

常食(御飯食) 献立だより 2023年12月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付					1	2	3
朝A				12月13日(水) 昼食 『味噌おでん』 [愛知県郷土料理]	御飯 磯巻き卵 白菜となめこの和え物 味噌汁(玉ねぎ・さつまいも) E:345kcal 蛋白:11.3g 脂質:5.7g 食塩:1.43g	ちりめん雑炊 里芋と豚肉の煮物 チンゲン菜と平天の塩ごま和え 金時豆煮 E:311kcal 蛋白:14.5g 脂質:6.7g 食塩:1.78g	御飯 ほうれん草のオムレツ ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(もやし・油揚げ) E:377kcal 蛋白:11.2g 脂質:9.4g 食塩:1.64g
昼					御飯 銀ひらすの照り煮 もやしと鶏肉の炒め物 キャベツとちくわのパンパントレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・絹揚げ) E:528kcal 蛋白:28.0g 脂質:16.5g 食塩:2.32g	御飯 鶏肉の柚子茶煮 金平ごぼう マカロニサラダ 味噌汁(白菜・わかめ) E:563kcal 蛋白:20.6g 脂質:19.6g 食塩:2.37g	御飯 肉じゃが(豚肉) いかふくさ焼き 味噌汁(小松菜・人参)いりこ風味 フルーツ(洋なし缶・パイン缶) E:557kcal 蛋白:19.6g 脂質:14.7g 食塩:2.01g
お				愛知県の郷土料理の味噌おでんは大豆を原料に作られた赤味噌を使っており、味や色味が濃く、深い味わいが特徴です。愛知県では、おでんに赤味噌を付けるパターンと、赤味噌でおでんを煮込むタイプがあります。今回のナリコマの味噌おでんは赤味噌で煮込みました。ご飯と合わせてお召し上がり下さい。	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	手作りパウンドケーキ E:163kcal 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
夕					御飯 豚肉のブルコギ風 えびシューマイ 胡瓜のレモン酢和え 味噌汁(えのき・大根葉) E:558kcal 蛋白:19.7g 脂質:20.5g 食塩:2.40g	御飯 白身魚のピカタ(トマトソース) キャベツとベーコンのソテー 大根の香味ドレサラダ 味噌汁(白ねぎ・しめじ) E:536kcal 蛋白:22.4g 脂質:18.3g 食塩:2.07g	御飯 赤魚の西京焼き ひじきと鶏肉の炒め煮 キャベツと絹揚げの塩ポン和え とろろ汁 E:487kcal 蛋白:26.1g 脂質:10.6g 食塩:1.86g
計				E:1480kcal 蛋白:59.2g 脂質:44.0g 食塩:6.16g	E:1573kcal 蛋白:59.6g 脂質:55.9g 食塩:6.56g	E:1554kcal 蛋白:60.0g 脂質:36.8g 食塩:5.56g	
日付	4	5	6	7	8	9	10
朝A	御飯 えびつみれの煮物 白菜と大根葉の麦味噌和え 味噌汁(玉ねぎ・しろな) E:347kcal 蛋白:10.0g 脂質:5.1g 食塩:1.71g	御飯 チキンナゲット(野菜ソース) カリフラワーのバジルドレサラダ 味噌汁(わかめ・ちくわ) E:428kcal 蛋白:12.6g 脂質:12.7g 食塩:1.84g	御飯 カニカマ入りだし巻き卵 切干大根と豆のマヨサラダ 味噌汁(小松菜・油揚げ) E:420kcal 蛋白:14.1g 脂質:12.1g 食塩:1.72g	御飯 照り焼き風肉団子 キャベツと平天のパンパントレサラダ 味噌汁(さつまいも・白ねぎ) E:410kcal 蛋白:11.4g 脂質:9.8g 食塩:1.50g	御飯 ホッケのタレ焼き 味噌汁(もやし・人参) E:348kcal 蛋白:16.9g 脂質:3.9g 食塩:1.38g	御飯 野菜ミンチ巻き キャベツの香味和え 味噌汁(里芋・油揚げ) E:347kcal 蛋白:10.2g 脂質:4.4g 食塩:1.41g	御飯 ハムチーズピカタ もやしのピリ辛和え 味噌汁(白菜・人参) E:356kcal 蛋白:10.6g 脂質:7.8g 食塩:1.57g
昼	御飯 白身魚のカツ(レモンタルソース) 卵の花 もやしといんげんの塩麴和え 味噌汁(あさり・大根) E:559kcal 蛋白:23.1g 脂質:18.8g 食塩:1.96g	御飯 ハンバーグ(きのこソース) 大豆煮 胡瓜のごま酢和え 味噌汁(白菜・白ねぎ)白味噌仕立て E:562kcal 蛋白:19.4g 脂質:16.8g 食塩:2.47g	醤油ラーメン 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 杏仁豆腐(マンゴー缶添え) E:451kcal 蛋白:22.7g 脂質:10.6g 食塩:4.85g	ちらし寿司 里芋と鶏肉の煮物 ほうれん草と油揚げのお浸し 味噌汁(白菜・あさり)麦白味噌仕立て E:467kcal 蛋白:21.7g 脂質:6.2g 食塩:3.44g	御飯 レモンチキン キャベツと豚肉のソテー うまい菜とかまぼこのごまドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) E:569kcal 蛋白:23.5g 脂質:21.0g 食塩:2.37g	御飯 豚大根 れんこんとちくわの炒め生酢 やっこ(大葉味噌ダレ) すまし汁(とろろ昆布・巻麴) E:563kcal 蛋白:20.5g 脂質:19.0g 食塩:2.19g	御飯 白身魚の煮付け 大根と豚肉の金平 手作り味付きごま豆腐 味噌汁(じゃがいも・キャベツ) E:480kcal 蛋白:22.9g 脂質:12.6g 食塩:2.43g
お	パウムクーヘン E:87kcal 蛋白:1.2g 脂質:3.7g 食塩:0.12g	手作りあんシュー(こしあん) E:100kcal 蛋白:1.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	レモンかすてら E:91kcal 蛋白:1.2g 脂質:0.9g 食塩:0.08g	手作り水ようかん E:75kcal 蛋白:1.9g 脂質:0.2g 食塩:0.04g	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	手作りみたらし餅(やわらか餅) E:60kcal 蛋白:0.3g 脂質:1.6g 食塩:0.25g
夕	御飯 牛肉とキャベツのピリ辛炒め ほうれん草とかんぴょうの煮浸し 玉子豆腐 味噌汁(もずく) E:518kcal 蛋白:18.9g 脂質:22.5g 食塩:2.77g	御飯 干草蒸し 大根と豚肉の炒め物 味噌汁(じゃがいも・ごぼう) キャベツの浅漬け風 E:517kcal 蛋白:20.8g 脂質:16.9g 食塩:2.84g	御飯 鶏肉のもろみ焼き ひじきと豚肉の炒め煮 ブロッコリーとちりめんのおから和え 味噌汁(大根葉・しめじ) E:548kcal 蛋白:26.6g 脂質:18.2g 食塩:2.34g	御飯 豚肉の野菜炒め 一口がんもの煮物 味噌汁(おくら・おつゆ麴)いりこ風味 フルーツ(黄桃缶・白桃缶) E:574kcal 蛋白:23.0g 脂質:23.4g 食塩:1.91g	御飯 絹揚げの炊き合わせ 白菜と鶏肉のとろみ炒め 味噌汁(大根・大根葉)麦白味噌仕立て はちみつねり梅 E:521kcal 蛋白:20.6g 脂質:16.3g 食塩:3.68g	御飯 ホキの香草パン粉焼き(オーロソース) しろなと鶏肉の炒め物 味噌汁(しめじ・しいたけ) フルーツ(カットオレンジ) E:500kcal 蛋白:20.2g 脂質:17.9g 食塩:1.80g	御飯 鶏の唐揚げ(ねぎ塩ダレ) 里芋と平天の煮物 カリフラワーとピーマンのアイランド和え 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜)白味噌仕立て E:608kcal 蛋白:18.4g 脂質:23.4g 食塩:2.22g
計	E:1512kcal 蛋白:53.1g 脂質:50.1g 食塩:6.56g	E:1607kcal 蛋白:54.0g 脂質:50.4g 食塩:7.24g	E:1510kcal 蛋白:64.6g 脂質:41.8g 食塩:8.98g	E:1525kcal 蛋白:58.0g 脂質:39.6g 食塩:6.88g	E:1508kcal 蛋白:62.1g 脂質:42.8g 食塩:7.49g	E:1530kcal 蛋白:53.3g 脂質:43.4g 食塩:5.46g	E:1504kcal 蛋白:52.3g 脂質:45.4g 食塩:6.48g

常食(御飯食) 献立だより 2023年12月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日付	11	12	13	14	15	16	17	
朝A	御飯 ポテトミンチ巻き ほうれん草とかまぼこの豆乳和え 味噌汁(白ねぎ・しいたけ) E:345kcal 蛋白:11.1g 脂質:4.8g 食塩:1.84g	御飯 ミートオムレツ マカロニサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根葉) E:396kcal 蛋白:11.2g 脂質:10.6g 食塩:1.46g	御飯 豚肉の筑前煮 もやしと油揚げの麩ナムル和え 味噌汁(うまい菜・あさり) E:409kcal 蛋白:15.6g 脂質:10.8g 食塩:1.61g	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 ブロッコリーと平天のピーナッツ和え 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) E:388kcal 蛋白:15.1g 脂質:8.2g 食塩:1.63g	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) キャベツとコーンの大葉ドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・しめじ) E:358kcal 蛋白:9.4g 脂質:4.5g 食塩:1.54g	あさり雑炊 絹揚げの鶏そぼろ煮 ほうれん草とえのきの麦味噌和え フルーツ(カットりんご) E:280kcal 蛋白:13.8g 脂質:8.4g 食塩:1.58g	御飯 かみつみれの煮物 カリフラワーとアスパラのパンパントレサラダ 味噌汁(大根・わかめ) E:347kcal 蛋白:11.2g 脂質:4.7g 食塩:1.98g	
	中華丼 枝豆がんもの煮物 ブロッコリーとコーンの塩ごまダレ和え 味噌汁(もやし・わかめ)いりこ風味 E:492kcal 蛋白:19.0g 脂質:16.6g 食塩:2.61g	御飯 シロガネダラの揚げ浸し 金時豆煮 キャベツと平天のわさび和え 味噌汁(油揚げ・人参) E:514kcal 蛋白:24.2g 脂質:9.3g 食塩:2.10g	御飯 味噌おでん[愛知県郷土料理] 小松菜と鶏肉の炒め物 アスパラの和風ドレサラダ E:639kcal 蛋白:27.3g 脂質:18.5g 食塩:4.13g	ハヤシライス ほうれん草とベーコンのソテー 白桃缶のピーチジュレ E:525kcal 蛋白:14.1g 脂質:20.1g 食塩:2.00g	御飯 さけの南部焼き やっこ(醤油) 大根と人参の生酢 粕汁(白菜・白ねぎ・豚肉) E:553kcal 蛋白:29.6g 脂質:18.0g 食塩:2.43g	御飯 鶏肉のやわらか煮 キャベツとツナの炒め物 ひじきとれんこんのマヨサラダ 味噌汁(油揚げ・しいたけ) E:587kcal 蛋白:24.7g 脂質:24.0g 食塩:2.71g	御飯 煮込みハンバーグ しろなと豚肉のソテー 味噌汁(白菜・もやし) ミルク寒天(マンゴーソース) E:609kcal 蛋白:18.4g 脂質:21.3g 食塩:2.52g	
お	おにぎりせんべい 飴湯 E:103kcal 蛋白:0.8g 脂質:2.3g 食塩:0.23g	ふんわりロールケーキ(黒糖) E:56kcal 蛋白:0.7g 脂質:2.6g 食塩:0.04g	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	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	手作りプリン(カラメルソース) E:115kcal 蛋白:3.2g 脂質:5.3g 食塩:0.10g	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	
	御飯 焼きそばの南蛮漬け 切干大根と鶏肉の煮物 味噌汁(かぼちゃ) のり佃煮 E:580kcal 蛋白:21.8g 脂質:21.9g 食塩:2.62g	御飯 タンダーリーチキン 三色稲荷の煮物 チンゲン菜となめこのお浸し 味噌汁(さつまいも・白菜) E:513kcal 蛋白:22.0g 脂質:16.4g 食塩:2.18g	御飯 白身魚のグリル(コンソメソース) 卵の花 白菜と大根葉の練りごま和え 味噌汁(白ねぎ・わかめ) E:465kcal 蛋白:20.0g 脂質:14.2g 食塩:1.67g	御飯 いわしの生姜煮 大根と豚肉の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(キャベツ・もやし)白味噌仕立て E:517kcal 蛋白:18.4g 脂質:17.6g 食塩:2.15g	御飯 カツとじ 大豆煮 味噌汁(大根葉・人参)いりこ風味 しば漬け E:578kcal 蛋白:21.8g 脂質:17.5g 食塩:2.73g	御飯 ホッケの塩麹焼き 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 もやしとちくわの香味ドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・ごぼう) E:543kcal 蛋白:30.2g 脂質:17.3g 食塩:2.60g	御飯 合鴨スモークスライス とう六豆煮 キャベツの塩レモンレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・チンゲン菜) E:523kcal 蛋白:18.0g 脂質:15.9g 食塩:1.89g	
計	E:1520kcal 蛋白:52.6g 脂質:45.7g 食塩:7.30g	E:1478kcal 蛋白:58.1g 脂質:38.9g 食塩:5.78g	E:1611kcal 蛋白:65.2g 脂質:48.0g 食塩:7.52g	E:1512kcal 蛋白:48.7g 脂質:46.1g 食塩:5.83g	E:1567kcal 蛋白:62.5g 脂質:44.3g 食塩:6.78g	E:1524kcal 蛋白:71.9g 脂質:55.0g 食塩:6.99g	E:1606kcal 蛋白:48.4g 脂質:42.2g 食塩:6.48g	
日付	18	19	20	21				
朝A	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) 大根とニラの和風ドレサラダ 味噌汁(里芋・白ねぎ) E:376kcal 蛋白:10.6g 脂質:7.0g 食塩:1.62g	御飯 メヌケの煮付け うまい菜のピーナッツ和え 味噌汁(さつまいも・人参) E:367kcal 蛋白:17.3g 脂質:4.0g 食塩:1.52g	御飯 ポロニアソーセージ 味噌汁(白菜・しいたけ) E:373kcal 蛋白:10.4g 脂質:9.1g 食塩:1.91g	御飯 鶏つみれの煮物 もやしといんげんのピリ辛和え 味噌汁(絹揚げ・大根) E:371kcal 蛋白:15.0g 脂質:7.6g 食塩:1.46g				
	たこ飯 鶏肉の梅風味焼き じゃがいもと平天の旨煮 いんげんと赤パプリカのお浸し 味噌汁(大根葉・しいたけ)白味噌仕立て E:517kcal 蛋白:25.5g 脂質:10.5g 食塩:3.17g	あんかけにゆうめん ごぼうと豚肉の利休煮 コールスローサラダ E:458kcal 蛋白:16.6g 脂質:16.7g 食塩:3.86g	鶏そぼろと卵の二色丼 高野豆腐のサイコロ煮 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ) 黄桃缶のピーチジュレ E:508kcal 蛋白:20.3g 脂質:14.4g 食塩:2.57g	御飯 あじの照り煮 チンゲン菜と鶏肉の炒め物 さつまいものサラダ 味噌汁(しめじ・わかめ) E:471kcal 蛋白:21.2g 脂質:10.8g 食塩:2.24g				
お	手作り柿ミックスゼリー E:52kcal 蛋白:0.1g 脂質:0.1g 食塩:0.01g	手作りあんシュー(いちごあん) E:99kcal 蛋白:2.3g 脂質:4.0g 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	手作り黒ごまみたらし餅(やわらか餅) E:77kcal 蛋白:0.7g 脂質:3.0g 食塩:0.01g				
	御飯 ホキの唐揚げ(野菜あん) キャベツと豚肉の炒め煮 味噌汁(小松菜・絹揚げ)いりこ風味 ヨーグルト(はちみつソース) E:534kcal 蛋白:23.2g 脂質:15.8g 食塩:1.69g	御飯 牛肉ともやしのオイスター炒め かにシューマイ ブロッコリーとちくわの豆乳和え 味噌汁(おくら・おつゆ麩)麦白味噌仕立て E:610kcal 蛋白:24.4g 脂質:27.1g 食塩:2.55g	御飯 豚肉の山椒煮 ふろふき大根(白味噌田楽) ほうれん草となめこの和え物 すまし汁(豆腐) E:540kcal 蛋白:20.5g 脂質:18.4g 食塩:2.47g	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(じゃがいも・人参)いりこ風味 マンゴー缶 E:559kcal 蛋白:18.6g 脂質:18.9g 食塩:2.18g				
計	E:1479kcal 蛋白:59.5g 脂質:33.4g 食塩:6.49g	E:1534kcal 蛋白:60.6g 脂質:51.8g 食塩:8.03g	E:1568kcal 蛋白:56.1g 脂質:42.3g 食塩:7.02g	E:1477kcal 蛋白:55.4g 脂質:40.3g 食塩:5.89g				



常食(御飯食) 献立日より 2023年12月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日				
日付	25	26	27	28	29	30	31				
朝A	12月22日(金) 昼食 冬至 かぼちゃの含め煮	12月25日(月) 昼食・おやつ クリスマス	12月26日(火) 昼食 『奈良のっぺ』 [奈良県郷土料理]	12月31日(日) 夕食 大晦日 『晦日そば(えび天)』	御飯 洋風だし巻き卵 ブロッコリーのごまドレサラダ 味噌汁(キャベツ・白ねぎ) エネ:385kcal 蛋白:12.8g 脂質:9.9g 食塩:1.33g	御飯 ホッケのタレ焼き 味噌汁(ほうれん草・もやし) エネ:333kcal 蛋白:16.6g 脂質:3.7g 食塩:1.41g	御飯 チキンピカタ ほうれん草の香味和え 味噌汁(ごぼう・油揚げ) エネ:365kcal 蛋白:12.3g 脂質:6.3g 食塩:1.77g				
昼					御飯 鶏肉の塩麴蒸し かぼちゃの含め煮 胡瓜の酢の物 味噌汁(油揚げ・大根葉)麦白味噌仕立て エネ:518kcal 蛋白:21.3g 脂質:15.2g 食塩:2.50g	御飯 黒豆がんもの炊き合わせ 小松菜と豚肉の炒め物 大根と平天のハンパンドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) エネ:536kcal 蛋白:20.4g 脂質:20.2g 食塩:3.43g	御飯 白身魚のソテー(和風バターソース) 大豆とちくわの煮物 味噌汁(白菜・白ねぎ) 色寒天(みかん缶添え) エネ:462kcal 蛋白:21.8g 脂質:9.4g 食塩:1.71g				
お	冬至とは、北半球において日の出から日の入りまでの時間がもっとも短い日の事です。冬至に食べるもので「かぼちゃ」が挙げられますが、収穫を終え厳しい冬を乗り越えるために栄養が豊富なかぼちゃを食べる、魔除けや運氣上昇のためなどの説が複数存在するそうです。	クリスマスにはチキン料理を思い浮かべますが、もともとはアメリカの七面鳥料理に由来しているそうです。日本では七面鳥が手に入りにくく、鶏肉をローストチキンやフライドチキンとして食べるのが主流になったそうです。ナリコマのクリスマスはオムライスやから揚げなどの人気メニューが登場します。	毎年12月に奈良県の奈良春日大社若宮の「おん祭り」が行われます。この祭りの日、のっぺを食べる習慣が昔から続いているそうです。のっぺは具沢山のとろみのついた煮物の事で、奈良県以外にものっぺがあります。	晦日とは月の最後の日を示しており、大晦日は1年の最後を締めくくる大切な日なので大晦日と呼ぶそうです。大晦日にそばを食べる理由としては「切れやすいそばで悪縁を断ち切る」「細く長い人生を願って」などの意味が込められているそうです。	手作りぶどうゼリー エネ:38kcal 蛋白:0.1g 脂質:0.0g 食塩:0.02g	手作り酒まんじゅう エネ:122kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.3g 食塩:0.05g	手作りマドレーヌ(バナナ風味) エネ:164kcal 蛋白:1.8g 脂質:9.5g 食塩:0.15g				
夕					御飯 さばの味噌煮 大根と人参の金平 とろろの梅かつお和え すまし汁(白菜・かまぼこ) エネ:557kcal 蛋白:19.8g 脂質:22.6g 食塩:2.46g	御飯 牛肉コロケ(濃厚ソース) れんこんと昆布の煮物 いんげんとコーンのおからサラダ 味噌汁(あさり・えのき)白味噌仕立て エネ:543kcal 蛋白:15.1g 脂質:14.4g 食塩:2.63g	御飯 回鍋肉 いわしつみれの煮物 マカロニサラダ 味噌汁(絹揚げ・しいたけ) エネ:620kcal 蛋白:23.5g 脂質:26.8g 食塩:2.27g				
計	エネ:1499kcal 蛋白:54.1g 脂質:47.7g 食塩:6.30g	エネ:1534kcal 蛋白:53.2g 脂質:38.7g 食塩:7.53g	エネ:1612kcal 蛋白:59.5g 脂質:51.9g 食塩:5.90g	日付	25	26	27	28	29	30	31
朝A	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 白菜と油揚げの麴ナムル和え 味噌汁(チンゲン菜・人参) エネ:363kcal 蛋白:10.2g 脂質:6.2g 食塩:1.67g	御飯 千草焼き ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(じゃがいも・もやし) エネ:387kcal 蛋白:11.0g 脂質:9.3g 食塩:1.69g	御飯 海鮮豆腐ステーキ ブロッコリーとコーンの麦味噌和え 味噌汁(ほうれん草・あさり) エネ:379kcal 蛋白:12.0g 脂質:8.0g 食塩:1.59g	御飯 だし巻き卵 キャベツと平天の大葉ドレサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ) エネ:379kcal 蛋白:13.9g 脂質:8.4g 食塩:1.73g	御飯 大豆ミートハンバーグ(オニオンソース) 味噌汁(大根葉・人参) エネ:400kcal 蛋白:11.1g 脂質:10.3g 食塩:1.76g	しろな雑炊 絹揚げの鶏そぼろ煮 スパゲティーサラダ はちみつねり梅 エネ:366kcal 蛋白:12.4g 脂質:16.9g 食塩:2.78g	御飯 プレーンオムレツ(きのこソース) キャベツとちくわのピーナツドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・油揚げ) エネ:385kcal 蛋白:12.0g 脂質:5.6g 食塩:2.01g				
昼	オムライス(野菜ソース) 鶏の唐揚げ ブロッコリーの洋風お浸し コーンポタージュスープ エネ:611kcal 蛋白:21.1g 脂質:21.2g 食塩:2.07g	御飯 メバルの山椒焼き 奈良のっぺ[奈良県郷土料理] しろなと平天の練りごま和え 味噌汁(白菜・玉ねぎ)白味噌仕立て エネ:463kcal 蛋白:24.9g 脂質:9.3g 食塩:2.37g	ねぎとろ弁 れんこんとちくわの金平 かぼちゃのサラダ 味噌汁(キャベツ・しいたけ)いりこ風味 エネ:514kcal 蛋白:20.4g 脂質:13.0g 食塩:2.98g	御飯 オレンジチキン 枝豆とベーコンの塩バターソテー 味噌汁(豆腐) パイン缶の紅茶ジュレ エネ:548kcal 蛋白:20.6g 脂質:18.3g 食塩:1.73g	御飯 白身魚の香草パン粉焼き(トマトソース) 高野豆腐のサイコロ煮 玉ねぎとハムのマリネ 味噌汁(もやし・しいたけ)白味噌仕立て エネ:511kcal 蛋白:26.9g 脂質:13.4g 食塩:2.49g	御飯 鶏肉の照り煮 大豆とキャベツのじゃこ炒め もずく酢 味噌汁(かぼちゃ) エネ:508kcal 蛋白:23.0g 脂質:14.6g 食塩:2.97g	キーマカレー もやしとツナの香味ドレ和え 手作りいちごミルクプリン エネ:574kcal 蛋白:19.6g 脂質:21.5g 食塩:1.86g				
お	手作りミルクプリン(いちごソース) エネ:85kcal 蛋白:2.3g 脂質:1.9g 食塩:0.12g	手作りおしるこ(あられ) エネ:152kcal 蛋白:3.5g 脂質:0.3g 食塩:0.04g	手作りミルクまんじゅう(抹茶あん) エネ:133kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.1g 食塩:0.05g	手作りキャラメルマドレーヌ エネ:161kcal 蛋白:1.9g 脂質:9.9g 食塩:0.13g	手作り黒糖まんじゅう(こしあん) エネ:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g	ふんわりロールケーキ(ミルク) エネ:53kcal 蛋白:0.7g 脂質:1.8g 食塩:0.04g	手作りココアフォンカップケーキ エネ:78kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.3g 食塩:0.09g				
夕	御飯 さわらの鳴門煮 もやしと鶏肉の炒め物 フルーツ(洋なし缶・黄桃缶) 胡瓜の浅漬け風 エネ:456kcal 蛋白:22.7g 脂質:11.4g 食塩:1.57g	御飯 豚肉の香味炒め やっこ(ねぎ味噌ダレ) キャベツとツナの塩麴ドレサラダ すまし汁(大根葉・かまぼこ) エネ:587kcal 蛋白:25.2g 脂質:23.2g 食塩:1.99g	御飯 肉団子の野菜あんかけ 小松菜と豚肉のソテー 大根のごま酢和え 中華スープ(春雨) エネ:577kcal 蛋白:15.2g 脂質:23.0g 食塩:1.92g	御飯 かれの煮付け 大根と小えびの炒め物 いんげんのスローサラダ 豚汁(豚肉・白ねぎ・ごぼう) エネ:519kcal 蛋白:26.9g 脂質:13.2g 食塩:3.10g	御飯 常夜鍋 白菜と鶏肉の塩だしとろみ炒め 昆布佃煮 エネ:526kcal 蛋白:23.0g 脂質:17.0g 食塩:3.05g	御飯 さばの南部焼き 桐尾煮(とがのおに) 白菜と人参のピリ辛和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)いりこ風味 エネ:573kcal 蛋白:19.1g 脂質:20.4g 食塩:1.94g	晦日そば(えび天) 大根と豚肉の利休煮 フルーツ(みかん) エネ:487kcal 蛋白:19.6g 脂質:16.5g 食塩:3.30g				
計	エネ:1515kcal 蛋白:56.4g 脂質:40.7g 食塩:5.44g	エネ:1589kcal 蛋白:64.6g 脂質:42.1g 食塩:6.09g	エネ:1603kcal 蛋白:50.9g 脂質:46.1g 食塩:6.54g	エネ:1607kcal 蛋白:63.3g 脂質:49.8g 食塩:6.69g	エネ:1564kcal 蛋白:61.8g 脂質:41.0g 食塩:7.39g	エネ:1501kcal 蛋白:55.2g 脂質:53.7g 食塩:7.74g	エネ:1524kcal 蛋白:53.0g 脂質:47.9g 食塩:7.26g				