

常食(御飯食) 献立日より 2022年11月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	1	2	3	4	5	6	7
朝A	御飯 ポテトミンチ巻き 白菜と油揚げの豆乳和え 味噌汁(大根菜・白ねぎ) E:329kcal 蛋白:10.0g 脂質:4.3g 食塩:1.62g	御飯 えびつみれの煮物 大根と大根葉のごまドレサラダ 味噌汁(白菜・人参)いりこ風味 E:395kcal 蛋白:10.5g 脂質:10.3g 食塩:1.59g	御飯 チキンナゲット(野菜ソース) ブロッコリーのおからサラダ 味噌汁(白菜・もやし) E:384kcal 蛋白:13.9g 脂質:7.7g 食塩:1.48g	御飯 メヌケの生姜煮 白菜と平天の香味和え 味噌汁(あさり・人参)白味噌仕立て E:371kcal 蛋白:21.8g 脂質:4.7g 食塩:1.67g	青菜雑炊(うまい菜) 山芋の鶏そぼろ煮 キャベツのバジルドレサラダ とう六豆煮 E:329kcal 蛋白:9.2g 脂質:9.9g 食塩:1.31g	御飯 カニカマ入りだし巻き卵 カリフラワーとパプリカのレモンドレサラダ 味噌汁(しろな・里芋)麦白味噌仕立て E:396kcal 蛋白:12.8g 脂質:10.9g 食塩:1.46g	
	御飯 焼さばの南蛮漬け 大根と鶏肉の炒め物 キャベツとなめこのお浸し とろろ汁 E:586kcal 蛋白:22.5g 脂質:23.3g 食塩:2.10g	御飯 レモンチキン 一口がんもの煮物 いんげんとコーンのピーナッツ和え 味噌かきたま汁 E:498kcal 蛋白:21.9g 脂質:16.4g 食塩:2.02g	御飯 さけの南部焼き 小松菜とちくわの煮浸し キャベツとアスパラの大葉ドレサラダ 味噌汁(豆腐)麦白味噌仕立て E:491kcal 蛋白:24.9g 脂質:13.9g 食塩:2.50g	御飯 高野豆腐の炊き合わせ 肉金平(牛肉) 味噌汁(さつまいも・しめじ) マンゴー缶 E:483kcal 蛋白:17.0g 脂質:10.4g 食塩:2.33g	御飯 鶏肉のオニオンソース煮 れんこんとちくわの炒め生酢 ほうれん草と油揚げの練りごま和え 味噌汁(花麩) E:563kcal 蛋白:24.1g 脂質:19.2g 食塩:2.16g	御飯 赤魚の煮付け キャベツと鶏肉の炒め物 胡瓜の酢の物 味噌汁(玉ねぎ・絹揚げ) E:477kcal 蛋白:25.6g 脂質:11.5g 食塩:1.80g	
昼	バームロール チョコリエール E:152kcal 蛋白:1.8g 脂質:8.7g 食塩:0.15g	手作り酒まんじゅう E:121kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.3g 食塩:0.06g	手作りきなこプリン(ホイップクリーム添え) E:90kcal 蛋白:3.3g 脂質:4.4g 食塩:0.07g	手作りミルクまんじゅう(白あん) E:134kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.1g 食塩:0.04g	手作りキャラメルハウンドケーキ(パイン) E:140kcal 蛋白:1.7g 脂質:9.0g 食塩:0.28g	手作り黒ごま水ようかん E:60kcal 蛋白:1.4g 脂質:1.8g 食塩:0.03g	
	御飯 牛皿 いかふくさ焼き ほうれん草の塩ポン和え 味噌汁(あさり・わかめ) E:530kcal 蛋白:21.6g 脂質:18.4g 食塩:2.80g	御飯 白身魚の香草パン粉焼き(和風バターソース) 大豆とベーコンのコンソメ煮 味噌汁(小松菜・平天) オレンジ E:529kcal 蛋白:23.5g 脂質:17.9g 食塩:1.89g	御飯 ハンバーグ(おろしソース) 柎尾煮(とがのおに) 玉ねぎとツナのマリネ 味噌汁(えのき・油揚げ) E:556kcal 蛋白:17.5g 脂質:12.7g 食塩:2.39g	御飯 豚肉の和風炒め/チーズ入りミニオムレツ ひじきとかんぴょうの煮物 大根とパプリカのりんごドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・白ねぎ) E:542kcal 蛋白:18.8g 脂質:18.5g 食塩:2.33g	御飯 ホッケの塩麩焼き 切干大根の煮物 いんげんの和風ドレ和え 豚汁(豚肉・白菜・しいたけ) E:488kcal 蛋白:22.8g 脂質:10.1g 食塩:2.27g	御飯 八宝菜 じゃがいもと油揚げの煮物 味噌汁(ごぼう・わかめ) 杏仁豆腐(マンゴーソース) E:522kcal 蛋白:15.2g 脂質:12.3g 食塩:2.50g	
お	E:1597kcal 蛋白:56.0g 脂質:54.7g 食塩:6.68g	E:1542kcal 蛋白:57.0g 脂質:45.0g 食塩:5.55g	E:1522kcal 蛋白:59.6g 脂質:38.6g 食塩:6.44g	E:1530kcal 蛋白:60.8g 脂質:35.7g 食塩:6.38g	E:1520kcal 蛋白:57.9g 脂質:48.1g 食塩:6.02g	E:1455kcal 蛋白:55.1g 脂質:36.6g 食塩:5.78g	
計							
日付	7	8	9	10			
朝A	御飯 鶏肉のグリル ブロッコリーとしめじのパンパンドレサラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ) E:385kcal 蛋白:14.5g 脂質:9.9g 食塩:1.16g	御飯 千草焼き いんげんと平天のピーナッツドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・わかめ) E:363kcal 蛋白:12.0g 脂質:7.1g 食塩:1.61g	御飯 ポロニアソーセージ うまい菜とちくわのおから和え 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ) E:366kcal 蛋白:10.6g 脂質:7.5g 食塩:1.83g	御飯 だし巻き卵 ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(キャベツ・大根菜) E:421kcal 蛋白:13.8g 脂質:13.0g 食塩:1.85g	<p>11月8日(火)昼食 『しっぽくうどん』 [香川県郷土料理]</p>  <p>11月10日(木)夕食 『寄せ鍋(豚肉)』</p> 		
	御飯 ミートローフ風(ドミグラスソース) もやしとツナの炒め物 チンゲン菜とかまぼこの洋風お浸し 味噌汁(かぼちゃ) E:570kcal 蛋白:21.0g 脂質:21.9g 食塩:2.21g	しっぽくうどん[香川県郷土料理] 里芋と豚肉の煮物 コールスローサラダ E:497kcal 蛋白:19.2g 脂質:13.9g 食塩:4.65g	大豆と鶏肉のキーマカレー ブロッコリーとツナの香味ドレ和え フルーツ(黄桃缶・白桃缶) E:515kcal 蛋白:17.2g 脂質:14.4g 食塩:1.76g	御飯 白身魚のソテー(コンソメソース) チンゲン菜と絹揚げの炒め煮 大根と平天の和え物 味噌汁(もやし・人参)いりこ風味 E:478kcal 蛋白:22.0g 脂質:13.5g 食塩:2.18g			
昼	手作りみたらし餅(やわらか餅) E:60kcal 蛋白:0.3g 脂質:1.6g 食塩:0.25g	手作りあんシュー(栗あん) E:91kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	クッキー 紅茶 E:102kcal 蛋白:1.7g 脂質:1.8g 食塩:0.14g	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	<p>秋から冬にとれる旬の野菜と油揚げを出汁で煮込み、ゆでうどんの上から具材ごと盛り付けたものが、香川県の郷土料理のしっぽくうどんです。香川県では雨量が少なく温暖な気候がうどんづくりに適しており、しっぽくうどんが年越しそばの代わりに食べられるご家庭もあります。</p> <p>様々な材料を“寄せ”合わせて作る鍋であることから“寄せ鍋”と呼ばれるようになったといわれています。地域や家庭によって具材や味付けなど異なり、バラエティー豊富な鍋の王道です。これから寒くなりますので寄せ鍋をお召し上がりいただき温まって下さい。</p>		
	御飯 ホキの揚げ浸し ひじきと豚肉の炒め煮 白菜のゆかり和え 味噌汁(ほうれん草・白ねぎ)いりこ風味 E:494kcal 蛋白:21.9g 脂質:14.9g 食塩:2.38g	御飯 枝豆がんもの炊き合わせ 白菜と鶏肉の塩だしとろみ炒め 味噌汁(大根菜・あさり)白味噌仕立て ヨーグルト E:510kcal 蛋白:21.9g 脂質:15.3g 食塩:2.50g	御飯 さわらの生姜煮 大根と豚肉の炒め物 もやしとねぎの酢味噌和え すまし汁(小松菜・人参) E:483kcal 蛋白:23.7g 脂質:13.0g 食塩:2.15g	御飯 寄せ鍋(豚肉) ごぼうの味噌金平 さくら漬け E:536kcal 蛋白:23.2g 脂質:17.5g 食塩:3.31g			
お	E:1508kcal 蛋白:57.7g 脂質:48.3g 食塩:6.02g	E:1461kcal 蛋白:55.0g 脂質:40.2g 食塩:8.86g	E:1466kcal 蛋白:53.2g 脂質:36.7g 食塩:5.88g	E:1562kcal 蛋白:59.7g 脂質:44.4g 食塩:7.43g			
計							



常食(御飯食) 献立日より 2022年11月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	11	12	13	14	15	16	17
朝A	11月13日(日) 昼食 『ふるふき大根のなめ茸かけ』 	11月14日(月) 昼食 『海鮮ちゃんぽん』 	11月16日(水) 昼食 『いとこ煮』 [富山県郷土料理] 	11月18日(金) 昼食 『ちらし寿司』 	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 白菜のミルク和え 味噌汁(しろな・白ねぎ)白味噌仕立て E:349kcal 蛋白:9.8g 脂質:5.1g 食塩:1.56g	御飯 プレーンオムレツ(きのこソース) チンゲン菜とちくわのピリ辛和え 味噌汁(玉ねぎ・大根) E:348kcal 蛋白:10.7g 脂質:3.9g 食塩:2.14g	御飯 照り焼き風肉団子 ブロッコリーの豆乳和え 味噌汁(ほうれん草・あさり) E:371kcal 蛋白:13.8g 脂質:7.7g 食塩:1.56g
昼					親子丼 れんこんと豚肉の炒り煮 味噌汁(さつまいも・しいたけ) フルーツ(パイン缶・みかん缶) E:575kcal 蛋白:23.8g 脂質:11.6g 食塩:2.55g	御飯 豚肉の香味炒め やっこ(醤油) 胡瓜のごま酢和え 味噌汁(うまい菜・人参) E:551kcal 蛋白:23.0g 脂質:21.9g 食塩:1.92g	御飯 さばの味噌煮 ふるふき大根のなめ茸かけ すまし汁(白ねぎ・わかめ) はちみつねり梅 E:533kcal 蛋白:19.7g 脂質:20.0g 食塩:2.60g
お	冬に旬を迎える大根と昆布だしを使用した、体温まる料理です。一般的には、赤みそや白みそなどが使用されますが、ナリコマでのオリジナルアレンジであるなめ茸あんとのお組み合わせをお楽しみください。	えび、いか、貝柱といった海の幸と野菜をふんだんに使用した具だくさんのちゃんぽんです。ちゃんぽんは中国から長崎に伝わった際、中国の留学生が栄養を取れるように、と考えられたものでしたが、あまりの美味しさに長崎の方々も好んで食べるようになったと言われています。	豊富な野菜に小豆を加え、醤油で味付けをしたものが、富山県の郷土料理のいとこ煮です。材料となる根菜類が“いとこのような関係だ”ということから、その名が付いたそうです。いとこ煮に欠かせないのが小豆の存在です。日本各地で作られているいとこ煮にも小豆が入るといふ共通点があります。	これまでのちらし寿司とは異なり、しめさばを使用したちらし寿司の登場です。さばには、健康効果が期待されているオメガ3脂肪酸だけでなく、肌に良いとされている良質なたんぱく質とビタミン類もたっぷり含まれています。新しいちらし寿司の具材をお楽しみください。	手作りスイートポテト E:70kcal 蛋白:1.1g 脂質:1.6g 食塩:0.06g	手作りぜんざい(もち麩) E:147kcal 蛋白:4.8g 脂質:0.4g 食塩:0.07g	手作り抹茶プリン(ホイップクリーム添え) E:92kcal 蛋白:2.2g 脂質:3.6g 食塩:0.07g
夕					御飯 銀ひらすの照り焼き 切干大根と鶏肉の煮物 キャベツとハムのごまドレサラダ 味噌汁(おくら・花麩) E:505kcal 蛋白:25.2g 脂質:14.8g 食塩:2.24g	御飯 白身魚のグリル(トマトソース) もやしと鶏肉の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(白菜・油揚げ) E:496kcal 蛋白:24.8g 脂質:14.0g 食塩:2.25g	御飯 鶏肉の塩麩蒸し キャベツとツナのソテー 玉子豆腐 味噌汁(ごぼう・しいたけ) E:515kcal 蛋白:23.9g 脂質:17.6g 食塩:2.86g
計	E:1499kcal 蛋白:59.9g 脂質:33.1g 食塩:6.40g	E:1542kcal 蛋白:63.3g 脂質:40.3g 食塩:6.38g	E:1512kcal 蛋白:59.6g 脂質:48.9g 食塩:7.09g				
日付	14	15	16	17	18	19	20
朝A	御飯 磯巻き卵 カリフラワーとアスパラのアイランドレサラダ 味噌汁(小松菜・油揚げ) E:394kcal 蛋白:13.0g 脂質:11.7g 食塩:1.39g	御飯 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) ブロッコリーとパプリカの洋風お浸し 味噌汁(うまい菜・白ねぎ)いりこ風味 E:391kcal 蛋白:13.3g 脂質:8.8g 食塩:1.37g	御飯 ハムチーズピカタ もやしとちくわの白ごま和え 味噌汁(絹揚げ・人参) E:420kcal 蛋白:14.2g 脂質:13.4g 食塩:1.56g	御飯 ホッケのグリル キャベツと人参の塩レモンレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) E:378kcal 蛋白:17.0g 脂質:8.3g 食塩:1.09g	御飯 鶏つみれ(トマト) いんげんのバンバンドレサラダ 味噌汁(さつまいも・キャベツ) E:402kcal 蛋白:12.2g 脂質:8.5g 食塩:1.42g	きのこ雑炊 うまい菜とベーコンのソテー スパゲティーサラダ りんご E:355kcal 蛋白:7.7g 脂質:17.1g 食塩:1.47g	御飯 ミートオムレツ 白菜とアスパラの和え物 味噌汁(あさり・わかめ) E:324kcal 蛋白:11.9g 脂質:4.1g 食塩:1.83g
昼	海鮮ちゃんぽん 絹揚げと豚肉の炒め煮 大根といんげんのピーナツレサラダ E:514kcal 蛋白:27.1g 脂質:18.4g 食塩:4.89g	御飯 とんかつ(おろしあん) 卵の花 味噌汁(里芋・白菜) 胡瓜の浅漬け風 E:580kcal 蛋白:16.6g 脂質:21.1g 食塩:1.98g	御飯 かれないの魚田(白味噌田楽) いとこ煮[富山県郷土料理] マカロニサラダ すまし汁(しろな・かまぼこ) E:480kcal 蛋白:25.9g 脂質:8.5g 食塩:2.50g	御飯 鶏チリ 小松菜とちりめんの煮浸し 味噌汁(もやし・しめじ) フルーツ(パイン缶・白桃缶) E:580kcal 蛋白:20.1g 脂質:19.6g 食塩:2.05g	ちらし寿司 絹揚げと人参の煮物 しろなとかまぼこの和え物 茶碗蒸し(鶏肉・ぎんなん) E:508kcal 蛋白:22.8g 脂質:13.4g 食塩:4.03g	御飯 さわらの煮付け 千草焼き とろろ(とろろのタレ) 豚汁(豚肉・大根・玉ねぎ) E:526kcal 蛋白:28.6g 脂質:15.3g 食塩:2.26g	豚肉の生姜丼 大根と油揚げの利休煮 ほうれん草となめこのピリ辛和え すまし汁(キャベツ・かまぼこ) E:583kcal 蛋白:21.1g 脂質:21.6g 食塩:3.33g
お	手作りパウンドケーキ E:163kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.2g 食塩:0.35g	手作りミルクまんじゅう(クリーム) E:126kcal 蛋白:2.1g 脂質:5.5g 食塩:0.09g	シルベーヌ E:108kcal 蛋白:1.4g 脂質:6.8g 食塩:0.04g	手作りコーヒーゼリー(ホイップクリーム添え) E:50kcal 蛋白:0.2g 脂質:1.4g 食塩:0.01g	手作り抹茶あん餅(やわらか餅) E:85kcal 蛋白:1.2g 脂質:1.8g 食塩:0.01g	手作りオレンジフォンカッパケーキ E:74kcal 蛋白:1.6g 脂質:4.0g 食塩:0.09g	手作りおしるこ(あられ) E:170kcal 蛋白:3.8g 脂質:0.3g 食塩:0.04g
夕	御飯 赤魚の焼き浸し 高野豆腐のそぼろ煮 ほうれん草と平天の塩ごま和え 味噌汁(玉ねぎ・さつまいも) E:491kcal 蛋白:29.3g 脂質:10.1g 食塩:2.78g	御飯 いわしの山椒煮 ふかしじゃがいも(ウイナー) キャベツとかまぼこの和え物 味噌汁(豆腐) E:454kcal 蛋白:18.5g 脂質:7.9g 食塩:2.60g	御飯 牛肉のオイスター炒め 三色稲荷の煮物 チンゲン菜とえのきの塩和え 味噌汁(もずく) E:547kcal 蛋白:20.5g 脂質:23.2g 食塩:2.39g	御飯 擬製豆腐 大根と豚肉の金平 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(白菜・あさり)白味噌仕立て E:508kcal 蛋白:19.9g 脂質:13.7g 食塩:2.99g	御飯 肉じゃが(豚肉) えびシューマイ 味噌汁(大根・小松菜)麦白味噌仕立て 色寒天(洋なし缶添え) E:589kcal 蛋白:18.6g 脂質:16.4g 食塩:2.54g	御飯 クリームチキン 一口がんもの煮物 キャベツとツナの塩麩レサラダ 味噌汁(ごぼう・白ねぎ) E:538kcal 蛋白:22.8g 脂質:17.9g 食塩:1.86g	御飯 白身魚のグリル(マスタードタルソース) 大豆と鶏肉のトマト煮 もやしとコーンの和風レサラダ 味噌汁(小松菜・人参) E:550kcal 蛋白:26.9g 脂質:20.4g 食塩:2.17g
計	E:1562kcal 蛋白:71.5g 脂質:51.5g 食塩:9.41g	E:1551kcal 蛋白:50.5g 脂質:43.3g 食塩:6.04g	E:1555kcal 蛋白:61.9g 脂質:51.9g 食塩:6.49g	E:1516kcal 蛋白:57.2g 脂質:43.0g 食塩:6.14g	E:1585kcal 蛋白:54.7g 脂質:40.0g 食塩:8.00g	E:1494kcal 蛋白:60.7g 脂質:54.4g 食塩:5.68g	E:1626kcal 蛋白:63.7g 脂質:46.4g 食塩:7.38g

常食(御飯食) 献立日より 2022年11月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	21	22	23	24	25	26	27
朝A	御飯 チキンピカタ キャベツと平天のごまドレサダ 味噌汁(チンゲン菜・油揚げ) E:407kcal 蛋白:13.5g 脂質:10.5g 食塩:1.69g	御飯 野菜ミンチ巻き うまい菜とちくわの和え物 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)白味噌仕立て E:352kcal 蛋白:11.0g 脂質:4.2g 食塩:1.61g	御飯 洋風だし巻き卵 白菜の豆乳和え 味噌汁(大根・人参) E:343kcal 蛋白:11.6g 脂質:6.3g 食塩:1.47g	御飯 筑前煮 アスパラともやしのりんごドレサダ 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜) E:357kcal 蛋白:15.3g 脂質:4.0g 食塩:1.44g	御飯 プレーンオムレツ(コンソメソース) 切干大根と豆のマヨサラダ 味噌汁(ほうれん草・しめじ) E:414kcal 蛋白:11.6g 脂質:10.1g 食塩:2.42g	御飯 ホツケの塩焼き ほうれん草のパンパドレサダ 味噌汁(さつまいも・白ねぎ) E:385kcal 蛋白:17.5g 脂質:7.0g 食塩:2.15g	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 アスパラとなめこの麴ナムル和え 味噌汁(小松菜・人参) E:345kcal 蛋白:11.8g 脂質:5.9g 食塩:1.45g
	たご飯 さばの香味焼き 切干大根の煮物 ブロッコリーのおから和え 味噌汁(しめじ・しいたけ) E:580kcal 蛋白:26.6g 脂質:21.5g 食塩:2.85g	御飯 鶏肉の照り焼き(炭焼き風味) 枝豆とベーコンの塩バターソテー やっこ(ねぎ味噌ダレ) すまし汁(白菜・大根菜) E:536kcal 蛋白:23.7g 脂質:20.1g 食塩:1.80g	ゆかり御飯 さけの塩焼き 高野豆腐のサイコロ煮 チンゲン菜のお浸し 味噌汁(キャベツ・しいたけ)麦白味噌仕立て E:509kcal 蛋白:27.7g 脂質:14.4g 食塩:3.63g	稲荷寿司 あんかけにゅうめん しろなと豚肉のソテー マンゴー缶 E:521kcal 蛋白:17.2g 脂質:12.2g 食塩:4.56g	御飯 鶏肉のマスタード焼き キャベツとツナのソテー 手作り胡麻豆腐(醤油) 味噌汁(もやし・油揚げ) E:522kcal 蛋白:22.3g 脂質:19.3g 食塩:1.94g	ポークカレー カリフラワーとコーンの香味ドレサダ フルーツ(パイン缶・黄桃缶) E:573kcal 蛋白:15.9g 脂質:19.4g 食塩:2.31g	御飯 白身魚の香草パン粉焼き(オーブンソース) 大豆煮 もやしといんげんの和え物 味噌汁(里芋・玉ねぎ) E:523kcal 蛋白:25.4g 脂質:15.8g 食塩:2.27g
お	レモンかすてら E:91kcal 蛋白:1.2g 脂質:0.9g 食塩:0.08g	バウムクーヘン E:108kcal 蛋白: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) E:134kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.2g 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	ファンシーケーキ E:138kcal 蛋白:2.2g 脂質:6.4g 食塩:0.12g	手作り黒糖まんじゅう(こしあん) E:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g	手作りコアシフォンカップケーキ E:78kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.3g 食塩:0.09g
	御飯 ハンバーグ(ドミソース) 白菜とちりめんの煮浸し 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ) 黄桃缶のピーチジュレ E:559kcal 蛋白:18.9g 脂質:17.6g 食塩:2.46g	御飯 ホキの唐揚げ(甘酢あん) もやしと鶏肉の炒め物 ひじきとれんこんのマヨサラダ 中華スープ(春雨) E:561kcal 蛋白:22.6g 脂質:19.2g 食塩:2.14g	御飯 ポークチャップ かぼちゃの含め煮 味噌汁(油揚げ・わかめ) ヨーグルト(はちみつソース) E:599kcal 蛋白:20.5g 脂質:20.9g 食塩:1.95g	御飯 牛肉と大根の煮込み いかふく焼き さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(おくら・巻麩)いりこ風味 E:537kcal 蛋白:17.2g 脂質:17.1g 食塩:2.35g	御飯 メバルの焼き浸し 里芋と豚肉の煮物 白菜と平天のミルク和え 味噌汁(筍・人参) E:454kcal 蛋白:24.2g 脂質:8.5g 食塩:2.12g	御飯 おでん 金平ごぼう 胡瓜のレモン酢和え E:588kcal 蛋白:23.7g 脂質:21.5g 食塩:3.16g	御飯 肉団子の野菜あんかけ うまい菜と平天の炒め煮 味噌汁(しいたけ・わかめ)白味噌仕立て ミルク寒天(いちごソース) E:564kcal 蛋白:16.4g 脂質:17.9g 食塩:2.57g
計	E:1637kcal 蛋白:60.1g 脂質:50.5g 食塩:7.07g	E:1558kcal 蛋白:58.8g 脂質:48.1g 食塩:5.69g	E:1584kcal 蛋白:63.0g 脂質:43.8g 食塩:7.09g	E:1513kcal 蛋白:52.1g 脂質:37.8g 食塩:8.46g	E:1528kcal 蛋白:60.3g 脂質:44.4g 食塩:6.61g	E:1674kcal 蛋白:57.8g 脂質:48.3g 食塩:7.71g	E:1510kcal 蛋白:55.4g 脂質:43.9g 食塩:6.38g
日付	28	29	30				
朝A	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) ブロッコリーの白ごま和え 味噌汁(じゃがいも・絹揚げ) E:409kcal 蛋白:13.3g 脂質:8.3g 食塩:1.48g	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) 大根の大葉ドレサダ 味噌汁(えのき・しめじ) E:359kcal 蛋白:10.5g 脂質:7.0g 食塩:1.51g	御飯 海鮮豆腐ステーキ チンゲン菜とちくわの香味和え 味噌汁(白菜・ごぼう) E:373kcal 蛋白:9.3g 脂質:8.4g 食塩:1.55g				
	お好み焼き(いか・えび) ひじきと豚肉の炒め煮 キャベツとかまぼこの塩麴ドレサダ 味噌汁(ほうれん草・油揚げ)いりこ風味 E:483kcal 蛋白:19.9g 脂質:24.6g 食塩:5.18g	ねぎとろ丼 卵の花 胡瓜の昆布和え 味噌汁(さつまいも・鶏肉・人参) E:502kcal 蛋白:23.4g 脂質:11.9g 食塩:3.28g	御飯 メンチカツ・エビフライ(マスタードタルタルソース) 絹揚げの煮物 味噌汁(しろな・あさり) 洋なし缶のオレンジジュレ E:637kcal 蛋白:21.4g 脂質:22.7g 食塩:2.61g				
お	手作り柿ミックスゼリー E:52kcal 蛋白:0.1g 脂質:0.1g 食塩:0.01g	手作りマドレーヌ E:145kcal 蛋白:1.9g 脂質:7.8g 食塩:0.22g	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				
	御飯 鶏肉のやわらか煮 やっこ(醤油) しろなとコーンの洋風お浸し 味噌汁(白菜・白ねぎ) E:501kcal 蛋白:24.5g 脂質:15.4g 食塩:2.31g	御飯 豚肉の塩ダレ炒め かにシューマイ 白菜といんげんの梅和え 味噌汁(かぼちゃ) E:564kcal 蛋白:20.2g 脂質:20.5g 食塩:2.38g	御飯 さわらの若狭焼き 大根と豚肉のとろみ炒め 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) きざみ高菜 E:464kcal 蛋白:21.8g 脂質:13.9g 食塩:2.28g				
計	E:1444kcal 蛋白:57.8g 脂質:48.4g 食塩:8.99g	E:1571kcal 蛋白:56.1g 脂質:47.1g 食塩:7.39g	E:1573kcal 蛋白:54.8g 脂質:49.1g 食塩:6.55g				

