

常食(御飯食) 献立だより 2023年5月 ◇①◇




曜日	月	火	水	木	金	土	日						
日付	1	2	3	4	5	6	7						
朝A	御飯 カリフラワーとウインナーのソテー もやしと大根菜のごまドレサラダ 味噌汁(里芋・油揚げ)	御飯 レモンチキン 大根とパプリカの和風ドレサラダ 味噌汁(白菜・えのき)	御飯 洋風だし巻き卵 キャベツとちくわの大葉ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・小松菜)	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) もやしと油揚げの塩麹ドレサラダ 味噌汁(大根・わかめ)いりこ風味	御飯 かにつみれの煮物 白菜の香味和え 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)白味噌仕立て	青菜雑炊(ほうれん草) 山芋の鶏そぼろ煮 スパゲティーサラダ 昆布佃煮	御飯 チキンナゲット(ケチャップソース) カリフラワーとアスパラのレモンドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)麦白味噌仕立て						
	エネルギー:404kcal 蛋白:12.8g 脂質:10.7g 食塩:1.38g	エネルギー:347kcal 蛋白:11.4g 脂質:6.5g 食塩:1.21g	エネルギー:353kcal 蛋白:12.0g 脂質:6.4g 食塩:1.37g	エネルギー:376kcal 蛋白:11.5g 脂質:6.5g 食塩:1.73g	エネルギー:328kcal 蛋白:10.3g 脂質:2.3g 食塩:1.53g	エネルギー:338kcal 蛋白:8.5g 脂質:11.1g 食塩:2.34g	エネルギー:404kcal 蛋白:12.8g 脂質:10.2g 食塩:1.59g						
昼	御飯 回鍋肉 ごぼうとふきの煮物 味噌汁(もずく) 杏仁豆腐(いちごソース)	御飯 さけの香味焼き 大豆煮 おくらのとろろ和え 味噌汁(大根菜・人参)白味噌仕立て	御飯 ハンバーグ(和風ソース) 里芋と人参の煮物 カリフラワーとアスパラのハンパントレサラダ 味噌汁(油揚げ・しいたけ)	御飯 鶏肉の照り焼き(炭焼き風味) 絹揚げと豚肉の煮物 味噌汁(ごぼう・人参) 黄桃缶のピーチジュレ	オムライス(野菜ソース) エビフライ(レモンタルタルソース) コンソメスープ(セロリ・コーン) 手作りメロンゼリー	御飯 赤魚の更紗あんかけ れんこんと豚肉の金平 キャベツといんげんの練りごま和え 味噌汁(絹揚げ・大根菜)	御飯 さばの西京焼き じゃがいもと平天の旨煮 もずく酢 すまし汁(キャベツ・人参)						
	エネルギー:570kcal 蛋白:18.0g 脂質:19.0g 食塩:1.87g	エネルギー:516kcal 蛋白:25.8g 脂質:13.4g 食塩:2.06g	エネルギー:530kcal 蛋白:18.1g 脂質:15.8g 食塩:2.57g	エネルギー:556kcal 蛋白:24.1g 脂質:19.6g 食塩:1.98g	エネルギー:612kcal 蛋白:18.9g 脂質:18.7g 食塩:2.90g	エネルギー:501kcal 蛋白:26.2g 脂質:13.3g 食塩:1.97g	エネルギー:552kcal 蛋白:20.3g 脂質:20.3g 食塩:2.51g						
お	手作りコーヒゼリー(ホイップクリーム添え)	手作り抹茶わらび餅(抹茶きなこ添え)	手作りパウンドケーキ	おにぎりせんべい 冷やし飴	かしわもち	手作りあんシュー(いちごあん)	手作り水ようかん						
	エネルギー:50kcal 蛋白:0.2g 脂質:1.4g 食塩:0.01g	エネルギー:55kcal 蛋白:0.7g 脂質:0.4g 食塩:0.01g	エネルギー:163kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.2g 食塩:0.35g	エネルギー:108kcal 蛋白:0.8g 脂質:2.3g 食塩:0.23g	エネルギー:117kcal 蛋白:1.9g 脂質:0.3g 食塩:0.05g	エネルギー:99kcal 蛋白:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	エネルギー:75kcal 蛋白:1.9g 脂質:0.2g 食塩:0.04g						
夕	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 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(玉ねぎ・大根)麦白味噌仕立て	御飯 牛皿 卵ふくさ焼き しるなと平天の塩ポン和え 味噌汁(白ねぎ・わかめ)	御飯 白身魚の揚げ物(甘酢あん) 鶏肉とひじきの炒め煮 ほうれん草となめこの和え物 味噌汁(豆腐)	御飯 いわしの山椒煮 小松菜と焼き豚の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(白菜・白ねぎ)	御飯 豚肉の塩ダレ炒め いかふくさ焼き 大根と大根菜の和え物 はちみつねり梅	御飯 鶏肉のオニオンソース煮 枝豆とベーコンの塩バターソテー 小松菜のおからサラダ 味噌汁(里芋・もやし)	御飯 八宝菜 冬瓜の炒め煮 味噌汁(うまい菜・油揚げ) フルーツ(パイン缶・白桃缶)						
	エネルギー:469kcal 蛋白:16.0g 脂質:13.6g 食塩:2.59g	エネルギー:549kcal 蛋白:20.3g 脂質:18.9g 食塩:2.80g	エネルギー:542kcal 蛋白:23.4g 脂質:17.2g 食塩:2.05g	エネルギー:493kcal 蛋白:17.4g 脂質:10.9g 食塩:2.06g	エネルギー:509kcal 蛋白:20.6g 脂質:20.0g 食塩:1.67g	エネルギー:550kcal 蛋白:22.3g 脂質:21.0g 食塩:2.02g	エネルギー:455kcal 蛋白:13.3g 脂質:11.1g 食塩:2.36g						
計	エネルギー:1493kcal 蛋白:47.0g 脂質:44.7g 食塩:5.85g	エネルギー:1466kcal 蛋白:58.2g 脂質:39.2g 食塩:6.09g	エネルギー:1593kcal 蛋白:55.5g 脂質:50.6g 食塩:6.34g	エネルギー:1532kcal 蛋白:53.8g 脂質:39.2g 食塩:6.00g	エネルギー:1566kcal 蛋白:51.7g 脂質:41.3g 食塩:6.15g	エネルギー:1487kcal 蛋白:59.3g 脂質:49.4g 食塩:6.44g	エネルギー:1485kcal 蛋白:48.3g 脂質:41.8g 食塩:6.50g						
日付	8	9	10										
朝A	御飯 大豆ミートハンバーグ(クリームソース) 味噌汁(大根菜・大根)	御飯 ホッケの塩麹焼き 味噌汁(チンゲン菜・人参)	御飯 ポロニアソーセージ 味噌汁(じゃがいも・油揚げ)					<p>5月2日(火)おやつ 『手作り抹茶わらび餅 (抹茶きなこ添え)』 八十八夜</p>	<p>5月5日(金)昼食 『端午の節句』</p>				
	エネルギー:399kcal 蛋白:11.6g 脂質:9.4g 食塩:1.42g	エネルギー:336kcal 蛋白:16.9g 脂質:3.5g 食塩:1.29g	エネルギー:381kcal 蛋白:10.3g 脂質:10.2g 食塩:1.82g										
昼	御飯 牛肉ともやしのオイスター炒め 一口がんもの煮物 白菜となめこの塩ごまダレ和え 味噌汁(とろろ昆布・おつゆ麩)	きつねそば 里芋の鶏そぼろ煮 大根とツナの香味ドレサラダ	大豆と鶏肉のキーマカレー もやしとちりめんの塩麹ドレサラダ 洋なし缶のはちみつジュレ									<p>八十八夜とは、立春から数えて88日後の日を言います。八十八夜から後は、畑や田んぼに霜がなくなり、本格的な夏が始まる日とされています。日本ではこの日を田植えや茶摘みなど始める目安としてきました。八十八夜は縁起がいい日と言われ、八十八夜にお茶を飲むと寿命が延びる、健康でいられるという言い伝えがあるそうです。</p>	<p>端午の節句は、奈良時代に中国より伝わった風習で、子どもの健やかな成長を祈願する日として定着していますが、実はその他にも子どもを産んだ母親に感謝をする日でもあるそうです。そんな子どもの日のメニューは小さなお子様からお年寄りまで楽しんで頂けるようなメニューを用意しました！ぜひお楽しみに。</p>
	エネルギー:571kcal 蛋白:23.7g 脂質:26.8g 食塩:2.25g	エネルギー:448kcal 蛋白:18.5g 脂質:12.5g 食塩:4.12g	エネルギー:510kcal 蛋白:19.4g 脂質:13.5g 食塩:2.00g										
お	手作りやわらか餅(よもぎソース)	手作りプリン(カラメルソース)	手作りココアシフォンカップケーキ										
	エネルギー:55kcal 蛋白:0.2g 脂質:1.6g 食塩:0.01g	エネルギー:115kcal 蛋白:3.2g 脂質:5.3g 食塩:0.10g	エネルギー:78kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.3g 食塩:0.09g										
夕	御飯 シロガネダラの生姜煮 卵の花 キャベツとちくわのアイランドドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)いりこ風味	御飯 鶏肉のねぎ焼き 絹揚げと昆布の炒め煮 アスパラと平天のバジルドレサラダ 豚汁(豚肉・キャベツ・ごぼう)	御飯 擬製豆腐 大根と焼き豚の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(白菜・小松菜)										
	エネルギー:453kcal 蛋白:20.7g 脂質:10.2g 食塩:2.01g	エネルギー:613kcal 蛋白:25.4g 脂質:26.3g 食塩:2.37g	エネルギー:510kcal 蛋白:16.6g 脂質:15.1g 食塩:2.82g										
計	エネルギー:1478kcal 蛋白:56.3g 脂質:48.0g 食塩:5.69g	エネルギー:1512kcal 蛋白:64.0g 脂質:47.6g 食塩:7.89g	エネルギー:1480kcal 蛋白:48.2g 脂質:43.0g 食塩:6.73g										

常食(御飯食) 献立だより 2023年5月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付				11	12	13	14
朝A	5月12日(金)昼食 『筍昆布』 [石川県郷土料理]	5月12日(金)おやつ 『手作りいちごマドレーヌ』	5月14日(日)昼食 『母の日』	御飯 だし巻き卵 チンゲン菜となめこのおから和え 味噌汁(大根・わかめ)	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 白菜と油揚げのミルク和え 味噌汁(玉ねぎ・しめじ)白味噌仕立て	御飯 プレーンオムレツ(きのこソース) アスパラの洋風お浸し 味噌汁(大根葉・人参)	御飯 海鮮豆腐ステーキ いんげんと平天のピーナツドレ和え 味噌汁(ほうれん草・あさり)
				エネルギー:342kcal 蛋白:11.6g 脂質:7.0g 食塩:1.61g	エネルギー:358kcal 蛋白:10.1g 脂質:5.5g 食塩:1.47g	エネルギー:341kcal 蛋白:10.4g 脂質:3.4g 食塩:1.92g	エネルギー:395kcal 蛋白:12.0g 脂質:9.0g 食塩:1.65g
昼	筍昆布は、石川県金沢市の郷土料理です。金沢市はかつて城下町として栄えた場所で、現在では全国有数の筍の産地となっています。筍と昆布を出汁で煮ただけのシンプルな料理ですが、素材の味を生かしたほっとするような味わいです。ナリコマオリジナルの筍昆布をぜひご賞味ください。	マドレーヌはフランス発祥のお菓子で、江戸時代から明治時代にかけて日本に初めて伝わったそうです。形はホタテの貝殻に見立てた型やドーム型、菊型(円型)があるそうです。しっとり柔らかく、さわやかないちご風味が味わえるナリコマのマドレーヌは菊型(円型)です。一度お試しください。	母の日は5月の第2日曜日と決まっています。年に一度感謝を伝える大切な日ですね。ナリコマの母の日メニューはお祝いの席にぴったりの赤飯や人気の刺身や茶碗蒸しなど登場予定です。赤飯に入っている小豆には邪気を祓う意味合いが込められ、とても縁起の良い食べ物です。	御飯 ホキのグリル(コンソメソース) 金時豆煮 れんこんとひじきの黒ごまドレサラダ 味噌汁(もやし・しいたけ)	親子丼 筍昆布[石川県郷土料理] 味噌汁(絹揚げ・キャベツ) マンゴー缶	御飯 豚肉と里芋の煮込み やっこ(梅ダレ) キャベツとちくわの和え物 味噌汁(おくら・巻麩)いりこ風味	赤飯 刺身盛り ごぼうと豚肉の味噌煮 白菜のお浸し 茶碗蒸し(鶏肉・ぎんなん)
				エネルギー:499kcal 蛋白:20.6g 脂質:9.9g 食塩:1.90g	エネルギー:480kcal 蛋白:21.7g 脂質:6.7g 食塩:2.66g	エネルギー:574kcal 蛋白:23.3g 脂質:19.4g 食塩:2.11g	エネルギー:474kcal 蛋白:23.3g 脂質:11.7g 食塩:2.73g
お				手作り黒糖まんじゅう(こしあん)	手作りいちごマドレーヌ	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)
				エネルギー:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g	エネルギー:165kcal 蛋白:2.0g 脂質:10.4g 食塩:0.15g	エネルギー:42kcal 蛋白:0.0g 脂質:0.0g 食塩:0.02g	エネルギー:120kcal 蛋白:3.0g 脂質:0.3g 食塩:0.05g
夕				御飯 豚肉の野菜炒め かにシューマイ ブロッコリーとささみのりんごドレ和え 中華スープ(かまぼこ・サーサイ)	御飯 白身魚のカツ(オーロラソース) 黒豆がんもの煮物 大根と大根葉の和風ドレ和え 味噌汁(うまい菜・白ねぎ)	御飯 白身魚のソテー(マリネソース) もやしと鶏肉の炒め物 さつまいものサラダ 味噌汁(白菜・油揚げ)	御飯 鶏肉のさつぱり煮 キャベツとツナの炒め物 ミルク寒天(あんずソース) さくら漬
				エネルギー:571kcal 蛋白:22.0g 脂質:22.9g 食塩:2.85g	エネルギー:569kcal 蛋白:22.8g 脂質:21.0g 食塩:2.06g	エネルギー:514kcal 蛋白:23.3g 脂質:16.0g 食塩:1.84g	エネルギー:549kcal 蛋白:21.8g 脂質:17.5g 食塩:1.23g
計				エネルギー:1540kcal 蛋白:55.0g 脂質:40.1g 食塩:6.45g	エネルギー:1571kcal 蛋白:56.6g 脂質:43.6g 食塩:6.34g	エネルギー:1471kcal 蛋白:57.0g 脂質:38.8g 食塩:5.89g	エネルギー:1537kcal 蛋白:60.1g 脂質:38.5g 食塩:5.66g
日付	15	16	17	18	19	20	21
朝A	御飯 磯巻き卵 カリフラワーと豆のマヨサラダ 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)	御飯 鶏つみれの煮物 ブロッコリーのおからサラダ 味噌汁(玉ねぎ・チンゲン菜)いりこ風味	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) アスパラとコーンの塩麹ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・ごぼう)	御飯 ポテトミンチ巻き キャベツとちりめんの白ごま和え 味噌汁(油揚げ・人参)	御飯 ホッケのグリル 味噌汁(小松菜・白ねぎ)	きのこ雑炊 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)	御飯 オレンジチキン 白菜となめこの和え物 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)
	エネルギー:395kcal 蛋白:13.6g 脂質:10.5g 食塩:1.43g	エネルギー:377kcal 蛋白:14.4g 脂質:7.2g 食塩:1.31g	エネルギー:392kcal 蛋白:12.0g 脂質:8.6g 食塩:1.58g	エネルギー:389kcal 蛋白:15.9g 脂質:8.0g 食塩:1.65g	エネルギー:356kcal 蛋白:16.1g 脂質:7.1g 食塩:1.14g	エネルギー:321kcal 蛋白:6.6g 脂質:11.8g 食塩:1.13g	エネルギー:340kcal 蛋白:11.5g 脂質:5.9g 食塩:1.37g
昼	御飯 さんまの山椒煮 うまい菜と鶏肉の炒め物 もやしの香味ダレ和え 味噌汁(油揚げ・わかめ)	御飯 とんかつ(おろしあん) ひじきと絹揚げの煮物 味噌汁(里芋・しめじ) きざみ高菜	豆御飯 かれいの生姜煮 大根と豚肉の炒め物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(白菜・わかめ)	お好み焼き(豚肉) 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 胡瓜とかまぼこの甘酢和え 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)	ちらし寿司 大根と鶏肉の塩煮 ブロッコリーと油揚げの和え物 味噌汁(キャベツ・あさり)麦白味噌仕立て	御飯 白身魚の煮付け れんこんと牛肉の金平 アスパラと平天の塩レモンドレサラダ 味噌汁(ほうれん草・油揚げ)いりこ風味	御飯 白身魚のグリル(マスタードタルソース) 大豆煮 大根の塩ポン和え 味噌汁(里芋・しいたけ)
	エネルギー:519kcal 蛋白:25.4g 脂質:18.2g 食塩:2.23g	エネルギー:551kcal 蛋白:19.2g 脂質:17.1g 食塩:2.47g	エネルギー:478kcal 蛋白:26.1g 脂質:8.9g 食塩:2.58g	エネルギー:538kcal 蛋白:20.9g 脂質:28.2g 食塩:4.90g	エネルギー:457kcal 蛋白:20.5g 脂質:7.5g 食塩:3.53g	エネルギー:480kcal 蛋白:23.5g 脂質:10.2g 食塩:2.44g	エネルギー:525kcal 蛋白:22.6g 脂質:17.1g 食塩:2.10g
お	手作りおしるこ(あられ)	手作りオレンジソフトカップケーキ	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	手作りほうじ茶プリン(ホイップクリーム添え)	手作りよもぎまんじゅう	手作りきなこソフトマフィン	手作りぶどうゼリー
	エネルギー:152kcal 蛋白:3.5g 脂質:0.3g 食塩:0.04g	エネルギー:74kcal 蛋白:1.6g 脂質:4.0g 食塩:0.09g	エネルギー:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g	エネルギー:94kcal 蛋白:1.9g 脂質:3.7g 食塩:0.11g	エネルギー:119kcal 蛋白:2.6g 脂質:0.3g 食塩:0.08g	エネルギー:98kcal 蛋白:2.4g 脂質:4.6g 食塩:0.11g	エネルギー:38kcal 蛋白:0.1g 脂質:0.0g 食塩:0.02g
夕	御飯 三色稲荷の炊き合わせ 白菜と豚肉のとろみ炒め 味噌汁(大根・人参)白味噌仕立て フルーツ(パイナップル・黄桃缶)	御飯 さわらの香味焼き キャベツとウインナーの炒め物 玉子豆腐 味噌汁(花麩)	御飯 牛肉とキャベツのピリ辛炒め 枝豆がんもの煮物 チンゲン菜としいたけの梅かつお和え 味噌汁(もやし・大根葉)	御飯 赤魚の魚田(田楽味噌) もやしと豚肉の炒め物 かきたま汁 フルーツ(カットオレンジ)	御飯 肉じゃが(豚肉) やっこ(大葉味噌ダレ) カリフラワーとちくわのアイランド和え すまし汁(しめじ・わかめ)	御飯 合鴨スモークスライス 絹揚げの鶏そぼろ煮 キャベツとツナのマリネ 味噌汁(もやし・大根)	御飯 豚肉の生姜炒め いかふく焼き もやしとちくわの香味ドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・人参)
	エネルギー:484kcal 蛋白:16.6g 脂質:11.3g 食塩:2.44g	エネルギー:452kcal 蛋白:22.2g 脂質:12.8g 食塩:2.49g	エネルギー:605kcal 蛋白:23.3g 脂質:29.0g 食塩:2.65g	エネルギー:491kcal 蛋白:26.5g 脂質:11.5g 食塩:2.11g	エネルギー:598kcal 蛋白:22.2g 脂質:20.2g 食塩:2.61g	エネルギー:601kcal 蛋白:27.3g 脂質:24.6g 食塩:2.89g	エネルギー:600kcal 蛋白:23.8g 脂質:25.2g 食塩:2.34g
計	エネルギー:1550kcal 蛋白:59.1g 脂質:40.3g 食塩:6.15g	エネルギー:1455kcal 蛋白:57.4g 脂質:41.1g 食塩:6.35g	エネルギー:1602kcal 蛋白:62.1g 脂質:46.8g 食塩:6.90g	エネルギー:1512kcal 蛋白:65.1g 脂質:51.4g 食塩:8.76g	エネルギー:1530kcal 蛋白:61.4g 脂質:35.1g 食塩:7.35g	エネルギー:1501kcal 蛋白:59.8g 脂質:51.2g 食塩:6.57g	エネルギー:1503kcal 蛋白:58.0g 脂質:48.2g 食塩:5.83g

常食(御飯食) 献立だより 2023年5月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	22	23	24	25	26	27	28
朝A	御飯 えびつみれの煮物 ブロッコリーのごまドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・油揚げ) E:404kcal 蛋白:11.8g 脂質:9.5g 食塩:1.57g	御飯 チキンピカタ チンゲン菜とかまぼこのミルク和え 味噌汁(キャベツ・人参)白味噌仕立て E:349kcal 蛋白:11.8g 脂質:5.2g 食塩:1.68g	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 白菜とちりめんの豆乳和え 味噌汁(大根葉・玉ねぎ) E:359kcal 蛋白:15.1g 脂質:6.4g 食塩:1.67g	御飯 筑前煮 アスパラともやしの大葉ドレサラダ 味噌汁(しろな・あさり) E:359kcal 蛋白:16.6g 脂質:4.5g 食塩:1.64g	御飯 ブレーンオムレツ(コンソメソース) 切干大根と豆のマヨサラダ 味噌汁(白菜・もやし) E:393kcal 蛋白:11.0g 脂質:8.4g 食塩:2.28g	御飯 メヌケの生姜煮 ほうれん草の麴ナムル和え 味噌汁(人参・しいたけ) E:333kcal 蛋白:16.8g 脂質:3.3g 食塩:1.52g	御飯 野菜ミンチ巻き 大根とアスパラのピーナッツ和え 味噌汁(しろな・白ねぎ) E:337kcal 蛋白:9.9g 脂質:4.8g 食塩:1.44g
	御飯 ハンバーグ(ドミソース) れんこんと平天の煮物 キャベツとコーンのりんごドレサラダ 味噌汁(もずく・花麴) E:499kcal 蛋白:16.3g 脂質:13.2g 食塩:2.71g	深川井[東京都郷土料理] かぼちゃの含め煮 いんげんのバジルドレサラダ すまし汁(白菜・しめじ) E:496kcal 蛋白:16.7g 脂質:12.2g 食塩:2.35g	御飯 鶏肉のんにく醤油焼き はたけ菜とベーコンの炒め物 キャベツとちくわの塩ごまドレ和え 味噌汁(里芋・油揚げ)麦白味噌仕立て E:520kcal 蛋白:20.9g 脂質:18.6g 食塩:2.23g	稲荷寿司 わかめうどん 白菜といかの塩煮 洋なし缶のオレンジジュレ E:483kcal 蛋白:14.0g 脂質:4.1g 食塩:4.77g	御飯 ホツケの塩焼き 高野豆腐のそぼろ煮 小松菜としいたけの練りごま和え 味噌汁(筍・大根葉) E:479kcal 蛋白:27.9g 脂質:12.4g 食塩:2.95g	ポークカレー キャベツと大根葉の香味ドレ和え 色寒天(パイン缶添え) E:547kcal 蛋白:15.3g 脂質:17.5g 食塩:2.22g	御飯 白身魚の香草パン粉焼き(トマトソース) 筍と豚肉の炒り煮 白菜といんげんの和え物 味噌汁(玉ねぎ・かまぼこ) E:476kcal 蛋白:23.3g 脂質:12.6g 食塩:2.26g
お	レモンかすてら E:91kcal 蛋白:1.2g 脂質:0.9g 食塩:0.08g	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	手作りミルクプリン(いちごソース) E:85kcal 蛋白:2.3g 脂質:1.9g 食塩:0.12g	手作りぜんざい(もち麴) E:147kcal 蛋白:4.8g 脂質:0.4g 食塩:0.07g	手作りスイートポテト E:70kcal 蛋白:1.1g 脂質:1.6g 食塩:0.06g	手作り黒糖水ようかん E:73kcal 蛋白:2.0g 脂質:0.2g 食塩:0.04g	手作り抹茶シフォンカップケーキ E:77kcal 蛋白:1.7g 脂質:4.2g 食塩:0.09g
	御飯 焼さばの南蛮漬け 卵の花 味噌汁(大根・白ねぎ) のり佃煮 E:560kcal 蛋白:19.9g 脂質:23.2g 食塩:2.16g	御飯 ポークチャップ 一口がんもの煮物 もやしの和え物 コンソメスープ(セロリ・パプリカ) E:552kcal 蛋白:21.8g 脂質:23.9g 食塩:2.06g	御飯 ホキの唐揚げ(中華あん) 鶏肉とひじきの炒め煮 大根とコーンのレモンドレサラダ 味噌汁(豆腐) E:528kcal 蛋白:22.7g 脂質:16.5g 食塩:2.05g	御飯 豚肉とキャベツの和風炒め ほうれん草と平天の煮浸し ポテトサラダ 味噌汁(大根・人参)いりこ風味 E:569kcal 蛋白:18.8g 脂質:22.0g 食塩:2.52g	御飯 鶏の唐揚げ キャベツとしめじの炒め物 ブロッコリーと油揚げのおから和え 味噌汁(おくら・おつゆ麴) E:593kcal 蛋白:19.7g 脂質:24.6g 食塩:1.57g	御飯 おでん 胡瓜のごま酢和え とう六豆煮 E:652kcal 蛋白:25.1g 脂質:25.2g 食塩:2.74g	御飯 肉団子の和風あんかけ チンゲン菜とちりめんの炒め煮 味噌汁(油揚げ・わかめ)白味噌仕立て ヨーグルト(はちみつソース) E:590kcal 蛋白:21.8g 脂質:20.3g 食塩:2.57g
計	E:1555kcal 蛋白:49.3g 脂質:46.8g 食塩:6.52g	E:1530kcal 蛋白:53.6g 脂質:43.4g 食塩:6.13g	E:1491kcal 蛋白:61.0g 脂質:43.4g 食塩:6.07g	E:1557kcal 蛋白:54.2g 脂質:31.0g 食塩:9.00g	E:1535kcal 蛋白:59.7g 脂質:47.1g 食塩:6.86g	E:1606kcal 蛋白:59.2g 脂質:46.2g 食塩:6.51g	E:1481kcal 蛋白:56.6g 脂質:41.8g 食塩:6.37g
日付	29	30	31				
朝A	御飯 鶏肉のグリル キャベツのバンバンドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・絹揚げ) E:389kcal 蛋白:13.3g 脂質:10.3g 食塩:1.19g	御飯 キャベツとウインナーのソテー カリフラワーのバジルドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・えのき) E:382kcal 蛋白:9.0g 脂質:10.9g 食塩:1.37g	御飯 いわしつみれの煮物 大根とアスパラのアイントドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・ごぼう) E:369kcal 蛋白:10.0g 脂質:8.6g 食塩:1.70g	<p>5月23日(火) 昼食 『深川井』 [東京都郷土料理]</p>  <p>昔、深川地区(現在の東京都江東区)一帯は海で、あさがたくさんとれました。深川の漁師のまかない飯として作られたのが深川井で、あさを味噌でさっと煮て汁ごとご飯にかけてのものを言います。ナリコマの深川井は卵やごぼうも入り、オリジナルに仕上げています。</p>			
	ねぎとろ井 大豆煮 味噌汁(白菜・あさり)いりこ風味 フルーツ(洋なし缶・黄桃缶) E:481kcal 蛋白:22.3g 脂質:9.6g 食塩:2.95g	御飯 鶏大根 やっこ(醤油) ほうれん草とちくわの梅かつお和え 味噌汁(里芋・わかめ) E:458kcal 蛋白:25.3g 脂質:7.8g 食塩:2.91g	御飯 メンチカツ(濃厚ソース) 高野豆腐のサイコロ煮 いんげんと平天の和え物 コンソメスープ(小松菜・コーン) E:583kcal 蛋白:21.8g 脂質:19.1g 食塩:3.37g				
お	手作り酒まんじゅう E:122kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.3g 食塩:0.05g	手作りアセロラゼリー E:32kcal 蛋白:0.1g 脂質:0.0g 食塩:0.02g	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				
夕	御飯 豚肉のプルコギ風 かにシューマイ 小松菜とかまぼこの洋風お浸し 味噌汁(大根葉・大根) E:565kcal 蛋白:20.2g 脂質:21.5g 食塩:2.30g	御飯 さばの味噌煮 もやしと豚肉の炒め物 白菜と油揚げの香味ダレ和え すまし汁(巻麴) E:591kcal 蛋白:24.8g 脂質:29.6g 食塩:1.79g	御飯 豚肉の山椒煮 おくらのとろろ和え 冷やし冬瓜 味噌汁(しめじ・油揚げ) E:500kcal 蛋白:19.5g 脂質:13.3g 食塩:2.30g				
	計	E:1557kcal 蛋白:56.9g 脂質:41.6g 食塩:6.50g	E:1463kcal 蛋白:59.2g 脂質:48.3g 食塩:6.09g	E:1542kcal 蛋白:53.1g 脂質:45.0g 食塩:7.47g			

