

常食(御飯食) 献立だより 2024年10月 ◇①◇



曜日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	日 6	
朝A		御飯 メヌケの焼き浸し コールスローサラダ 味噌汁(絹揚げ・玉ねぎ) E:388kcal 蛋白:17.8g 脂質:9.6g 食塩:1.75g	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) 大根と人参の和え物 味噌汁(里芋・キャベツ) E:358kcal 蛋白:10.7g 脂質:6.5g 食塩:1.58g	御飯 照り焼き風肉団子 もやしのバンパンドレサラダ 味噌汁(あさり・油揚げ) E:438kcal 蛋白:17.0g 脂質:13.6g 食塩:1.47g	御飯 ミートオムレツ ブロッコリーの白ごま和え 味噌汁(チンゲン菜・しいたけ) E:348kcal 蛋白:12.3g 脂質:6.3g 食塩:1.35g	あさり雑炊 鶏肉と絹揚げの煮物 大根とコーンの香味ドレサラダ ちりめん山椒 E:294kcal 蛋白:15.8g 脂質:10.0g 食塩:1.73g	御飯 ポテトミンチ巻き 納豆 味噌汁(キャベツ・白ねぎ) E:384kcal 蛋白:13.3g 脂質:7.8g 食塩:1.61g	
	昼	御飯 鶏肉のねぎ焼き 高野豆腐のサイコロ煮 ブロッコリーとパプリカのピーナッツ和え 味噌汁(白菜・かまぼこ)麦白味噌仕立て E:516kcal 蛋白:24.5g 脂質:15.0g 食塩:2.26g	御飯 あじの照り煮 なすの揚げ浸し 味噌汁(白ねぎ・しいたけ) フルーツ(パイン缶・白桃缶) E:462kcal 蛋白:19.2g 脂質:10.6g 食塩:1.79g	御飯 鶏大根 白菜といかのとろみ炒め やっこ(梅ダレ) 味噌汁(玉ねぎ・しろな) E:444kcal 蛋白:25.6g 脂質:7.6g 食塩:2.94g	きつねそば 里芋の鶏そぼろ煮 ひじきとハムのマヨサラダ E:506kcal 蛋白:18.0g 脂質:13.4g 食塩:4.80g	御飯 ホキの揚げ浸し もやしと鶏肉の炒め物 胡瓜の酢の物 味噌汁(油揚げ・大根葉)白味噌仕立て E:529kcal 蛋白:25.4g 脂質:14.9g 食塩:2.04g	キーマカレー ブロッコリーのりんごドレ和え パイン缶のオレンジジュレ E:512kcal 蛋白:15.5g 脂質:15.1g 食塩:1.60g	
お								
夕		御飯 おでん うまい菜と鶏肉の炒め物 昆布佃煮 E:498kcal 蛋白:19.0g 脂質:12.8g 食塩:2.94g	御飯 豚肉のバター醤油炒め かにシューマイ 白菜といんげんの麴ナムル和え 味噌汁(もやし・わかめ)いりこ風味 E:626kcal 蛋白:21.4g 脂質:27.1g 食塩:2.24g	御飯 銀ひらすのグリル(オニオンソース) ごぼうと豚肉の炒り煮 ほうれん草のおから和え 味噌汁(じゃがいも・人参) E:516kcal 蛋白:24.5g 脂質:16.7g 食塩:1.94g	御飯 回鍋肉 玉ねぎとツナのマリネ 味噌汁(大根・わかめ) 杏仁豆腐(いちごソース) E:599kcal 蛋白:21.1g 脂質:21.4g 食塩:1.76g	御飯 擬製豆腐 筍と豚肉の炒り煮 キャベツとちくわのごまドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ) E:577kcal 蛋白:22.2g 脂質:21.5g 食塩:2.91g	御飯 赤魚の生姜煮 しろなと鶏肉の炒め物 白菜と平天のピーナッツ和え 味噌汁(絹揚げ・わかめ)いりこ風味 E:470kcal 蛋白:26.8g 脂質:10.7g 食塩:2.39g	
	計	E:1402kcal 蛋白:61.3g 脂質:38.6g 食塩:6.95g	E:1360kcal 蛋白:50.1g 脂質:44.0g 食塩:5.55g	E:1398kcal 蛋白:67.1g 脂質:37.9g 食塩:6.35g	E:1379kcal 蛋白:51.4g 脂質:36.5g 食塩:7.91g	E:1400kcal 蛋白:63.4g 脂質:46.4g 食塩:6.68g	E:1232kcal 蛋白:52.3g 脂質:31.4g 食塩:5.60g	
日付	7	8	9	10	<div data-bbox="1591 1052 1934 1854" data-label="Complex-Block"> <p>10月7日(月)昼食 『萩御飯』</p>  <p>「萩」は秋の七草の1つで、秋になると一斉に小さなピンク色の花を咲かせます。萩御飯は小豆と枝豆と一緒に炊いたもので、小豆を萩の花に見立て、枝豆の緑色を萩の葉に見立てて萩の花を表現した秋の御飯です。学校給食にも取り入れられ、食べられているそうです。</p> </div>			
朝A	食パン 千草焼き 里芋と豚肉のスープ E:287kcal 蛋白:11.6g 脂質:11.3g 食塩:1.61g	御飯 いかつみれ(コンソメ) 白菜となめこの豆乳和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) E:339kcal 蛋白:10.9g 脂質:4.5g 食塩:1.83g	御飯 カニカマ入りだし巻き卵 もやしとちりめんの白ごま和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ) E:397kcal 蛋白:18.6g 脂質:10.4g 食塩:1.59g	御飯 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) 味噌汁(大根葉・白ねぎ) E:398kcal 蛋白:11.6g 脂質:10.7g 食塩:1.55g				
	昼	萩御飯 さわらの西京焼き 大根と豚肉の炒め物 すまし汁(白菜・しいたけ) 柿 E:470kcal 蛋白:22.5g 脂質:11.6g 食塩:1.79g	びびんバ えびシューマイ ブロッコリーと油揚げの和え物 中華スープ(かまぼこ・ザーサイ) E:598kcal 蛋白:20.6g 脂質:21.3g 食塩:3.83g	御飯 鶏肉の豆鼓蒸し 大豆煮 ポテトサラダ 味噌汁(小松菜・ごぼう) E:554kcal 蛋白:21.7g 脂質:19.0g 食塩:2.28g				御飯 シロガネダラの生姜煮 切干大根の煮物 ブロッコリーとパプリカのスローサラダ 味噌汁(うまい菜・あさり) E:476kcal 蛋白:17.4g 脂質:9.0g 食塩:3.56g
お								
夕	御飯 鶏の唐揚げ ひじきと油揚げの煮物 とろろの梅かつお和え 味噌汁(しろな・ちくわ)白味噌仕立て E:584kcal 蛋白:18.7g 脂質:21.9g 食塩:2.18g	御飯 白身魚の山椒煮 キャベツと豚肉の炒め物 さつまいもと豆のサラダ 味噌汁(豆腐) E:497kcal 蛋白:25.5g 脂質:10.0g 食塩:1.83g	御飯 さばの塩焼き 白菜と糸昆布の煮物 味噌汁(絹揚げ・人参) しば漬け E:504kcal 蛋白:19.8g 脂質:21.3g 食塩:2.74g	御飯 豚肉の香味炒め いかふくさ焼き 白菜と油揚げのからし和え 味噌汁(えのき・わかめ)いりこ風味 E:527kcal 蛋白:22.5g 脂質:19.2g 食塩:2.10g				
	計	E:1341kcal 蛋白:52.8g 脂質:44.8g 食塩:5.58g	E:1434kcal 蛋白:57.0g 脂質:35.8g 食塩:7.49g	E:1455kcal 蛋白:60.1g 脂質:50.7g 食塩:6.61g	E:1401kcal 蛋白:51.5g 脂質:31.7g 食塩:7.21g			



常食(御飯食) 献立だより 2024年10月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日付					11	12	13	
朝A	10月15日(火) 昼食 『栗御飯』 十三夜 				御飯 5品目具材の玉子焼き キャベツと平天のピリ辛和え 味噌汁(ごぼう・大根) エ:344kcal 蛋白:11.3g 脂質:4.8g 食塩:1.67g	御飯 ポロニアソーセージ 味噌汁(キャベツ・しいたけ) エ:379kcal 蛋白:10.2g 脂質:10.1g 食塩:1.74g	御飯 ほうれん草のオムレツ もやしと油揚げの塩麴ドレサラダ 味噌汁(あさり・人参) エ:363kcal 蛋白:15.0g 脂質:6.7g 食塩:1.57g	
	昼	十三夜は新月から数えて13日目の月で、十五夜に次いで美しい月と言われています。十三夜には別の言い方があり、豆や栗が収穫できる時期であったことから「豆名月」や「栗名月」とも呼ばれています。ナリコマの十三夜は優しい味わいの栗御飯です。				御飯 白身魚の煮付け ベーコンと枝豆の塩バターソテー 冷やし冬瓜 味噌汁(絹揚げ・しめじ)白味噌仕立て エ:501kcal 蛋白:23.7g 脂質:15.8g 食塩:1.95g	御飯 豚肉と白菜のすき煮 うまい菜とえのきの炒め物 味噌汁(かぼちゃ) はちみつねり梅 エ:524kcal 蛋白:20.8g 脂質:17.3g 食塩:3.05g	御飯 鶏肉の照り焼き(炭焼き風味) キャベツとツナの煮物 やっこ(大葉味噌ダレ) すまし汁(玉ねぎ・かまぼこ) エ:511kcal 蛋白:23.6g 脂質:15.3g 食塩:2.47g
		お						
	夕	御飯 ミートローフ風(トミグラスソース) もやしとツナの炒め物 カラフラワーとアスパラのバジルドレサラダ 味噌汁(小松菜・油揚げ) エ:574kcal 蛋白:21.2g 脂質:24.6g 食塩:1.93g					御飯 ホッケのタレ焼き 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 いんげんのバンバンドレサラダ 味噌汁(白ねぎ・わかめ)麦味噌仕立て エ:501kcal 蛋白:28.0g 脂質:13.1g 食塩:2.40g	御飯 アブラガレイの山椒煮 スパゲティーサラダ 味噌汁(大根・チンゲン菜) フルーツ(黄桃缶・白桃缶) エ:516kcal 蛋白:13.5g 脂質:13.8g 食塩:2.58g
	計					エ:1419kcal 蛋白:56.2g 脂質:45.2g 食塩:5.55g	エ:1404kcal 蛋白:59.0g 脂質:40.5g 食塩:7.19g	エ:1390kcal 蛋白:53.7g 脂質:35.8g 食塩:6.62g
日付	14	15	16	17	18	19	20	
朝A	食パン チキンピカタ 白菜とベーコンのポトフ エ:312kcal 蛋白:11.4g 脂質:15.2g 食塩:2.19g	御飯 玉子焼き チンゲン菜と平天の塩ごま和え 味噌汁(しいたけ・わかめ) エ:378kcal 蛋白:12.2g 脂質:8.7g 食塩:1.69g	御飯 筑前煮 納豆 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜) エ:381kcal 蛋白:18.5g 脂質:6.2g 食塩:1.69g	御飯 プレーンオムレツ(クリームソース) キャベツとちくわの香味ドレサラダ 味噌汁(もやし・油揚げ) エ:386kcal 蛋白:12.8g 脂質:7.4g 食塩:2.11g	御飯 擬製豆腐(そぼろあん) 白菜と大根葉の麴ナムル和え 味噌汁(ほうれん草・白ねぎ) エ:330kcal 蛋白:9.5g 脂質:5.6g 食塩:1.28g	大根雑炊 絹揚げの鶏そぼろ煮 いんげんと平天の白ごま和え フルーツ(カットりんご) エ:327kcal 蛋白:13.5g 脂質:11.5g 食塩:1.63g	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) 白菜となめこの麦味噌和え 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ) エ:358kcal 蛋白:9.9g 脂質:4.5g 食塩:1.48g	
	昼	御飯 赤魚の焼き浸し なすの田舎煮 キャベツのピーナツドレサラダ 味噌汁(ごぼう・大根葉) エ:466kcal 蛋白:21.8g 脂質:12.0g 食塩:1.81g	栗御飯 さんまの生姜煮 もやしと豚肉の炒め物 味噌汁(油揚げ・大根)白味噌仕立て フルーツ(洋なし缶・黄桃缶) エ:594kcal 蛋白:24.8g 脂質:20.0g 食塩:1.79g	御飯 カツとじ キャベツとかまぼこの煮浸し カラフラワーといんげんのおからサラダ 赤だし(さつまいも・えのき) エ:589kcal 蛋白:22.8g 脂質:16.9g 食塩:3.08g	御飯 銀ひらすの香味焼き 里芋と豚肉の煮物 チンゲン菜とツナのごまドレサラダ エ:543kcal 蛋白:24.8g 脂質:14.4g 食塩:3.78g	ねぎとろ丼 キャベツとあさりの炒め物 味噌汁(さつまいも・大根) 黄桃缶のピーチジュレ エ:484kcal 蛋白:22.6g 脂質:10.1g 食塩:2.80g	御飯 鶏肉のにんにく醤油焼き 大豆煮 冷やし冬瓜 味噌汁(白菜・かまぼこ) エ:459kcal 蛋白:20.8g 脂質:11.7g 食塩:1.96g	御飯 白身魚の揚げ物(中華あん) うまい菜と鶏肉の炒め物 キャベツとちくわの和え物 味噌汁(白ねぎ・しいたけ) エ:539kcal 蛋白:25.3g 脂質:18.2g 食塩:2.06g
お								
夕	御飯 豚肉の味噌マヨ炒め 絹揚げと人参の煮物 玉子豆腐 すまし汁(ソーメン) エ:598kcal 蛋白:23.5g 脂質:26.6g 食塩:3.01g	御飯 鶏肉の柚子風味グリル ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(じゃがいも・キャベツ)いりこ風味 のり佃煮 エ:466kcal 蛋白:18.5g 脂質:15.3g 食塩:1.99g	御飯 ホキのソテー(コンソメソース) 小松菜とベーコンの炒め物 味噌汁(白菜・絹揚げ) マンゴー缶 エ:469kcal 蛋白:20.1g 脂質:11.9g 食塩:1.80g	御飯 さばの味噌煮 れんこんの炒め生酢 おくらのとろろ和え すまし汁(人参・しいたけ) エ:539kcal 蛋白:19.0g 脂質:21.3g 食塩:1.69g	御飯 肉じゃが(豚肉) 松風焼き ブロッコリーとコーンの和風ドレ和え 味噌汁(ごぼう・わかめ) エ:576kcal 蛋白:24.0g 脂質:16.6g 食塩:2.51g	御飯 かれいのグリル(マスタードタルタルソース) もやしと豚肉の炒め物 味噌汁(油揚げ・大根葉)白味噌仕立て ミルク寒天(あんずソース) エ:606kcal 蛋白:30.4g 脂質:21.2g 食塩:1.62g	御飯 ハンバーグ(ドミソース) かぼちゃの含め煮 カラフラワーとパプリカのバジルドレサラダ 味噌汁(もやし・わかめ) エ:570kcal 蛋白:15.7g 脂質:22.4g 食塩:2.45g	
	計	エ:1376kcal 蛋白:56.7g 脂質:53.8g 食塩:7.01g	エ:1438kcal 蛋白:55.5g 脂質:44.0g 食塩:5.47g	エ:1439kcal 蛋白:61.4g 脂質:35.0g 食塩:6.57g	エ:1468kcal 蛋白:56.6g 脂質:43.1g 食塩:7.58g	エ:1390kcal 蛋白:56.1g 脂質:32.3g 食塩:6.59g	エ:1392kcal 蛋白:64.7g 脂質:44.4g 食塩:5.21g	エ:1467kcal 蛋白:50.9g 脂質:45.1g 食塩:5.97g

常食(御飯食) 献立だより 2024年10月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	21	22	23	24	25	26	27
朝A	食パン かに玉 キャベツとウインナーの豆乳スープ E:282kcal 蛋白:9.9g 脂質:12.4g 食塩:1.99g	御飯 蒸し鶏(梅ソース) キャベツとちりめんのピリ辛和え 味噌汁(絹揚げ・大根) E:335kcal 蛋白:18.2g 脂質:3.2g 食塩:1.52g	御飯 磯巻き卵 ブロッコリーとなめこの豆乳和え 味噌汁(しろな・ちくわ) E:351kcal 蛋白:14.1g 脂質:6.7g 食塩:1.56g	御飯 ハムチーズピカタ カリフラワーと玉ねぎのスローサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ) E:413kcal 蛋白:11.4g 脂質:13.4g 食塩:1.96g	御飯 海鮮豆腐ステーキ キャベツの塩麹ドレサラダ 味噌汁(大根葉・里芋) E:375kcal 蛋白:9.1g 脂質:8.2g 食塩:1.60g	御飯 玉子焼き アスパラの和風ドレサラダ 味噌汁(大根・チンゲン菜) E:373kcal 蛋白:10.6g 脂質:7.9g 食塩:1.31g	御飯 野菜ミンチ巻き さつまいものサラダ 味噌汁(ほうれん草・えのき) E:396kcal 蛋白:10.0g 脂質:7.1g 食塩:1.40g
	秋の恵みカレー(さつまいも) ブロッコリーの洋風お浸し ヨーグルト(ブルーベリー添え・はちみつソース) E:540kcal 蛋白:16.8g 脂質:17.1g 食塩:1.96g	御飯 えびマカロングラタンフライ(中濃ソース) 冬瓜の煮物 小松菜と平天のパンパントレサラダ 味噌汁(白菜・玉ねぎ) E:541kcal 蛋白:18.8g 脂質:18.4g 食塩:2.55g	あさり御飯 さけの塩焼き れんこんと油揚げの煮物 白菜のレモン風味 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ) E:539kcal 蛋白:30.3g 脂質:15.5g 食塩:3.93g	御飯 赤魚の照り煮 浦上そぼろ[長崎県郷土料理] 胡瓜の昆布和え 味噌汁(玉ねぎ・小松菜)白味噌仕立て E:523kcal 蛋白:23.1g 脂質:15.8g 食塩:2.33g	オムライス(野菜ソース) しろなとツナのソテー マカロニサラダ コンソメスープ(ウインナー・セロリ) E:532kcal 蛋白:18.9g 脂質:18.5g 食塩:2.78g	御飯 焼さばの南蛮漬け 卵の花 白菜といんげんの和え物 味噌汁(もやし・白ねぎ)いりこ風味 E:571kcal 蛋白:21.0g 脂質:23.9g 食塩:2.46g	御飯 鶏の唐揚げ(ねぎ塩ダレ) じゃがいもと昆布の煮物 小松菜の麦味噌和え 味噌汁(白菜・油揚げ) E:563kcal 蛋白:18.4g 脂質:20.0g 食塩:2.10g
お							
夕	御飯 さわらの柚庵焼き 切干大根と鶏肉の煮物 スパゲティーサラダ 味噌汁(豆腐)いりこ風味 E:532kcal 蛋白:24.0g 脂質:18.1g 食塩:2.29g	御飯 シロガネダラの香草パン粉焼き(オニオンソース) ひじきと豚肉の炒め煮 もやしの香味ドレサラダ 味噌汁(なす) E:528kcal 蛋白:25.5g 脂質:18.2g 食塩:2.45g	御飯 豚肉と大根の利休煮 やっこ(醤油) かぼちゃのサラダ すまし汁(キャベツ・人参) E:545kcal 蛋白:20.8g 脂質:21.0g 食塩:2.16g	御飯 白身魚の竜田揚げ(甘酢あん) うまい菜と絹揚げの炒め煮 味噌汁(大根・しめじ) マンゴー缶 E:501kcal 蛋白:17.9g 脂質:11.6g 食塩:1.72g	御飯 レモンチキン いかふくさ焼き 大根の白ごま和え 豚汁(豚肉・白菜・しいたけ) E:505kcal 蛋白:22.9g 脂質:18.1g 食塩:1.60g	御飯 合鴨スモークスライス 大豆とキャベツのじゃこ炒め 味噌汁(じゃがいも・人参) フルーツ(カットオレンジ) E:553kcal 蛋白:19.4g 脂質:20.4g 食塩:2.62g	御飯 かれのいの魚田(田楽味噌) 高野豆腐のサイコロ煮 大根のごま酢和え すまし汁(玉ねぎ・わかめ) E:507kcal 蛋白:28.6g 脂質:12.2g 食塩:2.56g
	E:1354kcal 蛋白:50.7g 脂質:47.6g 食塩:6.24g	E:1404kcal 蛋白:62.5g 脂質:39.8g 食塩:6.42g	E:1435kcal 蛋白:65.2g 脂質:43.2g 食塩:7.65g	E:1437kcal 蛋白:52.4g 脂質:40.8g 食塩:6.01g	E:1412kcal 蛋白:50.2g 脂質:44.8g 食塩:6.08g	E:1493kcal 蛋白:51.0g 脂質:52.2g 食塩:6.39g	E:1466kcal 蛋白:57.0g 脂質:39.3g 食塩:6.06g
日付	28	29	30	31			
朝A	食パン チキンナゲット(トマトソース) 大根と豚肉のスープ E:317kcal 蛋白:13.6g 脂質:13.0g 食塩:1.91g	御飯 でんぷ入りだし巻き卵 キャベツといんげんのごまドレサラダ 味噌汁(大根葉・白ねぎ) E:387kcal 蛋白:13.0g 脂質:10.5g 食塩:1.39g	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 もやしとしめじの大葉ドレサラダ 味噌汁(白菜・玉ねぎ) E:360kcal 蛋白:11.0g 脂質:6.1g 食塩:1.63g	御飯 鶏つみれの煮物 いんげんとちくわのおから和え 味噌汁(小松菜・あさり) E:379kcal 蛋白:15.3g 脂質:7.2g 食塩:1.60g	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>10月21日(月)昼食 『秋の恵みカレー (さつまいも)』</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>10月24日(木)昼食 『浦上そぼろ』 [長崎県郷土料理]</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>10月31日(木)おやつ 『かぼちゃムース (ホイップクリーム添え)』 ハロウィン</p>  </div> </div> <p>秋と言えば食欲の秋ですね。秋は旬を迎えるものがいっぱいです。そんな秋の食材を使ったカレーが季節の料理として登場します。さつまいもやしめじ、椎茸が入っていますので秋らしさを感じていただける一品だと思います。ぜひお楽しみに。</p> <p>浦上そぼろは、長崎県の浦上地区郷土料理です。豚肉と野菜を使った炒め煮で、野菜炒めや金平にも似たような味わいです。当時キリスト教を布教していたポルトガル人宣教師が肉を食べる習慣がなかった信徒たちに豚肉を食べさせようとしたことが始まりだそうです。</p> <p>ハロウィンと言えばかぼちゃのランタンを思い浮かべる人もいらっしゃると思いますが、もともとはカブのランタンだったそうです。ハロウィンがアメリカに広まった時にかぼちゃに変わったとされています。ナリコマのハロウィンのおやつはかぼちゃのムースです。</p>		
	E:461kcal 蛋白:14.9g 脂質:6.9g 食塩:2.85g	E:450kcal 蛋白:24.1g 脂質:9.9g 食塩:2.42g	E:602kcal 蛋白:17.3g 脂質:18.0g 食塩:2.43g	E:579kcal 蛋白:15.6g 脂質:20.8g 食塩:2.81g			
お				かぼちゃムース(ホイップクリーム添え) E:76kcal 蛋白:1.1g 脂質:4.3g 食塩:0.04g			
夕	御飯 豚肉ともやしの野菜炒め えびシューマイ ひじきとれんこんのマヨサラダ 味噌汁(キャベツ・しいたけ) E:628kcal 蛋白:20.1g 脂質:29.5g 食塩:2.47g	御飯 肉団子のクリームシチュー カリフラワーとウインナーのソテー パイン缶の紅茶ジュレ E:617kcal 蛋白:17.5g 脂質:24.5g 食塩:2.18g	御飯 白身魚の味噌煮 卵ふくさ焼き ほうれん草のパンパントレサラダ すまし汁(ソーメン・花麩) E:472kcal 蛋白:23.9g 脂質:12.5g 食塩:2.23g	御飯 いわしの生姜煮 白菜と豚肉のトロみ炒め ブロッコリーと油揚げのピーナッツ和え 味噌汁(もやし・わかめ)いりこ風味 E:452kcal 蛋白:21.2g 脂質:11.3g 食塩:2.32g			
	E:1406kcal 蛋白:48.6g 脂質:49.4g 食塩:7.23g	E:1454kcal 蛋白:54.6g 脂質:44.9g 食塩:5.99g	E:1434kcal 蛋白:52.2g 脂質:36.6g 食塩:6.29g	E:1486kcal 蛋白:53.2g 脂質:43.6g 食塩:6.77g			
計							