

常食(御飯食) 献立だより 2022年4月 ◇①◇




曜日	月	火	水	木	金	土	日				
日付					1	2	3				
朝A	4月5日(火) 昼食 『桜の散らし寿司』 	4月6日(水) 昼食 『おにかけそば』 [長野県郷土料理] 	4月7日(木) 昼食 『さわらの梅味噌ダレ』  ※写真はイメージです		御飯 磯巻き卵 カリフラワーとコーンのパンパントレサラダ 味噌汁(大根・大根葉) E:385kcal 蛋白:13.1g 脂質:9.2g 食塩:1.36g	御飯 メヌケの生姜煮 ほうれん草の麴ナムル和え 味噌汁(じゃがいも・絹揚げ)白味噌仕立て E:364kcal 蛋白:18.6g 脂質:5.1g 食塩:1.57g	御飯 アスパラとウインナーのソテー キャベツの洋風お浸し 味噌汁(あさり・しいたけ) E:354kcal 蛋白:9.8g 脂質:7.1g 食塩:2.02g				
	昼	桜が咲くと春の季節を感じますね。今回のちらし寿司は桜の風味を感じる酢飯になっており、具材もちりめんや人参を加え、春を感じていただけるメニューになっています。季節ごとに色々なちらし寿司が登場するので、毎回楽しみにお召し上がりいただけます。この期限定のちらし寿司です。	おにかけそば(お煮掛けそば)は長野県の郷土そばです。少し濃い目の鰹だしベースのしょうゆ汁に、野菜やきのこを入れそれをかけたおそばです。名前の由来は煮かけるからきている、食べるために必要な道具をおにかけと呼ぶ地域もあるのでそれが由来ともいわれています。	華やかな色合いと梅の香りの梅味噌ダレを旬のさわらにかけた、春をイメージした商品です。身が柔らかくふっくらとした食感のさわらは青魚特有の臭みも少なく魚嫌いな人でも食べやすいです。梅味噌の程よい酸味がさわらとの相性抜群です。お楽しみに。	御飯 かれいの煮付け もやしと鶏肉の炒め物 胡瓜とかまぼこのごま酢和え 味噌汁(白菜・しいたけ) E:486kcal 蛋白:30.0g 脂質:9.2g 食塩:2.65g	御飯 豚肉のピリ辛炒め 三色稲荷の煮物 大根と平天の香味ドレサラダ 味噌汁(おくら・巻麴) E:580kcal 蛋白:19.1g 脂質:25.1g 食塩:2.35g	御飯 鶏肉のやわらか煮 小松菜と豚肉の炒め物 白菜とちくわのゆかり和え 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ)いりこ風味 E:571kcal 蛋白:24.1g 脂質:22.4g 食塩:2.54g				
お				手作りぶどうゼリー E:38kcal 蛋白:0.1g 脂質:0.0g 食塩:0.02g	手作りあんシュー(こしあん) E:101kcal 蛋白:1.3g 脂質:4.1g 食塩:0.10g	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					
夕				御飯 肉団子の中華あんかけ キャベツと豚肉の煮物 中華スープ(ザーサイ・人参) フルーツ(パイン缶・黄桃缶) E:592kcal 蛋白:16.2g 脂質:23.1g 食塩:3.14g	御飯 擬製豆腐 白菜と鶏肉の炒め煮 かぼちゃのサラダ 味噌汁(白ねぎ・わかめ) E:459kcal 蛋白:17.1g 脂質:8.9g 食塩:2.95g	御飯 白身魚の唐揚げ(マスタードタルタルソース) 卵の花 ブロッコリーの塩レモンドレ和え 味噌汁(もやし・大根葉) E:542kcal 蛋白:22.9g 脂質:18.6g 食塩:1.70g					
計	E:1502kcal 蛋白:59.5g 脂質:41.5g 食塩:7.17g	E:1504kcal 蛋白:56.1g 脂質:43.1g 食塩:6.97g	E:1564kcal 蛋白:59.2g 脂質:52.7g 食塩:6.38g	日付	4	5	6	7	8	9	10
朝A	御飯 ハムチーズピカタ ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(白菜・白ねぎ) E:428kcal 蛋白:11.0g 脂質:14.2g 食塩:1.93g	御飯 ホツケの塩焼き カリフラワーとアスパラのアイントレサラダ 味噌汁(里芋・玉ねぎ) E:388kcal 蛋白:16.9g 脂質:8.7g 食塩:2.11g	御飯 たこつみれの煮物 いんげんとコーンのピーナッツレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・人参)白味噌仕立て E:371kcal 蛋白:12.8g 脂質:5.6g 食塩:1.61g	御飯 洋風だし巻き卵 胡瓜とかまぼこの甘酢和え 味噌汁(白菜・しいたけ) E:351kcal 蛋白:11.7g 脂質:5.5g 食塩:1.59g	御飯 ポテトミンチ巻き ブロッコリーとコーンのおからサラダ 味噌汁(大根・わかめ) E:351kcal 蛋白:10.6g 脂質:5.4g 食塩:1.60g	きのこ雑炊 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 E:342kcal 蛋白:10.3g 脂質:13.3g 食塩:1.82g	御飯 おさかなと野菜のステーキ キャベツといんげんのバジルレサラダ 味噌汁(ほうれん草・油揚げ) E:438kcal 蛋白:10.0g 脂質:15.3g 食塩:1.72g				
昼	御飯 焼そばの南蛮漬け キャベツとかまぼこの煮浸し もやしとピーマンのミルク和え 味噌汁(しろな・人参) E:550kcal 蛋白:21.9g 脂質:20.8g 食塩:2.71g	桜のちらし寿司 黒豆がんもの煮物 菜の花となめこの和え物 茶碗蒸し(ぎんなん・なると) E:509kcal 蛋白:28.6g 脂質:12.9g 食塩:3.63g	おにかけそば[長野県郷土料理] いかふくさ焼き パイン缶の紅茶ジュレ E:465kcal 蛋白:20.9g 脂質:14.3g 食塩:3.14g	御飯 さわらの梅味噌ダレ 絹揚げと豚肉の炒め煮 もやしと人参のピリ辛和え すまし汁(ほうれん草・白ねぎ) E:539kcal 蛋白:28.4g 脂質:19.1g 食塩:2.45g	御飯 豚肉のごま醤油炒め ひじき大豆 さつまいもと白桃のサラダ 味噌汁(花麴) E:574kcal 蛋白:16.5g 脂質:21.0g 食塩:2.24g	御飯 白身魚の香草パン粉焼き(野菜ソース) はたけ菜とウインナーのソテー スパゲティサラダ 味噌汁(かきたま汁) E:618kcal 蛋白:22.5g 脂質:26.2g 食塩:2.24g	ギーマカレー ブロッコリーとツナの香味ドレ和え ミルク寒天(いちごソース) E:536kcal 蛋白:20.0g 脂質:15.6g 食塩:1.97g				
お	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:0.04g	ととやき(いちごクリーム) E:63kcal 蛋白:1.2g 脂質:1.7g 食塩:0.21g	手作りオレンジツフォンカップケーキ E:74kcal 蛋白:1.6g 脂質:4.0g 食塩:0.09g	手作り黒ごま水ようかん E:72kcal 蛋白:1.9g 脂質:1.8g 食塩:0.03g	手作りやわらか桜餅(抹茶ソース) E:108kcal 蛋白:1.5g 脂質:2.2g 食塩:0.03g	クリームコンフェ E:80kcal 蛋白:1.8g 脂質:2.5g 食塩:0.07g	手作りあんシュー(栗あん) E:92kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.0g 食塩:0.10g				
夕	御飯 ハンバーグ(きのこソース) 切干大根と平天の煮物 コンソメスープ(セロリ・ささみ) オレンジ E:477kcal 蛋白:20.1g 脂質:11.7g 食塩:2.75g	御飯 牛肉の和風炒め 高野豆腐の煮物 キャベツとかまぼこの香味ダレ和え 味噌汁(えのき・しいたけ)麦白味噌仕立て E:530kcal 蛋白:23.1g 脂質:19.6g 食塩:2.31g	御飯 ホキの揚げ浸し じゃがいもの鶏そぼろ煮 ブロッコリーとちくわのごまドレサラダ 味噌汁(豆腐)麦白味噌仕立て E:551kcal 蛋白:25.2g 脂質:15.6g 食塩:2.38g	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 E:533kcal 蛋白:11.5g 脂質:15.4g 食塩:2.60g	御飯 さんまの山椒煮 カリフラワーとベーコンのソテー アスパラの豆乳和え 味噌汁(もやし・ニラ)いりこ風味 E:523kcal 蛋白:23.2g 脂質:18.8g 食塩:1.98g	御飯 鶏肉と里芋の煮込み やっこ(ねぎ味噌ダレ) もずく酢 すまし汁(白菜・玉ねぎ) E:482kcal 蛋白:24.4g 脂質:8.6g 食塩:2.41g	御飯 シルバーの焼き浸し 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(しいたけ・なめこ) E:480kcal 蛋白:25.0g 脂質:14.3g 食塩:2.53g				
計	E:1589kcal 蛋白:56.2g 脂質:48.8g 食塩:7.43g	E:1490kcal 蛋白:69.9g 脂質:42.9g 食塩:8.27g	E:1461kcal 蛋白:60.5g 脂質:39.6g 食塩:7.21g	E:1495kcal 蛋白:53.5g 脂質:41.8g 食塩:6.67g	E:1556kcal 蛋白:51.8g 脂質:47.4g 食塩:5.84g	E:1521kcal 蛋白:59.1g 脂質:50.5g 食塩:6.53g	E:1547kcal 蛋白:56.9g 脂質:49.3g 食塩:6.32g				



常食(御飯食) 献立だより 2022年4月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日付	11	12	13	14	15	16	17	
朝A	御飯 大豆ミートハンバーグ(和風ソース) しろなとコーンの洋風お浸し 味噌汁(白菜・ごぼう) エネルギー:382kcal 蛋白:11.5g 脂質:8.6g 食塩:1.51g	御飯 かにつみれの煮物 ブロッコリーとパプリカのハンパンドレサラダ 味噌汁(しめじ・わかめ) エネルギー:344kcal 蛋白:11.9g 脂質:4.8g 食塩:1.86g	御飯 だし巻き卵 もやしとニラの和風ドレスサラダ 味噌汁(玉ねぎ・しろな) エネルギー:356kcal 蛋白:13.2g 脂質:7.1g 食塩:1.44g	御飯 ほうれん草とウインナーのソテー キャベツとかまぼこのミルク和え 味噌汁(じゃがいも・もやし) エネルギー:340kcal 蛋白:9.7g 脂質:5.4g 食塩:1.65g	御飯 千草焼き 大根と平天の香味和え 味噌汁(白菜・油揚げ)白味噌仕立て エネルギー:354kcal 蛋白:11.5g 脂質:6.6g 食塩:1.39g	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スサラダ 味噌汁(大根・玉ねぎ) エネルギー:349kcal 蛋白:11.8g 脂質:4.4g 食塩:1.34g	御飯 プレーンオムレツ(クリームソース) もやしとしいたけの和え物 味噌汁(じゃがいも・絹揚げ) エネルギー:376kcal 蛋白:13.6g 脂質:5.7g 食塩:1.97g	
	豆御飯 さけの若狭焼き 高野豆腐のサイコロ煮 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ) エネルギー:487kcal 蛋白:25.5g 脂質:10.1g 食塩:2.77g	ビビンバ 一口がんもの煮物 味噌汁(里芋・人参) フルーツ(洋なし缶・パイン缶) エネルギー:490kcal 蛋白:19.5g 脂質:11.1g 食塩:2.44g	御飯 ホッケの塩麹焼き 小松菜と絹揚げの炒め煮 かりフラワーとコーンのアイランドドレスサラダ 味噌汁(おくら・おつゆ麩)いりこ風味 エネルギー:467kcal 蛋白:21.7g 脂質:13.1g 食塩:2.15g	あさりの柳川井 えび豆[滋賀県郷土料理] ブロッコリーのピーナツドレスサラダ 豚汁(豚肉・大根・しいたけ) エネルギー:574kcal 蛋白:21.8g 脂質:17.1g 食塩:3.43g	かき揚げうどん 筍と鶏肉の煮物 アスパラとコーンのマヨサラダ エネルギー:550kcal 蛋白:13.2g 脂質:21.2g 食塩:2.89g	御飯 豚肉のすき煮 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) エネルギー:598kcal 蛋白:24.9g 脂質:23.2g 食塩:2.74g	御飯 鶏肉の照り焼き(炭焼き風味) 大根と豚肉のとろみ炒め 胡瓜とかまぼこの酢の物 味噌汁(小松菜・人参)麦白味噌仕立て エネルギー:477kcal 蛋白:19.8g 脂質:14.7g 食塩:2.33g	
お	レモンかすてら エネルギー:91kcal 蛋白:1.2g 脂質:0.9g 食塩:0.08g	手作り抹茶シフォンケーキ エネルギー:77kcal 蛋白:1.7g 脂質:4.2g 食塩:0.09g	手作りぜんざい(もち麩) エネルギー:165kcal 蛋白:5.2g 脂質:0.5g 食塩:0.00g	クッキー 紅茶 エネルギー:102kcal 蛋白:1.7g 脂質:1.8g 食塩:0.14g	手作りミルクプリン(マンゴーソース) エネルギー:78kcal 蛋白:2.7g 脂質:2.0g 食塩:0.10g	手作りよもぎまんじゅう エネルギー:119kcal 蛋白:2.6g 脂質:0.3g 食塩:0.08g	手作りコーヒージェリー(ホイップクリーム添え) エネルギー:51kcal 蛋白:0.2g 脂質:1.4g 食塩:0.02g	
	御飯 鶏肉のさっぱり煮 もやしとピーマンの炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)白味噌仕立て エネルギー:592kcal 蛋白:23.0g 脂質:24.4g 食塩:2.47g	御飯 さばの味噌煮 キャベツと鶏肉の炒め物 とろろ(ぼん酢) すまし汁(豆腐) エネルギー:580kcal 蛋白:23.9g 脂質:25.3g 食塩:1.83g	御飯 オレンジチキン れんこんと豚肉の金平 白菜とアスパラの和え物 味噌汁(油揚げ・大根葉) エネルギー:568kcal 蛋白:20.7g 脂質:20.2g 食塩:1.93g	御飯 ミートローフ風(ドミグラスソース) 山芋とふきの煮物 味噌汁(チンゲン菜・人参) ヨーグルト エネルギー:504kcal 蛋白:22.6g 脂質:10.0g 食塩:2.21g	御飯 牛肉のオイスター炒め/かにシューマイ ひじきとかんぴょうの煮物 味噌汁(里芋・しめじ) フルーツ(黄桃缶・白桃缶) エネルギー:518kcal 蛋白:16.8g 脂質:12.8g 食塩:2.19g	御飯 かれいの魚田(田楽味噌) 里芋の鶏そぼろ煮 ブロッコリーのごまドレスサラダ すまし汁(白ねぎ・わかめ) エネルギー:488kcal 蛋白:26.9g 脂質:8.6g 食塩:2.42g	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:604kcal 蛋白:19.8g 脂質:19.9g 食塩:1.74g	
計	エネルギー:1553kcal 蛋白:61.2g 脂質:43.9g 食塩:6.83g	エネルギー:1491kcal 蛋白:57.0g 脂質:45.4g 食塩:6.22g	エネルギー:1555kcal 蛋白:60.8g 脂質:41.0g 食塩:5.53g	エネルギー:1520kcal 蛋白:55.8g 脂質:34.2g 食塩:7.43g	エネルギー:1500kcal 蛋白:44.1g 脂質:42.6g 食塩:6.57g	エネルギー:1554kcal 蛋白:66.2g 脂質:36.5g 食塩:6.57g	エネルギー:1508kcal 蛋白:53.3g 脂質:41.7g 食塩:6.06g	
日付	18	19	20	21				
朝A	御飯 チキンピカタ 白菜とアスパラのピリ辛和え 味噌汁(しろな・白ねぎ) エネルギー:339kcal 蛋白:10.6g 脂質:4.6g 食塩:1.73g	御飯 ボロニアソーセージ チンゲン菜と油揚げの豆乳和え 味噌汁(えのき・しめじ) エネルギー:356kcal 蛋白:10.7g 脂質:7.6g 食塩:1.86g	御飯 筑前煮 ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(白菜・玉ねぎ) エネルギー:424kcal 蛋白:16.1g 脂質:10.5g 食塩:1.99g	御飯 照り焼き風肉団子 ブロッコリーとかまぼこのハンパンドレサラダ 味噌汁(里芋・絹揚げ) エネルギー:415kcal 蛋白:13.9g 脂質:11.1g 食塩:1.48g	<p>4月14日(木)昼食 『えび豆』 [滋賀県郷土料理]</p> 		<p>4月20日(水)昼食 『春野菜のソテー』</p> 	
	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 エネルギー:503kcal 蛋白:23.9g 脂質:9.1g 食塩:3.15g	御飯 赤魚の和風あんかけ 筍と豚肉の煮物 ブロッコリーの梅かつお和え 味噌汁(もやし・絹揚げ)白味噌仕立て エネルギー:507kcal 蛋白:29.0g 脂質:12.1g 食塩:2.57g	御飯 カツとじ 春野菜のソテー もやしと人参の土佐酢和え 味噌汁(大根・大根葉)麦白味噌仕立て エネルギー:626kcal 蛋白:21.9g 脂質:21.8g 食塩:3.16g	御飯 鶏肉の塩麹蒸し 大根とちくわの煮物 しろなの真砂和え 味噌汁(豆腐) エネルギー:493kcal 蛋白:23.4g 脂質:13.8g 食塩:2.81g				
お	手作りマドレーヌ エネルギー:145kcal 蛋白:1.9g 脂質:7.8g 食塩:0.22g	桜のしぐれ エネルギー:82kcal 蛋白:1.2g 脂質:0.1g 食塩:0.03g	手作りミルクまんじゅう(クリーム) エネルギー:128kcal 蛋白:1.6g 脂質:5.5g 食塩:0.06g	手作りおしるこ(あられ) エネルギー:163kcal 蛋白:3.6g 脂質:0.2g 食塩:0.03g	<p>えび豆はスジえびを大豆と一緒に甘辛く煮た滋賀県の郷土料理で、カルシウムとタンパク質が豊富な料理です。保存もきくため、日常食の他に長寿への願いを込めてお正月などのハレの日にも食べられています。食べやすいように優しい味に仕上げました。ぜひご賞味下さい。</p>		<p>春が旬の、春キャベツ・菜の花・あさりを使用したソテーが新商品として登場します。色味と食材のどちらからも春らしさを感じられるソテーです。噛むたびに食材の旨味と食感を感じられ、あさりの風味も口の中に広がります。この期限限定のソテーを味わってみて下さい。</p>	
	御飯 豚肉のバター醤油炒め 切干大根の煮物 豆腐の味噌ダレかけ すまし汁(巻麩) エネルギー:566kcal 蛋白:19.9g 脂質:22.2g 食塩:2.27g	御飯 おでん いんげんとパプリカのスロースラダ 高菜炒め エネルギー:562kcal 蛋白:21.1g 脂質:22.9g 食塩:3.13g	御飯 あじの焼き浸し かぼちゃの含め煮 アスパラとハムの塩レモンドレサラダ 味噌汁(小松菜・油揚げ) エネルギー:455kcal 蛋白:22.4g 脂質:8.6g 食塩:2.11g	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(しいたけ・わかめ)いりこ風味 マンゴー缶 エネルギー:489kcal 蛋白:20.9g 脂質:15.0g 食塩:1.70g				
計	エネルギー:1553kcal 蛋白:56.3g 脂質:43.6g 食塩:7.37g	エネルギー:1507kcal 蛋白:61.9g 脂質:42.8g 食塩:7.60g	エネルギー:1634kcal 蛋白:62.0g 脂質:46.5g 食塩:7.32g	エネルギー:1559kcal 蛋白:61.8g 脂質:40.2g 食塩:6.02g				

常食(御飯食) 献立だより 2022年4月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付					22	23	24
朝A	4月29日(金) 朝食 『海鮮豆腐ステーキ』 				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) E:461kcal 蛋白:12.4g 脂質:16.1g 食塩:2.08g	ちりめん雑炊 里芋と豚肉の煮物 いんげんのピーナツトレサラダ りんご E:299kcal 蛋白:11.3g 脂質:7.4g 食塩:1.48g	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 白菜とアスパラの麴ナムル和え 味噌汁(玉ねぎ・えのきいりこ風味) E:343kcal 蛋白:11.7g 脂質:6.0g 食塩:1.42g
					御飯 さわらの西京焼き 高野豆腐とふきのサイコロ煮 キャベツと平天のお浸し とろろ汁 E:485kcal 蛋白:25.5g 脂質:11.0g 食塩:1.68g	御飯 鶏の唐揚げ(ねぎ塩ダレ) もやしとツナの炒め物 胡瓜のごま酢和え 味噌汁(白菜・大根葉) E:596kcal 蛋白:20.6g 脂質:24.3g 食塩:1.97g	御飯 さばの若狭焼き 大豆煮 味噌汁(じゃがいも・わかめ) キャベツの浅漬け風 E:551kcal 蛋白:21.9g 脂質:21.9g 食塩:2.18g
					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	バウムクーヘン E:108kcal 蛋白:1.5g 脂質:4.6g 食塩:0.15g	手作りココアソフトカップケーキ E:78kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.3g 食塩:0.09g
					御飯 肉じゃが(豚肉) 白菜といかの塩だしとろみ炒め 味噌汁(ごぼう・人参) のり佃煮 E:517kcal 蛋白:18.8g 脂質:13.1g 食塩:2.63g	御飯 ホキのピカタ(マスタードタルタルソース) 金時豆煮 大根の和風ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ)白味噌仕立て E:528kcal 蛋白:24.4g 脂質:12.0g 食塩:1.99g	御飯 ハンバーグ(ステーキソース) ブロッコリーとちくわのアイランドレサラダ 味噌汁(もやし・人参) ヨーグルト(はちみつソース) E:581kcal 蛋白:19.8g 脂質:17.9g 食塩:2.28g
計	E:1589kcal 蛋白:57.5g 脂質:40.6g 食塩:6.48g				E:1530kcal 蛋白:57.7g 脂質:48.4g 食塩:5.60g	E:1553kcal 蛋白:55.2g 脂質:50.0g 食塩:5.97g	
日付	25	26	27	28	29	30	
朝A	御飯 鶏つみれの煮物 チンゲン菜と平天の白ごま和え 味噌汁(里芋・油揚げ) E:412kcal 蛋白:14.6g 脂質:10.0g 食塩:1.55g	御飯 ミートオムレツ キャベツとかまぼこのピーナツ和え 味噌汁(白ねぎ・わかめ) E:336kcal 蛋白:10.8g 脂質:5.1g 食塩:1.63g	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(チンゲン菜・しめじ) E:373kcal 蛋白:9.3g 脂質:6.5g 食塩:1.48g	御飯 ホッケのグリル ブロッコリーとコーンのミルク和え 味噌汁(油揚げ・人参) E:397kcal 蛋白:19.1g 脂質:9.5g 食塩:1.09g	御飯 海鮮豆腐ステーキ コールスローサラダ 味噌汁(小松菜・もやし) E:450kcal 蛋白:9.2g 脂質:18.1g 食塩:1.77g	御飯 カニカマ入りだし巻き卵 カリフラワーとアスパラのアイランドレサラダ 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)白味噌仕立て E:393kcal 蛋白:12.7g 脂質:11.1g 食塩:1.42g	
	御飯 牛肉の野菜炒め カリフラワーとハムのバジルレサラダ 味噌汁(大根・しいたけ) 色寒天(みかん缶添え) E:574kcal 蛋白:19.4g 脂質:23.4g 食塩:2.06g	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・ごぼう)いりこ風味 E:570kcal 蛋白:23.1g 脂質:21.9g 食塩:2.35g	ちらし寿司 山芋の鶏そぼろ煮 しろなのおから和え 味噌汁(キャベツ・もやし) E:473kcal 蛋白:17.3g 脂質:7.8g 食塩:3.69g	御飯 プレーンコロッケ(濃厚ソース) 大豆煮 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(ほうれん草・白ねぎ)白味噌仕立て E:604kcal 蛋白:18.1g 脂質:19.3g 食塩:2.56g	筍御飯 さけの塩焼き 肉金平(豚肉) 玉子豆腐 味噌汁(大根・大根葉) E:513kcal 蛋白:25.6g 脂質:16.1g 食塩:3.96g	御飯 さわらの山椒煮 もやしと鶏肉の炒め物 いんげんとコーンの塩ごまダレ和え 味噌汁(里芋・しいたけ) E:516kcal 蛋白:26.0g 脂質:15.1g 食塩:2.43g	
お	ミニたい焼き(あんこ) E:96kcal 蛋白:2.1g 脂質:0.4g 食塩:0.24g	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	手作りプリン(カラメルソース) E:116kcal 蛋白:3.2g 脂質:5.3g 食塩:0.10g	シルベーナ E:108kcal 蛋白:1.4g 脂質:6.8g 食塩:0.04g	手作り酒まんじゅう E:121kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.3g 食塩:0.06g	手作りスイートポテト E:70kcal 蛋白:1.1g 脂質:1.6g 食塩:0.06g	
	御飯 いわしの生姜煮 ふかしじゃがいも(ベーコン) もずく酢 味噌かきたま汁 E:463kcal 蛋白:17.1g 脂質:12.3g 食塩:2.59g	御飯 鶏肉のくわ焼き 絹揚げと人参の煮物 アスパラともやしの大葉レサラダ 味噌汁(白菜・ちくわ) E:508kcal 蛋白:23.1g 脂質:16.3g 食塩:2.16g	御飯 豚肉と大根の利休煮 やっこ(だし醤油) チンゲン菜としいたけの炒め物 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) すまし汁(おくら・花麴) E:564kcal 蛋白:21.4g 脂質:24.3g 食塩:2.12g	御飯 絹揚げの炊き合わせ チンゲン菜としいたけの炒め物 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) 洋なし缶のオレンジジュレ E:505kcal 蛋白:17.9g 脂質:12.4g 食塩:3.04g	御飯 レモンチキン 卵の花 ほうれん草とかまぼこの和え物 味噌汁(白菜・ニラ)いりこ風味 E:465kcal 蛋白:18.8g 脂質:13.1g 食塩:1.97g	御飯 肉団子入りクリームシチュー はたけ菜とツナの炒め物 マンゴー缶 E:636kcal 蛋白:17.3g 脂質:27.6g 食塩:1.96g	
計	E:1545kcal 蛋白:53.2g 脂質:46.1g 食塩:6.44g	E:1474kcal 蛋白:57.2g 脂質:44.9g 食塩:6.39g	E:1525kcal 蛋白:51.2g 脂質:43.8g 食塩:7.39g	E:1615kcal 蛋白:56.5g 脂質:48.0g 食塩:6.74g	E:1549kcal 蛋白:54.7g 脂質:47.6g 食塩:7.75g	E:1614kcal 蛋白:57.1g 脂質:55.4g 食塩:5.86g	

