

常食(御飯食) 献立だより 2023年2月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付			1	2	3	4	5
朝A	2月3日(金) 昼食 『節分』 		御飯 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) 味噌汁(里芋・えのき) E:405kcal 蛋白:12.8g 脂質:8.8g 食塩:1.45g	御飯 ほうれん草のオムレツ キャベツと平天の大葉トレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・さつまいも) E:341kcal 蛋白:9.9g 脂質:4.5g 食塩:1.38g	御飯 ポテトミンチ巻き ブロッコリーのごまドレサラダ 味噌汁(白菜・わかめ) E:367kcal 蛋白:11.1g 脂質:7.7g 食塩:1.40g	御飯 磯巻き卵 いんげんのアイランドドレ和え 味噌汁(ほうれん草・里芋)白味噌仕立て E:379kcal 蛋白:12.2g 脂質:9.4g 食塩:1.31g	御飯 チキンピカタ キャベツと人参のマリネ 味噌汁(チンゲン菜・しいたけ) E:340kcal 蛋白:10.4g 脂質:4.6g 食塩:1.56g
		御飯 レモンチキン 筍とふきの炒り煮 味噌汁(キャベツ・ごぼう) マンゴー缶 E:473kcal 蛋白:17.7g 脂質:10.8g 食塩:1.88g	御飯 銀ひらすの照り焼き 菜の花とかまぼこの煮浸し やっこ(味噌ダレ) すまし汁(白ねぎ・人参) E:461kcal 蛋白:26.2g 脂質:10.3g 食塩:2.02g	巻き寿司/稲荷寿司 鶏ごぼう うまい菜とちくわのピーナツ和え いわしのつみれ汁 E:471kcal 蛋白:18.6g 脂質:10.8g 食塩:4.11g	御飯 高野豆腐の炊き合わせ もやしとツナの炒め物 味噌汁(キャベツ・白ねぎ) 昆布佃煮 E:495kcal 蛋白:22.4g 脂質:13.8g 食塩:2.50g	御飯 肉団子の中華あんかけ 切干大根とちくわの煮物 カリフラワーとアスパラのレモントレサラダ 中華スープ(ザーサイ・ニラ) E:552kcal 蛋白:15.1g 脂質:21.0g 食塩:3.33g	
		日本では季節の変わり目に鬼(邪気)が生じると考えられており、その鬼払いとして節分に「鬼は外(邪気を祓い)、福は内(幸せを呼び込む)」と声をかける厄払いが定着しました。柗翹のお守りを門口に立てたり、太巻きをその年の良い方向を向いて食べたりと地域ごとに様々な風習があるそうです。	手作りプリン(カラメルソース) E:116kcal 蛋白:3.2g 脂質:5.3g 食塩:0.10g	手作りキャラメルハウンドケーキ(ハイソ) E:140kcal 蛋白:1.7g 脂質:9.0g 食塩:0.28g	福豆 甘酒 E:59kcal 蛋白:2.7g 脂質:1.1g 食塩:0.10g	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	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
		御飯 かれの煮付け はたけ菜と豚肉の炒め物 大根とちくわのマヨサラダ 味噌汁(白菜・絹揚げ)いりこ風味 E:533kcal 蛋白:26.7g 脂質:19.2g 食塩:2.22g	御飯 焼き肉風炒め えびシューマイ ひじきとハムのマヨサラダ 味噌汁(大根葉・大根) E:634kcal 蛋白:20.5g 脂質:27.9g 食塩:3.10g	御飯 豚肉の香味炒め 絹揚げの煮物 大根と人参の生酢 黄桃缶のピーチジュレ E:587kcal 蛋白:22.4g 脂質:22.8g 食塩:1.65g	御飯 白身魚の揚げ浸し 金時豆煮 白菜と平天のピリ辛和え 味噌汁(玉ねぎ・あさり) E:559kcal 蛋白:25.5g 脂質:14.3g 食塩:1.76g	木の葉丼 小松菜と豚肉の炒め物 手作り味付きごま豆腐 味噌汁(大根葉・人参) E:521kcal 蛋白:15.9g 脂質:17.5g 食塩:2.80g	
		E:1527kcal 蛋白:60.3g 脂質:44.1g 食塩:5.66g	E:1576kcal 蛋白:58.3g 脂質:51.7g 食塩:6.79g	E:1485kcal 蛋白:54.9g 脂質:42.5g 食塩:7.26g	E:1524kcal 蛋白:61.9g 脂質:41.4g 食塩:5.66g	E:1472kcal 蛋白:41.7g 脂質:44.7g 食塩:7.94g	
日付	6	7	8	9			
朝A	御飯 プレーンオムレツ(クリームソース) 白菜といんげんの香味和え 味噌汁(絹揚げ・大根) E:371kcal 蛋白:12.6g 脂質:6.8g 食塩:1.83g	御飯 チキンナゲット(ケチャップソース) アスパラと油揚げのおから和え 味噌汁(里芋・人参) E:402kcal 蛋白:13.4g 脂質:8.2g 食塩:1.45g	御飯 洋風だし巻き卵 切干大根と豆のマヨサラダ 味噌汁(しろな・油揚げ)白味噌仕立て E:419kcal 蛋白:13.9g 脂質:12.6g 食塩:1.64g	御飯 ホッケの塩焼き 味噌汁(大根葉・玉ねぎ)麦白味噌仕立て E:333kcal 蛋白:17.3g 脂質:3.6g 食塩:2.19g			
	御飯 牛皿 大豆とベーコンのコンソメ煮 味噌汁(かぼちゃ)いりこ風味 胡瓜の柚香漬け E:550kcal 蛋白:18.8g 脂質:20.1g 食塩:2.52g	御飯 豚肉と大根の利休煮 やっこ(醤油) キャベツとツナの塩麹ドレサラダ すまし汁(菜の花・かまぼこ) E:588kcal 蛋白:24.4g 脂質:25.0g 食塩:2.54g	キーマカレー ブロッコリーとかまぼこの香味ドレ和え フルーツ(パイン缶・白桃缶) E:532kcal 蛋白:16.1g 脂質:17.6g 食塩:1.96g	御飯 豚肉とキャベツの野菜炒め かにシューマイ 菜の花とえのきの和え物 味噌汁(豆腐) E:558kcal 蛋白:20.6g 脂質:22.2g 食塩:1.96g			
お	手作りスイートポテト E:70kcal 蛋白:1.1g 脂質:1.6g 食塩:0.06g	手作り黒糖まんじゅう(白あん) E:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g	レモンかすてら E:91kcal 蛋白:1.2g 脂質:0.9g 食塩:0.08g	おにぎりせんべい 飴湯 E:103kcal 蛋白:0.8g 脂質:2.3g 食塩:0.23g			
夕	御飯 鶏肉と里芋の煮込み いかふくさ焼き 味噌汁(玉ねぎ・ほうれん草) みかん缶 E:483kcal 蛋白:23.3g 脂質:7.8g 食塩:2.04g	御飯 白身魚のピカタ(濃厚ソース) 枝豆がんもの煮物 もやしのバンバンドレサラダ 味噌汁(白菜・えのき) E:526kcal 蛋白:29.3g 脂質:15.7g 食塩:2.37g	御飯 さばの若狭焼き チンゲン菜とかんぴょうの煮浸し 白菜と大根葉の塩ごまダレ和え 粕汁(豚肉・しいたけ・ごぼう) E:582kcal 蛋白:23.0g 脂質:25.4g 食塩:2.34g	御飯 おでん もやしと鶏肉の炒め物 しば漬け E:597kcal 蛋白:26.6g 脂質:21.5g 食塩:3.45g			
	E:1474kcal 蛋白:55.8g 脂質:36.4g 食塩:6.45g	E:1643kcal 蛋白:67.8g 脂質:49.2g 食塩:6.45g	E:1625kcal 蛋白:54.2g 脂質:56.5g 食塩:6.02g	E:1591kcal 蛋白:65.4g 脂質:49.7g 食塩:7.83g			
計							



常食(御飯食) 献立だより 2023年2月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付					10	11	12
朝A	2月10日(金)おやつ 『手作りキャラメルマドレーヌ』 	2月13日(月)昼食 『ガタタンラーメン』 [北海道郷土料理] 	2月14日(火)おやつ 『手作りチョコプリン (ホイップクリーム添え)』 バレンタインデー 		御飯 干草焼き キャベツとちくわのピーナツトレサラダ 味噌汁(里芋・あさり) E:370kcal 蛋白:13.3g 脂質:5.5g 食塩:1.43g	白菜と鶏肉の雑炊 絹揚げと豚肉の煮物 大根と大根葉の麴ナムル和え はちみつねり梅 E:301kcal 蛋白:13.6g 脂質:11.7g 食塩:2.37g	御飯 ミートオムレツ チンゲン菜の洋風お浸し 味噌汁(もやし・しめじ) E:311kcal 蛋白:9.8g 脂質:3.9g 食塩:1.38g
	昼				御飯 鶏肉の野菜ソース焼き 大根と豚肉の金平 味噌汁(白菜・しいたけ) フルーツ(洋なし缶・黄桃缶) E:554kcal 蛋白:18.9g 脂質:17.4g 食塩:1.69g	御飯 ホキのグリル(きのこソース) ごぼうとふきの煮物 もやしと平天のごまドレサラダ 味噌汁(さつまいも・わかめ) E:451kcal 蛋白:20.6g 脂質:9.3g 食塩:2.08g	御飯 ハンバーグ(ドミソース) 卵の花 ブロッコリーとコーンのスローサラダ 味噌汁(ほうれん草・人参) E:608kcal 蛋白:18.6g 脂質:25.4g 食塩:2.84g
お	マドレーヌはフランス発祥の焼き菓子で、ふんわりしつりのシンプルなお菓子です。名前の由来はマドレーヌという女性が作ったお菓子という説があるそうです。今回はコクのあるキャラメル味が登場します。噛み締める度に口の中でキャラメルの風味が広がります。	ガタタンラーメンは北海道芦別市の郷土料理です。野菜や肉、魚介の具沢山のスープにとろみをつけ、仕上げに卵をふんわり流し入れた、あっさり塩味で素朴な味わいの中華風ラーメンです。ガタタンの由来は、中華料理の含多湯(がたたん)にあると言われ、戦後、中国東北部の家庭料理をヒントに創作したそうです。	日本では、バレンタインデーに女性から男性にチョコレートを贈るのが主流となっていますが、世界では男性から女性にプレゼントを贈ることの方が多そうです。ナリコマのバレンタインデーの贈り物のおやつはチョコプリンです。チョコレートの風味のプリンをお楽しみ下さい。		手作りキャラメルマドレーヌ E:161kcal 蛋白:1.9g 脂質:9.9g 食塩:0.13g	手作りコーヒージェリー(ホイップクリーム添え) E:50kcal 蛋白:0.2g 脂質:1.4g 食塩:0.01g	手作りぜんざい(もち麴) E:147kcal 蛋白:4.8g 脂質:0.4g 食塩:0.07g
夕					御飯 さけの山椒焼き ほうれん草とベーコンのソテー マカロニサラダ 味噌汁(おくら・おつゆ麴)いりこ風味 E:535kcal 蛋白:23.6g 脂質:19.5g 食塩:1.93g	御飯 カツとじ 大豆と鶏肉の煮物 味噌汁(キャベツ・小松菜)麦白味噌仕立て フルーツ(カットオレンジ) E:650kcal 蛋白:25.0g 脂質:23.1g 食塩:2.64g	御飯 いわしの生姜煮 ふかしじゃがいも(ベーコン) 胡瓜のレモン酢和え 味噌汁(絹揚げ・人参) E:485kcal 蛋白:17.6g 脂質:12.8g 食塩:2.66g
計					E:1620kcal 蛋白:57.7g 脂質:52.2g 食塩:5.19g	E:1451kcal 蛋白:59.4g 脂質:45.5g 食塩:7.10g	E:1551kcal 蛋白:50.9g 脂質:42.5g 食塩:6.94g
日付	13	14	15	16	17	18	19
朝A	御飯 鶏つみれ キャベツの白ごま和え 味噌汁(玉ねぎ・小松菜)白味噌仕立て E:387kcal 蛋白:13.2g 脂質:8.9g 食塩:1.41g	御飯 メヌケの煮付け ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(白菜・大根葉) E:389kcal 蛋白:17.5g 脂質:8.3g 食塩:1.69g	御飯 ハムチーズピカタ いんげんとコーンのアイランド和え 味噌汁(里芋・油揚げ) E:408kcal 蛋白:10.2g 脂質:11.2g 食塩:1.41g	御飯 鶏肉のグリル ポテトサラダ 味噌汁(ほうれん草・あさり) E:420kcal 蛋白:14.2g 脂質:11.6g 食塩:1.43g	御飯 ホッケのグリル 味噌汁(しろな・平天) E:363kcal 蛋白:16.8g 脂質:7.6g 食塩:1.21g	御飯 海鮮豆腐ステーキ キャベツとアスパラの香味和え 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ) E:365kcal 蛋白:8.7g 脂質:7.9g 食塩:1.39g	御飯 だし巻き卵 マカロニサラダ 味噌汁(小松菜・人参)いりこ風味 E:396kcal 蛋白:12.1g 脂質:10.9g 食塩:1.38g
	昼	ガタタンラーメン[北海道郷土料理] 里芋の鶏そぼろ煮 うまい菜とツナのハンパンドレサラダ E:478kcal 蛋白:22.4g 脂質:14.5g 食塩:4.31g	ちらし寿司 ごぼうと豚肉の炒り煮 ブロッコリーのおから和え 味噌汁(チンゲン菜・あさり) E:512kcal 蛋白:17.9g 脂質:12.9g 食塩:3.58g	御飯 豚肉ともやしのごま醤油炒め ふろふき大根(白味噌田楽) 胡瓜とかまぼこの甘酢和え すまし汁(菜の花・花麴) E:516kcal 蛋白:19.3g 脂質:19.1g 食塩:1.81g	炊き込み御飯 さばの塩焼き かぼちゃのミルク煮 もやしとちくわの和え物 味噌汁(人参・わかめ) E:568kcal 蛋白:22.1g 脂質:22.0g 食塩:2.91g	御飯 黒豆がんもの炊き合わせ チンゲン菜としめじの炒め物 とろろ汁 かつおねり梅 E:543kcal 蛋白:19.9g 脂質:19.3g 食塩:2.78g	御飯 鶏肉の柚子茶煮 れんこんと油揚げの炒め生酢 玉子豆腐 味噌汁(もやし・大根葉)白味噌仕立て E:509kcal 蛋白:21.5g 脂質:15.9g 食塩:2.41g
お	バウムクーヘン E:108kcal 蛋白:1.5g 脂質:4.6g 食塩:0.15g	手作りチョコプリン(ホイップクリーム添え) E:95kcal 蛋白:2.3g 脂質:3.3g 食塩:0.13g	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	手作りアセロラゼリー E:32kcal 蛋白:0.1g 脂質:0.0g 食塩:0.02g	ファンシーケーキ E:138kcal 蛋白:2.2g 脂質:6.4g 食塩:0.12g	手作りおしるこ(あられ) E:169kcal 蛋白:3.8g 脂質:0.3g 食塩:0.04g	手作りオレンジシフォンカップケーキ E:74kcal 蛋白:1.6g 脂質:4.0g 食塩:0.09g
夕	御飯 白身魚の揚げ物(チリ風味あん) 高野豆腐のサイコロ煮 アスパラの大豆ドレサラダ 味噌汁(さつまいも・大根) E:565kcal 蛋白:23.3g 脂質:17.4g 食塩:2.44g	御飯 タンドリーチキン 小松菜とベーコンのソテー 味噌汁(キャベツ・えのき)いりこ風味 洋なし缶のオレンジジュレ E:500kcal 蛋白:18.0g 脂質:15.3g 食塩:1.45g	御飯 焼さわらの南蛮漬け 山芋と鶏肉の煮物 白菜となめこのピリ辛和え 味噌汁(絹揚げ・筍) E:487kcal 蛋白:24.9g 脂質:9.3g 食塩:2.65g	御飯 牛肉と大根の煮込み しろなのじゃこ炒め やっこ(醤油) 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ) E:505kcal 蛋白:21.6g 脂質:17.2g 食塩:2.70g	御飯 ミートローフ風(ドミグラスソース) ひじきとかんぴょうの煮物 味噌汁(大根・白ねぎ) フルーツ(パイン缶・黄桃缶) E:534kcal 蛋白:16.0g 脂質:16.3g 食塩:2.18g	御飯 さけの若狭焼き 白花豆と豚肉の中華炒め ほうれん草のお浸し 味噌汁(さつまいも・わかめ) E:524kcal 蛋白:26.2g 脂質:14.2g 食塩:2.30g	御飯 豚肉とキャベツの和風炒め たこふく焼き もずく酢 味噌汁(絹揚げ・大根) E:540kcal 蛋白:21.9g 脂質:21.2g 食塩:2.35g
計	E:1538kcal 蛋白:60.3g 脂質:45.4g 食塩:8.30g	E:1497kcal 蛋白:55.8g 脂質:39.8g 食塩:6.84g	E:1544kcal 蛋白:57.6g 脂質:41.8g 食塩:5.91g	E:1526kcal 蛋白:58.0g 脂質:50.9g 食塩:7.06g	E:1577kcal 蛋白:54.9g 脂質:49.5g 食塩:6.29g	E:1567kcal 蛋白:60.2g 脂質:38.3g 食塩:6.15g	E:1503kcal 蛋白:60.7g 脂質:50.4g 食塩:6.26g

常食(御飯食) 献立だより 2023年2月 ◇③◇

曜日 日付	月 20	火 21	水 22	木 23	金 24	土 25	日 26
朝A	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 チンゲン菜の豆乳和え 味噌汁(もやし・わかめ)白味噌仕立て エネルギー:354kcal 蛋白:10.4g 脂質:5.6g 食塩:1.80g	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) ブロッコリーのピーナッツ和え 味噌汁(絹揚げ・しいたけ) エネルギー:393kcal 蛋白:14.3g 脂質:9.6g 食塩:1.51g	御飯 豚肉の筑前煮風 白菜と絹揚げのミルク和え 味噌汁(玉ねぎ・しろな) エネルギー:393kcal 蛋白:12.4g 脂質:9.0g 食塩:1.39g	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 コールスローサラダ 味噌汁(大根葉・大根) エネルギー:391kcal 蛋白:12.0g 脂質:11.5g 食塩:1.82g	御飯 ポロニアソーセージ 味噌汁(里芋・人参) エネルギー:385kcal 蛋白:11.0g 脂質:9.4g 食塩:1.97g	青菜雑炊(うまい菜) 大豆と鶏肉の煮物 カリフラワーとちくわのピーナッツ和え フルーツ(カットりんご) エネルギー:258kcal 蛋白:12.0g 脂質:4.9g 食塩:1.23g	御飯 照り焼き風肉団子 アスパラとコーンのアイランドレサラダ 味噌汁(あさり・人参) エネルギー:419kcal 蛋白:13.3g 脂質:11.6g 食塩:1.58g
	そぼろと卵の二色丼 一口がんもの煮物 キャベツといんげんのパズルレサラダ 味噌汁(里芋・ごぼう) エネルギー:601kcal 蛋白:20.0g 脂質:28.5g 食塩:2.48g	きつねうどん 小松菜と豚肉の炒め物 さつまいものサラダ エネルギー:479kcal 蛋白:12.4g 脂質:16.7g 食塩:3.16g	御飯 白身魚のグリル(マスタードタルソース) キャベツと平天の煮浸し 大根とコーンの大葉レサラダ 味噌汁(人参・しめじ)いりこ風味 エネルギー:503kcal 蛋白:21.1g 脂質:16.2g 食塩:2.00g	ポークカレー チンゲン菜と油揚げの練りごま和え 抹茶ゼリー(パイン缶添え) エネルギー:572kcal 蛋白:17.1g 脂質:19.7g 食塩:2.13g	御飯 酢鶏 卵の花 白菜と大根葉のお浸し 中華スープ(春雨) エネルギー:623kcal 蛋白:17.8g 脂質:23.6g 食塩:1.95g	御飯 ホッケの塩焼き 菜の花と人参の煮浸し スパゲティーサラダ イナムドゥチ[沖縄県郷土料理] エネルギー:511kcal 蛋白:24.1g 脂質:16.1g 食塩:3.19g	御飯 鶏肉の梅風味焼き 絹揚げと人参の煮物 キャベツとなめこの和え物 味噌汁(かぼちゃ)麦白味噌仕立て エネルギー:530kcal 蛋白:23.1g 脂質:15.3g 食塩:2.44g
お	手作り黒ごま水ようかん エネルギー:60kcal 蛋白:1.4g 脂質:1.8g 食塩:0.03g	クッキー 紅茶 エネルギー:102kcal 蛋白:1.7g 脂質:1.8g 食塩:0.14g	手作りきなこソフトマフィン エネルギー:98kcal 蛋白:2.4g 脂質:4.6g 食塩:0.11g	ミニ羊甘ロール エネルギー:88kcal 蛋白:1.6g 脂質:2.1g 食塩:0.05g	手作りはちみつレモンゼリー エネルギー:42kcal 蛋白:0.0g 脂質:0.0g 食塩:0.02g	クリームコンフェ エネルギー:80kcal 蛋白:1.8g 脂質:2.5g 食塩:0.07g	手作り抹茶あん餅(やわらか餅) エネルギー:85kcal 蛋白:1.2g 脂質:1.8g 食塩:0.01g
	御飯 寄せ鍋 大根の味噌金平 白桃缶 エネルギー:443kcal 蛋白:17.9g 脂質:6.6g 食塩:3.13g	御飯 銀ひらすの焼き浸し 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 アスパラの香味レサラダ 味噌汁(白菜・大根葉)麦白味噌仕立て エネルギー:523kcal 蛋白:28.0g 脂質:14.8g 食塩:2.58g	御飯 鶏肉のくわ焼き 枝豆とベーコンの塩バターソテー 茶碗蒸し(ぎんなん・なると) マンゴー缶 エネルギー:532kcal 蛋白:21.2g 脂質:18.6g 食塩:1.67g	御飯 擬製豆腐 白菜と鶏肉の塩煮 もやしのりんごレサラダ 味噌汁(人参・わかめ)白味噌仕立て エネルギー:456kcal 蛋白:18.1g 脂質:11.1g 食塩:2.74g	御飯 さばの味噌煮 かぼちゃのサラダ すまし汁(おくら・花麩) のり佃煮 エネルギー:530kcal 蛋白:18.7g 脂質:22.1g 食塩:1.66g	御飯 煮込みハンバーグ もやしとツナの炒め物 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ) ヨーグルト(あんずソース) エネルギー:620kcal 蛋白:22.7g 脂質:22.5g 食塩:2.43g	御飯 赤魚のあんかけ 里芋と豚肉の煮物 大根と人参の柚子生酢 味噌汁(玉ねぎ・ほうれん草) エネルギー:463kcal 蛋白:23.4g 脂質:8.1g 食塩:2.15g
計	エネルギー:1456kcal 蛋白:49.8g 脂質:42.5g 食塩:7.44g	エネルギー:1496kcal 蛋白:56.5g 脂質:42.9g 食塩:7.39g	エネルギー:1527kcal 蛋白:57.1g 脂質:48.4g 食塩:5.17g	エネルギー:1506kcal 蛋白:48.8g 脂質:44.4g 食塩:6.73g	エネルギー:1580kcal 蛋白:47.5g 脂質:55.1g 食塩:5.60g	エネルギー:1469kcal 蛋白:60.7g 脂質:46.0g 食塩:6.92g	エネルギー:1497kcal 蛋白:61.1g 脂質:36.8g 食塩:6.17g
日付	27	28	<div data-bbox="872 1066 1218 1839" data-label="Complex-Block"> <p>2月25日(土) 昼食 『イナムドゥチ』 [沖縄県郷土料理]</p>  <p>イナムドゥチは沖縄県の郷土料理で、味噌汁の事を言います。沖縄ではお祝いの日に食されているそうです。語源は「猪もどき」で、昔は猪の肉を使っていたそうですが、現在では豚肉が使われています。ナリコマオリジナルのイナムドゥチをお楽しみに。</p> </div>				
朝A	御飯 カニカマ入りだし巻き卵 うまい菜のおからサラダ 味噌汁(キャベツ・大根葉) エネルギー:356kcal 蛋白:12.7g 脂質:7.4g 食塩:1.41g	御飯 野菜ミンチ巻き ポテトサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ)いりこ風味 エネルギー:420kcal 蛋白:11.3g 脂質:10.8g 食塩:1.66g					
	御飯 ホキの香草ハン粉焼き(マリネソース) れんこんと平天の金平 ブロッコリーとパプリカのごまレサラダ 味噌汁(さつまいも・白ねぎ) エネルギー:534kcal 蛋白:20.4g 脂質:17.5g 食塩:2.01g	御飯 鶏肉の塩麹蒸し 筍と豚肉の炒り煮 いんげんの香味ダレ和え 味噌汁(大根・しいたけ) エネルギー:519kcal 蛋白:22.4g 脂質:17.5g 食塩:2.34g					
お	シルベレーヌ エネルギー:108kcal 蛋白:1.4g 脂質:6.8g 食塩:0.04g	手作りあんシュー(こしあん) エネルギー:100kcal 蛋白:1.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g					
	御飯 豚大根 いかふくさ焼き 味噌汁(白菜・もやし) 黄桃缶のピーチジュレ エネルギー:514kcal 蛋白:18.4g 脂質:16.1g 食塩:2.08g	御飯(しそかつおふりかけ) さんまの山椒煮 白菜と小えびのとりみ炒め 味噌汁(豆腐) 胡瓜の浅漬け風 エネルギー:459kcal 蛋白:21.1g 脂質:13.7g 食塩:2.16g					
計	エネルギー:1513kcal 蛋白:52.9g 脂質:47.8g 食塩:5.54g	エネルギー:1498kcal 蛋白:56.1g 脂質:46.1g 食塩:6.26g					

