



常食(御飯食) 献立だより 2023年8月 ◇①◇



| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|---|---|---|---|--|---|--|
| 日付 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 朝A | 御飯 ポロニアソーセージ 味噌汁(白菜・わかめ) | 御飯 プレーンオムレツ(トマトソース) ブロッコリーとコーンのピリ辛和え 味噌汁(大根葉・人参) | 御飯 大豆ミートハンバーグ(デミグラスソース) 味噌汁(白菜・えのき) | 御飯 ホッケの塩麴焼き 味噌汁(あさり・人参) | 御飯 磯巻き卵 大根の香味ドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・油揚げ) | 御飯 照り焼き風肉団子 もやしのりんごドレサラダ 味噌汁(大根葉・玉ねぎ) | |
| | エ:372kcal 蛋白:9.6g 脂質:9.8g 食塩:1.92g | エ:346kcal 蛋白:11.6g 脂質:3.3g 食塩:1.92g | エ:392kcal 蛋白:10.9g 脂質:9.4g 食塩:1.42g | エ:349kcal 蛋白:19.3g 脂質:3.9g 食塩:1.48g | エ:386kcal 蛋白:11.9g 脂質:9.5g 食塩:1.52g | エ:367kcal 蛋白:11.6g 脂質:7.5g 食塩:1.21g | |
| 昼 | 御飯 鶏肉のくわ焼き 小松菜と豚肉の炒め物 冷やし冬瓜 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) | 御飯 豚肉の香味炒め 高野豆腐の煮物 白菜となめこのお浸し 味噌汁(おくら・巻麩)いりこ風味 | 御飯 赤魚の焼き浸し もやしと鶏肉の炒め物 しろなとちくわの練りごま和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ)麦白味噌仕立て | サラダ寿司 里芋と油揚げの煮物 味噌汁(大根葉・大根) 手作りぶどうゼリー | ぶっかけうどん 絹揚げと豚肉の炒め煮 ほうれん草のハンパンドレサラダ | 御飯 牛皿 白菜と鶏肉の塩だしとろみ炒め やっこ(醤油) 味噌汁(ほうれん草・人参) | |
| | エ:531kcal 蛋白:20.5g 脂質:18.2g 食塩:1.92g | エ:547kcal 蛋白:22.8g 脂質:20.9g 食塩:1.87g | エ:471kcal 蛋白:27.9g 脂質:12.2g 食塩:2.52g | エ:470kcal 蛋白:14.2g 脂質:8.1g 食塩:2.95g | エ:506kcal 蛋白:19.3g 脂質:19.0g 食塩:2.61g | エ:563kcal 蛋白:22.7g 脂質:21.2g 食塩:2.80g | |
| お | マイケーキ | 手作り黒糖まんじゅう(白あん) | 手作り抹茶フォンカッケーキ | いしやきいも 桃山 | 手作りみたらし餅(やわらか餅) | 手作りプリン(カラメルソース) | |
| | エ:97kcal 蛋白:1.5g 脂質:2.9g 食塩:0.03g | エ:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g | エ:77kcal 蛋白:1.7g 脂質:4.2g 食塩:0.09g | エ:82kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.2g 食塩:0.05g | エ:60kcal 蛋白:0.3g 脂質:1.6g 食塩:0.25g | エ:115kcal 蛋白:3.2g 脂質:5.3g 食塩:0.10g | |
| 夕 | 御飯 メンチカツ・えびフライ(レモンタルソース) 切干大根と平天の煮物 もやしとちりめんの和え物 味噌汁(ほうれん草・白ねぎ)白味噌仕立て | 御飯 さばの塩焼き キャベツとかまぼこの炒め煮 胡瓜の昆布和え 味噌汁(豆腐) | 御飯 絹揚げの炊き合わせ 大根と牛肉の金平 味噌汁(玉ねぎ・ごぼう) しば漬け | 御飯 回鍋肉 枝豆がんもの煮物 ブロッコリーのスローサラダ 中華スープ(かまぼこ・サーサイ・コー) | 御飯 レモンチキン 大豆とベーコンのコンソメ煮 味噌汁(白ねぎ・わかめ)白味噌仕立て マンゴー缶 | 御飯 白身魚のソテー(オニオンソース) 切干大根とちくわの煮物 カリフラワーといんげんのごまドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・あさり) | |
| | エ:595kcal 蛋白:20.1g 脂質:19.8g 食塩:2.80g エ:1596kcal 蛋白:51.7g 脂質:50.7g 食塩:6.67g | エ:519kcal 蛋白:21.0g 脂質:21.4g 食塩:2.85g エ:1539kcal 蛋白:56.2g 脂質:45.9g 食塩:6.73g | エ:571kcal 蛋白:23.4g 脂質:21.1g 食塩:3.13g エ:1511kcal 蛋白:63.9g 脂質:46.9g 食塩:7.15g | エ:630kcal 蛋白:23.9g 脂質:30.2g 食塩:3.38g エ:1531kcal 蛋白:58.5g 脂質:42.3g 食塩:7.85g | エ:508kcal 蛋白:19.1g 脂質:14.4g 食塩:1.67g エ:1460kcal 蛋白:50.6g 脂質:44.7g 食塩:6.06g | エ:486kcal 蛋白:22.9g 脂質:12.8g 食塩:2.14g エ:1531kcal 蛋白:60.4g 脂質:46.8g 食塩:6.25g | |
| 計 | | | | | | | |
| 日付 | 7 | 8 | 9 | 10 | | | |
| 朝A | 御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) 豆とひじきのマヨサラダ 味噌汁(里芋・しいたけ) | 御飯 野菜ミンチ巻き もやしとしいたけの塩ごま和え 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ) | 御飯 だし巻き卵 うまい菜のおから和え 味噌汁(もやし・平天) | 御飯 チキンピカタ いんげんと赤パプリカのお浸し 味噌汁(キャベツ・大根葉) | 8月4日(金) 昼食 『サラダ寿司』  | | 8月10日(木) 昼食 『はすのさんばい』 [山口県郷土料理]  |
| | エ:434kcal 蛋白:12.7g 脂質:11.9g 食塩:1.88g | エ:349kcal 蛋白:12.7g 脂質:6.1g 食塩:1.57g | エ:367kcal 蛋白:13.8g 脂質:7.9g 食塩:1.56g | エ:343kcal 蛋白:10.8g 脂質:4.6g 食塩:1.57g | | | |
| 昼 | 御飯 豚肉の野菜炒め いかふくさ焼き ブロッコリーとちりめんの香味ダレ和え 味噌汁(かぼちゃ) | 御飯 ホキのグリル(オーロラソース) れんこんと油揚げの煮物 大根とちくわの和え物 味噌汁(白菜・しめじ)白味噌仕立て | 御飯 ハヤシライス ブロッコリーのマヨサラダ みかん缶 | 御飯 さばの味噌煮 しろなと鶏肉の炒め物 はすのさんばい[山口県郷土料理] すまし汁(豆腐) | | | |
| | エ:561kcal 蛋白:26.1g 脂質:21.1g 食塩:2.17g | エ:464kcal 蛋白:19.7g 脂質:12.3g 食塩:2.07g | エ:539kcal 蛋白:13.0g 脂質:23.0g 食塩:1.62g | エ:582kcal 蛋白:23.5g 脂質:25.9g 食塩:2.19g | | | |
| お | 手作り冷やししろこ(あられ) | 手作りキャラメルマドレーヌ | クッキー 紅茶 | 手作り水ようかん | | | |
| | エ:155kcal 蛋白:3.5g 脂質:0.3g 食塩:0.03g | エ:161kcal 蛋白:1.9g 脂質:9.9g 食塩:0.13g | エ:118kcal 蛋白:1.6g 脂質:4.2g 食塩:0.08g | エ:75kcal 蛋白:1.9g 脂質:0.2g 食塩:0.04g | | | |
| 夕 | 御飯 白身魚の生姜煮 うまい菜とベーコンの炒め物 白菜と平天のピーナッツ和え 味噌汁(油揚げ・わかめ)いりこ風味 | 御飯 鶏の唐揚げ キャベツとツナの炒め煮 味噌汁(豆腐) ヨーグルト(はちみつソース) | 御飯 銀ひらすの照り焼き 大豆と鶏肉の煮物 胡瓜とかまぼこの酢の物 豚汁(豚肉・大根・しいたけ) | 御飯 カツとじ 白菜といかの塩煮 味噌汁(里芋・人参) フルーツ(パイン缶・白桃缶) | | | |
| | エ:456kcal 蛋白:23.1g 脂質:10.6g 食塩:2.55g | エ:613kcal 蛋白:21.2g 脂質:23.9g 食塩:1.73g | エ:504kcal 蛋白:29.2g 脂質:14.0g 食塩:2.34g | エ:615kcal 蛋白:22.5g 脂質:16.4g 食塩:2.69g | | | |
| 計 | エ:1607kcal 蛋白:65.5g 脂質:43.9g 食塩:6.64g | エ:1587kcal 蛋白:55.6g 脂質:52.2g 食塩:5.51g | エ:1528kcal 蛋白:57.6g 脂質:49.1g 食塩:5.60g | エ:1614kcal 蛋白:58.8g 脂質:47.1g 食塩:6.49g | | | |

ナリコマのお寿司シリーズです。今回は夏にぴったりのサラダ寿司です。お刺身ではなくハムを使ってさっぱりとお召し上がりいただけるよう仕上げました。卵やかにかま、きゅうりなどのトッピングもあるので見た目も楽しんで頂けます。

はすのさんばいは、山口県岩国市の郷土料理で、れんこんや人参などを合わせ酢と和えたものです。名前の由来は、「三杯酢」からきた説と、「田の神様」をさんばいと呼んでいたことが関係していると言われています。さっぱりと食べられ、暑くて食欲が落ちるこの時期ぴったりのメニューです。

常食(御飯食) 献立だより 2023年8月 ◇②◇

| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|--|---|--|--|---|---|---|
| 日付 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 朝A | 8月13日(日) 昼食 『精進の炊合わせ (黒豆がんも)』 お盆  | 8月15日(火) 昼食 『冷やし中華』  | 8月18日(金) 昼食 『おくずかけ』 [宮城県郷土料理] | 8月18日(金) 夕食 『麻婆なす』  | 御飯 えびつみれの煮物 キャベツのなめ茸和え 味噌汁(チンゲン菜・あさり) E:353kcal 蛋白:12.3g 脂質:5.0g 食塩:1.86g | しいたけと人参の雑炊 小松菜とベーコンのソテー スパゲティーサラダ とう六豆煮 E:370kcal 蛋白:9.0g 脂質:14.9g 食塩:1.95g | 御飯 洋風だし巻き卵 カワラワとパプリカのバジルドレサダ 味噌汁(じゃがいも・油揚げ) E:415kcal 蛋白:12.3g 脂質:13.2g 食塩:1.30g |
| 昼 | お盆はご先祖様がこの世へ帰ってくる特別な日であり、ご先祖様の霊や動物たちの霊に感謝するという意味もあります。仏教では、「五戒」という教えがあり、生き物の相殺を禁じています。そのため肉や魚を使わず、穀物や野菜を中心とした精進料理をお供えするそうです。 | 夏の風物詩である冷やし中華ですが、実は中華料理店の夏場の売り上げ低下対策のために誕生した商品だったそうです。冷やし中華の名前も誕生当初は涼拌麺という名前で、家庭用の商品の発売をきっかけに冷やし中華という名前になったそうです。今回の冷やし中華は程よい酸味がアクセントの醤油ベースの冷やし中華です。 | おくずかけは、宮城県で食べられる汁料理の1つで、すっぽこと呼ぶ地域もあるそうです。春と秋のお彼岸や、お盆の時期に食べる精進料理で、仏前のお供えや、日常的にも食されているそうです。野菜や油揚げ、温麺が入っており、醤油ベースの味付けが一般的だそうです。 | 麻婆なすと言えば中華料理と思う方も多いと思いますが、実は麻婆なすは日本発祥だそうです。麻婆豆腐からアイデアをもらい、日本人の口に合うように作り出されたものだそうです。旬を迎えるなすを使ったナリコマの特製麻婆なすは食欲増進間違いなしです。ぜひお楽しみに。 | 鶏そぼろと卵の二色丼 もやしと豚肉の炒め物 アスパラと平天の香味ドレサダ 味噌汁(白ねぎ・油揚げ) E:554kcal 蛋白:22.9g 脂質:21.2g 食塩:2.37g | 御飯 豚肉のオイスターソース炒め ごぼうと油揚げの炒め煮 中華スープ(ささみ・もやし・ザーサイ) 杏仁豆腐(マンゴーソース) E:577kcal 蛋白:20.8g 脂質:21.5g 食塩:2.56g | 御飯 精進の炊合わせ(黒豆がんも) 大根と人参の金平 手作り味噌きごま豆腐 味噌汁(白菜・えのき)麦白味噌仕立て E:523kcal 蛋白:15.4g 脂質:19.9g 食塩:2.76g |
| お | | | | | 手作りわらび餅(黒蜜) E:34kcal 蛋白:0.1g 脂質:0.0g 食塩:0.02g | 手作りオレンジフォンカッケーキ E:74kcal 蛋白:1.6g 脂質:4.0g 食塩:0.09g | 手作り酒まんじゅう E:122kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.3g 食塩:0.05g |
| 夕 | | | | | 御飯 合鴨スモークスライス 茎わかめと絹揚げの炒め煮 さつまいものサラダ 味噌汁(おくら・おつゆ麩)いりこ風味 E:598kcal 蛋白:18.2g 脂質:23.8g 食塩:3.20g | 御飯 さわらの若狭焼き 卵の花 大根のごま酢和え 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ) E:485kcal 蛋白:20.7g 脂質:13.3g 食塩:1.69g | 御飯 ハンバーグ(ステーキソース) 高野豆腐のサイコロ煮 味噌汁(大根葉・あさり) ちりめん山椒 E:541kcal 蛋白:23.9g 脂質:14.9g 食塩:3.01g |
| 計 | | | | | E:1539kcal 蛋白:53.5g 脂質:50.0g 食塩:7.45g | E:1506kcal 蛋白:52.2g 脂質:53.6g 食塩:6.29g | E:1601kcal 蛋白:52.7g 脂質:48.2g 食塩:7.12g |
| 日付 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 朝A | 御飯 チキンナゲット(野菜ソース) いんげんとかまぼこのおからサラダ 味噌汁(ほうれん草・人参) E:379kcal 蛋白:12.7g 脂質:7.2g 食塩:1.64g | 御飯 ホッケのグリル 味噌汁(白菜・油揚げ) E:394kcal 蛋白:17.2g 脂質:9.9g 食塩:1.13g | 御飯 ハムチーズピカタ 豆とひじきのマヨサラダ 味噌汁(里芋・大根) E:411kcal 蛋白:10.4g 脂質:12.2g 食塩:1.77g | 御飯 ポテトミンチ巻き うまい菜となめこの白ごま和え 味噌汁(キャベツ・あさり) E:360kcal 蛋白:12.1g 脂質:6.4g 食塩:1.47g | 御飯 でんぶ入りだし巻き卵 キャベツとかまぼこのミルク和え 味噌汁(チンゲン菜・もやし) E:349kcal 蛋白:12.9g 脂質:6.2g 食塩:1.51g | 御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) アスパラとコーンの大葉ドレサダ 味噌汁(白菜・白ねぎ) E:362kcal 蛋白:9.3g 脂質:4.4g 食塩:1.44g | 御飯 磯巻き卵 ブロッコリーのハンパントレサダ 味噌汁(小松菜・人参) E:371kcal 蛋白:13.6g 脂質:8.5g 食塩:1.31g |
| 昼 | ちらし寿司 絹揚げと人参の煮物 キャベツとピーマンの和え物 味噌汁(大根・白ねぎ) E:483kcal 蛋白:18.6g 脂質:12.2g 食塩:3.12g | 冷やし中華 里芋の鶏そぼろ煮 もやしと平天のりんごドレサダ E:505kcal 蛋白:21.1g 脂質:16.6g 食塩:4.16g | 御飯 ポークチャップ かぼちゃのミルク煮 キャベツと大根葉の塩レモン和え 味噌汁(ちくわ・わかめ)いりこ風味 E:544kcal 蛋白:17.8g 脂質:18.8g 食塩:1.74g | 御飯 鶏大根 やっこ(味噌ダレ) ブロッコリーのスローサラダ とろろ汁 E:529kcal 蛋白:25.5g 脂質:12.6g 食塩:2.52g | 御飯 白身魚の香草パン粉焼き(トマトソース) ほうれん草と豚肉の炒め煮 おくずかけ[宮城県郷土料理] フルーツ(洋なし缶・パイン缶) E:518kcal 蛋白:20.6g 脂質:16.7g 食塩:1.37g | 御飯 鶏肉のさっぱり煮 キャベツのじゃこ炒め おくらのおろし和え 味噌かきたま汁 E:486kcal 蛋白:23.2g 脂質:14.3g 食塩:2.30g | 御飯 ホッケの南蛮漬け 卵の花 白菜とちくわの和え物 味噌汁(大根葉・大根) E:428kcal 蛋白:19.2g 脂質:7.1g 食塩:2.28g |
| お | 手作り紅茶パウンドケーキ E:161kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.2g 食塩:0.35g | 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 | 手作りココアシフォンカッケーキ E:78kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.3g 食塩:0.09g | フルーツムース E:58kcal 蛋白:0.9g 脂質:2.4g 食塩:0.04g | 手作り抹茶プリン(ホイップクリーム添え) E:94kcal 蛋白:1.9g 脂質:3.6g 食塩:0.10g | 手作りぜんざい(もち麩) E:147kcal 蛋白:4.8g 脂質:0.4g 食塩:0.07g |
| 夕 | 御飯 肉じゃが(豚肉) 松風焼き ブロッコリーと油揚げのピリ辛和え 味噌汁(しめじ・わかめ)白味噌仕立て E:584kcal 蛋白:24.0g 脂質:17.5g 食塩:2.55g | 御飯 タンドリーチキン 小松菜と豚肉のソテー 冷やし冬瓜 味噌汁(玉ねぎ・ごぼう) E:515kcal 蛋白:19.5g 脂質:18.7g 食塩:1.82g | 御飯 ホキの揚げ浸し 一口がんもの煮物 いんげんの洋風お浸し 味噌汁(筍・しいたけ) E:470kcal 蛋白:22.2g 脂質:12.9g 食塩:1.91g | 御飯 擬製豆腐 白菜と豚肉の煮物 もやしとちりめんの塩麩ドレサダ 味噌汁(玉ねぎ・しろな) E:507kcal 蛋白:21.2g 脂質:14.3g 食塩:3.08g | 御飯 麻婆なす いかふくさ焼き かぼちゃのサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根葉) E:546kcal 蛋白:17.3g 脂質:21.6g 食塩:1.80g | 御飯 さばの香味焼き 大豆と小えびの煮物 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)白味噌仕立て 胡瓜の浅漬け風 E:548kcal 蛋白:23.0g 脂質:22.8g 食塩:2.13g | 御飯 豚肉ともやしのごま醤油炒め 高野豆腐の煮物 味噌汁(里芋・キャベツ) 黄桃缶のピーチジュレ E:558kcal 蛋白:23.1g 脂質:22.0g 食塩:1.78g |
| 計 | E:1607kcal 蛋白:57.4g 脂質:48.1g 食塩:7.66g | E:1548kcal 蛋白:60.9g 脂質:47.4g 食塩:7.16g | E:1509kcal 蛋白:51.8g 脂質:46.2g 食塩:5.44g | E:1474kcal 蛋白:60.7g 脂質:37.6g 食塩:7.16g | E:1471kcal 蛋白:51.7g 脂質:46.8g 食塩:4.71g | E:1490kcal 蛋白:57.5g 脂質:45.0g 食塩:5.97g | E:1504kcal 蛋白:60.7g 脂質:38.1g 食塩:5.44g |

常食(御飯食) 献立日より 2023年8月 ◇③◇

| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | |
|----|--|---|--|---|--|---|--|--|
| 日付 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | |
| 朝A | 御飯 豚肉の筑前煮風 うまい菜の豆乳和え 味噌汁(白ねぎ・わかめ) E:381kcal 蛋白:12.1g 脂質:7.5g 食塩:1.79g | 御飯 カニカマ入りだし巻き卵 ブロッコリーと油揚げのピーナッツ和え 味噌汁(じゃがいも・しいたけ) E:386kcal 蛋白:15.0g 脂質:8.2g 食塩:1.30g | 御飯 海鮮豆腐ステーキ 白菜とニラの麴ナムル和え 味噌汁(もやし・大根葉) E:358kcal 蛋白:8.9g 脂質:7.8g 食塩:1.44g | 御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) コールスローサラダ 味噌汁(大根・油揚げ) E:411kcal 蛋白:11.5g 脂質:12.6g 食塩:1.87g | 御飯 かみつみれの煮物 ほうれん草の塩ごま和え 味噌汁(大根葉・人参) E:317kcal 蛋白:10.8g 脂質:2.2g 食塩:1.82g | キャベツ雑炊 えびそぼろ入りだし巻き卵 スパゲティーサラダ のり佃煮 E:312kcal 蛋白:11.0g 脂質:13.4g 食塩:1.77g | 御飯 クリームチキン カリフラワーとアスパラのアイランドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・里芋) E:393kcal 蛋白:12.4g 脂質:11.2g 食塩:1.21g | |
| | ミートソーススパゲティー 玉ねぎとツナのミニオムレツ 切干大根と豆のマヨサラダ ミルクスープ(ウインナー・セロリ) E:535kcal 蛋白:21.6g 脂質:22.8g 食塩:2.95g | 御飯 チンジャオロース えびシューマイ 味噌汁(チンゲン菜・絹揚げ) ぶどう E:552kcal 蛋白:18.5g 脂質:20.2g 食塩:2.21g | 御飯 白身魚の唐揚げ(マスタードタルタルソース) 枝豆とベーコンの塩バターソテー 大根の和風ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・わかめ) E:579kcal 蛋白:22.8g 脂質:22.5g 食塩:2.11g | シーフードカレー もやしのりんごドレサラダ フルーツ(黄桃缶・白桃缶) E:465kcal 蛋白:18.3g 脂質:9.5g 食塩:2.71g | 御飯 酢鶏 やっこ(醤油) 白菜といんげんの和え物 中華スープ(ザーサイ・コーン) E:610kcal 蛋白:21.5g 脂質:23.3g 食塩:2.92g | 御飯 さんまの山椒煮 白菜と豚肉のとろみ炒め しろなとかまぼこの洋風お浸し 味噌汁(油揚げ・わかめ) E:521kcal 蛋白:24.1g 脂質:18.6g 食塩:2.22g | 木の葉丼 じゃがいものそぼろ煮 キャベツとコーンのピーナッツレサラダ 味噌汁(大根・人参) 麦白味噌仕立て E:499kcal 蛋白:16.7g 脂質:8.4g 食塩:3.17g | |
| お | 手作りいちごマドレーヌ E:165kcal 蛋白:2.0g 脂質:10.4g 食塩:0.15g | 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 | 手作りきなこシフォンケーキ E:76kcal 蛋白:2.0g 脂質:4.4g 食塩:0.09g | 手作りミルクプリン(あんずソース) E:93kcal 蛋白:2.8g 脂質:1.9g 食塩:0.12g | |
| | 御飯 赤魚の煮付け キャベツと鶏肉の炒め物 いんげんと平天の香味ドレ和え 味噌汁(豆腐)いりこ風味 E:473kcal 蛋白:26.8g 脂質:11.0g 食塩:1.96g | 御飯 いわしの生姜煮 ほうれん草と豚肉のソテー カリフラワーのバジルドレサラダ 味噌汁(なす) E:484kcal 蛋白:17.2g 脂質:17.4g 食塩:1.79g | 御飯 鶏肉の柚子風味グリル れんこんと平天の煮物 チンゲン菜とえのきのわさび和え 豚汁(豚肉・玉ねぎ・人参) E:481kcal 蛋白:19.6g 脂質:13.3g 食塩:2.32g | 御飯 豚肉の塩ダレ炒め 冬瓜の煮物 とろろの梅かつお和え 味噌汁(白菜・しいたけ)白味噌仕立て E:528kcal 蛋白:18.6g 脂質:18.2g 食塩:2.16g | 御飯 かれいの魚田(田楽味噌) 大根と豚肉の煮物 ブロッコリーのレモンドレ和え すまし汁(玉ねぎ・かまぼこ) E:471kcal 蛋白:28.2g 脂質:9.6g 食塩:2.23g | 御飯 ハンバーグ(ドミソース) もやしとツナの炒め物 味噌汁(絹揚げ・えのき) ヨーグルト(はちみつソース) E:576kcal 蛋白:21.0g 脂質:20.0g 食塩:2.28g | 御飯 白身魚のグリル(きのこソース) 大豆煮 揚げなすの甘酢和え 味噌汁(白菜・あさり) E:522kcal 蛋白:22.9g 脂質:17.7g 食塩:1.94g | |
| 計 | E:1554kcal 蛋白:62.6g 脂質:51.7g 食塩:6.86g | E:1482kcal 蛋白:52.2g 脂質:47.7g 食塩:5.33g | E:1551kcal 蛋白:54.5g 脂質:45.7g 食塩:5.93g | E:1454kcal 蛋白:48.7g 脂質:41.7g 食塩:6.75g | E:1525kcal 蛋白:61.2g 脂質:35.5g 食塩:7.05g | E:1485kcal 蛋白:58.1g 脂質:56.4g 食塩:6.35g | E:1506kcal 蛋白:54.9g 脂質:39.2g 食塩:6.43g | |
| 日付 | 28 | 29 | 30 | 31 | | | | |
| 朝A | 御飯 洋風だし巻き卵 しろなとなめこの和え物 味噌汁(絹揚げ・玉ねぎ) E:343kcal 蛋白:12.5g 脂質:6.8g 食塩:1.42g | 御飯 メヌケの焼き浸し いんげんのバジルドレサラダ 味噌汁(人参・わかめ) E:382kcal 蛋白:16.1g 脂質:9.1g 食塩:1.45g | 御飯 白身魚の厚揚げの煮物 大根とコーンの香味ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・小松菜) E:380kcal 蛋白:9.1g 脂質:7.5g 食塩:1.74g | 御飯 プレーンオムレツ(コンソメソース) ブロッコリーと油揚げの白ごま和え 味噌汁(大根葉・里芋) E:388kcal 蛋白:14.1g 脂質:6.9g 食塩:1.95g | | | | |
| | 御飯 ホッケの塩麴焼き れんこんと豚肉の金平 マカロニサラダ 味噌汁(キャベツ・大根葉)白味噌仕立て E:514kcal 蛋白:23.7g 脂質:15.3g 食塩:1.74g | 御飯 鶏肉の豆鼓蒸し ひじきと油揚げの煮物 味噌汁(大根・白ねぎ)いりこ風味 マンゴー缶 E:504kcal 蛋白:19.5g 脂質:14.7g 食塩:2.24g | 御飯 豚肉の和風炒め 玉子豆腐 もやしといんげんの麴ナムル和え 味噌汁(なす)麦白味噌仕立て E:506kcal 蛋白:19.4g 脂質:18.8g 食塩:2.67g | 枝豆御飯 シロガネダラの煮付け キャベツとベーコンのソテー ポテトサラダ 味噌汁(しろな・白ねぎ) E:533kcal 蛋白:24.6g 脂質:16.4g 食塩:2.56g | | | | |
| お | 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 冷やし飴 E:108kcal 蛋白:0.8g 脂質:2.3g 食塩:0.23g | 手作り黒糖水ようかん E:73kcal 蛋白:2.0g 脂質:0.2g 食塩:0.04g | 手作りパウンドケーキ E:163kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.2g 食塩:0.35g | | | | |
| | 御飯 肉団子の野菜あんかけ 切干大根と鶏肉の煮物 ブロッコリーと平天の香味ドレ和え 味噌汁(もやし・しいたけ) E:545kcal 蛋白:19.8g 脂質:17.9g 食塩:2.52g | 御飯 三色稻荷の炊き合わせ 豚肉とパプリカの炒め物 胡瓜とちくわのごま酢和え 味噌汁(白菜・ごぼう) E:536kcal 蛋白:20.2g 脂質:15.8g 食塩:2.80g | 御飯 白身魚のカツ(オーロラソース) 絹揚げと昆布の炒め煮 味噌汁(じゃがいも・キャベツ) 洋なし缶のはちみつジュレ E:574kcal 蛋白:19.3g 脂質:19.4g 食塩:1.72g | 御飯 鶏肉の梅風味焼き ごぼうと豚肉の煮物 白菜とカニカマの豆乳和え 味噌汁(あさり・わかめ)いりこ風味 E:506kcal 蛋白:23.3g 脂質:15.5g 食塩:2.49g | | | | |
| 計 | E:1493kcal 蛋白:57.2g 脂質:40.9g 食塩:5.75g | E:1530kcal 蛋白:56.6g 脂質:41.9g 食塩:6.73g | E:1535kcal 蛋白:49.8g 脂質:45.9g 食塩:6.18g | E:1590kcal 蛋白:64.1g 脂質:49.9g 食塩:7.36g | | | | |

