

常食(御飯食) 献立だより 2024年2月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付				1	2	3	4
朝A	2月3日(土)昼食/おやつ 『節分』 	2月6日(火)おやつ 『手作りパンナコッタ』 		御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) キャベツとコーンの大葉ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・さつまいも) E:369kcal 蛋白:9.6g 脂質:4.7g 食塩:1.52g	御飯 えびそばろ入りだし巻き卵 カリフラワーとアスパラのアイランドレサラダ 味噌汁(わかめ・ちくわ) E:398kcal 蛋白:14.3g 脂質:10.8g 食塩:1.92g	御飯 鶏肉のグリル いんげんのごまドレサラダ 味噌汁(里芋・白菜) E:388kcal 蛋白:12.7g 脂質:10.4g 食塩:1.14g	パン プレーンオムレツ(きのこソース) 人参とパプリカのホタージュスープ E:310kcal 蛋白:11.3g 脂質:11.3g 食塩:2.07g
	昼 			御飯 銀ひらすの照り焼き 菜の花と油揚げの煮浸し 手作り味噌付きごま豆腐 豚汁(豚肉・人参・しいたけ) E:528kcal 蛋白:26.7g 脂質:18.0g 食塩:1.95g	御飯 肉団子の野菜あんかけ 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 ブロッコリーの洋風お浸し 味噌汁(ほうれん草・白ねぎ) E:612kcal 蛋白:24.4g 脂質:24.7g 食塩:2.51g	巻き寿司/稲荷寿司 れんこんと牛肉の金平 うまい菜とえのきのピーナツ和え いわしのつみれ汁 E:489kcal 蛋白:16.2g 脂質:14.3g 食塩:3.90g	御飯 焼き肉風炒め 枝豆がんもの煮物 白菜とかまぼこの梅かつお和え 味噌汁(しいたけ・人参)白味噌仕立て E:598kcal 蛋白:23.0g 脂質:25.8g 食塩:2.95g
お	節分は、邪気を祓い、無病息災を願う行事です。豆をまくようになったのは室町時代とされており、豆=魔目(鬼の目)を滅ぼすということに由来しているとも言われています。ナリコマの節分のメニューも縁起物や、厄除けの効果のある食材を使ったメニューになっています。	パンナコッタはイタリア発祥のお菓子で、イタリア語で“煮詰めたクリーム”という意味があります。日本では1994年ごろにブームになりそこから家庭でもおやつとして作られるようになったそうです。ナリコマのパンナコッタは爽やかなヨーグルト風味に仕上げました。コクとつるんとした食感をお楽しみ下さい。		手作りパウンドケーキ E:163kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.2g 食塩:0.35g	手作りみたらし餅(やわらか餅) E:59kcal 蛋白:0.3g 脂質:1.6g 食塩:0.26g	練り切「赤鬼」 E:76kcal 蛋白:2.0g 脂質:0.0g 食塩:0.03g	手作りあんシュー(栗あん) E:91kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.0g 食塩:0.10g
夕				御飯 鶏肉の柚子茶煮 もやしとツナの炒め物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(大根葉・大根) E:513kcal 蛋白:22.2g 脂質:16.8g 食塩:1.94g	御飯 あじの山椒煮 大根と鶏肉の炒め物 味噌汁(油揚げ・あさり) 黄桃缶のピーチジュレ E:468kcal 蛋白:25.3g 脂質:9.5g 食塩:1.96g	御飯 豚肉の香味炒め 絹揚げの煮物 大根と人参の生酢 昆布佃煮 E:582kcal 蛋白:22.8g 脂質:22.3g 食塩:2.26g	御飯 シロガネダラの煮付け 小松菜と豚肉の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(大根葉・白ねぎ) E:483kcal 蛋白:21.9g 脂質:14.7g 食塩:2.18g
計				E:1572kcal 蛋白:60.6g 脂質:50.7g 食塩:5.75g	E:1536kcal 蛋白:64.2g 脂質:46.7g 食塩:6.65g	E:1535kcal 蛋白:53.7g 脂質:47.0g 食塩:7.37g	E:1481kcal 蛋白:58.1g 脂質:55.7g 食塩:7.30g
日付	5	6	7	8	9	10	11
朝A	御飯 かにつみれの煮物 いんげんと油揚げの豆乳和え 味噌汁(大根・チンゲン菜) E:336kcal 蛋白:11.7g 脂質:3.4g 食塩:1.71g	御飯 チキンナゲット(ケチャップソース) アスパラの油浸し 味噌汁(さつまいも・人参) E:380kcal 蛋白:12.0g 脂質:5.6g 食塩:1.61g	御飯 玉子焼き ブロッコリーとちりめんの麦味噌和え 味噌汁(大根・油揚げ) E:395kcal 蛋白:15.9g 脂質:8.9g 食塩:1.47g	御飯 照り焼き 肉団子 カリフラワーといんげんのおからサラダ 味噌汁(玉ねぎ・ほうれん草) E:368kcal 蛋白:10.8g 脂質:8.2g 食塩:1.35g	御飯 干草焼き キャベツとかまぼこのアイランドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・しいたけ) E:363kcal 蛋白:10.0g 脂質:7.9g 食塩:1.45g	白菜と鶏肉の雑炊 里芋と豚肉の煮物 大根と大根葉の麴ナムル和え とう六豆煮 E:310kcal 蛋白:12.1g 脂質:7.5g 食塩:1.21g	パン かに玉 ほうれん草のピーナツ和え カルシウムミルク E:377kcal 蛋白:14.2g 脂質:17.0g 食塩:1.20g
	昼 	御飯 豚肉と大根の利休煮 やっこ(なめ茸あん) キャベツの和風ドレサラダ すまし汁(菜の花・かまぼこ) E:563kcal 蛋白:23.3g 脂質:21.7g 食塩:2.46g	キーマカレー しろなとちくわの塩麴ドレ和え フルーツ(黄桃缶・白桃缶) E:529kcal 蛋白:15.4g 脂質:17.5g 食塩:1.77g	わかめそば 豚肉の塩ダレ炒め うまい菜とツナのごまドレサラダ E:525kcal 蛋白:22.0g 脂質:18.1g 食塩:4.49g	御飯 ハンバーグ(ドミソース) 大根と人参の金平 味噌汁(油揚げ・人参)麦白味噌仕立て フルーツ(洋なし缶・パイン缶) E:569kcal 蛋白:16.2g 脂質:16.9g 食塩:2.62g	御飯 白身魚のソテー(野菜ソース) ごぼうと油揚げの煮物 スパゲティーサラダ 味噌汁(白ねぎ・わかめ) E:481kcal 蛋白:21.3g 脂質:11.2g 食塩:2.39g	御飯 鶏肉のグリル(梅ソース) 高野豆腐のサイコロ煮 ブロッコリーとちくわのマヨサラダ 味噌汁(しめじ・しいたけ) E:570kcal 蛋白:23.8g 脂質:21.5g 食塩:2.88g
お	手作りスイートポテト E:70kcal 蛋白:1.1g 脂質:1.6g 食塩:0.06g	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	レモンかすてら E:91kcal 蛋白:1.2g 脂質:0.9g 食塩:0.08g	手作りきなごソフトわかっケーキ E:76kcal 蛋白:2.0g 脂質:4.4g 食塩:0.09g	おにぎりせんべい 飴湯 E:103kcal 蛋白:0.8g 脂質:2.3g 食塩:0.23g	手作りミルクプリン(あんずソース) E:93kcal 蛋白:2.8g 脂質:1.9g 食塩:0.12g	手作りぜんざい(もち麴) E:147kcal 蛋白:4.8g 脂質:0.4g 食塩:0.07g
夕	御飯 鶏肉と里芋の煮込み 山芋のシューマイ ブロッコリーとコーンのスローサラダ 味噌汁(玉ねぎ・絹揚げ) E:570kcal 蛋白:25.4g 脂質:15.4g 食塩:3.05g	御飯 ホキのグリル(和風バターソース) 山芋の鶏そぼろ煮 もやしと大根葉の大葉ドレ和え 味噌汁(白菜・わかめ) E:459kcal 蛋白:24.2g 脂質:9.0g 食塩:2.46g	御飯 さばの香味焼き ひじきとかんぴょうの煮物 白菜のわさび和え 味噌汁(ごぼう・しいたけ)白味噌仕立て E:547kcal 蛋白:20.3g 脂質:20.2g 食塩:1.95g	御飯 おでん もやしと鶏肉の炒め物 しば漬 E:597kcal 蛋白:27.1g 脂質:22.0g 食塩:3.35g	御飯 ホッケの塩麴焼き チンゲン菜と豚肉の炒め物 もずく酢 味噌汁(豆腐)いりこ風味 E:463kcal 蛋白:22.5g 脂質:14.7g 食塩:2.18g	御飯 カツとじ キャベツとツナの炒め物 赤だし(小松菜・もやし) みかん缶 E:633kcal 蛋白:22.6g 脂質:21.3g 食塩:2.51g	御飯 いわしの生姜煮 ふかしじゃがいも(ベーコン) 胡瓜のレモン酢和え 味噌汁(あさり・キャベツ)白味噌仕立て E:474kcal 蛋白:18.3g 脂質:12.9g 食塩:2.65g
計	E:1495kcal 蛋白:60.9g 脂質:38.2g 食塩:6.65g	E:1482kcal 蛋白:60.4g 脂質:38.4g 食塩:6.59g	E:1562kcal 蛋白:52.8g 脂質:47.4g 食塩:5.26g	E:1566kcal 蛋白:61.8g 脂質:52.7g 食塩:9.28g	E:1498kcal 蛋白:49.4g 脂質:41.9g 食塩:6.47g	E:1518kcal 蛋白:58.8g 脂質:41.8g 食塩:6.22g	E:1568kcal 蛋白:61.1g 脂質:51.9g 食塩:6.80g

常食(御飯食) 献立だより 2024年2月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	12	13	14	15	16	17	18
朝A	御飯 鶏つみれの煮物(洋風) もやしとちりめんの白ごま和え 味噌汁(玉ねぎ・小松菜)	御飯 5品目具材の玉子焼き うまい菜とかまぼこのごまドレサダ 味噌汁(白菜・大根菜)	御飯 チキンピカタ 白菜となめこの和え物 味噌汁(チンゲン菜・油揚げ)	御飯 ほうれん草のオムレツ キャベツとアスパラのレモンドレサダ 味噌汁(里芋・白ねぎ)	御飯 海鮮豆腐ステーキ いんげんの白ごま和え 味噌汁(小松菜・人参)	御飯 メヌケの焼き浸し 納豆 味噌汁(白菜・しめじ)	パン 玉子焼き クラムチャウダー 手作りバナナ風味ゼリー
	エネルギー:395kcal 蛋白:17.5g 脂質:9.5g 食塩:1.63g	エネルギー:373kcal 蛋白:12.4g 脂質:8.3g 食塩:1.69g	エネルギー:351kcal 蛋白:11.8g 脂質:5.9g 食塩:1.71g	エネルギー:366kcal 蛋白:10.1g 脂質:7.8g 食塩:1.25g	エネルギー:383kcal 蛋白:9.7g 脂質:9.8g 食塩:1.45g	エネルギー:360kcal 蛋白:20.2g 脂質:5.7g 食塩:1.46g	エネルギー:434kcal 蛋白:14.0g 脂質:17.9g 食塩:1.52g
昼	醤油ラーメン 絹揚げの鶏そぼろ煮 杏仁豆腐(いちごソース)	ちらし寿司 ごぼうと豚肉の炒り煮 ブロッコリーと油揚げのおから和え 味噌汁(ほうれん草・白ねぎ)	御飯 豚肉ともやしのごま醤油炒め 大根と鶏肉の塩煮 玉子豆腐 味噌汁(人参・わかめ)	御飯 さばの塩焼き 白菜と小えびの煮物 もやしとちくわの麺ナムル和え 味噌汁(大根・しいたけ)白味噌仕立て	親子丼 切干大根の煮物 ブロッコリーとコンのアイランドドレ和え 味噌汁(じゃがいも・えのき)	御飯 擬製豆腐 れんこんとちくわの炒め生酢 味噌汁(さつまいも・もやし) フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)	御飯 白身魚の香草パン粉焼き(トマトソース) 大豆と豚肉のカレー炒め しろなとかまぼこのお浸し 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)
	エネルギー:456kcal 蛋白:21.4g 脂質:11.9g 食塩:4.68g	エネルギー:526kcal 蛋白:18.0g 脂質:14.3g 食塩:3.66g	エネルギー:534kcal 蛋白:23.3g 脂質:22.4g 食塩:3.03g	エネルギー:533kcal 蛋白:22.8g 脂質:21.4g 食塩:2.42g	エネルギー:518kcal 蛋白:22.8g 脂質:9.6g 食塩:2.89g	エネルギー:552kcal 蛋白:18.4g 脂質:13.2g 食塩:2.62g	エネルギー:472kcal 蛋白:25.6g 脂質:12.6g 食塩:2.01g
お	マイケーキ	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	手作りチョコプリン(ホイップクリーム添え)	バウムクーヘン	手作りおしるこ(あられ)	手作りあんシュー(よもぎあん)	手作りオレンジシフォンカップケーキ
	エネルギー:97kcal 蛋白:1.5g 脂質:2.9g 食塩:0.03g	エネルギー:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g	エネルギー:95kcal 蛋白:2.3g 脂質:3.3g 食塩:0.13g	エネルギー:87kcal 蛋白:1.2g 脂質:3.7g 食塩:0.12g	エネルギー:152kcal 蛋白:3.5g 脂質:0.3g 食塩:0.04g	エネルギー:99kcal 蛋白:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	エネルギー:74kcal 蛋白:1.6g 脂質:4.0g 食塩:0.09g
夕	御飯 白身魚のカツ(オーロラソース) 大豆と鶏肉の煮物 いんげんの大葉ドレ和え 味噌汁(さつまいも・大根)	御飯 タンダリーチキン カリフラワーとベーコンのソテー 味噌汁(キャベツ・えのき)いりこ風味 マンガージュ	御飯 さわらの西京焼き 小松菜と絹揚げの炒め煮 ポテトサラダ すまし汁(ソーメン・花麩)	御飯 ミートローフ風(トミグラスソース) しろなとツナのソテー 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	御飯 かれいの煮付け キャベツとあさりの炒め物 やっこ(醤油) 粕汁(豚肉・玉ねぎ・ごぼう)	御飯 牛皿 かぼちゃの含め煮 菜の花の香味ダレ和え 味噌汁(油揚げ・大根菜)	御飯 合鴨スモークスライス じゃがいもと豚肉の煮物 白菜と人参のピーナッツ和え 味噌汁(絹揚げ・大根)いりこ風味
	エネルギー:562kcal 蛋白:23.0g 脂質:17.6g 食塩:1.94g	エネルギー:513kcal 蛋白:19.3g 脂質:16.0g 食塩:1.54g	エネルギー:521kcal 蛋白:22.1g 脂質:15.9g 食塩:2.16g	エネルギー:551kcal 蛋白:18.8g 脂質:20.5g 食塩:2.02g	エネルギー:515kcal 蛋白:34.5g 脂質:12.1g 食塩:2.99g	エネルギー:552kcal 蛋白:19.4g 脂質:18.1g 食塩:2.23g	エネルギー:576kcal 蛋白:19.1g 脂質:21.7g 食塩:2.67g
計	エネルギー:1509kcal 蛋白:63.4g 脂質:41.9g 食塩:8.29g	エネルギー:1539kcal 蛋白:50.4g 脂質:38.9g 食塩:6.97g	エネルギー:1501kcal 蛋白:59.5g 脂質:47.5g 食塩:7.03g	エネルギー:1538kcal 蛋白:52.8g 脂質:53.5g 食塩:5.79g	エネルギー:1568kcal 蛋白:70.6g 脂質:31.9g 食塩:7.37g	エネルギー:1563kcal 蛋白:60.3g 脂質:41.1g 食塩:6.41g	エネルギー:1557kcal 蛋白:60.4g 脂質:56.2g 食塩:6.29g
日付	19	20	21				
朝A	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 チンゲン菜の豆乳和え 味噌汁(もやし・わかめ)	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) ブロッコリーのピリ辛和え 味噌汁(絹揚げ・大根菜)	御飯 豚肉の筑前煮風 白菜と絹揚げの麦味噌和え 味噌汁(玉ねぎ・しろな)	<div data-bbox="1892 869 2184 1532" data-label="Complex-Block"> <p>2月14日(水)おやつ 『手作りチョコプリン』 バレンタインデー</p>  <p>バレンタインデーは世界各国で「恋人たちの日」としてお祝いされています。日本のバレンタインデーは女性から男性にチョコレートを贈るだけでなく、自分チョコや友達同士で交換する友チョコなども人気です。ナリコマのバレンタインはチョコプリンです。ホイップクリームと一緒に召し上がり下さい。</p> </div>			
	エネルギー:348kcal 蛋白:10.3g 脂質:5.5g 食塩:1.85g	エネルギー:382kcal 蛋白:14.1g 脂質:8.4g 食塩:1.60g	エネルギー:395kcal 蛋白:13.0g 脂質:9.2g 食塩:1.45g				
昼	鶏そぼろと卵の二色丼 一口がんもの煮物 キャベツとツナのバジルドレサダ 味噌汁(里芋・人参)白味噌仕立て	きつねうどん うまい菜と豚肉の炒め物 カリフラワーとコンの香味ドレサダ	御飯 白身魚のマリネソース キャベツとかまぼこの炒め煮 大根と人参のパンパントレサダ 味噌汁(油揚げ・わかめ)いりこ風味				
	エネルギー:570kcal 蛋白:22.3g 脂質:24.1g 食塩:2.27g	エネルギー:498kcal 蛋白:14.0g 脂質:16.7g 食塩:3.38g	エネルギー:483kcal 蛋白:23.9g 脂質:14.5g 食塩:2.30g				
お	手作り水ようかん	クッキー 紅茶	手作りきなこソフトマフィン				
	エネルギー:75kcal 蛋白:1.9g 脂質:0.2g 食塩:0.04g	エネルギー:118kcal 蛋白:1.6g 脂質:4.2g 食塩:0.08g	エネルギー:98kcal 蛋白:2.4g 脂質:4.6g 食塩:0.11g				
夕	御飯 寄せ鍋 大根と豚肉の金平 胡瓜とかまぼこの甘酢和え	御飯 焼あじの南蛮漬け 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 さつまいものサラダ 赤だし(白菜・しいたけ)	御飯 鶏肉のねぎ焼き ベーコンと枝豆の塩バターソテー とろろ汁 ミルク寒天(パイン缶添え)				
	エネルギー:484kcal 蛋白:19.6g 脂質:11.8g 食塩:3.66g	エネルギー:547kcal 蛋白:27.6g 脂質:13.5g 食塩:2.86g	エネルギー:554kcal 蛋白:19.8g 脂質:17.7g 食塩:1.18g				
計	エネルギー:1476kcal 蛋白:54.0g 脂質:41.5g 食塩:7.81g	エネルギー:1545kcal 蛋白:57.3g 脂質:42.9g 食塩:7.93g	エネルギー:1530kcal 蛋白:59.2g 脂質:46.0g 食塩:5.03g				



常食(御飯食) 献立だより 2024年2月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日					
日付												
朝A	<p>2月27日(火)昼食 『大根ごはん』 [兵庫県郷土料理]</p>  <p>大根ごはんは大根をシンプルに炊き込むご飯で、大根と大根葉が味わえます。大根を炊き込んだご飯に、ちりめんや油揚げ、大根葉などを加えて味付けします。大根ごはんは兵庫県内の家庭で食べられており、他の料理を邪魔しない優しい素朴な味わいとなっております。</p> 		<p>御飯 でんぶ入りだし巻き卵 キャベツの和風ドレサラダ 味噌汁(白ねぎ・しいたけ) E:350kcal 蛋白:12.0g 脂質:6.4g 食塩:1.52g</p>		<p>御飯 ボロニアソーセージ 味噌汁(ほうれん草・人参) E:378kcal 蛋白:10.8g 脂質:10.2g 食塩:1.93g</p>		<p>青菜雑炊(うまい菜) 絹揚げの鶏そぼろ煮 アスパラのピーナツドレサラダ フルーツ(カットりんご) E:317kcal 蛋白:12.6g 脂質:10.1g 食塩:1.59g</p>		<p>パン ポテトミンチ巻き いんげんとコーンのスローサラダ 特製オレンジジュース E:397kcal 蛋白:9.0g 脂質:15.6g 食塩:1.20g</p>			
昼			<p>ポークカレー チンゲン菜と油揚げの練りごま和え マンゴー缶 E:554kcal 蛋白:17.5g 脂質:17.9g 食塩:2.08g</p>		<p>御飯 酢鶏 白菜とかまぼこの炒め煮 しろなのおから和え 中華スープ(春雨) E:607kcal 蛋白:17.1g 脂質:21.9g 食塩:2.36g</p>		<p>ゆかり御飯 ホッケのタレ焼き ふるふき大根(白味噌田楽) スパゲティーサラダ すまし汁(キャベツ・わかめ) E:456kcal 蛋白:19.6g 脂質:12.7g 食塩:2.26g</p>		<p>御飯 鶏肉の野菜ソース焼き ひじき大豆 キャベツとなめこの和え物 味噌汁(かぼちゃ)麦白味噌仕立て E:511kcal 蛋白:21.1g 脂質:16.4g 食塩:2.37g</p>			
お			<p>手作り抹茶あん餅(やわらか餅) E:84kcal 蛋白:1.2g 脂質:1.7g 食塩:0.01g</p>		<p>御飯 黒豆がんもの炊き合わせ もやしとしめじの大葉ドレサラダ 味噌汁(里芋・白菜)白味噌仕立て 昆布佃煮 E:530kcal 蛋白:20.3g 脂質:16.9g 食塩:3.11g</p>		<p>手作りぶどうゼリー E:38kcal 蛋白:0.1g 脂質:0.0g 食塩:0.02g</p>		<p>手作り栗あんまんじゅう(粒入り) E:120kcal 蛋白:2.4g 脂質:2.1g 食塩:0.05g</p>		<p>いしやきいも 桃山 E:82kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.2g 食塩:0.05g</p>	
夕			<p>御飯 黒豆がんもの炊き合わせ もやしとしめじの大葉ドレサラダ 味噌汁(里芋・白菜)白味噌仕立て 昆布佃煮 E:530kcal 蛋白:20.3g 脂質:16.9g 食塩:3.11g</p>		<p>御飯 さばの味噌煮 かぼちゃのサラダ すまし汁(おくら・花麩) 高菜炒め E:531kcal 蛋白:18.8g 脂質:22.8g 食塩:1.41g</p>		<p>御飯 煮込みハンバーグ もやしと豚肉の炒め物 味噌汁(白ねぎ・油揚げ) ヨーグルト(あんずソース) E:632kcal 蛋白:24.3g 脂質:24.2g 食塩:2.46g</p>		<p>御飯 赤魚のあんかけ 白菜と豚肉の煮物 大根のごま酢和え 味噌汁(絹揚げ・あさり) E:524kcal 蛋白:28.2g 脂質:12.7g 食塩:2.68g</p>			
計			<p>E:1519kcal 蛋白:51.1g 脂質:42.9g 食塩:6.71g</p>		<p>E:1554kcal 蛋白:46.7g 脂質:54.9g 食塩:5.73g</p>		<p>E:1525kcal 蛋白:59.0g 脂質:49.0g 食塩:6.36g</p>		<p>E:1515kcal 蛋白:59.4g 脂質:44.8g 食塩:6.30g</p>			
日付	26	27	28	29								
朝A	<p>御飯 ハムチーズピカタ うまい菜のおからサラダ 味噌汁(キャベツ・大根葉) E:361kcal 蛋白:10.2g 脂質:8.7g 食塩:1.58g</p>	<p>御飯 大豆ミートハンバーグ(デミグラスソース) 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ) E:401kcal 蛋白:11.2g 脂質:10.9g 食塩:1.60g</p>	<p>御飯 カニカマ入りだし巻き卵 もやしとしいたけの和え物 味噌汁(小松菜・里芋) E:348kcal 蛋白:13.7g 脂質:6.5g 食塩:1.45g</p>	<p>御飯 野菜ミンチ巻き 納豆 味噌汁(絹揚げ・わかめ) E:370kcal 蛋白:15.1g 脂質:7.4g 食塩:1.75g</p>								
昼	<p>御飯 ホキの香草パン焼き(マスタードタルタルソース) れんこんと油揚げの煮物 味噌汁(さつまいも・白ねぎ) フルーツ(黄桃缶・白桃缶) E:528kcal 蛋白:19.6g 脂質:14.7g 食塩:1.90g</p>	<p>大根ごはん[兵庫県郷土料理] 鶏肉の塩麴蒸し 里芋と豚肉の煮物 いんげんの香味ダレ和え 味噌汁(しいたけ・わかめ) E:568kcal 蛋白:26.0g 脂質:17.4g 食塩:3.27g</p>	<p>御飯 さけのクリームソースかけ カリフラワーとベーコンのソテー 白菜の塩レモンドレサラダ 味噌汁(もずく・おつゆ麩) E:520kcal 蛋白:24.6g 脂質:18.1g 食塩:1.76g</p>	<p>御飯 白身魚のピカタ(トマトソース) チンゲン菜と豚肉の炒め物 キャベツとちくわの麴ナムル和え 味噌汁(人参・しいたけ) E:538kcal 蛋白:25.5g 脂質:19.9g 食塩:1.88g</p>								
お	<p>シルベーナ E:108kcal 蛋白:1.4g 脂質:6.8g 食塩:0.04g</p>	<p>手作り酒まんじゅう E:122kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.3g 食塩:0.05g</p>	<p>手作り抹茶シフォンカップケーキ E:77kcal 蛋白:1.7g 脂質:4.2g 食塩:0.09g</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>								
夕	<p>御飯 豚大根 やっこ(醤油) ブロッコリーとパプリカの洋風お浸し 味噌汁(白菜・もやし) E:514kcal 蛋白:22.8g 脂質:16.9g 食塩:2.49g</p>	<p>御飯 さんまの山椒煮 白菜といかのとろみ炒め 味噌かきたま汁 いりこ風味 フルーツ(カットオレンジ) E:478kcal 蛋白:22.1g 脂質:13.5g 食塩:1.94g</p>	<p>御飯 豚肉のピリ辛炒め 高野豆腐の煮物 ブロッコリーとコーンのアイランド和え 味噌汁(大根・しめじ)白味噌仕立て E:573kcal 蛋白:23.3g 脂質:23.4g 食塩:1.78g</p>	<p>御飯 鶏肉のにんにく醤油焼き ひじきと油揚げの煮物 味噌汁(玉ねぎ・かまぼこ) 洋なし缶のはちみつジュレ E:471kcal 蛋白:18.0g 脂質:12.2g 食塩:1.84g</p>								
計	<p>E:1511kcal 蛋白:54.0g 脂質:47.0g 食塩:6.02g</p>	<p>E:1569kcal 蛋白:60.3g 脂質:42.1g 食塩:6.87g</p>	<p>E:1517kcal 蛋白:63.3g 脂質:52.2g 食塩:5.08g</p>	<p>E:1512kcal 蛋白:61.8g 脂質:41.6g 食塩:5.52g</p>								

