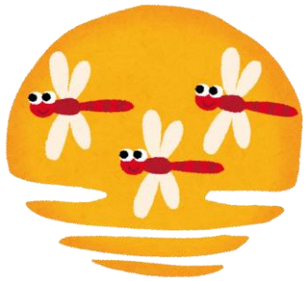
ドリームＩ 常食 献立だより 2025年11月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付						1	2
朝	11月2日(日)昼食 栗ごはん 十三夜	11月4日(火)昼食 ちらし寿司	11月6日(木)夕食 寄せ鍋	11月8日(土)昼食 ふろふき大根のなめ茸かけ		しいたけと人参の雑炊 れんこんと豚肉のしぐれ煮 もやしとちくわの香味ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 昆布佃煮	ごはん ミートオムレツ カリフラワーと豆のマヨサラダ 味噌汁(あさり・油揚げ)
						エネ 315 kcal 蛋白 9.2 g 脂質 11.8 g 食塩 2.01 g	エネ 433 kcal 蛋白 16.5 g 脂質 12.1 g 食塩 1.6 g
昼						ごはん 鶏肉のオニオンソース煮 大根と豚肉の金平 キャベツと油揚げの白ごま和え 味噌かきたま汁	栗ごはん ホッケのたれ焼き 卵の花 胡瓜の甘酢和え とろろ汁
						エネ 567 kcal 蛋白 23.5 g 脂質 21.7 g 食塩 2.33 g	エネ 458 kcal 蛋白 20.3 g 脂質 7.6 g 食塩 1.52 g
お	十三夜とは、十五夜に続く名月で、「後の月」と呼ばれ、十五夜に次いで美しい月だと言われています。十三夜は、栗や豆が収穫できる時期であることから「栗名月」「豆名月」とも呼ばれます。十三夜は栗御飯です。どうぞご賞味ください。	さば・さけ・かれいの旬は秋から冬にかけてです。旬を迎える魚は産卵期を迎えたり、脂が乗ってきたり、肉厚になったり、旨味が凝縮されます。いつもと違う寿司ネタ「しめさばスライス」を使用した散らし寿司をどうぞ味わって下さい。	日本の鍋文化が根付いた江戸時代後期に寄せ鍋が誕生したと言われています。各地域で手に入る食材を生かしたり、味付けにも決まりがないので各地域や家庭で多様な味わいを生み出すことができます。	ふろふき大根の名の由来は、諸説ありますが昔は風呂と言えば蒸し風呂でした。熱くなった体に息を吹きかける様子が、この料理を食べるときに息を吹きかけて冷ます姿と似ていることからこの名が付いたそうです。		おにぎりせんべい 飴湯	手作りキャラメルマドレーヌ
						エネ 118 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 2.3 g 食塩 0.23 g	エネ 161 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 9.9 g 食塩 0.13 g
夕						ごはん 銀ひらすの西京焼き ふかしじゃがいも(コーン) スパゲティサラダ すまし汁(白菜・わかめ)	ごはん 八宝菜 絹揚げとグリーンピースの煮物 味噌汁(大根・小松菜) 杏仁豆腐とﾌﾙｰﾂ缶の盛合せ
						エネ 509 kcal 蛋白 21.1 g 脂質 14.1 g 食塩 2.43 g	エネ 532 kcal 蛋白 18.4 g 脂質 16 g 食塩 2.43 g
計						エネ 1510 kcal 蛋白 54.6 g 脂質 50 g 食塩 7 g	エネ 1584 kcal 蛋白 57.1 g 脂質 45.6 g 食塩 5.68 g
日付	3	4	5	6	7	8	9
朝	ごはん ボロニアソーセージ 味噌汁(白菜・白ねぎ)	ごはん かに玉 白菜の和え物 味噌汁(チンゲン菜・もやし)	ごはん チキンナゲット(トマトソース) ブロッコリーとちくわの麦味噌和え 味噌汁(うまい菜・白ねぎ)	ごはん 玉子焼き いんげんのおから和え 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)	ごはん プレーンオムレツ(きのこソース) もやしと油揚げの白ごま和え 味噌汁(白菜・大根葉)	ごはん 照り焼き風肉団子 かぼちゃのサラダ 味噌汁(キャベツ・小松菜)	ごはん 擬製豆腐(そぼろあん) ｷｬﾍﾞﾂのﾋﾟｰﾅｯﾂﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(ほうれん草・人参)
	エネ 370 kcal 蛋白 9.7 g 脂質 8.7 g 食塩 1.86 g	エネ 324 kcal 蛋白 8.3 g 脂質 5.2 g 食塩 1.53 g	エネ 383 kcal 蛋白 14.4 g 脂質 6.4 g 食塩 1.79 g	エネ 392 kcal 蛋白 14.9 g 脂質 7.5 g 食塩 1.61 g	エネ 388 kcal 蛋白 13.8 g 脂質 8.3 g 食塩 1.96 g	エネ 383 kcal 蛋白 10.1 g 脂質 8.5 g 食塩 1.2 g	エネ 359 kcal 蛋白 10 g 脂質 6.6 g 食塩 1.32 g
昼	ごはん 鶏肉とｷｬﾍﾞﾂの味噌炒め 高野豆腐のサイコロ煮 もやしの和え物 すまし汁(えのき・しいたけ)	ちらし寿司 大根と鶏肉の炒め物 キャベツと平天のごまﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	ごはん ハンバーグ（和風ソース） ﾍﾞｰｺﾝと枝豆の塩ﾊﾞﾀｰｿﾃｰ 大根と大根葉のﾋﾟﾘ辛和え 味噌汁(油揚げ・人参)	ごはん さけのクリームソースかけ 里芋と油揚げの煮物 ｷｬﾍﾞﾂとﾊﾟﾌﾟﾘｶのﾊﾞｼﾞﾙﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(もやし・平天) いりこ風味	鶏肉のキーマカレー 大根の香味ドレサラダ 黄桃缶のピーチジュレ	豚丼 ふろふき大根のなめ茸かけ 白菜とかまぼこの麹ナムル和え 味噌汁(ごぼう・わかめ) 麦白味噌仕立て	ごはん さばの塩焼き 絹揚げの煮物 もやしとちくわの大葉ドレサラダ 味噌かきたま汁
	エネ 477 kcal 蛋白 23.5 g 脂質 13.8 g 食塩 2.22 g	エネ 506 kcal 蛋白 17 g 脂質 14.4 g 食塩 3.67 g	エネ 579 kcal 蛋白 18 g 脂質 23.3 g 食塩 2.53 g	エネ 502 kcal 蛋白 25.4 g 脂質 12.5 g 食塩 1.91 g	エネ 493 kcal 蛋白 14 g 脂質 14.1 g 食塩 1.95 g	エネ 525 kcal 蛋白 19.5 g 脂質 16.8 g 食塩 2.94 g	エネ 614 kcal 蛋白 26.9 g 脂質 27.6 g 食塩 3.08 g
お	シルベーヌ	いしやきいもと桃山	手作りはちみつレモンゼリー	手作りぜんざい(もち麩)	手作り紅茶パウンドケーキ	手作りあんシュー(こしあん)	手作りみたらし(やわらか餅)
	エネ 97 kcal 蛋白 1.3 g 脂質 6.2 g 食塩 0.03 g	エネ 86 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 0.2 g 食塩 0.05 g	エネ 42 kcal 蛋白 0 g 脂質 0 g 食塩 0.02 g	エネ 147 kcal 蛋白 4.8 g 脂質 0.4 g 食塩 0.07 g	エネ 161 kcal 蛋白 2.1 g 脂質 11.2 g 食塩 0.35 g	エネ 100 kcal 蛋白 1.3 g 脂質 3.6 g 食塩 0.09 g	エネ 59 kcal 蛋白 0.3 g 脂質 1.6 g 食塩 0.26 g
夕	ごはん ホキの揚げ浸し ひじきと豚肉の炒め煮 ポテトサラダ 味噌汁(豆腐・花麩)いりこ風味	ごはん 合鴨スモークスライス 絹揚げの煮物 ほうれん草となめこの塩ポン和え 味噌汁(里芋・大根葉) 麦白味噌仕立て	ごはん 白身魚の味噌煮 キャベツと鶏肉の炒め物 マカロニサラダ すまし汁(おくら・おつゆ麩)	ごはん 寄せ鍋 ごぼうの味噌金平 さくら漬け	ごはん さわらの柚庵焼き 大豆と小えびの煮物 ブロッコリーとコーンのマヨサラダ 豚汁(豚肉・玉ねぎ・人参)	ごはん 白身魚の唐揚げ(チリ風味あん) うまい菜と鶏肉の炒め物 やっこ(醤油) 味噌汁(里芋・しいたけ)	ごはん 蒸し鶏(ﾚﾓﾝﾊﾞﾀｰｿｰｽ) 小松菜とツナの炒め物 ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾊﾟﾝﾊﾟﾝﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(油揚げ・大根葉)白味噌仕立て
	エネ 577 kcal 蛋白 24.2 g 脂質 21.1 g 食塩 2.34 g	エネ 574 kcal 蛋白 21.1 g 脂質 22.6 g 食塩 3.18 g	エネ 489 kcal 蛋白 23.1 g 脂質 16.5 g 食塩 1.6 g	エネ 521 kcal 蛋白 23.4 g 脂質 16.2 g 食塩 2.86 g	エネ 565 kcal 蛋白 27.1 g 脂質 20.6 g 食塩 2.27 g	エネ 509 kcal 蛋白 26.8 g 脂質 14.7 g 食塩 2.3 g	エネ 456 kcal 蛋白 24.8 g 脂質 10.3 g 食塩 1.76 g
計	エネ 1522 kcal 蛋白 58.6 g 脂質 49.8 g 食塩 6.44 g	エネ 1489 kcal 蛋白 47.5 g 脂質 42.3 g 食塩 8.43 g	エネ 1492 kcal 蛋白 55.6 g 脂質 46.3 g 食塩 5.94 g	エネ 1562 kcal 蛋白 68.5 g 脂質 36.6 g 食塩 6.46 g	エネ 1607 kcal 蛋白 57 g 脂質 54.1 g 食塩 6.53 g	エネ 1517 kcal 蛋白 57.6 g 脂質 43.6 g 食塩 6.53 g	エネ 1488 kcal 蛋白 62.1 g 脂質 46.2 g 食塩 6.42 g

ドリームⅠ 常食 献立だより 2025年11月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	10	11	12	13	14	15	16
朝	ごはん 磯巻き卵 大根と平天の豆乳和え 味噌汁(白ねぎ・しいたけ)	ごはん 大豆ﾐｰﾄﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ(ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ) 味噌汁(しろな・玉ねぎ)	ごはん ハムチーズピカタ ｷｬﾍﾞﾂとｺｰﾝの和風ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(大根葉・しいたけ)	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ 白菜と大根葉のピーナッツ和え 味噌汁(もやし・人参)	ごはん 千草焼き いんげんのお浸し 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	白菜と鶏肉の雑炊 豚肉の和風炒め もやしの香味ドレサラダ フルーツ(カットりんご)	ごはん ほうれん草オムレツ 白菜と油揚げの麹ナムル和え 味噌汁(里芋・玉ねぎ)
	エネ 358 kcal 蛋白 12.7 g 脂質 6.8 g 食塩 1.59 g	エネ 402 kcal 蛋白 11 g 脂質 11.3 g 食塩 1.6 g	エネ 358 kcal 蛋白 9.3 g 脂質 7.5 g 食塩 1.51 g	エネ 349 kcal 蛋白 9.4 g 脂質 7.1 g 食塩 1.49 g	エネ 330 kcal 蛋白 9.7 g 脂質 4.4 g 食塩 1.26 g	エネ 331 kcal 蛋白 13.7 g 脂質 14.3 g 食塩 1.23 g	エネ 344 kcal 蛋白 10.4 g 脂質 5.4 g 食塩 1.3 g
昼	海鮮ちゃんぽん ごぼうと豚肉の炒り煮 フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	ごはん 豚かつのおろしあんかけ ひじきとかんぴょうの煮物 白菜のレモン風味 味噌汁(人参・しめじ)	ごはん 絹揚げの炊き合わせ もやしと鶏肉の炒め物 味噌汁(じゃがいも・白菜) いりこ風味 高菜炒め	親子丼 キャベツとツナの炒め物 さつまいものサラダ 味噌汁(大根・あさり) 白味噌仕立て	ごはん 焼きあじの南蛮漬け 昆布大豆煮 大根とパプリカのごまドレサラダ 味噌汁(里芋・白ねぎ)	ごはん 鶏肉のマスタード焼き 金時豆煮 うまい菜と平天の和え物 味噌汁(絹揚げ・大根葉) 白味噌仕立て	ごはん 豚肉の塩ダレ炒め 一口がんもの煮物 しろなとちりめんの麦味噌和え 味噌汁(しいたけ・人参)
	エネ 457 kcal 蛋白 20.9 g 脂質 11.8 g 食塩 4.59 g	エネ 565 kcal 蛋白 16.6 g 脂質 15.6 g 食塩 2.58 g	エネ 501 kcal 蛋白 21 g 脂質 16 g 食塩 2.47 g	エネ 582 kcal 蛋白 25.8 g 脂質 14.8 g 食塩 2.79 g	エネ 506 kcal 蛋白 24.1 g 脂質 11.7 g 食塩 2.53 g	エネ 552 kcal 蛋白 23.1 g 脂質 13 g 食塩 1.99 g	エネ 519 kcal 蛋白 23.4 g 脂質 19.7 g 食塩 2.1 g
お	手作り栗あんまんじゅう(粒入り)	手作り黒糖ソフトマフィン	手作りみるくまんじゅう(抹茶)	手作り柿ミックスゼリー	手作りおしるこ(あられ)	チョコワッフル	手作り酒まんじゅう
	エネ 120 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g	エネ 85 kcal 蛋白 1.6 g 脂質 3.8 g 食塩 0.09 g	エネ 133 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g	エネ 56 kcal 蛋白 0.2 g 脂質 0.1 g 食塩 0.01 g	エネ 152 kcal 蛋白 3.5 g 脂質 0.3 g 食塩 0.04 g	エネ 68 kcal 蛋白 1.7 g 脂質 2.8 g 食塩 0.07 g	エネ 122 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 0.3 g 食塩 0.06 g
夕	ごはん 銀ひらすのグリル(野菜ソース) 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 いんげんとｺｰﾝのスローサラダ 味噌汁(白菜・わかめ) いりこ風味	ごはん いわしの山椒煮 卵の花 ブロッコリーのたらこマヨサラダ 味噌汁(花麩)	ごはん 豚肉の生姜炒め 切干大根の煮物 味噌汁(かぼちゃ) ミルク寒天のあんずソースかけ	ごはん 赤魚の西京焼き れんこんと豚肉の炒り煮 チンゲン菜と油揚げのわさび和え すまし汁(玉ねぎ・えのき)	ごはん 肉じゃが(豚肉) やっこ(大葉味噌ダレ) ブロッコリーとちくわのピリ辛和え すまし汁(白菜・小松菜)	ごはん 擬製豆腐 大根と豚肉の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(あさり・わかめ)	ごはん かれいのｸﾞﾘﾙ(ｵﾆｵﾝｿｰｽ) 高野豆腐のそぼろ煮 ｶﾘﾌﾗﾜｰといんげんのﾊﾞｼﾞﾙﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(大根・もやし) いりこ風味
	エネ 588 kcal 蛋白 29.3 g 脂質 20.3 g 食塩 2.75 g	エネ 440 kcal 蛋白 17.5 g 脂質 11 g 食塩 2.57 g	エネ 563 kcal 蛋白 18 g 脂質 16.5 g 食塩 2.18 g	エネ 476 kcal 蛋白 26.1 g 脂質 11.3 g 食塩 1.92 g	エネ 561 kcal 蛋白 22.6 g 脂質 15.3 g 食塩 2.75 g	エネ 516 kcal 蛋白 19.4 g 脂質 15.2 g 食塩 2.96 g	エネ 530 kcal 蛋白 28.8 g 脂質 16.6 g 食塩 2.16 g
計	エネ 1523 kcal 蛋白 65.4 g 脂質 41 g 食塩 8.98 g	エネ 1492 kcal 蛋白 46.7 g 脂質 41.8 g 食塩 6.84 g	エネ 1555 kcal 蛋白 51.6 g 脂質 42.2 g 食塩 6.21 g	エネ 1463 kcal 蛋白 61.5 g 脂質 33.3 g 食塩 6.21 g	エネ 1550 kcal 蛋白 59.9 g 脂質 31.7 g 食塩 6.58 g	エネ 1466 kcal 蛋白 57.8 g 脂質 45.2 g 食塩 6.25 g	エネ 1516 kcal 蛋白 63.8 g 脂質 42.1 g 食塩 5.62 g
日付	17	18	19	20			
朝	ごはん 鶏の炭焼き風味 キャベツの塩レモンドレサラダ 味噌汁(大根葉・ちくわ)	ごはん ポテトミンチ巻き いんげんと平天の白ごま和え 味噌汁(キャベツ・絹揚げ)	ごはん カニカマ入りだし巻き卵 キャベツとちりめんの豆乳和え 味噌汁(ほうれん草・しいたけ)	ごはん メヌケの煮付け もやしとちくわのﾊﾞﾝﾊﾞﾝｼﾞｰﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(さつまいも・白菜)	**11月10日(月)昼食 海鮮ちゃんぽん** ちゃんぽんは、明治時代に中国人が長崎で開業した中華料理店で、中国人留学生向きに安くて栄養価の高い食事として考案された料理が発祥であると言われています。今回のちゃんぽんはいか、えび、貝などを使用した海鮮ちゃんぽんです。		
	エネ 351 kcal 蛋白 12.4 g 脂質 6.1 g 食塩 1.38 g	エネ 407 kcal 蛋白 12.3 g 脂質 9.6 g 食塩 1.68 g	エネ 357 kcal 蛋白 15.7 g 脂質 6.6 g 食塩 1.7 g	エネ 394 kcal 蛋白 18.8 g 脂質 7.1 g 食塩 1.59 g			
昼	ごはん 白身魚の生姜煮 れんこんと油揚げの炒め生酢 玉子どうふ 味噌汁(さつまいも・白ねぎ) 麦白味噌仕立て	稲荷寿司 わかめうどん もやしとピーマンの炒め物 大根とコーンの大葉ドレサラダ	ごはん 蒸し鶏(ごまソース) 豚肉と絹揚げの煮物 うまい菜の洋風お浸し 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	ごはん 千草蒸し 里芋と豚肉の煮物 味噌汁(大根・ごぼう) いりこ風味 はちみつねり梅			
	エネ 458 kcal 蛋白 21.9 g 脂質 11 g 食塩 2.17 g	エネ 469 kcal 蛋白 13.5 g 脂質 7.1 g 食塩 4.32 g	エネ 556 kcal 蛋白 30.4 g 脂質 16.4 g 食塩 2.35 g	エネ 514 kcal 蛋白 19.3 g 脂質 14.4 g 食塩 3.04 g			
お	手作りいちごマドレーヌ	もみじまんじゅう	手作りあんシュー(よもぎあん)	手作りパウンドケーキ			
	エネ 165 kcal 蛋白 2 g 脂質 10.4 g 食塩 0.15 g	エネ 121 kcal 蛋白 2.2 g 脂質 2.9 g 食塩 0.08 g	エネ 99 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 3.6 g 食塩 0.09 g	エネ 163 kcal 蛋白 2.1 g 脂質 11.3 g 食塩 0.35 g			
夕	ごはん 肉団子のクリームシチュー 小松菜とツナの炒め物 白桃缶のピーチジュレ	ごはん 豚肉の味噌マヨ炒め いかふくさ焼き チンゲン菜としいたけの和え物 すまし汁(白菜・人参)	ごはん さばの照り焼き かぼちゃの含め煮 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) 白菜の浅漬け	ごはん ハンバーグ(きのこソース) 大豆とベーコンのコンソメ煮 いんげんとｺｰﾝのﾋﾟﾘ辛和え 味噌汁(わかめ・人参)			
	エネ 626 kcal 蛋白 16.5 g 脂質 26.1 g 食塩 2.03 g	エネ 516 kcal 蛋白 19.8 g 脂質 19.5 g 食塩 2.24 g	エネ 531 kcal 蛋白 19 g 脂質 20 g 食塩 1.86 g	エネ 537 kcal 蛋白 17.8 g 脂質 19.2 g 食塩 2.76 g			
計	エネ 1599 kcal 蛋白 52.7 g 脂質 53.6 g 食塩 5.73 g	エネ 1513 kcal 蛋白 47.8 g 脂質 39.1 g 食塩 8.31 g	エネ 1544 kcal 蛋白 67.5 g 脂質 46.5 g 食塩 5.99 g	エネ 1608 kcal 蛋白 58 g 脂質 52 g 食塩 7.74 g			

ドリームⅠ 常食 献立だより 2025年11月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付					21	22	23
朝			11月21日(金)昼食 太平燕(ﾀｲﾋﾟｰｴﾝ) [熊本県郷土料理]	11月28日(金)昼食 あんかけにゅうめん	ごはん スクランブルエッグ(ｹﾁｬｯﾌﾟ) 大根と平天の和風ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)	ごはん 筑前煮 ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(油揚げ・人参)	ごはん チキンナゲット(野菜ソース) ブロッコリーとｺｰﾝの麦味噌和え 味噌汁(白菜・あさり)
					エネ 374 kcal 蛋白 11.2 g 脂質 7.5 g 食塩 1.83 g	エネ 436 kcal 蛋白 17.9 g 脂質 11.4 g 食塩 1.92 g	エネ 376 kcal 蛋白 14.4 g 脂質 6.3 g 食塩 1.58 g
昼					ごはん ホキの唐揚げ(中華あん) えびシューマイ ブロッコリーのおからサラダ 太平燕(ﾀｲﾋﾟｰｴﾝ)[熊本県郷土料理]	ポークカレー キャベツとツナのマリネ マンゴー缶	ごはん 赤魚の焼き浸し もやしと鶏肉の炒め物 とろろの梅かつお和え 味噌かきたま汁
					エネ 587 kcal 蛋白 24.3 g 脂質 19.2 g 食塩 2.25 g	エネ 542 kcal 蛋白 17 g 脂質 16.2 g 食塩 2.14 g	エネ 469 kcal 蛋白 27.4 g 脂質 9.8 g 食塩 2.29 g
お			太平燕(タイピーエン)は、熊本県の郷土料理で、中華風の春雨スープです。明治時代に中国から伝わり、具材に使用されていた扁肉燕(ワンタンの皮)を春雨に代替し、日本向けにアレンジされた中華風スープです。	にゅうめんとは、そうめんを温かい出汁で食べる料理で、全国的に知られていますが、奈良県が発祥の郷土料理です。そうめんの起源は1200年以上前の大神神社での神事まで遡り、飢餓に苦しむ民のために小麦を糸状にしたのが始まりと言われています。	手作りババロア(紅茶風味)	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)	手作りスイートポテト
					エネ 83 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 2.6 g 食塩 0.05 g	エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g	エネ 70 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 1.6 g 食塩 0.06 g
夕					ごはん 鶏肉の柚子風味グリル 高野豆腐のサイコロ煮 白菜とニラの和え物 味噌汁(もやし・じゃがいも)	ごはん おでん 白菜と鶏肉のとろみ炒め きざみ高菜	ごはん 牛肉とキャベツのピリ辛炒め マカロニサラダ 味噌汁(大根・大根葉) 寒天とフルーツ缶の盛合せ
					エネ 476 kcal 蛋白 22.1 g 脂質 13 g 食塩 2.23 g	エネ 468 kcal 蛋白 19.4 g 脂質 13.9 g 食塩 2.55 g	エネ 551 kcal 蛋白 15.3 g 脂質 21.6 g 食塩 1.74 g
計					エネ 1519 kcal 蛋白 58.8 g 脂質 42.3 g 食塩 6.36 g	エネ 1572 kcal 蛋白 55 g 脂質 41.9 g 食塩 6.69 g	エネ 1466 kcal 蛋白 58.2 g 脂質 39.4 g 食塩 5.67 g

日付	24	25	26	27	28	29	30
朝	ごはん でんぶ入りだし巻き卵 白菜とアスパラの白ごま和え 味噌汁(小松菜・白ねぎ)	ごはん 5品目具材の玉子焼き もやしと平天のﾊﾟﾝﾊﾟﾝﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(じゃがいも・人参)	ごはん 鶏つみれの煮物 チンゲン菜と人参の麹ナムル和え 味噌汁(大根葉・玉ねぎ)	ごはん 玉子焼き いんげんのおからサラダ 味噌汁(キャベツ・人参)	ごはん チキンピカタ 白菜と平天の和え物 味噌汁(大根葉・里芋)	ちりめん雑炊 里芋のそぼろ煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとちくわのﾋﾟｰﾅﾂ和え 金時豆煮	ごはん 白身魚のつみれ(柚子) ﾁﾝｹﾞﾝ菜と油揚げの白ごま和え 味噌汁(ごぼう・人参)
	エネ 365 kcal 蛋白 12.6 g 脂質 8.2 g 食塩 1.45 g	エネ 392 kcal 蛋白 12.8 g 脂質 8.6 g 食塩 1.7 g	エネ 350 kcal 蛋白 12.5 g 脂質 5.6 g 食塩 1.51 g	エネ 384 kcal 蛋白 14.6 g 脂質 7.7 g 食塩 1.63 g	エネ 353 kcal 蛋白 11.3 g 脂質 4.9 g 食塩 1.81 g	エネ 298 kcal 蛋白 14.8 g 脂質 3.9 g 食塩 1.4 g	エネ 388 kcal 蛋白 11.5 g 脂質 9.7 g 食塩 1.83 g
昼	お好み焼き(豚肉) 切干大根と鶏肉の煮物 いんげんとちりめんの和え物 味噌汁(油揚げ・しいたけ) いりこ風味	ごはん 鶏肉の塩焼き 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 ほうれん草の真砂和え 味噌汁(大根・えのき) 麦白味噌仕立て	ねぎとろ丼 大豆とこんにゃくの煮物 コールスローサラダ 茶碗蒸し(ぎんなん・なると)	ごはん ﾒﾝﾁｶﾂ/ｴﾋﾞﾌﾗｲ(ﾏｽﾀｰﾄﾞﾀﾙﾀﾙｿｰｽ) たけのことふきの炒り煮 味噌汁(もやし・白ねぎ) フルーツ(パイン缶・みかん缶)	あんかけにゅうめん ごぼうと豚肉の炒り煮 ポテトサラダ	ごはん 白身魚の煮付け もやしとニラの炒め物 スパゲティサラダ 味噌汁(大根・油揚げ) いりこ風味	ごはん 豚肉の和風炒め 三色稲荷の煮物 味噌汁(キャベツ・大根葉) 白味噌仕立て 洋なし缶のはちみつジュレ
	エネ 459 kcal 蛋白 20.6 g 脂質 21.7 g 食塩 3.64 g	エネ 523 kcal 蛋白 27.3 g 脂質 18.2 g 食塩 2.34 g	エネ 529 kcal 蛋白 24.8 g 脂質 16.8 g 食塩 3.52 g	エネ 624 kcal 蛋白 15.5 g 脂質 22.4 g 食塩 2.32 g	エネ 451 kcal 蛋白 14.6 g 脂質 15.4 g 食塩 3.55 g	エネ 533 kcal 蛋白 23.8 g 脂質 17.6 g 食塩 2.06 g	エネ 560 kcal 蛋白 19.1 g 脂質 18.6 g 食塩 1.97 g
お	手作りあんシュー(栗あん)	豆乳かすてら	手作り抹茶あん餅(やわらか餅)	手作りみるくまんじゅう(白あん)	バウムクーヘン	手作りﾊﾞﾅﾅ風味ｾﾞﾘｰ	手作りきなこｼﾌｫﾝｶｯﾌﾟｹｰｷ
	エネ 90 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 3.5 g 食塩 0.09 g	エネ 115 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 4.9 g 食塩 0.18 g	エネ 84 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 1.7 g 食塩 0.01 g	エネ 134 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.2 g 食塩 0.05 g	エネ 87 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 3.7 g 食塩 0.12 g	エネ 53 kcal 蛋白 1 g 脂質 1.3 g 食塩 0.09 g	エネ 74 kcal 蛋白 1.8 g 脂質 4.6 g 食塩 0.08 g
夕	ごはん さわらの魚田(白味噌田楽) 豚肉と絹揚げの炒め煮 ｷｬﾍﾞﾂとちくわの香味ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ すまし汁(花麩)	ごはん さんまの生姜煮 キャベツとあさりの炒め物 味噌汁(おくら・巻麩) 胡瓜の浅漬け	ごはん 豚肉のオイスター炒め やっこ(ねぎ味噌ダレ) すまし汁(白菜・しろな) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	ごはん 白身魚の山椒煮 れんこんと豚肉の金平 ブロッコリーとちくわの洋風お浸し 味噌汁(油揚げ・わかめ) 白味噌仕立て	ごはん さばの味噌煮 キャベツと鶏肉の炒め物 大根のごま酢和え すまし汁(小松菜・玉ねぎ)	ごはん 鶏の唐揚げ 白菜とかまぼこの炒め煮 味噌汁(じゃがいも・しいたけ) ヨーグルト(マンゴーソース)	ごはん あじの照り焼き ひじきと鶏肉の炒め煮 さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(白菜・絹揚げ)
	エネ 571 kcal 蛋白 28.3 g 脂質 21.5 g 食塩 2.27 g	エネ 516 kcal 蛋白 20.6 g 脂質 17.1 g 食塩 2.66 g	エネ 525 kcal 蛋白 19.3 g 脂質 16.4 g 食塩 1.59 g	エネ 454 kcal 蛋白 26.3 g 脂質 8.4 g 食塩 2.36 g	エネ 591 kcal 蛋白 23.1 g 脂質 27.8 g 食塩 1.65 g	エネ 572 kcal 蛋白 18.2 g 脂質 21 g 食塩 1.99 g	エネ 476 kcal 蛋白 21.5 g 脂質 10.8 g 食塩 2.1 g
計	エネ 1485 kcal 蛋白 63.3 g 脂質 54.9 g 食塩 7.45 g	エネ 1545 kcal 蛋白 63.1 g 脂質 48.7 g 食塩 6.89 g	エネ 1488 kcal 蛋白 57.8 g 脂質 40.5 g 食塩 6.63 g	エネ 1595 kcal 蛋白 59.7 g 脂質 40.7 g 食塩 6.35 g	エネ 1483 kcal 蛋白 50.2 g 脂質 51.9 g 食塩 7.13 g	エネ 1456 kcal 蛋白 57.8 g 脂質 43.8 g 食塩 5.54 g	エネ 1498 kcal 蛋白 53.9 g 脂質 43.8 g 食塩 5.98 g