

常食(御飯食) 献立だより 2024年10月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	21	22	23	24	25	26	27
朝A	御飯 かに玉 チンゲン菜の塩ごま和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	御飯 蒸し鶏(梅ソース) キャベツとちりめんのピリ辛和え 味噌汁(絹揚げ・大根)	御飯 磯巻き卵 ブロッコリーとなめこの豆乳和え 味噌汁(しろな・ちくわ)	御飯 ハムチーズピカタ カリフラワーと玉ねぎのスローサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ)	御飯 海鮮豆腐ステーキ キャベツの塩麴ドレサラダ 味噌汁(大根葉・里芋)	御飯 洋風だし巻き卵 アスパラの和風ドレサラダ 味噌汁(大根・チンゲン菜)	御飯 野菜ミンチ巻き さつまいものサラダ 味噌汁(ほうれん草・えのき)
	エネルギー:342kcal 蛋白質:9.1g 脂質:6.6g 食塩:1.53g	エネルギー:338kcal 蛋白質:17.9g 脂質:3.1g 食塩:1.54g	エネルギー:354kcal 蛋白質:13.9g 脂質:6.6g 食塩:1.58g	エネルギー:416kcal 蛋白質:11.1g 脂質:13.2g 食塩:1.98g	エネルギー:378kcal 蛋白質:8.8g 脂質:8.1g 食塩:1.62g	エネルギー:347kcal 蛋白質:11.2g 脂質:6.2g 食塩:1.41g	エネルギー:399kcal 蛋白質:9.7g 脂質:7.0g 食塩:1.42g
昼	秋の恵みカレー(さつまいも) ブロッコリーの洋風お浸し ヨーグルト(はちみつソース)	御飯 えびマカロングラタンフライ(中濃ソース) 冬瓜の煮物 小松菜と平天のハンパンドレサラダ 味噌汁(白菜・玉ねぎ)	あさり御飯 さけの塩焼き れんこんと油揚げの煮物 白菜のレモン風味 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	御飯 高野豆腐の炊き合わせ 浦上そぼろ[長崎県郷土料理] 胡瓜の昆布和え 味噌汁(玉ねぎ・小松菜)白味噌仕立て	オムライス(野菜ソース) しろなとツナのソテー マカロニサラダ コンソメスープ(ウイナー・セロリ)	御飯 焼そばの南蛮漬け 卵の花 白菜といんげんの和え物 味噌汁(もやし・白ねぎいりこ風味)	御飯 鶏の唐揚げ(ねぎ塩ダレ) じゃがいもと昆布の煮物 小松菜の麦味噌和え 味噌汁(白菜・油揚げ)
	エネルギー:550kcal 蛋白質:16.8g 脂質:17.1g 食塩:1.96g	エネルギー:552kcal 蛋白質:18.6g 脂質:18.9g 食塩:2.60g	エネルギー:542kcal 蛋白質:30.0g 脂質:15.4g 食塩:3.95g	エネルギー:523kcal 蛋白質:23.1g 脂質:15.8g 食塩:2.35g	エネルギー:532kcal 蛋白質:18.9g 脂質:18.5g 食塩:2.78g	エネルギー:571kcal 蛋白質:20.7g 脂質:23.7g 食塩:2.34g	エネルギー:566kcal 蛋白質:18.2g 脂質:19.8g 食塩:2.12g
お	手作りきなこプリン(ホイップクリーム添え)	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)	ふんわりロールケーキ(ミルク)	おにぎりせんべい 飴湯	手作りパウンドケーキ	手作りアセロラゼリー	手作りおしろこ(あられ)
	エネルギー:92kcal 蛋白質:3.1g 脂質:4.4g 食塩:0.10g	エネルギー:127kcal 蛋白質:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g	エネルギー:53kcal 蛋白質:0.7g 脂質:1.8g 食塩:0.04g	エネルギー:103kcal 蛋白質:0.8g 脂質:2.3g 食塩:0.23g	エネルギー:163kcal 蛋白質:2.1g 脂質:11.3g 食塩:0.35g	エネルギー:32kcal 蛋白質:0.1g 脂質:0.0g 食塩:0.02g	エネルギー:152kcal 蛋白質:3.5g 脂質:0.3g 食塩:0.04g
夕	御飯 さわらの柚庵焼き 切干大根と鶏肉の煮物 スパゲティーサラダ 味噌汁(豆腐)いりこ風味	御飯 シロネダラの香草パン粉焼き(オニオンソース) ひじきと豚肉の炒め煮 もやしの香味ドレサラダ 味噌汁(なす)	御飯 豚肉と大根の利休煮 やっこ(醤油) かぼちゃのサラダ すまし汁(キャベツ・人参)	御飯 白身魚の竜田揚げ(甘酢あん) うまい菜と絹揚げの炒め煮 味噌汁(大根・しめじ) マンゴー缶	御飯 レモンチキン いかふくさ焼き 大根の白ごま和え 豚汁(豚肉・白菜・しいたけ)	御飯 合鴨スモークスライス 大豆とキャベツのじゃこ炒め 味噌汁(じゃがいも・人参) フルーツ(カットオレンジ)	御飯 かれいの魚田(田楽味噌) 高野豆腐のサイコロ煮 大根のごま酢和え すまし汁(玉ねぎ・わかめ)
	エネルギー:540kcal 蛋白質:24.1g 脂質:18.3g 食塩:2.27g	エネルギー:531kcal 蛋白質:25.2g 脂質:18.0g 食塩:2.48g	エネルギー:544kcal 蛋白質:20.8g 脂質:21.0g 食塩:2.11g	エネルギー:504kcal 蛋白質:17.6g 脂質:11.4g 食塩:1.74g	エネルギー:505kcal 蛋白質:22.9g 脂質:18.1g 食塩:1.60g	エネルギー:556kcal 蛋白質:19.1g 脂質:20.2g 食塩:2.65g	エネルギー:507kcal 蛋白質:28.6g 脂質:12.2g 食塩:2.56g
計	エネルギー:1524kcal 蛋白質:53.1g 脂質:46.4g 食塩:5.86g	エネルギー:1548kcal 蛋白質:62.5g 脂質:40.3g 食塩:6.71g	エネルギー:1493kcal 蛋白質:65.4g 脂質:44.8g 食塩:7.68g	エネルギー:1546kcal 蛋白質:52.6g 脂質:42.7g 食塩:6.30g	エネルギー:1578kcal 蛋白質:52.7g 脂質:56.0g 食塩:6.35g	エネルギー:1506kcal 蛋白質:51.1g 脂質:50.1g 食塩:6.42g	エネルギー:1624kcal 蛋白質:60.0g 脂質:39.3g 食塩:6.14g
日付	28	29	30	31			
朝A	御飯 チキンナゲット(トマトソース) ブロッコリーと玉ねぎの和え物 味噌汁(絹揚げ・大根)	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 キャベツといんげんのごまドレサラダ 味噌汁(大根葉・白ねぎ)	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 もやしとしめじの大葉ドレサラダ 味噌汁(白菜・玉ねぎ)	御飯 鶏つみれの煮物 いんげんとちくわのおから和え 味噌汁(小松菜・あさり)	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>10月21日(月)昼食 『秋の恵みカレー (さつまいも)』</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>10月24日(木)昼食 『浦上そぼろ』 [長崎県郷土料理]</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>10月31日(木)おやつ 『かぼちゃムース (ホイップクリーム添え)』 ハロウィン</p>  </div> </div>		
	エネルギー:383kcal 蛋白質:13.4g 脂質:7.4g 食塩:1.65g	エネルギー:390kcal 蛋白質:12.7g 脂質:10.3g 食塩:1.41g	エネルギー:363kcal 蛋白質:10.7g 脂質:5.9g 食塩:1.66g	エネルギー:382kcal 蛋白質:15.1g 脂質:7.1g 食塩:1.62g			
昼	木の葉丼 白菜と鶏肉の煮物 味噌汁(おくら・おつゆ麩) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	御飯 白身魚の煮付け 大根と豚肉の炒め物 チンゲン菜と油揚げのわさび和え 味噌汁(しめじ・わかめ)白味噌仕立て	御飯 ハンバーグ(おろしソース) 樺尾煮(とがのおに) 玉ねぎとツナのマリネ 味噌汁(油揚げ・人参)麦白味噌仕立て	御飯 プレーンコロッケ(濃厚ソース) 大豆と小えびの煮物 コールスローサラダ 味噌汁(大根・しいたけ)	<p>秋と言えば食欲の秋ですね。秋は旬を迎えるものが多いです。そんな秋の食材を使ったカレーが季節の料理として登場します。さつまいもやしめじ、椎茸が入っていますので秋らしさを感じていただける一品だと思います。ぜひお楽しみに。</p> <p>浦上そぼろは、長崎県の浦上地区郷土料理です。豚肉と野菜を使った炒め煮で、野菜炒めや金平にも似たような味わいです。当時キリスト教を布教していたポルトガル人宣教師が肉を食べる習慣がなかった信徒たちに豚肉を食べさせようとしたことが始まりだそうです。</p> <p>ハロウィンと言えばかぼちゃのランタンを思い浮かべますが、もともとはカブのランタンだったそうです。ハロウィンがアメリカに広まった時にかぼちゃに変わったとされています。ナリコマのハロウィンのおやつはかぼちゃのムースです。</p>		
	エネルギー:464kcal 蛋白質:14.6g 脂質:6.8g 食塩:2.87g	エネルギー:450kcal 蛋白質:24.1g 脂質:9.9g 食塩:2.42g	エネルギー:611kcal 蛋白質:17.9g 脂質:18.0g 食塩:2.45g	エネルギー:582kcal 蛋白質:15.3g 脂質:20.7g 食塩:2.83g			
お	バームロール チョコリエール	手作り抹茶シフォンケーキ	手作り栗あんまんじゅう(粒入り)	かぼちゃムース(ホイップクリーム添え)	<p>秋と云えば食欲の秋ですね。秋は旬を迎えるものが多いです。そんな秋の食材を使ったカレーが季節の料理として登場します。さつまいもやしめじ、椎茸が入っていますので秋らしさを感じていただける一品だと思います。ぜひお楽しみに。</p> <p>浦上そぼろは、長崎県の浦上地区郷土料理です。豚肉と野菜を使った炒め煮で、野菜炒めや金平にも似たような味わいです。当時キリスト教を布教していたポルトガル人宣教師が肉を食べる習慣がなかった信徒たちに豚肉を食べさせようとしたことが始まりだそうです。</p> <p>ハロウィンと言えばかぼちゃのランタンを思い浮かべますが、もともとはカブのランタンだったそうです。ハロウィンがアメリカに広まった時にかぼちゃに変わったとされています。ナリコマのハロウィンのおやつはかぼちゃのムースです。</p>		
	エネルギー:151kcal 蛋白質:1.8g 脂質:8.6g 食塩:0.15g	エネルギー:76kcal 蛋白質:1.5g 脂質:4.4g 食塩:0.08g	エネルギー:120kcal 蛋白質:2.4g 脂質:2.1g 食塩:0.05g	エネルギー:76kcal 蛋白質:1.1g 脂質:4.3g 食塩:0.04g			
夕	御飯 豚肉ともやしの野菜炒め えびシューマイ ひじきとれんこんのマヨサラダ 味噌汁(キャベツ・しいたけ)	御飯 肉団子のクリームシチュー カリフラワーとウイナーのソテー パイン缶の紅茶ジュレ	御飯 白身魚の味噌煮 卵ふくさ焼き ほうれん草のハンパンドレサラダ すまし汁(豆腐・花麩)	御飯 いわしの生姜煮 白菜と豚肉のとろみ炒め ブロッコリーと油揚げのピーナッツ和え 味噌汁(もやし・わかめ)いりこ風味	<p>秋と云えば食欲の秋ですね。秋は旬を迎えるものが多いです。そんな秋の食材を使ったカレーが季節の料理として登場します。さつまいもやしめじ、椎茸が入っていますので秋らしさを感じていただける一品だと思います。ぜひお楽しみに。</p> <p>浦上そぼろは、長崎県の浦上地区郷土料理です。豚肉と野菜を使った炒め煮で、野菜炒めや金平にも似たような味わいです。当時キリスト教を布教していたポルトガル人宣教師が肉を食べる習慣がなかった信徒たちに豚肉を食べさせようとしたことが始まりだそうです。</p> <p>ハロウィンと言えばかぼちゃのランタンを思い浮かべますが、もともとはカブのランタンだったそうです。ハロウィンがアメリカに広まった時にかぼちゃに変わったとされています。ナリコマのハロウィンのおやつはかぼちゃのムースです。</p>		
	エネルギー:631kcal 蛋白質:19.8g 脂質:29.4g 食塩:2.49g	エネルギー:617kcal 蛋白質:17.5g 脂質:24.5g 食塩:2.18g	エネルギー:472kcal 蛋白質:25.0g 脂質:13.5g 食塩:2.04g	エネルギー:452kcal 蛋白質:20.9g 脂質:11.1g 食塩:2.20g			
計	エネルギー:1629kcal 蛋白質:49.6g 脂質:52.2g 食塩:7.16g	エネルギー:1533kcal 蛋白質:55.8g 脂質:49.1g 食塩:6.09g	エネルギー:1566kcal 蛋白質:56.0g 脂質:39.5g 食塩:6.20g	エネルギー:1492kcal 蛋白質:52.4g 脂質:43.2g 食塩:6.69g			

常食(御飯食) 献立だより 2024年10月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日					
日付	1	2	3	4	5	6	7					
朝A	御飯 メヌケの焼き浸し コールスローサラダ 味噌汁(絹揚げ・玉ねぎ)	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) 大根と人参の和え物 味噌汁(里芋・キャベツ)	御飯 照り焼き風肉団子 もやしのバンパンドレサラダ 味噌汁(あさり・油揚げ)	御飯 ミートオムレツ ブロッコリーの白ごま和え 味噌汁(チンゲン菜・しいたけ)	御飯 あさり雑炊 鶏肉と絹揚げの煮物 大根とコーンの香味ドレサラダ ちりめん山椒	御飯 ポテトミンチ巻き 切干大根と豆のマヨサラダ 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)	イネ:390kcal 蛋白:17.5g 脂質:9.5g 食塩:1.78g	イネ:361kcal 蛋白:10.4g 脂質:6.4g 食塩:1.60g	イネ:441kcal 蛋白:16.7g 脂質:13.5g 食塩:1.50g	イネ:351kcal 蛋白:12.1g 脂質:6.2g 食塩:1.37g	イネ:294kcal 蛋白:15.8g 脂質:10.0g 食塩:1.73g	イネ:423kcal 蛋白:11.0g 脂質:11.2g 食塩:1.83g
	御飯 鶏肉のねぎ焼き 高野豆腐のサイコロ煮 ブロッコリーとパプリカのピーナツドレ和え 味噌汁(白菜・かまぼこ)麦白味噌仕立て	御飯 あじの照り煮 なすの揚げ浸し 味噌汁(白ねぎ・しいたけ) フルーツ(パイン缶・白桃缶)	御飯 鶏大根 白菜といかのとろみ炒め やっこ(梅ダレ) 味噌汁(玉ねぎ・しろな)	きつねそば 里芋の鶏そぼろ煮 ひじきとハムのマヨサラダ	御飯 ホキの揚げ浸し もやしと鶏肉の炒め物 胡瓜の酢の物 味噌汁(油揚げ・大根菜)白味噌仕立て	キーマカレー ブロッコリーのりんごドレ和え パイン缶のオレンジジュレ	イネ:516kcal 蛋白:24.5g 脂質:15.0g 食塩:2.26g	イネ:465kcal 蛋白:18.9g 脂質:10.5g 食塩:1.81g	イネ:447kcal 蛋白:25.3g 脂質:7.4g 食塩:2.96g	イネ:452kcal 蛋白:17.9g 脂質:14.1g 食塩:3.90g	イネ:529kcal 蛋白:25.4g 脂質:14.9g 食塩:2.04g	イネ:512kcal 蛋白:15.5g 脂質:15.1g 食塩:1.60g
昼	シルベーク	いしやきいも 桃山	手作りプリン(カラメルソース)	手作りきなこシフォンカップケーキ	手作りぜんざい(もち麩)	手作りミルクまんじゅう(白あん)	イネ:97kcal 蛋白:1.3g 脂質:6.2g 食塩:0.03g	イネ:86kcal 蛋白:1.2g 脂質:0.2g 食塩:0.05g	イネ:115kcal 蛋白:3.2g 脂質:5.3g 食塩:0.10g	イネ:74kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.6g 食塩:0.08g	イネ:147kcal 蛋白:4.8g 脂質:0.4g 食塩:0.07g	イネ:134kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.2g 食塩:0.05g
	御飯 おでん うまい菜と鶏肉の炒め物 昆布佃煮	御飯 豚肉のバター醤油炒め かにシューマイ 白菜といんげんの麺ナムル和え 味噌汁(もやし・わかめ)いりこ風味	御飯 銀ひらすのグリル(オニオンソース) ごぼうと豚肉の炒り煮 ほうれん草のおから和え 味噌汁(じゃがいも・人参)	御飯 回鍋肉 玉ねぎとツナのマリネ 味噌汁(大根・わかめ) 杏仁豆腐(いちごソース)	御飯 擬製豆腐 筍と豚肉の炒り煮 キャベツとちくわのごまドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	御飯 赤魚の生姜煮 しろなと鶏肉の炒め物 白菜と平天のピーナツ和え 味噌汁(絹揚げ・わかめ)いりこ風味	イネ:498kcal 蛋白:19.0g 脂質:12.8g 食塩:2.94g	イネ:626kcal 蛋白:21.1g 脂質:26.9g 食塩:2.11g	イネ:522kcal 蛋白:24.4g 脂質:16.6g 食塩:2.06g	イネ:602kcal 蛋白:20.8g 脂質:21.2g 食塩:1.78g	イネ:579kcal 蛋白:21.9g 脂質:21.4g 食塩:2.93g	イネ:471kcal 蛋白:26.5g 脂質:10.5g 食塩:2.26g
お	イネ:1501kcal 蛋白:62.3g 脂質:43.5g 食塩:7.01g	イネ:1538kcal 蛋白:51.6g 脂質:44.0g 食塩:5.57g	イネ:1525kcal 蛋白:69.6g 脂質:42.8g 食塩:6.62g	イネ:1479kcal 蛋白:52.6g 脂質:46.1g 食塩:7.13g	イネ:1549kcal 蛋白:67.9g 脂質:46.7g 食塩:6.77g	イネ:1540kcal 蛋白:56.2g 脂質:39.0g 食塩:5.74g						
夕	御飯 千草焼き かりフラワーとかまぼこのおからサラダ 味噌汁(大根菜・里芋)	御飯 いかつみれ(コンソメ) 白菜となめこの豆乳和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	御飯 カニカマ入りだし巻き卵 もやしとちりめんの白ごま和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	御飯 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) 味噌汁(大根菜・白ねぎ)	10月7日(月)昼食 『萩御飯』 	10月10日(木)昼食 『吹き寄せ寿司』 						
計	イネ:346kcal 蛋白:10.3g 脂質:5.3g 食塩:1.40g	イネ:342kcal 蛋白:10.6g 脂質:4.4g 食塩:1.85g	イネ:400kcal 蛋白:18.3g 脂質:10.3g 食塩:1.62g	イネ:401kcal 蛋白:11.3g 脂質:10.6g 食塩:1.57g	イネ:476kcal 蛋白:17.0g 脂質:8.9g 食塩:3.60g	イネ:471kcal 蛋白:26.5g 脂質:10.5g 食塩:2.26g						
日付	7	8	9	10								
朝A	御飯 さわらの西京焼き 大根と豚肉の炒め物 すまし汁(白菜・しいたけ) 柿	びびんば えびシューマイ ブロッコリーと油揚げの和え物 中華スープ(かまぼこ・ザーサイ)	御飯 鶏肉の豆鼓蒸し 大豆煮 ポテトサラダ 味噌汁(小松菜・ごぼう)	吹き寄せ寿司 切干大根の煮物 ブロッコリーとパプリカのスローサラダ 味噌汁(うまい菜・あさり)	「萩」は秋の七草の一つで、秋になると一斉に小さなピンク色の花を咲かせます。萩御飯は小豆と枝豆と一緒に炊いたもので、小豆を萩の花に見立て、枝豆の緑色を萩の葉に見立てて萩の花を表現した秋の御飯です。学校給食にも取り入れられ、食べられているそうです。	「吹き寄せ」とは、木の葉が風で吹き寄せられた様な彩を表す食べ物で、お寿司の他にも炒飯や五目飯でも用いられるそうです。もともとは各家庭であり合わせの具を刻んで混ぜた「混ぜ寿司」が祭りなどの行事に作られるうちにだんだん豪華になった物だそうです。	イネ:470kcal 蛋白:22.5g 脂質:11.6g 食塩:1.79g	イネ:592kcal 蛋白:20.8g 脂質:21.6g 食塩:3.99g	イネ:557kcal 蛋白:21.4g 脂質:18.9g 食塩:2.30g	イネ:476kcal 蛋白:17.0g 脂質:8.9g 食塩:3.60g		
	御飯 鶏の唐揚げ ひじきと油揚げの煮物 とろろの梅かつお和え 味噌汁(しろな・ちくわ)白味噌仕立て	御飯 白身魚の山椒煮 キャベツと豚肉の炒め物 さつまいもと豆のサラダ 味噌汁(豆腐)	御飯 さばの塩焼き 白菜と糸昆布の煮物 味噌汁(絹揚げ・人参) しば漬け	御飯 豚肉の香味炒め いかふくさ焼き 白菜と油揚げのからし和え 味噌汁(えのき・わかめ)いりこ風味	イネ:590kcal 蛋白:19.6g 脂質:22.0g 食塩:2.28g	イネ:500kcal 蛋白:25.2g 脂質:9.8g 食塩:1.86g	イネ:506kcal 蛋白:19.4g 脂質:21.1g 食塩:2.71g	イネ:527kcal 蛋白:22.2g 脂質:19.0g 食塩:1.97g				
お	豆乳かすてら	手作りあんシュー(いちごあん)	手作りカフェマドレーヌ	手作り黒ごま水ようかん								
夕	イネ:115kcal 蛋白:2.4g 脂質:4.9g 食塩:0.18g	イネ:99kcal 蛋白:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	イネ:142kcal 蛋白:1.9g 脂質:7.1g 食塩:0.20g	イネ:60kcal 蛋白:1.4g 脂質:1.8g 食塩:0.03g								
計	イネ:1521kcal 蛋白:54.8g 脂質:43.8g 食塩:5.65g	イネ:1533kcal 蛋白:58.9g 脂質:39.8g 食塩:7.80g	イネ:1605kcal 蛋白:61.0g 脂質:57.4g 食塩:6.83g	イネ:1464kcal 蛋白:51.9g 脂質:40.3g 食塩:7.17g								



常食(御飯食) 献立日より 2024年10月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日付					11	12	13	
朝A	10月15日(火) 昼食 『栗御飯』 十三夜 				御飯 5品目具材の玉子焼き キャベツと平天のピリ辛和え 味噌汁(ごぼう・大根) エネ:347kcal 蛋白:11.0g 脂質:4.7g 食塩:1.69g	御飯 ボロニアソーセージ 味噌汁(キャベツ・しいたけ) エネ:382kcal 蛋白:9.9g 脂質:10.0g 食塩:1.76g	御飯 ほうれん草のオムレツ もやしと油揚げの塩麴トレサラダ 味噌汁(あさり・人参) エネ:366kcal 蛋白:14.8g 脂質:6.6g 食塩:1.60g	
	昼	十三夜は新月から数えて13日目の月で、十五夜に次いで美しい月と言われています。十三夜には別の言い方があり、豆や栗が収穫できる時期であったことから「豆名月」や「栗名月」とも呼ばれています。ナリコマの十三夜は優しい味わいの栗御飯です。				御飯 白身魚の煮付け ベーコンと枝豆の塩バターソテー 冷やし冬瓜 味噌汁(絹揚げ・しめじ)白味噌仕立て エネ:501kcal 蛋白:23.7g 脂質:15.8g 食塩:1.95g	御飯 豚肉と白菜のすき煮 うまい菜とえのきの炒め物 味噌汁(かぼちゃ) はちみつねり梅 エネ:527kcal 蛋白:20.5g 脂質:17.1g 食塩:3.08g	御飯 鶏肉の照り焼き(炭焼き風味) キャベツとツナの煮物 やっこ(大葉味噌ダレ) すまし汁(玉ねぎ・かまぼこ) エネ:511kcal 蛋白:23.6g 脂質:15.3g 食塩:2.47g
						手作りミルクまんじゅう(抹茶あん) エネ:133kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.1g 食塩:0.05g	おかしなバナナ エネ:157kcal 蛋白:2.8g 脂質:5.0g 食塩:0.09g	クッキー 紅茶 エネ:118kcal 蛋白:1.6g 脂質:4.2g 食塩:0.08g
						御飯 ミートローフ風(トミグラスソース) もやしとツナの炒め物 カリフラワーとアスパラのバジルトレサラダ 味噌汁(小松菜・油揚げ) エネ:583kcal 蛋白:21.8g 脂質:24.6g 食塩:2.06g	御飯 ホッケのタレ焼き 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 いんげんのバンバンドレサラダ 味噌汁(白ねぎ・わかめ)麦白味噌仕立て エネ:501kcal 蛋白:28.0g 脂質:13.1g 食塩:2.43g	御飯 三色稲荷の炊き合わせ スパゲティーサラダ 味噌汁(大根・チンゲン菜) フルーツ(黄桃缶・白桃缶) エネ:520kcal 蛋白:13.3g 脂質:13.7g 食塩:2.63g
						エネ:1564kcal 蛋白:59.7g 脂質:47.2g 食塩:5.75g	エネ:1567kcal 蛋白:61.2g 脂質:45.2g 食塩:7.36g	エネ:1515kcal 蛋白:53.3g 脂質:39.8g 食塩:6.78g
計					エネ:1564kcal 蛋白:59.7g 脂質:47.2g 食塩:5.75g	エネ:1567kcal 蛋白:61.2g 脂質:45.2g 食塩:7.36g	エネ:1515kcal 蛋白:53.3g 脂質:39.8g 食塩:6.78g	
日付	14	15	16	17	18	19	20	
朝A	御飯 チキンピカタ 白菜の和え物 味噌汁(白ねぎ・しめじ) エネ:340kcal 蛋白:10.5g 脂質:4.6g 食塩:1.68g	御飯 だし巻き卵 チンゲン菜と平天の塩ごま和え 味噌汁(しいたけ・わかめ) エネ:352kcal 蛋白:12.9g 脂質:7.0g 食塩:1.80g	御飯 筑前煮 豆とひじきのマヨサラダ 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜) エネ:414kcal 蛋白:16.4g 脂質:9.7g 食塩:1.90g	御飯 プレーンオムレツ(クリームソース) キャベツとちくわの香味トレサラダ 味噌汁(もやし・油揚げ) エネ:389kcal 蛋白:12.5g 脂質:7.3g 食塩:2.13g	御飯 擬製豆腐(そぼろあん) 白菜と大根葉の麴ナムル和え 味噌汁(ほうれん草・白ねぎ) エネ:333kcal 蛋白:9.2g 脂質:5.4g 食塩:1.30g	大根雑炊 絹揚げの鶏そぼろ煮 いんげんと平天の白ごま和え フルーツ(カットりんご) エネ:327kcal 蛋白:13.5g 脂質:11.5g 食塩:1.63g	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) 白菜となめこの麦味噌和え 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ) エネ:361kcal 蛋白:9.6g 脂質:4.4g 食塩:1.51g	
	御飯 赤魚の焼き浸し なすの田舎煮 キャベツのピーナツトレサラダ 味噌汁(ごぼう・大根葉) エネ:469kcal 蛋白:21.5g 脂質:11.9g 食塩:1.83g	栗御飯 さんまの生姜煮 もやしと豚肉の炒め物 味噌汁(油揚げ・大根)白味噌仕立て フルーツ(洋なし缶・黄桃缶) エネ:594kcal 蛋白:24.8g 脂質:20.0g 食塩:1.79g	御飯 カツとじ キャベツとかまぼこの煮浸し カリフラワーといんげんのおからサラダ 味噌汁(さつまいも・えのき)麦白味噌仕立て エネ:592kcal 蛋白:22.6g 脂質:16.8g 食塩:3.00g	鶏南蛮うどん 里芋と豚肉の煮物 チンゲン菜とツナのごまトレサラダ エネ:506kcal 蛋白:24.9g 脂質:14.4g 食塩:3.92g	ねぎとろ丼 キャベツとあさりの炒め物 味噌汁(さつまいも・大根) 黄桃缶のピーチジュレ エネ:486kcal 蛋白:22.3g 脂質:10.0g 食塩:2.76g	御飯 鶏肉のにんにく醤油焼き 大豆煮 冷やし冬瓜 味噌汁(白菜・かまぼこ) エネ:462kcal 蛋白:20.5g 脂質:11.5g 食塩:1.98g	御飯 白身魚の揚げ物(中華あん) うまい菜と鶏肉の炒め物 キャベツとちくわの和え物 味噌汁(白ねぎ・しいたけ) エネ:542kcal 蛋白:25.0g 脂質:18.0g 食塩:2.08g	
お	手作りスイートポテト エネ:70kcal 蛋白:1.1g 脂質:1.6g 食塩:0.06g	手作りバナナコッタ(ヨーグルト風味) エネ:81kcal 蛋白:0.9g 脂質:2.0g 食塩:0.06g	手作り酒まんじゅう エネ:122kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.3g 食塩:0.06g	手作り黒糖ソフトマフィン エネ:85kcal 蛋白:1.6g 脂質:3.8g 食塩:0.09g	手作り黒ごまみたらし餅(やわらか餅) エネ:76kcal 蛋白:0.7g 脂質:2.9g 食塩:0.01g	手作りあんシュー(よもぎあん) エネ:99kcal 蛋白:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	手作りココアシフォンカップケーキ エネ:76kcal 蛋白:1.7g 脂質:4.4g 食塩:0.08g	
	御飯 豚肉の味噌マヨ炒め 絹揚げと人参の煮物 玉子豆腐 すまし汁(おつゆ麴) エネ:584kcal 蛋白:23.2g 脂質:26.6g 食塩:2.82g	御飯 鶏肉の柚子風味グリル ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(じゃがいも・キャベツ)いりこ風味のり佃煮 エネ:466kcal 蛋白:18.3g 脂質:15.1g 食塩:1.86g	御飯 ホキのソテー(コンソメソース) 小松菜とベーコンの炒め物 味噌汁(白菜・絹揚げ) マンゴー缶 エネ:472kcal 蛋白:19.8g 脂質:11.7g 食塩:1.82g	御飯 さばの味噌煮 れんこんの炒め生酢 おくらのとろろ和え すまし汁(人参・しいたけ) エネ:539kcal 蛋白:19.0g 脂質:21.3g 食塩:1.69g	御飯 肉じゃが(豚肉) 松風焼き ブロッコリーとコーンの和風トレ和え 味噌汁(ごぼう・わかめ) エネ:579kcal 蛋白:23.8g 脂質:16.4g 食塩:2.53g	御飯 かわいいのグリル(マスタードタルソース) もやしと豚肉の炒め物 味噌汁(油揚げ・大根葉)白味噌仕立て ミルク寒天(あんずソース) エネ:606kcal 蛋白:30.4g 脂質:21.2g 食塩:1.62g	御飯 ハンバーグ(ドミソース) かぼちゃの含め煮 カリフラワーとパプリカのバジルトレサラダ 味噌汁(もやし・わかめ) エネ:575kcal 蛋白:15.6g 脂質:22.2g 食塩:2.54g	
計	エネ:1463kcal 蛋白:56.3g 脂質:44.7g 食塩:6.39g	エネ:1493kcal 蛋白:56.9g 脂質:44.1g 食塩:5.51g	エネ:1600kcal 蛋白:59.9g 脂質:38.5g 食塩:6.78g	エネ:1519kcal 蛋白:58.0g 脂質:46.8g 食塩:7.83g	エネ:1474kcal 蛋白:56.0g 脂質:34.7g 食塩:6.60g	エネ:1494kcal 蛋白:66.7g 脂質:48.2g 食塩:5.33g	エネ:1554kcal 蛋白:51.9g 脂質:49.0g 食塩:6.21g	

