

常食(御飯食) 献立だより 2025年2月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付						1	2
朝A	<p>2月2日(日) 昼食 節分</p>  <p>節分の習わしと言えば豆まきが定番です。昔は病気を鬼の仕業と考えたり、鬼に見立てて表現したりしていました。病気(鬼)を祓うために精霊が宿ると伝えられていた穀物の豆をまいたことが、豆まきの始まりと言われています。ぜひお楽しみに。</p>					御飯 鶏肉のグリル ほうれん草のピリ辛和え 味噌汁(里芋・玉ねぎ) エネ:348kcal 蛋白:12.3g 脂質:6.1g 食塩:1.32g	御飯 プレーンオムレツ(クリームソース) もやしとしめじの大葉ドレサラダ 味噌汁(さつまいも・キャベツ) エネ:372kcal 蛋白:11.8g 脂質:4.8g 食塩:1.91g
昼						御飯 肉団子の中華あんかけ 高野豆腐のサイコロ煮 大根とちくわの和風ドレサラダ 味噌かきたま汁 白味噌仕立て エネ:596kcal 蛋白:21.0g 脂質:21.3g 食塩:2.95g	巻き寿司/稲荷寿司 鶏ごぼう マカロニサラダ いわしのつみれ汁 エネ:503kcal 蛋白:17.4g 脂質:14.1g 食塩:3.89g
お						手作りパンナコッタ(ヨーグルト風味) エネ:81kcal 蛋白:0.9g 脂質:2.0g 食塩:0.06g	福豆 甘酒 エネ:59kcal 蛋白:2.7g 脂質:1.1g 食塩:0.10g
夕						御飯 さわらの照り焼き キャベツと豚肉の炒め煮 いんげんのパンパンドレサラダ 味噌汁(油揚げ・しいたけ) エネ:495kcal 蛋白:23.6g 脂質:15.4g 食塩:2.00g	御飯 豚肉のバター醤油炒め やっこ(醤油) 白菜と平天の香味和え 昆布佃煮 エネ:526kcal 蛋白:20.4g 脂質:19.8g 食塩:1.94g
計						エネ:1520kcal 蛋白:57.8g 脂質:44.8g 食塩:6.33g	エネ:1460kcal 蛋白:52.3g 脂質:39.8g 食塩:7.84g
日付	3	4	5	6	7	8	9
朝A	御飯 5品目具材の玉子焼き いんげんと油揚げの豆乳和え 味噌汁(大根・チンゲン菜) エネ:354kcal 蛋白:11.3g 脂質:5.9g 食塩:1.51g	御飯 チキンナゲット(ケチャップソース) アスパラの洋風お浸し 味噌汁(白菜・油揚げ) エネ:377kcal 蛋白:12.8g 脂質:6.7g 食塩:1.56g	御飯 玉子焼き ブロッコリーとちりめんの麦味噌和え 味噌汁(じゃがいも・しいたけ) エネ:395kcal 蛋白:19.1g 脂質:6.9g 食塩:1.81g	御飯 かも団子 カリフラワーといんげんのおからサラダ 味噌汁(小松菜・白ねぎ) エネ:404kcal 蛋白:12.7g 脂質:12.1g 食塩:1.67g	御飯 かに玉 キャベツの和風ドレサラダ 味噌汁(大根葉・玉ねぎ) エネ:338kcal 蛋白:8.4g 脂質:5.6g 食塩:1.48g	白菜と鶏肉の雑炊 里芋と豚肉の煮物 スパゲティーサラダ のり佃煮 エネ:340kcal 蛋白:10.7g 脂質:13.5g 食塩:1.53g	御飯 千草焼き キャベツの香味ドレサラダ 味噌汁(あさり・油揚げ) エネ:393kcal 蛋白:13.7g 脂質:9.4g 食塩:1.57g
昼	御飯 ホキの唐揚げ(白ねぎソース) ふかしじゃがいも(ベーコン) ブロッコリーとコーンのスローサラダ 味噌汁(とろろ昆布・花麴)いりこ風味 エネ:562kcal 蛋白:21.9g 脂質:19.2g 食塩:2.80g	御飯 豚肉とキャベツの和風炒め かにつみれの煮物 大根と大根葉のからし和え 味噌汁(玉ねぎ・小松菜) エネ:520kcal 蛋白:20.9g 脂質:16.9g 食塩:2.45g	大豆と鶏肉のキーマカレー しろなとちくわの塩麴ドレ和え パイン缶のオレンジジュレ エネ:476kcal 蛋白:16.0g 脂質:11.4g 食塩:1.81g	わかめそば 豚肉の塩ダレ炒め うまい菜とツナのごまドレサラダ エネ:451kcal 蛋白:20.8g 脂質:17.3g 食塩:3.58g	御飯 ハンバーグ(ドミソース) 大根と平天の煮物 味噌汁(油揚げ・人参)麦白味噌仕立て みかん缶 エネ:591kcal 蛋白:17.1g 脂質:18.2g 食塩:2.84g	御飯 白身魚の味噌煮 キャベツと鶏肉の炒め物 大根と大根葉の塩ごま和え すまし汁(菜の花・かまぼこ) エネ:457kcal 蛋白:24.4g 脂質:12.3g 食塩:1.71g	御飯 蒸し鶏(梅ソース) 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 ブロッコリーとちくわのマヨサラダ 味噌汁(しろな・人参)白味噌仕立て エネ:541kcal 蛋白:29.9g 脂質:15.8g 食塩:2.42g
お	手作りパウンドケーキ エネ:163kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.3g 食塩:0.35g	手作り梅ゼリー エネ:43kcal 蛋白:0.0g 脂質:0.0g 食塩:0.03g	おにぎりせんべい 飴湯 エネ:103kcal 蛋白:0.8g 脂質:2.3g 食塩:0.23g	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	手作りコーヒゼリー(ホイップクリーム添え) エネ:50kcal 蛋白:0.2g 脂質:1.4g 食塩:0.01g	手作りぜんざい(もち麴) エネ:147kcal 蛋白:4.8g 脂質:0.4g 食塩:0.07g
夕	御飯 鶏肉と里芋の煮込み いかふくさ焼き 味噌汁(絹揚げ・あさり) フルーツ(洋なし缶・黄桃缶) エネ:511kcal 蛋白:25.6g 脂質:8.8g 食塩:2.13g	御飯 かわいいのグリル(レモンタルソース) 絹揚げの鶏そぼろ煮 もやしのピーナッツ和え 味噌汁(人参・わかめ) エネ:580kcal 蛋白:33.5g 脂質:21.2g 食塩:2.66g	御飯 さばの南部焼き れんこんと油揚げの煮物 キャベツの土佐酢和え 味噌汁(大根・平天)白味噌仕立て エネ:564kcal 蛋白:21.9g 脂質:22.9g 食塩:2.22g	御飯 おでん もやしとピーマンの炒め物 しば漬け エネ:568kcal 蛋白:23.5g 脂質:19.4g 食塩:3.32g	御飯 赤魚のあんかけ 金時豆煮 チンゲン菜と人参の和え物 粕汁(豚肉・白菜・しいたけ) エネ:487kcal 蛋白:26.2g 脂質:7.7g 食塩:2.00g	御飯 豚カツの卵とじ ひじきとかんぴょうの煮物 味噌汁(ごぼう・白ねぎ)いりこ風味 フルーツ(黄桃缶・白桃缶) エネ:646kcal 蛋白:18.9g 脂質:17.2g 食塩:2.79g	御飯 あじの生姜煮 白菜と豚肉のとりみ炒め 胡瓜の酢の物 味噌汁(絹揚げ・しめじ) エネ:472kcal 蛋白:24.0g 脂質:12.5g 食塩:2.18g
計	エネ:1590kcal 蛋白:60.9g 脂質:45.2g 食塩:6.79g	エネ:1520kcal 蛋白:67.2g 脂質:44.8g 食塩:6.70g	エネ:1538kcal 蛋白:57.8g 脂質:43.5g 食塩:6.07g	エネ:1493kcal 蛋白:58.1g 脂質:50.4g 食塩:8.63g	エネ:1515kcal 蛋白:54.0g 脂質:35.5g 食塩:6.42g	エネ:1493kcal 蛋白:54.2g 脂質:44.4g 食塩:6.04g	エネ:1553kcal 蛋白:72.4g 脂質:38.1g 食塩:6.24g





常食(御飯食) 献立だより 2025年2月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日付	10	11	12	13	14	15	16	
朝A	御飯 ポテトミンチ巻き もやしとちりめんの白ごま和え 味噌汁(玉ねぎ・小松菜) E:400kcal 蛋白:14.7g 脂質:8.9g 食塩:1.75g	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 ブロッコリーと油揚げのおから和え 味噌汁(白菜・かまぼこ) E:386kcal 蛋白:15.0g 脂質:8.6g 食塩:1.61g	御飯 野菜とわかめの豆乳寄せ 白菜となめこの麴ナムル和え 味噌汁(玉ねぎ・さつまいも) E:348kcal 蛋白:8.2g 脂質:6.0g 食塩:1.50g	御飯 ほうれん草のオムレツ もやしとちくわのピリ辛和え 味噌汁(油揚げ・わかめ) E:356kcal 蛋白:12.9g 脂質:6.3g 食塩:1.73g	御飯 チキンピカタ ブロッコリーとコーンの麦味噌和え 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ) E:363kcal 蛋白:12.1g 脂質:5.2g 食塩:1.58g	御飯 メヌケの焼き浸し ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(白菜・しめじ) E:398kcal 蛋白:18.6g 脂質:9.4g 食塩:1.67g	御飯 照り焼き風肉団子 さつまいものサラダ 味噌汁(大根・あさり) E:430kcal 蛋白:12.8g 脂質:10.7g 食塩:1.44g	
	醤油ラーメン かにシューマイ 杏仁豆腐(いちごソース) E:454kcal 蛋白:17.0g 脂質:10.1g 食塩:4.67g	ちらし寿司 れんこんと豚肉の炒り煮 うまい菜と平天のパンパドレサラダ 味噌汁(大根葉・白ねぎ)いりこ風味 E:516kcal 蛋白:19.0g 脂質:13.1g 食塩:3.65g	御飯 メンチカツ(濃厚ソース) 小松菜と鶏肉の炒め物 かりフラワーと玉ねぎのごまドレサラダ 味噌汁(キャベツ・もやし) E:629kcal 蛋白:20.1g 脂質:25.6g 食塩:2.34g	御飯 さばの塩焼き 白菜と豚肉の煮物 いんげんのスローサラダ 味噌汁(大根・しいたけ) E:603kcal 蛋白:22.6g 脂質:29.3g 食塩:2.59g	御飯 豚肉と白菜のすき煮 大根と鶏肉の炒め物 ほうれん草とえのきの塩ごま和え 味噌汁(玉ねぎ・ごぼう) E:563kcal 蛋白:24.2g 脂質:21.2g 食塩:2.80g	御飯 枝豆がんもの炊き合わせ れんこんとちくわの炒め生酢 味噌汁(さつまいも・もやし) 白桃缶のピーチジュレ E:520kcal 蛋白:13.6g 脂質:12.8g 食塩:2.65g	御飯 さわらの西京焼き 大豆と鶏肉の煮物 しろなとかまぼこのわさび和え すまし汁(キャベツ・白ねぎ) E:454kcal 蛋白:26.5g 脂質:10.2g 食塩:2.08g	
お	豆乳かすてら E:115kcal 蛋白:2.4g 脂質:4.9g 食塩:0.18g	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	手作りみたらし餅(やわらか餅) E:59kcal 蛋白:0.3g 脂質:1.6g 食塩:0.26g	パウムクーヘン E:87kcal 蛋白:1.2g 脂質:3.7g 食塩:0.12g	手作りチョコプリン(ホイップクリーム添え) E:95kcal 蛋白:2.3g 脂質:3.3g 食塩:0.13g	手作りあんシュー(いちごあん) E:99kcal 蛋白:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	手作りマドレーヌ E:145kcal 蛋白:1.9g 脂質:7.8g 食塩:0.22g	
	御飯 銀ひらすのソテー(オーロソース) 大豆とこんにやくの煮物 いんげんとコーンのピーナッツ和え 味噌汁(さつまいも・しいたけ) E:537kcal 蛋白:24.1g 脂質:16.2g 食塩:1.98g	御飯 鶏肉の照り煮 キャベツとツナの炒め物 味噌汁(じゃがいも・わかめ)白味噌仕立て マンゴー缶 E:518kcal 蛋白:20.9g 脂質:16.2g 食塩:2.04g	御飯 白身魚の山椒煮 大根と豚肉の塩だしとろみ炒め やっこ(醤油) 味噌汁(チンゲン菜・人参) E:430kcal 蛋白:25.1g 脂質:8.7g 食塩:2.36g	御飯 タンダリーチキン うまい菜と絹揚げの炒め煮 キャベツとアスパラの大葉ドレサラダ コンソメスープ(ウインナー・セロリ) E:475kcal 蛋白:19.9g 脂質:15.9g 食塩:2.11g	御飯 シロガネダラの香草焼き(オニオンソース) キャベツとあさりの炒め物 味噌汁(絹揚げ・人参)白味噌仕立て フルーツ(カットりんご) E:454kcal 蛋白:23.3g 脂質:10.1g 食塩:1.67g	御飯 牛皿 玉子豆腐 菜の花の香味和え 味噌汁(油揚げ・大根葉) E:522kcal 蛋白:19.1g 脂質:18.5g 食塩:2.91g	御飯 合鴨スモークスライス じゃがいもの鶏そぼろ煮 白菜と人参のピーナッツ和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)いりこ風味 E:529kcal 蛋白:18.9g 脂質:15.8g 食塩:2.59g	
計	E:1506kcal 蛋白:58.2g 脂質:40.1g 食塩:8.58g	E:1547kcal 蛋白:55.7g 脂質:38.2g 食塩:7.39g	E:1466kcal 蛋白:53.7g 脂質:41.9g 食塩:6.46g	E:1521kcal 蛋白:56.6g 脂質:55.2g 食塩:6.55g	E:1475kcal 蛋白:61.9g 脂質:39.8g 食塩:6.18g	E:1539kcal 蛋白:53.6g 脂質:44.7g 食塩:7.33g	E:1558kcal 蛋白:60.1g 脂質:44.5g 食塩:6.33g	
日付	17	18	19	20				
朝A	御飯 ポロニアソーセージ 味噌汁(しろな・もやし) E:369kcal 蛋白:10.6g 脂質:8.4g 食塩:1.89g	御飯 ミートオムレツ ブロッコリーのピリ辛和え 味噌汁(さつまいも・絹揚げ) E:350kcal 蛋白:11.6g 脂質:4.6g 食塩:1.41g	御飯 野菜ミンチ巻き 大根の香味ドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・玉ねぎ) E:392kcal 蛋白:8.9g 脂質:7.0g 食塩:1.64g	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) キャベツのピーナッツドレサラダ 味噌汁(里芋・しいたけ) E:397kcal 蛋白:11.8g 脂質:7.8g 食塩:1.54g				
	親子丼 一口がんもの煮物 キャベツといんげんのバジルドレサラダ 味噌汁(里芋・大根葉)白味噌仕立て E:549kcal 蛋白:22.9g 脂質:16.0g 食塩:2.53g	きつねうどん がめ煮[福岡県郷土料理] かりフラワーとコーンのマヨサラダ E:484kcal 蛋白:17.8g 脂質:15.1g 食塩:3.52g	御飯 白身魚の煮付け 小松菜とベーコンの炒め物 白菜と油揚げの白ごま和え とろろ汁 E:538kcal 蛋白:24.3g 脂質:19.4g 食塩:1.75g	ポークカレー チンゲン菜と平天の大葉ドレ和え ミルク寒天(パイン缶添え) E:557kcal 蛋白:17.3g 脂質:16.6g 食塩:2.32g				
お	手作り栗あんまんじゅう(粒入り) E:120kcal 蛋白:2.4g 脂質:2.1g 食塩:0.05g	手作り水ようかん E:75kcal 蛋白:1.9g 脂質:0.2g 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	手作りおしろこ(あられ) E:152kcal 蛋白:3.5g 脂質:0.3g 食塩:0.04g				
	御飯 寄せ鍋 大根と豚肉の金平 マンゴー缶 E:473kcal 蛋白:18.6g 脂質:11.6g 食塩:2.67g	御飯 白身魚の竜田揚げ(甘酢あん) 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 豚汁(豚肉・白菜・白ねぎ) 高菜炒め E:573kcal 蛋白:25.4g 脂質:17.8g 食塩:2.07g	御飯 鶏肉の柚子風味グリル 卵の花 味噌汁(かぼちゃ)いりこ風味 フルーツ(洋なし缶・黄桃缶) E:500kcal 蛋白:17.1g 脂質:13.6g 食塩:1.41g	御飯 白身魚の生姜煮 松風焼き かぼちゃのサラダ 味噌汁(絹揚げ・人参)白味噌仕立て E:453kcal 蛋白:26.0g 脂質:8.6g 食塩:1.70g				
計	E:1511kcal 蛋白:54.5g 脂質:38.1g 食塩:7.14g	E:1482kcal 蛋白:56.7g 脂質:37.7g 食塩:7.04g	E:1528kcal 蛋白:52.7g 脂質:44.6g 食塩:4.91g	E:1559kcal 蛋白:58.6g 脂質:33.3g 食塩:5.60g				

2月14日(金)おやつ  
『手作りチョコプリン  
(ホイップクリーム添え)』  
バレンタインデー



日本のバレンタインは女性から男性にチョコレートを渡し、愛の告白をする日として知られています。外国では男性から女性に贈り物をするのが一般的で、日本のように義理チョコやホワイトデーの習慣はないそうです。この日のおやつはハート型の可愛いチョコプリンです。

2月18日(火)昼食  
『がめ煮』  
[福岡県郷土料理]



がめ煮は福岡県の郷土料理で、博多の方言の「がめぐりこむ」(寄せ集めるの意味)が名前の由来とされています。福岡県北部を「筑前の国」と言っていたことから筑前煮とも呼ばれます。鶏肉と根菜類が使われることが多いので噛み応えがあり、早食いを防ぎ、消化を助ける効果もあります。





常食(御飯食) 献立だより 2025年2月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付					21	22	23
朝A	2月23日(日)夕食 『ふるふき大根 (白味噌田楽)』 				御飯 玉子焼き しるなのおから和え 味噌汁(白菜・あさり) エ:382kcal 蛋白:16.3g 脂質:7.8g 食塩:1.77g	青菜雑炊(うまい菜) 絹揚げとグリーンピースのそぼろ煮 白菜となめこのお浸し 金時豆煮 エ:305kcal 蛋白:13.4g 脂質:8.1g 食塩:1.62g	御飯 プレーンオムレツ(コンソメソース) キャベツとちりめんの塩麴レサラダ 味噌汁(絹揚げ・しめじ) エ:377kcal 蛋白:14.8g 脂質:5.9g 食塩:2.25g
昼					御飯 さばの味噌煮 キャベツと鶏肉の炒め物 すまし汁(おくら・花麴) 昆布佃煮 エ:590kcal 蛋白:22.3g 脂質:26.0g 食塩:2.31g	御飯 ホツケのタレ焼き 切干大根の煮物 アスパラとちくわのごまドレサラダ 味噌かきたま汁 白味噌仕立て エ:451kcal 蛋白:22.0g 脂質:9.1g 食塩:2.11g	御飯 酢鶏 いかふくき焼き チンゲン菜としいたけの麦味噌和え 味噌汁(ごぼう・わかめ) エ:616kcal 蛋白:20.4g 脂質:22.6g 食塩:2.25g
お	江戸時代の書物から、伊勢地方では熱い蒸し風呂が好まれ、垢を取るのに身体にふうふうと息を吹きかけていたそうです。その様子と熱い大根をふうふうと息を吹きかけて食べる様子が似ていたので風呂吹き大根と呼ばれるようになったそうです。今回は白味噌ベースの田楽味噌をかけてお召し上がり下さい。				手作りぶどうゼリー エ:38kcal 蛋白:0.1g 脂質:0.0g 食塩:0.01g	手作りミルクまんじゅう(白あん) シルベーク エ:97kcal 蛋白:1.3g 脂質:6.2g 食塩:0.03g	
夕					御飯 蒸し鶏(油淋ソース) ひじきと油揚げの煮物 スパゲティーサラダ 味噌汁(じゃがいも・もやし) エ:504kcal 蛋白:22.3g 脂質:12.4g 食塩:2.52g	御飯 煮込みハンバーグ もやしと豚肉の炒め物 味噌汁(白ねぎ・油揚げ)いりこ風味 ヨーグルト(あんずソース) エ:645kcal 蛋白:23.3g 脂質:26.9g 食塩:2.31g	御飯 赤魚の照り煮 ふるふき大根(白味噌田楽) いんげんとコーンのスローサラダ すまし汁(菜の花・人参) エ:457kcal 蛋白:21.9g 脂質:8.8g 食塩:2.40g
計					エ:1514kcal 蛋白:61.0g 脂質:46.2g 食塩:6.61g	エ:1535kcal 蛋白:61.9g 脂質:46.3g 食塩:6.09g	エ:1547kcal 蛋白:58.4g 脂質:43.5g 食塩:6.93g
日付	24	25	26	27	28		
朝A	御飯 ハムチーズピカタ ほうれん草の豆乳和え 味噌汁(白菜・もやし) エ:350kcal 蛋白:10.1g 脂質:7.6g 食塩:1.71g	御飯 擬製豆腐 切干大根と豆のマヨサラダ 味噌汁(白ねぎ・しいたけ) エ:392kcal 蛋白:9.6g 脂質:9.8g 食塩:1.58g	御飯 いかつみれ(コンソメ) 大根とピーマンの和え物 味噌汁(小松菜・里芋) エ:335kcal 蛋白:9.9g 脂質:3.6g 食塩:1.67g	御飯 豚肉の筑前煮 ブロッコリーの麴ナムル和え 味噌汁(キャベツ・白ねぎ) エ:393kcal 蛋白:13.9g 脂質:9.1g 食塩:1.47g	御飯 大豆ミートハンバーグ(デミグラスソース) 味噌汁(じゃがいも・しいたけ) エ:405kcal 蛋白:10.8g 脂質:9.5g 食塩:1.57g		
昼	御飯 ホキの香草パン粉焼き(マスタードタルタルソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー 味噌汁(もずく)麦白味噌仕立て フルーツ(黄桃缶・白桃缶) エ:541kcal 蛋白:20.3g 脂質:19.4g 食塩:1.82g	御飯 えびマカロングラタンフライ(中濃ソース) 柾尾煮(とがのおに) いんげんの洋風お浸し コンソメスープ(ウインナー・セリ) エ:579kcal 蛋白:15.3g 脂質:16.5g 食塩:2.51g	ゆかり御飯 豚肉のごま醤油炒め 筍と昆布の煮物 ポテトサラダ 味噌汁(えのき・油揚げ)麦白味噌仕立て エ:603kcal 蛋白:22.9g 脂質:25.3g 食塩:3.02g	御飯 白身魚の唐揚げ(チリ風味あん) かぼちゃの含め煮 うまい菜と油揚げの和え物 味噌汁(白菜・あさり) エ:534kcal 蛋白:24.1g 脂質:15.8g 食塩:1.92g	中華丼 えびシューマイ もやしと平天の和風ドレサラダ 中華スープ(春雨) エ:530kcal 蛋白:16.9g 脂質:16.2g 食塩:2.93g		
お	いしやきいも 桃山 エ:86kcal 蛋白:1.2g 脂質:0.2g 食塩:0.05g	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	手作りあんシュー(栗あん) エ:91kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	ふんわりロールケーキ(黒糖) エ:55kcal 蛋白:0.7g 脂質:2.5g 食塩:0.05g		
夕	御飯 豚大根 やっこ(醤油) カリフラワーと平天の香味ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ) エ:528kcal 蛋白:20.6g 脂質:17.9g 食塩:2.76g	御飯 さんまの山椒煮 白菜と豚肉の塩だしとろみ炒め 味噌汁(じゃがいも・わかめ)いりこ風味 洋なし缶のはちみつジュレ エ:510kcal 蛋白:20.9g 脂質:14.8g 食塩:1.70g	御飯 さけのクリームソースかけ 大豆と鶏肉のトマト煮 白菜の塩レモンドレサラダ 味噌汁(大根葉・人参) エ:522kcal 蛋白:27.5g 脂質:17.3g 食塩:1.79g	御飯 鶏肉のにんにく醤油焼き 高野豆腐のサイコロ煮 味噌汁(玉ねぎ・かまぼこ) フルーツ(カットりんご) エ:482kcal 蛋白:21.8g 脂質:13.0g 食塩:2.02g	御飯 いわしの生姜煮 はたけ菜と鶏肉の炒め物 カリフラワーとコーンのパンパントレサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根)白味噌仕立て エ:468kcal 蛋白:20.1g 脂質:11.6g 食塩:2.52g		
計	エ:1505kcal 蛋白:52.2g 脂質:45.1g 食塩:6.34g	エ:1603kcal 蛋白:46.9g 脂質:41.4g 食塩:5.85g	エ:1621kcal 蛋白:62.4g 脂質:57.4g 食塩:6.83g	エ:1500kcal 蛋白:61.6g 脂質:41.9g 食塩:5.51g	エ:1458kcal 蛋白:48.5g 脂質:39.8g 食塩:7.07g		

