

常食(御飯食) 献立だより 2024年11月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付					1	2	3
朝A	11月7日(木)夕食 『寄せ鍋』 	11月10日(日)昼食 『ふろふき大根のなめ茸かけ』 			御飯 ポロニアソーセージ 味噌汁(えのき・人参)	青菜雑炊(うまい菜) 絹揚げの鶏そぼろ煮 マカロニサラダ 昆布佃煮	御飯 ほうれん草のオムレツ カリフラワーとコーンのパズルレサラダ 味噌汁(里芋・人参)
					エ:370kcal 蛋白:9.8g 脂質:8.9g 食塩:1.77g	エ:340kcal 蛋白:12.1g 脂質:12.8g 食塩:2.11g	エ:394kcal 蛋白:9.9g 脂質:10.4g 食塩:1.27g
昼					御飯 豚肉とキャベツの和風炒め やっこ(醤油) 大根と大根葉の香味ドレ和え 味噌汁(玉ねぎ・チンゲン菜)	御飯 鶏肉の柚子茶煮 大根と豚肉の炒め物 キャベツの和風ドレサラダ 味噌かきたま汁 白味噌仕立て	御飯 あじの照り煮 キャベツと鶏肉の炒め物 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(玉ねぎ・小松菜)
					エ:534kcal 蛋白:21.2g 脂質:20.5g 食塩:2.26g	エ:516kcal 蛋白:23.1g 脂質:16.2g 食塩:2.45g	エ:460kcal 蛋白:22.2g 脂質:9.9g 食塩:1.77g
お	寄せ鍋は、江戸時代から食べられており、当時から日本人に馴染みのある魚介や和風ベースの味付けが多く、具材も各家庭や地域によって異なり、具材に決まりがないのも特徴です。今回の寄せ鍋は、豚肉や豆腐、かにつみれや春菊などを寄せ合わせました。	風呂吹き(ふろふき)は、蒸し風呂で息を吹きかけ垢を取ることを言うそうです。大根を冷ます姿と風呂吹きが似ているため“ふろふき大根”と名が付いたそうです。ふろふき大根は味噌をかけて食べることが多いようですが今回のふろふき大根はなめ茸あなかけです。			バウムクーヘン	手作りババロア(紅茶風味)	手作りキャラメルマドレーヌ
					エ:87kcal 蛋白:1.2g 脂質:3.7g 食塩:0.12g	エ:83kcal 蛋白:1.2g 脂質:2.6g 食塩:0.05g	エ:161kcal 蛋白:1.9g 脂質:9.9g 食塩:0.13g
夕					御飯 干草蒸し 金平ごぼう 白菜と平天の塩レモンドレサラダ 味噌汁(さつまいも・絹揚げ)麦白味噌仕立て	御飯 ホッケの塩麹焼き れんこんとちくわの煮物 もやしと油揚げの白ごま和え 豚汁(豚肉・白ねぎ・しいたけ)	御飯 八宝菜 じゃがいもと鶏肉の煮物 味噌汁(油揚げ・あさり) 杏仁豆腐(黄桃缶添え)
					エ:487kcal 蛋白:17.0g 脂質:11.8g 食塩:2.82g	エ:540kcal 蛋白:28.0g 脂質:15.0g 食塩:2.22g	エ:552kcal 蛋白:21.5g 脂質:13.4g 食塩:2.44g
計					エ:1478kcal 蛋白:49.2g 脂質:44.9g 食塩:6.97g	エ:1479kcal 蛋白:64.4g 脂質:46.6g 食塩:6.83g	エ:1567kcal 蛋白:55.5g 脂質:43.6g 食塩:5.61g
日付	4	5	6	7	8	9	10
朝A	御飯 鶏肉のグリル チンゲン菜の豆乳和え 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	御飯 干草焼き ブロッコリーとちりめんの麦味噌和え 味噌汁(油揚げ・大根葉)	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) キャベツのピーナッツ和え 味噌汁(さつまいも・人参)	御飯 だし巻き卵 ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(絹揚げ・しいたけ)	御飯 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) 味噌汁(小松菜・白ねぎ)	御飯 プレーンオムレツ(きのこソース) しろなとちくわのピリ辛和え 味噌汁(大根葉・大根)	御飯 照り焼き風肉団子 もやしとちりめんの塩麹レサラダ 味噌汁(ほうれん草・あさり)
	エ:353kcal 蛋白:12.2g 脂質:6.7g 食塩:1.37g	エ:364kcal 蛋白:15.4g 脂質:6.3g 食塩:1.47g	エ:376kcal 蛋白:9.7g 脂質:5.0g 食塩:1.50g	エ:426kcal 蛋白:15.3g 脂質:13.9g 食塩:1.73g	エ:404kcal 蛋白:13.6g 脂質:11.2g 食塩:1.62g	エ:344kcal 蛋白:11.4g 脂質:3.7g 食塩:2.17g	エ:396kcal 蛋白:16.9g 脂質:8.8g 食塩:1.87g
昼	御飯 ミートローフ風(ドミグラスソース) ひじきと油揚げの煮物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(もやし・平天)	大豆のチキンカレー しろなの洋風お浸し ミルク寒天(マンゴーソース)	稲荷寿司 わかめうどん いかふくさ焼き 白菜となめこの和え物	御飯 ホキのソテー(マリネソース) 切干大根と鶏肉の煮物 チンゲン菜と油揚げの白ごま和え 味噌汁(玉ねぎ・もやし)いりこ風味	親子丼 金時豆煮 キャベツの土佐酢和え 味噌汁(油揚げ・人参)	御飯 豚肉の香味炒め かにシューマイ 胡瓜の酢の物 中華スープ(春雨)	御飯 さばの南部焼き ふろふき大根のなめ茸かけ 味噌汁(玉ねぎ・絹揚げ) フルーツ(パイン缶・みかん缶)
	エ:558kcal 蛋白:19.4g 脂質:19.4g 食塩:2.31g	エ:482kcal 蛋白:19.7g 脂質:10.9g 食塩:2.05g	エ:465kcal 蛋白:15.4g 脂質:6.4g 食塩:4.22g	エ:453kcal 蛋白:22.8g 脂質:10.0g 食塩:2.14g	エ:531kcal 蛋白:24.2g 脂質:7.1g 食塩:2.74g	エ:580kcal 蛋白:17.8g 脂質:22.8g 食塩:1.90g	エ:537kcal 蛋白:19.5g 脂質:21.1g 食塩:1.85g
お	いしやきいも 桃山	手作りはちみつレモンゼリー	手作りみたらし餅(やわらか餅)	手作りあんシュー(栗あん)	手作りスイートポテト	手作りぜんざい(もち麩)	手作りきなこプリン(ホイップクリーム添え)
	エ:86kcal 蛋白:1.2g 脂質:0.2g 食塩:0.05g	エ:42kcal 蛋白:0.0g 脂質:0.0g 食塩:0.02g	エ:59kcal 蛋白:0.3g 脂質:1.6g 食塩:0.26g	エ:91kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	エ:70kcal 蛋白:1.1g 脂質:1.6g 食塩:0.06g	エ:147kcal 蛋白:4.8g 脂質:0.4g 食塩:0.07g	エ:92kcal 蛋白:3.1g 脂質:4.4g 食塩:0.10g
夕	御飯 シロガネダラの揚げ浸し 大根と豚肉の塩だしとろみ炒め キャベツとちくわの大葉ドレサラダ 味噌汁(豆腐)いりこ風味	御飯 絹揚げの炊き合わせ もやしと焼き豚の炒め物 スパゲティーサラダ 味噌汁(キャベツ・わかめ)	御飯 赤魚の山椒焼き うまい菜と鶏肉の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(大根・あさり)白味噌仕立て	御飯 寄せ鍋(豚肉) れんこんの炒め生酢 さくら漬	御飯 白身魚の生姜煮 大根と豚肉の炒め物 ブロッコリーのごまドレサラダ とろろ汁	御飯 さわらの西京焼き じゃがいもと平天の旨煮 カリフラワーのバジルドレサラダ すまし汁(白菜・わかめ)	御飯 蒸し鶏(梅ソース) 白菜と豚肉の煮物 ブロッコリーと油揚げのおから和え 味噌汁(さつまいも・しいたけ)白味噌仕立て
	エ:509kcal 蛋白:24.5g 脂質:15.0g 食塩:2.18g	エ:613kcal 蛋白:21.5g 脂質:23.2g 食塩:3.56g	エ:560kcal 蛋白:29.2g 脂質:17.9g 食塩:2.41g	エ:527kcal 蛋白:22.1g 脂質:16.8g 食塩:2.73g	エ:481kcal 蛋白:24.9g 脂質:11.9g 食塩:1.84g	エ:497kcal 蛋白:20.9g 脂質:14.1g 食塩:2.00g	エ:474kcal 蛋白:25.4g 脂質:9.3g 食塩:1.93g
計	エ:1506kcal 蛋白:57.3g 脂質:41.3g 食塩:5.91g	エ:1501kcal 蛋白:56.6g 脂質:40.4g 食塩:7.10g	エ:1460kcal 蛋白:54.6g 脂質:30.9g 食塩:8.39g	エ:1497kcal 蛋白:62.0g 脂質:44.7g 食塩:6.70g	エ:1486kcal 蛋白:63.8g 脂質:31.8g 食塩:6.26g	エ:1568kcal 蛋白:54.9g 脂質:41.0g 食塩:6.14g	エ:1499kcal 蛋白:64.9g 脂質:43.6g 食塩:5.75g



常食(御飯食) 献立だより 2024年11月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	11	12	13	14	15	16	17
朝A	御飯 磯巻き卵 いんげんとパプリカのスローサラダ 味噌汁(白菜・かまぼこ) E:385kcal 蛋白:12.5g 脂質:10.3g 食塩:1.81g	御飯 かに玉 キャベツとちくわの和風ドレサラダ 味噌汁(さつまいも・わかめ) E:359kcal 蛋白:9.0g 脂質:5.9g 食塩:1.70g	御飯 擬製豆腐 もやしの白ごま和え 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ) E:364kcal 蛋白:10.4g 脂質:7.6g 食塩:1.32g	御飯 野菜ミンチ巻き キャベツとえのきの麺ナムル和え 味噌汁(もやし・油揚げ) E:355kcal 蛋白:10.8g 脂質:4.2g 食塩:1.48g	御飯 ハムチーズピカタ しろなと油揚げの香味和え 味噌汁(玉ねぎ・さつまいも) E:388kcal 蛋白:11.2g 脂質:9.6g 食塩:1.40g	きのこ雑炊 豚肉の和風炒め うまい菜の豆乳和え フルーツ(カットりんご) E:300kcal 蛋白:11.5g 脂質:10.5g 食塩:1.21g	御飯 ミートオムレツ 白菜とニラの和え物 味噌汁(しろな・ごぼう) E:316kcal 蛋白:9.2g 脂質:3.5g 食塩:1.46g
	海鮮ちゃんぽん 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 大根の香味ドレサラダ E:477kcal 蛋白:26.1g 脂質:14.3g 食塩:5.38g	御飯 とんかつ(おろしあん) 卵の花 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜) のり佃煮 E:536kcal 蛋白:18.7g 脂質:17.0g 食塩:1.89g	ちらし寿司 ひじきと鶏肉の炒め煮 白菜と大根葉のお浸し 茶碗蒸し(ぎんなん・なると) E:469kcal 蛋白:17.4g 脂質:10.7g 食塩:3.74g	御飯 チキン南蛮[宮崎県郷土料理] 小松菜のじゃこ炒め 味噌汁(人参・わかめ)麦白味噌仕立て 黄桃缶のピーチジュレ E:630kcal 蛋白:19.8g 脂質:26.4g 食塩:2.46g	きざみ高菜御飯 赤魚の焼き浸し 昆布大豆煮 大根といんげんのパンパントレサラダ 味噌汁(おくら・おつゆ麩) E:464kcal 蛋白:25.3g 脂質:9.6g 食塩:2.55g	御飯 さけの柚庵焼き 大根と油揚げの利休煮 ポテトサラダ すまし汁(白菜・わかめ) E:565kcal 蛋白:23.1g 脂質:22.5g 食塩:2.00g	豚肉の生姜丼 一口がんもの煮物 ほうれん草となめこの麦味噌和え 味噌汁(キャベツ・人参)いりこ風味 E:543kcal 蛋白:20.8g 脂質:19.3g 食塩:2.69g
お	クッキー 紅茶 E:118kcal 蛋白:1.6g 脂質:4.2g 食塩:0.08g	手作りパウンドケーキ E:163kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.3g 食塩:0.35g	豆乳かすてら E:115kcal 蛋白:2.4g 脂質:4.9g 食塩:0.18g	手作りコーヒセーリー(ホイップクリーム添え) E:50kcal 蛋白:0.2g 脂質:1.4g 食塩:0.01g	手作りおしるこ(あられ) E:152kcal 蛋白:3.5g 脂質:0.3g 食塩:0.04g	手作りあんシュー(よもぎあん) E:99kcal 蛋白:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	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
	御飯 白身魚の煮付け 肉金平(豚肉) ほうれん草と平天のピーナツ和え 味噌汁(油揚げ・大根葉) E:542kcal 蛋白:26.9g 脂質:14.9g 食塩:2.56g	御飯 いわしの山椒煮 ふかしじゃがいも(コーン) ブロッコリーのマヨサラダ 味噌汁(絹揚げ・人参)いりこ風味 E:509kcal 蛋白:18.7g 脂質:16.1g 食塩:2.34g	御飯 ハンバーグ(ドミソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー 味噌汁(かぼちゃ) マンゴー缶 E:602kcal 蛋白:16.7g 脂質:22.7g 食塩:2.29g	御飯 三色稲荷の炊き合わせ 大根と豚肉の炒め物 味噌汁(白菜・あさり)白味噌仕立て はちみつねり梅 E:452kcal 蛋白:17.4g 脂質:11.6g 食塩:2.84g	御飯 肉じゃが(豚肉) やっこ(ねぎ味噌ダレ) ブロッコリーとちくわのピリ辛和え すまし汁(キャベツ・しめじ) E:559kcal 蛋白:22.5g 脂質:15.2g 食塩:2.68g	御飯 クリームチキン キャベツと平天の炒め物 玉ねぎとツナのマリネ 味噌汁(もやし・絹揚げ) E:542kcal 蛋白:22.1g 脂質:16.6g 食塩:2.24g	御飯 銀ひらすのグリル(オニオンソース) 絹揚げの煮物 もやしとちくわの香味ドレサラダ 味噌汁(大根葉・大根) E:541kcal 蛋白:28.8g 脂質:18.0g 食塩:2.57g
計	E:1522kcal 蛋白:67.1g 脂質:43.7g 食塩:9.83g	E:1567kcal 蛋白:48.5g 脂質:50.3g 食塩:6.28g	E:1550kcal 蛋白:46.9g 脂質:45.9g 食塩:7.53g	E:1487kcal 蛋白:48.2g 脂質:43.6g 食塩:6.79g	E:1563kcal 蛋白:62.5g 脂質:34.7g 食塩:6.67g	E:1506kcal 蛋白:59.0g 脂質:53.6g 食塩:5.55g	E:1476kcal 蛋白:60.3g 脂質:45.2g 食塩:6.80g
日付	18	19	20	21			
朝A	御飯 チキンナゲット(野菜ソース) ブロッコリーのおから和え 味噌汁(チンゲン菜・しめじ) E:378kcal 蛋白:12.8g 脂質:7.0g 食塩:1.51g	御飯 ポテトミンチ巻き もやしとしいたけの麺ナムル和え 味噌汁(キャベツ・大根葉) E:353kcal 蛋白:11.4g 脂質:5.1g 食塩:1.48g	御飯 でんぷ入りだし巻き卵 白菜と人参の白ごま和え 味噌汁(大根・しいたけ) E:363kcal 蛋白:12.1g 脂質:8.2g 食塩:1.46g	御飯 筑前煮 もやしとコーンのりんごドレサラダ 味噌汁(白菜・しろな) E:364kcal 蛋白:15.8g 脂質:4.7g 食塩:1.55g	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>11月11日(月)昼食 『海鮮ちゃんぽん』</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>11月13日(水)昼食 『ちらし寿司』</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>11月14日(木)昼食 『チキン南蛮』 [宮崎県郷土料理]</p>  </div> </div>		
	御飯 さばの味噌煮 れんこんと平天の金平 とろろのかつお梅和え すまし汁(豆腐) E:584kcal 蛋白:21.7g 脂質:23.9g 食塩:2.22g	御飯 鶏肉の照り焼き(炭焼き風味) 切干大根とちりめんの煮物 味噌汁(白菜・人参)麦白味噌仕立て フルーツ(洋なし缶・黄桃缶) E:473kcal 蛋白:19.0g 脂質:9.8g 食塩:2.10g	御飯 白身魚の山椒煮 キャベツと鶏肉の炒め物 チンゲン菜のパンパントレサラダ 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ) E:474kcal 蛋白:24.6g 脂質:12.7g 食塩:2.02g	かき揚げうどん いかふくさ焼き さつまいもとオレンジのサラダ E:550kcal 蛋白:12.7g 脂質:17.1g 食塩:3.06g			
お	手作り水ようかん E:75kcal 蛋白:1.9g 脂質:0.2g 食塩:0.04g	ふんわりロールケーキ(黒糖) E:55kcal 蛋白:0.7g 脂質:2.5g 食塩:0.05g	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	もみじまんじゅう E:121kcal 蛋白:2.2g 脂質:2.9g 食塩:0.08g	<p>ちゃんぽんは長崎県発祥の料理で、鎖国時代に唯一開かれた港として独自の文化を育ててきたそうです。ちゃんぽんは中国の影響を受けて生み出された料理と言われています。今回のナリコマのちゃんぽんはイカ・エビ・貝柱を使った海鮮ベースです。</p> <p>江戸時代に質素儉約をさせるため、領民に「一汁一菜の令」という制限を加えられたそうです。それに反発した領民が海のもの山のもの里のものを酢飯に混ぜて生じた知恵からちらし寿司が誕生したという説があるそうです。</p> <p>チキン南蛮は、宮崎県の郷土料理で、昭和30年代に洋食店で賄い料理として作られたのが始まりとされています。もともとは鶏唐揚げの甘酢漬けとも呼ばれる料理でしたが、昭和40年代にタルタルソースをかけて今のスタイルに変化したそうです。</p>		
	御飯 擬製豆腐 筍と昆布の煮物 カリフラワーといんげんのごまドレサラダ 味噌汁(さつまいも・白ねぎ)白味噌仕立て E:474kcal 蛋白:13.9g 脂質:11.6g 食塩:2.58g	御飯 白身魚の揚げ物(甘酢あん) 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 うまい菜とちくわの和え物 味噌かきたま汁 E:603kcal 蛋白:30.1g 脂質:20.5g 食塩:2.59g	御飯 ポークチャップ かぼちゃの含め煮 味噌汁(油揚げ・わかめ) ヨーグルト(はちみつソース) E:592kcal 蛋白:20.8g 脂質:20.2g 食塩:1.92g	御飯 焼きあじの南蛮漬け 大根と豚肉の煮物 手作り味付きごま豆腐 味噌汁(おくら・巻麩)いりこ風味 E:494kcal 蛋白:23.7g 脂質:13.1g 食塩:2.38g			
計	E:1511kcal 蛋白:50.3g 脂質:42.7g 食塩:6.35g	E:1484kcal 蛋白:61.2g 脂質:37.9g 食塩:6.22g	E:1562kcal 蛋白:60.7g 脂質:43.2g 食塩:5.45g	E:1529kcal 蛋白:54.4g 脂質:37.8g 食塩:7.07g			

常食(御飯食) 献立だより 2024年11月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付					22	23	24
朝A	11月28日(木)夕食 『蒸し鶏(ごまソース)』 				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(もやし・人参) エ:398kcal 蛋白:11.6g 脂質:10.2g 食塩:1.76g	御飯 メヌケの焼き浸し ほうれん草の麦味噌和え 味噌汁(大根葉・白ねぎ) エ:335kcal 蛋白:17.4g 脂質:3.4g 食塩:1.47g	御飯 チキンピカタ アスパラのお浸し 味噌汁(キャベツ・小松菜) エ:348kcal 蛋白:10.8g 脂質:4.6g 食塩:1.66g
					御飯 鶏肉のねぎ焼き 白菜と豚肉の塩だしとろみ炒め 味噌汁(油揚げ・しいたけ)白味噌仕立て フルーツ(パイン缶・白桃缶) エ:511kcal 蛋白:19.9g 脂質:13.4g 食塩:1.84g	ポークカレー キャベツとコーンの大葉ドレサラダ ミルク寒天(あんずソース) エ:545kcal 蛋白:16.6g 脂質:16.4g 食塩:2.12g	御飯 さわらの生姜煮 もやしと豚肉の炒め物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(大根・人参) エ:515kcal 蛋白:24.5g 脂質:16.7g 食塩:1.75g
					手作り紅茶パウンドケーキ エ:161kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.2g 食塩:0.35g	手作り酒まんじゅう エ:122kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.3g 食塩:0.06g	手作り柿ミックスゼリー エ:56kcal 蛋白:0.2g 脂質:0.1g 食塩:0.01g
					御飯 ホキの香草パン粉焼き(トマトソース) キャベツと豚肉の炒め物 カリフラワーと平天の香味ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・あさり) エ:529kcal 蛋白:25.6g 脂質:18.4g 食塩:2.33g	御飯 おでん 金平ごぼう 高菜炒め エ:554kcal 蛋白:21.9g 脂質:19.9g 食塩:2.76g	御飯 肉団子の野菜あんかけ 大豆と鶏肉の煮物 玉子どうふ 味噌汁(しいたけ・わかめ) エ:554kcal 蛋白:21.3g 脂質:19.8g 食塩:3.11g
					エ:1599kcal 蛋白:59.2g 脂質:53.2g 食塩:6.28g	エ:1556kcal 蛋白:57.0g 脂質:40.0g 食塩:6.41g	エ:1473kcal 蛋白:56.8g 脂質:41.2g 食塩:6.53g
計							
日付	25	26	27	28	29	30	
朝A	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) いんげんとちりめんの和え物 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ) エ:387kcal 蛋白:14.6g 脂質:6.8g 食塩:1.86g	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 うまい菜の洋風お浸し 味噌汁(人参・しいたけ) エ:349kcal 蛋白:10.2g 脂質:4.5g 食塩:1.76g	御飯 いかつみれ(コンソメ) キャベツの白ごま和え 味噌汁(ほうれん草・しめじ) エ:362kcal 蛋白:11.5g 脂質:6.5g 食塩:1.67g	御飯 洋風だし巻き卵 いんげんの豆乳和え 味噌汁(あさり・わかめ) エ:362kcal 蛋白:15.9g 脂質:6.6g 食塩:1.85g	御飯 海鮮豆腐ステーキ 白菜となめこの麺ナムル和え 味噌汁(玉ねぎ・さつまいも) エ:368kcal 蛋白:8.2g 脂質:7.5g 食塩:1.47g	ちりめん雑炊 里芋の鶏そぼろ煮 チンゲン菜と平天の塩ごま和え 金時豆煮 エ:292kcal 蛋白:13.2g 脂質:4.2g 食塩:1.53g	
	お好み焼き(豚肉) しろなと鶏肉の炒め物 大根のごま酢和え 味噌汁(白菜・絹揚げ)いりこ風味 エ:458kcal 蛋白:17.1g 脂質:24.7g 食塩:3.09g	ねぎとろ丼 絹揚げと人参の煮物 スパゲティーサラダ 味噌汁(キャベツ・わかめ) エ:590kcal 蛋白:25.5g 脂質:21.7g 食塩:3.52g	御飯 チーズメンチカツ/エビフライ(マスタードタルソース) 切干大根の煮物 味噌汁(白菜・白ねぎ) 白桃缶のピーチジュレ エ:641kcal 蛋白:15.6g 脂質:22.8g 食塩:2.54g	炊き込み御飯 さばの塩焼き 白菜と鶏肉の煮物 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(もやし・油揚げ)いりこ風味 エ:574kcal 蛋白:23.4g 脂質:23.4g 食塩:3.17g	御飯 豚肉のオイスターソース炒め えびシューマイ 味噌汁(大根・チンゲン菜) みかん エ:618kcal 蛋白:19.2g 脂質:24.3g 食塩:2.09g	御飯 さんまの山椒煮 れんこんと豚肉の金平 さつまいものサラダ 味噌汁(白菜・わかめ)白味噌仕立て エ:588kcal 蛋白:22.7g 脂質:21.4g 食塩:1.78g	
お	手作りマドレーヌ エ:145kcal 蛋白:1.9g 脂質:7.8g 食塩:0.22g	手作り抹茶あん餅(やわらか餅) エ:84kcal 蛋白:1.2g 脂質:1.7g 食塩:0.01g	手作りあんシュー(いちごあん) エ:99kcal 蛋白:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	手作りきなこシフォンケーキ エ: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: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) エ:94kcal 蛋白:1.9g 脂質:3.7g 食塩:0.11g	
	御飯 鶏肉のマスタード焼き ごぼうと豚肉の炒り煮 キャベツと平天のピーナツドレサラダ 味噌汁(あさり・油揚げ)白味噌仕立て エ:577kcal 蛋白:25.5g 脂質:20.8g 食塩:2.05g	御飯 合鴨スモークスライス 白菜とかまぼこの炒め煮 胡瓜の昆布和え 味噌汁(さつまいも・大根) エ:475kcal 蛋白:17.6g 脂質:14.4g 食塩:2.76g	御飯 きれいの煮付け もやしと豚肉の炒め物 チンゲン菜と油揚げのわさび和え 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)白味噌仕立て エ:455kcal 蛋白:27.5g 脂質:10.0g 食塩:2.09g	御飯 蒸し鶏(ごまソース) 大豆と豚肉のカレー炒め ブロッコリーとコーンの和え物 味噌汁(キャベツ・かまぼこ) エ:475kcal 蛋白:27.0g 脂質:11.1g 食塩:1.72g	御飯 白身魚の味噌煮 やっこ(醤油) キャベツとちくわの和風ドレサラダ かきたま汁 エ:454kcal 蛋白:25.1g 脂質:11.3g 食塩:2.11g	御飯 鶏肉のマリネソース焼き キャベツとベーコンのソテー 大根とツナの香味ドレサラダ 味噌汁(しめじ・えのき) エ:531kcal 蛋白:20.1g 脂質:21.2g 食塩:2.03g	
計	エ:1567kcal 蛋白:59.1g 脂質:60.1g 食塩:7.22g	エ:1498kcal 蛋白:54.5g 脂質:42.3g 食塩:8.05g	エ:1557kcal 蛋白:56.9g 脂質:43.3g 食塩:6.40g	エ:1485kcal 蛋白:68.1g 脂質:45.7g 食塩:6.82g	エ:1567kcal 蛋白:53.3g 脂質:43.4g 食塩:5.76g	エ:1505kcal 蛋白:57.9g 脂質:50.5g 食塩:5.45g	

