ドリームⅠ 常食 献立だより 2026年5月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付					1	2	3
朝		**5月2日(土)おやつ** **手作り抹茶わらび餅** **八十八夜** 八十八夜は立春から数えて88日目にあたる日です。農作業を始める目安の日とされ、特に新茶の摘み取りが盛んに行われます。この日に摘んだ新茶を飲むと長生きすると言われ、縁起物とされています。八十八夜のおやつは抹茶のわらび餅です。	**5月5日(火)昼食** **端午の節句** 端午の節句は毎年5月5日に祝われ、男の子の健康と成長を願う日本の伝統行事です。中国から伝わり、江戸時代に現在の形に定着しました。家では、武者人形や鯉のぼりを飾り、菖蒲湯に入って無病息災を願います。端午の節句のメニューは人気の洋風メニューです。	**5月10日(日)昼食** **母の日** 母の日は、母親に感謝を伝える日で、毎年5月の第2日曜日にお祝いされます。アメリカで始まった習慣が日本でも広がり、カーネーションを贈ることが定番になりました。母の日のメニューは人気のお刺身などの和食を中心とした組膳です。	ごはん ハムチーズピカタ 大根といんげんのピリ辛和え 味噌汁(しろな・油揚げ)	大根雑炊 豚肉と絹揚げの煮物 スパゲティサラダ はちみつねり梅	ごはん カニカマ入りだし巻き卵 ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(じゃがいも・えのき)
					エネ 364 kcal 蛋白 9.9 g 脂質 8.2 g 食塩 1.57 g	エネ 361 kcal 蛋白 11.3 g 脂質 16.5 g 食塩 2.21 g	エネ 415 kcal 蛋白 13.7 g 脂質 11.8 g 食塩 1.71 g
昼					ごはん 三色稲荷の炊き合わせ キャベツとツナの炒め物 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(白ねぎ・人参) 麦白味噌仕立て	ごはん 鶏肉のオニオンソース煮 金平ごぼう キャベツと平天の塩ごま和え 味噌汁(豆腐)	ごはん ミートローフ(ドミグラスソース) 白菜といかのとろみ炒め いんげんとパプリカのおからｻﾗﾀﾞ 味噌汁(小松菜・もやし) いりこ風味
					エネ 542 kcal 蛋白 16.8 g 脂質 19.5 g 食塩 2.9 g	エネ 533 kcal 蛋白 22 g 脂質 17.1 g 食塩 2.43 g	エネ 538 kcal 蛋白 20.2 g 脂質 16 g 食塩 2.19 g
お					ポタポタ焼き 冷やしあめ	手作り抹茶わらび餅(抹茶きなこ添え)	手作りｺｺｱｼﾌｫﾝｶｯﾌﾟｹｰｷ
					エネ 129 kcal 蛋白 0.6 g 脂質 1.2 g 食塩 0.33 g	エネ 55 kcal 蛋白 0.7 g 脂質 0.4 g 食塩 0.01 g	エネ 76 kcal 蛋白 1.7 g 脂質 4.4 g 食塩 0.08 g
夕					ごはん 八宝菜 えびシューマイ 胡瓜の酢の物 味噌汁(もやし・絹揚げ)	ごはん さばの照り焼き じゃがいものそぼろ煮 白菜と油揚げのﾋﾟｰﾅｯﾂ和え 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ) 白味噌仕立て	ごはん 白身魚の竜田揚げ(甘酢あん) うまい菜と鶏肉の炒め物 味噌汁(キャベツ・わかめ) フルーツ(洋なし缶・パイン缶)
					エネ 515 kcal 蛋白 16.1 g 脂質 16.4 g 食塩 2.7 g	エネ 551 kcal 蛋白 26.5 g 脂質 17 g 食塩 2.09 g	エネ 513 kcal 蛋白 18.3 g 脂質 11.4 g 食塩 1.87 g
計					エネ 1550 kcal 蛋白 43.4 g 脂質 45.4 g 食塩 7.5 g	エネ 1500 kcal 蛋白 60.4 g 脂質 51.1 g 食塩 6.74 g	エネ 1542 kcal 蛋白 53.8 g 脂質 43.8 g 食塩 5.85 g

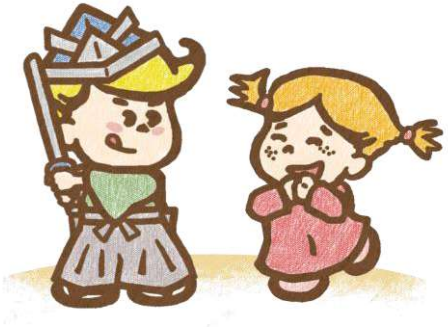
日付	4	5	6	7	8	9	10
朝	ごはん ボロニアソーセージ 味噌汁(白菜・うまい菜)	ごはん 鶏つみれ しろなのナムル和え 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)	ごはん 玉子焼き キャベツの白ごま和え 味噌汁(油揚げ・しいたけ)	ごはん 筑前煮 小松菜の豆乳和え 味噌汁(大根葉・白ねぎ)	ごはん 擬製豆腐(そぼろあん) 大根とパプリカの大葉ドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	ごはん ミートオムレツ アスパラの和風ドレサラダ 味噌汁(大根葉・人参)	ごはん 照り焼き風肉団子 白菜と大根葉の麦味噌和え 味噌汁(ほうれん草・あさり)
	エネ 368 kcal 蛋白 10.7 g 脂質 8.3 g 食塩 1.94 g	エネ 361 kcal 蛋白 12.8 g 脂質 6.2 g 食塩 1.54 g	エネ 427 kcal 蛋白 17.5 g 脂質 11.2 g 食塩 1.69 g	エネ 353 kcal 蛋白 15.4 g 脂質 4 g 食塩 1.68 g	エネ 353 kcal 蛋白 8.8 g 脂質 5.9 g 食塩 1.33 g	エネ 336 kcal 蛋白 9.3 g 脂質 4.1 g 食塩 1.45 g	エネ 365 kcal 蛋白 12.4 g 脂質 7.2 g 食塩 1.59 g
昼	ごはん 赤魚の煮付け もやしと豚肉の炒め物 大根の和風ドレサラダ 味噌汁(油揚げ・人参)白味噌仕立て	オムライス エビフライ(ﾏｽﾀｰﾄﾞﾀﾙﾀﾙｿｰｽ) コンソメスープ(ウインナー・セロリ) 手作りメロンゼリー	キーマカレー ほうれん草となめこのおから和え 洋なし缶のはちみつジュレ	ごはん 白身魚の生姜煮 豚肉の塩ダレ炒め 白菜の柚子風味 味噌汁(かぼちゃ)	親子丼 ひじきと豚肉の炒め煮 もやしと平天のﾊﾞﾝﾊﾞﾝﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(小松菜・油揚げ) 白味噌仕立て	ごはん 豚大根 やっこ(梅ダレ) コールスローサラダ 味噌汁(おくら・巻麸)いりこ風味	赤飯 刺身盛り 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 ブロッコリーのたらこﾏﾖｻﾗﾀﾞ 茶碗蒸し(ぎんなん・なると)
	エネ 511 kcal 蛋白 27.8 g 脂質 13.7 g 食塩 2.07 g	エネ 623 kcal 蛋白 20.3 g 脂質 20.1 g 食塩 3.25 g	エネ 518 kcal 蛋白 15.9 g 脂質 16.4 g 食塩 1.83 g	エネ 466 kcal 蛋白 25.3 g 脂質 11.1 g 食塩 1.88 g	エネ 592 kcal 蛋白 27.8 g 脂質 17.4 g 食塩 3.25 g	エネ 532 kcal 蛋白 19.2 g 脂質 19.9 g 食塩 2.87 g	エネ 537 kcal 蛋白 28.5 g 脂質 17 g 食塩 3.07 g
お	もっちりたい焼きクリーム	かしわもち	シルベーヌ	手作りおしるこ	手作りキャラメルマドレーヌ	手作りはちみつレモンゼリー	手作り福まんじゅう(白あん)
	エネ 105 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 4.3 g 食塩 0.12 g	エネ 97 kcal 蛋白 1.6 g 脂質 0.3 g 食塩 0.04 g	エネ 97 kcal 蛋白 1.3 g 脂質 6.2 g 食塩 0.03 g	エネ 151 kcal 蛋白 3.5 g 脂質 0.3 g 食塩 0.04 g	エネ 161 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 9.9 g 食塩 0.13 g	エネ 42 kcal 蛋白 0 g 脂質 0 g 食塩 0.02 g	エネ 120 kcal 蛋白 3 g 脂質 0.3 g 食塩 0.06 g
夕	ごはん 鶏肉とｷｬﾍﾞﾂの味噌炒め 昆布大豆煮 さつまいものサラダ すまし汁(豆腐・花麸)	ごはん 豚肉の山椒煮 いかふくさ焼き 白菜の麦味噌和え さくら漬け	ごはん ホッケのたれ焼き 白菜とニラと豚肉の煮物 マカロニサラダ 味噌汁(大根・平天)	ごはん 牛肉のオイスター炒め ブロッコリーとちくわのマヨサラダ 味噌汁(しろな・もやし) ミルク寒天のあんずソースかけ	ごはん さわらのごま味噌焼き 絹揚げの煮物 冷やし冬瓜 すまし汁(キャベツ・しいたけ)	ごはん 白身魚の唐揚げ(チリ風味あん) うまい菜とちくわのﾋﾟｰﾅｯﾂ和え 味噌汁(白菜・わかめ) 金時豆煮	ごはん 鶏肉の塩麹蒸し れんこんと油揚げの炒め生酢 昆布佃煮 マンゴー缶
	エネ 537 kcal 蛋白 22.3 g 脂質 16.6 g 食塩 1.92 g	エネ 502 kcal 蛋白 20.6 g 脂質 16.2 g 食塩 1.91 g	エネ 501 kcal 蛋白 23.4 g 脂質 14.3 g 食塩 2.15 g	エネ 600 kcal 蛋白 19.1 g 脂質 25.8 g 食塩 2.09 g	エネ 468 kcal 蛋白 23.7 g 脂質 13.4 g 食塩 1.88 g	エネ 544 kcal 蛋白 25 g 脂質 16 g 食塩 2.16 g	エネ 512 kcal 蛋白 18.2 g 脂質 13.3 g 食塩 1.52 g
計	エネ 1522 kcal 蛋白 62.7 g 脂質 42.9 g 食塩 6.04 g	エネ 1583 kcal 蛋白 55.3 g 脂質 42.9 g 食塩 6.73 g	エネ 1543 kcal 蛋白 58.1 g 脂質 48.1 g 食塩 5.7 g	エネ 1569 kcal 蛋白 63.2 g 脂質 41.3 g 食塩 5.7 g	エネ 1574 kcal 蛋白 62.2 g 脂質 46.5 g 食塩 6.59 g	エネ 1453 kcal 蛋白 53.6 g 脂質 40 g 食塩 6.5 g	エネ 1535 kcal 蛋白 62 g 脂質 37.8 g 食塩 6.24 g

ドリームⅠ 常食 献立だより 2026年5月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	11	12	13	14	15	16	17
朝	ごはん かに玉 ｶﾘﾌﾗﾜｰとｺｰﾝの香味ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(キャベツ・絹揚げ)	ごはん チキンナゲット(野菜ソース) いんげんのバジルドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・人参)	ごはん 5品目具材の玉子焼き ブロッコリーのおからサラダ 味噌汁(白菜・ほうれん草)	ごはん 白身魚のつみれ(柚子) 白菜のピーナツ和え 味噌汁(あさり・油揚げ)	ごはん 玉子焼き ﾁﾝｹﾞﾝ菜の洋風お浸し 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)	鶏雑炊 しろなとベーコンのソテー さつまいもとオレンジのサラダ フルーツ(カットりんご)	ごはん 鶏つみれの煮物 アスパラの大葉ドレサラダ 味噌汁(里芋・油揚げ)
	エネ 390 kcal 蛋白 10.4 g 脂質 9.8 g 食塩 1.64 g	エネ 418 kcal 蛋白 11.6 g 脂質 12.1 g 食塩 1.57 g	エネ 355 kcal 蛋白 11.8 g 脂質 5.9 g 食塩 1.51 g	エネ 394 kcal 蛋白 13.9 g 脂質 9.6 g 食塩 1.97 g	エネ 365 kcal 蛋白 14.5 g 脂質 6.2 g 食塩 1.8 g	エネ 328 kcal 蛋白 8.9 g 脂質 13 g 食塩 1.59 g	エネ 393 kcal 蛋白 13.5 g 脂質 6.6 g 食塩 1.47 g
昼	きつねそば もやしと鶏肉の炒め物 ポテトサラダ	ごはん ハンバーグ(大葉ｿｰｽ) キャベツとツナの炒め物 しろなとかまぼこの和え物 味噌汁(油揚げ・じゃがいも) いりこ風味	ねぎとろ丼 ごぼうと豚肉の炒り煮 もやしのバンバンドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・大根葉) 白味噌仕立て	お好み焼き(豚肉) 絹揚げとｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽのそぼろ煮 胡瓜とちくわのごま酢和え 味噌汁(もやし・じゃがいも)	ごはん 銀ひらすのグリル(トマトソース) えびつみれの煮物 コールスローサラダ 味噌汁(里芋・大根葉) 麦白味噌仕立て	ごはん ぶりのみぞれあん 豚肉の和風炒め もやしとコーンの和風ドレサラダ 味噌汁(あさり・絹揚げ)麦白味噌仕立て	ごはん チーズメンチカツ(濃厚ｿｰｽ) ほうれん草とかんぴょうの煮浸し 味噌汁(もやし・わかめ) キャベツのピクルス
	エネ 459 kcal 蛋白 20 g 脂質 16.5 g 食塩 3.73 g	エネ 550 kcal 蛋白 18.3 g 脂質 20.2 g 食塩 2.65 g	エネ 562 kcal 蛋白 25.8 g 脂質 19.3 g 食塩 2.99 g	エネ 520 kcal 蛋白 21.3 g 脂質 27.3 g 食塩 3.62 g	エネ 522 kcal 蛋白 24.7 g 脂質 17.8 g 食塩 2.57 g	エネ 609 kcal 蛋白 32.4 g 脂質 25.7 g 食塩 2.06 g	エネ 563 kcal 蛋白 17.8 g 脂質 20 g 食塩 2.52 g
お	バウムクーヘン	手作り青りんごゼリー	手作り酒まんじゅう	手作りパウンドケーキ	手作りあんシュー(よもぎあん)	黒ごまみたらし(やわらか餅)	手作りきなこソフトマフィン
	エネ 87 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 3.7 g 食塩 0.12 g	エネ 41 kcal 蛋白 0.1 g 脂質 0.1 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	エネ 163 kcal 蛋白 2.1 g 脂質 11.3 g 食塩 0.35 g	エネ 99 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 3.6 g 食塩 0.09 g	エネ 76 kcal 蛋白 0.7 g 脂質 2.9 g 食塩 0.01 g	エネ 98 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 4.6 g 食塩 0.11 g
夕	ごはん 豚肉のプルコギ 枝豆がんもの煮物 大根と平天の塩ﾎﾟﾝ和え 味噌汁(里芋・しいたけ) 白味噌仕立て	ごはん おでん 白菜と鶏肉の塩だしとろみ炒め きざみ高菜	ごはん 鶏肉の塩焼き 切干大根と平天の煮物 ﾁﾝｹﾞﾝ菜と油揚げの白ごま和え 味噌汁(しいたけ・わかめ)	ごはん ホキの揚げ浸し 大豆としいたけの煮物 味噌汁(キャベツ・白ねぎ) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	ごはん 肉じゃが(豚肉) やっこ(醤油) 大根の麦味噌和え 味噌汁(白菜・ごぼう)	ごはん 蒸し鶏(油淋ソース) れんこんと油揚げの煮物 いんげんと平天の和え物 味噌汁(ほうれん草・人参)	ごはん 焼きあじの南蛮漬け 冬瓜の煮物 おくらのとろろ和え 豚汁(豚肉・大根・しいたけ)
	エネ 551 kcal 蛋白 20.4 g 脂質 19.1 g 食塩 2.28 g	エネ 492 kcal 蛋白 21.7 g 脂質 14.8 g 食塩 3.04 g	エネ 490 kcal 蛋白 20.2 g 脂質 14.5 g 食塩 2.31 g	エネ 501 kcal 蛋白 20.8 g 脂質 9.9 g 食塩 2 g	エネ 539 kcal 蛋白 20.1 g 脂質 14.9 g 食塩 2.67 g	エネ 471 kcal 蛋白 24 g 脂質 5.2 g 食塩 2.65 g	エネ 462 kcal 蛋白 22.2 g 脂質 8.7 g 食塩 2.58 g
計	エネ 1488 kcal 蛋白 52 g 脂質 49.2 g 食塩 7.76 g	エネ 1500 kcal 蛋白 51.7 g 脂質 47.2 g 食塩 7.33 g	エネ 1529 kcal 蛋白 59 g 脂質 40 g 食塩 6.87 g	エネ 1578 kcal 蛋白 58 g 脂質 58.1 g 食塩 7.94 g	エネ 1526 kcal 蛋白 61.7 g 脂質 42.4 g 食塩 7.13 g	エネ 1484 kcal 蛋白 66 g 脂質 46.9 g 食塩 6.32 g	エネ 1516 kcal 蛋白 55.9 g 脂質 39.9 g 食塩 6.68 g
日付	18	19	20	21			
朝	ごはん でんぶ入りだし巻き卵 チンゲン菜とえのきの和え物 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ)	ごはん 大豆ﾐｰﾄﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ(ｵﾆｵﾝｿｰｽ) 味噌汁(キャベツ・小松菜)	ごはん ほうれん草オムレツ 白菜と油揚げのナムル和え 味噌汁(あさり・里芋)	ごはん メヌケの焼き浸し いんげんとちくわのおから和え 味噌汁(白菜・わかめ)			
	エネ 355 kcal 蛋白 12.8 g 脂質 7.1 g 食塩 1.58 g	エネ 405 kcal 蛋白 13.4 g 脂質 11 g 食塩 1.8 g	エネ 356 kcal 蛋白 12.8 g 脂質 5.8 g 食塩 1.42 g	エネ 354 kcal 蛋白 17.2 g 脂質 4.5 g 食塩 1.67 g			
昼	ごはん 白身魚の生姜煮 ごぼうと豚肉の金平 大根と平天の香味ドレサラダ 味噌汁(花麩)	豆ごはん 赤魚の西京焼き 大根のそぼろ煮 かぼちゃのサラダ すまし汁(白菜・人参)	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 大豆とキャベツのじゃこ炒め 味噌汁(大根葉・平天) 高菜炒め	稲荷寿司 あんかけ卵とじうどん はたけ菜とツナの炒め物 大根とﾊﾟﾌﾟﾘｶのﾊﾞﾝﾊﾞﾝﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ			
	エネ 525 kcal 蛋白 23.1 g 脂質 15 g 食塩 2.29 g	エネ 450 kcal 蛋白 23.3 g 脂質 8.5 g 食塩 1.94 g	エネ 520 kcal 蛋白 18.4 g 脂質 13.9 g 食塩 2.45 g	エネ 550 kcal 蛋白 15.9 g 脂質 13.9 g 食塩 4.16 g			
お	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	しっとりどら焼き(ｶｽﾀｰﾄﾞ)	手作りあんシュー(いちごあん)	手作りババロア(ﾐﾙｸ金時風味)			
	エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g	エネ 111 kcal 蛋白 2 g 脂質 3.8 g 食塩 0.11 g	エネ 99 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 3.6 g 食塩 0.09 g	エネ 90 kcal 蛋白 2.5 g 脂質 2.7 g 食塩 0.06 g			
夕	ごはん 鶏肉の梅風味焼き 卵の花 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｺｰﾝのごまドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・かまぼこ)	ごはん ポークチャップ たこふくさ焼き 味噌汁(じゃがいも・わかめ) ヨーグルトのはちみつソースかけ	ごはん かれいの山椒煮 もやしと豚肉の炒め物 ｶﾘﾌﾗﾜｰとｺｰﾝのマヨサラダ 味噌汁(豆腐)白味噌仕立て	ごはん 豚肉のピリ辛炒め 一口がんもの煮物 味噌汁(キャベツ・ごぼう) いりこ風味 白桃缶のピーチジュレ			
	エネ 524 kcal 蛋白 20.1 g 脂質 17.2 g 食塩 2.14 g	エネ 587 kcal 蛋白 21.1 g 脂質 21.3 g 食塩 1.75 g	エネ 539 kcal 蛋白 28.3 g 脂質 18.9 g 食塩 1.89 g	エネ 502 kcal 蛋白 16.5 g 脂質 16.3 g 食塩 1.5 g			
計	エネ 1531 kcal 蛋白 56.8 g 脂質 39.7 g 食塩 6.09 g	エネ 1554 kcal 蛋白 59.8 g 脂質 44.7 g 食塩 5.6 g	エネ 1514 kcal 蛋白 61.9 g 脂質 42.2 g 食塩 5.85 g	エネ 1497 kcal 蛋白 52 g 脂質 37.5 g 食塩 7.39 g			

5月12日(火)昼食
ハンバーグ(大葉ｿｰｽ)

ハンバーグのソースに新しい味が登場します。今回の大葉ソースは大葉の風味と梅肉の程良い酸味が感じられるさっぱりとしたソースです。梅の酸味がハンバーグの脂をやわらかく引き締め、後味を軽やかにしてくれます。



ドリーム I 常食 献立だより 2026年5月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付					22	23	24
朝			**5月23日(土)おやつ** **手作りよもぎまんじゅう**	**5月26日(火)昼食** **はすのさんばい** **[山口県郷土料理]**	ごはん スクランブルエッグ(ｹﾁｬｯﾌﾟ) ブロッコリーの豆乳和え 味噌汁(しろな・しいたけ)	ごはん チキンピカタ ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(えのき・人参)	ごはん 鶏肉のグリル ほうれん草の麦味噌和え 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)
					エネ 369 kcal 蛋白 11.8 g 脂質 7.1 g 食塩 1.75 g	エネ 411 kcal 蛋白 12.5 g 脂質 10.9 g 食塩 1.96 g	エネ 349 kcal 蛋白 12.5 g 脂質 6.5 g 食塩 1.34 g
昼					ごはん さわらの魚田(田楽味噌) 絹揚げの煮物 小松菜のピーナッツ和え すまし汁(玉ねぎ・大根葉)	ポークカレー ｷｬﾍﾞﾂとﾊﾟﾌﾟﾘｶのりんごﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 寒天とフルーツ缶の盛合せ	ごはん 白身魚の煮付け もやしと豚肉の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ) いりこ風味
					エネ 502 kcal 蛋白 26.3 g 脂質 15.5 g 食塩 2.25 g	エネ 524 kcal 蛋白 15.4 g 脂質 14.6 g 食塩 1.97 g	エネ 482 kcal 蛋白 24.5 g 脂質 12.6 g 食塩 2.02 g
お			 よもぎまんじゅうは、春から初夏にかけて親しまれる和菓子で、特に5月ごろが旬とされています。よもぎは古くから邪気を払うと信じられており、端午の節句の頃に食べられる事もあります。春の訪れを感じさせるよもぎまんじゅうをご賞味下さい。	 はすのさんばいは、蓮根(はす)を三杯酢で和えた山口県の郷土料理です。特に県内の瀬戸内海沿岸地域で伝えられてきました。蓮根の生産量が多いことから、地元の食材を生かした酢の物として広がり、祝い事や人が集まる席で作られるようになったと言われています。	手作りスイートポテト	手作りよもぎまんじゅう	手作りプリン(カラメルソース)
					エネ 70 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 1.6 g 食塩 0.06 g	エネ 119 kcal 蛋白 2.6 g 脂質 0.3 g 食塩 0.07 g	エネ 115 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 5.3 g 食塩 0.1 g
夕					ごはん 鶏の唐揚げ キャベツと平天の煮浸し ポテトサラダ 味噌汁(もずく)	ごはん 千草蒸し 大根と鶏肉の炒め物 胡瓜のごま酢和え 味噌汁(もやし・絹揚げ)	ごはん ハンバーグ(野菜ソース) ﾍﾞｰｺﾝと枝豆の塩ﾊﾞﾀｰｿﾃｰ 白菜とちくわのわさび和え 味噌汁(里芋・白ねぎ) 白味噌仕立て
					エネ 603 kcal 蛋白 17.3 g 脂質 24.3 g 食塩 2.12 g	エネ 501 kcal 蛋白 19.8 g 脂質 14.3 g 食塩 2.74 g	エネ 580 kcal 蛋白 18.4 g 脂質 22.7 g 食塩 2.42 g
計					エネ 1544 kcal 蛋白 56.5 g 脂質 48.5 g 食塩 6.18 g	エネ 1555 kcal 蛋白 50.4 g 脂質 40.1 g 食塩 6.75 g	エネ 1526 kcal 蛋白 58.7 g 脂質 47.1 g 食塩 5.88 g
日付	25	26	27	28	29	30	31
朝	ごはん プレーンオムレツ(きのこソース) いんげんのナムル和え 味噌汁(じゃがいも・絹揚げ)	ごはん チキンナゲット(トマトソース) ブロッコリーのバジルドレサラダ 味噌汁(わかめ・人参)	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ うまい菜と平天のピーナツ和え 味噌汁(ごぼう・しいたけ)	ごはん 白身魚揚げの煮物 白菜としいたけの白ごま和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	ごはん 玉子焼き 大根といんげんのピリ辛和え 味噌汁(あさり・人参)	白菜の雑炊 ジャーマンかぼちゃ(ﾍﾞｰｺﾝ) ブロッコリーと油揚げの豆乳和え 昆布佃煮	ごはん 千草焼き 大根の和風ドレサラダ 味噌汁(油揚げ・人参)
	エネ 387 kcal 蛋白 12.6 g 脂質 8 g 食塩 1.82 g	エネ 419 kcal 蛋白 12.8 g 脂質 12.3 g 食塩 1.8 g	エネ 372 kcal 蛋白 10.6 g 脂質 7.4 g 食塩 1.71 g	エネ 391 kcal 蛋白 10.2 g 脂質 10.1 g 食塩 1.9 g	エネ 384 kcal 蛋白 17.4 g 脂質 6.5 g 食塩 1.92 g	エネ 299 kcal 蛋白 8.9 g 脂質 10.5 g 食塩 1.74 g	エネ 349 kcal 蛋白 10.1 g 脂質 6 g 食塩 1.35 g
昼	ちらし寿司 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 小松菜と平天の和え物 味噌汁(あさり・白菜) 麦白味噌仕立て	そぼろと卵の二色丼 はすのさんばい[山口県郷土料理] 味噌汁(キャベツ・ちくわ) ちりめん山椒	ごはん ホキのコンソメソース 金時豆煮 ｱｽﾊﾟﾗとﾊﾟﾌﾟﾘｶのﾊﾞﾝﾊﾞﾝﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(絹揚げ・大根葉) 白味噌仕立て	ごはん 蒸し鶏(梅ソース) じゃがいもとベーコンの煮物 コールスローサラダ 味噌汁(もやし・油揚げ) いりこ風味	ごはん さけの若狭焼き いかふくさ焼き もやしのごまドレサラダ 味噌汁(大根葉・平天) 白味噌仕立て	ごはん 白身魚の味噌煮 肉シューマイ スパゲティサラダ すまし汁(おくら・おつゆ麩)	ごはん 鶏肉のねぎ焼き 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 白菜と平天の塩ごま和え 味噌汁(チンゲン菜・しいたけ)
	エネ 503 kcal 蛋白 23.6 g 脂質 10.2 g 食塩 4.22 g	エネ 502 kcal 蛋白 18.4 g 脂質 16.1 g 食塩 2.5 g	エネ 471 kcal 蛋白 21.9 g 脂質 8.6 g 食塩 1.7 g	エネ 498 kcal 蛋白 23.5 g 脂質 13 g 食塩 2.45 g	エネ 528 kcal 蛋白 29.6 g 脂質 14.8 g 食塩 1.94 g	エネ 562 kcal 蛋白 23.7 g 脂質 20.6 g 食塩 2.63 g	エネ 542 kcal 蛋白 25.3 g 脂質 18.8 g 食塩 2.27 g
お	手作りあんシュー(こしあん)	手作りきなこｼﾌｫﾝｶｯﾌﾟｹｰｷ	豆乳かすてら	手作りみるくまんじゅう(白あん)	手作りぜんざい(もち麩)	手作りミルクプリン(いちごソース)	手作りﾏﾄﾞﾚｰﾇ(ﾊﾞﾅﾅ風味)
	エネ 100 kcal 蛋白 1.3 g 脂質 3.6 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	エネ 115 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 4.9 g 食塩 0.18 g	エネ 134 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.2 g 食塩 0.05 g	エネ 122 kcal 蛋白 4.7 g 脂質 0.4 g 食塩 0.06 g	エネ 85 kcal 蛋白 2.3 g 脂質 1.9 g 食塩 0.12 g	エネ 164 kcal 蛋白 1.8 g 脂質 9.5 g 食塩 0.15 g
夕	ごはん 豚肉のごま醤油炒め かぼちゃの含め煮 キャベツのレモンドレサラダ 味噌汁(大根・チンゲン菜)	ごはん 焼きさばの南蛮漬け 大豆とこんにゃくの煮物 白菜となめこのお浸し 味噌汁(ほうれん草・もやし)	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 玉子どうふ 味噌汁(じゃがいも・白菜)	ごはん あじの生姜煮 豚肉の塩ダレ炒め ｶﾘﾌﾗﾜｰとちくわの香味ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌かきたま汁	ごはん 豚肉とキャベツの野菜炒め やっこ(大葉味噌ダレ) 胡瓜の甘酢和え すまし汁(巻麩)	ごはん 合鴨スモークスライス 小松菜とツナの炒め物 味噌汁(絹揚げ・大根) 黄桃缶のピーチジュレ	ごはん いわしの山椒煮 もやしと鶏肉の炒め物 ｶﾘﾌﾗﾜｰとｺｰﾝのマヨサラダ 味噌汁(里芋・キャベツ) いりこ風味
	エネ 540 kcal 蛋白 15.8 g 脂質 17.9 g 食塩 2 g	エネ 517 kcal 蛋白 25.6 g 脂質 15.2 g 食塩 2.7 g	エネ 578 kcal 蛋白 18.2 g 脂質 17.1 g 食塩 3.01 g	エネ 529 kcal 蛋白 27.7 g 脂質 17.1 g 食塩 2.3 g	エネ 497 kcal 蛋白 19.1 g 脂質 17.9 g 食塩 1.72 g	エネ 549 kcal 蛋白 18.8 g 脂質 21.7 g 食塩 1.93 g	エネ 522 kcal 蛋白 20.3 g 脂質 19.7 g 食塩 2.27 g
計	エネ 1531 kcal 蛋白 53.2 g 脂質 39.7 g 食塩 8.13 g	エネ 1512 kcal 蛋白 58.5 g 脂質 48.2 g 食塩 7.09 g	エネ 1535 kcal 蛋白 53.1 g 脂質 37.9 g 食塩 6.61 g	エネ 1552 kcal 蛋白 64.5 g 脂質 42.3 g 食塩 6.71 g	エネ 1531 kcal 蛋白 70.8 g 脂質 39.6 g 食塩 5.64 g	エネ 1494 kcal 蛋白 53.7 g 脂質 54.6 g 食塩 6.41 g	エネ 1577 kcal 蛋白 57.4 g 脂質 53.9 g 食塩 6.04 g