

常食(御飯食) 献立だより 2024年4月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日						
日付	1	2	3	4	5	6	7						
朝A	御飯 ほうれん草のオムレツ カリフラワーとピーマンのパンパントレサラダ 味噌汁(白菜・大根葉) E:349kcal 蛋白:10.5g 脂質:7.1g 食塩:1.33g	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) キャベツのアイランドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・わかめ) E:396kcal 蛋白:9.7g 脂質:8.8g 食塩:1.65g	御飯 玉子焼き もやしと平天のごまドレサラダ 味噌汁(白菜・人参) E:431kcal 蛋白:14.0g 脂質:13.5g 食塩:1.43g	御飯 ポテトミンチ巻き 納豆 味噌汁(ほうれん草・あさり) E:363kcal 蛋白:15.1g 脂質:6.4g 食塩:1.60g	御飯 千草焼き ブロッコリーのおから和え 味噌汁(里芋・キャベツ) E:341kcal 蛋白:11.3g 脂質:5.2g 食塩:1.24g	青菜雑炊(小松菜) 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 大根とちくわの白ごま和え とう六豆煮 E:348kcal 蛋白:15.3g 脂質:12.1g 食塩:1.60g	御飯 ハムチーズピカタ ブロッコリーのバジルドレサラダ 味噌汁(ほうれん草・油揚げ) E:420kcal 蛋白:11.2g 脂質:14.6g 食塩:1.45g						
	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(ウインナー・セロリ) フルーツ(洋なし缶・黄桃缶) E:547kcal 蛋白:17.6g 脂質:14.6g 食塩:2.93g	御飯 白身魚の唐揚げ(オニオンソース) 一口がんもの煮物 白菜とちくわの麴ナムル和え 味噌汁(しめじ・しいたけ)白味噌仕立て E:495kcal 蛋白:24.6g 脂質:14.0g 食塩:1.98g	御飯 あじの香味焼き 大豆煮 大根とハムの大葉ドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・白ねぎ) E:451kcal 蛋白:24.8g 脂質:8.7g 食塩:2.35g	桜のちらし寿司 絹揚げと豚肉の煮物 菜の花となめこの和え物 味噌汁(玉ねぎ・大根) E:531kcal 蛋白:27.1g 脂質:15.2g 食塩:4.25g	御飯 さわらの梅味噌ダレがけ しろなと鶏肉の炒め物 白菜と平天の和え物 すまし汁(しいたけ・わかめ) E:445kcal 蛋白:22.4g 脂質:11.4g 食塩:2.50g	御飯 鶏肉と里芋の煮込み たこふくさ焼き キャベツと油揚げのからし和え 味噌汁(しろな・人参)麦白味噌仕立て E:481kcal 蛋白:25.6g 脂質:8.9g 食塩:2.26g	キーマカレー 春キャベツとあさりのソテー ミルク寒天(パイン缶添え) E:544kcal 蛋白:17.8g 脂質:18.1g 食塩:1.88g						
お	バームロール チョコリエール E:151kcal 蛋白:1.8g 脂質:8.6g 食塩:0.15g	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	手作りパンナコッタ(ヨーグルト風味) E:81kcal 蛋白:0.9g 脂質:2.0g 食塩:0.06g	手作り抹茶フォンカッケーキ E:76kcal 蛋白:1.5g 脂質:4.4g 食塩:0.08g	手作りみたらし餅(やわらか餅) E:59kcal 蛋白:0.3g 脂質:1.6g 食塩:0.26g	シルベアヌ E:108kcal 蛋白:1.4g 脂質:6.8g 食塩:0.04g						
	御飯 焼きそばの南蛮漬け もやしとニラの炒め物 チンゲン菜としいたけのピリ辛和え 赤だし(キャベツ・ごぼう) E:555kcal 蛋白:22.1g 脂質:22.4g 食塩:2.70g	御飯 豚肉と大根の利休煮 やっこ(醤油) すまし汁(玉ねぎ・しろな) フルーツ(カットオレンジ) E:541kcal 蛋白:21.9g 脂質:21.0g 食塩:2.10g	御飯 れんこんまんじゅう 豚肉の塩ダレ炒め 味噌汁(絹揚げ・キャベツ) しば漬け E:568kcal 蛋白:15.4g 脂質:20.2g 食塩:1.89g	御飯 鶏肉のトマト煮込み 金平ごぼう 味噌かきたま汁 洋なし缶のはちみつジュレ E:522kcal 蛋白:19.2g 脂質:15.1g 食塩:2.17g	御飯 豚肉のごま醤油炒め 鶏つみれ さつまいもと白桃のサラダ 味噌汁(もやし・白ねぎ) E:613kcal 蛋白:23.3g 脂質:23.1g 食塩:1.95g	御飯 ホキの香草パン粉焼き(野菜ソース) 絹揚げと昆布の煮物 スパゲティーサラダ 味噌汁(白菜・じゃがいも) E:570kcal 蛋白:23.8g 脂質:21.5g 食塩:2.34g	御飯 白身魚の煮付け ふかしじゃがいも(ベーコン) 白菜とかまぼこのピーナツ和え 味噌汁(大根・しいたけ) E:492kcal 蛋白:23.2g 脂質:14.2g 食塩:2.38g						
計	E:1601kcal 蛋白:52.0g 脂質:52.6g 食塩:7.11g	E:1547kcal 蛋白:59.4g 脂質:49.1g 食塩:5.83g	E:1584kcal 蛋白:57.4g 脂質:44.5g 食塩:5.72g	E:1496kcal 蛋白:62.4g 脂質:38.6g 食塩:8.07g	E:1475kcal 蛋白:58.6g 脂質:44.2g 食塩:5.77g	E:1457kcal 蛋白:65.0g 脂質:44.1g 食塩:6.46g	E:1564kcal 蛋白:53.5g 脂質:53.7g 食塩:5.75g						
日付	8	9	10										
朝A	御飯 大豆ミートハンバーグ(オニオンソース) 味噌汁(ごぼう・人参) E:400kcal 蛋白:11.2g 脂質:10.5g 食塩:1.69g	御飯 照り焼き肉団子 アスパラとパプリカのパンパントレサラダ 味噌汁(白菜・わかめ) E:391kcal 蛋白:11.2g 脂質:10.1g 食塩:1.51g	御飯 5品目具材の玉子焼き ブロッコリーと平天の麦味噌和え 味噌汁(絹揚げ・しろな) E:365kcal 蛋白:14.0g 脂質:7.0g 食塩:1.57g	<p>4月4日(木)昼食 『桜のちらし寿司』</p>  <p>ほんのり桜の風味が香る桜のちらし寿司が季節の料理として登場します。ちりめんじゃこをご飯に混ぜ込み、卵やサーモンなど華やかな彩りのトッピングで見た目も楽しんで頂けます。この時期にしか食べられない桜のちらし寿司をお楽しみ下さい。</p>				<p>4月5日(金)昼食 『さわらの梅味噌ダレがけ』</p>  <p>鱈は春を告げる魚と言われているのですが、春を旬とするのは主に瀬戸内海での鱈だそうですね。細長い体の特徴から「狭腹(サハラ)」と名付けられたという説もあるそうです。今回のメニューはマイルドな酸味がアクセントの梅味噌ダレがけです。ぜひお試しください。</p>		<p>4月7日(日)昼食 『春キャベツとあさりのソテー』</p>  <p>春に旬を迎える食材を使ったソテーが季節の料理として登場します。ふんわり柔らかくみずみずしさが特徴の春キャベツや、程よい苦みと風味豊かな菜の花とアサリの旨味が相性抜群です。この時期しか食べられないナリコマオリジナルのソテーをぜひご賞味下さい。</p>		<p>4月8日(月)昼食 『はすのさんばい』 [山口県郷土料理]</p>  <p>はすのさんばいは山口県岩国市の郷土料理で、野菜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て箸休めにぴったりです。</p>	
	御飯 さんまの生姜煮 白菜といかのとろみ炒め はすのさんばい[山口県郷土料理] 味噌汁(かぼちゃ) E:501kcal 蛋白:21.3g 脂質:14.2g 食塩:1.96g	御飯 豚肉の野菜炒め 黒豆がんもの煮物 とろろの梅かつお和え 味噌汁(小松菜・しいたけ) E:606kcal 蛋白:26.8g 脂質:25.6g 食塩:2.59g	御飯 さばの塩焼き キャベツとしめじの炒め物 味噌汁(大根葉・玉ねぎ) マンゴー缶 E:573kcal 蛋白:21.4g 脂質:23.3g 食塩:2.61g										
お	手作り酒まんじゅう E:122kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.3g 食塩:0.05g	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	手作りカフェマドレーヌ E:142kcal 蛋白:1.9g 脂質:7.1g 食塩:0.20g										
	御飯 オレンジチキン 絹揚げと人参の煮物 カリフラワーと玉ねぎのスーサラダ 味噌汁(しろな・しめじ)白味噌仕立て E:576kcal 蛋白:22.8g 脂質:21.2g 食塩:2.28g	御飯 かれいの山椒煮 チンゲン菜と鶏肉の炒め物 手作り味付きごま豆腐 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)いりこ風味 E:468kcal 蛋白:27.2g 脂質:10.3g 食塩:2.63g	御飯 鶏肉のやわらか煮 大根と小えびの炒め物 白菜といんげんの洋風お浸し 味噌汁(豆腐) E:496kcal 蛋白:21.3g 脂質:13.3g 食塩:2.54g										
計	E:1600kcal 蛋白:56.4g 脂質:46.3g 食塩:5.98g	E:1521kcal 蛋白:66.0g 脂質:48.6g 食塩:6.78g	E:1576kcal 蛋白:58.6g 脂質:50.8g 食塩:6.92g										

常食(御飯食) 献立だより 2024年4月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	15	16	17	18	19	20	21
朝A	4月13日(土)おやつ 『手作りよもぎまんじゅう』 		御飯 ポロニアソーセージ 味噌汁(じゃがいも・わかめ)	御飯 玉子焼き 大根と平天の香味和え 味噌汁(里芋・白菜)	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サラダ 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)	御飯 プレーンオムレツ(きのこソース) もやしとちりめんの和え物 味噌汁(小松菜・油揚げ)	
			伊:374kcal 蛋白:10.0g 脂質:8.9g 食塩:1.92g	伊:386kcal 蛋白:11.7g 脂質:8.5g 食塩:1.41g	伊:366kcal 蛋白:11.9g 脂質:6.1g 食塩:1.42g	伊:366kcal 蛋白:15.6g 脂質:5.5g 食塩:2.13g	
			あさりの卵とじ井 ひじき大豆 豚汁(豚肉・大根・しいたけ) 胡瓜の浅漬け風	鶏南蛮そば ごぼうと豚肉の煮物 アスパラとコーンのマヨサラダ	御飯 豚肉と白菜のすき煮 干草焼き 菜の花の和え物 味噌汁(おくら・おつゆ麩いりこ風味)	御飯 鶏肉の香味焼き 豚肉と切干大根の煮物 胡瓜とかまぼこのごま酢和え 味噌汁(白菜・人参)麦白味噌仕立て	
			伊:504kcal 蛋白:22.6g 脂質:11.2g 食塩:3.56g	伊:562kcal 蛋白:25.6g 脂質:17.0g 食塩:4.92g	伊:579kcal 蛋白:27.1g 脂質:21.5g 食塩:2.89g	伊:501kcal 蛋白:20.4g 脂質:15.0g 食塩:2.07g	
			手作りおしるこ(あられ)	手作りはちみつレモンゼリー	手作りよもぎまんじゅう	手作りミルクプリン(マンゴーソース)	
伊:152kcal 蛋白:3.5g 脂質:0.3g 食塩:0.04g	伊:42kcal 蛋白:0.0g 脂質:0.0g 食塩:0.02g	伊:119kcal 蛋白:2.6g 脂質:0.3g 食塩:0.07g	伊:73kcal 蛋白:2.3g 脂質:1.8g 食塩:0.12g				
計	伊:1565kcal 蛋白:58.6g 脂質:36.8g 食塩:8.02g	伊:1597kcal 蛋白:56.3g 脂質:49.6g 食塩:8.36g	伊:1545kcal 蛋白:66.0g 脂質:37.2g 食塩:6.32g	伊:1512kcal 蛋白:58.2g 脂質:41.7g 食塩:6.44g			
	15	16	17	18	19	20	21
	御飯 チキンピカタ 白菜といんげんの白ごま和え 味噌汁(大根・わかめ) 伊:363kcal 蛋白:11.9g 脂質:7.6g 食塩:1.86g	御飯 野菜ミンチ巻き ブロッコリーと油揚げの豆乳和え 味噌汁(大根菜・里芋) 伊:351kcal 蛋白:12.8g 脂質:5.1g 食塩:1.51g	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 納豆 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ) 伊:378kcal 蛋白:13.2g 脂質:7.2g 食塩:1.69g	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(白菜・わかめ) 伊:358kcal 蛋白:10.6g 脂質:7.2g 食塩:1.73g	御飯 クリームチキン ブロッコリーのパンパンドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・大根) 伊:378kcal 蛋白:14.1g 脂質:9.4g 食塩:1.14g	ちりめん雑炊 絹揚げの鶏そぼろ煮 いんげんのピーナッツ和え フルーツ(カットりんご) 伊:295kcal 蛋白:14.1g 脂質:9.2g 食塩:1.28g	御飯 磯巻き卵 白菜とアスパラのピリ辛和え 味噌汁(じゃがいも・もやし) 伊:340kcal 蛋白:12.0g 脂質:5.9g 食塩:1.33g
ねぎとろ井 じゃがいもの鶏そぼろ煮 味噌汁(玉ねぎ・チンゲン菜) 黄桃缶のピーチジュレ 伊:527kcal 蛋白:22.8g 脂質:10.4g 食塩:3.21g	御飯 白身魚の生姜煮 キャベツと鶏肉の炒め物 菜の花と平天の塩ごまダレ和え 味噌汁(もやし・えのき) 伊:514kcal 蛋白:28.3g 脂質:17.3g 食塩:1.98g	御飯 ホキのソテー(マリネソース) 白菜と豚肉の塩だしとろみ炒め アスパラの香味ドレサラダ 味噌汁(油揚げ・あさり) 伊:453kcal 蛋白:24.0g 脂質:10.0g 食塩:2.20g	御飯 鶏肉の豆鼓蒸し ごぼうと油揚げの煮物 チンゲン菜とツナのごまドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・しめじ) 伊:534kcal 蛋白:22.3g 脂質:18.8g 食塩:2.04g	御飯 合鴨スモークスライス 卵の花 キャベツと大根葉の洋風お浸し とろろ汁 伊:514kcal 蛋白:18.1g 脂質:18.4g 食塩:1.70g	御飯 鶏の唐揚げ(ねぎ塩ダレ) もやしとツナの炒め物 うまい菜とちくわの麦味噌和え 味噌汁(ごぼう・しいたけ) 伊:571kcal 蛋白:20.8g 脂質:23.0g 食塩:2.03g	御飯 さばの味噌煮 コールスローサラダ すまし汁(豆腐) 高菜炒め 伊:558kcal 蛋白:20.8g 脂質:26.9g 食塩:2.14g	
手作りマドレーヌ 伊:145kcal 蛋白:1.9g 脂質:7.8g 食塩:0.22g	桜のしぐれ 伊:83kcal 蛋白:1.7g 脂質:0.2g 食塩:0.10g	手作り黒糖まんじゅう(こしあん) 伊:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g	豆乳かすてら 伊:115kcal 蛋白:2.4g 脂質:4.9g 食塩:0.18g	手作りミルクまんじゅう(抹茶あん) 伊: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 伊:76kcal 蛋白:1.7g 脂質:4.4g 食塩:0.08g	手作りコーヒーゼリー(ホイップクリーム添え) 伊:50kcal 蛋白:0.2g 脂質:1.4g 食塩:0.01g	
御飯 豚肉のバター醤油炒め 高野豆腐の煮物 ほうれん草とちくわの塩ポン和え 味噌汁(ソーメン) 伊:557kcal 蛋白:23.6g 脂質:20.9g 食塩:2.42g	御飯 擬製豆腐 大根と豚肉の煮物 スパゲティーサラダ 味噌汁(白菜・白ねぎ) 伊:562kcal 蛋白:17.5g 脂質:20.3g 食塩:2.94g	御飯 カツとじ れんこんと昆布の煮物 もやしと人参の土佐酢和え 味噌汁(菜の花・かまぼこ) 伊:605kcal 蛋白:22.9g 脂質:17.0g 食塩:3.08g	御飯 ショガネダラの香草パン粉焼き(コンソメソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ)いりこ風味 ヨーグルト(はちみつソース) 伊:540kcal 蛋白:24.3g 脂質:18.3g 食塩:1.73g	御飯 肉じゃが(豚肉) やっこ(梅ダレ) 白菜となめこの和え物 赤だし(ほうれん草・人参) 伊:549kcal 蛋白:22.0g 脂質:16.1g 食塩:3.05g	御飯 銀ひらすのグリル(マスタードタルタルソース) とう六豆煮 大根とハムの大葉ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ)白味噌仕立て 伊:549kcal 蛋白:24.2g 脂質:16.5g 食塩:1.63g	御飯 ハンバーグ(ステーキソース) 大豆と鶏肉のトマト煮 味噌汁(人参・わかめ) マンゴー缶 伊:574kcal 蛋白:22.8g 脂質:15.9g 食塩:2.66g	
伊:1592kcal 蛋白:60.1g 脂質:46.7g 食塩:7.72g	伊:1510kcal 蛋白:60.2g 脂質:42.9g 食塩:6.53g	伊:1564kcal 蛋白:60.8g 脂質:34.5g 食塩:7.07g	伊:1547kcal 蛋白:59.5g 脂質:49.1g 食塩:5.68g	伊:1575kcal 蛋白:57.4g 脂質:46.0g 食塩:5.94g	伊:1492kcal 蛋白:60.7g 脂質:53.1g 食塩:5.03g	伊:1522kcal 蛋白:55.8g 脂質:50.1g 食塩:6.15g	

常食(御飯食) 献立だより 2024年4月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	22	23	24	25	26	27	28
朝A	御飯 擬製豆腐(そぼろあん) ほうれん草の香味和え 味噌汁(里芋・キャベツ) E:348kcal 蛋白:10.6g 脂質:6.4g 食塩:1.33g	御飯 ミートオムレツ しろなとしいたけの白ごま和え 味噌汁(絹揚げ・人参) E:355kcal 蛋白:12.3g 脂質:8.1g 食塩:1.38g	御飯 かも団子 いんげんとパプリカのスローサラダ 味噌汁(チンゲン菜・もやし) E:430kcal 蛋白:13.0g 脂質:15.5g 食塩:1.99g	御飯 いかつみれ(コンソメ) ブロッコリーとコーンの麦味噌和え 味噌汁(白菜・白ねぎ) E:343kcal 蛋白:11.8g 脂質:4.4g 食塩:1.54g	御飯 海鮮豆腐ステーキ カリフラワーとアスパラのアイントレードサラダ 味噌汁(しろな・あさり) E:403kcal 蛋白:10.5g 脂質:12.1g 食塩:1.55g	御飯 でんぷ入りだし巻き卵 もやしとしいたけの塩ごま和え 味噌汁(玉ねぎ・人参) E:358kcal 蛋白:13.7g 脂質:7.5g 食塩:1.44g	御飯 豚肉の筑前煮 キャベツとコーンのピーナッツレサラダ 味噌汁(平天・わかめ) E:420kcal 蛋白:14.2g 脂質:10.9g 食塩:1.79g
	ハヤシライス カリフラワーといんげんのおからサラダ ミルク寒天(あんずソース) E:558kcal 蛋白:14.9g 脂質:19.9g 食塩:1.93g	わかめうどん ごぼうと鶏肉の炒り煮 ポテトサラダ E:487kcal 蛋白:13.3g 脂質:12.6g 食塩:3.53g	御飯 鶏肉のくわ焼き かぼちゃの含め煮 白菜と平天の塩レモンレサラダ 味噌汁(おくら・花麩) E:457kcal 蛋白:17.9g 脂質:10.0g 食塩:1.86g	御飯 いわしの生姜煮 うまい菜と鶏肉の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(大根・わかめ) E:504kcal 蛋白:20.7g 脂質:17.5g 食塩:2.55g	ビビンバ かにシューマイ キャベツと油揚げの和え物 味噌汁(もやし・しいたけ)いりこ風味 E:551kcal 蛋白:19.0g 脂質:18.5g 食塩:2.72g	御飯 絹揚げの炊き合わせ れんこんと豚肉の金平 かぼちゃのサラダ 味噌汁(キャベツ・大根葉)白味噌仕立て E:568kcal 蛋白:21.4g 脂質:18.3g 食塩:2.62g	御飯 さけの南部焼き 大豆煮 白菜とかまぼこのわさび和え 味噌汁(白ねぎ・しめじ) E:494kcal 蛋白:25.5g 脂質:15.5g 食塩:2.05g
お	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:0.04g	手作りあんシュウ(こしあん) E:100kcal 蛋白:1.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	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	手作りぜんざい(もち麩) E:147kcal 蛋白:4.8g 脂質:0.4g 食塩:0.07g	おかしなバナナ E:157kcal 蛋白:2.8g 脂質:5.0g 食塩:0.09g	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 白身魚の揚げ物(甘酢あん) ひじきとかんぴょうの煮物 玉子豆腐 味噌汁(白菜・油揚げ)いりこ風味 E:524kcal 蛋白:22.8g 脂質:16.5g 食塩:2.39g	御飯 豚肉の山椒煮 いかふくさ焼き キャベツとツナのマリネ 味噌汁(大根葉・ちくわ)白味噌仕立て E:580kcal 蛋白:24.8g 脂質:21.0g 食塩:2.34g	御飯 干草蒸し 里芋と豚肉の煮物 大根の香味ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ) E:583kcal 蛋白:21.7g 脂質:19.2g 食塩:2.96g	御飯 コロッケ(中濃ソース) キャベツとベーコンのソテー 味噌汁(ごぼう・油揚げ) 洋なし缶のオレンジジュレ E:574kcal 蛋白:13.6g 脂質:20.0g 食塩:1.99g	御飯 白身魚の煮付け 豚肉の和風炒め 味噌かきたま汁 かつおねり梅 E:488kcal 蛋白:25.8g 脂質:11.6g 食塩:2.61g	御飯 肉団子のクリームシチュー 小松菜とツナの炒め物 マンゴー缶 E:618kcal 蛋白:17.8g 脂質:24.5g 食塩:1.92g	御飯 タンダリーチキン 切干大根とちりめんの煮物 やっこ(醤油) 味噌汁(チンゲン菜・筍) E:522kcal 蛋白:26.2g 脂質:13.7g 食塩:2.53g
計	E:1537kcal 蛋白:49.8g 脂質:44.9g 食塩:5.69g	E:1521kcal 蛋白:51.7g 脂質:45.7g 食塩:7.35g	E:1562kcal 蛋白:55.6g 脂質:49.1g 食塩:6.92g	E:1567kcal 蛋白:50.9g 脂質:42.3g 食塩:6.17g	E:1599kcal 蛋白:58.1g 脂質:47.2g 食塩:6.97g	E:1614kcal 蛋白:53.9g 脂質:51.9g 食塩:6.05g	E:1563kcal 蛋白:66.6g 脂質:40.4g 食塩:6.46g
日付	29	30	<p>4月22日(月)おやつ 『手作りやわらか桜餅 (抹茶ソース)』</p>  <p>春の和菓子の一つとして思い浮かべるものに桜餅がありますね。つぶつぶしたお米の中にあんこが入ったものが関西風桜餅で、あんこがくるっと巻かれたもちもちのクレープ風が関東風桜餅だそうです。ナリコマは桜風味のやわらか餅に白あん入りの抹茶ソースをかけた桜餅です。</p> 				
朝A	御飯 メヌケの山椒煮 もやしと大根葉のごまドレサラダ 味噌汁(里芋・油揚げ) E:413kcal 蛋白:20.0g 脂質:9.9g 食塩:1.37g	御飯 レモンチキン 大根とパプリカの和風ドレサラダ 味噌汁(白菜・人参) E:348kcal 蛋白:11.5g 脂質:6.8g 食塩:1.29g					
昼	御飯 回鍋肉 三色稲荷の煮物 胡瓜の甘酢和え 中華スープ(玉ねぎ・ニラ) E:555kcal 蛋白:20.8g 脂質:22.4g 食塩:1.84g	御飯 赤魚の焼き浸し 金平ごぼう ブロッコリーのバジルドレサラダ 味噌汁(えのき・わかめ)白味噌仕立て E:518kcal 蛋白:23.9g 脂質:13.8g 食塩:1.94g					
お	ふんわりロールケーキ(ミルク) E:53kcal 蛋白:0.7g 脂質:1.8g 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					
夕	御飯 おでん しろなと鶏肉の炒め物 昆布佃煮 E:548kcal 蛋白:22.2g 脂質:17.1g 食塩:3.13g	御飯 牛皿 卵ふくさ焼き 菜の花の塩ポン和え 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ) E:537kcal 蛋白:20.1g 脂質:18.9g 食塩:2.42g					
計	E:1568kcal 蛋白:63.6g 脂質:51.3g 食塩:6.38g	E:1566kcal 蛋白:57.6g 脂質:50.7g 食塩:5.99g					