





常食(御飯食) 献立だより 2024年5月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付			1	2	3	4	5
朝A	5月1日(水) おやつ 『手作り抹茶わらび餅 (抹茶きなこ添え)』 八十八夜 	5月2日(木) 昼食 『すろっぼ』 [和歌山県郷土料理] 	御飯 玉子焼き キャベツとちくわの大葉ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・小松菜) エ:382kcal 蛋白:11.4g 脂質:8.2g 食塩:1.33g	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) もやしとしめじの香味ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・わかめ) エ:383kcal 蛋白:11.1g 脂質:7.8g 食塩:1.75g	御飯 えびそぼろ入りだし巻き卵 大根と平天の塩ごま和え 味噌汁(ほうれん草・しいたけ) エ:358kcal 蛋白:14.1g 脂質:7.2g 食塩:1.71g	青菜雑炊(ほうれん草) 里芋の鶏そぼろ煮 スパゲティーサラダ はちみつねり梅 エ:321kcal 蛋白:7.7g 脂質:10.7g 食塩:2.07g	御飯 鶏つみれの煮物 白菜と平天の香味和え 味噌汁(人参・しいたけ) エ:362kcal 蛋白:13.6g 脂質:6.6g 食塩:1.51g
			御飯 ハンバーグ(ドミソース) 白菜と平天の煮物 ほうれん草とちりめんの豆乳和え 味噌汁(油揚げ・あさり) エ:558kcal 蛋白:26.4g 脂質:16.3g 食塩:3.28g	御飯 鶏肉の塩焼き すろっぼ[和歌山県郷土料理] ポテトサラダ 味噌汁(絹揚げ・しろな)いりこ風味 エ:519kcal 蛋白:18.6g 脂質:16.5g 食塩:2.14g	御飯 さばの西京焼き れんこんと牛肉の金平 もずく酢 すまし汁(ソーメン・花麩) エ:600kcal 蛋白:21.1g 脂質:25.4g 食塩:2.29g	御飯 鶏肉の豆鼓蒸し 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 ブロccoliとちくわの練りごま和え 味噌汁(白菜・もやし) エ:597kcal 蛋白:30.2g 脂質:23.7g 食塩:2.39g	オムライス(野菜ソース) エビフライ(レモンタルタルソース) コンソメスープ(ウインナー・セリ) 手作りメロンゼリー エ:626kcal 蛋白:19.9g 脂質:20.3g 食塩:2.95g
お	八十八夜は、末広がり の「八」が2つあることから、縁 起が良いとされてきました。 そのため、八十八夜に摘み 取られるお茶は不老長寿の 縁起物としてとして重宝され、 その新茶を飲むと一年を災 いなく過ごせるといいます。 八十八夜にぴったりの抹茶 わらび餅をお召し上がり下 さい。	和歌山県の毛見、布引地域 は大根・人参の産地です。 すろっぼは、大根と人参を せん突きという千切りにする 道具で突き、煮物にしたもの です。大根と人参を千六本 に突いた料理なので、「せん ろっぼん」がなまって「すろっ ぼ」になったという説がある そうです。	手作り抹茶わらび餅(抹茶きなこ添え) エ:55kcal 蛋白:0.7g 脂質:0.4g 食塩:0.01g	おにぎりせんべい 冷やし飴 エ:108kcal 蛋白:0.8g 脂質:2.3g 食塩:0.23g	手作りきなごシフォンカップケーキ エ:74kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.6g 食塩:0.08g	手作りぶどうゼリー エ:38kcal 蛋白:0.1g 脂質:0.0g 食塩:0.02g	かしわもち エ:117kcal 蛋白:1.9g 脂質:0.3g 食塩:0.05g
			御飯 ホキの唐揚げ(和風あん) ひじきと鶏肉の炒め煮 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・大根葉)麦白味噌仕立て エ:504kcal 蛋白:22.3g 脂質:14.2g 食塩:2.13g	御飯 あじの照り煮 小松菜と鶏肉の炒め物 豚汁(豚肉・白ねぎ・人参) マンゴー缶 エ:501kcal 蛋白:24.5g 脂質:13.8g 食塩:1.80g	御飯 八宝菜 冬瓜の炒め煮 味噌汁(油揚げ・大根葉)白味噌仕立て 杏仁豆腐(いちごソース) エ:504kcal 蛋白:15.4g 脂質:13.5g 食塩:2.29g	御飯 白身魚の生姜煮 ベーコンと枝豆の塩バターソテー キャベツと絹揚げのわさび和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ) エ:498kcal 蛋白:24.1g 脂質:16.3g 食塩:1.92g	御飯 豚肉の塩ダレ炒め いかふくさ焼き 大根と大根葉の麦味噌和え のり佃煮 エ:511kcal 蛋白:21.8g 脂質:20.6g 食塩:1.07g
計	エ:1499kcal 蛋白:60.8g 脂質:39.1g 食塩:6.75g	エ:1511kcal 蛋白:55.0g 脂質:40.4g 食塩:5.92g	エ:1536kcal 蛋白:52.4g 脂質:50.7g 食塩:6.37g	エ:1454kcal 蛋白:62.1g 脂質:50.7g 食塩:6.40g	エ:1616kcal 蛋白:57.2g 脂質:47.8g 食塩:5.58g		
日付	6	7	8	9			
朝A	御飯 磯巻き卵 うまい菜の豆乳和え 味噌汁(玉ねぎ・大根) エ:345kcal 蛋白:12.9g 脂質:6.4g 食塩:1.51g	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 カリフラワーといんげんのパズルトレサラダ 味噌汁(キャベツ・大根葉) エ:403kcal 蛋白:10.1g 脂質:11.3g 食塩:1.55g	御飯 ポロニアソーセージ 味噌汁(じゃがいも・油揚げ) エ:386kcal 蛋白:10.8g 脂質:10.7g 食塩:1.85g	御飯 ハムチーズピカタ チンゲン菜と平天のおから和え 味噌汁(もやし・大根) エ:373kcal 蛋白:11.1g 脂質:9.3g 食塩:1.71g	<div style="text-align: center;">  <p>5月5日(日) 昼食 『端午の節句』</p> </div> <p>端午の節句は、春から夏へ の季節の変わり目の事で、 昔は節句には邪気を祓い、 健康を祈願する行事が行わ れていました。江戸時代にな ると武者人形や鯉のぼりを 立て、後継ぎとなる男の 子の成長を祝う行事となっ ったそうです。ナリコマの端 午の節句のメニューは子ども から大人まで大好きなメ ニューを揃えました。お楽し みに。</p>		
	御飯 牛肉ともやしのオイスター炒め 一口がんもの煮物 キャベツとなめこのお浸し 味噌汁(とろろ昆布・おつゆ麩)白味噌仕立て エ:569kcal 蛋白:23.8g 脂質:25.9g 食塩:2.14g	きつねそば ごぼうと豚肉の利休煮 白菜と人参のピーナツ和え エ:508kcal 蛋白:20.2g 脂質:14.7g 食塩:4.47g	キーマカレー もやしとちりめんの塩麹ドレサラダ 洋なし缶のはちみつジュレ エ:547kcal 蛋白:19.0g 脂質:18.1g 食塩:2.06g	御飯 シロガネダラのソテー(コンソメソース) 金時豆煮 れんこんとひじきの黒ごまドレサラダ 味噌汁(あさり・しいたけ)白味噌仕立て エ:485kcal 蛋白:24.8g 脂質:8.4g 食塩:1.81g			
お	シルベーナ エ:98kcal 蛋白:1.2g 脂質:6.2g 食塩:0.03g	手作りプリン(カラメルソース) エ:115kcal 蛋白:3.2g 脂質:5.3g 食塩:0.10g	手作りマドレーヌ(バナナ風味) エ:164kcal 蛋白:1.8g 脂質:9.5g 食塩:0.15g	手作りあんシュー(よもぎあん) エ:99kcal 蛋白:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g			
	御飯 いわしの山椒煮 卵の花 ブロccoliとコーンのパンパントレサラダ 味噌汁(白菜・白ねぎ)いりこ風味 エ:483kcal 蛋白:19.1g 脂質:14.5g 食塩:2.19g	御飯 鶏肉のんにく醤油焼き 絹揚げとグリーンピースの煮物 大根とツナの香味ドレサラダ 味噌汁(えのき・わかめ) エ:544kcal 蛋白:23.7g 脂質:19.9g 食塩:2.57g	御飯 干草蒸し 白菜と鶏肉の煮物 マカロニサラダ 味噌汁(小松菜・白ねぎ) エ:510kcal 蛋白:18.3g 脂質:14.9g 食塩:2.83g	御飯 豚肉の野菜炒め えびシューマイ ブロccoliの塩レモンドレ和え 中華スープ(ザーサイ・わかめ) エ:545kcal 蛋白:19.6g 脂質:21.0g 食塩:3.15g			
計	エ:1495kcal 蛋白:57.0g 脂質:53.0g 食塩:5.87g	エ:1570kcal 蛋白:57.2g 脂質:51.2g 食塩:8.69g	エ:1607kcal 蛋白:49.9g 脂質:53.2g 食塩:6.89g	エ:1502kcal 蛋白:57.8g 脂質:42.7g 食塩:6.77g			

常食(御飯食) 献立だより 2024年5月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金 10	土 11	日 12
朝A	<p>5月10日(金)おやつ 『手作りババロア (ミルク金時風味)』</p> 	<p>5月12日(日)昼食/おやつ 『母の日』</p>  			御飯 照り焼き風肉団子 白菜と油揚げの麦味噌和え 味噌汁(玉ねぎ・しめじ)	御飯 プレーンオムレツ(きのこソース) ブロッコリーの洋風お浸し 味噌汁(油揚げ・人参)	御飯 ポテトミンチ巻き いんげんと油揚げの豆乳和え 味噌汁(ほうれん草・あさり)
					<p>エネルギー: 359kcal 蛋白質: 10.8g 脂質: 7.5g 食塩: 1.28g</p>	<p>エネルギー: 360kcal 蛋白質: 12.4g 脂質: 5.3g 食塩: 1.89g</p>	<p>エネルギー: 372kcal 蛋白質: 13.6g 脂質: 5.8g 食塩: 1.62g</p>
					<p>親子丼 筍と豚肉の煮物 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ) マンゴー缶</p>	<p>御飯 豚肉と里芋の煮込み やっこ(梅ダレ) キャベツとちくわの和え物 味噌汁(おくら・巻麩)いりこ風味</p>	<p>赤飯 刺身盛り ごぼうと豚肉の炒り煮 白菜のレモン風味 茶碗蒸し(ぎんなん・なると)</p>
					<p>エネルギー: 538kcal 蛋白質: 24.7g 脂質: 10.8g 食塩: 2.67g</p>	<p>エネルギー: 567kcal 蛋白質: 24.1g 脂質: 19.4g 食塩: 2.61g</p>	<p>エネルギー: 474kcal 蛋白質: 20.9g 脂質: 12.7g 食塩: 2.79g</p>
					<p>手作りババロア(ミルク金時風味)</p>	<p>手作りオレンジフォンカッパケーキ</p>	<p>手作り福まんじゅう(白あん)</p>
<p>エネルギー: 90kcal 蛋白質: 2.5g 脂質: 2.7g 食塩: 0.06g</p>	<p>エネルギー: 73kcal 蛋白質: 1.5g 脂質: 4.1g 食塩: 0.08g</p>	<p>エネルギー: 120kcal 蛋白質: 3.0g 脂質: 0.3g 食塩: 0.05g</p>					
夕	<p>ババロアは、フランス発祥のデザートです。もともとは、ドイツ南部のバヴァリア地方の温かい飲み物であったものを、フランスのアントナ・カレームがお菓子として作り上げたとして、名前もバヴァリア地方に由来しているそうです。今回のババロアは和のテイストも加え、昔懐かしい味に仕上げています。</p>	<p>母の日は世界中で普及し、毎年祝われています。日本では母の日はカーネーションを贈るイメージが定着していますが、世界では、ケーキでお祝いしたり、お母さんの好きな花を贈ったりとお祝いの仕方は様々なようです。ナリコマの母の日メニューは赤飯やお刺身など人気メニューでお祝いです。</p>		御飯 さわらの煮付け しろなと鶏肉の炒め物 大根のごま酢和え 味噌汁(絹揚げ・キャベツ)	御飯 ホキの香草パン粉焼き(マリネソース) 大豆煮 さつまいものサラダ 味噌汁(白菜・大根葉)	御飯 鶏肉のさっぱり煮 キャベツとツナの炒め物 ミルク寒天(あんずソース) さくら漬け	
				<p>エネルギー: 506kcal 蛋白質: 24.4g 脂質: 13.5g 食塩: 2.34g</p>	<p>エネルギー: 494kcal 蛋白質: 20.9g 脂質: 13.0g 食塩: 2.11g</p>	<p>エネルギー: 543kcal 蛋白質: 21.4g 脂質: 17.3g 食塩: 1.37g</p>	
				<p>エネルギー: 1493kcal 蛋白質: 62.4g 脂質: 34.5g 食塩: 6.35g</p>	<p>エネルギー: 1494kcal 蛋白質: 58.9g 脂質: 41.8g 食塩: 6.69g</p>	<p>エネルギー: 1509kcal 蛋白質: 58.9g 脂質: 36.1g 食塩: 5.83g</p>	
計							
日付	13	14	15	16	17	18	19
朝A	御飯 チキンナゲット(野菜ソース) 納豆 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)	御飯 野菜ミンチ巻き ブロッコリーのおからサラダ 味噌汁(白菜・しいたけ)	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) アスパラとコーンの塩麹ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・ごぼう)	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)	御飯 カニカマ入りだし巻き卵 うまい菜の洋風お浸し 味噌汁(里芋・白菜)	きのこ雑炊 小松菜とベーコンのソテー スパゲティーサラダ フルーツ(カットりんご)	御飯 ミートオムレツ いんげんのごまドレサラダ 味噌汁(キャベツ・わかめ)
	<p>エネルギー: 394kcal 蛋白質: 15.8g 脂質: 8.4g 食塩: 1.63g</p>	<p>エネルギー: 378kcal 蛋白質: 11.5g 脂質: 5.6g 食塩: 1.40g</p>	<p>エネルギー: 391kcal 蛋白質: 12.3g 脂質: 8.8g 食塩: 1.63g</p>	<p>エネルギー: 397kcal 蛋白質: 11.2g 脂質: 9.3g 食塩: 1.69g</p>	<p>エネルギー: 347kcal 蛋白質: 13.2g 脂質: 5.8g 食塩: 1.50g</p>	<p>エネルギー: 343kcal 蛋白質: 7.8g 脂質: 16.0g 食塩: 1.39g</p>	<p>エネルギー: 357kcal 蛋白質: 10.2g 脂質: 8.0g 食塩: 1.36g</p>
昼	そぼろと卵の二色丼 うまい菜とえのきの炒め物 もやしと人参の土佐酢和え 味噌汁(油揚げ・わかめ)	御飯 とんかつ(おろしあん) ひじきと絹揚げの煮物 赤だし(里芋・玉ねぎ) きざみ高菜	豆御飯 白身魚の生姜煮 大根と豚肉の金平 かぼちゃのサラダ 味噌汁(白ねぎ・わかめ)いりこ風味	お好み焼き(豚肉) 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 胡瓜とかまぼこの甘酢和え 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)白味噌仕立て	ちらし寿司 大根と豚肉の炒め物 ブロッコリーと油揚げの和え物 味噌汁(キャベツ・あさり)麦白味噌仕立て	御飯 さばの味噌煮 れんこんと油揚げの炒め生酢 白菜といんげんの塩ごまダレ和え すまし汁(玉ねぎ・かまぼこ)	御飯 銀ひらすのグリル(トマトソース) 鶏ごぼう 大根と平天の麦味噌和え 味噌汁(里芋・白ねぎ)
	<p>エネルギー: 526kcal 蛋白質: 20.4g 脂質: 19.1g 食塩: 2.70g</p>	<p>エネルギー: 544kcal 蛋白質: 19.5g 脂質: 17.3g 食塩: 2.64g</p>	<p>エネルギー: 473kcal 蛋白質: 22.6g 脂質: 10.2g 食塩: 2.63g</p>	<p>エネルギー: 493kcal 蛋白質: 21.0g 脂質: 23.8g 食塩: 3.67g</p>	<p>エネルギー: 474kcal 蛋白質: 19.4g 脂質: 10.0g 食塩: 3.75g</p>	<p>エネルギー: 552kcal 蛋白質: 20.3g 脂質: 23.0g 食塩: 1.86g</p>	<p>エネルギー: 484kcal 蛋白質: 25.8g 脂質: 11.1g 食塩: 1.92g</p>
お	手作りおしるこ(あられ)	手作りきなこソフトマフィン	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	手作りほうじ茶プリン(ホイップクリーム添え)	手作り酒まんじゅう	手作りパウンドケーキ	手作りみたらし餅(やわらか餅)
	<p>エネルギー: 152kcal 蛋白質: 3.5g 脂質: 0.3g 食塩: 0.04g</p>	<p>エネルギー: 98kcal 蛋白質: 2.4g 脂質: 4.6g 食塩: 0.11g</p>	<p>エネルギー: 127kcal 蛋白質: 0.8g 脂質: 0.3g 食塩: 0.09g</p>	<p>エネルギー: 94kcal 蛋白質: 1.9g 脂質: 3.7g 食塩: 0.11g</p>	<p>エネルギー: 122kcal 蛋白質: 1.1g 脂質: 0.3g 食塩: 0.05g</p>	<p>エネルギー: 187kcal 蛋白質: 0.1g 脂質: 11.6g 食塩: 1.07g</p>	<p>エネルギー: 59kcal 蛋白質: 0.3g 脂質: 1.6g 食塩: 0.26g</p>
夕	御飯 黒豆がんもの炊き合わせ 白菜といかのとろみ炒め 味噌汁(大根・人参)白味噌仕立て フルーツ(カットオレンジ)	御飯 あじの香味焼き キャベツと鶏肉の炒め物 いんげんと平天のパンパンドレサラダ 味噌汁(豆腐)	御飯 クリームチキン じゃがいもとベーコンの煮物 チンゲン菜としいたけの練りごま和え 味噌汁(もやし・油揚げ)	御飯 白身魚の揚げ物(中華あん) もやしと豚肉の炒め物 味噌かきたま汁 フルーツ(パイン缶・黄桃缶)	御飯 肉じゃが(牛肉) やっこ(大葉味噌ダレ) カリフラワーとコーンのアイトドレサラダ すまし汁(しめじ・わかめ)	御飯 合鴨スモークスライス 大豆とちくわの煮物 キャベツと人参のマリネ 味噌汁(もやし・大根)	御飯 豚肉の生姜炒め かぼちゃの含め煮 もやしとしめじの香味ドレサラダ 味噌汁(白菜・油揚げ)いりこ風味
	<p>エネルギー: 533kcal 蛋白質: 21.8g 脂質: 17.1g 食塩: 2.34g</p>	<p>エネルギー: 478kcal 蛋白質: 25.1g 脂質: 14.2g 食塩: 1.76g</p>	<p>エネルギー: 543kcal 蛋白質: 21.9g 脂質: 19.7g 食塩: 2.12g</p>	<p>エネルギー: 591kcal 蛋白質: 26.9g 脂質: 21.6g 食塩: 1.60g</p>	<p>エネルギー: 637kcal 蛋白質: 22.4g 脂質: 24.4g 食塩: 2.74g</p>	<p>エネルギー: 524kcal 蛋白質: 20.7g 脂質: 18.6g 食塩: 2.26g</p>	<p>エネルギー: 600kcal 蛋白質: 22.1g 脂質: 23.8g 食塩: 2.25g</p>
計	<p>エネルギー: 1605kcal 蛋白質: 61.5g 脂質: 44.9g 食塩: 6.71g</p>	<p>エネルギー: 1498kcal 蛋白質: 58.5g 脂質: 41.7g 食塩: 5.91g</p>	<p>エネルギー: 1534kcal 蛋白質: 57.6g 脂質: 39.0g 食塩: 6.47g</p>	<p>エネルギー: 1575kcal 蛋白質: 61.0g 脂質: 58.4g 食塩: 7.07g</p>	<p>エネルギー: 1580kcal 蛋白質: 56.1g 脂質: 40.5g 食塩: 8.04g</p>	<p>エネルギー: 1606kcal 蛋白質: 48.9g 脂質: 69.2g 食塩: 6.58g</p>	<p>エネルギー: 1500kcal 蛋白質: 58.4g 脂質: 44.5g 食塩: 5.79g</p>

常食(御飯食) 献立だより 2024年5月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	20	21	22	23	24	25	26
朝A	御飯 かに玉 カリフラワーのバジルドレサラダ 味噌汁(ほうれん草・あさり)	御飯 チキンピカタ しろなと油揚げのハンパンドレサラダ 味噌汁(キャベツ・人参)	御飯 ほうれん草のオムレツ 白菜とニラの麩ナムル和え 味噌汁(油揚げ・大根葉)	御飯 筑前煮 アスパラともやしの大葉ドレサラダ 味噌汁(白菜・絹揚げ)	御飯 5品目具材の玉子焼き 納豆 味噌汁(里芋・もやし)	御飯 メヌケの焼き浸し ほうれん草のごまドレサラダ 味噌汁(人参・しいたけ)	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 カリフラワーとコーンのハンパンドレサラダ 味噌汁(しろな・白ねぎ)
	エネルギー:392kcal 蛋白質:10.9g 脂質:12.0g 食塩:1.52g	エネルギー:385kcal 蛋白質:13.1g 脂質:9.1g 食塩:1.60g	エネルギー:339kcal 蛋白質:11.2g 脂質:6.0g 食塩:1.32g	エネルギー:362kcal 蛋白質:16.3g 脂質:5.5g 食塩:1.57g	エネルギー:370kcal 蛋白質:14.3g 脂質:6.9g 食塩:1.57g	エネルギー:367kcal 蛋白質:17.7g 脂質:7.4g 食塩:1.37g	エネルギー:383kcal 蛋白質:13.2g 脂質:9.1g 食塩:1.49g
昼	御飯 鶏肉のねぎ焼き ひじきとかんぴょうの煮物 手作り味噌ごま豆腐 味噌汁(ソーメン・花麩)	御飯 さわらの照り焼き 大根と鶏肉の塩煮 おくらのとろろ和え 味噌汁(白菜・しめじ)白味噌仕立て	御飯 牛肉のピリ辛炒め 一口がんもの煮物 キャベツとちくわの塩ポン和え 味噌汁(白ねぎ・しいたけ)	稲荷寿司 あんかけ卵とじうどん はたけ菜と鶏肉の炒め物 白桃缶のピーチジュレ	御飯 ホッケの塩麹焼き 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 小松菜のピーナッツ和え 味噌汁(キャベツ・かまぼこ)	ボークカレー キャベツと大根葉の香味ドレ和え 色寒天(パイン缶添え)	御飯 白身魚の煮付け チンゲン菜と豚肉の炒め物 大根といんげんの和え物 味噌汁(白菜・油揚げ)
	エネルギー:494kcal 蛋白質:18.3g 脂質:14.2g 食塩:2.22g	エネルギー:465kcal 蛋白質:22.7g 脂質:11.5g 食塩:2.21g	エネルギー:511kcal 蛋白質:19.2g 脂質:18.6g 食塩:2.48g	エネルギー:515kcal 蛋白質:15.4g 脂質:8.2g 食塩:3.94g	エネルギー:494kcal 蛋白質:29.1g 脂質:14.0g 食塩:2.17g	エネルギー:531kcal 蛋白質:15.5g 脂質:15.6g 食塩:2.13g	エネルギー:467kcal 蛋白質:22.5g 脂質:11.8g 食塩:2.45g
お	豆乳かすてら	手作りあんシュー(こしあん)	バウムクーヘン	手作りミルクまんじゅう(抹茶あん)	手作りスイートポテト	手作り黒糖水ようかん	手作りココアシフォンカップケーキ
	エネルギー:115kcal 蛋白質:2.4g 脂質:4.9g 食塩:0.18g	エネルギー:100kcal 蛋白質:1.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	エネルギー:87kcal 蛋白質:1.2g 脂質:3.7g 食塩:0.12g	エネルギー:133kcal 蛋白質:3.2g 脂質:2.1g 食塩:0.05g	エネルギー:70kcal 蛋白質:1.1g 脂質:1.6g 食塩:0.06g	エネルギー:73kcal 蛋白質:2.0g 脂質:0.2g 食塩:0.04g	エネルギー:76kcal 蛋白質:1.7g 脂質:4.4g 食塩:0.08g
夕	御飯 さんまの山椒煮 キャベツと豚肉のソテー ブロッコリーとコーンのピーナッツ和え 味噌汁(絹揚げ・大根)	御飯 ポークチャップ いかふくさ焼き もやしといんげんの豆乳和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ)	御飯 赤魚の魚田(田楽味噌) 小松菜と豚肉の炒め物 マカロニサラダ すまし汁(豆腐)	御飯 ミートローフ風(トミグラスソース) 冬瓜と小えびのくず煮 さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(ほうれん草・人参)いりこ風味	御飯 鶏の唐揚げ れんこんと平天の煮物 ブロッコリーと油揚げのおから和え 中華スープ(ザーサイ・わかめ)	御飯 おでん 金平ごぼう 白菜のあっさり漬け	御飯 ハンバーグ(和風ソース) 大豆とベーコンのコンソメ煮 味噌汁(もやし・わかめ)白味噌仕立て ヨーグルト(はちみつソース)
	エネルギー:579kcal 蛋白質:26.5g 脂質:21.0g 食塩:1.77g	エネルギー:555kcal 蛋白質:23.4g 脂質:21.5g 食塩:1.82g	エネルギー:560kcal 蛋白質:25.6g 脂質:18.8g 食塩:2.08g	エネルギー:554kcal 蛋白質:16.9g 脂質:19.0g 食塩:1.99g	エネルギー:577kcal 蛋白質:18.8g 脂質:22.5g 食塩:2.85g	エネルギー:558kcal 蛋白質:22.4g 脂質:19.7g 食塩:3.04g	エネルギー:564kcal 蛋白質:20.1g 脂質:17.0g 食塩:2.41g
計	エネルギー:1580kcal 蛋白質:58.1g 脂質:52.1g 食塩:5.69g	エネルギー:1505kcal 蛋白質:60.5g 脂質:46.1g 食塩:5.73g	エネルギー:1497kcal 蛋白質:57.2g 脂質:47.1g 食塩:6.00g	エネルギー:1564kcal 蛋白質:51.8g 脂質:34.8g 食塩:7.55g	エネルギー:1511kcal 蛋白質:63.3g 脂質:45.0g 食塩:6.65g	エネルギー:1529kcal 蛋白質:57.6g 脂質:42.9g 食塩:6.58g	エネルギー:1490kcal 蛋白質:57.5g 脂質:42.3g 食塩:6.43g
日付	27	28	29	30	31		
朝A	御飯 鶏肉のグリル キャベツとかまぼこの和風ドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・絹揚げ)	御飯 千草焼き ブロッコリーのバジルドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・えのき)	御飯 鶏つみれ 大根と平天の香味和え 味噌汁(玉ねぎ・ほうれん草)	御飯 海鮮豆腐ステーキ 白菜と大根葉の麦味噌和え 味噌汁(もやし・人参)	御飯 玉子焼き ブロッコリーとなめこのピリ辛和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ)		
	エネルギー:362kcal 蛋白質:13.3g 脂質:7.7g 食塩:1.27g	エネルギー:367kcal 蛋白質:10.8g 脂質:9.8g 食塩:1.24g	エネルギー:372kcal 蛋白質:13.9g 脂質:6.8g 食塩:1.61g	エネルギー:360kcal 蛋白質:9.4g 脂質:8.1g 食塩:1.41g	エネルギー:377kcal 蛋白質:12.2g 脂質:7.5g 食塩:1.41g		
昼	ねぎとろ丼 白菜と平天の煮物 玉子豆腐 味噌汁(あさり・玉ねぎ)いりこ風味	御飯 鶏大根 たこふくさ焼き 小松菜とちくわの塩ごま和え 味噌汁(おくら・おつゆ麩)	御飯 白身魚の味噌煮 白菜と豚肉の塩だしとろみ炒め やっこ(醤油) すまし汁(白ねぎ・わかめ)	御飯 レモンチキン しろなとツナのソテー マカロニサラダ 味噌かきたま汁	御飯 赤魚の照り煮 大根と人参の金平 もやしのハンパンドレサラダ 豚汁(豚肉・白菜・しいたけ)		
	エネルギー:470kcal 蛋白質:24.9g 脂質:10.5g 食塩:4.07g	エネルギー:453kcal 蛋白質:25.0g 脂質:8.4g 食塩:2.39g	エネルギー:463kcal 蛋白質:27.2g 脂質:13.1g 食塩:2.34g	エネルギー:540kcal 蛋白質:22.3g 脂質:20.5g 食塩:1.95g	エネルギー:521kcal 蛋白質:26.5g 脂質:13.6g 食塩:2.65g		
お	手作りぜんざい(もち麩)	手作り青りんごゼリー	手作りよもぎまんじゅう	手作りマドレーヌ	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)		
	エネルギー:147kcal 蛋白質:4.8g 脂質:0.4g 食塩:0.07g	エネルギー:35kcal 蛋白質:0.1g 脂質:0.1g 食塩:0.02g	エネルギー:119kcal 蛋白質:2.6g 脂質:0.3g 食塩:0.07g	エネルギー:145kcal 蛋白質:1.9g 脂質:7.8g 食塩:0.22g	エネルギー:127kcal 蛋白質:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g		
夕	御飯 豚肉のプルコギ風 かにシューマイ ほうれん草と油揚げの豆乳和え 味噌汁(筍・大根葉)	御飯 焼さばの南蛮漬け もやしと鶏肉の炒め物 白菜といんげんの洋風お浸し 味噌汁(かぼちゃ)	御飯 メンチカツ(濃厚ソース) 高野豆腐のサイコロ煮 チンゲン菜としいたけの和え物 味噌汁(じゃがいも・ごぼう)	御飯 三色稲荷の炊き合わせ キャベツと鶏肉の炒め物 赤だし(大根・しめじ) フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)	御飯 肉団子の甘酢あんかけ ひじき大豆 味噌汁(大根葉・平天) 胡瓜の浅漬け風		
	エネルギー:584kcal 蛋白質:22.5g 脂質:23.1g 食塩:2.33g	エネルギー:600kcal 蛋白質:25.2g 脂質:25.2g 食塩:2.50g	エネルギー:575kcal 蛋白質:19.4g 脂質:19.0g 食塩:3.19g	エネルギー:519kcal 蛋白質:16.8g 脂質:15.5g 食塩:2.48g	エネルギー:556kcal 蛋白質:16.5g 脂質:18.9g 食塩:2.52g		
計	エネルギー:1563kcal 蛋白質:65.5g 脂質:41.7g 食塩:7.74g	エネルギー:1455kcal 蛋白質:61.1g 脂質:43.5g 食塩:6.15g	エネルギー:1529kcal 蛋白質:63.1g 脂質:39.2g 食塩:7.21g	エネルギー:1564kcal 蛋白質:50.4g 脂質:51.9g 食塩:6.06g	エネルギー:1581kcal 蛋白質:56.0g 脂質:40.3g 食塩:6.67g		

