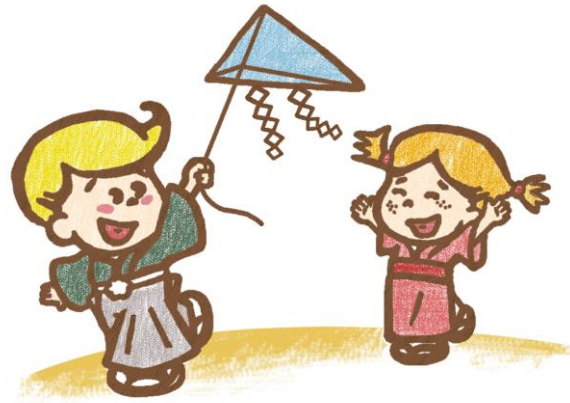



すこやかⅠ 常食 献立だより 2026年1月



| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|--|---|---|---|---|---|--|
| 日付 | | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 朝 | | <ul style="list-style-type: none">・柚子生酢・かぼちゃの煮物・ほうれん草の和え物・紅白蒲鉾・さけの南部焼き | | ごはん 盛り合わせ 味噌汁(あさり・白ねぎ) | ごはん 磯巻き卵/千枚漬 キャベツとピーマンの豆乳和え 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜) | ごはん 鶏肉の柚子風味グリル いんげんとちくわのおから和え 味噌汁(キャベツ・もやし) | ごはん ほうれん草オムレツ もやしの大葉ドレサラダ 味噌汁(ごぼう・玉ねぎ) |
| | | | | エネ 360 kcal 蛋白 18.4 g 脂質 3 g 食塩 1.72 g | エネ 353 kcal 蛋白 12.4 g 脂質 6.5 g 食塩 1.74 g | エネ 365 kcal 蛋白 13.4 g 脂質 7.8 g 食塩 1.37 g | エネ 332 kcal 蛋白 10.9 g 脂質 5.2 g 食塩 1.28 g |
| 昼 | | <ul style="list-style-type: none">・有頭海老の旨煮・令鴨スモーク・はたて煮・数の子・寿高野の煮物・伊達巻き・絵馬蒲鉾 | <ul style="list-style-type: none">・花三色・カニカマ・六角里芋煮・昆布巻き・黒豆煮・若桃の甘露煮・栗きんとん | 赤飯 おせち料理 雑煮 白味噌仕立て 練り切・寿松竹梅(おやつ) | 初春の散らし寿司 お煮しめ カリフラワーとアスパラのごまドレサラダ 雑煮 すまし仕立て | うな井 大根と平天の煮物 味噌汁(油揚げ・しいたけ) 白菜の浅漬け | ごはん 鶏肉の塩麴蒸し れんこんと豚肉の金平 コールスローサラダ 味噌汁(あさり・里芋) |
| | | | | エネ 668 kcal 蛋白 35.8 g 脂質 10.6 g 食塩 4.69 g | エネ 527 kcal 蛋白 26.6 g 脂質 12.6 g 食塩 3.7 g | エネ 475 kcal 蛋白 20.6 g 脂質 14.2 g 食塩 2.49 g | エネ 583 kcal 蛋白 25.1 g 脂質 22.1 g 食塩 2.57 g |
| 夕 | | | | ごはん ぶりの照り焼き ひじきと油揚げの煮物 ブロッコリーの塩ポン和え 味噌汁(白菜・もやし) | ごはん 牛肉のすき煮 いかふくさ焼き 胡瓜とカニカマの酢の物 味噌汁(さつまいも・えのき) | ごはん ハンバーグ(野菜ソース) しろなとツナのソテー 味噌汁(わかめ・人参) いりこ風味 杏仁豆腐(マンゴーソース) | ごはん さわらの魚田(田楽味噌) 金時豆煮 すまし汁(白菜・かまぼこ) 高菜炒め |
| | | | | エネ 502 kcal 蛋白 21.4 g 脂質 17.9 g 食塩 2.24 g | エネ 599 kcal 蛋白 25.3 g 脂質 21.6 g 食塩 2.84 g | エネ 581 kcal 蛋白 17.2 g 脂質 21.2 g 食塩 2.41 g | エネ 454 kcal 蛋白 21.7 g 脂質 8.1 g 食塩 1.7 g |
| 計 | | | | エネ 1530 kcal 蛋白 75.5 g 脂質 31.5 g 食塩 8.65 g | エネ 1480 kcal 蛋白 64.3 g 脂質 40.6 g 食塩 8.27 g | エネ 1422 kcal 蛋白 51.2 g 脂質 43.2 g 食塩 6.27 g | エネ 1368 kcal 蛋白 57.7 g 脂質 35.4 g 食塩 5.54 g |
| 日付 | 5 | 6 | 7 | 8 | | | |
| 朝 | ごはん 擬製豆腐 ブロッコリーと平天の麦味噌和え 味噌汁(さつまいも・キャベツ) | ごはん でんぶ入りだし巻き卵 いんげんとちりめんの和え物 味噌汁(もやし・わかめ) | 春の摘み草粥 お魚厚揚げの煮物 スパゲティサラダ 昆布佃煮 | ごはん チキンナゲット(ケチャップ) ブロッコリーと平天の塩ごま和え 味噌汁(油揚げ・人参) |  | | |
| | エネ 351 kcal 蛋白 10 g 脂質 4.8 g 食塩 1.31 g | エネ 361 kcal 蛋白 16.1 g 脂質 6.3 g 食塩 1.89 g | エネ 303 kcal 蛋白 7.1 g 脂質 12.8 g 食塩 2.05 g | エネ 405 kcal 蛋白 15.6 g 脂質 8.7 g 食塩 1.75 g | | | |
| 昼 | あんかけ卵とじうどん ほうれん草と豚肉の炒め煮 ポテトサラダ | ごはん 八宝菜 えびシューマイ チンゲン菜と油揚げの真砂和え 味噌汁(里芋・大根) | ごはん プレーンコロッケ(濃厚ソース) 大豆煮 キャベツとパプリカのりんごドレサラダ 味噌汁(白ねぎ・ちくわ) | ごはん 赤魚の味噌粕煮 金平ごぼう さつまいものサラダ すまし汁(白菜・玉ねぎ) |  | | |
| | エネ 430 kcal 蛋白 12.9 g 脂質 11.1 g 食塩 3.39 g | エネ 525 kcal 蛋白 18 g 脂質 16.8 g 食塩 2.83 g | エネ 607 kcal 蛋白 19.7 g 脂質 19.6 g 食塩 2.69 g | エネ 502 kcal 蛋白 22.3 g 脂質 12.1 g 食塩 1.8 g | | | |
| 夕 | ごはん クリームチキン 大根とツナの炒め物 味噌汁(絹揚げ・人参) フルーツ(パイン缶・白桃缶) | ごはん 銀ひらすのグリル(オニオンソース) キャベツと鶏肉の炒め物 ひじきとハムの和風マヨサラダ 味噌汁(豆腐) | ごはん 白身魚の生姜煮 もやしと鶏肉の炒め物 白菜となめこのお浸し 味噌汁(おくら・おつゆ麴)いりこ風味 | ごはん 豚肉の野菜炒め やっこ(醤油) 大根と大根葉の和風ドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・しいたけ) 白味噌仕立て | | | |
| | エネ 484 kcal 蛋白 19.4 g 脂質 14.1 g 食塩 1.75 g | エネ 540 kcal 蛋白 25.8 g 脂質 20.5 g 食塩 2.13 g | エネ 479 kcal 蛋白 26 g 脂質 12.4 g 食塩 2.24 g | エネ 492 kcal 蛋白 19.5 g 脂質 16.8 g 食塩 1.93 g | | | |
| 計 | エネ 1265 kcal 蛋白 42.3 g 脂質 29.9 g 食塩 6.45 g | エネ 1425 kcal 蛋白 59.9 g 脂質 43.5 g 食塩 6.84 g | エネ 1389 kcal 蛋白 52.9 g 脂質 44.8 g 食塩 6.98 g | エネ 1398 kcal 蛋白 57.4 g 脂質 37.7 g 食塩 5.48 g | | | |

1月7日(水)朝食
春の摘み草粥
七日正月



七日正月は1月7日に行われる行事で、正月の締めくくりとされています。この日に食べるお粥は、正月料理で疲れた胃を休み、一年の無病息災を願う意味があります。新しい年の健康を祈る日本の伝統的な風習です。春の摘み草粥は4種類の具材が入っています。

常食 献立だより 2026年1月 ◇②◇

| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|---|---|---|---|---|---|--|
| 日付 | | | | | 9 | 10 | 11 |
| 朝 | | 1月15日(木)昼食 小正月 | 1月21日(水)昼食 味噌おでん [愛知県郷土料理] | | ごはん プレーンオムレツ(コンソメソース) 白菜としいたけのピリ辛和え 味噌汁(ほうれん草・白ねぎ) | しめじ雑炊 絹揚げのそぼろ煮 うまい菜と平天のピーナツ和え ちりめん山椒 | ごはん ハムチーズピカタ チンゲン菜と油揚げの白ごま和え 味噌汁(えのき・もやし) |
| | | | | | エネ 330 kcal 蛋白 10.6 g 脂質 3.1 g 食塩 1.99 g | エネ 310 kcal 蛋白 16.1 g 脂質 10.5 g 食塩 2.06 g | エネ 388 kcal 蛋白 12.3 g 脂質 11.3 g 食塩 1.44 g |
| 昼 | |  |  | | ごはん 肉団子の甘酢あんかけ ひじきと油揚げの煮物 もやしとちくわの香味ドレサラダ 中華スープ(春雨) | ごはん 豚肉と里芋の煮込み たこふくさ焼き キャベツのマヨサラダ 味噌汁(油揚げ・大根葉) いりこ風味 | ごはん あじの照り焼き 切干大根と豚肉の煮物 味噌汁(絹揚げ・人参) ミルク寒天のあんずソースかけ |
| | | | | | エネ 605 kcal 蛋白 17.5 g 脂質 22.4 g 食塩 2.68 g | エネ 633 kcal 蛋白 24.8 g 脂質 27.2 g 食塩 2.09 g | エネ 504 kcal 蛋白 24.1 g 脂質 10.6 g 食塩 2.02 g |
| 夕 | | 小正月は、1月15日前後に行われる行事で、正月行事の締めくくりとされます。豊作や家族の健康を祈り、餅花を飾ったり、小豆粥を食べたりします。農作の区切りや、一年の平穏を願う大切な日です。小正月は赤飯や刺身などの組膳です。ぜひお楽しみに。 | 愛知県の味噌おでんは赤みそをベースとした濃厚な味噌だれで煮込むのが特徴のおでんです。真っ黒な見た目ながら深いコクと甘辛い味わいが魅力です。ご飯やお酒にもよく合うため名古屋を中心に家庭や居酒屋などでも親しまれ地域の郷土料理として愛されています。 |  | ごはん かれいの煮付け 大根と豚肉の炒め物 カリフラワーといんげんのバジルドレサラダ 味噌汁(さつまいも・わかめ) | ごはん ホキの香草パン粉焼き(トマトソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー ブロッコリーの洋風お浸し 味噌汁(白菜・ごぼう) 麦白味噌仕立て | ごはん 蒸し鶏(梅ソース) 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 マカロニサラダ 味噌汁(キャベツ・白ねぎ) 白味噌仕立て |
| | | | | | エネ 473 kcal 蛋白 24.2 g 脂質 12.8 g 食塩 2.16 g | エネ 472 kcal 蛋白 22 g 脂質 14.3 g 食塩 1.97 g | エネ 514 kcal 蛋白 28.2 g 脂質 12.6 g 食塩 2.15 g |
| 計 | | | | | エネ 1408 kcal 蛋白 52.3 g 脂質 38.3 g 食塩 6.83 g | エネ 1416 kcal 蛋白 62.8 g 脂質 52 g 食塩 6.12 g | エネ 1406 kcal 蛋白 64.6 g 脂質 34.5 g 食塩 5.61 g |
| 日付 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 朝 | ごはん カニカマ入りだし巻き卵 大根とパプリカの大葉ドレサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ) | ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ いんげんの麴ナムル和え 味噌汁(里芋・キャベツ) | パン キャベツとウインナーのソテー うまい菜と豚肉のトマトスープ | ごはん 5品目具材の玉子焼き ブロッコリーのバジルドレサラダ 味噌汁(大根葉・しいたけ) | ごはん ボロニアソーセージ 味噌汁(じゃがいも・人参) | ごはん スクランブルエッグ(ケチャップ) 納豆 味噌汁(絹揚げ・玉ねぎ) | ごはん 鶏つみれの煮物 ほうれん草とえのきの和え物 味噌汁(白菜・かまぼこ) |
| | エネ 369 kcal 蛋白 13.3 g 脂質 8.2 g 食塩 1.59 g | エネ 346 kcal 蛋白 8.8 g 脂質 6.2 g 食塩 1.46 g | エネ 305 kcal 蛋白 12 g 脂質 12.8 g 食塩 1.9 g | エネ 398 kcal 蛋白 11.4 g 脂質 11.4 g 食塩 1.46 g | エネ 376 kcal 蛋白 10.2 g 脂質 8.9 g 食塩 1.71 g | エネ 404 kcal 蛋白 15.6 g 脂質 10.4 g 食塩 1.74 g | エネ 349 kcal 蛋白 14 g 脂質 5.5 g 食塩 1.75 g |
| 昼 | ポークカレー キャベツとツナの炒め物 うまい菜のおからサラダ | ごはん 鶏肉の野菜ソース焼き 絹揚げの煮物 豚汁(豚肉・しいたけ・人参) 黄桃缶のピーチジュレ | ごはん 合鴨スモークスライス じゃがいものそぼろ煮 白菜のレモン風味 味噌汁(ちくわ・わかめ) いりこ風味 | 赤飯 刺身盛り ごぼうと油揚げの炒め煮 大根と平天の香味ドレサラダ 赤だし(あさり・白菜) | お好み焼き(豚肉) 昆布大豆煮 キャベツとちくわの和風ドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・もやし) 白味噌仕立て | ごはん 白身魚の煮付け もやしと豚肉の炒め物 チンゲン菜とかまぼこのわさび和え 味噌汁(キャベツ・ごぼう) | ごはん ホキのグリル(オニオンソース) かぼちゃの含め煮 ブロッコリーとコーンのパンパントレサラダ 味噌汁(油揚げ・人参)いりこ風味 |
| | エネ 571 kcal 蛋白 19.3 g 脂質 21.3 g 食塩 2.46 g | エネ 572 kcal 蛋白 24.1 g 脂質 20.3 g 食塩 2.05 g | エネ 494 kcal 蛋白 17.5 g 脂質 14 g 食塩 2.82 g | エネ 455 kcal 蛋白 21.2 g 脂質 9.8 g 食塩 2.99 g | エネ 460 kcal 蛋白 19 g 脂質 22.1 g 食塩 3.46 g | エネ 469 kcal 蛋白 25.9 g 脂質 13.1 g 食塩 2.24 g | エネ 455 kcal 蛋白 21.2 g 脂質 8.5 g 食塩 1.86 g |
| 夕 | ごはん さわらの柚庵焼き れんこんとちくわの金平 かぼちゃのサラダ 味噌汁(ソーメン) | ごはん ホッケのたれ焼き 白菜と鶏肉のとりみ炒め もやしのごまドレサラダ 味噌汁(ごぼう・玉ねぎ) | ごはん 豚肉のオイスター炒め カニつみれの煮物 カリフラワーとコーンのスローサラダ 味噌汁(かぼちゃ) | ごはん 鶏の唐揚げ(ねぎ塩ダレ) うまい菜と絹揚げの炒め煮 さくら漬け ヨーグルトのはちみつソースかけ | ごはん 焼きぶりの南蛮漬け 大根と豚肉の塩だしとろみ炒め 白菜となめこの白ごま和え 味噌汁(豆腐・花麴) | ごはん 鶏肉のマリネソース焼き 高野豆腐のサイコロ煮 味噌汁(里芋・白ねぎ) 寒天とフルーツ缶の盛合せ | ごはん 肉じゃが(豚肉) キャベツとあさりの炒め物 やっこ(醤油) 味噌汁(大根・大根葉) |
| | エネ 476 kcal 蛋白 20.4 g 脂質 11.7 g 食塩 2 g | エネ 466 kcal 蛋白 25.1 g 脂質 12.6 g 食塩 2.02 g | エネ 567 kcal 蛋白 21.3 g 脂質 19 g 食塩 2.65 g | エネ 587 kcal 蛋白 18.7 g 脂質 23.7 g 食塩 1.51 g | エネ 577 kcal 蛋白 28 g 脂質 21.8 g 食塩 2.4 g | エネ 499 kcal 蛋白 21.4 g 脂質 13.3 g 食塩 1.97 g | エネ 567 kcal 蛋白 23.9 g 脂質 16.9 g 食塩 2.87 g |
| 計 | エネ 1416 kcal 蛋白 53 g 脂質 41.2 g 食塩 6.05 g | エネ 1384 kcal 蛋白 57.9 g 脂質 39.1 g 食塩 5.52 g | エネ 1366 kcal 蛋白 50.7 g 脂質 45.9 g 食塩 7.37 g | エネ 1439 kcal 蛋白 51.3 g 脂質 44.9 g 食塩 5.96 g | エネ 1412 kcal 蛋白 57.2 g 脂質 52.7 g 食塩 7.57 g | エネ 1372 kcal 蛋白 62.9 g 脂質 36.8 g 食塩 5.96 g | エネ 1371 kcal 蛋白 59.2 g 脂質 30.9 g 食塩 6.47 g |

常食 献立だより 2026年1月 ◇③◇

| 曜 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|--------|---|---|---|--|---|--|---|
| 日付 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 朝 | ごはん 大豆ミートハンバーグ(デミグラスソース) 味噌汁(キャベツ・しいたけ) | ごはん 玉子焼き 大根のごまドレサラダ 味噌汁(あさり・油揚げ) | パン チキンナゲット(トマトソース) いんげんとウインナーのスープ | ごはん 照り焼き風肉団子 もやしとちりめんの麺ナマル和え 味噌汁(小松菜・しいたけ) | ごはん チキンピカタ いんげんの豆乳和え 味噌汁(じゃがいも・白菜) | 青菜雑炊(ほうれん草) 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 スパゲティサラダ 金時豆煮 | ごはん 千草焼き カリフラワーの香味ドレサラダ 味噌汁(大根・わかめ) |
| | エネ 388 kcal 蛋白 12.1 g 脂質 9.2 g 食塩 1.48 g | エネ 450 kcal 蛋白 15.4 g 脂質 14.8 g 食塩 1.33 g | エネ 157 kcal 蛋白 8.9 g 脂質 7.5 g 食塩 1.72 g | エネ 374 kcal 蛋白 15.3 g 脂質 8.2 g 食塩 1.57 g | エネ 351 kcal 蛋白 11.2 g 脂質 5.3 g 食塩 1.65 g | エネ 366 kcal 蛋白 13.9 g 脂質 13.5 g 食塩 1.68 g | エネ 347 kcal 蛋白 9.5 g 脂質 6.8 g 食塩 1.56 g |
| 昼 | ごはん 鶏肉の豆鼓蒸し 卵の花 うまい菜とちくわの麦味噌和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) | さけフレーク丼 ひじきと鶏肉の炒め煮 チンゲン菜の和え物 味噌汁(白菜・もやし) 白味噌仕立て | ごはん 味噌おでん[愛知県郷土料理] 白菜と豚肉の塩だしとろみ炒め きざみ高菜 | 大豆のチキンカレー ブロッコリーと平天の白ごま和え フルーツ(みかん) | 海鮮ちゃんぽん 絹揚げとグリーンピースのそぼろ煮 チンゲン菜のハンパントレサラダ | ごはん 煮込みハンバーグ ふかしじゃがいも(コーン) キャベツのマリネ 味噌汁(油揚げ・大根菜) | ごはん 鶏肉の塩焼き れんこんとちくわの煮物 やっこ(味噌ダレ) すまし汁(玉ねぎ・キャベツ) |
| | エネ 508 kcal 蛋白 21.8 g 脂質 16.6 g 食塩 2.33 g | エネ 454 kcal 蛋白 20 g 脂質 10 g 食塩 2.82 g | エネ 598 kcal 蛋白 25 g 脂質 16.8 g 食塩 4.31 g | エネ 499 kcal 蛋白 21.5 g 脂質 12.4 g 食塩 2.1 g | エネ 473 kcal 蛋白 25.7 g 脂質 15.1 g 食塩 5.21 g | エネ 561 kcal 蛋白 17.3 g 脂質 17.8 g 食塩 3.02 g | エネ 472 kcal 蛋白 21.1 g 脂質 12.7 g 食塩 1.98 g |
| 夕 | ごはん いわしの山椒煮 もやしと鶏肉の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(小松菜・白ねぎ) | ごはん 回鍋肉 三色稲荷の煮物 味噌汁(さつまいも・人参) 胡瓜の浅漬け | ごはん 牛皿 いかふくさ焼き ほうれん草のたらこマヨサラダ 味噌汁(キャベツ・わかめ) 麦白味噌仕立て | ごはん 白身魚の生姜煮 うまい菜とベーコンの炒め物 カリフラワーとコーンのパシルトレサラダ 味噌汁(大根・油揚げ) | ごはん 豚かつのおろしあんかけ たけのことふきの炒り煮 玉子豆腐 味噌汁(玉ねぎ・しめじ) 白味噌仕立て | ごはん さわらの照り焼き 大根と豚肉の金平 とろろの梅かつお和え 味噌汁(白ねぎ・しいたけ) いりこ風味 | ごはん 白身魚の唐揚げ(マスタードタルタルソース) 一口がんもの煮物 もやしとニラの和え物 味噌汁(里芋・白菜) |
| | エネ 516 kcal 蛋白 20.5 g 脂質 17.7 g 食塩 2.62 g | エネ 527 kcal 蛋白 19.8 g 脂質 19.3 g 食塩 2.05 g | エネ 531 kcal 蛋白 20.7 g 脂質 19.6 g 食塩 2.6 g | エネ 526 kcal 蛋白 23.2 g 脂質 17 g 食塩 2.26 g | エネ 580 kcal 蛋白 19.2 g 脂質 18 g 食塩 2.72 g | エネ 515 kcal 蛋白 23.6 g 脂質 15.3 g 食塩 2.4 g | エネ 567 kcal 蛋白 24.6 g 脂質 24.6 g 食塩 1.52 g |
| 計 | エネ 1412 kcal 蛋白 54.4 g 脂質 43.5 g 食塩 6.43 g | エネ 1431 kcal 蛋白 55.2 g 脂質 44.1 g 食塩 6.2 g | エネ 1287 kcal 蛋白 54.6 g 脂質 43.9 g 食塩 8.63 g | エネ 1400 kcal 蛋白 59.9 g 脂質 37.6 g 食塩 5.93 g | エネ 1404 kcal 蛋白 56.1 g 脂質 38.4 g 食塩 9.58 g | エネ 1442 kcal 蛋白 54.8 g 脂質 46.6 g 食塩 7.1 g | エネ 1386 kcal 蛋白 55.2 g 脂質 44 g 食塩 5.06 g |
| 日付 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| 朝 | ごはん プレーンオムレツ(きのこソース) うまい菜と平天の麦味噌和え 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ) | ごはん 白身魚のつみれ(柚子) しろなのおから和え 味噌汁(白菜・大根菜) | パン かに玉 白菜と油揚げのピーナツ和え カルシウムミルク | ごはん 白身魚揚げの煮物 納豆 味噌汁(じゃがいも・わかめ) | ごはん 玉子焼き 白菜と人参の白ごま和え 味噌汁(チンゲン菜・白ねぎ) | ごはん ミートオムレツ 大根と平天の和風トレサラダ 味噌汁(小松菜・あさり) | <div>1月26日(月)夕食 豆乳鍋</div> <div></div> <div>豆乳鍋は、豆乳をベースとしたまろやかでコクのある鍋料理です。豆乳の優しい風味と野菜の甘みが調和し、身体が温まるため、冬に人気の鍋です。栄養価も高く、ヘルシーで健康的です。練りごまを加えることでさらに深みのある味わいに仕上がっています。</div> |
| | エネ 364 kcal 蛋白 12.5 g 脂質 4.4 g 食塩 2.11 g | エネ 348 kcal 蛋白 10 g 脂質 7.3 g 食塩 1.87 g | エネ 176 kcal 蛋白 10.9 g 脂質 7.2 g 食塩 0.85 g | エネ 403 kcal 蛋白 13.5 g 脂質 10.1 g 食塩 1.91 g | エネ 385 kcal 蛋白 11.4 g 脂質 10 g 食塩 1.31 g | エネ 338 kcal 蛋白 11.3 g 脂質 4.9 g 食塩 1.56 g | |
| 昼 | ごはん 赤魚の焼き浸し キャベツと鶏肉の炒め物 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(ソーメン) | ごはん 蒸し鶏(油淋ソース) ごぼうと豚肉の炒り煮 かぼちゃとみかんのサラダ 味噌汁(わかめ・人参) 白味噌仕立て | 焼きそば 絹揚げのそぼろ煮 もやしの土佐酢和え 味噌汁(チンゲン菜・しいたけ) | ごはん チーズメンチカツ(中濃ソース) ひじきと油揚げの煮物 コンソメスープ(ウインナー・セロリ) パイン缶のオレンジジュレ | ごはん あじの香味焼き 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 マカロニサラダ 味噌汁(さつまいも・大根) いりこ風味 | ごはん 白身魚の煮付け 松風焼き さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(玉ねぎ・かまぼこ) | |
| | エネ 498 kcal 蛋白 25.9 g 脂質 14.9 g 食塩 2.25 g | エネ 499 kcal 蛋白 23.9 g 脂質 10.6 g 食塩 2.33 g | エネ 482 kcal 蛋白 25.2 g 脂質 23.9 g 食塩 4.16 g | エネ 582 kcal 蛋白 14.7 g 脂質 20.4 g 食塩 2.75 g | エネ 532 kcal 蛋白 27.8 g 脂質 14.9 g 食塩 2.19 g | エネ 465 kcal 蛋白 24.9 g 脂質 8.7 g 食塩 2.01 g | |
| 夕 | ごはん 豆乳鍋 大根と小えびの炒め物 もずく酢 | ごはん さばの西京焼き 大豆とこんにゃくの煮物 いんげんとちくわの和え物 かきたま汁 | ごはん ぶり大根 小松菜とベーコンの炒め物 手作り味噌煮ごま豆腐 赤だし(おくら・おつゆ麩) | ごはん ホッケの塩麹焼き ふろふき大根のなめ茸かけ キャベツと平天の大葉トレサラダ 豚汁(豚肉・玉ねぎ・人参) | ごはん クリームシチュー しろなとツナのソテー マンゴー缶 | ごはん 豚肉の塩ダレ炒め かにシューマイ ブロッコリーと油揚げのピリ辛和え 味噌汁(もやし・しいたけ) 白味噌仕立て | |
| | エネ 526 kcal 蛋白 22.1 g 脂質 18.3 g 食塩 2.91 g | エネ 573 kcal 蛋白 24.5 g 脂質 23.1 g 食塩 2.41 g | エネ 576 kcal 蛋白 25.7 g 脂質 25.3 g 食塩 2.13 g | エネ 452 kcal 蛋白 22.3 g 脂質 8.3 g 食塩 2.42 g | エネ 517 kcal 蛋白 21 g 脂質 13.5 g 食塩 1.69 g | エネ 603 kcal 蛋白 22.2 g 脂質 22.1 g 食塩 2.37 g | |
| 計 | エネ 1388 kcal 蛋白 60.6 g 脂質 37.7 g 食塩 7.27 g | エネ 1420 kcal 蛋白 58.4 g 脂質 41 g 食塩 6.61 g | エネ 1234 kcal 蛋白 61.8 g 脂質 56.4 g 食塩 7.14 g | エネ 1437 kcal 蛋白 50.5 g 脂質 38.7 g 食塩 7.09 g | エネ 1434 kcal 蛋白 60.2 g 脂質 38.4 g 食塩 5.19 g | エネ 1406 kcal 蛋白 58.4 g 脂質 35.7 g 食塩 5.94 g | |