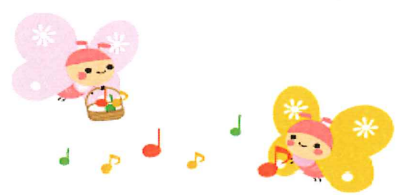


常食(御飯食) 献立だより 2023年4月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付						1	2
朝A	4月3(月) 昼食 『春キャベツとあさりのソテー』 	4月4(火) 昼食 『桜のちらし寿司』 	4月7(金) おやつ 『手作りやわらか桜餅(抹茶ソース)』 			御飯 メヌケの焼き浸し ほうれん草のミルク和え 味噌汁(絹揚げ・人参)白味噌仕立て エネ:360kcal 蛋白:19.2g 脂質:5.6g 食塩:1.42g	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) 大根とアスパラの香味ドレサラダ 味噌汁(しいたけ・わかめ) エネ:384kcal 蛋白:9.4g 脂質:7.6g 食塩:2.05g
昼						御飯 豚肉とニラのオイスター炒め たこふくさ焼き 白菜と大根葉の練りごま和え 味噌汁(おくら・巻麩) エネ:565kcal 蛋白:22.5g 脂質:22.7g 食塩:1.90g	御飯 鶏肉の塩麴蒸し 小松菜と豚肉の炒め物 キャベツとえのきのお浸し 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ)いりこ風味 エネ:533kcal 蛋白:21.6g 脂質:19.8g 食塩:2.26g
お	春野菜にはビタミンや食物繊維がたっぷり含まれており、冬の身体をリセットすると言われています。今回のソテーはアクセントにあさりが入っているのであさりの旨味を野菜がたっぷり吸ってくれています。春の訪れを運んでくれる春野菜のソテーをお楽しみに。	ほのかに桜が香る春をイメージした桜のちらし寿司が今年も登場します！ほんのリピンク色の酢飯が可愛く、桜の風味が優しく感じられます。今回の桜ちらしには人気のえびや穴子をトッピングしました。この時期にしか味わえないちらし寿司をお召し上がり下さい。	桜餅の発祥は、大量に落ちてくる桜の葉をなんとか利用できないかと考え塩漬けにした桜の葉を巻いて売り出したことから今の形になったそうです。ナリコマの桜餅は独自のやわらか餅を使用し、仕上げに抹茶のソースをかけました。一度お試しください。			手作りあんシュー(いちごあん) エネ:99kcal 蛋白:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	手作りきなこソフトマフィン エネ:98kcal 蛋白:2.4g 脂質:4.6g 食塩:0.11g
夕						御飯 おでん いんげんとパプリカのスローサラダ はちみつねり梅 エネ:493kcal 蛋白:14.1g 脂質:14.1g 食塩:3.04g	御飯 銀ひらすのソテー(マスタード・タルタルソース) 卵の花 ブロッコリーのりんごドレ和え 味噌汁(もやし・白ねぎ) エネ:508kcal 蛋白:22.6g 脂質:16.6g 食塩:1.60g
計						エネ:1517kcal 蛋白:58.1g 脂質:46.4g 食塩:6.47g	エネ:1524kcal 蛋白:55.9g 脂質:48.6g 食塩:6.03g
日付	3	4	5	6	7	8	9
朝A	御飯 ほうれん草のおムレツ ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(白菜・人参) エネ:377kcal 蛋白:10.7g 脂質:9.1g 食塩:1.65g	御飯 ホッケの塩焼き 味噌汁(玉ねぎ・しろな) エネ:332kcal 蛋白:16.9g 脂質:3.5g 食塩:2.02g	御飯 かも団子 いんげんとコーンのピーナッツ和え 味噌汁(チンゲン菜・人参)白味噌仕立て エネ:412kcal 蛋白:12.5g 脂質:11.3g 食塩:1.62g	御飯 洋風だし巻き卵 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(白菜・しいたけ) エネ:338kcal 蛋白:11.0g 脂質:5.5g 食塩:1.31g	御飯 ポテトミンチ巻き ブロッコリーのおから和え 味噌汁(大根葉・大根) エネ:344kcal 蛋白:10.9g 脂質:5.0g 食塩:1.29g	しめじ雑炊 キャベツと豚肉の炒め物 大根と平天の白ごま和え とう六豆煮 エネ:316kcal 蛋白:10.6g 脂質:10.1g 食塩:1.84g	御飯 ハムチーズピカタ キャベツといんげんのバジルドレサラダ 味噌汁(ほうれん草・油揚げ) エネ:414kcal 蛋白:10.1g 脂質:14.7g 食塩:1.44g
昼	御飯 焼きそばの南蛮漬け 春キャベツとあさりのソテー もやしと油揚げのピリ辛和え 味噌汁(ごぼう・大根葉)麦白味噌仕立て エネ:579kcal 蛋白:24.8g 脂質:22.3g 食塩:2.73g	桜のちらし寿司 大豆煮 うまい菜となめこの和え物 茶碗蒸し(ぎんなん・なると) エネ:469kcal 蛋白:25.7g 脂質:8.1g 食塩:3.68g	肉そば ごぼうと鶏肉の炒り煮 パイン缶の紅茶ジュレ エネ:555kcal 蛋白:24.2g 脂質:20.9g 食塩:4.35g	御飯 さわらの梅味噌ダレがけ 絹揚げと豚肉の煮物 もやしのごまドレサラダ すまし汁(玉ねぎ・ほうれん草) エネ:543kcal 蛋白:28.2g 脂質:20.9g 食塩:2.07g	御飯 豚肉のごま醤油炒め 高野豆腐の煮物 さつまいもと白桃のサラダ 味噌汁(花麩) エネ:579kcal 蛋白:20.3g 脂質:21.7g 食塩:1.88g	御飯 白身魚の香草パン粉焼き(野菜ソース) ごぼうと油揚げの炒め煮 スパゲティーサラダ 味噌汁(白菜・じゃがいも) エネ:598kcal 蛋白:20.9g 脂質:24.1g 食塩:1.98g	キーマカレー ブロッコリーとツナの香味ドレ和え ミルク寒天(あんずソース) エネ:579kcal 蛋白:17.4g 脂質:20.2g 食塩:1.81g
お	手作りミルクまんじゅう(白あん) エネ:134kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.1g 食塩:0.04g	シルベース エネ:108kcal 蛋白:1.4g 脂質:6.8g 食塩:0.04g	手作りオレンジフォンカッケーキ エネ:74kcal 蛋白:1.6g 脂質:4.0g 食塩:0.09g	手作り水ようかん エネ:75kcal 蛋白:1.9g 脂質:0.2g 食塩:0.04g	手作りやわらか桜餅(抹茶ソース) エネ:108kcal 蛋白:1.5g 脂質:2.2g 食塩:0.04g	手作りはちみつレモンゼリー エネ:42kcal 蛋白:0.0g 脂質:0.0g 食塩:0.02g	手作り酒まんじゅう エネ:122kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.3g 食塩:0.05g
夕	御飯 ハンバーグ(きのこソース) れんこんと平天の煮物 コンソメスープ(じゃがいも・セロリ) フルーツ(カットオレンジ) エネ:513kcal 蛋白:16.0g 脂質:15.7g 食塩:2.52g	御飯 豚肉と大根の利休煮 やっこ(醤油) キャベツとかまぼこのアイランドドレサラダ すまし汁(しめじ・しいたけ) エネ:593kcal 蛋白:23.2g 脂質:26.6g 食塩:2.48g	御飯 ホキの揚げ浸し 一口がんもの煮物 白菜とちくわの香味ダレ和え 味噌汁(白ねぎ・わかめ) エネ:481kcal 蛋白:22.0g 脂質:14.1g 食塩:2.20g	御飯 れんこんまんじゅう 大根と牛肉の金平 味噌汁(キャベツ・油揚げ) しば漬け エネ:538kcal 蛋白:11.1g 脂質:16.7g 食塩:2.37g	御飯 さんまの生姜煮 カリフラワーとウインナーのソテー アスパラとちくわの豆乳和え 味噌汁(もやし・わかめ)いりこ風味 エネ:508kcal 蛋白:22.7g 脂質:16.7g 食塩:2.10g	御飯 鶏肉と里芋の煮込み チーズ入りミニオムレツ もずく酢 味噌汁(玉ねぎ・絹揚げ)麦白味噌仕立て エネ:516kcal 蛋白:25.2g 脂質:12.3g 食塩:2.79g	御飯 赤魚の焼き浸し 絹揚げと豚肉の炒め煮 白菜とかまぼこのピーナッツ和え 味噌汁(大根・しいたけ) エネ:455kcal 蛋白:25.6g 脂質:10.8g 食塩:2.63g
計	エネ:1603kcal 蛋白:54.7g 脂質:49.3g 食塩:6.94g	エネ:1503kcal 蛋白:67.2g 脂質:45.0g 食塩:8.22g	エネ:1521kcal 蛋白:60.3g 脂質:50.3g 食塩:8.26g	エネ:1493kcal 蛋白:52.2g 脂質:43.3g 食塩:5.79g	エネ:1539kcal 蛋白:55.4g 脂質:45.6g 食塩:5.31g	エネ:1472kcal 蛋白:56.7g 脂質:46.5g 食塩:6.63g	エネ:1569kcal 蛋白:54.2g 脂質:46.1g 食塩:5.94g



常食(御飯食) 献立だより 2023年4月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	10	11	12	13	14	15	16
朝A	御飯 大豆ミートハンバーグ(和風ソース) 味噌汁(チンゲン菜・ごぼう)	御飯 かにつみれの煮物 アスパラとパプリカのパンパンドレサラダ 味噌汁(人参・わかめ)	御飯 だし巻き卵 もやしと平天の和風ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・しろな)	御飯 ポロニアソーセージ 味噌汁(じゃがいも・わかめ)	御飯 千草焼き 大根と平天の香味和え 味噌汁(白菜・絹揚げ)白味噌仕立て	御飯 チキンナゲット(トマトソース) キャベツのりんごドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・大根)	御飯 プレーンオムレツ(コンソメソース) もやしとしいたけの和え物 味噌汁(じゃがいも・人参)
	エネルギー:401kcal 蛋白質:11.6g 脂質:9.8g 食塩:1.49g	エネルギー:347kcal 蛋白質:10.7g 脂質:4.2g 食塩:1.84g	エネルギー:366kcal 蛋白質:14.0g 脂質:7.4g 食塩:1.58g	エネルギー:369kcal 蛋白質:9.6g 脂質:8.6g 食塩:1.81g	エネルギー:347kcal 蛋白質:11.1g 脂質:6.1g 食塩:1.42g	エネルギー:364kcal 蛋白質:11.5g 脂質:5.9g 食塩:1.43g	エネルギー:353kcal 蛋白質:11.8g 脂質:3.7g 食塩:1.96g
昼	御飯 銀ひらすのグリル(オニオンソース) 高野豆腐のそぼろ煮 ひじきとれんこんのマヨサラダ 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	御飯 豚肉の野菜炒め 黒豆がんもの煮物 とろろの梅かつお和え 味噌汁(小松菜・しいたけ)	もぶり飯[広島県郷土料理] ホッケの塩麹焼き チンゲン菜とかまぼこの炒め煮 かりフラワーとコーンのアイランドレサラダ 味噌汁(里芋・キャベツ)いりこ風味	あさりの卵とじ井 ひじき大豆 豚汁(豚肉・大根・しいたけ) 胡瓜の浅漬け風	京風ためぎうどん ごぼうと豚肉の煮物 アスパラとコーンのマヨサラダ	御飯 豚肉と白菜のすき煮 いかふくさ焼き 菜の花となめこの塩ポン和え 味噌汁(かぼちゃ)	御飯 鶏肉の照り焼き(炭焼き風味) 切干大根と豚肉の煮物 胡瓜とかまぼこの酢の物 味噌汁(えのき・小松菜)麦白味噌仕立て
	エネルギー:555kcal 蛋白質:26.6g 脂質:18.6g 食塩:2.45g	エネルギー:606kcal 蛋白質:25.9g 脂質:25.4g 食塩:2.67g	エネルギー:500kcal 蛋白質:24.6g 脂質:11.5g 食塩:3.32g	エネルギー:515kcal 蛋白質:23.2g 脂質:11.6g 食塩:3.76g	エネルギー:494kcal 蛋白質:15.3g 脂質:16.8g 食塩:3.43g	エネルギー:590kcal 蛋白質:25.7g 脂質:21.5g 食塩:2.65g	エネルギー:480kcal 蛋白質:20.3g 脂質:13.6g 食塩:2.39g
お	ふんわりロールケーキ(ミルク)	手作り抹茶シフォンカップケーキ	手作りぜんざい(もち麩)	手作り黒糖ソフトマフィン	手作りコーヒセーリー(ホイップクリーム添え)	手作りよもぎまんじゅう	手作りミルクプリン(マンゴーソース)
	エネルギー:62kcal 蛋白質:0.8g 脂質:2.6g 食塩:0.05g	エネルギー:77kcal 蛋白質:1.7g 脂質:4.2g 食塩:0.09g	エネルギー:147kcal 蛋白質:4.8g 脂質:0.4g 食塩:0.07g	エネルギー:85kcal 蛋白質:1.6g 脂質:3.8g 食塩:0.09g	エネルギー:50kcal 蛋白質:0.2g 脂質:1.4g 食塩:0.01g	エネルギー:119kcal 蛋白質:2.6g 脂質:0.3g 食塩:0.08g	エネルギー:74kcal 蛋白質:2.3g 脂質:1.8g 食塩:0.12g
夕	御飯 鶏肉のさっぱり煮 大根といかの炒め物 手作り味噌付きごま豆腐 味噌汁(白菜・白ねぎ)白味噌仕立て	御飯 さばの味噌煮 キャベツとしめじの炒め物 すまし汁(豆腐) のり佃煮	御飯 オレンジチキン れんこんと豚肉の金平 白菜といんげんのミルク和え 味噌汁(絹揚げ・大根葉)	御飯 ミートローフ風(トミグラスソース) 山芋とちくわの煮物 キャベツとちりめんの和え物 味噌汁(小松菜・人参)	御飯 牛肉のオイスターソース炒め えびシューマイ 味噌汁(キャベツ・えのき) フルーツ(パイン缶・白桃缶)	御飯 かれいの魚田(田楽味噌) とうろ煮 ブロッコリーのごまドレサラダ すまし汁(白ねぎ・わかめ)	御飯 白身魚の揚げ物(和風あん) 金平ごぼう さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(キャベツ・大根葉)
	エネルギー:511kcal 蛋白質:23.0g 脂質:17.3g 食塩:1.86g	エネルギー:527kcal 蛋白質:20.1g 脂質:23.3g 食塩:1.71g	エネルギー:539kcal 蛋白質:21.3g 脂質:17.3g 食塩:1.83g	エネルギー:548kcal 蛋白質:21.7g 脂質:17.1g 食塩:2.50g	エネルギー:607kcal 蛋白質:19.0g 脂質:23.9g 食塩:2.09g	エネルギー:474kcal 蛋白質:26.8g 脂質:6.9g 食塩:2.33g	エネルギー:597kcal 蛋白質:19.6g 脂質:19.9g 食塩:1.67g
計	エネルギー:1529kcal 蛋白質:62.1g 脂質:48.3g 食塩:5.85g	エネルギー:1557kcal 蛋白質:58.4g 脂質:57.1g 食塩:6.31g	エネルギー:1552kcal 蛋白質:64.8g 脂質:36.6g 食塩:6.80g	エネルギー:1518kcal 蛋白質:56.1g 脂質:41.1g 食塩:8.15g	エネルギー:1497kcal 蛋白質:45.5g 脂質:48.3g 食塩:6.96g	エネルギー:1548kcal 蛋白質:66.6g 脂質:34.6g 食塩:6.49g	エネルギー:1504kcal 蛋白質:54.0g 脂質:39.1g 食塩:6.14g
日付	17	18	19	20	21	22	23
朝A	御飯 チキンピカタ 白菜とニラの麴ナムル和え 味噌汁(しろな・白ねぎ)	御飯 野菜ミンチ巻き ブロッコリーと油揚げの豆乳和え 味噌汁(里芋・しめじ)	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)	御飯 照り焼き風肉団子 ブロッコリーのパンパンドレサラダ 味噌汁(里芋・絹揚げ)	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) マカロニサラダ 味噌汁(ほうれん草・あさり)	ちりめん雑炊 絹揚げの鶏そぼろ煮 いんげんのピーナツドレ和え フルーツ(カットりんご)	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 白菜とアスパラのピリ辛和え 味噌汁(玉ねぎ・えのき)いりこ風味
	エネルギー:339kcal 蛋白質:10.6g 脂質:4.9g 食塩:1.62g	エネルギー:353kcal 蛋白質:12.3g 脂質:4.7g 食塩:1.44g	エネルギー:404kcal 蛋白質:10.6g 脂質:9.8g 食塩:1.90g	エネルギー:406kcal 蛋白質:13.1g 脂質:10.8g 食塩:1.36g	エネルギー:426kcal 蛋白質:13.5g 脂質:12.0g 食塩:1.72g	エネルギー:308kcal 蛋白質:14.8g 脂質:9.3g 食塩:1.57g	エネルギー:345kcal 蛋白質:11.8g 脂質:5.6g 食塩:1.54g
昼	ねぎとろ井 じゃがいもと鶏肉の煮物 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) 黄桃缶のピーチジュレ	御飯 シロガネダラの煮付け キャベツと鶏肉の炒め物 小松菜の塩ごまダレ和え 味噌汁(もやし・平天)	御飯 カツとじ 筍と昆布の煮物 もやしと人参の土佐酢和え 味噌汁(じゃがいも・油揚げ)麦白味噌仕立て	御飯 鶏肉のやわらか煮 キャベツと平天の炒め物 しろなの真砂和え 味噌汁(豆腐)	御飯 合鴨スモークスライス 卵の花 キャベツとアスパラの洋風お浸し とろろ汁	御飯 鶏の唐揚げ(ねぎ塩ダレ) もやしとツナの炒め物 うまい菜とちくわのごまドレサラダ 味噌汁(ごぼう・しいたけ)	御飯 さばの若狭焼き 大豆煮 味噌汁(じゃがいも・わかめ) 高菜炒め
	エネルギー:509kcal 蛋白質:23.8g 脂質:9.1g 食塩:3.12g	エネルギー:456kcal 蛋白質:25.7g 脂質:11.1g 食塩:2.09g	エネルギー:601kcal 蛋白質:23.0g 脂質:17.6g 食塩:3.05g	エネルギー:504kcal 蛋白質:23.3g 脂質:16.0g 食塩:2.36g	エネルギー:492kcal 蛋白質:14.9g 脂質:16.0g 食塩:1.76g	エネルギー:615kcal 蛋白質:22.5g 脂質:26.2g 食塩:2.01g	エネルギー:552kcal 蛋白質:21.9g 脂質:22.6g 食塩:1.95g
お	手作りマドレーヌ	桜のしぐれ	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)	手作りおしるこ(あられ)	手作りミルクまんじゅう(抹茶あん)	手作りアセロラゼリー	手作りココアシフォンカップケーキ
	エネルギー:145kcal 蛋白質:1.9g 脂質:7.8g 食塩:0.22g	エネルギー:100kcal 蛋白質:2.0g 脂質:0.3g 食塩:0.10g	エネルギー:127kcal 蛋白質:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g	エネルギー:170kcal 蛋白質:3.8g 脂質:0.3g 食塩:0.04g	エネルギー:133kcal 蛋白質:3.2g 脂質:2.1g 食塩:0.04g	エネルギー:32kcal 蛋白質:0.1g 脂質:0.0g 食塩:0.02g	エネルギー:78kcal 蛋白質:1.8g 脂質:4.3g 食塩:0.09g
夕	御飯 豚肉のバター醤油炒め れんこんとちくわの煮物 豆腐の梅ダレかけ 味噌汁(巻麩)	御飯 擬製豆腐 大根と豚肉の煮物 スパゲティーサラダ 味噌汁(白菜・人参)	御飯 赤魚の山椒焼き 高野豆腐のサイコロ煮 アスパラとハムの塩レモンドレサラダ 味噌汁(ほうれん草・しいたけ)	御飯 白身魚の香草パン粉焼き(マリネソース) 枝豆とベーコンの塩バターソテー 味噌汁(白菜・白ねぎ)いりこ風味 ヨーグルト(はちみつソース)	御飯 肉じゃが(豚肉) 松風焼き 白菜となめこの和え物 味噌汁(大根・人参)	御飯 ホキのピカタ(濃厚ソース) 金時豆煮 大根の香味ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ)白味噌仕立て	御飯 ハンバーグ(ステーキソース) キャベツとコーンの和風ドレサラダ 味噌汁(もやし・人参) マンゴー缶
	エネルギー:565kcal 蛋白質:21.7g 脂質:20.9g 食塩:2.10g	エネルギー:598kcal 蛋白質:18.5g 脂質:23.2g 食塩:2.97g	エネルギー:456kcal 蛋白質:27.0g 脂質:8.2g 食塩:2.53g	エネルギー:520kcal 蛋白質:22.7g 脂質:16.1g 食塩:1.67g	エネルギー:553kcal 蛋白質:21.2g 脂質:15.9g 食塩:2.37g	エネルギー:506kcal 蛋白質:23.5g 脂質:9.1g 食塩:2.08g	エネルギー:548kcal 蛋白質:17.0g 脂質:15.2g 食塩:2.17g
計	エネルギー:1557kcal 蛋白質:58.1g 脂質:42.7g 食塩:7.07g	エネルギー:1506kcal 蛋白質:58.5g 脂質:39.3g 食塩:6.60g	エネルギー:1588kcal 蛋白質:61.4g 脂質:36.0g 食塩:7.57g	エネルギー:1600kcal 蛋白質:62.9g 脂質:43.2g 食塩:5.42g	エネルギー:1603kcal 蛋白質:52.8g 脂質:46.1g 食塩:5.89g	エネルギー:1460kcal 蛋白質:60.9g 脂質:44.7g 食塩:5.69g	エネルギー:1524kcal 蛋白質:52.5g 脂質:47.6g 食塩:5.75g

常食(御飯食) 献立だより 2023年4月 ◇③◇

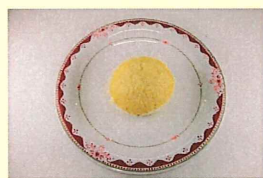
曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	24	25	26	27	28	29	30
朝A	御飯 鶏つみれの煮物 しろなと平天の白ごま和え 味噌汁(里芋・キャベツ) E:380kcal 蛋白:13.3g 脂質:8.1g 食塩:1.49g	御飯 ミートオムレツ キャベツとアスパラの大き葉ドレサラダ 味噌汁(白ねぎ・わかめ) E:325kcal 蛋白:9.3g 脂質:4.0g 食塩:1.51g	御飯 筑前煮 いんげんとパプリカのスロ-サラダ 味噌汁(チンゲン菜・もやし) E:394kcal 蛋白:15.2g 脂質:8.7g 食塩:1.91g	御飯 ホッケのグリル 味噌汁(大根・油揚げ) E:381kcal 蛋白:18.3g 脂質:8.3g 食塩:1.12g	御飯 海鮮豆腐ステーキ カリフラワーとアスパラのアイランドドレサラダ 味噌汁(白菜・あさり) E:411kcal 蛋白:10.3g 脂質:12.4g 食塩:1.57g	御飯 カニカマ入りだし巻き卵 もやしとしいたけの塩ごま和え 味噌汁(玉ねぎ・人参)白味噌仕立て E:364kcal 蛋白:14.1g 脂質:7.6g 食塩:1.41g	御飯 いわしつみれの煮物 いんげんとコーンのピーナツドレ和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ) E:357kcal 蛋白:11.0g 脂質:4.8g 食塩:1.68g
	ハヤシライス カリフラワーといんげんのおからサラダ 抹茶ゼリー(パイン缶添え) E:500kcal 蛋白:12.4g 脂質:16.8g 食塩:1.64g	御飯 鶏肉のくわ焼き 絹揚げと人参の煮物 もやしとちりめんの塩麹ドレサラダ 味噌汁(白菜・ちくわ) E:526kcal 蛋白:26.4g 脂質:17.2g 食塩:2.40g	ビビンバ れんこんと昆布の煮物 味噌汁(キャベツ・しめじ) 白桃缶のピーチジュレ E:492kcal 蛋白:14.4g 脂質:12.5g 食塩:2.59g	御飯 コロッケ(中濃ソース) 大豆とベーコンのコンソメ煮 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) かつおねり梅 E:584kcal 蛋白:16.8g 脂質:20.8g 食塩:2.97g	筍御飯 鶏肉の塩焼き ほうれん草と平天の煮浸し キャベツの香味ドレサラダ 味噌汁(里芋・大根葉)いりこ風味 E:499kcal 蛋白:20.4g 脂質:14.2g 食塩:3.14g	御飯 白身魚の煮付け 肉金平(豚肉) かぼちゃのサラダ 味噌汁(絹揚げ・キャベツ) E:458kcal 蛋白:22.1g 脂質:8.8g 食塩:2.08g	御飯 油淋鶏(ユ-リンチ-)(油淋ソース) 大根と平天の煮物 白菜となめこの和え物 中華スープ(ザーサイ・ニラ) E:553kcal 蛋白:18.1g 脂質:19.5g 食塩:3.31g
お	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	ミニ羊甘ロール E:88kcal 蛋白:1.6g 脂質:2.1g 食塩:0.05g	手作りきなこプリン(ホイップクリーム添え) E:92kcal 蛋白:3.1g 脂質:4.4g 食塩:0.10g	レモンかすてら E:91kcal 蛋白:1.2g 脂質:0.9g 食塩:0.08g	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	手作りスイ-トポテト E:70kcal 蛋白:1.1g 脂質:1.6g 食塩:0.06g	手作りあんシュー(よもぎあん) E:99kcal 蛋白:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g
	御飯 いわしの生姜煮 大根と豚肉の炒め物 ポテトサラダ 味噌かきたま汁 E:517kcal 蛋白:18.2g 脂質:15.0g 食塩:2.52g	御飯 白身魚のソテー(きのこソース) ひじきと豚肉の炒め煮 切干大根と豆のマヨサラダ 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ)いりこ風味 E:546kcal 蛋白:22.8g 脂質:19.9g 食塩:2.29g	御飯 豚肉の山椒煮 白菜と大根葉の洋風お浸し 玉子豆腐 味噌汁(おくら・花麩) E:531kcal 蛋白:19.7g 脂質:18.7g 食塩:2.88g	御飯 焼き肉風炒め かぼちゃの含め煮 菜の花の和え物 味噌汁(白ねぎ・人参) E:536kcal 蛋白:18.6g 脂質:17.4g 食塩:2.47g	御飯 絹揚げの炊き合わせ 大根と豚肉のとろみ炒め 味噌汁(小松菜・もやし) ちりめん山椒 E:534kcal 蛋白:22.9g 脂質:17.1g 食塩:3.00g	御飯 肉団子入りクリームシチュー 小松菜とツナの炒め物 マンゴー缶 E:607kcal 蛋白:17.4g 脂質:24.4g 食塩:1.96g	御飯 豚肉の和風炒め やっこ(味噌ダレ) キャベツの麩ナムル和え すまし汁(チンゲン菜・筍) E:543kcal 蛋白:21.4g 脂質:20.3g 食塩:2.26g
計	E:1457kcal 蛋白:44.3g 脂質:41.6g 食塩:5.90g	E:1484kcal 蛋白:60.2g 脂質:43.2g 食塩:6.24g	E:1509kcal 蛋白:52.4g 脂質:44.2g 食塩:7.49g	E:1593kcal 蛋白:54.8g 脂質:47.4g 食塩:6.63g	E:1571kcal 蛋白:54.4g 脂質:44.0g 食塩:7.80g	E:1500kcal 蛋白:54.7g 脂質:42.5g 食塩:5.51g	E:1552kcal 蛋白:52.8g 脂質:48.7g 食塩:7.35g
日付							

4月12日(水)昼食
『もぶり飯』
[広島県郷土料理]



「もぶり」とは、広島県の方言で「混ぜる、混ぜ込む」という意味があり、もぶり飯は混ぜご飯を言います。農作業中の食事や、お祝い行事など年中を通して食べられているそうです。具材は地域や季節により異なり、ナリコマのもぶり飯はえび入りです。

4月13日(木)おやつ
『手作り黒糖ソフトマフィン』



おやつでお召し上がりいただいているソフトマフィンに新しい味が加わります。今回は黒糖味です。プレーン生地に黒糖蜜ソースを練りこんだ生地を蒸し焼きすることで食べやすいソフトマフィンに仕上げました。黒糖の風味とふわふわのマフィンをご堪能下さい。

