

常食(御飯食) 献立だより 2022年7月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付					1	2	3
朝A	7月2日(土) 昼食 『たご飯』 半夏生	7月5日(火) おやつ 『手作りあんシュー (よもぎあん)』	7月7日(木) 昼食 『七夕ソーメン』 七夕		御飯 鶏つみれの煮物 小松菜の麩ナムル和え 味噌汁(大根・白ねぎ)	しろな雑炊 もやしとウインナーのソテー いんげんとコーンのアイランドレサラダ とうろ煮	御飯 オレンジチキン ブロッコリーとかまぼこのピーナッツレサラダ 味噌汁(しいたけ・なめこ)
					エネ:344kcal 蛋白:11.6g 脂質:5.8g 食塩:1.41g	エネ:303kcal 蛋白:9.2g 脂質:9.9g 食塩:1.60g	エネ:376kcal 蛋白:14.1g 脂質:7.4g 食塩:1.30g
	半夏生とは日本の雑節の1つで夏至から数えて11日辺りだそうです。土用の丑の日にうなぎを食べる様に半夏生にはたこを食べる習慣があり、田植えの苗がたこの足のようになりしっかりと地面に根付くようにと願いが込められています。たこの旨味が詰まったたご飯をぜひお召し上がりください。	あんシューシリーズに新しいあんが登場します。今回は風味豊かなよもぎあんと合わせました。しっとりとしたシュー生地と色鮮やかなよもぎあんを詰めました！よもぎあんバター生地の風味をお楽しみいただける和洋折衷のおやつです。ぜひお楽しみに。	七夕の行事食はそうめんだそうです。昔の中国の「素餅(さくべい)」というお菓子が由来しています。中国の言い伝えで、疫病の流行時に素餅をお供えしたところ疫病が治まり、それ以降、無病息災を祈願して素餅を食べる習慣がありました。時代を経てそうめんになったそうです。		エネ:571kcal 蛋白:21.3g 脂質:22.0g 食塩:1.88g	たご飯 さわらの若狭焼き 卵の花 大根のごま酢和え 味噌汁(人参・わかめ)	御飯 ハンバーグ(野菜ソース) ひじきと油揚げの煮物 かぼちゃのサラダ 味噌かきたま汁 いりこ風味
					エネ:75kcal 蛋白:2.0g 脂質:4.4g 食塩:0.09g	エネ:520kcal 蛋白:27.2g 脂質:12.8g 食塩:2.87g	エネ:547kcal 蛋白:18.8g 脂質:17.5g 食塩:2.56g
					手作りきなこシフォンカップケーキ	クリームコンフェ	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)
計					エネ:1508kcal 蛋白:56.9g 脂質:47.1g 食塩:5.42g	エネ:1478kcal 蛋白:61.7g 脂質:46.0g 食塩:7.02g	エネ:1572kcal 蛋白:53.7g 脂質:41.4g 食塩:6.99g
日付	4	5	6	7	8	9	10
朝A	御飯 磯巻き卵 カリフラワーといんげんのパンパンドレサラダ 味噌汁(ごぼう・人参)	御飯 ポロニアソーセージ ポテトサラダ 味噌汁(もやし・大根葉)	御飯 プレーンオムレツ(ミートソース) 白菜のミルク和え 味噌汁(玉ねぎ・しろな)	御飯 照り焼き風肉団子 切干大根と豆のマヨサラダ 味噌汁(ほうれん草・しいたけ)	御飯 ホツケの塩焼き アスパラとかまぼこの大葉レサラダ 味噌汁(油揚げ・人参)白味噌仕立て	御飯 たこつみれの煮物 ブロッコリーと油揚げの和え物 味噌汁(玉ねぎ・あさり)	御飯 チキンナゲット(トマトソース) ほうれん草と平天の豆乳和え 味噌汁(キャベツ・もやし)
	エネ:378kcal 蛋白:12.8g 脂質:9.0g 食塩:1.34g	エネ:402kcal 蛋白:9.9g 脂質:10.6g 食塩:1.76g	エネ:365kcal 蛋白:11.7g 脂質:5.0g 食塩:2.07g	エネ:433kcal 蛋白:11.3g 脂質:13.8g 食塩:1.80g	エネ:372kcal 蛋白:18.7g 脂質:6.0g 食塩:2.12g	エネ:362kcal 蛋白:14.8g 脂質:5.4g 食塩:1.89g	エネ:379kcal 蛋白:14.6g 脂質:7.1g 食塩:1.95g
昼	御飯 鶏肉の塩麹蒸し 高野豆腐のサイコロ煮 もやしのりんごドレサラダ 味噌汁(キャベツ・あさり)	御飯 かにシューマイ アスパラと平天のおから和え 中華スープ(白ねぎ・ザーサイ)	御飯 かれいの生姜煮 大根と鶏肉の炒め物 ブロッコリーと玉ねぎのスローサラダ 味噌汁(豆腐)	御飯 稲荷寿司 七夕ソーメン ごぼうと豚肉の味噌煮 黄桃缶のピーチジュレ	御飯 回鍋肉 枝豆がんもの煮物 胡瓜のレモン酢和え 味噌汁(大根葉・大根)	御飯 親子丼 絹揚げと昆布の炒め煮 味噌汁(白菜・ごぼう)麦白味噌仕立て マンゴー缶	御飯 白身魚のピカタ(きのこソース) 白菜と鶏肉の塩煮 大根とコーンのパンパンドレサラダ 味噌汁(白ねぎ・油揚げ)麦白味噌仕立て
	エネ:569kcal 蛋白:27.1g 脂質:16.6g 食塩:2.92g	エネ:507kcal 蛋白:19.7g 脂質:13.4g 食塩:3.55g	エネ:520kcal 蛋白:28.5g 脂質:15.2g 食塩:2.99g	エネ:535kcal 蛋白:21.4g 脂質:11.2g 食塩:3.82g	エネ:542kcal 蛋白:23.6g 脂質:20.6g 食塩:2.28g	エネ:528kcal 蛋白:24.5g 脂質:10.9g 食塩:2.79g	エネ:530kcal 蛋白:28.5g 脂質:12.0g 食塩:2.64g
お	手作りマドレーヌ	手作りあんシュー(よもぎあん)	手作り抹茶シフォンカップケーキ	手作りミルクプリン(オレンジソース)	おにぎりせんべい グリーンティー	手作り冷やししろこ(あられ)	手作りアセロラゼリー
	エネ:145kcal 蛋白:1.9g 脂質:7.8g 食塩:0.22g	エネ:100kcal 蛋白:2.3g 脂質:4.1g 食塩:0.10g	エネ:77kcal 蛋白:1.7g 脂質:4.2g 食塩:0.09g	エネ:83kcal 蛋白:2.8g 脂質:2.0g 食塩:0.10g	エネ:96kcal 蛋白:0.9g 脂質:2.4g 食塩:0.23g	エネ:163kcal 蛋白:3.6g 脂質:0.2g 食塩:0.03g	エネ:32kcal 蛋白:0.1g 脂質:0.0g 食塩:0.02g
夕	御飯 赤魚の焼き浸し なすの鶏そぼろ煮 味噌汁(白菜・玉ねぎ) フルーツ(洋なし缶・パイン缶)	御飯 さばの照り焼き 大豆とちくわの煮物 胡瓜の香味ダレ和え 味噌汁(もずく・巻麩)	御飯 豚肉のバター醤油炒め いかふくさ焼き キャベツの洋風お浸し 味噌汁(里芋・人参)白味噌仕立て	御飯 クリームチキン 冬瓜の炒め煮 もやしとツナのピーナッツ和え 昆布佃煮	御飯 擬製豆腐 白菜と鶏肉の煮浸し うまい菜とコーンのごまドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	御飯 白身魚のソテー(マリネソース) かぼちゃの含め煮 マカロニサラダ 味噌汁(ちくわ・わかめ)	御飯 肉じゃが(豚肉) やっこ(醤油) 味噌汁(チンゲン菜・人参) さくら漬け
	エネ:489kcal 蛋白:22.3g 脂質:12.6g 食塩:1.58g	エネ:557kcal 蛋白:23.2g 脂質:23.1g 食塩:2.24g	エネ:528kcal 蛋白:21.6g 脂質:17.8g 食塩:1.94g	エネ:469kcal 蛋白:19.9g 脂質:13.7g 食塩:1.95g	エネ:479kcal 蛋白:18.8g 脂質:10.8g 食塩:2.62g	エネ:493kcal 蛋白:19.9g 脂質:12.8g 食塩:2.10g	エネ:533kcal 蛋白:20.2g 脂質:16.0g 食塩:2.75g
計	エネ:1582kcal 蛋白:64.1g 脂質:46.0g 食塩:6.06g	エネ:1567kcal 蛋白:55.1g 脂質:51.2g 食塩:7.65g	エネ:1490kcal 蛋白:63.5g 脂質:42.2g 食塩:7.09g	エネ:1521kcal 蛋白:55.4g 脂質:40.8g 食塩:7.67g	エネ:1489kcal 蛋白:62.1g 脂質:39.7g 食塩:7.25g	エネ:1546kcal 蛋白:62.7g 脂質:29.3g 食塩:6.80g	エネ:1474kcal 蛋白:63.4g 脂質:35.0g 食塩:7.36g

常食(御飯食) 献立だより 2022年7月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	11	12	13	14	15	16	17
朝A	御飯 千草焼き アスパラのレモンドレサダ 味噌汁(絹揚げ・わかめ)いりこ風味 エネルギー:376kcal 蛋白:11.0g 脂質:9.6g 食塩:1.42g	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 キャベツとコーンのりんごドレサダ 味噌汁(しろな・白ねぎ) エネルギー:351kcal 蛋白:9.3g 脂質:4.8g 食塩:1.47g	御飯 ポテトミンチ巻き 白菜と絹揚げの麩ナムル和え 味噌汁(大根葉・玉ねぎ) エネルギー:352kcal 蛋白:11.2g 脂質:5.9g 食塩:1.40g	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) ブロッコリーとコーンの和え物 味噌汁(白菜・しめじ) エネルギー:363kcal 蛋白:12.0g 脂質:6.6g 食塩:1.58g	御飯 海鮮豆腐ステーキ しろなのミルク和え 味噌汁(里芋・人参) エネルギー:378kcal 蛋白:9.2g 脂質:7.6g 食塩:1.43g	きのこ雑炊 里芋の鶏そぼろ煮 カリフラワーとアスパラのおからサダ 金時豆煮 エネルギー:297kcal 蛋白:10.3g 脂質:3.9g 食塩:1.76g	御飯 だし巻き卵 大根と大根葉の香味和え 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ) エネルギー:352kcal 蛋白:11.6g 脂質:6.4g 食塩:1.46g
	さけフレーク丼 とう六豆煮 小松菜となめこのお浸し 味噌汁(大根葉・里芋) エネルギー:456kcal 蛋白:17.4g 脂質:5.7g 食塩:2.51g	御飯 とんかつ(おろしあん) れんこんと油揚げの煮物 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(白菜・人参) エネルギー:603kcal 蛋白:17.6g 脂質:20.3g 食塩:2.37g	海鮮焼きそば 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 カリフラワーとアスパラのバジルドレサダ 味噌汁(小松菜・しいたけ)白味噌仕立て エネルギー:462kcal 蛋白:24.1g 脂質:22.0g 食塩:4.05g	ビーフカレー キャベツとハムのマリネ フルーツ(白桃缶・みかん缶) エネルギー:531kcal 蛋白:15.6g 脂質:16.1g 食塩:2.30g	御飯 さばの味噌煮 白菜と小えびのとりみ炒め 大根と人参の生酢 かきたま汁 エネルギー:550kcal 蛋白:20.5g 脂質:21.2g 食塩:2.26g	御飯 さわらの柚庵焼き ごぼうと絹揚げの煮物 ポテトサダ 味噌汁(白菜・大根葉) エネルギー:544kcal 蛋白:22.7g 脂質:16.8g 食塩:2.34g	御飯 肉団子の中華あんかけ もやしと焼き豚の炒め物 味噌汁(かぼちゃ) マンゴー缶 エネルギー:575kcal 蛋白:18.3g 脂質:19.5g 食塩:2.21g
お	手作り黒ごまみたらし餅(やわらか餅) エネルギー:84kcal 蛋白:0.8g 脂質:3.3g 食塩:0.01g	ファンシーケーキ エネルギー:138kcal 蛋白:2.2g 脂質:6.4g 食塩:0.12g	手作り黒糖まんじゅう(白あん) エネルギー:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g	ショコラブッセ エネルギー:85kcal 蛋白:1.4g 脂質:4.8g 食塩:0.03g	手作りあんシュー(栗あん) エネルギー:92kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	手作りココアシフォンカップケーキ エネルギー:78kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.3g 食塩:0.09g	手作りぜんざい(もち麩) エネルギー:165kcal 蛋白:5.2g 脂質:0.5g 食塩:0.00g
	御飯 鶏肉のくわ焼き ひじきと豚肉の炒め煮 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ) フルーツ(黄桃缶・白桃缶) エネルギー:576kcal 蛋白:19.8g 脂質:21.8g 食塩:2.04g	御飯 赤魚の魚田(田楽味噌) 大豆と豚肉のカレー炒め もやしといんげんの和え物 すまし汁(おくら・花麩) エネルギー:450kcal 蛋白:27.6g 脂質:8.8g 食塩:2.03g	御飯 ミートローフ風(ドミグラスソース) ほうれん草とツナのソテー 大根と平天のピーナツドレサダ 味噌汁(油揚げ・わかめ) エネルギー:617kcal 蛋白:24.6g 脂質:21.7g 食塩:2.59g	御飯 三色稲荷の炊き合わせ もやしと鶏肉の炒め物 いんげんのごまドレサダ 味噌汁(ごぼう・白ねぎ) エネルギー:509kcal 蛋白:17.9g 脂質:17.0g 食塩:2.35g	御飯 鶏肉の梅風味焼き 筍と豚肉の炒り煮 胡瓜の昆布和え 味噌汁(キャベツ・もやし) エネルギー:477kcal 蛋白:20.3g 脂質:15.7g 食塩:2.31g	御飯 豚大根 やっこ(だし醤油) ほうれん草とちくわの練りごま和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) エネルギー:562kcal 蛋白:21.4g 脂質:21.8g 食塩:2.62g	御飯 さんまの生姜煮 れんこんの炒め生酢 ブロッコリーとかまぼこのアイランドレサダ 味噌汁(しめじ・油揚げ) エネルギー:543kcal 蛋白:21.1g 脂質:19.3g 食塩:1.79g
計	エネルギー:1492kcal 蛋白:49.0g 脂質:40.3g 食塩:5.97g	エネルギー:1543kcal 蛋白:56.6g 脂質:40.4g 食塩:5.99g	エネルギー:1558kcal 蛋白:60.7g 脂質:49.9g 食塩:8.13g	エネルギー:1488kcal 蛋白:47.0g 脂質:44.5g 食塩:6.26g	エネルギー:1497kcal 蛋白:51.9g 脂質:48.5g 食塩:6.10g	エネルギー:1481kcal 蛋白:56.2g 脂質:46.8g 食塩:6.81g	エネルギー:1635kcal 蛋白:56.1g 脂質:45.7g 食塩:5.47g
日付	18	19	20	21	<p>7月18日(月)昼食 『銀ひらすのグリル (地中海風ソース)』</p>  <p>「海の日」の献立として、銀ひらすのグリルに、トマトベースにアサリ・イカの海鮮原料や白ワイン・ハーブを加えた地中海風ソースをかけた、海を感じる商品に仕上げました。銀ひらすは癖がなくとても食べやすい魚なので地中海風ソースとの相性も抜群です。</p>		
朝A	御飯 野菜ミンチ巻き チンゲン菜と油揚げのピーナツ和え 味噌汁(里芋・わかめ)白味噌仕立て エネルギー:362kcal 蛋白:11.3g 脂質:5.6g 食塩:1.51g	御飯 大豆ミートハンバーグ(和風ソース) ブロッコリーの洋風お浸し 味噌汁(大根・大根葉)いりこ風味 エネルギー:388kcal 蛋白:12.9g 脂質:8.6g 食塩:1.44g	御飯 ほうれん草のオムレツ 豆とひじきの和風マヨサダ 味噌汁(キャベツ・あさり) エネルギー:404kcal 蛋白:11.6g 脂質:11.5g 食塩:1.96g	御飯 メヌケの焼き浸し うまい菜とかまぼこの麩ナムル和え 味噌汁(白菜・玉ねぎ) エネルギー:337kcal 蛋白:17.4g 脂質:3.2g 食塩:1.52g			
	御飯 銀ひらすのグリル(地中海風ソース) 大豆煮 味噌汁(しろな・人参) ヨーグルト(あんずソース) エネルギー:509kcal 蛋白:26.8g 脂質:12.0g 食塩:2.24g	御飯 ホッケの塩麩焼き じゃがいもと豚肉の煮物 マカロニサダ 味噌汁(もずく・おつゆ麩) エネルギー:513kcal 蛋白:22.7g 脂質:14.1g 食塩:2.19g	御飯 豚肉の生姜煮 なすの味噌炒め 白菜となめこの塩ポン和え すまし汁(小松菜・人参) エネルギー:574kcal 蛋白:15.2g 脂質:26.0g 食塩:2.46g	お好み焼き(いか・えび) 高野豆腐のサイコロ煮 味噌汁(もやし・しめじ)いりこ風味 手作りすいかゼリー エネルギー:459kcal 蛋白:18.5g 脂質:19.3g 食塩:4.95g			
お	手作りミルクまんじゅう(クリーム) エネルギー:128kcal 蛋白:1.6g 脂質:5.5g 食塩:0.06g	手作りスイートポテト エネルギー:70kcal 蛋白:1.1g 脂質:1.6g 食塩:0.06g	手作りほうじ茶プリン(ホイップクリーム添え) エネルギー:92kcal 蛋白:2.2g 脂質:3.7g 食塩:0.08g	手作り酒まんじゅう エネルギー:121kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.3g 食塩:0.06g			
	御飯 牛皿 キャベツと平天のレモンドレサダ 玉子豆腐 味噌汁(なす) エネルギー:512kcal 蛋白:18.5g 脂質:17.8g 食塩:2.85g	御飯 鶏肉のやわらか煮 キャベツのじゃこ炒め 味噌汁(玉ねぎ・もやし) のり佃煮 エネルギー:488kcal 蛋白:23.3g 脂質:14.5g 食塩:2.32g	御飯 白身魚の香草パン粉焼き(コンソメソース) ごぼうと平天の煮物 大根とコーンの大葉ドレサダ 味噌汁(じゃがいも・絹揚げ) エネルギー:520kcal 蛋白:21.1g 脂質:14.8g 食塩:1.99g	御飯 鶏の唐揚げ キャベツとツナの煮物 ブロッコリーの和風ドレ和え 味噌汁(油揚げ・わかめ) エネルギー:609kcal 蛋白:22.1g 脂質:24.0g 食塩:2.53g			
計	エネルギー:1512kcal 蛋白:58.3g 脂質:40.9g 食塩:6.65g	エネルギー:1459kcal 蛋白:60.0g 脂質:38.9g 食塩:6.00g	エネルギー:1591kcal 蛋白:50.0g 脂質:56.0g 食塩:6.49g	エネルギー:1526kcal 蛋白:59.0g 脂質:46.8g 食塩:9.06g			

常食(御飯食) 献立だより 2022年7月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付					22	23	24
朝A	7月22日(金)昼食 『越前おろしそば』 [福井県郷土料理]	7月30日(土)昼食 『ひじきとじゃがいもの煮物』 [山梨県郷土料理]			御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) 白菜の豆乳和え 味噌汁(ほうれん草・しいたけ)白味噌仕立て エネルギー:360kcal 蛋白質:10.5g 脂質:5.0g 食塩:1.65g	御飯 洋風だし巻き卵 もやしとアスパラのごまドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・油揚げ) エネルギー:406kcal 蛋白質:13.9g 脂質:11.7g 食塩:1.29g	御飯 チキンピカタ ブロッコリーとコーンのおからサラダ 味噌汁(大根・白ねぎ) エネルギー:364kcal 蛋白質:11.8g 脂質:6.5g 食塩:1.55g
昼					越前おろしそば[福井県郷土料理] 絹揚げの鶏そぼろ煮 小松菜と平天のハンパンドレサラダ エネルギー:452kcal 蛋白質:22.6g 脂質:13.1g 食塩:3.18g	うな井 筍と豚肉の煮物 味噌汁(人参・わかめ) 胡瓜の浅漬け風 エネルギー:529kcal 蛋白質:23.6g 脂質:19.5g 食塩:2.71g	御飯 牛肉の野菜炒め えびシューマイ ほうれん草とかまぼこのお浸し 味噌汁(しめじ・しいたけ) エネルギー:533kcal 蛋白質:22.0g 脂質:18.2g 食塩:2.72g
お	越前おろしそばは大根おろしとだしをかけた冷たいおそばで、400年以上前から福井に伝わる郷土料理です。越前おろしそばは、福井県民の健康を支える長寿食としても注目されています。暑いこの時期に大根おろしでさっぱりとお召し上がりいただけます。	富士登山の安全と無事、暑い夏の健康を祈願するものとして、富士山開きの7月に食されている煮物です。山のもの(じゃがいも)と海のもの(ひじき)を使ったこの料理を、富士山や神棚に供えていたのが一般家庭にも広がりました。この料理は夏痩せを防ぎ、風邪をひかないとされています。			ペアプチシュー(チョコ・カスタード) エネルギー:77kcal 蛋白質:1.3g 脂質:5.6g 食塩:0.07g	手作りきなこソフトマフィン エネルギー:98kcal 蛋白質:2.4g 脂質:4.6g 食塩:0.11g	手作り黒糖水ようかん エネルギー:46kcal 蛋白質:2.3g 脂質:0.1g 食塩:0.03g
夕					御飯 ポークチャップ 干草焼き カリフラワーとコーンの香味ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・大根葉) エネルギー:578kcal 蛋白質:25.5g 脂質:21.3g 食塩:2.11g	御飯 黒豆がんもの炊き合わせ しろなとハムのソテー キャベツの土佐酢和え 味噌汁(玉ねぎ・ごぼう) エネルギー:490kcal 蛋白質:19.0g 脂質:10.7g 食塩:3.31g	御飯 焼さばの南蛮漬け 白菜と鶏肉の塩煮 味噌汁(もやし・あさり) きざみ高菜 エネルギー:541kcal 蛋白質:22.8g 脂質:20.8g 食塩:3.14g
計					エネルギー:1467kcal 蛋白質:59.9g 脂質:45.0g 食塩:7.01g	エネルギー:1524kcal 蛋白質:58.8g 脂質:46.5g 食塩:7.42g	エネルギー:1484kcal 蛋白質:58.9g 脂質:45.7g 食塩:7.44g
日付	25	26	27	28	29	30	31
朝A	御飯 いわしつみれの煮物 小松菜となめこの塩ごま和え 味噌汁(里芋・白菜) エネルギー:335kcal 蛋白質:11.1g 脂質:4.4g 食塩:1.72g	御飯 カニカマ入りだし巻き卵 白菜と大根葉のミルク和え 味噌汁(玉ねぎ・ほうれん草) エネルギー:342kcal 蛋白質:12.1g 脂質:6.0g 食塩:1.35g	御飯 おさかなと野菜のステーキ しろなの洋風お浸し 味噌汁(大根・えのき)白味噌仕立て エネルギー:361kcal 蛋白質:9.5g 脂質:7.2g 食塩:1.85g	御飯 ホッケの塩焼き アスパラとちくわのバジルドレサラダ 味噌汁(キャベツ・わかめ) エネルギー:385kcal 蛋白質:17.0g 脂質:9.2g 食塩:2.16g	御飯 ハムチーズピカタ 大根とニラの和風ドレサラダ 味噌汁(白菜・玉ねぎ)白味噌仕立て エネルギー:361kcal 蛋白質:9.0g 脂質:7.7g 食塩:1.50g	御飯 青菜雑炊(ほうれん草) 筑前煮 キャベツとかまぼこのピーナツ和え ちりめん山椒 エネルギー:242kcal 蛋白質:15.4g 脂質:4.4g 食塩:1.81g	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 いんげんと玉ねぎのソーサラダ 味噌汁(油揚げ・大根葉) エネルギー:453kcal 蛋白質:14.3g 脂質:16.4g 食塩:1.72g
昼	御飯 コロッケ(中濃ソース) 大根と豚肉の煮物 味噌汁(絹揚げ・しろな)いりこ風味 ぶどう(デラウェア) エネルギー:590kcal 蛋白質:15.7g 脂質:20.8g 食塩:2.25g	御飯 さわらの照り焼き 大豆煮 ブロッコリーとコーンのアイランドドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・キャベツ)白味噌仕立て エネルギー:518kcal 蛋白質:25.3g 脂質:14.7g 食塩:2.19g	御飯 ホキの揚げ浸し 卵の花 胡瓜の酢の物 豚汁(豚肉・里芋・白ねぎ) エネルギー:526kcal 蛋白質:22.4g 脂質:16.6g 食塩:2.20g	ちらし寿司 ごぼうと豚肉の味噌煮 手作り味噌付きごま豆腐 すまし汁(小松菜・かまぼこ) エネルギー:492kcal 蛋白質:18.1g 脂質:12.7g 食塩:3.19g	夏野菜カレー(鶏肉) もやしとしめじの塩麴ドレサラダ 洋なし缶のはちみつジュレ エネルギー:495kcal 蛋白質:18.2g 脂質:10.6g 食塩:2.41g	御飯 さけの南部焼き ひじきとじゃがいもの煮物[山梨県郷土料理] スパゲティーサラダ 味噌かきたま汁 エネルギー:602kcal 蛋白質:24.8g 脂質:19.2g 食塩:2.93g	御飯 メバルの西京焼き 高野豆腐のサイコロ煮 白菜とちくわの香味ダレ和え とろろ汁 エネルギー:465kcal 蛋白質:25.5g 脂質:8.0g 食塩:1.82g
お	手作りずんだ餅(やわらか餅) エネルギー:84kcal 蛋白質:1.5g 脂質:2.3g 食塩:0.02g	手作りカフェマドレーヌ エネルギー:142kcal 蛋白質:1.9g 脂質:7.1g 食塩:0.21g	カルシウムせんべい 冷やし飴 エネルギー:100kcal 蛋白質:0.5g 脂質:0.1g 食塩:0.18g	パウムクーヘン エネルギー:108kcal 蛋白質:1.5g 脂質:4.6g 食塩:0.15g	手作りミルクまんじゅう(抹茶あん) エネルギー:134kcal 蛋白質:3.2g 脂質:2.2g 食塩:0.04g	レモンかすてら エネルギー:91kcal 蛋白質:1.2g 脂質:0.9g 食塩:0.08g	手作りパウンドケーキ エネルギー:169kcal 蛋白質:2.1g 脂質:11.2g 食塩:0.20g
夕	御飯 白身魚のソテー(オニオンソース) なすの田舎煮 ひじきとれんこんのマヨサラダ 味噌汁(筍・人参) エネルギー:500kcal 蛋白質:20.9g 脂質:16.5g 食塩:2.58g	御飯 豚肉のオイスターソース炒め たこふくさ焼き 中華スープ(かまぼこ・ザーサイ) マンゴー缶 エネルギー:519kcal 蛋白質:22.3g 脂質:16.8g 食塩:2.62g	御飯 鶏肉のマリネソース焼き キャベツとツナのソテー さつまいものサラダ 味噌汁(チンゲン菜・油揚げ) エネルギー:550kcal 蛋白質:20.2g 脂質:19.6g 食塩:1.76g	御飯 ハンバーグ(和風ソース) 冬瓜の炒め煮 味噌汁(豆腐) フルーツ(パイン缶・みかん缶) エネルギー:523kcal 蛋白質:17.7g 脂質:13.6g 食塩:2.69g	御飯 白身魚のグリル(レモンタルソース) 絹揚げと人参の煮物 ブロッコリーと平天の練りごま和え 味噌汁(白ねぎ・しいたけ)いりこ風味 エネルギー:574kcal 蛋白質:27.1g 脂質:22.5g 食塩:2.11g	御飯 豚肉の和風炒め 大根と鶏肉の塩煮 豆腐の梅ダレかけ 味噌汁(里芋・あさり)白味噌仕立て エネルギー:562kcal 蛋白質:25.3g 脂質:19.4g 食塩:3.01g	御飯 鶏肉のトマト煮込み キャベツと平天の炒め物 うまい菜の大葉ドレ和え 味噌汁(玉ねぎ・もやし) エネルギー:521kcal 蛋白質:23.0g 脂質:16.8g 食塩:2.22g
計	エネルギー:1508kcal 蛋白質:49.2g 脂質:44.0g 食塩:6.56g	エネルギー:1521kcal 蛋白質:61.6g 脂質:44.7g 食塩:6.36g	エネルギー:1536kcal 蛋白質:52.6g 脂質:43.4g 食塩:5.99g	エネルギー:1508kcal 蛋白質:54.3g 脂質:40.1g 食塩:8.18g	エネルギー:1564kcal 蛋白質:57.6g 脂質:43.0g 食塩:6.05g	エネルギー:1497kcal 蛋白質:66.7g 脂質:43.9g 食塩:7.82g	エネルギー:1608kcal 蛋白質:65.0g 脂質:52.4g 食塩:5.96g