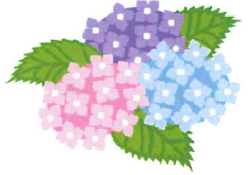


常食(御飯食) 献立だより 2023年6月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付				1	2	3	4
朝A	6月9日(金)昼食 『なすのよごし』 [富山県郷土料理] 			御飯 海鮮豆腐ステーキ 白菜と大根葉のミルク和え 味噌汁(じゃがいも・もやし) E:368kcal 蛋白:8.9g 脂質:7.8g 食塩:1.41g	御飯 ハムチーズピカタ ブロッコリーとなめこのピリ辛和え 味噌汁(大根・しろな) E:353kcal 蛋白:10.3g 脂質:6.9g 食塩:1.55g	青菜雑炊(小松菜) 里芋と豚肉の煮物 カリフラワーとちくわの香味ドレサダ はちみつねり梅 E:287kcal 蛋白:8.7g 脂質:8.6g 食塩:2.45g	御飯 ポテトミンチ巻き 白菜の塩ごま和え 味噌汁(大根・人参)いりこ風味 E:330kcal 蛋白:9.0g 脂質:4.5g 食塩:1.32g
				御飯 鶏肉のグリル(梅ソース) しろなとツナのソテー スパゲティ-サラダ 味噌かきたま汁 E:579kcal 蛋白:22.2g 脂質:23.9g 食塩:2.50g	御飯 赤魚のあんかけ 金時豆煮 もやしといんげんのごまドレサダ 豚汁(豚肉・玉ねぎ・人参) E:541kcal 蛋白:28.1g 脂質:13.4g 食塩:1.89g	御飯 鶏肉のさっぱり煮 キャベツとベーコンのソテー さつまいものサラダ 味噌汁(白ねぎ・油揚げ) E:584kcal 蛋白:22.0g 脂質:22.5g 食塩:2.14g	木の葉丼 なすの鶏そぼろ煮 味噌汁(里芋・ごぼう) フルーツ(洋なし缶・パイン缶) E:518kcal 蛋白:14.2g 脂質:13.4g 食塩:2.45g
				シルベーナ E:108kcal 蛋白:1.4g 脂質:6.8g 食塩:0.04g	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	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 白身魚のソテー(オニオンソース) れんこんと豚肉の煮物 キャベツとえのきのお浸し 味噌汁(豆腐)麦白味噌仕立て E:476kcal 蛋白:23.2g 脂質:12.0g 食塩:2.12g	御飯 ミートローフ風(ドミグラスソース) ひじきと油揚げの煮物 味噌汁(白菜・平天) 胡瓜の浅漬け風 E:535kcal 蛋白:17.8g 脂質:17.9g 食塩:2.36g	御飯 ホキの揚げ浸し 茎わかめと絹揚げの炒め煮 味噌汁(しめじ・しいたけ)白味噌仕立て ミルク寒天(あんずソース) E:538kcal 蛋白:23.1g 脂質:14.6g 食塩:2.65g	御飯 豚肉ともやしの和風炒め 黒豆がんもの煮物 いんげんのバンバンドレサダ 味噌汁(えのき・わかめ) E:572kcal 蛋白:23.8g 脂質:24.7g 食塩:2.42g
				E:1530kcal 蛋白:55.7g 脂質:50.4g 食塩:6.07g	E:1557kcal 蛋白:57.0g 脂質:38.6g 食塩:5.88g	E:1483kcal 蛋白:55.4g 脂質:49.6g 食塩:7.33g	E:1481kcal 蛋白:47.2g 脂質:44.2g 食塩:6.45g
計							
日付	5	6	7	8	9	10	11
朝A	御飯 プレーンオムレツ(きのこソース) ブロッコリーとパプリカのおからサラダ 味噌汁(玉ねぎ・しろな) E:366kcal 蛋白:12.4g 脂質:5.4g 食塩:1.87g	御飯 チキンナゲット(野菜ソース) もやしといんげんの麺ナムル和え 味噌汁(小松菜・油揚げ) E:378kcal 蛋白:14.3g 脂質:7.7g 食塩:1.55g	御飯 ホッケのグリル 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)白味噌仕立て E:371kcal 蛋白:16.4g 脂質:7.4g 食塩:1.11g	御飯 だし巻き卵 カリフラワーといんげんのごまドレサダ 味噌汁(しめじ・わかめ) E:380kcal 蛋白:12.8g 脂質:10.4g 食塩:1.51g	御飯 かみつみれの煮物 豆とひじきの和風マヨサラダ 味噌汁(キャベツ・人参) E:374kcal 蛋白:11.5g 脂質:6.9g 食塩:1.99g	御飯 磯巻き卵 もやしとちくわの和え物 味噌汁(絹揚げ・うまい菜) E:376kcal 蛋白:15.4g 脂質:8.7g 食塩:1.50g	御飯 照り焼き風肉団子 ブロッコリーのピーナッツ和え 味噌汁(白菜・油揚げ) E:391kcal 蛋白:13.3g 脂質:9.3g 食塩:1.37g
	御飯 白身魚のグリル(レモンタルソース) 大根と鶏肉の塩煮 キャベツとコーンのピーナッツドレサダ 味噌汁(白ねぎ・ちくわ) E:505kcal 蛋白:24.4g 脂質:11.8g 食塩:2.67g	御飯 ハンバーグ(ステーキソース) 大豆とベーコンのコンソメ煮 もずく酢 味噌汁(人参・しいたけ)いりこ風味 E:495kcal 蛋白:17.6g 脂質:14.9g 食塩:2.65g	野菜かき揚げそば ごぼうと豚肉の煮物 大根のごま酢和え E:553kcal 蛋白:16.2g 脂質:20.9g 食塩:3.54g	御飯 さばの塩焼き 絹揚げとグリーンピースの煮物 味噌汁(チンゲン菜・白ねぎ) みかん缶 E:585kcal 蛋白:23.5g 脂質:25.3g 食塩:2.44g	鶏そぼろと卵の二色丼 なすのよごし[富山県郷土料理] 大根の香味ドレサダ すまし汁(小松菜・しいたけ) E:550kcal 蛋白:16.2g 脂質:24.2g 食塩:2.27g	御飯 シロネタラの香草パン粉焼き(コンソメソース) 高野豆腐のサイコロ煮 白菜と大根葉の洋風お浸し 味噌汁(里芋・白ねぎ) E:494kcal 蛋白:25.4g 脂質:14.0g 食塩:2.20g	御飯 鶏の唐揚げ(ねぎ塩ダレ) 冷やし冬瓜 味噌汁(チンゲン菜・あさり)いりこ風味 黄桃缶のピーチジュレ E:557kcal 蛋白:18.1g 脂質:19.2g 食塩:1.94g
お	いしやきいも 桃山 E:82kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.2g 食塩:0.05g	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	手作りミルクまんじゅう(白あん) E:134kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.2g 食塩:0.05g	手作りももゼリー E:48kcal 蛋白:0.2g 脂質:0.0g 食塩:0.01g	手作りきなこシフォンカップケーキ E:76kcal 蛋白:2.0g 脂質:4.4g 食塩:0.09g	手作り冷やししろこ(あられ) E:155kcal 蛋白:3.5g 脂質:0.3g 食塩:0.03g	パームロール E:136kcal 蛋白:1.4g 脂質:8.2g 食塩:0.12g
	御飯 絹揚げの炊き合わせ 白菜と豚肉のとろみ炒め 味噌汁(大根葉・あさり)麦白味噌仕立て ヨーグルト E:567kcal 蛋白:26.4g 脂質:18.2g 食塩:3.15g	御飯 いわしの生姜煮 れんこんと平天の金平 ポテトサラダ 味噌汁(白菜・わかめ) E:526kcal 蛋白:16.7g 脂質:16.1g 食塩:2.73g	御飯 鶏肉のもろみ焼き 卵の花 アスパラのレモンドレサダ 味噌汁(おくら・巻麩) E:499kcal 蛋白:18.7g 脂質:16.3g 食塩:1.68g	御飯 豚肉とキャベツのバター醤油炒め かぼちゃの含め煮 ブロッコリーとコーンのりんごドレ和え 味噌汁(もやし・大根葉) E:535kcal 蛋白:19.2g 脂質:18.2g 食塩:1.65g	御飯 合鴨スモークスライス 白菜と豚肉の煮物 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(ごぼう・油揚げ) E:532kcal 蛋白:16.5g 脂質:18.5g 食塩:2.62g	御飯 豚大根 キャベツとツナのソテー やっこ(梅ダレ) 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) E:561kcal 蛋白:22.4g 脂質:20.4g 食塩:2.54g	御飯 かれいの山椒煮 大根と鶏肉の炒め物 いんげんと平天のミルク和え 味噌汁(人参・しめじ) E:471kcal 蛋白:28.5g 脂質:6.8g 食塩:2.46g
計	E:1520kcal 蛋白:64.3g 脂質:35.5g 食塩:7.73g	E:1450kcal 蛋白:48.8g 脂質:40.1g 食塩:6.94g	E:1558kcal 蛋白:54.5g 脂質:46.7g 食塩:6.39g	E:1548kcal 蛋白:55.7g 脂質:54.0g 食塩:5.62g	E:1532kcal 蛋白:46.2g 脂質:54.0g 食塩:6.97g	E:1587kcal 蛋白:66.6g 脂質:43.5g 食塩:6.28g	E:1555kcal 蛋白:61.3g 脂質:43.5g 食塩:5.90g



常食(御飯食) 献立だより 2023年6月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日			
日付	12	13	14	15	16	17	18			
朝A	御飯 ポロニアソーセージ 味噌汁(じゃがいも・わかめ) E:366kcal 蛋白:10.7g 脂質:8.2g 食塩:1.95g	御飯 野菜ミンチ巻き キャベツとちくわの和風ドレサラダ 味噌汁(大根葉・玉ねぎ) E:336kcal 蛋白:9.8g 脂質:3.9g 食塩:1.47g	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 ほうれん草のお浸し 味噌汁(油揚げ・しいたけ) E:372kcal 蛋白:14.5g 脂質:7.9g 食塩:1.55g	御飯 えびつみれの煮物 白菜といんげんの白ごま和え 味噌汁(絹揚げ・わかめ)いりこ風味 E:386kcal 蛋白:12.3g 脂質:9.4g 食塩:1.82g	御飯 キャベツとベーコンのソテー 大根と大根葉の麴ナムル和え 味噌汁(白菜・うまい菜) E:353kcal 蛋白:8.6g 脂質:8.4g 食塩:1.52g	大根雑炊 筑前煮 ほうれん草とかまぼこのごまドレサラダ ちりめん山椒 E:277kcal 蛋白:16.3g 脂質:7.1g 食塩:2.05g	御飯 チキンピカタ もやしとアスパラの和え物 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) E:364kcal 蛋白:13.3g 脂質:6.3g 食塩:1.64g			
	あじさい寿司 里芋の鶏そぼろ煮 ほうれん草となめこのおから和え 味噌汁(大根・もやし)白味噌仕立て E:467kcal 蛋白:15.5g 脂質:10.5g 食塩:2.93g	ハヤシライス 玉ねぎとツナのミニオムレツ ブロッコリーのバジルドレサラダ E:601kcal 蛋白:19.8g 脂質:28.2g 食塩:2.08g	御飯 回鍋肉 一口がんもの煮物 アスパラとコーンのアイランドドレサラダ 中華スープ(ザーサイ・ニラ) E:583kcal 蛋白:20.8g 脂質:27.2g 食塩:2.71g	新生姜御飯 鶏肉の照り焼き(炭焼き風味) 大豆とキャベツのじゃこ炒め チンゲン菜と人参の和え物 味噌汁(里芋・玉ねぎ) E:475kcal 蛋白:21.2g 脂質:12.6g 食塩:2.61g	醤油ラーメン 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 いんげんのスローサラダ E:459kcal 蛋白:24.4g 脂質:14.3g 食塩:5.41g	御飯 カツとじ 冬瓜のくず煮 ブロッコリーとコーンのおからサラダ 味噌汁(キャベツ・人参) E:598kcal 蛋白:21.8g 脂質:18.0g 食塩:2.63g	赤飯 刺身盛り キャベツと鶏肉の炒め物 茶碗蒸し(ぎんなん・なると) フルーツ(パイン缶・白桃缶) E:461kcal 蛋白:23.2g 脂質:8.8g 食塩:2.21g			
お	手作り黒糖ソフトマフィン E:85kcal 蛋白:1.6g 脂質:3.8g 食塩:0.09g	手作りずんだ餅(やわらか餅) E:84kcal 蛋白:1.5g 脂質:2.3g 食塩:0.02g	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	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	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	おにぎりせんべい グリーンティー E:96kcal 蛋白:0.9g 脂質:2.4g 食塩:0.23g	あゆ菓子 E:154kcal 蛋白:3.4g 脂質:2.5g 食塩:0.08g			
	御飯 豚肉の生姜炒め いかふくさ焼き 胡瓜のごま酢和え 味噌汁(絹揚げ・しいたけ) E:586kcal 蛋白:23.3g 脂質:24.2g 食塩:1.88g	御飯 白身魚の南蛮漬け 切干大根と豚肉の煮物 味噌汁(うまい菜・白ねぎ) 白菜のあっさり漬け E:489kcal 蛋白:21.6g 脂質:11.2g 食塩:2.17g	御飯 高野豆腐の炊き合わせ 枝豆とベーコンの塩バターソテー 味噌汁(じゃがいも・もやし) マンゴー缶 E:489kcal 蛋白:15.2g 脂質:13.8g 食塩:2.27g	御飯 白身魚の揚げ浸し ひじきと豚肉の炒め煮 マカロニサラダ 味噌汁(大根葉・大根) E:577kcal 蛋白:24.7g 脂質:20.8g 食塩:2.28g	御飯 肉じゃが(豚肉) れんこんの炒め生酢 やっこ(醤油) 味噌汁(白ねぎ・しいたけ)白味噌仕立て E:584kcal 蛋白:21.2g 脂質:17.5g 食塩:2.33g	御飯 さばの味噌煮 白菜といかのとろみ炒め すまし汁(筍・わかめ) 洋なし缶のオレンジジュレ E:549kcal 蛋白:20.6g 脂質:20.3g 食塩:1.86g	御飯 煮込みハンバーグ なすの揚げ浸し カリフラワーとツナのパンパンドレサラダ のり佃煮 E:575kcal 蛋白:17.4g 脂質:23.8g 食塩:2.03g			
計	E:1505kcal 蛋白:51.1g 脂質:46.7g 食塩:6.85g	E:1510kcal 蛋白:52.6g 脂質:45.6g 食塩:5.73g	E:1504kcal 蛋白:51.8g 脂質:50.7g 食塩:6.56g	E:1515kcal 蛋白:59.9g 脂質:47.0g 食塩:6.80g	E:1522kcal 蛋白:54.9g 脂質:40.6g 食塩:9.35g	E:1521kcal 蛋白:59.6g 脂質:47.7g 食塩:6.77g	E:1553kcal 蛋白:57.3g 脂質:41.5g 食塩:5.96g			
日付	19	20	21							
朝A	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 いんげんとコーンの香味和え 味噌汁(ごぼう・人参)白味噌仕立て E:372kcal 蛋白:10.1g 脂質:5.5g 食塩:1.48g	御飯 洋風だし巻き卵 うまい菜とちくわの和え物 味噌汁(絹揚げ・玉ねぎ) E:359kcal 蛋白:13.6g 脂質:7.2g 食塩:1.55g	御飯 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) 味噌汁(里芋・もやし) E:405kcal 蛋白:13.1g 脂質:9.0g 食塩:1.47g	<p>6月12日(月)昼食 『あじさい寿司』</p> 			<p>6月15日(木)昼食 『新生姜御飯』</p> 		<p>6月18日(日)昼食 『父の日』</p> 	
	御飯 鶏の唐揚げ 卵の花 ほうれん草とかまぼこのお浸し 味噌汁(白ねぎ・わかめ) E:583kcal 蛋白:19.7g 脂質:23.1g 食塩:2.24g	御飯 ホキのグリル(甘酢あん) 大豆煮 味噌汁(じゃがいも・キャベツ)白味噌仕立て ヨーグルト(マンゴーソース) E:459kcal 蛋白:22.5g 脂質:7.6g 食塩:2.03g	炊き込み御飯 鶏肉の塩麴蒸し 大根といかの炒め物 味噌汁(白ねぎ・油揚げ)いりこ風味 胡瓜の浅漬け風 E:488kcal 蛋白:22.6g 脂質:13.6g 食塩:3.01g							
お	手作りコ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	手作りぶどうゼリー E:38kcal 蛋白:0.1g 脂質:0.0g 食塩:0.02g	手作りぜんざい(もち麴) E:147kcal 蛋白:4.8g 脂質:0.4g 食塩:0.07g	<p>あじさいの開花時期は5～7月です。雨にぬれても元気なことから梅雨の代名詞とも言われています。土の成分によって色が変わるため、様々な彩を楽しむ事ができます。ナリコマでは今年もあじさいの花をイメージしたあじさい寿司が登場します。しば漬けをすし飯に混ぜ込みあじさいに見立てました。ぜひお楽しみに。</p>			<p>新生姜を使ったシンプルな味わいの生姜御飯です。さわやかな香りとみずみずしさがある新生姜は、繊維が少なくやわらかいためその他の料理にも多用されています。さっぱりと食べられるので暑くなるこの時期にぴったりです。ぜひご賞味下さい。</p>		<p>父の日は普段なかなか伝えられない感謝を示す大切な日ですね。母の日はカーネーションを贈りますが、父の日は黄色いお花を贈るのが多いそうです。その中でもひまわりには「憧れ」「尊敬」という花言葉があるため最近人気が上がってきたそうです。ナリコマの父の日は赤飯や刺身など人気の高いメニューで揃えました。</p>	
	御飯 ホッケの塩焼き 絹揚げと人参の煮物 大根の和風ドレサラダ 味噌かきたま汁 E:455kcal 蛋白:24.5g 脂質:11.0g 食塩:2.95g	御飯 豚肉ともやしのごま醤油炒め かにシューマイ かぼちゃのサラダ 味噌汁(白菜・大根葉) E:607kcal 蛋白:22.2g 脂質:25.8g 食塩:2.05g	御飯 白身魚のピカタ(コンソメソース) 鶏肉とひじきの炒め煮 キャベツと平天のレモンドレサラダ 味噌汁(なす) E:511kcal 蛋白:23.9g 脂質:14.5g 食塩:1.99g							
計	E:1488kcal 蛋白:56.1g 脂質:43.9g 食塩:6.76g	E:1464kcal 蛋白:58.4g 脂質:40.6g 食塩:5.65g	E:1551kcal 蛋白:64.4g 脂質:37.5g 食塩:6.53g							



常食(御飯食) 献立だより 2023年6月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日付				22	23	24	25	
朝A	6月30日(金)おやつ 『手作りわらび餅 (小倉あん添え)』 夏越の祓 			御飯 メヌケの焼き浸し ブロッコリーと油揚げのピーナッツ和え 味噌汁(キャベツ・わかめ) E:366kcal 蛋白:19.4g 脂質:5.6g 食塩:1.36g	御飯 オレンジチキン ほうれん草のおから和え 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)いりこ風味 E:360kcal 蛋白:12.7g 脂質:7.6g 食塩:1.21g	御飯 カリフラワーとウイナーのソテー 豆とひじきのマヨサラダ 味噌汁(うまい菜・もやし) E:388kcal 蛋白:11.6g 脂質:9.5g 食塩:1.83g	御飯 えびつみれの煮物 いんげんのごまドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・油揚げ) E:401kcal 蛋白:11.2g 脂質:9.5g 食塩:1.57g	
昼				御飯 牛肉コロッケ(濃厚ソース) 白菜と豚肉の煮浸し もずく酢 味噌汁(大根・大根葉)麦白味噌仕立て E:580kcal 蛋白:17.0g 脂質:19.8g 食塩:3.07g	御飯 ポークカレー キャベツとツナの香味ドレサラダ 手作りすいかゼリー E:583kcal 蛋白:16.6g 脂質:20.4g 食塩:2.40g	肉うどん ごぼうと油揚げの炒め煮 大根とパプリカの塩麹ドレサラダ E:574kcal 蛋白:20.3g 脂質:21.9g 食塩:4.53g	御飯 赤魚の魚田(田楽味噌) 絹揚げと豚肉の煮物 揚げなすの甘酢和え すまし汁(キャベツ・大根葉) E:548kcal 蛋白:27.4g 脂質:19.2g 食塩:2.26g	
お		夏越の祓とは、1年の半分に 当たる6月30日に、半年の間 に身に溜まった穢れを落とし、 残り半年の息災を祈願する 神事です。ナリコマの夏越の 祓には小倉あんをトッピング したわらび餅がおやつに登 場します。小豆で厄除けをし、 わらび餅を口にして暑気を祓 います。			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	レモンかすてら E:91kcal 蛋白:1.2g 脂質:0.9g 食塩:0.08g	手作り酒まんじゅう E:122kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.3g 食塩:0.05g	手作りカフェマドレーヌ E:142kcal 蛋白:1.9g 脂質:7.1g 食塩:0.20g
夕					御飯 黒豆がんもの炊き合わせ 手作り味付きごま豆腐 味噌汁(チンゲン菜・人参) かつおねり梅 E:514kcal 蛋白:18.4g 脂質:19.6g 食塩:2.69g	御飯 さわらの照り焼き 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 ねぎとあさりの酢味噌和え すまし汁(白菜・かまぼこ) E:512kcal 蛋白:30.4g 脂質:13.2g 食塩:2.34g	御飯 さけの香味焼き キャベツと平天の煮浸し 味噌汁(えのき・わかめ)白味噌仕立て 高菜炒め E:469kcal 蛋白:23.1g 脂質:12.5g 食塩:1.71g	御飯 鶏肉のマリネソース焼き 切干大根とちりめんの煮物 玉子豆腐 味噌汁(白ねぎ・人参) E:461kcal 蛋白:21.3g 脂質:12.1g 食塩:2.86g
計					E:1559kcal 蛋白:57.2g 脂質:49.6g 食塩:7.23g	E:1546kcal 蛋白:60.8g 脂質:42.1g 食塩:6.02g	E:1552kcal 蛋白:56.2g 脂質:44.2g 食塩:8.12g	E:1553kcal 蛋白:61.8g 脂質:47.9g 食塩:6.89g
日付	26	27	28	29	30			
朝A	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) キャベツのりんごドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・大根) E:361kcal 蛋白:10.4g 脂質:6.7g 食塩:1.38g	御飯 ホッケの塩麹焼き 味噌汁(里芋・絹揚げ) E:362kcal 蛋白:17.6g 脂質:4.7g 食塩:1.30g	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) しろなの洋風お浸し 味噌汁(白菜・大根葉)白味噌仕立て E:345kcal 蛋白:9.6g 脂質:4.2g 食塩:1.45g	御飯 カニカマ入りだし巻き卵 カリフラワーと玉ねぎのレモンドレサラダ 味噌汁(もやし・わかめ)いりこ風味 E:375kcal 蛋白:12.5g 脂質:9.5g 食塩:1.33g	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) E:349kcal 蛋白:12.7g 脂質:5.5g 食塩:1.41g			
昼	御飯 豚肉のプルコギ風 冬瓜の煮物 味噌汁(豆腐)いりこ風味 抹茶ゼリー(洋なし缶添え) E:528kcal 蛋白:17.7g 脂質:17.5g 食塩:1.67g	さけフレーク丼 れんこんと豚肉の煮物 大根とちくわの和え物 味噌汁(キャベツ・白ねぎ) E:479kcal 蛋白:18.0g 脂質:11.1g 食塩:2.82g	御飯 豚肉のオイスター炒め 卵ふくさ焼き 胡瓜とささみの酢の物 味噌汁(おくら・おつゆ麩) E:509kcal 蛋白:19.7g 脂質:16.9g 食塩:1.84g	御飯 白身魚の香草パン粉焼き(和風バターソース) 大根とちくわの煮物 キャベツの土佐酢和え 味噌汁(里芋・油揚げ) E:505kcal 蛋白:21.2g 脂質:13.9g 食塩:2.27g	御飯 焼き肉風炒め 一口がんもの煮物 味噌汁(白菜・えのき) 杏仁豆腐(マンゴー缶添え) E:587kcal 蛋白:20.5g 脂質:23.3g 食塩:2.28g			
お	手作り黒糖水ようかん E:73kcal 蛋白:2.0g 脂質:0.2g 食塩:0.04g	手作りミルクまんじゅう(抹茶あん) E:133kcal 蛋白:3.2g 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	手作りパウンドケーキ E:163kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.2g 食塩:0.35g	手作りわらび餅(小倉あん添え) E:39kcal 蛋白:0.7g 脂質:0.1g 食塩:0.03g			
夕	御飯 さばの鳴門煮 金平ごぼう とろろのゆかり和え 味噌汁(チンゲン菜・しいたけ) E:550kcal 蛋白:20.2g 脂質:20.7g 食塩:2.85g	御飯 肉団子の野菜あんかけ 大豆煮 ブロッコリーとパプリカのバジルドレサラダ 味噌かきたま汁 E:605kcal 蛋白:19.3g 脂質:25.0g 食塩:2.52g	御飯 銀ひらすのソテー(トマトソース) 高野豆腐のそぼろ煮 マカロニサラダ 味噌汁(ほうれん草・あさり) E:581kcal 蛋白:29.5g 脂質:19.1g 食塩:2.39g	御飯 鶏肉の豆鼓蒸し やっこ(醤油) 味噌汁(人参・しいたけ) パイン缶の紅茶ジュレ E:507kcal 蛋白:23.1g 脂質:15.3g 食塩:2.01g	御飯 白身魚のかつ(マスタードタルソース) ごぼうと鶏肉の炒り煮 おからのとろろ和え 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ) E:547kcal 蛋白:20.0g 脂質:16.6g 食塩:1.95g			
計	E:1512kcal 蛋白:50.2g 脂質:45.0g 食塩:5.94g	E:1579kcal 蛋白:58.1g 脂質:43.0g 食塩:6.69g	E:1528kcal 蛋白:61.8g 脂質:44.6g 食塩:5.77g	E:1550kcal 蛋白:58.9g 脂質:50.0g 食塩:5.96g	E:1522kcal 蛋白:53.8g 脂質:45.5g 食塩:5.67g			

