

常食(御飯食) 献立だより 2024年5月 ◇①◇



| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|--|---|---|---|--|--|--|
| 日付 | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 朝A | 5月1日(水) おやつ 『手作り抹茶わらび餅 (抹茶きなこ添え)』 八十八夜 | 5月2日(木) 昼食 『すろっぽ』 [和歌山県郷土料理] | 御飯 洋風だし巻き卵 キャベツとちくわの大葉ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・小松菜) | 御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) もやしとしめじの香味ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・わかめ) | 御飯 えびそぼろ入りだし巻き卵 大根と平天の塩ごま和え 味噌汁(ほうれん草・しいたけ) | 青菜雑炊(ほうれん草) 里芋の鶏そぼろ煮 スパゲティーサラダ はちみつねり梅 | 御飯 鶏つみれの煮物 白菜と平天の香味和え 味噌汁(人参・しいたけ) |
| 昼 | | | 御飯 ハンバーグ(ドミソース) 白菜と平天の煮物 ほうれん草とちりめんの豆乳和え 味噌汁(油揚げ・あさり) | 御飯 鶏肉の塩焼き すろっぽ[和歌山県郷土料理] ポテトサラダ 味噌汁(絹揚げ・しろな)いりこ風味 | 御飯 さばの西京焼き れんこんと牛肉の金平 もずく酢 すまし汁(花麩) | 御飯 鶏肉の豆鼓蒸し 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 ブロッコリーとちくわの練りごま和え 味噌汁(白菜・もやし) | オムライス(野菜ソース) 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 |
| お | 八十八夜は、末広がり の「八」が2つあることから、縁 起が良いとされてきました。 そのため、八十八夜に摘み 取られるお茶は不老長寿の 縁起物としてとして重宝され、 その新茶を飲むと一年を災 いなく過ごせるといいます。 八十八夜にぴったりの抹茶 わらび餅をお召し上がり下 さい。 | 和歌山県の毛見、布引地域 は大根・人参の産地です。 すろっぽは、大根と人参を せん突きという千切りにする 道具で突き、煮物にしたもの です。大根と人参を千六本 に突いた料理なので、「せん ろっぽん」がなまって「すろ っぽ」になったという説がある そうです。 | 手作り抹茶わらび餅(抹茶きなこ添え) | おにぎりせんべい 冷やし飴 | 手作りきなこソフトカップケーキ | 手作りぶどうゼリー | かしわもち |
| 計 | | | エネ:55kcal 蛋白:0.7g 脂質:0.4g 食塩:0.01g | エネ:108kcal 蛋白:0.8g 脂質:2.3g 食塩:0.23g | エネ:74kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.6g 食塩:0.08g | エネ:38kcal 蛋白:0.1g 脂質:0.0g 食塩:0.02g | エネ:117kcal 蛋白:1.9g 脂質:0.3g 食塩:0.05g |
| 夕 | | | 御飯 ホキの唐揚げ(和風あん) ひじきと鶏肉の炒め煮 カリフラワーとアスパラのパンパンドレサラダ 味噌汁(大根・大根葉)麦白味噌仕立て | 御飯 あじの照り煮 小松菜と鶏肉の炒め物 豚汁(豚肉・白ねぎ・人参) マンゴー缶 | 御飯 八宝菜 冬瓜の炒め煮 味噌汁(油揚げ・大根葉)白味噌仕立て 杏仁豆腐(いちごソース) | 御飯 白身魚の生姜煮 ベーコンと枝豆の塩バターソテー キャベツと絹揚げのわさび和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ) | 御飯 豚肉の塩ダレ炒め いかふくさ焼き 大根と大根葉の麦味噌和え のり佃煮 |
| 計 | | | エネ:504kcal 蛋白:22.3g 脂質:14.2g 食塩:2.13g | エネ:501kcal 蛋白:24.5g 脂質:13.8g 食塩:1.80g | エネ:504kcal 蛋白:15.4g 脂質:13.5g 食塩:2.29g | エネ:501kcal 蛋白:23.8g 脂質:16.1g 食塩:1.94g | エネ:511kcal 蛋白:21.8g 脂質:20.6g 食塩:1.07g |
| 日付 | 6 | 7 | 8 | 9 | | | |
| 朝A | 御飯 磯巻き卵 うまい菜の豆乳和え 味噌汁(玉ねぎ・大根) | 御飯 白身魚の厚揚げの煮物 カリフラワーといんげんのパンドレサラダ 味噌汁(キャベツ・大根葉) | 御飯 ポロニアソーセージ 味噌汁(じゃがいも・油揚げ) | 御飯 ハムチーズピカタ チンゲン菜と平天のおから和え 味噌汁(もやし・大根) | <div data-bbox="2299 1072 2647 1874" data-label="Complex-Block"> <p>5月5日(日) 昼食 『端午の節句』</p> <p>端午の節句は、春から夏へ の季節の変わり目の事で、 昔は節句には邪気を祓い、 健康を祈願する行事が行わ れていました。江戸時代にな ると武者人形や鯉のぼりを 立て、後継ぎとなる男子の 子の成長を祝う行事となっ たそうです。ナリコマの端午 の節句のメニューは子ども から大人まで大好きなメ ニューを揃えました。お楽し みに。</p> </div> | | |
| 昼 | 御飯 牛肉ともやしのオイスター炒め 一口がんもの煮物 キャベツとなめこのお浸し 味噌汁(とろろ昆布・おつゆ麩)白味噌仕立て | きつねそば ごぼうと豚肉の利休煮 白菜と人参のピーナッツ和え | キーマカレー もやしとちりめんの塩麩ドレサラダ 洋なし缶のはちみつジュレ | 御飯 シロガネダラのソテー(コンソメソース) 金時豆煮 れんこんとひじきの黒ごまドレサラダ 味噌汁(あさり・しいたけ)白味噌仕立て | | | |
| お | シルベーク | 手作りプリン(カラメルソース) | 手作りマドレーヌ(バナナ風味) | 手作りあんシュー(よもぎあん) | | | |
| 計 | エネ:348kcal 蛋白:12.7g 脂質:6.2g 食塩:1.53g | エネ:405kcal 蛋白:9.8g 脂質:11.1g 食塩:1.58g | エネ:389kcal 蛋白:10.5g 脂質:10.6g 食塩:1.87g | エネ:376kcal 蛋白:10.8g 脂質:9.2g 食塩:1.73g | | | |
| 夕 | 御飯 いわしの山椒煮 卵の花 ブロッコリーとコーンのパンパンドレサラダ 味噌汁(白菜・白ねぎ)いりこ風味 | 御飯 鶏肉のにんにく醤油焼き 絹揚げとグリーンピースの煮物 大根とツナの香味ドレサラダ 味噌汁(えのき・わかめ) | 御飯 千草蒸し 白菜と鶏肉の煮物 マカロニサラダ 味噌汁(小松菜・白ねぎ) | 御飯 豚肉の野菜炒め えびシューマイ ブロッコリーの塩レモンドレ和え 中華スープ(ザーサイ・わかめ) | | | |
| 計 | エネ:484kcal 蛋白:18.8g 脂質:14.3g 食塩:2.07g | エネ:547kcal 蛋白:23.4g 脂質:19.7g 食塩:2.60g | エネ:512kcal 蛋白:18.0g 脂質:14.8g 食塩:2.85g | エネ:545kcal 蛋白:19.6g 脂質:21.0g 食塩:3.15g | | | |
| 計 | エネ:1502kcal 蛋白:56.6g 脂質:52.9g 食塩:5.79g | エネ:1521kcal 蛋白:56.6g 脂質:51.5g 食塩:7.84g | エネ:1612kcal 蛋白:49.3g 脂質:53.0g 食塩:6.93g | エネ:1505kcal 蛋白:57.5g 脂質:42.6g 食塩:6.79g | | | |

常食(御飯食) 献立だより 2024年5月 ◇②◇

| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|---|--|--|--|---|---|---|
| 日付 | | | | | 10 | 11 | 12 |
| 朝A | 5月10日(金) おやつ 『手作りババロア (ミルク金時風味)』  | 5月12日(日) 昼食/おやつ 『母の日』  | | | 御飯 照り焼き風肉団子 白菜と油揚げの麦味噌和え 味噌汁(玉ねぎ・しめじ) E:362kcal 蛋白:10.5g 脂質:7.4g 食塩:1.30g | 御飯 プレーンオムレツ(きのこソース) ブロッコリーの洋風お浸し 味噌汁(油揚げ・人参) E:363kcal 蛋白:12.1g 脂質:5.2g 食塩:1.91g | 御飯 ポテトミンチ巻き いんげんと油揚げの豆乳和え 味噌汁(ほうれん草・あさり) E:375kcal 蛋白:13.3g 脂質:5.6g 食塩:1.64g |
| | | | 親子丼 筍と豚肉の煮物 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ) マンゴー缶 E:541kcal 蛋白:24.4g 脂質:10.6g 食塩:2.70g | 御飯 豚肉と里芋の煮込み やっこ(梅ダレ) キャベツとちくわの和え物 味噌汁(おくら・巻麩)いりこ風味 E:567kcal 蛋白:23.6g 脂質:19.0g 食塩:2.48g | 赤飯 刺身盛り ごぼうと豚肉の炒り煮 白菜のレモン風味 茶碗蒸し(ぎんなん・なると) E:474kcal 蛋白:20.9g 脂質:12.7g 食塩:2.70g | | |
| | | | 手作りババロア(ミルク金時風味) E:90kcal 蛋白:2.5g 脂質:2.7g 食塩:0.06g | 手作りオレンジフォンカッパケーキ E:73kcal 蛋白:1.5g 脂質:4.1g 食塩:0.08g | 手作り福まんじゅう(白あん) E:120kcal 蛋白:3.0g 脂質:0.3g 食塩:0.05g | | |
| | | | 御飯 さわらの煮付け しるなと鶏肉の炒め物 大根のごま酢和え 味噌汁(絹揚げ・キャベツ) E:509kcal 蛋白:24.1g 脂質:13.4g 食塩:2.36g | 御飯 ホキの香草パン粉焼き(マリネソース) 大豆煮 さつまいものサラダ 味噌汁(白菜・大根葉) E:497kcal 蛋白:20.7g 脂質:12.9g 食塩:2.13g | 御飯 鶏肉のさっぱり煮 キャベツとツナの炒め物 ミルク寒天(あんずソース) さくら漬け E:543kcal 蛋白:21.4g 脂質:17.3g 食塩:1.37g | | |
| | | | E:1502kcal 蛋白:61.5g 脂質:34.1g 食塩:6.42g | E:1500kcal 蛋白:57.9g 脂質:41.2g 食塩:6.60g | E:1512kcal 蛋白:58.6g 脂質:35.9g 食塩:5.76g | | |
| お | ババロアは、フランス発祥のデザートです。もともとは、ドイツ南部のババリア地方の温かい飲み物であったものを、フランスのアントナ・カレームがお菓子として作り上げたとして、名前もババリア地方に由来しているそうです。今回のババロアは和のテイストも加え、昔懐かしい味に仕上げています。 | 母の日は世界中で普及し、毎年祝われています。日本では母の日はカーネーションを贈るイメージが定着していますが、世界では、ケーキでお祝いしたり、お母さんの好きな花を贈ったりとお祝いの仕方は様々なようです。ナリコマの母の日メニューは赤飯やお刺身など人気メニューでお祝いです。 | | | | | |
| 夕 | | | | | | | |
| 計 | | | | | | | |
| 日付 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 朝A | 御飯 チキンナゲット(野菜ソース) カリフラワーと豆のマヨサラダ 味噌汁(キャベツ・白ねぎ) E:419kcal 蛋白:13.8g 脂質:10.5g 食塩:1.65g | 御飯 野菜ミンチ巻き ブロッコリーのおからサラダ 味噌汁(白菜・しいたけ) E:381kcal 蛋白:11.2g 脂質:5.5g 食塩:1.42g | 御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) アスパラとコーンの塩麹ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・ごぼう) E:394kcal 蛋白:12.0g 脂質:8.7g 食塩:1.65g | 御飯 大豆ミートハンバーグ(オニオンソース) 味噌汁(大根葉・人参) E:400kcal 蛋白:10.9g 脂質:9.1g 食塩:1.71g | 御飯 カニカマ入りだし巻き卵 うまい菜の洋風お浸し 味噌汁(里芋・白菜) E:349kcal 蛋白:12.9g 脂質:5.6g 食塩:1.52g | きのこ雑炊 小松菜とベーコンのソテー スパゲティーサラダ フルーツ(カットりんご) E:343kcal 蛋白:7.8g 脂質:16.0g 食塩:1.39g | 御飯 ミートオムレツ いんげんのごまドレサラダ 味噌汁(キャベツ・わかめ) E:360kcal 蛋白:9.9g 脂質:7.8g 食塩:1.39g |
| | そぼろと卵の二色丼 うまい菜とえのきの炒め物 もやしと人参の土佐酢和え 味噌汁(油揚げ・わかめ) E:529kcal 蛋白:20.1g 脂質:18.9g 食塩:2.72g | 御飯 とんかつ(おろしあん) ひじきと絹揚げの煮物 味噌汁(里芋・玉ねぎ)麦白味噌仕立て きざみ高菜 E:547kcal 蛋白:19.3g 脂質:17.2g 食塩:2.56g | 豆御飯 白身魚の生姜煮 大根と豚肉の金平 かぼちゃのサラダ 味噌汁(白ねぎ・わかめ)いりこ風味 E:473kcal 蛋白:22.3g 脂質:10.0g 食塩:2.50g | お好み焼き(豚肉) 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 胡瓜とかまぼこの甘酢和え 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)白味噌仕立て E:493kcal 蛋白:21.0g 脂質:23.8g 食塩:3.67g | ちらし寿司 大根と豚肉の炒め物 ブロッコリーと油揚げの和え物 味噌汁(キャベツ・あさり)麦白味噌仕立て E:473kcal 蛋白:19.4g 脂質:10.0g 食塩:3.68g | 御飯 さばの味噌煮 れんこんと油揚げの炒め生酢 白菜といんげんの塩ごまダレ和え すまし汁(玉ねぎ・かまぼこ) E:552kcal 蛋白:20.3g 脂質:23.0g 食塩:1.86g | 御飯 銀ひらすのグリル(トマトソース) 鶏ごぼう 大根と平天の麦味噌和え 味噌汁(里芋・白ねぎ) E:487kcal 蛋白:25.6g 脂質:10.9g 食塩:1.94g |
| お | 手作りおしるこ(あられ) E:152kcal 蛋白:3.5g 脂質:0.3g 食塩:0.04g | 手作りきなこソフトマフィン E:98kcal 蛋白:2.4g 脂質:4.6g 食塩:0.11g | 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 | 手作りほうじ茶プリン(ホイップクリーム添え) E:94kcal 蛋白:1.9g 脂質:3.7g 食塩:0.11g | 手作り酒まんじゅう E:122kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.3g 食塩:0.05g | 手作りパウンドケーキ E:187kcal 蛋白:0.1g 脂質:11.6g 食塩:1.07g | 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 |
| 夕 | 御飯 黒豆がんもの炊き合わせ 白菜といかのとろみ炒め 味噌汁(大根・人参)白味噌仕立て フルーツ(カットオレンジ) E:527kcal 蛋白:21.4g 脂質:16.5g 食塩:2.35g | 御飯 あじの香味焼き キャベツと鶏肉の炒め物 いんげんと平天のパンパンドレサラダ 味噌汁(豆腐) E:481kcal 蛋白:24.7g 脂質:14.0g 食塩:1.79g | 御飯 クリームチキン じゃがいもとベーコンの煮物 チンゲン菜としいたけの練りごま和え 味噌汁(もやし・油揚げ) E:546kcal 蛋白:21.6g 脂質:19.5g 食塩:2.14g | 御飯 白身魚の揚げ物(中華あん) もやしと豚肉の炒め物 味噌かきたま汁 フルーツ(パイン缶・黄桃缶) E:594kcal 蛋白:26.6g 脂質:21.4g 食塩:1.62g | 御飯 肉じゃが(牛肉) やっこ(大葉味噌ダレ) カリフラワーとコーンのアイランドレサラダ すまし汁(しめじ・わかめ) E:637kcal 蛋白:22.2g 脂質:24.2g 食塩:2.74g | 御飯 合鴨スモークスライス 大豆とちくわの煮物 キャベツと人参のマリネ 味噌汁(もやし・大根) E:527kcal 蛋白:20.4g 脂質:18.4g 食塩:2.29g | 御飯 豚肉の生姜炒め かぼちゃの含め煮 もやしとしめじの香味ドレサラダ 味噌汁(白菜・油揚げ)いりこ風味 E:600kcal 蛋白:21.8g 脂質:23.7g 食塩:2.13g |
| 計 | E:1627kcal 蛋白:58.8g 脂質:46.2g 食塩:6.76g | E:1507kcal 蛋白:57.6g 脂質:41.3g 食塩:5.88g | E:1540kcal 蛋白:56.7g 脂質:38.5g 食塩:6.38g | E:1581kcal 蛋白:60.4g 脂質:58.0g 食塩:7.11g | E:1581kcal 蛋白:55.6g 脂質:40.1g 食塩:7.99g | E:1609kcal 蛋白:48.6g 脂質:69.0g 食塩:6.61g | E:1506kcal 蛋白:57.6g 脂質:44.0g 食塩:5.72g |

常食(御飯食) 献立だより 2024年5月 ◇③◇

| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|---|--|--|---|--|--|---|
| 日付 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 朝A | 御飯 かに玉 カリフラワーのバジルドレサラダ 味噌汁(ほうれん草・あさり) | 御飯 チキンピカタ しろなと油揚げのバンパンドレサラダ 味噌汁(キャベツ・人参) | 御飯 ほうれん草のオムレツ 白菜とニラの麩ナムル和え 味噌汁(油揚げ・大根葉) | 御飯 筑前煮 アスパラともやしの大葉ドレスサラダ 味噌汁(白菜・絹揚げ) | 御飯 5品目具材の玉子焼き 切干大根と豆のマヨサラダ 味噌汁(里芋・もやし) | 御飯 メヌケの焼き浸し ほうれん草のごまドレスサラダ 味噌汁(人参・しいたけ) | 御飯 でんぶ入りだし巻き卵 カリフラワーとコーンのバンパンドレサラダ 味噌汁(しろな・白ねぎ) |
| | エネルギー:395kcal 蛋白:10.6g 脂質:11.9g 食塩:1.55g | エネルギー:387kcal 蛋白:12.8g 脂質:8.9g 食塩:1.63g | エネルギー:341kcal 蛋白:10.9g 脂質:5.8g 食塩:1.34g | エネルギー:364kcal 蛋白:16.0g 脂質:5.3g 食塩:1.60g | エネルギー:399kcal 蛋白:11.2g 脂質:9.5g 食塩:1.77g | エネルギー:370kcal 蛋白:17.5g 脂質:7.3g 食塩:1.39g | エネルギー:386kcal 蛋白:12.9g 脂質:9.0g 食塩:1.51g |
| 昼 | 御飯 鶏肉のねぎ焼き ひじきとかんぴょうの煮物 手作り味噌付きごま豆腐 味噌汁(豆腐・花麩) | 御飯 さわらの照り焼き 大根と鶏肉の塩煮 おくらのとろろ和え 味噌汁(白菜・しめじ)白味噌仕立て | 御飯 牛肉のピリ辛炒め 一口がんもの煮物 キャベツとちくわの塩ポン和え 味噌汁(白ねぎ・しいたけ) | 稲荷寿司 あんかけ卵とじうどん はたけ菜と鶏肉の炒め物 白桃缶のピーチジュレ | 御飯 ホツケの塩麩焼き 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 小松菜のピーナッツ和え 味噌汁(キャベツ・かまぼこ) | ポークカレー キャベツと大根葉の香味ドレ和え 色寒天(パイン缶添え) | 御飯 白身魚の煮付け チンゲン菜と豚肉の炒め物 大根といんげんの和え物 味噌汁(白菜・油揚げ) |
| | エネルギー:497kcal 蛋白:19.1g 脂質:15.0g 食塩:2.05g | エネルギー:465kcal 蛋白:22.7g 脂質:11.5g 食塩:2.21g | エネルギー:516kcal 蛋白:19.1g 脂質:18.6g 食塩:2.52g | エネルギー:515kcal 蛋白:15.4g 脂質:8.2g 食塩:3.94g | エネルギー:497kcal 蛋白:28.8g 脂質:13.9g 食塩:2.19g | エネルギー:531kcal 蛋白:15.5g 脂質:15.6g 食塩:2.13g | エネルギー:470kcal 蛋白:22.2g 脂質:11.6g 食塩:2.48g |
| お | 豆乳かすてら | 手作りあんシュー(こしあん) | パウムクーヘン | 手作りミルクまんじゅう(抹茶あん) | 手作りスイートポテト | 手作り黒糖水ようかん | 手作りコアソフォンカップケーキ |
| | エネルギー:115kcal 蛋白:2.4g 脂質:4.9g 食塩:0.18g | エネルギー:100kcal 蛋白:1.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g | エネルギー:87kcal 蛋白:1.2g 脂質:3.7g 食塩:0.12g | エネルギー:133kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.1g 食塩:0.05g | エネルギー:70kcal 蛋白:1.1g 脂質:1.6g 食塩:0.06g | エネルギー:73kcal 蛋白:2.0g 脂質:0.2g 食塩:0.04g | エネルギー:76kcal 蛋白:1.7g 脂質:4.4g 食塩:0.08g |
| 夕 | 御飯 さんまの山椒煮 キャベツと豚肉のソテー ブロッコリーとコーンのピーナッツ和え 味噌汁(絹揚げ・大根) | 御飯 ポークチャップ いかふくさ焼き もやしといんげんの豆乳和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ) | 御飯 赤魚の魚田(田楽味噌) 小松菜と豚肉の炒め物 マカロニサラダ すまし汁(豆腐) | 御飯 ミートローフ風(トミガラスソース) 冬瓜と小えびのくず煮 さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(ほうれん草・人参)いりこ風味 | 御飯 鶏の唐揚げ れんこんと平天の煮物 ブロッコリーと油揚げのおから和え 中華スープ(ザーサイ・わかめ) | 御飯 おでん 金平ごぼう 白菜のあっさり漬け | 御飯 ハンバーグ(和風ソース) 大豆とベーコンのコンソメ煮 味噌汁(もやし・わかめ)白味噌仕立て ヨーグルト(はちみつソース) |
| | エネルギー:582kcal 蛋白:26.2g 脂質:20.8g 食塩:1.79g | エネルギー:557kcal 蛋白:23.1g 脂質:21.4g 食塩:1.84g | エネルギー:560kcal 蛋白:25.6g 脂質:18.7g 食塩:2.08g | エネルギー:561kcal 蛋白:17.4g 脂質:18.9g 食塩:1.97g | エネルギー:577kcal 蛋白:18.8g 脂質:22.5g 食塩:2.85g | エネルギー:551kcal 蛋白:21.8g 脂質:19.1g 食塩:3.02g | エネルギー:566kcal 蛋白:20.2g 脂質:17.0g 食塩:2.47g |
| 計 | エネルギー:1589kcal 蛋白:58.3g 脂質:52.6g 食塩:5.57g | エネルギー:1509kcal 蛋白:59.9g 脂質:45.8g 食塩:5.78g | エネルギー:1504kcal 蛋白:56.8g 脂質:46.8g 食塩:6.06g | エネルギー:1573kcal 蛋白:52.0g 脂質:34.5g 食塩:7.56g | エネルギー:1543kcal 蛋白:59.9g 脂質:47.5g 食塩:6.87g | エネルギー:1525kcal 蛋白:56.8g 脂質:42.2g 食塩:6.58g | エネルギー:1498kcal 蛋白:57.0g 脂質:42.0g 食塩:6.54g |
| 日付 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |
| 朝A | 御飯 鶏肉のグリル キャベツとかまぼこの和風ドレスサラダ 味噌汁(じゃがいも・絹揚げ) | 御飯 千草焼き ブロッコリーのバジルドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・えのき) | 御飯 鶏つみれ 大根と平天の香味和え 味噌汁(玉ねぎ・ほうれん草) | 御飯 海鮮豆腐ステーキ 白菜と大根葉の麦味噌和え 味噌汁(もやし・人参) | 御飯 だし巻き卵 ブロッコリーとなめこのピリ辛和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ) | | |
| | エネルギー:365kcal 蛋白:13.0g 脂質:7.6g 食塩:1.30g | エネルギー:370kcal 蛋白:10.5g 脂質:9.6g 食塩:1.26g | エネルギー:374kcal 蛋白:13.6g 脂質:6.7g 食塩:1.64g | エネルギー:362kcal 蛋白:9.1g 脂質:7.9g 食塩:1.43g | エネルギー:351kcal 蛋白:12.9g 脂質:5.8g 食塩:1.52g | | |
| 昼 | ねぎとろ丼 白菜と平天の煮物 玉子どうふ 味噌汁(あさり・玉ねぎ)いりこ風味 | 御飯 鶏大根 たこふくさ焼き 小松菜とちくわの塩ごまドレ和え 味噌汁(おくら・おつゆ麩) | 御飯 白身魚の味噌煮 白菜と豚肉の塩だしとろみ炒め やっこ(醤油) すまし汁(白ねぎ・わかめ) | 御飯 レモンチキン しろなとツナのソテー マカロニサラダ 味噌かきたま汁 | 御飯 赤魚の照り煮 大根と人参の金平 もやしのバンパンドレサラダ 豚汁(豚肉・白菜・しいたけ) | | |
| | エネルギー:469kcal 蛋白:24.6g 脂質:10.3g 食塩:3.88g | エネルギー:456kcal 蛋白:24.8g 脂質:8.3g 食塩:2.42g | エネルギー:462kcal 蛋白:27.0g 脂質:12.9g 食塩:2.29g | エネルギー:543kcal 蛋白:22.1g 脂質:20.4g 食塩:1.97g | エネルギー:521kcal 蛋白:26.5g 脂質:13.6g 食塩:2.65g | | |
| お | 手作りぜんざい(もち麩) | 手作り青りんごゼリー | 手作りよもぎまんじゅう | 手作りマドレーヌ | 手作り黒糖まんじゅう(こしあん) | | |
| | エネルギー:147kcal 蛋白:4.8g 脂質:0.4g 食塩:0.07g | エネルギー:35kcal 蛋白:0.1g 脂質:0.1g 食塩:0.02g | エネルギー:119kcal 蛋白:2.6g 脂質:0.3g 食塩:0.07g | エネルギー:145kcal 蛋白:1.9g 脂質:7.8g 食塩:0.22g | エネルギー:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g | | |
| 夕 | 御飯 豚肉のプルコギ風 かにシューマイ ほうれん草と油揚げの豆乳和え 味噌汁(筍・大根葉) | 御飯 焼さばの南蛮漬け もやしと鶏肉の炒め物 白菜といんげんの洋風お浸し 味噌汁(かぼちゃ) | 御飯 メンチカツ(濃厚ソース) 高野豆腐のサイコロ煮 チンゲン菜としいたけの和え物 味噌汁(じゃがいも・ごぼう) | 御飯 三色稲荷の炊き合わせ キャベツと鶏肉の炒め物 味噌汁(大根・しめじ)白味噌仕立て フルーツ(洋なし缶・黄桃缶) | 御飯 肉団子の甘酢あんかけ ひじき大豆 味噌汁(大根葉・平天) 胡瓜の浅漬け風 | | |
| | エネルギー:587kcal 蛋白:22.2g 脂質:23.0g 食塩:2.35g | エネルギー:603kcal 蛋白:24.9g 脂質:25.1g 食塩:2.52g | エネルギー:577kcal 蛋白:19.2g 脂質:18.9g 食塩:3.21g | エネルギー:526kcal 蛋白:16.7g 脂質:15.7g 食塩:2.44g | エネルギー:559kcal 蛋白:16.3g 脂質:18.8g 食塩:2.54g | | |
| 計 | エネルギー:1568kcal 蛋白:64.6g 脂質:41.3g 食塩:7.60g | エネルギー:1464kcal 蛋白:60.3g 脂質:43.1g 食塩:6.22g | エネルギー:1532kcal 蛋白:62.4g 脂質:38.8g 食塩:7.21g | エネルギー:1576kcal 蛋白:49.8g 脂質:51.8g 食塩:6.06g | エネルギー:1558kcal 蛋白:56.5g 脂質:38.5g 食塩:6.80g | | |

