菜) E: 351kcal 蛋白: 10.2g 脂質: 6.9g 食塩: 1.35g | 御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) キャベツのアイランドドレスサラダ 味噌汁(じゃがいも・わかめ) E: 399kcal 蛋白: 9.4g 脂質: 8.7g 食塩: 1.68g | 御飯 洋風だし巻き卵 もやしと平天のごまドレスサラダ 味噌汁(白菜・人参) E: 405kcal 蛋白: 14.7g 脂質: 11.8g 食塩: 1.53g | 御飯 ポテトミンチ巻き ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(ほうれん草・あさり) E: 393kcal 蛋白: 12.8g 脂質: 9.1g 食塩: 1.87g | 御飯 干草焼き ブロッコリーのおから和え 味噌汁(里芋・キャベツ) E: 344kcal 蛋白: 11.0g 脂質: 5.1g 食塩: 1.26g | 青菜雑炊(小松菜) 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 金時豆煮 E: 344kcal 蛋白: 15.8g 脂質: 12.2g 食塩: 1.56g | 御飯 ハムチーズピカタ ブロッコリーのバジルドレスサラダ 味噌汁(ほうれん草・油揚げ) E: 423kcal 蛋白: 10.9g 脂質: 14.5g 食塩: 1.47g | | | | |
| | 御飯 ハンバーグ(きのこソース) 切干大根と平天の煮物 コンソメスープ(ウインナー・セロリ) フルーツ(洋なし缶・黄桃缶) E: 550kcal 蛋白: 17.7g 脂質: 14.6g 食塩: 3.03g | 御飯 白身魚の唐揚げ(オニオンソース) 一口がんもの煮物 白菜とちくわの麴ナムル和え 味噌汁(しめじ・しいたけ)白味噌仕立て E: 498kcal 蛋白: 24.7g 脂質: 14.3g 食塩: 2.00g | 御飯 あじの香味焼き 大豆煮 大根とハムの大葉ドレスサラダ 味噌汁(チンゲン菜・白ねぎ) E: 454kcal 蛋白: 24.5g 脂質: 8.5g 食塩: 2.38g | 桜のちらし寿司 絹揚げと豚肉の煮物 菜の花となめこの和え物 味噌汁(玉ねぎ・大根) E: 533kcal 蛋白: 26.8g 脂質: 15.0g 食塩: 4.20g | 御飯 さわらの梅味噌ダレがけ しろなと鶏肉の炒め物 白菜と平天の和え物 すまし汁(しいたけ・わかめ) E: 445kcal 蛋白: 22.4g 脂質: 11.4g 食塩: 2.50g | 御飯 鶏肉と里芋の煮込み たこふくさ焼き キャベツと油揚げのからし和え 味噌汁(しろな・人参)白味噌仕立て E: 481kcal 蛋白: 25.6g 脂質: 8.9g 食塩: 2.26g | キーマカレー 春キャベツとあさりのソテー ミルク寒天(パイン缶添え) E: 544kcal 蛋白: 17.8g 脂質: 18.1g 食塩: 1.88g | | | | |
| お | バームロール チョコリエール E: 151kcal 蛋白: 1.8g 脂質: 8.6g 食塩: 0.15g | 手作りプリン(カラメルソース) E: 115kcal 蛋白: 3.2g 脂質: 5.3g 食塩: 0.10g | 手作りミルクまんじゅう(白あん) E: 134kcal 蛋白: 3.2g 脂質: 2.2g 食塩: 0.05g | 手作りパンナコッタ(ヨーグルト風味) E: 81kcal 蛋白: 0.9g 脂質: 2.0g 食塩: 0.06g | 手作り抹茶シフォンカップケーキ E: 76kcal 蛋白: 1.5g 脂質: 4.4g 食塩: 0.08g | 手作りみたらし餅(やわらか餅) E: 59kcal 蛋白: 0.3g 脂質: 1.6g 食塩: 0.26g | シルベーク E: 108kcal 蛋白: 1.4g 脂質: 6.8g 食塩: 0.04g | | | | |
| | 御飯 焼さばの南蛮漬け もやしとニラの炒め物 チンゲン菜としいたけのピリ辛和え 味噌汁(キャベツ・ごぼう)麦白味噌仕立て E: 558kcal 蛋白: 21.9g 脂質: 22.2g 食塩: 2.62g | 御飯 豚肉と大根の利休煮 やっこ(醤油) すまし汁(玉ねぎ・しろな) フルーツ(カットオレンジ) E: 540kcal 蛋白: 21.7g 脂質: 20.8g 食塩: 2.04g | 御飯 れんこんまんじゅう 豚肉の塩ダレ炒め 味噌汁(絹揚げ・キャベツ) しば漬け E: 571kcal 蛋白: 15.1g 脂質: 20.0g 食塩: 1.91g | 御飯 鶏肉のトマト煮込み 金平ごぼう 味噌かきたま汁 洋なし缶のはちみつジュレ E: 525kcal 蛋白: 19.0g 脂質: 15.0g 食塩: 2.19g | 御飯 豚肉のごま醤油炒め 鶏つみれ さつまいもと白桃のサラダ 味噌汁(もやし・白ねぎ) E: 616kcal 蛋白: 23.0g 脂質: 22.9g 食塩: 1.97g | 御飯 ホキの香草パン粉焼き(野菜ソース) 絹揚げと昆布の煮物 スパゲティーサラダ 味噌汁(白菜・じゃがいも) E: 580kcal 蛋白: 23.6g 脂質: 22.0g 食塩: 2.39g | 御飯 白身魚の煮付け ふかしじゃがいも(ベーコン) 白菜とかまぼこのピーナツ和え 味噌汁(大根・しいたけ) E: 495kcal 蛋白: 22.9g 脂質: 14.1g 食塩: 2.41g | | | | |
| 計 | E: 1610kcal 蛋白: 51.6g 脂質: 52.4g 食塩: 7.16g | E: 1551kcal 蛋白: 59.1g 脂質: 49.0g 食塩: 5.83g | E: 1564kcal 蛋白: 57.5g 脂質: 42.6g 食塩: 5.87g | E: 1531kcal 蛋白: 59.4g 脂質: 41.1g 食塩: 8.32g | E: 1480kcal 蛋白: 58.0g 脂質: 43.9g 食塩: 5.81g | E: 1464kcal 蛋白: 65.3g 脂質: 44.7g 食塩: 6.47g | E: 1570kcal 蛋白: 53.0g 脂質: 53.4g 食塩: 5.80g | | | | |
| 日付 | 8 | 9 | 10 | | | | | | | | |
| 朝A | 御飯 大豆ミートハンバーグ(オニオンソース) 味噌汁(ごぼう・人参) E: 403kcal 蛋白: 11.0g 脂質: 10.4g 食塩: 1.71g | 御飯 照り焼き風肉団子 アスパラとパプリカのパンパンドレサラダ 味噌汁(白菜・わかめ) E: 394kcal 蛋白: 10.9g 脂質: 9.9g 食塩: 1.54g | 御飯 5品目具材の玉子焼き ブロッコリーと平天の麦味噌和え 味噌汁(絹揚げ・しろな) E: 368kcal 蛋白: 13.7g 脂質: 6.9g 食塩: 1.59g | <p>4月4日(木) 昼食 『桜のちらし寿司』</p>  <p>ほんのり桜の風味が香る桜のちらし寿司が季節の料理として登場します。ちりめんじゃこをご飯に混ぜ込み、卵やサーモンなど華やかな彩りのトッピングで見栄えも楽しんで頂けます。この時期にしか食べられない桜のちらし寿司をお楽しみ下さい。</p> | | <p>4月5日(金) 昼食 『さわらの梅味噌ダレがけ』</p>  <p>鱈は春を告げる魚と言われていますが、春を旬とするのは主に瀬戸内海での鱈だそうです。細長い体の特徴から「狭腹(サ・ハラ)」と名付けられたという説もあるそうです。今回のメニューはマイルドな酸味がアクセントの梅味噌がけです。ぜひお試しください。</p> | | <p>4月7日(日) 昼食 『春キャベツとあさりのソテー』</p>  <p>春に旬を迎える食材を使ったソテーが季節の料理として登場します。ふんわり柔らかくみずみずしさが特徴の春キャベツや、程よい苦みと風味豊かな菜の花とアサリの旨味が相性抜群です。この時期しか食べられないナリコマオリジナルのソテーをぜひご賞味下さい。</p> | | <p>4月8日(月) 昼食 『はすのさんばい』 [山口県郷土料理]</p>  <p>はすのさんばいは山口県岩国市の郷土料理で、野菜などを合わせ酢と和えたものです。名前の由来は、「三杯酢」からきた説と、「田の神様」をさんばいと呼んでいたことが関係していると言われています。さっぱりと食べられて箸休めにぴったりです。</p> | |
| | 御飯 さんまの生姜煮 白菜といかのとろみ炒め はすのさんばい[山口県郷土料理] 味噌汁(かぼちゃ) E: 504kcal 蛋白: 21.0g 脂質: 14.1g 食塩: 1.98g | 御飯 豚肉の野菜炒め 黒豆がんもの煮物 とろろの梅かつお和え 味噌汁(小松菜・しいたけ) E: 609kcal 蛋白: 26.5g 脂質: 25.4g 食塩: 2.63g | 御飯 筍御飯 さばの塩焼き キャベツとしめじの炒め物 味噌汁(大根菜・玉ねぎ) マンゴー缶 E: 576kcal 蛋白: 21.1g 脂質: 23.2g 食塩: 2.63g | | | | | | | | |
| お | 手作り酒まんじゅう E: 122kcal 蛋白: 1.1g 脂質: 0.3g 食塩: 0.05g | ふんわりロールケーキ(黒糖) E: 56kcal 蛋白: 0.7g 脂質: 2.6g 食塩: 0.04g | 手作りカフェマドレーヌ E: 142kcal 蛋白: 1.9g 脂質: 7.1g 食塩: 0.20g | | | | | | | | |
| | 御飯 オレンジチキン 絹揚げと人参の煮物 カリフラワーと玉ねぎのスローサラダ 味噌汁(しろな・しめじ)白味噌仕立て E: 576kcal 蛋白: 22.8g 脂質: 21.2g 食塩: 2.28g | 御飯 かれいの山椒煮 チンゲン菜と鶏肉の炒め物 手作り味噌付きごま豆腐 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)いりこ風味 E: 469kcal 蛋白: 26.9g 脂質: 10.2g 食塩: 2.51g | 御飯 鶏肉のやわらか煮 大根と小えびの炒め物 白菜といんげんの洋風お浸し 味噌汁(豆腐) E: 499kcal 蛋白: 21.0g 脂質: 13.1g 食塩: 2.56g | | | | | | | | |
| 計 | E: 1606kcal 蛋白: 55.9g 脂質: 46.0g 食塩: 6.03g | E: 1527kcal 蛋白: 65.1g 脂質: 48.1g 食塩: 6.72g | E: 1585kcal 蛋白: 57.7g 脂質: 50.3g 食塩: 6.99g | | | | | | | | |