



常食(御飯食) 献立だより 2024年6月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土 1	日 2
朝A	<p>6月8日(土) おやつ 『手作り冷やししるこ (あられ)』</p>  <p>おしるこは江戸時代に誕生し、現在も味付けなど進化しながら楽しまれています。地方によって呼び方や作り方が異なるそうです。冬に食べるイメージが強いですが、近年では冷やししるこが登場し年中楽しめるおやつになりました。ナリコマオリジナルの冷やししるこをぜひお楽しみください。</p>					<p>青葉雑炊(小松菜) 里芋と豚肉の煮物 カリフラワーとちくわの香味トレサラダ はちみつねり梅 E:300kcal 蛋白:9.7g 脂質:9.6g 食塩:2.08g</p>	<p>御飯 プレーンオムレツ(トマトソース) 白菜と人参の白ごま和え 味噌汁(絹揚げ・ごぼう) E:372kcal 蛋白:12.5g 脂質:7.5g 食塩:1.85g</p>
	昼	<p>御飯 鶏肉のさっぱり煮 キャベツとツナの炒め物 味噌汁(油揚げ・あさり) ミルク寒天(あんずソース) E:586kcal 蛋白:26.6g 脂質:19.8g 食塩:1.89g</p>	<p>御飯 さわらの西京焼き 切干大根と鶏肉の煮物 いんげんのピーナツドレ和え すまし汁(えのき・しいたけ) E:465kcal 蛋白:22.3g 脂質:10.0g 食塩:1.71g</p>				
		<p>手作りオレンジシフォンカップケーキ E:73kcal 蛋白:1.5g 脂質:4.1g 食塩:0.08g</p>	<p>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</p>				
	お		<p>御飯 ホキのピカタ(和風バターソース) 茎わかめと絹揚げの炒め煮 スパゲティーサラダ 味噌汁(大根・白ねぎ)白味噌仕立て E:547kcal 蛋白:24.2g 脂質:17.8g 食塩:3.05g</p>	<p>御飯 豚肉ともやしの和風炒め 高野豆腐の煮物 さつまいものサラダ 味噌汁(チンゲン菜・かまぼこいりこ風味) E:563kcal 蛋白:22.4g 脂質:22.1g 食塩:2.02g</p>			
			<p>E:1506kcal 蛋白:62.0g 脂質:51.3g 食塩:7.10g</p>	<p>E:1481kcal 蛋白:58.1g 脂質:41.6g 食塩:5.64g</p>			
計						E:1506kcal 蛋白:62.0g 脂質:51.3g 食塩:7.10g	E:1481kcal 蛋白:58.1g 脂質:41.6g 食塩:5.64g
日付	3	4	5	6	7	8	9
朝A	<p>御飯 ボロニアソーセージ 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) E:392kcal 蛋白:11.4g 脂質:11.1g 食塩:1.84g</p>	<p>御飯 玉子焼き 白菜となめこの香味和え 味噌汁(うまい菜・人参) E:369kcal 蛋白:11.1g 脂質:8.0g 食塩:1.30g</p>	<p>御飯 チキンナゲット(野菜ソース) もやしと油揚げの麺ナムル和え 味噌汁(里芋・白菜) E:382kcal 蛋白:14.2g 脂質:7.6g 食塩:1.52g</p>	<p>御飯 ほうれん草のオムレツ 納豆 味噌汁(大根葉・白ねぎ) E:351kcal 蛋白:13.5g 脂質:6.4g 食塩:1.41g</p>	<p>御飯 照り焼き肉団子 アスパラの大き葉ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ) E:378kcal 蛋白:11.1g 脂質:8.1g 食塩:1.34g</p>	<p>御飯 5品目具材の玉子焼き カリフラワーとコーンのレモンドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・うまい菜) E:401kcal 蛋白:12.6g 脂質:10.6g 食塩:1.41g</p>	<p>御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) ブロッコリーのピーナツ和え 味噌汁(白菜・しめじ) E:367kcal 蛋白:12.0g 脂質:5.4g 食塩:1.51g</p>
	<p>御飯 白身魚の唐揚げ(レモンタルソース) ベーコンと枝豆の塩バターソース 味噌汁(大根葉・しめじ)白味噌仕立て 黄桃缶のピーチジュレ E:574kcal 蛋白:23.4g 脂質:21.7g 食塩:1.68g</p>	<p>醤油ラーメン えびシューマイ カリフラワーとピーマンのマヨサラダ E:463kcal 蛋白:19.3g 脂質:16.5g 食塩:4.91g</p>	<p>御飯 ハンバーグ(きのこソース) 金時豆煮 ほうれん草と平天のわさび和え 味噌汁(絹揚げ・わかめ)いりこ風味 E:548kcal 蛋白:21.7g 脂質:14.7g 食塩:2.72g</p>	<p>豚丼 白菜といかのとろみ炒め ブロッコリーとちりめんのピリ辛和え 味噌汁(チンゲン菜・しめじ) E:565kcal 蛋白:26.1g 脂質:18.4g 食塩:3.10g</p>	<p>御飯 えびマカロニグラタン(中濃ソース) もやしとニラの炒め物 味噌汁(白菜・人参) フルーツ(洋なし缶・パイン缶) E:488kcal 蛋白:16.2g 脂質:13.8g 食塩:2.07g</p>	<p>御飯 シカネダラの香草パン粉焼き(オニオンソース) 大豆と鶏肉のトマト煮 白菜と大根葉のお浸し 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ) E:469kcal 蛋白:26.3g 脂質:10.9g 食塩:2.27g</p>	<p>御飯 鶏チリ 冷やし冬瓜 味噌汁(あさり・油揚げ)いりこ風味 ヨーグルト E:606kcal 蛋白:22.2g 脂質:23.5g 食塩:2.01g</p>
お	<p>いしやきいも 桃山 E:86kcal 蛋白:1.2g 脂質:0.2g 食塩:0.05g</p>	<p>手作り抹茶プリン(ホイップクリーム添え) E:94kcal 蛋白:1.9g 脂質:3.6g 食塩:0.10g</p>	<p>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</p>	<p>手作りももゼリー E:48kcal 蛋白:0.2g 脂質:0.0g 食塩:0.01g</p>	<p>手作りきなこシフォンカップケーキ E:74kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.6g 食塩:0.08g</p>	<p>手作り冷やししるこ(あられ) E:155kcal 蛋白:3.5g 脂質:0.3g 食塩:0.03g</p>	<p>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</p>
	夕	<p>御飯 擬製豆腐 大根と豚肉の炒め物 小松菜とちりめんの和え物 味噌汁(里芋・白ねぎ) E:504kcal 蛋白:21.4g 脂質:13.0g 食塩:3.12g</p>	<p>御飯 肉じゃが(牛肉) なすの揚げ浸し 味噌汁(おくら・巻麩)白味噌仕立て みかん缶 E:624kcal 蛋白:16.8g 脂質:22.4g 食塩:2.27g</p>	<p>御飯 いわしの生姜煮 キャベツとウインナーの炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(大根・しいたけ) E:493kcal 蛋白:17.8g 脂質:15.2g 食塩:2.44g</p>	<p>御飯 さばの塩焼き 山芋とちくわの煮物 もずく酢 味噌汁(豆腐) E:531kcal 蛋白:20.9g 脂質:21.3g 食塩:2.83g</p>	<p>御飯 鶏肉のくわ焼き 高野豆腐のサイコロ煮 うまい菜とツナのごまドレサラダ 味噌汁(なす) E:535kcal 蛋白:25.0g 脂質:19.1g 食塩:2.21g</p>	<p>御飯 豚肉の野菜炒め 切干大根の煮物 やっこ(梅ダレ) 赤だし(玉ねぎ・わかめ) E:538kcal 蛋白:22.6g 脂質:20.2g 食塩:2.80g</p>
計		E:1556kcal 蛋白:57.4g 脂質:46.0g 食塩:6.69g	E:1550kcal 蛋白:49.1g 脂質:50.5g 食塩:8.58g	E:1557kcal 蛋白:56.9g 脂質:39.7g 食塩:6.73g	E:1495kcal 蛋白:60.7g 脂質:46.1g 食塩:7.35g	E:1475kcal 蛋白:54.1g 脂質:45.6g 食塩:5.70g	E:1563kcal 蛋白:65.0g 脂質:42.0g 食塩:6.51g

常食(御飯食) 献立だより 2024年6月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	10	11	12	13	14	15	16
朝A	御飯 ミートオムレツ ほうれん草と油揚げのおから和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ)	御飯 野菜ミンチ巻き ブロッコリーのバジルドレサラダ 味噌汁(白菜・大根葉)	御飯 擬製豆腐 うまい菜と平天の麦味噌和え 味噌汁(あさり・しいたけ)	御飯 磯巻き卵 白菜とちりめんの豆乳和え 味噌汁(白ねぎ・しめじ)	御飯 ハムチーズピカタ いんげんの麩ナムル和え 味噌汁(うまい菜・えのき)	大根雑炊 筑前煮 うまい菜とかまぼこのごまドレサラダ ちりめん山椒	御飯 いかつみれ(コンソメ) もやしのピリ辛和え 味噌汁(油揚げ・しいたけ)
	エネルギー:351kcal 蛋白:11.5g 脂質:6.5g 食塩:1.48g	エネルギー:416kcal 蛋白:10.5g 脂質:10.4g 食塩:1.36g	エネルギー:357kcal 蛋白:14.2g 脂質:5.4g 食塩:1.71g	エネルギー:352kcal 蛋白:15.3g 脂質:6.6g 食塩:1.57g	エネルギー:349kcal 蛋白:9.5g 脂質:7.3g 食塩:1.49g	エネルギー:279kcal 蛋白:15.9g 脂質:7.4g 食塩:1.66g	エネルギー:375kcal 蛋白:14.5g 脂質:7.0g 食塩:1.65g
昼	あじさい寿司 里芋の鶏そぼろ煮 もやしとちくわの香味ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・キャベツ)白味噌仕立て	大豆のチキンカレー キャベツとコーンの和風ドレサラダ 洋なし缶のオレンジジュレ	御飯 白身魚の竜田揚げ 金平ごぼう かぼちゃのサラダ 味噌汁(豆腐)	御飯 焼あじの南蛮漬け ひじきと豚肉の炒め煮 チンゲン菜とえのきの練りごま和え 味噌汁(絹揚げ・大根葉)	越前おろしそば[福井県郷土料理] なすの味噌炒め ポテトサラダ	御飯 カツとじ とう六豆煮 ブロッコリーとパプリカのおからサラダ 味噌汁(人参・しめじ)	赤飯 刺身盛り 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 白菜の洋風お浸し 茶碗蒸し(ぎんなん・なると)
	エネルギー:488kcal 蛋白:16.0g 脂質:12.0g 食塩:3.15g	エネルギー:518kcal 蛋白:20.3g 脂質:12.1g 食塩:2.51g	エネルギー:509kcal 蛋白:17.9g 脂質:14.0g 食塩:1.70g	エネルギー:509kcal 蛋白:25.9g 脂質:14.7g 食塩:2.66g	エネルギー:475kcal 蛋白:11.8g 脂質:19.1g 食塩:2.19g	エネルギー:636kcal 蛋白:23.8g 脂質:18.1g 食塩:2.33g	エネルギー:481kcal 蛋白:27.7g 脂質:10.5g 食塩:3.07g
お	手作り黒糖ソフトマフィン	手作りみたらし餅(やわらか餅)	手作りはちみつレモンゼリー	手作りいちごマドレーヌ	おにぎりせんべい グリーンティー	手作りコーヒゼリー(ホイップクリーム添え)	あゆ菓子
	エネルギー:85kcal 蛋白:1.6g 脂質:3.8g 食塩:0.09g	エネルギー:59kcal 蛋白:0.3g 脂質:1.6g 食塩:0.26g	エネルギー:42kcal 蛋白:0.0g 脂質:0.0g 食塩:0.02g	エネルギー:165kcal 蛋白:2.0g 脂質:10.4g 食塩:0.15g	エネルギー:96kcal 蛋白:0.9g 脂質:2.4g 食塩:0.23g	エネルギー:50kcal 蛋白:0.2g 脂質:1.4g 食塩:0.01g	エネルギー:135kcal 蛋白:2.8g 脂質:1.6g 食塩:0.11g
夕	御飯 豚肉と大根の利休煮 いかふくさ焼き いんげんとパプリカのスローサラダ すまし汁(とろろ昆布・花麩)	御飯 赤魚の焼き浸し れんこんと豚肉の炒り煮 大根のごま酢和え 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ)	御飯 回鍋肉 一口がんもの煮物 中華スープ(ささみ・もやし・サーサイ) マンゴー缶	御飯 鶏肉のマスタード焼き 大豆煮 マカロニサラダ 味噌汁(かぼちゃ)いりこ風味	御飯 絹揚げの炊き合わせ 白菜と豚肉のとろみ炒め 味噌汁(あさり・わかめ)白味噌仕立て フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	御飯 さばの味噌煮 やっこ(醤油) キャベツとなめこの和え物 すまし汁(玉ねぎ・チンゲン菜)	御飯 煮込みハンバーグ しろなとツナのソテー カリフラワーのパンパドレサラダ のり佃煮
	エネルギー:583kcal 蛋白:21.8g 脂質:24.8g 食塩:2.56g	エネルギー:489kcal 蛋白:25.5g 脂質:12.5g 食塩:1.84g	エネルギー:557kcal 蛋白:21.6g 脂質:21.9g 食塩:2.13g	エネルギー:546kcal 蛋白:22.7g 脂質:17.8g 食塩:2.23g	エネルギー:604kcal 蛋白:23.7g 脂質:17.0g 食塩:3.45g	エネルギー:544kcal 蛋白:24.2g 脂質:23.3g 食塩:2.09g	エネルギー:549kcal 蛋白:20.3g 脂質:20.9g 食塩:2.03g
計	エネルギー:1507kcal 蛋白:50.9g 脂質:47.1g 食塩:7.28g	エネルギー:1482kcal 蛋白:56.6g 脂質:36.6g 食塩:5.97g	エネルギー:1465kcal 蛋白:53.7g 脂質:41.3g 食塩:5.56g	エネルギー:1572kcal 蛋白:65.9g 脂質:49.5g 食塩:6.61g	エネルギー:1524kcal 蛋白:45.9g 脂質:45.8g 食塩:7.36g	エネルギー:1509kcal 蛋白:64.1g 脂質:50.2g 食塩:6.09g	エネルギー:1540kcal 蛋白:65.3g 脂質:40.0g 食塩:6.86g
日付	17	18	19	20			
朝A	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 いんげんとコーンの香味和え 味噌汁(ごぼう・人参)	御飯 千草焼き うまい菜と油揚げの和え物 味噌汁(玉ねぎ・あさり)	御飯 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) 味噌汁(里芋・もやし)	御飯 メヌケの焼き浸し ブロッコリーと油揚げのピーナツ和え 味噌汁(しめじ・わかめ)	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>6月10日(月) 昼食 『あじさい寿司』</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>6月14日(金) 昼食 『越前おろしそば』 [福井県郷土料理]</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>6月16日(日) 昼食/おやつ 『父の日』</p>  </div> </div>		
	エネルギー:366kcal 蛋白:10.1g 脂質:5.5g 食塩:1.56g	エネルギー:351kcal 蛋白:13.9g 脂質:5.5g 食塩:1.56g	エネルギー:399kcal 蛋白:12.7g 脂質:9.2g 食塩:1.44g	エネルギー:362kcal 蛋白:19.7g 脂質:5.7g 食塩:1.51g			
昼	御飯 鶏の唐揚げ 卵の花 ほうれん草とちくわのからし和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ)白味噌仕立て	御飯 ホキのグリル(きのこソース) カリフラワーとベーコンのソテー 赤だし(絹揚げ・キャベツ) ヨーグルト(マンゴーソース)	炊き込み御飯 鶏肉の塩麴蒸し じゃがいもと平天の旨煮 胡瓜のレモン酢和え 味噌汁(白ねぎ・油揚げ)いりこ風味	御飯 牛肉コロッケ(濃厚ソース) 大豆とキャベツのじゃこ炒め 味噌汁(ごぼう・大根葉) 麦白味噌仕立て かつおねり梅	<p>梅雨の時期になると様々な色で花を咲かせるあじさいは華やかな風物詩です。あじさい寿司はあじさいの色に見立てた色のすし酢を使い、大葉や玉子、イクラなどであじさいの花のように盛り付けをしたものです。しば漬けが食感のアクセントになっています。</p> <p>越前おろしそばは福井県の郷土料理で、福井県では日常はもちろん、婚礼料理やコース料理のメイン料理としても登場しているそうです。400年以上の歴史がある料理で、大根おろしを添えて冷たいつゆをかけるのが特徴です。福井の方は年中冷たいつゆで食べるそうです。</p> <p>父の日は、「母の日のように父親にも感謝する日を！」と声を上げたアメリカのドット夫人の父親の誕生日が6月だったことから6月に決まったそうです。ナリコマの父の日メニューはお祝いにかかせない赤飯をはじめ、刺身や茶碗蒸しなど人気の高いメニューで揃えています。</p>		
	エネルギー:591kcal 蛋白:18.9g 脂質:23.7g 食塩:2.26g	エネルギー:456kcal 蛋白:21.9g 脂質:12.8g 食塩:1.99g	エネルギー:521kcal 蛋白:21.8g 脂質:12.9g 食塩:3.29g	エネルギー:567kcal 蛋白:18.3g 脂質:18.6g 食塩:2.68g			
お	手作りあんシュー(栗あん)	手作りいちごミルクプリン(ホイップクリーム添え)	手作りぜんざい(もち麩)	手作りバウンドケーキ			
	エネルギー:91kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	エネルギー:84kcal 蛋白:2.2g 脂質:3.2g 食塩:0.11g	エネルギー:147kcal 蛋白:4.8g 脂質:0.4g 食塩:0.07g	エネルギー:163kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.3g 食塩:0.35g			
夕	ゆかり御飯 ホッケのタレ焼き 絹揚げと人参の煮物 大根と人参の生酢 味噌かきたま汁	御飯 豚肉ともやしのごま醤油炒め かにシューマイ かぼちゃのサラダ 味噌汁(白菜・大根葉)	御飯 白身魚の生姜煮 大根と豚肉の炒め物 コールスローサラダ 味噌汁(ソーメン)	御飯 三色稲荷の炊き合わせ 手作り味噌付きごま豆腐 白菜とちくわの和え物 味噌汁(チンゲン菜・人参)			
	エネルギー:456kcal 蛋白:24.6g 脂質:10.6g 食塩:2.39g	エネルギー:599kcal 蛋白:21.9g 脂質:25.6g 食塩:2.01g	エネルギー:510kcal 蛋白:23.2g 脂質:16.9g 食塩:2.91g	エネルギー:497kcal 蛋白:16.8g 脂質:17.4g 食塩:2.43g			
計	エネルギー:1504kcal 蛋白:55.4g 脂質:43.8g 食塩:6.31g	エネルギー:1490kcal 蛋白:59.9g 脂質:47.1g 食塩:5.67g	エネルギー:1577kcal 蛋白:62.5g 脂質:39.4g 食塩:7.71g	エネルギー:1589kcal 蛋白:56.9g 脂質:53.0g 食塩:6.97g			

常食(御飯食) 献立だより 2024年6月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付					21	22	23
朝A	<p>6月30日(日)おやつ 『手作りわらび餅 (小倉あん添え)』 夏越の祓</p>  <p>“夏越の祓”とは一年の半分にあたる6月30日に、半年の間に溜まった穢れを落とし、残り半年の息災を祈願する行事です。暑くなるこの時期に体調を崩す方が多かったので、甘く食べやすいお菓子でエネルギーを補給し厄除けしていたそうです。</p>				御飯 チキンピカタ ほうれん草のおから和え 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ) E:358kcal 蛋白:11.9g 脂質:6.3g 食塩:1.73g	御飯 玉子焼き 納豆 味噌汁(じゃがいも・えのき) E:408kcal 蛋白:14.6g 脂質:9.9g 食塩:1.39g	御飯 ポテトミンチ巻き いんげんのごまドレサラダ 味噌汁(うまい菜・もやし) E:385kcal 蛋白:11.3g 脂質:8.4g 食塩:1.35g
					御飯 さわらの照り焼き 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 ねぎとあさりの酢味噌和え すまし汁(白菜・かまぼこ) E:509kcal 蛋白:30.3g 脂質:13.2g 食塩:2.33g	野菜かき揚げうどん ごぼうと豚肉の味噌煮 大根とパプリカの塩麹ドレサラダ E:560kcal 蛋白:12.0g 脂質:17.5g 食塩:3.50g	御飯 赤魚の魚田(田楽味噌) 絹揚げと豚肉の炒め煮 揚げなすの甘酢和え すまし汁(大根菜・人参) E:585kcal 蛋白:29.2g 脂質:22.5g 食塩:2.02g
					豆乳かすてら E:115kcal 蛋白:2.4g 脂質:4.9g 食塩:0.18g	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	手作りココアシフォンカップケーキ E:76kcal 蛋白:1.7g 脂質:4.4g 食塩:0.08g
					御飯 豚肉の山椒煮 おくらのとろろ和え 味噌汁(キャベツ・大根) 杏仁豆腐(パイン缶添え) E:558kcal 蛋白:18.8g 脂質:17.1g 食塩:2.18g	御飯 さけの香味焼き キャベツと平天の煮浸し 味噌汁(絹揚げ・わかめ)白味噌仕立て 高菜炒め E:475kcal 蛋白:22.9g 脂質:15.2g 食塩:1.59g	御飯 鶏肉のマリネソース焼き 切干大根とちりめんの煮物 玉子豆腐 味噌汁(白菜・油揚げ)いりこ風味 E:470kcal 蛋白:22.3g 脂質:13.0g 食塩:2.75g
					E:1540kcal 蛋白:63.4g 脂質:41.5g 食塩:6.42g	E:1570kcal 蛋白:50.3g 脂質:42.9g 食塩:6.57g	E:1516kcal 蛋白:64.5g 脂質:48.3g 食塩:6.20g
計					28	29	30
日付	24	25	26	27	28	29	30
朝A	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) キャベツとかまぼこの和風ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・大根) E:363kcal 蛋白:11.3g 脂質:7.1g 食塩:1.61g	御飯 鶏肉のグリル アスパラと玉ねぎの塩ごま和え 味噌汁(絹揚げ・キャベツ) E:368kcal 蛋白:13.7g 脂質:8.7g 食塩:1.20g	御飯 かに玉 しろなとちくわの麦味噌和え 味噌汁(白菜・大根菜) E:334kcal 蛋白:9.6g 脂質:6.0g 食塩:1.51g	御飯 海鮮豆腐ステーキ カリフラワーと玉ねぎのレモンドレサラダ 味噌汁(もやし・わかめ) E:397kcal 蛋白:9.5g 脂質:11.7g 食塩:1.49g	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 小松菜の麺ナムル和え 味噌汁(里芋・大根) E:344kcal 蛋白:12.1g 脂質:5.9g 食塩:1.46g	しるな雑炊 いんげんとベーコンのソテー もやしのバンパンドレサラダ とうろ煮 E:322kcal 蛋白:10.1g 脂質:12.2g 食塩:1.68g	御飯 鶏つみれ(トマト) マカロニサラダ 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ) E:430kcal 蛋白:15.1g 脂質:12.1g 食塩:1.48g
	御飯 豚肉とニラのオイスター炒め いかふくさ焼き とろろの梅かつお和え 味噌汁(チンゲン菜・しいたけ) E:551kcal 蛋白:22.4g 脂質:19.4g 食塩:2.15g	ちらし寿司 れんこんと豚肉の煮物 大根と大根葉の和え物 味噌汁(里芋・白ねぎ)白味噌仕立て E:471kcal 蛋白:17.3g 脂質:9.3g 食塩:2.76g	御飯 かれいの味噌煮 もやしと鶏肉の炒め物 スパゲティーサラダ すまし汁(おくら・おつゆ麩) E:531kcal 蛋白:28.6g 脂質:17.7g 食塩:2.13g	御飯 鶏肉の豆鼓蒸し 大根と平天の煮物 キャベツの土佐酢和え 味噌汁(じゃがいも・油揚げ) E:479kcal 蛋白:20.3g 脂質:12.7g 食塩:2.49g	キーマカレー 玉ねぎとツナのマリネ 手作りすいかゼリー E:555kcal 蛋白:16.2g 脂質:17.9g 食塩:2.14g	御飯 銀ひらすの西京焼き 絹揚げの煮物 ブロッコリーとちくわの練りごま和え すまし汁(白菜・わかめ) E:514kcal 蛋白:27.5g 脂質:15.3g 食塩:2.42g	木の葉丼 ひじきと豚肉の炒め煮 キャベツとコーンのピーナツドレサラダ 味噌汁(大根・小松菜)いりこ風味 E:499kcal 蛋白:17.0g 脂質:12.6g 食塩:3.11g
お	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	手作りほうじ茶プリン(ホイップクリーム添え) E:94kcal 蛋白:1.9g 脂質:3.7g 食塩:0.11g	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	手作りきなこソフトマフィン E:98kcal 蛋白:2.4g 脂質:4.6g 食塩:0.11g	手作りわらび餅(小倉あん添え) E:39kcal 蛋白:0.7g 脂質:0.1g 食塩:0.03g
	御飯 さばの南部焼き かぼちゃの含め煮 胡瓜の酢の物 味噌汁(豆腐) E:541kcal 蛋白:21.2g 脂質:21.5g 食塩:1.79g	御飯 肉団子の野菜あんかけ 大豆煮 ブロッコリーとパプリカのバジルドレサラダ 味噌汁(なす) E:590kcal 蛋白:19.0g 脂質:24.2g 食塩:2.38g	御飯 豚肉のブルコギ風 冬瓜の煮物 味噌汁(ほうれん草・あさり) ミルク寒天(洋なし缶添え) E:544kcal 蛋白:20.3g 脂質:18.1g 食塩:1.89g	御飯 白身魚の揚げ物(甘酢あん) 金平ごぼう やっこ(醤油) 味噌汁(白ねぎ・しいたけ)いりこ風味 E:588kcal 蛋白:26.8g 脂質:20.6g 食塩:2.01g	御飯 白身魚の煮付け なすの揚げ浸し さつまいもとオレンジのサラダ 豚汁(豚肉・玉ねぎ・人参) E:519kcal 蛋白:20.7g 脂質:14.9g 食塩:2.00g	御飯 合鴨スモークスライス キャベツと豚肉の炒め物 ほうれん草とちりめんのピリ辛和え 味噌汁(油揚げ・大根菜) E:577kcal 蛋白:27.8g 脂質:23.7g 食塩:2.70g	御飯 高野豆腐の炊き合わせ チンゲン菜とツナの炒め物 白菜と平天の塩レモンドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・しいたけ) E:488kcal 蛋白:21.8g 脂質:14.3g 食塩:2.26g
計	E:1530kcal 蛋白:56.8g 脂質:48.2g 食塩:5.59g	E:1562kcal 蛋白:53.2g 脂質:44.3g 食塩:6.39g	E:1503kcal 蛋白:60.4g 脂質:45.5g 食塩:5.64g	E:1517kcal 蛋白:57.3g 脂質:46.8g 食塩:6.03g	E:1518kcal 蛋白:50.3g 脂質:42.7g 食塩:5.70g	E:1511kcal 蛋白:67.8g 脂質:55.8g 食塩:6.91g	E:1456kcal 蛋白:54.6g 脂質:39.1g 食塩:6.88g

