

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ハンパントレサラダ 味噌汁(白菜・大根葉) | 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) | 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) | 御飯 ポテトミンチ巻き マヨサラダ 味噌汁(ほうれん草・あさり) | 御飯 干草焼き ブロッコリーのおから和え 味噌汁(里芋・キャベツ) | 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 金時豆煮 | 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) |
| | エネルギー:349kcal 蛋白:10.5g 脂質:7.1g 食塩:1.33g | エネルギー:396kcal 蛋白:9.7g 脂質:8.8g 食塩:1.65g | エネルギー:431kcal 蛋白:14.0g 脂質:13.5g 食塩:1.43g | エネルギー:363kcal 蛋白:15.1g 脂質:6.4g 食塩:1.60g | エネルギー:341kcal 蛋白:11.3g 脂質:5.2g 食塩:1.24g | エネルギー:344kcal 蛋白:15.8g 脂質:12.2g 食塩:1.56g | エネルギー:420kcal 蛋白:11.2g 脂質:14.6g 食塩:1.45g |
| 昼 | 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・セリ) フルーツ(洋なし缶・黄桃缶) | 御飯 白身魚の唐揚げ(オニソース) 一口がんもの煮物 白菜とちくわの麩ナムル和え 味噌汁(しめじ・しいたけ)白味噌仕立て | 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) | 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) | 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) | 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 | 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) |
| | エネルギー:547kcal 蛋白:17.6g 脂質:14.6g 食塩:2.93g | エネルギー:495kcal 蛋白:24.6g 脂質:14.0g 食塩:1.98g | エネルギー:451kcal 蛋白:24.8g 脂質:8.7g 食塩:2.35g | エネルギー:531kcal 蛋白:27.1g 脂質:15.2g 食塩:4.25g | エネルギー:445kcal 蛋白:22.4g 脂質:11.4g 食塩:2.50g | エネルギー:481kcal 蛋白:25.6g 脂質:8.9g 食塩:2.26g | エネルギー:544kcal 蛋白:17.8g 脂質:18.1g 食塩:1.88g |
| お | 牛乳 | 牛乳 | ジュース | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 紅茶 |
| 夕 | 御飯 焼さばの南蛮漬け 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) | 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) | 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 | 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 | 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) | 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 スバゲティーサラダ 味噌汁(白菜・じゃがいも) | 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) |
| | エネルギー:555kcal 蛋白:22.1g 脂質:22.4g 食塩:2.70g | エネルギー:541kcal 蛋白:21.9g 脂質:21.0g 食塩:2.10g | エネルギー:568kcal 蛋白:15.4g 脂質:20.2g 食塩:1.89g | エネルギー:522kcal 蛋白:19.2g 脂質:15.1g 食塩:2.17g | エネルギー:613kcal 蛋白:23.3g 脂質:23.1g 食塩:1.95g | エネルギー:570kcal 蛋白:23.8g 脂質:21.5g 食塩:2.34g | エネルギー:492kcal 蛋白:23.2g 脂質:14.2g 食塩:2.38g |
| 計 | エネルギー:1601kcal 蛋白:52.0g 脂質:52.6g 食塩:7.11g | エネルギー:1547kcal 蛋白:59.4g 脂質:49.1g 食塩:5.83g | エネルギー:1584kcal 蛋白:57.4g 脂質:44.5g 食塩:5.72g | エネルギー:1496kcal 蛋白:62.4g 脂質:38.6g 食塩:8.07g | エネルギー:1475kcal 蛋白:58.6g 脂質:44.2g 食塩:5.77g | エネルギー:1454kcal 蛋白:65.5g 脂質:44.2g 食塩:6.42g | エネルギー: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(オニソース) 味噌汁(ごぼう・人参) | 御飯 照り焼き風肉団子 アスパラとパプリカのハンパントレサラダ 味噌汁(白菜・わかめ) | 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) | <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>4月4日(木)昼食 『桜のちらし寿司』</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>4月5日(金)昼食 『さわらの梅味噌ダレがけ』</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>4月7日(日)昼食 『春キャベツとあさりのソテー』</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>4月8日(月)昼食 『はすのさんばい』 [山口県郷土料理]</p>  </div> </div> | | | |
| | エネルギー:400kcal 蛋白:11.2g 脂質:10.5g 食塩:1.69g | エネルギー:391kcal 蛋白:11.2g 脂質:10.1g 食塩:1.51g | エネルギー:365kcal 蛋白:14.0g 脂質:7.0g 食塩:1.57g | | | | |
| 昼 | 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) | 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) | 筍御飯 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 | | | | |
| | エネルギー:501kcal 蛋白:21.3g 脂質:14.2g 食塩:1.96g | エネルギー:606kcal 蛋白:26.8g 脂質:25.6g 食塩:2.59g | エネルギー:573kcal 蛋白:21.4g 脂質:23.3g 食塩:2.61g | | | | |
| お | 牛乳 | 牛乳 | ジュース | | | | |
| 夕 | 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 | 御飯 かれいの山椒煮 チンゲン菜と鶏肉の炒め物 手作り味噌ごま豆腐 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)いりこ風味 | 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) | | | | |
| | エネルギー:576kcal 蛋白:22.8g 脂質:21.2g 食塩:2.28g | エネルギー:468kcal 蛋白:27.2g 脂質:10.3g 食塩:2.63g | エネルギー:496kcal 蛋白:21.3g 脂質:13.3g 食塩:2.54g | | | | |
| 計 | エネルギー:1600kcal 蛋白:56.4g 脂質:46.3g 食塩:5.98g | エネルギー:1521kcal 蛋白:66.0g 脂質:48.6g 食塩:6.78g | エネルギー:1576kcal 蛋白:58.6g 脂質:50.8g 食塩:6.92g | | | | |

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。

鱈は春を告げる魚と言われていますが、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。

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

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。

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 | | | | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 朝A |  | | | 食パン/ジャム ポロニアソーセージ かぼちゃのポタージュース | 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ダ 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ) | 御飯 チキンナゲット(きのこソース) もやしとちりめん和え物 味噌汁(小松菜・油揚げ) |
| | | | | エネルギー:426kcal 蛋白:11.5g 脂質:15.7g 食塩:2.11g | エネルギー:386kcal 蛋白:11.7g 脂質:8.5g 食塩:1.41g | エネルギー:366kcal 蛋白:11.9g 脂質:6.1g 食塩:1.42g | エネルギー:366kcal 蛋白:15.6g 脂質:5.5g 食塩:2.13g |
| 昼 | | | | あさりの卵とじ 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 |
| | | | | エネルギー:504kcal 蛋白:22.6g 脂質:11.2g 食塩:3.56g | エネルギー:562kcal 蛋白:25.6g 脂質:17.0g 食塩:4.92g | エネルギー:579kcal 蛋白:27.1g 脂質:21.5g 食塩:2.89g | エネルギー:501kcal 蛋白:20.4g 脂質:15.0g 食塩:2.07g |
| お | | | | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 手作りミルクプリン(マンゴーソース) 緑茶 |
| 夕 | | | | 御飯 ミートローフ風(トミグラスソース) 山芋とちくわの煮物 キャベツとちりめん和え物 味噌汁(小松菜・もやし) | 御飯 牛肉のオイスターソース炒め えびシューマイ 味噌汁(えのき・キャベツ)白味噌仕立て フルーツ(パイナップル・白桃缶) | 御飯 ホッケの塩麴焼き 金時豆煮 ブロッコリーとパプリカのごまドレサダ 味噌汁(ちくわ・わかめ) | 御飯 白身魚の竜田揚げ カリフラワーとベーコンのソテー さつまいもとオレンジのサダ 味噌汁(絹揚げ・大根葉) |
| | | | | エネルギー:536kcal 蛋白:22.4g 脂質:16.4g 食塩:2.49g | エネルギー:607kcal 蛋白:19.0g 脂質:24.0g 食塩:2.01g | エネルギー:481kcal 蛋白:24.5g 脂質:9.2g 食塩:1.93g | エネルギー:573kcal 蛋白:19.9g 脂質:19.4g 食塩:2.13g |
| 計 | | | | エネルギー:1565kcal 蛋白:58.6g 脂質:36.8g 食塩:8.02g | エネルギー:1597kcal 蛋白:56.3g 脂質:49.6g 食塩:8.36g | エネルギー:1545kcal 蛋白:66.0g 脂質:37.2g 食塩:6.32g | エネルギー:1512kcal 蛋白:58.2g 脂質:41.7g 食塩:6.44g |
| 日付 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 朝A | 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) | 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(大根葉・里芋) | 御飯 白身魚の厚揚げの煮物 マヨサダ 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ) | 食パン/ジャム 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ダ 特製グレープジュース | 御飯 クリームチキン ブロッコリーのパンパントレサダ 味噌汁(玉ねぎ・大根) | 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) | 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) |
| | エネルギー:363kcal 蛋白:11.9g 脂質:7.6g 食塩:1.86g | エネルギー:351kcal 蛋白:12.8g 脂質:5.1g 食塩:1.51g | エネルギー:378kcal 蛋白:13.2g 脂質:7.2g 食塩:1.69g | エネルギー:400kcal 蛋白:9.7g 脂質:15.6g 食塩:1.04g | エネルギー:378kcal 蛋白:14.1g 脂質:9.4g 食塩:1.14g | エネルギー:295kcal 蛋白:14.1g 脂質:9.2g 食塩:1.28g | エネルギー:340kcal 蛋白:12.0g 脂質:5.9g 食塩:1.33g |
| 昼 | ねぎとろ丼 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 | 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和え 味噌汁(もやし・えのき) | 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ダ 味噌汁(油揚げ・あさり) | 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ダ 味噌汁(じゃがいも・しめじ) | 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 | 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味噌和え 味噌汁(ごぼう・しいたけ) | 御飯 さばの味噌煮 コーンスローサダ すまし汁(豆腐) 高菜炒め |
| | エネルギー:527kcal 蛋白:22.8g 脂質:10.4g 食塩:3.21g | エネルギー:514kcal 蛋白:28.3g 脂質:17.3g 食塩:1.98g | エネルギー:453kcal 蛋白:24.0g 脂質:10.0g 食塩:2.20g | エネルギー:534kcal 蛋白:22.3g 脂質:18.8g 食塩:2.04g | エネルギー:514kcal 蛋白:18.1g 脂質:18.4g 食塩:1.70g | エネルギー:571kcal 蛋白:20.8g 脂質:23.0g 食塩:2.03g | エネルギー:558kcal 蛋白:20.8g 脂質:26.9g 食塩:2.14g |
| お | 牛乳 | 牛乳 | ジュース | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 手作りコーヒゼリー(ホイップクリーム添え) 紅茶 |
| 夕 | 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和え 味噌汁(ソーメン) | 御飯 擬製豆腐 大根と豚肉の煮物 スパゲティ-サラダ 味噌汁(白菜・白ねぎ) | 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) | 御飯 シ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) | 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) | 御飯 銀ひらすのグリル(マスタードタルタルソース) 鶏つみれの煮物 大根とハムの大葉ドレサダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ)白味噌仕立て | 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 |
| | エネルギー:557kcal 蛋白:23.6g 脂質:20.9g 食塩:2.42g | エネルギー:562kcal 蛋白:17.5g 脂質:20.3g 食塩:2.94g | エネルギー:605kcal 蛋白:22.9g 脂質:17.0g 食塩:3.08g | エネルギー:540kcal 蛋白:24.3g 脂質:18.3g 食塩:1.73g | エネルギー:549kcal 蛋白:22.0g 脂質:16.1g 食塩:3.05g | エネルギー:570kcal 蛋白:28.8g 脂質:20.8g 食塩:1.94g | エネルギー:574kcal 蛋白:22.8g 脂質:15.9g 食塩:2.66g |
| 計 | エネルギー:1592kcal 蛋白:60.1g 脂質:46.7g 食塩:7.72g | エネルギー:1567kcal 蛋白:61.2g 脂質:48.4g 食塩:6.59g | エネルギー:1564kcal 蛋白:60.8g 脂質:34.5g 食塩:7.07g | エネルギー:1547kcal 蛋白:59.5g 脂質:49.1g 食塩:5.68g | エネルギー:1575kcal 蛋白:57.4g 脂質:46.0g 食塩:5.94g | エネルギー:1512kcal 蛋白:65.4g 脂質:57.4g 食塩:5.33g | エネルギー: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) | 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) | 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) | 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) | 御飯 海鮮豆腐ステーキ カリフラワーとアスパラのアイランドレサラダ 味噌汁(しろな・あさり) | 御飯 でんぶ入りだし巻き卵 もやしとしいたけの塩ごま和え 味噌汁(玉ねぎ・人参) | 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) |
| | エネルギー:348kcal 蛋白:10.6g 脂質:6.4g 食塩:1.33g | エネルギー:355kcal 蛋白:12.3g 脂質:8.1g 食塩:1.38g | エネルギー:430kcal 蛋白:13.0g 脂質:15.5g 食塩:1.99g | エネルギー:343kcal 蛋白:11.8g 脂質:4.4g 食塩:1.54g | エネルギー:403kcal 蛋白:10.5g 脂質:12.1g 食塩:1.55g | エネルギー:358kcal 蛋白:13.7g 脂質:7.5g 食塩:1.44g | エネルギー:420kcal 蛋白:14.2g 脂質:10.9g 食塩:1.79g |
| 昼 | 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) | わかめうどん ごぼうと鶏肉の炒り煮 ポテトサラダ | 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ドレサラダ 味噌汁(おくら・花麩) | 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) | 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 | 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・大根菜)白味噌仕立て | 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) |
| | エネルギー:558kcal 蛋白:14.9g 脂質:19.9g 食塩:1.93g | エネルギー:487kcal 蛋白:13.3g 脂質:12.6g 食塩:3.53g | エネルギー:457kcal 蛋白:17.9g 脂質:10.0g 食塩:1.86g | エネルギー:504kcal 蛋白:20.7g 脂質:17.5g 食塩:2.55g | エネルギー:551kcal 蛋白:19.0g 脂質:18.5g 食塩:2.72g | エネルギー:568kcal 蛋白:21.4g 脂質:18.3g 食塩:2.62g | エネルギー:494kcal 蛋白:25.5g 脂質:15.5g 食塩:2.05g |
| お | 牛乳 | 牛乳 | ジュース | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | ケーキ コーヒー |
| 夕 | 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 | 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(大根菜・ちくわ)白味噌仕立て | 御飯 干草蒸し 里芋と豚肉の煮物 大根の香味レサラダ 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ) | 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 | 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 | 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 | 御飯 タンドリーチキン 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) |
| | エネルギー:524kcal 蛋白:22.8g 脂質:16.5g 食塩:2.39g | エネルギー:580kcal 蛋白:24.8g 脂質:21.0g 食塩:2.34g | エネルギー:583kcal 蛋白:21.7g 脂質:19.2g 食塩:2.96g | エネルギー:574kcal 蛋白:13.6g 脂質:20.0g 食塩:1.99g | エネルギー:488kcal 蛋白:25.8g 脂質:11.6g 食塩:2.61g | エネルギー:618kcal 蛋白:17.8g 脂質:24.5g 食塩:1.92g | エネルギー:522kcal 蛋白:26.2g 脂質:13.7g 食塩:2.53g |
| 計 | エネルギー:1537kcal 蛋白:49.8g 脂質:44.9g 食塩:5.69g | エネルギー:1521kcal 蛋白:51.7g 脂質:45.7g 食塩:7.35g | エネルギー:1562kcal 蛋白:55.6g 脂質:49.1g 食塩:6.92g | エネルギー:1567kcal 蛋白:50.9g 脂質:42.3g 食塩:6.17g | エネルギー:1599kcal 蛋白:58.1g 脂質:47.2g 食塩:6.97g | エネルギー:1614kcal 蛋白:53.9g 脂質:51.9g 食塩:6.05g | エネルギー:1563kcal 蛋白:66.6g 脂質:40.4g 食塩:6.46g |
| 日付 | 29 | 30 | | | | | |
| 朝A | 食パン/ジャム もやしとウインナーのソテー グリーンピースのポタージュスープ 手作りバナナ風味ゼリー | 御飯 レモンチキン 大根とパプリカの和風レサラダ 味噌汁(白菜・人参) | | | | | |
| | エネルギー:350kcal 蛋白:13.2g 脂質:12.6g 食塩:1.53g | エネルギー: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) | 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 | | | | | |
| | エネルギー:555kcal 蛋白:20.8g 脂質:22.4g 食塩:1.84g | エネルギー:518kcal 蛋白:23.9g 脂質:13.8g 食塩:1.94g | | | | | |
| お | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| 夕 | 御飯 おでん しろなと鶏肉の炒め物 昆布佃煮 | 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) | | | | | |
| | エネルギー:548kcal 蛋白:22.2g 脂質:17.1g 食塩:3.13g | エネルギー:537kcal 蛋白:20.1g 脂質:18.9g 食塩:2.42g | | | | | |
| 計 | エネルギー:1568kcal 蛋白:63.6g 脂質:51.3g 食塩:6.38g | エネルギー:1566kcal 蛋白:57.6g 脂質:50.7g 食塩:5.99g | | | | | |

