

常食(御飯食) 献立だより 2024年8月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日付								
朝A	8月2日(金) 昼食 『かんぴょうの卵とじ汁』 [栃木県郷土料理]		8月9日(金) 昼食 『サラダ寿司』		御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) しろなとちりめんの麦味噌和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ)	御飯 ポロニアソーセージ 味噌汁(キャベツ・かまぼこ)	御飯 磯巻き卵 大根の大葉ドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	御飯 照り焼き風肉団子 もやしと油揚げの塩麴ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・あさり)
					エ:373kcal 蛋白:14.3g 脂質:4.8g 食塩:1.92g	エ:372kcal 蛋白:11.2g 脂質:8.3g 食塩:2.05g	エ:350kcal 蛋白:11.1g 脂質:6.2g 食塩:1.34g	エ:401kcal 蛋白:14.7g 脂質:9.5g 食塩:1.57g
	栃木県は国内のかんぴょう生産量の9割以上を占めるかんぴょうの産地です。そんなかんぴょうを使った卵とじ汁は一般家庭で食べられているほか、学校給食などにも取り入れられている栃木県の郷土料理です。忙しいかんぴょう農家の人たちが、簡単で美味しく、栄養があることで作っていたのが始まりだそうです。		ちらし寿司は、上に乗せる具材で四季を感じたり、見た目のバリエーションも様々なので楽しみが広がるメニューですね。今回はハムや胡瓜を使ったサラダ寿司です。程よいハムの塩味と胡瓜の歯ごたえが楽しめます。彩り豊かな見た目も楽しんでお召し上がり下さい。		御飯 鶏肉の塩麴蒸し れんこんと昆布の煮物 キャベツといんげんの白ごま和え 味噌汁(えのき・玉ねぎ)	御飯 さわらのごま味噌焼き 里芋と油揚げの煮物 かんぴょうの卵とじ汁[栃木県郷土料理] しば漬け	御飯 レモンチキン 絹揚げと豚肉の炒め煮 ほうれん草とツナのパンパントドレサラダ 味噌汁(もやし・平天)いりこ風味	御飯 えびマカロニグラタンフライ(濃厚ソース) 豚肉と切干大根の煮物 チンゲン菜とちくわのおから和え 味噌汁(里芋・人参)
	エ:482kcal 蛋白:19.5g 脂質:13.2g 食塩:2.24g		エ:471kcal 蛋白:22.1g 脂質:10.6g 食塩:2.19g		エ:627kcal 蛋白:29.5g 脂質:27.7g 食塩:2.27g	エ:602kcal 蛋白:21.6g 脂質:20.9g 食塩:3.09g		
	手作りみたらし餅(やわらか餅)		手作り抹茶ソフォンカップケーキ		いしやきいも 桃山	クッキー 紅茶		
昼	エ:59kcal 蛋白:0.3g 脂質:1.6g 食塩:0.26g		エ:76kcal 蛋白:1.5g 脂質:4.4g 食塩:0.08g		エ:86kcal 蛋白:1.2g 脂質:0.2g 食塩:0.05g	エ:118kcal 蛋白:1.6g 脂質:4.2g 食塩:0.08g		
	御飯 赤魚の山椒煮 大根と豚肉の金平 マカロニサラダ 味噌汁(絹揚げ・あさり)		御飯 回鍋肉 いわしつみれの煮物 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(大根・しいたけ)		御飯 ホキのソテー(オニオンソース) キャベツと鶏肉の炒め物 味噌汁(ごぼう・油揚げ) 手作り青りんごゼリー	御飯 三色稲荷の炊き合わせ もやしと鶏肉の炒め物 いんげんのごまドレサラダ 味噌汁(大根葉・しめじ)麦白味噌仕立て		
	エ:571kcal 蛋白:27.6g 脂質:19.4g 食塩:2.76g		エ:602kcal 蛋白:23.1g 脂質:25.6g 食塩:2.63g		エ:484kcal 蛋白:22.3g 脂質:9.6g 食塩:1.90g	エ:491kcal 蛋白:19.9g 脂質:14.8g 食塩:2.41g		
	エ:1485kcal 蛋白:61.7g 脂質:39.0g 食塩:7.18g		エ:1521kcal 蛋白:57.9g 脂質:48.9g 食塩:6.95g		エ:1547kcal 蛋白:64.1g 脂質:43.7g 食塩:5.56g	エ:1612kcal 蛋白:57.8g 脂質:49.4g 食塩:7.15g		
計	エ:571kcal 蛋白:27.6g 脂質:19.4g 食塩:2.76g		エ:602kcal 蛋白:23.1g 脂質:25.6g 食塩:2.63g		エ:484kcal 蛋白:22.3g 脂質:9.6g 食塩:1.90g	エ:491kcal 蛋白:19.9g 脂質:14.8g 食塩:2.41g		
日付	5	6	7	8	9	10	11	
朝A	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) キャベツと平天のピーナッツ和え 味噌汁(油揚げ・わかめ)	御飯 豚肉の筑前煮風 もやしの豆乳和え 味噌汁(玉ねぎ・ほうれん草)	御飯 鶏つみれの煮物 チンゲン菜と絹揚げの麴ナムル和え 味噌汁(もやし・わかめ)	御飯 ポテトミンチ巻き カリフラワーと玉ねぎのレモンドレサラダ 味噌汁(大根葉・白ねぎ)	御飯 5品目具材の玉子焼き キャベツのなめ茸和え 味噌汁(チンゲン菜・油揚げ)	しめじ雑炊 かも団子 大根と平天の和風ドレサラダ 昆布佃煮	御飯 ハムチーズピカタ カリフラワーとパプリカのバジルドレサラダ 味噌汁(しろな・人参)	
	エ:406kcal 蛋白:14.0g 脂質:9.9g 食塩:1.91g	エ:393kcal 蛋白:13.6g 脂質:8.6g 食塩:1.62g	エ:376kcal 蛋白:15.0g 脂質:8.3g 食塩:1.60g	エ:383kcal 蛋白:10.1g 脂質:7.5g 食塩:1.43g	エ:345kcal 蛋白:10.9g 脂質:5.1g 食塩:1.53g	エ:310kcal 蛋白:10.6g 脂質:11.3g 食塩:2.81g	エ:404kcal 蛋白:9.2g 脂質:13.5g 食塩:1.44g	
昼	枝豆御飯 あじの照り焼き 肉シューマイ ひじきとハムのマヨサラダ 味噌汁(小松菜・白ねぎ)白味噌仕立て	御飯 鶏の唐揚げ 大豆煮 大根と大根葉の塩ごま和え 味噌汁(キャベツ・人参)	シーフードカレー キャベツとちくわの香味ドレサラダ みかん缶	御飯 カツとじ キャベツとしいたけの煮浸し 胡瓜とかまぼこの酢の物 味噌汁(小松菜・人参)	サラダ寿司 絹揚げとグリーンピースのそぼろ煮 もやしとちりめんの塩麴ドレサラダ 味噌汁(白菜・ごぼう)	御飯 豚肉のブルコギ風 いかふくさ焼き うまい菜と油揚げの和え物 味噌汁(かぼちゃ)	御飯 さけの塩焼き 高野豆腐のサイコロ煮 冷やし冬瓜 味噌汁(白菜・白ねぎ)麦白味噌仕立て	
	エ:535kcal 蛋白:24.4g 脂質:15.0g 食塩:3.00g	エ:569kcal 蛋白:19.7g 脂質:21.8g 食塩:1.94g	エ:486kcal 蛋白:17.1g 脂質:10.1g 食塩:3.44g	エ:571kcal 蛋白:20.5g 脂質:15.9g 食塩:2.66g	エ:540kcal 蛋白:24.9g 脂質:16.4g 食塩:3.61g	エ:571kcal 蛋白:24.7g 脂質:20.3g 食塩:2.16g	エ:491kcal 蛋白:25.0g 脂質:15.6g 食塩:3.13g	
お	手作りきなこプリン	手作りチョコドレーヌ	手作り水ようかん	手作りミルクまんじゅう(白あん)	手作りわらび餅(黒蜜)	手作り冷やししろこ(あられ)	手作りオレンジソフォンカップケーキ	
	エ:74kcal 蛋白:2.9g 脂質:3.0g 食塩:0.10g	エ:148kcal 蛋白:1.9g 脂質:7.7g 食塩:0.21g	エ:75kcal 蛋白:1.9g 脂質:0.2g 食塩:0.04g	エ:134kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.2g 食塩:0.05g	エ:34kcal 蛋白:0.1g 脂質:0.0g 食塩:0.02g	エ:155kcal 蛋白:3.5g 脂質:0.3g 食塩:0.03g	エ:73kcal 蛋白:1.5g 脂質:4.1g 食塩:0.08g	
夕	御飯 豚肉のピリ辛炒め ブロッコリーとコーンのお浸し 味噌汁(じゃがいも・しいたけ) 杏仁豆腐(マンゴーソース)	御飯 白身魚の生姜煮 キャベツとしめじの炒め物 やっこ(味噌ダレ) すまし汁(巻麴)	御飯 合鴨スモークスライス 白菜と豚肉の塩煮 ブロッコリーとコーンのマヨサラダ 味噌汁(大根・平天)白味噌仕立て	御飯 さばの味噌煮 はたけ菜と鶏肉の炒め物 白菜と油揚げのピリ辛和え すまし汁(おくら・おつゆ麴)	御飯 鶏肉のねぎ焼き 大根と豚肉の煮物 さつまいものサラダ 味噌汁(あさり・わかめ)いりこ風味	御飯(しそかつおふりかけ) 白身魚の煮付け 卵の花 スパゲティサラダ 味噌汁(キャベツ・もやし)白味噌仕立て	御飯 ハンバーグ(ステーキソース) ごぼうと油揚げの煮物 味噌汁(大根葉・ちくわ) ヨーグルト	
	エ:552kcal 蛋白:19.2g 脂質:17.7g 食塩:1.78g	エ:454kcal 蛋白:23.6g 脂質:12.5g 食塩:1.71g	エ:587kcal 蛋白:20.6g 脂質:25.9g 食塩:2.46g	エ:544kcal 蛋白:22.2g 脂質:23.4g 食塩:2.00g	エ:556kcal 蛋白:22.8g 脂質:18.1g 食塩:2.09g	エ:529kcal 蛋白:22.5g 脂質:14.5g 食塩:2.78g	エ:567kcal 蛋白:18.9g 脂質:14.6g 食塩:2.44g	
計	エ:1567kcal 蛋白:60.5g 脂質:45.6g 食塩:6.79g	エ:1,564kcal 蛋白:58.7g 脂質:50.6g 食塩:5.48g	エ:1524kcal 蛋白:54.6g 脂質:44.5g 食塩:7.54g	エ:1632kcal 蛋白:56.0g 脂質:49.0g 食塩:6.14g	エ:1475kcal 蛋白:58.7g 脂質:39.6g 食塩:7.25g	エ:1565kcal 蛋白:61.3g 脂質:46.4g 食塩:7.78g	エ:1535kcal 蛋白:54.6g 脂質:47.8g 食塩:7.09g	

常食(御飯食) 献立だより 2024年8月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	12	13	14	15	16	17	18
朝A	御飯 チキンナゲット(トマトソース) いんげんのおからサラダ 味噌汁(里芋・大根) E:385kcal 蛋白:12.0g 脂質:7.2g 食塩:1.55g	御飯 野菜ミンチ巻き 大根の香味ドレサラダ 味噌汁(白菜・しめじ) E:387kcal 蛋白:9.0g 脂質:6.9g 食塩:1.63g	御飯 ミートオムレツ ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(じゃがいも・キャベツ) E:386kcal 蛋白:10.9g 脂質:9.1g 食塩:1.73g	御飯 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) 味噌汁(うまい菜・人参) E:400kcal 蛋白:11.3g 脂質:10.6g 食塩:1.60g	御飯 でんぷ入りだし巻き卵 キャベツとかまぼこの麦味噌和え 味噌汁(チンゲン菜・もやし) E:349kcal 蛋白:12.8g 脂質:6.1g 食塩:1.55g	御飯 チキンピカタ かぼちゃのサラダ 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ) E:392kcal 蛋白:12.0g 脂質:8.3g 食塩:1.48g	御飯 プレーンオムレツ(クリームソース) ブロッコリーのパンパントレサラダ 味噌汁(油揚げ・人参) E:403kcal 蛋白:14.0g 脂質:8.2g 食塩:1.90g
	御飯 肉じゃが(豚肉) 松風焼き 味噌汁(油揚げ・わかめ) フルーツ(パイン缶・白桃缶) E:592kcal 蛋白:22.1g 脂質:16.8g 食塩:2.39g	冷やし中華 キャベツとあさりの炒め物 もやしと平天のりんごドレサラダ E:486kcal 蛋白:21.8g 脂質:17.4g 食塩:4.09g	御飯 精進の炊合せ(絹揚げ) 大根と人参の金平 手作り味噌付きごま豆腐 味噌汁(もやし・白ねぎ)いりこ風味 E:528kcal 蛋白:15.9g 脂質:19.5g 食塩:2.59g	御飯 タンドリーチキン じゃがいもと豚肉の煮物 やっこ(醤油) 味噌汁(大根・わかめ) E:522kcal 蛋白:23.4g 脂質:16.3g 食塩:2.25g	御飯 白身魚の竜田揚げ ほうれん草と豚肉の炒め煮 味噌汁(白菜・大根葉) 白桃缶のピーチジュレ E:498kcal 蛋白:18.0g 脂質:11.3g 食塩:1.82g	木の葉丼 キャベツとツナの炒め物 おくらのおろし和え 味噌汁(じゃがいも・しめじ) E:454kcal 蛋白:14.7g 脂質:9.5g 食塩:2.82g	御飯 ホッケのタレ焼き 絹揚げの鶏そぼろ煮 白菜とちくわの梅和え 味噌汁(大根葉・しいたけ) E:463kcal 蛋白:26.4g 脂質:11.5g 食塩:2.22g
お	手作りすいかゼリー E:44kcal 蛋白:0.1g 脂質:0.0g 食塩:0.10g	手作りずんだ餅(やわらか餅) E:83kcal 蛋白:1.5g 脂質:2.3g 食塩:0.02g	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	おかしなバナナ E:157kcal 蛋白:2.8g 脂質:5.0g 食塩:0.09g	手作りぜんざい(もち麩) E:147kcal 蛋白:4.8g 脂質:0.4g 食塩:0.07g
	御飯 ホキのグリル(和風バターソース) ほうれん草とベーコンのソテー ブロッコリーとコーンのごまドレサラダ 味噌汁(豆腐)白味噌仕立て E:479kcal 蛋白:23.2g 脂質:14.2g 食塩:1.87g	御飯 鶏肉のさっぱり煮 チンゲン菜と豚肉の炒め物 味噌かきたま汁 ちりめん山椒 E:533kcal 蛋白:22.9g 脂質:21.2g 食塩:2.18g	御飯 豚肉のオイスターソース炒め 一口がんもの煮物 白菜とかまぼこのからし和え 味噌汁(えのき・しいたけ) E:528kcal 蛋白:19.9g 脂質:20.0g 食塩:2.02g	御飯 赤魚の照り煮 ブロッコリーのスローサラダ とろろ(とろろのタレ) 味噌汁(油揚げ・あさり) E:476kcal 蛋白:25.3g 脂質:10.6g 食塩:2.38g	御飯 ミートローフ風(トミグラスソース) 大豆と小えびの煮物 カリフラワーとコーンのレモンドレサラダ 味噌汁(花麩) E:600kcal 蛋白:22.2g 脂質:22.8g 食塩:2.13g	御飯 さばの南部焼き 高野豆腐の煮物 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)白味噌仕立て 胡瓜の浅漬け風 E:566kcal 蛋白:24.0g 脂質:26.0g 食塩:1.93g	御飯 豚肉のマスタード炒め 冬瓜の煮物 味噌汁(里芋・キャベツ) マンゴー缶 E:544kcal 蛋白:18.2g 脂質:18.4g 食塩:2.16g
計	E:1500kcal 蛋白:57.4g 脂質:38.2g 食塩:5.91g	E:1489kcal 蛋白:55.2g 脂質:47.8g 食塩:7.92g	E:1564kcal 蛋白:47.8g 脂質:48.9g 食塩:6.39g	E:1496kcal 蛋白:62.4g 脂質:42.1g 食塩:6.34g	E:1541kcal 蛋白:54.9g 脂質:43.8g 食塩:5.60g	E:1569kcal 蛋白:53.5g 脂質:48.8g 食塩:6.32g	E:1557kcal 蛋白:63.4g 脂質:38.5g 食塩:6.35g

日付 19 20 21

朝A	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) うまい菜の豆乳和え 味噌汁(白ねぎ・わかめ) E:362kcal 蛋白:10.7g 脂質:4.6g 食塩:1.92g	御飯 ほうれん草のオムレツ ブロッコリーと油揚げのピーナツ和え 味噌汁(じゃがいも・しいたけ) E:363kcal 蛋白:12.5g 脂質:6.2g 食塩:1.27g	御飯 海鮮豆腐ステーキ 白菜とニラの麩ナムル和え 味噌汁(もやし・大根葉) E:358kcal 蛋白:8.9g 脂質:7.8g 食塩:1.48g
	御飯 ミートソーススパゲティ 玉ねぎとツナのミニオムレツ もやしとコーンの香味ドレサラダ コンソメスープ(ウインナー・セロリ) E:500kcal 蛋白:21.7g 脂質:20.3g 食塩:3.08g	豚丼 キャベツのじゃこ炒め 味噌汁(なす) ミルク寒天(パイン缶添え) E:604kcal 蛋白:22.8g 脂質:20.9g 食塩:2.36g	御飯 銀ひらすのソテー(オーロラソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー 大根の和風ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・わかめ) E:569kcal 蛋白:22.6g 脂質:21.0g 食塩:1.98g
お	パウムクーヘン E:87kcal 蛋白:1.2g 脂質:3.7g 食塩:0.12g	手作り黒ごま水ようかん E:60kcal 蛋白:1.4g 脂質:1.8g 食塩:0.03g	手作りいちごマドレーヌ E:165kcal 蛋白:2.0g 脂質:10.4g 食塩:0.15g
夕	御飯 白身魚の揚げ物(レモンタルソース) 白菜と鶏肉の塩煮 大根と大根葉の和え物 味噌汁(豆腐)いりこ風味 E:562kcal 蛋白:25.3g 脂質:21.9g 食塩:1.95g	御飯 白身魚の生姜煮 小松菜と焼き豚の炒め物 カリフラワーのバジルドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根) E:455kcal 蛋白:23.0g 脂質:10.9g 食塩:2.27g	御飯 鶏肉の香味焼き れんこんとちくわの炒め生酢 チンゲン菜とえのきのわさび和え 豚汁(豚肉・玉ねぎ・人参) E:490kcal 蛋白:19.0g 脂質:14.9g 食塩:1.86g
	計	E:1511kcal 蛋白:58.9g 脂質:50.5g 食塩:7.07g	E:1482kcal 蛋白:59.7g 脂質:39.8g 食塩:5.93g

8月13日(火) 昼食
『冷やし中華』

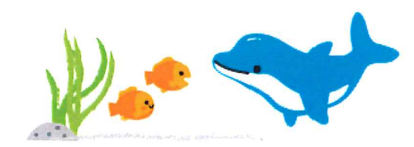


夏の風物詩といえる冷やし中華は、夏バテで食欲が減退した時でもつるつと食べられますよね。近年では、ベシツクな酢醤油ベースのタレの他、ゴマ風味やレモン風味、ピリ辛な韓国風なものも登場しています。今回のナリコマの冷やし中華は王道の酢醤油ベースの味付けです。ぜひお楽しみに。

8月14日(水) 昼食
『精進の炊合せ(絹揚げ)』



お盆は先祖の霊を迎え、供養する期間です。お盆に精進料理を食べる理由は、故人への感謝と成仏を願うだけでなく、施餓鬼という餓鬼道に堕ちた亡者に対する供養もあります。お供えには動物性の食品を避け、野菜や穀物を中心とする精進料理を用意するそうです。



常食(御飯食) 献立だより 2024年8月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日付				22	23	24	25	
朝A	8月22日(木)夕食 『麻婆なす』 			御飯 だし巻き卵 豆とひじきのマヨサラダ 味噌汁(うまい菜・油揚げ) E:416kcal 蛋白:14.4g 脂質:12.3g 食塩:1.75g	御飯 擬製豆腐 ほうれん草の塩ごま和え 味噌汁(大根葉・白ねぎ) E:327kcal 蛋白:8.9g 脂質:4.7g 食塩:1.43g	ちりめん雑炊 千草焼き スパゲティーサラダ 金時豆煮 E:337kcal 蛋白:12.2g 脂質:11.9g 食塩:1.27g	御飯 いかつみれ(コンソメ) カリフラワーとアスパラのアイランドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・白ねぎ) E:379kcal 蛋白:10.8g 脂質:8.3g 食塩:1.69g	
		麻婆なすと言えば中華料理のイメージがありますが、実は中華料理の「魚香茄子(ユイシャンチェズ)」という料理を日本人向けにアレンジされたものと言われています。この時期旬を迎えるなすを使ったナリコマオリジナルのマイルドな辛さの麻婆なすをご賞味下さい。 			ちらし寿司 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 味噌汁(白菜・じゃがいも) フルーツ(黄桃缶・白桃缶) E:504kcal 蛋白:19.5g 脂質:9.3g 食塩:2.96g	御飯 酢鶏 ごぼうと油揚げの炒め煮 白菜といんげんの和え物 中華スープ(ザーサイ・コーン) E:613kcal 蛋白:17.5g 脂質:23.4g 食塩:2.89g	御飯 かれいの山椒煮 白菜と鶏肉のとろみ炒め しろなと平天の白ごま和え 味噌汁(じゃがいも・えのき) E:464kcal 蛋白:28.0g 脂質:10.1g 食塩:2.36g	御飯 鶏肉と里芋の煮込み もやしとツナの炒め物 揚げなすの甘酢和え 味噌汁(白菜・わかめ) E:530kcal 蛋白:23.1g 脂質:15.2g 食塩:2.25g
					手作りコーヒージェリー(ホイップクリーム添え) E:50kcal 蛋白:0.2g 脂質:1.4g 食塩:0.01g	手作りあんシュー(栗あん) E:91kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	手作りきなこシフォンケーキ E:74kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.6g 食塩:0.08g	手作りミルクプリン(あんずソース) E:93kcal 蛋白:2.8g 脂質:1.9g 食塩:0.12g
					御飯 麻婆なす いかふくさ焼き とろろの梅かつお和え 味噌汁(大根・しめじ)いりこ風味 E:520kcal 蛋白:16.8g 脂質:18.3g 食塩:2.06g	御飯 さわらの魚田(田楽味噌) 大根と豚肉の煮物 ブロッコリーのレモンドレ和え すまし汁(玉ねぎ・かまぼこ) E:491kcal 蛋白:24.2g 脂質:14.4g 食塩:2.02g	御飯 豚肉の塩ダレ炒め かぼちゃの含め煮 味噌汁(あさり・油揚げ)麦白味噌仕立て ヨーグルト(はちみつソース) E:603kcal 蛋白:23.6g 脂質:21.6g 食塩:1.73g	御飯 千草蒸し 大豆煮 キャベツとコーンのピーナッツレサラダ 味噌汁(大根・大根葉)白味噌仕立て E:512kcal 蛋白:21.1g 脂質:12.8g 食塩:2.68g
					E:1490kcal 蛋白:50.9g 脂質:41.3g 食塩:6.78g	E:1522kcal 蛋白:52.4g 脂質:46.5g 食塩:6.44g	E:1478kcal 蛋白:65.6g 脂質:48.2g 食塩:5.44g	E:1514kcal 蛋白:57.8g 脂質:38.2g 食塩:6.74g
計								
日付	26	27	28	29	30	31		
朝A	御飯 かに玉 しろなとなめこのお浸し 味噌汁(玉ねぎ・ごぼう) E:325kcal 蛋白:8.3g 脂質:5.0g 食塩:1.50g	御飯 メヌケの焼き浸し いんげんのバジルドレサラダ 味噌汁(白菜・人参) E:381kcal 蛋白:16.1g 脂質:8.8g 食塩:1.27g	御飯 プレーンオムレツ(コンソメソース) 大根とコーンの大葉ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・小松菜) E:345kcal 蛋白:9.8g 脂質:3.6g 食塩:1.92g	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 ブロッコリーの白ごま和え 味噌汁(絹揚げ・大根葉) E:396kcal 蛋白:13.4g 脂質:8.8g 食塩:1.61g	御飯 オレンジチキン アスパラの香味ドレサラダ 味噌汁(人参・しいたけ) E:375kcal 蛋白:11.7g 脂質:8.6g 食塩:1.32g	御飯 洋風だし巻き卵 しろなの麦味噌和え 味噌汁(白菜・玉ねぎ) E:337kcal 蛋白:11.8g 脂質:6.0g 食塩:1.40g		
	御飯 シロネダラの香草パン粉焼き(野菜ソース) れんこんと平天の煮物 マカロニサラダ 味噌汁(もやし・油揚げ) E:524kcal 蛋白:23.6g 脂質:14.6g 食塩:2.36g	御飯 鶏肉の豆鼓蒸し 高野豆腐のサイコロ煮 味噌かきたま汁 いりこ風味 フルーツ(洋なし缶・パイン缶) E:539kcal 蛋白:23.6g 脂質:16.1g 食塩:2.18g	御飯 ハンバーグ(ドミソース) 金平ごぼう コールスローサラダ 味噌汁(おくら・花麩) E:564kcal 蛋白:15.6g 脂質:19.3g 食塩:2.94g	ぶっかけうどん 大根と鶏肉の炒め物 ポテトサラダ E:458kcal 蛋白:14.3g 脂質:13.9g 食塩:2.65g	ハヤシライス 大豆とキャベツのじゃこ炒め ぶどう E:542kcal 蛋白:18.5g 脂質:19.5g 食塩:2.07g	御飯 チーズメンチカツ/エビフライ(マスタードタルタルソース) ひじきとかんぴょうの煮物 大根といんげんの和え物 味噌汁(ごぼう・白ねぎ) E:624kcal 蛋白:15.5g 脂質:22.8g 食塩:3.14g		
お	手作りミルクまんじゅう(抹茶あん) E:133kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.1g 食塩:0.05g	豆乳かすてら E:115kcal 蛋白:2.4g 脂質:4.9g 食塩:0.18g	おにぎりせんべい 冷やし飴 E:108kcal 蛋白:0.8g 脂質:2.3g 食塩:0.23g	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	手作りパウンドケーキ E:163kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.3g 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		
	御飯 豚肉と大根の利休煮 やっこ(醤油) ブロッコリーとちりめんのピリ辛和え すまし汁(キャベツ・しいたけ) E:554kcal 蛋白:26.1g 脂質:20.9g 食塩:2.57g	御飯 三色稲荷の炊き合わせ キャベツと豚肉の炒め物 胡瓜とちくわのごま酢和え 味噌汁(白ねぎ・わかめ) E:497kcal 蛋白:18.9g 脂質:14.7g 食塩:3.06g	御飯 焼さばの南蛮漬け 冬瓜の炒め煮 もやしといんげんの麴ナムル和え 味噌汁(じゃがいも・しめじ)麦白味噌仕立て E:546kcal 蛋白:21.1g 脂質:21.0g 食塩:2.60g	御飯 肉団子の野菜あんかけ 筍と豚肉の炒り煮 玉子どうふ 味噌汁(あさり・わかめ)いりこ風味 E:575kcal 蛋白:22.0g 脂質:23.0g 食塩:2.94g	御飯 いわしの生姜煮 もやしと鶏肉の炒め物 カリフラワーとコーンのパンパンドレサラダ 味噌汁(豆腐)白味噌仕立て E:494kcal 蛋白:23.0g 脂質:15.2g 食塩:2.08g	御飯 白身魚の煮付け ふかしじゃがいも(ウイナー) 味噌汁(ほうれん草・もやし) フルーツ(洋なし缶・黄桃缶) E:483kcal 蛋白:21.6g 脂質:9.4g 食塩:2.17g		
計	E:1536kcal 蛋白:61.2g 脂質:42.6g 食塩:6.48g	E:1532kcal 蛋白:61.0g 脂質:44.5g 食塩:6.69g	E:1563kcal 蛋白:47.3g 脂質:46.2g 食塩:7.69g	E:1510kcal 蛋白:50.6g 脂質:47.7g 食塩:7.26g	E:1574kcal 蛋白:55.3g 脂質:54.6g 食塩:5.82g	E:1571kcal 蛋白:49.7g 脂質:38.5g 食塩:6.80g		