

常食(御飯食) 献立だより 2023年9月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	4	5	6	7	8	9	10
朝A	9月9日(土) 昼食 『ちらし寿司』 重陽の節句  <p>重陽の節句は、平安時代の初めに中国より伝わった五節句の一つです。重陽の節句は“菊の節句”とも呼ばれ、邪気を祓い長寿の効能があるとされる菊を飾ったり、菊酒を飲んだりして不老長寿を願う行事です。ナリコマの重陽の節句のメニューはちらし寿司です。</p>				御飯 大豆ミートハンバーグ(デミグラスソース) 味噌汁(キャベツ・しいたけ) E:392kcal 蛋白:10.9g 脂質:9.4g 食塩:1.44g	御飯 だし巻き卵 しろなの洋風お浸し 味噌汁(絹揚げ・ごぼう) E:344kcal 蛋白:12.7g 脂質:7.1g 食塩:1.40g	御飯 鶏つみれ キャベツのピーナッツ和え 味噌汁(大根葉・大根) E:363kcal 蛋白:13.2g 脂質:6.4g 食塩:1.43g
					御飯 とんかつ(おろしあん) もやしとツナの炒め物 カリフラワーとコーンのパンパンドレサラダ 味噌汁(油揚げ・人参) E:617kcal 蛋白:23.1g 脂質:22.5g 食塩:2.03g	大豆と鶏肉のキーマカレー 大根といんげんの塩麴ドレ和え ミルク寒天(マンゴーソース) E:497kcal 蛋白:15.7g 脂質:13.8g 食塩:1.66g	御飯 銀ひらすの西京焼き 一口がんもの煮物 ブロッコリーのアイランドドレ和え すまし汁(チンゲン菜・かまぼこ) E:479kcal 蛋白:24.1g 脂質:15.0g 食塩:1.89g
					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	手作りアセロラゼリー E:32kcal 蛋白:0.1g 脂質:0.0g 食塩:0.02g	手作りオレンジフォンカップケーキ E:74kcal 蛋白:1.6g 脂質:4.0g 食塩:0.09g
					御飯 白身魚のソテー(野菜ソース) 白菜と鶏肉の塩煮 味噌汁(豆腐)白味噌仕立て フルーツ(パイン缶・白桃缶) E:461kcal 蛋白:25.2g 脂質:8.1g 食塩:2.13g	御飯 焼さばの南蛮漬け 高野豆腐のサイコロ煮 さつまいものサラダ 味噌汁(ほうれん草・もやし) E:652kcal 蛋白:24.6g 脂質:26.9g 食塩:2.79g	御飯 豚肉と白菜のすき煮 いかふくさ焼き 小松菜とちりめんの塩ごまドレ和え 味噌汁(しいたけ・わかめ) E:569kcal 蛋白:27.6g 脂質:21.1g 食塩:3.11g
					E:1604kcal 蛋白:62.4g 脂質:42.2g 食塩:5.64g	E:1525kcal 蛋白:53.1g 脂質:47.8g 食塩:5.87g	E:1486kcal 蛋白:66.6g 脂質:46.5g 食塩:6.51g
日付	4	5	6	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) いんげんとちくわのおから和え 味噌汁(白菜・もやし) E:380kcal 蛋白:11.6g 脂質:8.2g 食塩:1.57g	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) もやしとコーンのりんごドレサラダ 味噌汁(大根・チンゲン菜) E:368kcal 蛋白:10.7g 脂質:5.1g 食塩:1.47g	御飯 照り焼き風肉団子 カリフラワーと玉ねぎのスローサラダ 味噌汁(人参・しいたけ) E:399kcal 蛋白:10.5g 脂質:11.1g 食塩:1.76g	御飯 チキンピカタ ほうれん草と絹揚げの麦味噌和え 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ) E:360kcal 蛋白:12.7g 脂質:6.4g 食塩:1.67g	御飯 ホッケの塩麴焼き 味噌汁(もやし・しいたけ) E:335kcal 蛋白:17.1g 脂質:3.8g 食塩:1.28g	青菜雑炊(うまい菜) 絹揚げの鶏そぼろ煮 いんげんの白ごま和え ちりめん山椒 E:308kcal 蛋白:15.5g 脂質:11.4g 食塩:1.82g	御飯 磯巻き卵 キャベツとなめこの和え物 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) E:353kcal 蛋白:12.4g 脂質:6.5g 食塩:1.39g
	御飯 かれの生姜煮 キャベツとあさりの炒め物 うまい菜と油揚げの和え物 味噌汁(里芋・玉ねぎ) E:456kcal 蛋白:29.2g 脂質:5.9g 食塩:2.59g	御飯 牛肉のピリ辛炒め やっこ(味噌ダレ) すまし汁(おくら・巻麴) パイン缶のオレンジジュレ E:525kcal 蛋白:18.8g 脂質:16.9g 食塩:1.85g	親子丼 大豆と小えびの煮物 大根とツナの香味ドレサラダ 味噌汁(白菜・じゃがいも)白味噌仕立て E:554kcal 蛋白:26.5g 脂質:13.2g 食塩:3.05g	御飯 白身魚の香草パン粉焼き(トマトソース) 卵の花 味噌汁(大根・白ねぎ)いりこ風味 マンゴー缶 E:508kcal 蛋白:19.0g 脂質:16.0g 食塩:1.41g	御飯 鶏肉の味噌焼き 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 アスパラのピーナッツドレサラダ すまし汁(とろろ昆布・花麴) E:561kcal 蛋白:25.8g 脂質:19.6g 食塩:2.26g	ちらし寿司 なすの田舎煮 白菜とニラの和え物 茶碗蒸し(鶏肉・ぎんなん) E:486kcal 蛋白:18.1g 脂質:12.6g 食塩:3.09g	御飯 ハンバーグ(ドミソース) 切干大根と豚肉の煮物 チンゲン菜と平天の大葉ドレ和え 味噌汁(豆腐)いりこ風味 E:539kcal 蛋白:19.9g 脂質:18.2g 食塩:2.79g
お	手作り酒まんじゅう E:122kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.3g 食塩:0.05g	手作りカフェマドレーヌ E:142kcal 蛋白:1.9g 脂質:7.1g 食塩:0.20g	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	手作り抹茶あん餅(やわらか餅) E:85kcal 蛋白:1.2g 脂質:1.8g 食塩:0.01g	手作りももゼリー E:48kcal 蛋白:0.2g 脂質:0.0g 食塩:0.01g	手作り栗あんまんじゅう(粒入り) E:120kcal 蛋白:2.4g 脂質:2.1g 食塩:0.05g	手作りぜんざい(もち麴) E:147kcal 蛋白:4.8g 脂質:0.4g 食塩:0.07g
	御飯 油淋鶏(ユリチー)(油淋ソース) 大根と平天の煮物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(えのき・人参)いりこ風味 E:604kcal 蛋白:18.7g 脂質:21.6g 食塩:2.33g	御飯 ホキのグリル(レモンタルソース) しろなと鶏肉の炒め物 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ) さくら漬け E:493kcal 蛋白:22.4g 脂質:15.7g 食塩:2.20g	御飯 赤魚の焼き浸し ひじきと豚肉の炒め煮 冷やし冬瓜 味噌汁(ごぼう・大根葉) E:462kcal 蛋白:25.0g 脂質:10.5g 食塩:2.54g	御飯 八宝菜 かにシューマイ ブロッコリーとささみのごまドレサラダ 味噌汁(なす) E:538kcal 蛋白:18.7g 脂質:19.0g 食塩:2.51g	御飯 おでん キャベツとちくわのアイランドドレサラダ 高菜炒め E:507kcal 蛋白:15.8g 脂質:15.1g 食塩:2.36g	御飯 豚肉の和風炒め たこふくさ焼き 大根のバジルドレサラダ 味噌汁(さつまいも・わかめ)麦白味噌仕立て E:605kcal 蛋白:23.6g 脂質:28.1g 食塩:2.14g	御飯 さわらの香味焼き 金平ごぼう スパゲティーサラダ 味噌汁(里芋・白菜) E:530kcal 蛋白:20.0g 脂質:17.9g 食塩:1.97g
計	E:1562kcal 蛋白:60.6g 脂質:36.1g 食塩:6.53g	E:1527kcal 蛋白:53.8g 脂質:44.8g 食塩:5.73g	E:1508kcal 蛋白:65.1g 脂質:39.2g 食塩:7.46g	E:1492kcal 蛋白:51.5g 脂質:43.2g 食塩:5.59g	E:1450kcal 蛋白:58.8g 脂質:38.6g 食塩:5.90g	E:1518kcal 蛋白:59.6g 脂質:54.0g 食塩:7.10g	E:1570kcal 蛋白:57.1g 脂質:43.0g 食塩:6.23g

常食(御飯食) 献立だより 2023年9月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	11	12	13	14	15	16	17
朝A	御飯 えびつみれの煮物 白菜といんげんの麩ナムル和え 味噌汁(ほうれん草・しめじ)	御飯 カニカマ入りだし巻き卵 キャベツのパンパンドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	御飯 筑前煮 ブロッコリーの洋風お浸し 味噌汁(大根・わかめ)	御飯 かにつみれの煮物 切干大根と豆のマヨサラダ 味噌汁(ほうれん草・あさり)	御飯 洋風だし巻き卵 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)	御飯 ホッケのタレ焼き 味噌汁(小松菜・人参)	御飯 ポテトミンチ巻き もやしとちくわの和え物 味噌汁(絹揚げ・大根)
	エネルギー:339kcal 蛋白質:10.0g 脂質:5.0g 食塩:1.75g	エネルギー:382kcal 蛋白質:12.6g 脂質:9.0g 食塩:1.39g	エネルギー:349kcal 蛋白質:16.1g 脂質:3.7g 食塩:1.84g	エネルギー:385kcal 蛋白質:13.4g 脂質:7.0g 食塩:2.11g	エネルギー:385kcal 蛋白質:12.1g 脂質:10.3g 食塩:1.77g	エネルギー:332kcal 蛋白質:16.2g 脂質:3.5g 食塩:1.32g	エネルギー:370kcal 蛋白質:12.9g 脂質:7.0g 食塩:1.59g
昼	お好み焼き(豚肉) がめ煮[福岡県郷土料理] 味噌汁(大根葉・ちくわ)白味噌仕立て ぶどう	御飯 さばの南部焼き 絹揚げと豚肉の煮物 胡瓜とささみの酢の物 味噌汁(玉ねぎ・チンゲン菜)白味噌仕立て	御飯 黒豆がんともの炊き合わせ いんげんとコーンのごまドレサラダ 味噌汁(キャベツ・人参) のり佃煮	えび炒飯 鶏の唐揚げ もやしと人参の土佐酢和え 中華スープ(白菜・ニラ)	御飯 豚肉のプルコギ風 かぼちゃの含め煮 味噌汁(油揚げ・しいたけ)白味噌仕立て 白菜のあっさり漬け	味噌ラーメン えびシューマイ 黄桃缶のピーチジュレ	御飯 鶏肉の照り焼き(炭焼き風味) やっこ(醤油) さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜)
	エネルギー:475kcal 蛋白質:19.7g 脂質:21.0g 食塩:3.16g	エネルギー:618kcal 蛋白質:26.7g 脂質:29.4g 食塩:2.50g	エネルギー:496kcal 蛋白質:16.6g 脂質:16.2g 食塩:2.28g	エネルギー:523kcal 蛋白質:20.2g 脂質:20.4g 食塩:2.75g	エネルギー:522kcal 蛋白質:18.1g 脂質:17.6g 食塩:1.86g	エネルギー:592kcal 蛋白質:18.1g 脂質:26.7g 食塩:6.19g	エネルギー:528kcal 蛋白質:21.1g 脂質:16.3g 食塩:1.81g
お	手作りミルクプリン(あんずソース)	手作りスイートポテト	カルシウムせんべい グリーンティー	手作りきなこソフトケーキ	いしやきいも 桃山	手作りコーヒセーラー(ホイップクリーム添え)	レモンかすてら
	エネルギー:93kcal 蛋白質:2.8g 脂質:1.9g 食塩:0.12g	エネルギー:70kcal 蛋白質:1.1g 脂質:1.6g 食塩:0.06g	エネルギー:85kcal 蛋白質:0.6g 脂質:0.1g 食塩:0.20g	エネルギー:76kcal 蛋白質:2.0g 脂質:4.4g 食塩:0.09g	エネルギー:82kcal 蛋白質:1.1g 脂質:0.2g 食塩:0.05g	エネルギー:50kcal 蛋白質:0.2g 脂質:1.4g 食塩:0.01g	エネルギー:91kcal 蛋白質:1.2g 脂質:0.9g 食塩:0.08g
夕	御飯 合鴨スモークスライス はたけ菜と鶏肉の炒め物 大根のごま酢和え 味噌汁(絹揚げ・わかめ)	御飯 鶏肉の塩麹蒸し 白花豆と豚肉の中華炒め ほうれん草とかまぼこの麦味噌和え 味噌汁(えのき・油揚げ)	御飯 ポークチャップ 冬瓜の煮物 味噌かきたま汁 杏仁豆腐(パイン缶添え)	御飯 白身魚の煮付け カリフラワーとベーコンのソテー うまい菜と平天の練りごま和え 味噌汁(絹揚げ・大根葉)いりこ風味	御飯 白身魚のソテー(マリネソース) 大豆と鶏肉の煮物 大根とコーンの香味ドレサラダ 味噌汁(里芋・玉ねぎ)	御飯 肉団子の和風あんかけ 高野豆腐のサイコロ煮 胡瓜の酢の物 味噌汁(じゃがいも・しめじ)	御飯 三色稲荷の炊き合わせ 白菜といかのとろみ炒め 味噌汁(白ねぎ・しいたけ) 昆布佃煮
	エネルギー:571kcal 蛋白質:21.2g 脂質:23.0g 食塩:2.37g	エネルギー:488kcal 蛋白質:22.5g 脂質:13.8g 食塩:2.59g	エネルギー:566kcal 蛋白質:17.5g 脂質:19.7g 食塩:1.82g	エネルギー:475kcal 蛋白質:25.7g 脂質:12.3g 食塩:2.37g	エネルギー:519kcal 蛋白質:25.3g 脂質:12.6g 食塩:2.43g	エネルギー:560kcal 蛋白質:18.2g 脂質:18.6g 食塩:2.73g	エネルギー:532kcal 蛋白質:20.2g 脂質:16.2g 食塩:2.97g
計	エネルギー:1478kcal 蛋白質:53.7g 脂質:50.9g 食塩:7.40g	エネルギー:1558kcal 蛋白質:62.9g 脂質:53.8g 食塩:6.53g	エネルギー:1495kcal 蛋白質:50.8g 脂質:39.7g 食塩:6.14g	エネルギー:1459kcal 蛋白質:61.2g 脂質:44.1g 食塩:7.32g	エネルギー:1509kcal 蛋白質:56.7g 脂質:40.6g 食塩:6.10g	エネルギー:1534kcal 蛋白質:52.7g 脂質:50.2g 食塩:10.25g	エネルギー:1521kcal 蛋白質:55.4g 脂質:40.4g 食塩:6.45g
日付	18	19	20	21			
朝A	御飯 プレーンオムレツ(クリームソース) チンゲン菜とちりめんのお浸し 味噌汁(人参・わかめ)	御飯 チキンナゲット(ケチャップソース) ブロッコリーと油揚げのおから和え 味噌汁(里芋・キャベツ)	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 キャベツといんげんのパンパンドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・油揚げ)	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 しろなと油揚げの塩ごま和え 味噌汁(キャベツ・あさり)	<p>9月11日(月)昼食 『がめ煮』 [福岡県郷土料理]</p> 		<p>9月18日(月)昼食 敬老の日</p> 
	エネルギー:349kcal 蛋白質:13.3g 脂質:3.7g 食塩:2.36g	エネルギー:402kcal 蛋白質:14.0g 脂質:8.3g 食塩:1.47g	エネルギー:390kcal 蛋白質:10.5g 脂質:7.9g 食塩:1.58g	エネルギー:372kcal 蛋白質:14.6g 脂質:8.1g 食塩:1.53g			
昼	秋のきのこ御飯 刺身盛り 大根とグリーンピースのそぼろ煮 れんこんとひじきの黒ごまドレサラダ 味噌汁(白菜・かまぼこ)いりこ風味	御飯 ハンバーグ(和風ソース) じゃがいもとベーコンの煮物 白菜の塩レモンドレサラダ 味噌汁(もやし・大根葉)	秋の実りカレー 小松菜と平天の練りごま和え マンゴー缶	御飯 さけの若狭焼き 大豆と鶏肉の煮物 アスパラの香味ドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・しいたけ)白味噌仕立て			
	エネルギー:472kcal 蛋白質:18.4g 脂質:13.3g 食塩:2.98g	エネルギー:563kcal 蛋白質:18.3g 脂質:17.2g 食塩:2.91g	エネルギー:495kcal 蛋白質:16.6g 脂質:11.9g 食塩:2.19g	エネルギー:552kcal 蛋白質:28.6g 脂質:16.5g 食塩:2.29g			
お	手作り紅白まんじゅう	手作りみたらし餅(やわらか餅)	手作りパウンドケーキ	手作り柿ミックスゼリー			
	エネルギー:181kcal 蛋白質:2.7g 脂質:0.5g 食塩:0.08g	エネルギー:60kcal 蛋白質:0.3g 脂質:1.6g 食塩:0.25g	エネルギー:163kcal 蛋白質:2.1g 脂質:11.2g 食塩:0.35g	エネルギー:52kcal 蛋白質:0.1g 脂質:0.1g 食塩:0.01g			
夕	御飯 回鍋肉 枝豆がんともの煮物 おくらのとろろ和え はちみつねり梅	御飯 擬製豆腐 なすの田楽(白味噌田楽) 大根と人参の生酢 すまし汁(玉ねぎ・ほうれん草)	御飯 ホキの揚げ浸し 金時豆煮 玉子豆腐 豚汁(豚肉・ごぼう・人参)	御飯 豚大根 いかふくさ焼き かぼちゃのサラダ 味噌汁(おくら・おつゆ麩)			
	エネルギー:588kcal 蛋白質:22.2g 脂質:25.3g 食塩:2.01g	エネルギー:471kcal 蛋白質:12.8g 脂質:13.9g 食塩:2.06g	エネルギー:532kcal 蛋白質:24.6g 脂質:13.5g 食塩:2.29g	エネルギー:528kcal 蛋白質:18.9g 脂質:17.3g 食塩:2.09g			
計	エネルギー:1589kcal 蛋白質:56.7g 脂質:42.8g 食塩:7.43g	エネルギー:1495kcal 蛋白質:45.4g 脂質:41.1g 食塩:6.70g	エネルギー:1580kcal 蛋白質:53.9g 脂質:44.5g 食塩:6.41g	エネルギー:1503kcal 蛋白質:62.2g 脂質:41.9g 食塩:5.92g			

がめ煮は素朴な味わいの煮物料理で、福岡県の郷土料理です。「寄せ集める」を意味する博多の方言「がめぐりこむ」が名前の由来だと言われています。全国に広めるべく、学校給食で「筑前煮」として出されたことをきっかけに名前が2つに分かれたそうです。

敬老の日は毎年9月の第3月曜日です。昭和22年に兵庫県で「としよりの日」が提唱されたのが始まりだそうです。その後、呼び名が変わり、昭和41年に敬老の日になったそうです。敬老の日のメニューは秋を感じられる食材や人気のお刺身などを使ったメニューが登場します。お楽しみに。

常食(御飯食) 献立だより 2023年9月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日付					22	23	24	
朝A	9月29日(金)おやつ 『手作りプリン (塩ミルクソース)』十五夜 				御飯 ポロニアソーセージ 味噌汁(玉ねぎ・大根) E:373kcal 蛋白:12.0g 脂質:10.3g 食塩:1.81g	ちりめん雑炊 絹揚げとグリーンピースの煮物 ポテトサラダ フルーツ(カットりんご) E:334kcal 蛋白:12.9g 脂質:11.4g 食塩:1.73g	御飯 メヌケの焼き浸し いんげんの豆乳和え 味噌汁(キャベツ・人参) E:337kcal 蛋白:16.6g 脂質:3.5g 食塩:1.35g	
昼					御飯 牛肉コロッケ(濃厚ソース) 枝豆とベーコンの塩バターソース 味噌汁(絹揚げ・わかめ)いりこ風味 梨 E:578kcal 蛋白:14.8g 脂質:20.8g 食塩:2.13g	御飯 さばの味噌煮 大根と豚肉の金平 キャベツの土佐酢和え すまし汁(豆腐) E:591kcal 蛋白:23.0g 脂質:27.3g 食塩:2.25g	御飯 豚肉のごま醤油炒め ひじきとちくわの煮物 味噌汁(しろな・しいたけ) 抹茶ゼリー(パイン缶添え) E:535kcal 蛋白:15.7g 脂質:17.6g 食塩:1.97g	
お		十五夜とは旧暦の8月15日とされていますが、新暦で表すと毎年日にちが違ってきます。新暦は太陽の動きを基準とし、旧暦では月の満ち欠けを基準にしているため、ズレが生じることが原因だそうです。十五夜のお月様のおやつは、お月様のようなきれいなプリンです。塩ミルクソースが甘さを引き立ててくれます。				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	おはぎ E:115kcal 蛋白:2.3g 脂質:0.3g 食塩:0.19g	手作りマドレーヌ(バナナ) E:164kcal 蛋白:1.8g 脂質:9.5g 食塩:0.15g
夕					御飯 ホッケの塩麹焼き 卵の花 ブロッコリーとパプリカのスローサラダ 味噌汁(かぼちゃ)麦白味噌仕立て E:470kcal 蛋白:21.1g 脂質:12.1g 食塩:2.14g	御飯 鶏肉の豆鼓蒸し ごぼうと油揚げの炒め煮 うまい菜と平天の麺ナムル和え 味噌汁(もやし・白ねぎ) E:524kcal 蛋白:22.7g 脂質:16.7g 食塩:2.36g	御飯 メンチカツ・エビフライ(マスタードタルソース) ほうれん草とかんぴょうの煮浸し 大根とパプリカの和風ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) E:556kcal 蛋白:15.4g 脂質:18.9g 食塩:2.44g	
計					E:1498kcal 蛋白:49.6g 脂質:47.4g 食塩:6.17g	E:1563kcal 蛋白:61.0g 脂質:55.7g 食塩:6.52g	E:1592kcal 蛋白:49.6g 脂質:49.5g 食塩:5.91g	
日付	25	26	27	28	29	30		
朝A	御飯 野菜ミンチ巻き キャベツとなめこの和え物 味噌汁(もやし・絹揚げ) E:342kcal 蛋白:11.1g 脂質:4.9g 食塩:1.47g	御飯 磯巻き卵 大根と大根葉のバジルドレサラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ) E:400kcal 蛋白:12.0g 脂質:13.0g 食塩:1.27g	御飯 海鮮豆腐ステーキ 切干大根と豆のマヨサラダ 味噌汁(白菜・玉ねぎ) E:420kcal 蛋白:9.3g 脂質:12.6g 食塩:1.72g	御飯 ハムチーズピカタ 小松菜とコーンのおからサラダ 味噌汁(しいたけ・わかめ) E:363kcal 蛋白:9.6g 脂質:8.6g 食塩:1.75g	御飯 えびつみれの煮物 カリフラワーといんげんのパンパンドレサラダ 味噌汁(しろな・油揚げ) E:396kcal 蛋白:12.4g 脂質:9.4g 食塩:1.73g	御飯 だし巻き卵 ほうれん草とえのきの和え物 味噌汁(白菜・絹揚げ) E:342kcal 蛋白:12.7g 脂質:6.6g 食塩:1.54g		
昼	稲荷寿司 わかめうどん チンゲン菜とツナの炒め物 冷やし冬瓜 E:473kcal 蛋白:13.8g 脂質:7.5g 食塩:4.52g	さつまいも御飯 鶏肉のもろみ焼き なすの田舎煮 白菜のレモン風味 すまし汁(人参・しいたけ) E:483kcal 蛋白:15.9g 脂質:16.0g 食塩:1.92g	御飯 豚肉のオイスターソース炒め 一口がんもの煮物 チンゲン菜のわさび和え 味噌汁(里芋・ごぼう) E:546kcal 蛋白:20.7g 脂質:21.3g 食塩:2.19g	御飯 白身魚のカツ(オーロラソース) れんこんと油揚げの煮物 ブロッコリーとちくわのピリ辛和え 味噌汁(大根葉・大根) E:549kcal 蛋白:20.2g 脂質:16.3g 食塩:2.14g	ゆかり御飯 赤魚の柚庵焼き 里芋の鶏そぼろ煮 キャベツと大根葉の洋風お浸し 味噌汁(玉ねぎ・しめじ) E:479kcal 蛋白:23.8g 脂質:9.9g 食塩:2.67g	御飯 豚肉の野菜炒め 高野豆腐の煮物 胡瓜とかまぼこの甘酢和え 味噌汁(白ねぎ・しいたけ)白味噌仕立て E:552kcal 蛋白:22.4g 脂質:21.0g 食塩:2.07g		
お	手作りおしろこ(あられ) E:152kcal 蛋白:3.5g 脂質:0.3g 食塩:0.04g	手作り梅ゼリー E:43kcal 蛋白:0.0g 脂質:0.0g 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	手作りプリン(塩ミルクソース) E:108kcal 蛋白:3.3g 脂質:5.5g 食塩:0.13g	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		
夕	御飯 牛肉と里芋の煮込み やっこ(醤油) ブロッコリーとちりめんのピーナツ和え 味噌汁(大根葉・白ねぎ)麦白味噌仕立て E:610kcal 蛋白:28.9g 脂質:22.5g 食塩:2.93g	御飯 白身魚のグリル(和風バターソース) 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 ほうれん草とちくわのお浸し コンソメスープ(ウインナー・セロリ) E:542kcal 蛋白:29.3g 脂質:19.5g 食塩:2.48g	御飯 シロガネダラの煮付け キャベツと鶏肉の炒め物 味噌かきたま汁 白味噌仕立て フルーツ(カットオレンジ) E:462kcal 蛋白:24.8g 脂質:10.8g 食塩:1.75g	御飯 絹揚げの炊き合わせ もやしとツナの炒め物 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)いりこ風味 きざみ高菜 E:539kcal 蛋白:21.9g 脂質:19.8g 食塩:3.05g	御飯 牛皿 白菜といかのとろみ炒め 味噌汁(豆腐) ヨーグルト(はちみつソース) E:550kcal 蛋白:19.5g 脂質:18.4g 食塩:2.39g	御飯 いわしの山椒煮 大根と豚肉の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(さつまいも・わかめ) E:497kcal 蛋白:19.3g 脂質:15.5g 食塩:2.55g		
計	E:1578kcal 蛋白:57.3g 脂質:35.2g 食塩:8.96g	E:1468kcal 蛋白:57.1g 脂質:48.4g 食塩:5.71g	E:1561kcal 蛋白:58.0g 脂質:46.9g 食塩:5.71g	E:1530kcal 蛋白:53.5g 脂質:49.0g 食塩:7.03g	E:1534kcal 蛋白:59.0g 脂質:43.1g 食塩:6.92g	E:1518kcal 蛋白:55.1g 脂質:43.5g 食塩:6.25g		

