

ドリーム I 常食 献立だより 2025年4月



曜日	月	火	水	木	金	土	日					
日付	1	2	3	4	5	6	7					
朝	ごはん 白身魚揚げの煮物 白菜と絹揚げの麺ナムル和え 味噌汁(しろな・玉ねぎ)	ごはん 磯巻き卵 もやしのごまドレサラダ 味噌汁(油揚げ・しいたけ)	ごはん チキンナゲット(トマトソース) 白菜とちりめんの麦味噌和え 味噌汁(あさり・白ねぎ)	ごはん 千草焼き ブロッコリーとコーンのお浸し 味噌汁(里芋・大根)	しめじ雑炊 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 大根と平天の白ごま和え 昆布佃煮	ごはん ハムチーズピカタ 白菜とかまぼこのピーナツ和え 味噌汁(油揚げ・大根葉)	エネ:372kcal 蛋白:10.8g 脂質:6.2g 食塩:1.54g	エネ:420kcal 蛋白:15.7g 脂質:13.5g 食塩:1.27g	エネ:394kcal 蛋白:18.9g 脂質:6.7g 食塩:1.96g	エネ:336kcal 蛋白:10.7g 脂質:3.8g 食塩:1.34g	エネ:332kcal 蛋白:14.2g 脂質:11.8g 食塩:2.75g	エネ:385kcal 蛋白:11.9g 脂質:9.7g 食塩:1.62g
	エネ:372kcal 蛋白:10.8g 脂質:6.2g 食塩:1.54g	エネ:420kcal 蛋白:15.7g 脂質:13.5g 食塩:1.27g	エネ:394kcal 蛋白:18.9g 脂質:6.7g 食塩:1.96g	エネ:336kcal 蛋白:10.7g 脂質:3.8g 食塩:1.34g	エネ:332kcal 蛋白:14.2g 脂質:11.8g 食塩:2.75g	エネ:385kcal 蛋白:11.9g 脂質:9.7g 食塩:1.62g						
昼	ごはん 鶏肉のマリネソース焼き 一口がんもの煮物 キャベツのアイランドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・しめじ)	ごはん さわらの梅味噌ダレがけ 大豆と小えびの煮物 菜の花の和え物 すまし汁(白菜・かまぼこ)	ごはん 枝豆がんもの炊き合わせ 大根と豚肉の金平 味噌汁(ごぼう・人参) 白味噌仕立て みかん缶	ごはん 白身魚の煮付け しろなと鶏肉の炒め物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(えのき・わかめ) いりこ風味	ごはん 白身魚の竜田揚げ(甘酢あん) 白菜と鶏肉の煮物 カリフラワーとアスパラのパンパントレサラダ 味噌かきたま汁	キーマカレー キャベツとツナのソテー パイン缶の紅茶ジュレ	エネ:505kcal 蛋白:19.2g 脂質:18.7g 食塩:1.69g	エネ:454kcal 蛋白:24.8g 脂質:9.5g 食塩:2.24g	エネ:533kcal 蛋白:15.1g 脂質:15.4g 食塩:2.41g	エネ:478kcal 蛋白:23.5g 脂質:13.0g 食塩:2.08g	エネ:530kcal 蛋白:20.6g 脂質:14.4g 食塩:2.24g	エネ:531kcal 蛋白:17.2g 脂質:18.8g 食塩:1.86g
	エネ:505kcal 蛋白:19.2g 脂質:18.7g 食塩:1.69g	エネ:454kcal 蛋白:24.8g 脂質:9.5g 食塩:2.24g	エネ:533kcal 蛋白:15.1g 脂質:15.4g 食塩:2.41g	エネ:478kcal 蛋白:23.5g 脂質:13.0g 食塩:2.08g	エネ:530kcal 蛋白:20.6g 脂質:14.4g 食塩:2.24g	エネ:531kcal 蛋白:17.2g 脂質:18.8g 食塩:1.86g						
お	手作り紅茶パウンドケーキ	手作りはちみつレモンゼリー	手作り酒まんじゅう	手作りいちごミルクプリン(ホイップクリーム添え)	手作りみるくまんじゅう(白あん)	手作りチョコマドレーヌ	エネ:161kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.2g 食塩:0.35g	エネ:42kcal 蛋白:0.0g 脂質:0.0g 食塩:0.02g	エネ:122kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.3g 食塩:0.06g	エネ:84kcal 蛋白:2.2g 脂質:3.2g 食塩:0.11g	エネ:134kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.2g 食塩:0.05g	エネ:148kcal 蛋白:2.0g 脂質:7.8g 食塩:0.21g
	エネ:161kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.2g 食塩:0.35g	エネ:42kcal 蛋白:0.0g 脂質:0.0g 食塩:0.02g	エネ:122kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.3g 食塩:0.06g	エネ:84kcal 蛋白:2.2g 脂質:3.2g 食塩:0.11g	エネ:134kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.2g 食塩:0.05g	エネ:148kcal 蛋白:2.0g 脂質:7.8g 食塩:0.21g						
夕	ごはん ホキの揚げ浸し 豚肉の塩だれ炒め 大根とちくわの大葉ドレサラダ 味噌汁(巻麩)	ごはん 肉じゃが(豚肉) キャベツと平天の炒め物 やっこ(醤油) 味噌汁(大根・大根葉)	ごはん あじの香味焼き 絹揚げとグリーンピースのそぼろ煮 うまい菜のたらこマヨサラダ 味噌汁(キャベツ・ちくわ)	ごはん 豚肉の和風炒め かにシューマイ いんげんのおからサラダ 味噌汁(白菜・小松菜)	ごはん オレンジチキン うまい菜とベーコンの炒め物 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ) マンゴー缶	ごはん 赤魚の焼き浸し 大根と豚肉の煮物 ブロッコリーのバジルドレサラダ 味噌汁(しいたけ・わかめ) 白味噌仕立て	エネ:519kcal 蛋白:23.8g 脂質:16.8g 食塩:2.14g	エネ:582kcal 蛋白:21.9g 脂質:18.2g 食塩:2.93g	エネ:497kcal 蛋白:27.6g 脂質:13.5g 食塩:2.45g	エネ:617kcal 蛋白:22.7g 脂質:25.3g 食塩:2.54g	エネ:549kcal 蛋白:19.8g 脂質:18.5g 食塩:1.81g	エネ:527kcal 蛋白:26.4g 脂質:16.2g 食塩:2.32g
	エネ:519kcal 蛋白:23.8g 脂質:16.8g 食塩:2.14g	エネ:582kcal 蛋白:21.9g 脂質:18.2g 食塩:2.93g	エネ:497kcal 蛋白:27.6g 脂質:13.5g 食塩:2.45g	エネ:617kcal 蛋白:22.7g 脂質:25.3g 食塩:2.54g	エネ:549kcal 蛋白:19.8g 脂質:18.5g 食塩:1.81g	エネ:527kcal 蛋白:26.4g 脂質:16.2g 食塩:2.32g						
計	エネ:1558kcal 蛋白:55.9g 脂質:52.9g 食塩:5.73g	エネ:1498kcal 蛋白:62.4g 脂質:41.1g 食塩:6.46g	エネ:1547kcal 蛋白:62.8g 脂質:36.0g 食塩:6.88g	エネ:1514kcal 蛋白:59.0g 脂質:45.3g 食塩:6.07g	エネ:1544kcal 蛋白:57.8g 脂質:46.8g 食塩:6.85g	エネ:1591kcal 蛋白:57.4g 脂質:52.5g 食塩:6.01g						
日付	7	8	9	10								
朝	ごはん 大豆ミートハンバーグ(オニオンソース) 味噌汁(キャベツ・ごぼう)	ごはん 玉子焼き ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(小松菜・しいたけ)	ごはん 照り焼き風肉団子 白菜となめこの麦味噌和え 味噌汁(絹揚げ・大根葉)	ごはん ポテミンチ巻き もやしと油揚げの豆乳和え 味噌汁(白菜・わかめ)	4月3日(木)夕食 たらこマヨサラダ		4月7日(月)昼食 桜のちらし寿司		4月9日(水)昼食 ひきな入り [福島県郷土料理]			
	エネ:405kcal 蛋白:13.1g 脂質:10.6g 食塩:1.77g	エネ:438kcal 蛋白:17.2g 脂質:12.7g 食塩:1.99g	エネ:375kcal 蛋白:11.7g 脂質:8.7g 食塩:1.34g	エネ:365kcal 蛋白:12.3g 脂質:5.9g 食塩:1.69g								
昼	桜のちらし寿司 絹揚げと昆布の煮物 いんげんとパプリカのスローサラダ 味噌汁(しろな・しめじ)	ごはん 豚肉のごま醤油炒め いわしつみれの煮物 とろろの梅かつお和え 味噌汁(大根・人参) いりこ風味	ごはん さばの塩焼き ひきな入り[福島県郷土料理] 味噌汁(おくら・花麩) 白味噌仕立て フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	あさりの卵とし井 大豆とこんにゃくの煮物 キャベツとちくわの麺ナムル和え 豚汁(豚肉・しいたけ・人参)				エネ:530kcal 蛋白:23.8g 脂質:15.5g 食塩:4.51g	エネ:549kcal 蛋白:21.2g 脂質:18.1g 食塩:2.58g	エネ:558kcal 蛋白:19.7g 脂質:21.7g 食塩:1.83g	エネ:538kcal 蛋白:25.5g 脂質:11.3g 食塩:4.02g	
	エネ:530kcal 蛋白:23.8g 脂質:15.5g 食塩:4.51g	エネ:549kcal 蛋白:21.2g 脂質:18.1g 食塩:2.58g	エネ:558kcal 蛋白:19.7g 脂質:21.7g 食塩:1.83g	エネ:538kcal 蛋白:25.5g 脂質:11.3g 食塩:4.02g								
お	手作りぜんざい(もち麩)	ふんわりロールケーキ(黒糖)	手作りあんシュー(よもぎあん)	手作りきなこシフォンカップケーキ	新商品のたらこマヨサラダは、たらこの風味が引き立つ様にこだわった、たらこマヨソースを使用したサラダです。マヨサラダは度々登場していますが、たらこマヨサラダはたらこが入ったプチプチ食感も楽しんでいただけます。		ほんのり桜の風味が香る桜のちらし寿司が今年も登場します。桜も開花を始めウキウキしますね。桜のちらし寿司の酢飯には旬を迎えるちりめんじゃこが混ぜ込まれています。サーモン、えび、卵などのトッピングで見た目も楽しんでいただけます。		「ひきな」とは「千切りにした大根」を意味する福島市あたりの方言で、ひきなを炒めたものが「ひきな入り」です。福島県の郷土料理で、具材や味付けは各家庭や地域で異なるそうです。大根には胃腸の働きを助ける消化酵素も含まれており、体にうれしい野菜です。			
	エネ:147kcal 蛋白:4.8g 脂質:0.4g 食塩:0.07g	エネ:55kcal 蛋白:0.7g 脂質:2.5g 食塩:0.05g	エネ:99kcal 蛋白:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	エネ:74kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.6g 食塩:0.08g								
夕	ごはん 鶏肉と里芋の煮込み いかふくさ焼き 大根と人参の塩麩ドレサラダ 味噌汁(もずく) 麦白味噌仕立て	ごはん ホッケのたれ焼き チンゲン菜と鶏肉の炒め物 もやしとコーンの香味ドレサラダ 味噌汁(あさり・白菜)	ごはん 蒸し鶏(油淋ソース) キャベツとウインナーの炒め物 ほうれん草とかまぼこのごまドレサラダ 味噌汁(里芋・玉ねぎ)	ごはん さんまの生姜煮 れんこんの炒め生酢 大根といんげんのパンパントレサラダ 味噌汁(豆腐)	エネ:471kcal 蛋白:23.4g 脂質:8.4g 食塩:2.61g	エネ:455kcal 蛋白:24.0g 脂質:11.7g 食塩:2.01g	エネ:474kcal 蛋白:24.4g 脂質:10.2g 食塩:2.41g	エネ:539kcal 蛋白:20.3g 脂質:18.4g 食塩:1.64g	エネ:1553kcal 蛋白:65.1g 脂質:34.9g 食塩:8.96g	エネ:1497kcal 蛋白:63.1g 脂質:45.0g 食塩:6.63g	エネ:1506kcal 蛋白:58.2g 脂質:44.7g 食塩:5.67g	エネ:1516kcal 蛋白:59.9g 脂質:40.3g 食塩:7.43g
	エネ:471kcal 蛋白:23.4g 脂質:8.4g 食塩:2.61g	エネ:455kcal 蛋白:24.0g 脂質:11.7g 食塩:2.01g	エネ:474kcal 蛋白:24.4g 脂質:10.2g 食塩:2.41g	エネ:539kcal 蛋白:20.3g 脂質:18.4g 食塩:1.64g	エネ:1553kcal 蛋白:65.1g 脂質:34.9g 食塩:8.96g	エネ:1497kcal 蛋白:63.1g 脂質:45.0g 食塩:6.63g	エネ:1506kcal 蛋白:58.2g 脂質:44.7g 食塩:5.67g	エネ:1516kcal 蛋白:59.9g 脂質:40.3g 食塩:7.43g				



ドリーム I 常食 献立だより 2025年4月

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日付					11	12	13	
朝	4月11日(金)おやつ やわらか桜餅(抹茶ソース)		4月15日(火)昼食 春野菜のソテー		ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁(里芋・油揚げ)	ごはん プレーンオムレツ(きのこソース) キャベツと平天の大葉ドレサラダ 味噌汁(大根葉・玉ねぎ)	ごはん 擬製豆腐 もやしとニラの香味和え 味噌汁(小松菜・あさり)	
					エネ:398kcal 蛋白:11.5g 脂質:9.7g 食塩:1.89g	エネ:359kcal 蛋白:11.3g 脂質:4.3g 食塩:2.05g	エネ:332kcal 蛋白:10.5g 脂質:5.2g 食塩:1.31g	
昼					鶏南蛮そば ごぼうと豚肉の炒り煮 さつまいもとオレンジのサラダ	ごはん さわらの照り焼き じゃがいものそぼろ煮 ブロッコリーと油揚げの白ごま和え 味噌汁(もやし・白ねぎ) 白味噌仕立て	ごはん 白身魚の唐揚げ(中華あん) 筍と昆布の煮物 味噌汁(かぼちゃ) みかん缶	
					エネ:499kcal 蛋白:24.0g 脂質:14.7g 食塩:3.75g	エネ:505kcal 蛋白:25.0g 脂質:12.7g 食塩:1.82g	エネ:521kcal 蛋白:20.6g 脂質:14.2g 食塩:1.58g	
お	桜餅は、春の訪れを象徴する和菓子で、平安時代から食べられているそうです。関東の桜餅は薄皮で餡を包んだものが主流で、関西の桜餅は道明寺粉という粒々感が特徴です。食べやすいように桜風味のやわらか餅に白あん入りの抹茶ソースをかけてみました。		春に旬を迎える食材を使ったソテーが季節の料理で登場します。葉が柔らかくてみずみずしさが特徴の春キャベツと独特な苦みが特徴の菜の花をあさりと一緒に炒めました。あさりの旨味を野菜が吸っておいしさが詰まった一品です。お楽しみに。					手作りやわらか桜餅(抹茶ソース)
								エネ:107kcal 蛋白:1.5g 脂質:2.2g 食塩:0.04g
夕					ごはん 銀ひらすの西京焼き 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 菜の花のピリ辛和え すまし汁(キャベツ・しめじ)	ごはん 豚肉と白菜のすき煮 はたけ菜とツナの炒め物 味噌汁(ちくわ・わかめ) いりこ風味 刻みしば漬	ごはん 鶏肉の塩麴蒸し 切干大根と豚肉の煮物 アスパラとコーンのマヨサラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	
					エネ:507kcal 蛋白:29.2g 脂質:12.8g 食塩:2.37g	エネ:550kcal 蛋白:22.9g 脂質:21.5g 食塩:2.97g	エネ:589kcal 蛋白:22.8g 脂質:23.3g 食塩:2.31g	
計					エネ:1512kcal 蛋白:66.2g 脂質:39.5g 食塩:8.05g	エネ:1502kcal 蛋白:60.4g 脂質:42.2g 食塩:6.96g	エネ:1575kcal 蛋白:57.1g 脂質:44.9g 食塩:5.26g	
	日付	14	15	16	17	18	19	20
朝	ごはん カニカマ入りだし巻き卵 白菜と油揚げの麦味噌和え 味噌汁(大根・えのき)	ごはん チキンピカタ ブロッコリーと平天の和え物 味噌汁(白菜・白ねぎ)	ごはん お魚厚揚げの煮物 ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(玉ねぎ・ほうれん草)	ごはん ほうれん草オムレツ マカロニサラダ 味噌汁(絹揚げ・ごぼう)	ごはん かに玉 アスパラの洋風お浸し 味噌汁(大根・あさり)	ちりめん雑炊 絹揚げのそぼろ煮 いんげんとちくわのピリ辛和え フルーツ(カットりんご)	ごはん でんぶ入りだし巻き卵 白菜のピーナツ和え 味噌汁(絹揚げ・わかめ)	
	エネ:360kcal 蛋白:13.2g 脂質:7.4g 食塩:1.34g	エネ:362kcal 蛋白:13.1g 脂質:5.4g 食塩:1.88g	エネ:414kcal 蛋白:11.3g 脂質:10.7g 食塩:1.93g	エネ:390kcal 蛋白:10.9g 脂質:10.0g 食塩:1.33g	エネ:345kcal 蛋白:11.3g 脂質:5.3g 食塩:1.66g	エネ:309kcal 蛋白:15.4g 脂質:9.3g 食塩:1.65g	エネ:366kcal 蛋白:13.3g 脂質:8.3g 食塩:1.61g	
昼	ごはん 豚肉のバター醤油炒め 鶏つみれの煮物 ほうれん草とちくわのわさび和え 味噌汁(絹揚げ・人参)	たけのこご飯 赤魚の山椒焼き 春キャベツとあさりのソテー 手作り味噌ごま豆腐 味噌汁(もやし・大根葉) いりこ風味	ごはん ホキのソテー(オニオンソース) 高野豆腐のサイコロ煮 味噌汁(大根・人参) ヨーグルトのはちみつソースかけ	チキンカレー うまい菜と平天の和風ドレ和え ミルク寒天のいちごソースかけ	ちらし寿司 金時豆煮 キャベツのバンバンドレサラダ 味噌汁(もやし・油揚げ)	ごはん 鶏の唐揚げ 菜の花と油揚げの煮浸し 玉子豆腐 味噌汁(玉ねぎ・かまぼこ)	ごはん 白身魚の煮付け 大根と豚肉の炒め物 コールスローサラダ とろろ汁	
	エネ:581kcal 蛋白:25.5g 脂質:22.7g 食塩:2.36g	エネ:476kcal 蛋白:26.6g 脂質:10.0g 食塩:2.70g	エネ:457kcal 蛋白:23.7g 脂質:7.6g 食塩:2.35g	エネ:500kcal 蛋白:18.3g 脂質:10.0g 食塩:2.14g	エネ:499kcal 蛋白:18.6g 脂質:8.2g 食塩:2.58g	エネ:558kcal 蛋白:20.2g 脂質:22.1g 食塩:2.30g	エネ:458kcal 蛋白:23.0g 脂質:10.1g 食塩:2.33g	
お	手作りマドレーヌ	いしやきいと桃山	シルベレーヌ	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)	豆乳かすてら	手作りあんシュー(いちごあん)	手作りきなこソフトマフィン	
	エネ:145kcal 蛋白:1.9g 脂質:7.8g 食塩:0.22g	エネ:86kcal 蛋白:1.2g 脂質:0.2g 食塩:0.05g	エネ:97kcal 蛋白:1.3g 脂質:6.2g 食塩:0.03g	エネ:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g	エネ:115kcal 蛋白:2.4g 脂質:4.9g 食塩:0.18g	エネ:99kcal 蛋白:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	エネ:98kcal 蛋白:2.4g 脂質:4.6g 食塩:0.11g	
夕	ごはん かれいのグリル(オーロソース) ふかしじゃがいも(ウイナー) キャベツと大根葉のお浸し 味噌汁(玉ねぎ・しろな)	ごはん 合鴨スモークスライス 大根のそぼろ煮 スパゲティサラダ 味噌汁(じゃがいも・わかめ) 白味噌仕立て	ごはん 豚カツの卵とじ もやしの土佐酢和え 味噌汁(キャベツ・しいたけ) 麦白味噌仕立て 高菜炒め	ごはん さばの味噌煮 れんこんとちくわの金平 白菜となめこの和え物 すまし汁(白ねぎ・わかめ)	ごはん ハンバーグ(きのこソース) 高野豆腐の煮物 かりフラワーとコーンの香味ドレサラダ 味噌汁(白菜・人参) いりこ風味	ごはん シロガネダラ香草パン粉焼き(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 大根の大葉ドレサラダ 味噌汁(ほうれん草・しいたけ) 白味噌仕立て	ごはん 豚肉ともやしの野菜炒め 肉シューマイ 味噌汁(大根葉・平天) パイン缶のオレンジジュレ	
	エネ:482kcal 蛋白:23.1g 脂質:11.5g 食塩:2.55g	エネ:593kcal 蛋白:20.6g 脂質:24.7g 食塩:2.63g	エネ:619kcal 蛋白:21.4g 脂質:19.1g 食塩:2.87g	エネ:543kcal 蛋白:19.7g 脂質:22.5g 食塩:2.18g	エネ:568kcal 蛋白:19.8g 脂質:22.1g 食塩:2.58g	エネ:540kcal 蛋白:23.3g 脂質:20.3g 食塩:1.85g	エネ:600kcal 蛋白:21.6g 脂質:23.5g 食塩:2.38g	
計	エネ:1568kcal 蛋白:63.8g 脂質:49.4g 食塩:6.48g	エネ:1516kcal 蛋白:61.5g 脂質:40.2g 食塩:7.26g	エネ:1586kcal 蛋白:57.7g 脂質:43.6g 食塩:7.18g	エネ:1560kcal 蛋白:49.7g 脂質:42.8g 食塩:5.72g	エネ:1525kcal 蛋白:52.1g 脂質:40.5g 食塩:7.00g	エネ:1505kcal 蛋白:61.2g 脂質:55.6g 食塩:5.90g	エネ:1522kcal 蛋白:60.2g 脂質:46.6g 食塩:6.43g	

ドリーム I 常食 献立だより 2025年4月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	21	22	23	24	25	26	27
朝	ごはん レモンチキン チンゲン菜とちりめんのお浸し 味噌汁(じゃがいも・しいたけ) エネ:362kcal 蛋白:14.9g 脂質:6.3g 食塩:1.48g	ごはん メヌケの焼き浸し しろなと平天の白ごま和え 味噌汁(里芋・玉ねぎ) エネ:369kcal 蛋白:18.1g 脂質:5.7g 食塩:1.50g	ごはん スクランブルエッグ(ケチャップソース) いんげんとパプリカのおからサラダ 味噌汁(チンゲン菜・もやし) エネ:375kcal 蛋白:11.2g 脂質:8.2g 食塩:1.52g	ごはん いかつみれ(コンソメ) ブロッコリーとちりめんの麦味噌和え 味噌汁(白菜・白ねぎ) エネ:355kcal 蛋白:14.6g 脂質:4.4g 食塩:1.77g	ごはん 玉子焼き カリフラワーと平天の香味ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・うまい菜) エネ:432kcal 蛋白:17.9g 脂質:11.4g 食塩:2.02g	ごはん ミートオムレツ もやしのりんごドレサラダ 味噌汁(人参・しいたけ) エネ:331kcal 蛋白:10.6g 脂質:4.6g 食塩:1.24g	ごはん 豚肉の筑前煮 いんげんの豆乳和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ) エネ:397kcal 蛋白:12.6g 脂質:9.2g 食塩:1.61g
	ビビンバ いかふくさ焼き 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・人参・ささみ) エネ:518kcal 蛋白:23.4g 脂質:16.9g 食塩:3.38g	わかめうどん もやしと鶏肉の炒め物 ポテトサラダ エネ:474kcal 蛋白:16.6g 脂質:15.7g 食塩:3.74g	ごはん 肉団子のクリームシチュー うまい菜とえのきの炒め物 フルーツ(パイン缶・白桃缶) エネ:597kcal 蛋白:15.4g 脂質:22.0g 食塩:2.10g	ごはん かわいいの魚田(白味噌田楽) 切干大根と鶏肉の煮物 スパゲティサラダ すまし汁(筍・わかめ) エネ:529kcal 蛋白:28.7g 脂質:14.2g 食塩:2.77g	ごはん 蒸し鶏(ごまソース) れんこんと豚肉の煮物 しろなとしいたけの真砂和え 味噌汁(もやし・大根菜) 麦白味噌仕立て エネ:458kcal 蛋白:25.6g 脂質:10.7g 食塩:1.85g	ごはん 三色稲荷の炊き合わせ 大根といかの炒め物 さつまいものサラダ 味噌汁(玉ねぎ・キャベツ) エネ:530kcal 蛋白:17.7g 脂質:17.4g 食塩:2.38g	ごはん えびマカロニグラタンフライ(濃厚ソース) 卵の花 キャベツのピーナツドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・白ねぎ) いろこ風味 エネ:568kcal 蛋白:17.2g 脂質:20.2g 食塩:2.07g
お	おかしなバナナ エネ:157kcal 蛋白:2.8g 脂質:5.0g 食塩:0.09g	手作り黒糖まんじゅう(白あん) エネ:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g	手作り水ようかん エネ:75kcal 蛋白:1.9g 脂質:0.2g 食塩:0.04g	さくらフィナンシェ エネ:68kcal 蛋白:1.0g 脂質:4.0g 食塩:0.05g	手作りあんシュー(こしあん) エネ:100kcal 蛋白:1.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	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	手作りみたらし(やわらか餅) エネ:59kcal 蛋白:0.3g 脂質:1.6g 食塩:0.26g
	ごはん いわしの生姜煮 金平ごぼう カリフラワーといんげんのマヨサラダ 豚汁(豚肉・白菜・白ねぎ) エネ:530kcal 蛋白:16.7g 脂質:18.9g 食塩:2.34g	ごはん 豚肉の香味炒め やっこ(ねぎ味噌ダレ) キャベツとツナのマリネ すまし汁(大根菜・しめじ) エネ:556kcal 蛋白:23.7g 脂質:21.2g 食塩:1.86g	ごはん ぶりの照り焼き ひじきと油揚げの煮物 大根のごま酢和え 味噌汁(おくら・おつゆ麩)いろこ風味 エネ:538kcal 蛋白:22.9g 脂質:20.5g 食塩:1.81g	ごはん コロッケ(中濃ソース) キャベツとしめじの炒め物 味噌汁(玉ねぎ・人参) マンゴー缶 エネ:526kcal 蛋白:11.3g 脂質:15.1g 食塩:1.86g	ごはん 焼きさばの南蛮漬け 大豆とこんにゃくの煮物 白菜となめこのからし和え 味噌汁(じゃがいも・ごぼう) 白味噌仕立て エネ:585kcal 蛋白:23.3g 脂質:22.3g 食塩:2.59g	ごはん 豚肉とニラのオイスター炒め かぼちゃの含め煮 小松菜とちくわのピリ辛和え 味噌汁(白菜・油揚げ) エネ:547kcal 蛋白:20.8g 脂質:17.2g 食塩:2.31g	ごはん 鶏肉ののんにく醤油焼き 絹揚げと昆布の炒め煮 白菜と平天の塩レモンドレサラダ 味噌汁(大根・えのき) エネ:480kcal 蛋白:20.9g 脂質:14.7g 食塩:2.03g
計	エネ:1567kcal 蛋白:57.8g 脂質:47.1g 食塩:7.29g	エネ:1525kcal 蛋白:59.2g 脂質:42.9g 食塩:7.18g	エネ:1585kcal 蛋白:51.4g 脂質:50.9g 食塩:5.46g	エネ:1477kcal 蛋白:55.6g 脂質:37.7g 食塩:6.46g	エネ:1575kcal 蛋白:68.1g 脂質:48.4g 食塩:6.56g	エネ:1571kcal 蛋白:51.2g 脂質:50.6g 食塩:6.28g	エネ:1505kcal 蛋白:51.0g 脂質:45.7g 食塩:5.97g
日付	28	29	30				
朝	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ もやしと大根菜のごまドレサラダ 味噌汁(あさり・里芋) エネ:423kcal 蛋白:13.8g 脂質:12.2g 食塩:1.58g	ごはん 5品目具材の玉子焼き 大根とパプリカの和風ドレサラダ 味噌汁(白菜・人参) エネ:337kcal 蛋白:9.4g 脂質:4.6g 食塩:1.58g	ごはん 野菜ミンチ巻き アスパラの葉ドレサラダ 味噌汁(ほうれん草・しめじ) エネ:355kcal 蛋白:9.9g 脂質:3.4g 食塩:1.51g				
	ごはん 回鍋肉 ひじきと油揚げの煮物 味噌汁(かぼちゃ) 杏仁豆腐(マンゴーソース) エネ:601kcal 蛋白:20.9g 脂質:22.0g 食塩:2.03g	ごはん 白身魚の唐揚げ(オニオンソース) 高野豆腐のそぼろ煮 しろなの梅かつお和え 味噌汁(大根菜・しいたけ) 白味噌仕立て エネ:510kcal 蛋白:26.5g 脂質:14.2g 食塩:2.39g	ごはん 牛皿 鶏つみれ 菜の花と平天の麴ナムル和え 味噌汁(油揚げ・白ねぎ) 麦白味噌仕立て エネ:588kcal 蛋白:24.8g 脂質:21.3g 食塩:2.88g				
お	手作りおしろこ(あられ) エネ:152kcal 蛋白:3.5g 脂質:0.3g 食塩:0.04g	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				
	ごはん おでん 白菜と鶏肉の塩だしとろみ炒め 胡瓜の浅漬け エネ:465kcal 蛋白:18.0g 脂質:11.7g 食塩:2.37g	ごはん ハンバーグ(和風ソース) 大豆とベーコンのコンソメ煮 ブロッコリーのバジルドレサラダ 味噌汁(もやし・わかめ) エネ:601kcal 蛋白:18.1g 脂質:26.1g 食塩:2.67g	ごはん 白身魚の味噌煮 やっこ(醤油) キャベツとコーンのバンバンドレサラダ すまし汁(花麩) エネ:444kcal 蛋白:23.6g 脂質:12.5g 食塩:1.79g				
計	エネ:1642kcal 蛋白:56.2g 脂質:46.1g 食塩:6.02g	エネ:1518kcal 蛋白:55.1g 脂質:46.5g 食塩:6.71g	エネ:1468kcal 蛋白:59.2g 脂質:39.2g 食塩:6.24g				

