

すこやかⅠ 常食 献立だより 2025年5月



曜 日	月	火	水	木 1	金 2	土 3	日 4
朝	5月1日(木)昼食 かんびょうの卵とじ汁 栃木県郷土料理		5月5日(月)昼食 端午の節句	ごはん 白身魚揚げの煮物 もやしと油揚げの塩麴ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(ｷｬﾍﾞｯﾂ・大根葉)	ごはん ﾊﾞﾑﾁｰｽﾞﾋﾟｶﾀ 大根と平天の豆乳和え 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	青葉雑炊(ﾁﾝｹﾞﾝ菜) 里芋と豚肉の煮物 ｽﾊﾟｹﾃｻﾗﾀﾞ 金時豆煮	ﾊﾝ 磯巻き卵 白菜とニラの麦味噌和え 特製ほうじ茶飲料
				エネ:380kcal 脂質:6.7g 蛋白:12.1g 食塩:1.62g	エネ:368kcal 脂質:8.2g 蛋白:10.3g 食塩:1.72g	エネ:366kcal 脂質:13.1g 蛋白:10.3g 食塩:1.55g	エネ:137kcal 脂質:5.7g 蛋白:7.2g 食塩:0.56g
昼				ごはん 鶏肉のねぎ焼き 豚肉と絹揚げの煮物 かんびょうの卵とじ汁[栃木県郷土料理] 黄桃缶のピーチジュレ	ごはん ホキのグリル(マリネソース) キャベツとベーコンのソテー カリフラワーと玉ねぎのスローサラダ 味噌汁(あさり・わかめ)	ごはん レモンチキン 切干大根とちりめんの煮物 しろなとちくわのﾋｰﾅｯﾄﾞﾚ和え 味噌汁(おくら・巻麴)麦白味噌仕立て	ごはん 赤魚の西京焼き 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 ブロッコリーとコーンのマヨサラダ すまし汁(しいたけ・人参)
				エネ:564kcal 脂質:19.9g 蛋白:24.7g 食塩:1.93g	エネ:518kcal 脂質:16.2g 蛋白:23.5g 食塩:2.52g	エネ:477kcal 脂質:11.5g 蛋白:22.2g 食塩:2.49g	エネ:529kcal 脂質:16.1g 蛋白:30.4g 食塩:2.02g
お	栃木県は国内の生産量の9割以上を占めるほどのかんびょうの産地です。かんびょうは夕顔の果肉を細長く切って乾燥させて作るそうですが、その際に上手に剥けなかったかんびょうがもったいないと、汁物に使われたのがかんびょうの卵とじ汁の始まりだそうです。		端午の節句は、男の子の成長と一族の繁栄を願う重要な行事で、五月人形や鎧兜を飾ってお祝いします。端午の節句に柏餅を食べるのは、柏の木の葉の新芽を子ども、古い葉を親に見立て「家計が絶えない」さらには「子孫繁栄」に結びついたからだそうです。	ムースシュー	手作りいちごゼリー	手作りコーヒゼリー(ホイップクリーム添え)	ﾊｳﾑクーﾍﾝ
				エネ:76kcal 脂質:4.8g 蛋白:2.2g 食塩:0.08g	エネ:164kcal 脂質:9.5g 蛋白:1.8g 食塩:0.15g	エネ:50kcal 脂質:1.4g 蛋白:0.2g 食塩:0.01g	エネ:87kcal 脂質:3.7g 蛋白:1.2g 食塩:0.12g
夕				ごはん いわしの山椒煮 うまい菜と鶏肉の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(白菜・しいたけ)いりこ風味	ごはん 八宝菜 えびシューマイ 味噌汁(うまい菜・油揚げ) 白味噌仕立て マンゴー缶	ごはん さばの照り焼き ごぼうと鶏肉の炒り煮 もやしといんげんの白ごま和え 味噌汁(絹揚げ・大根葉)	ごはん 豚肉の野菜炒め 松風焼き 大根の生酢 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)いりこ風味
				エネ:494kcal 脂質:15.3g 蛋白:19.6g 食塩:2.48g	エネ:536kcal 脂質:15.8g 蛋白:15.9g 食塩:2.33g	エネ:576kcal 脂質:26.5g 蛋白:24.7g 食塩:1.80g	エネ:538kcal 脂質:20.2g 蛋白:22.6g 食塩:1.84g
計				エネ:1514kcal 脂質:46.7g 蛋白:58.6g 食塩:6.12g	エネ:1586kcal 脂質:49.6g 蛋白:51.6g 食塩:6.72g	エネ:1469kcal 脂質:52.5g 蛋白:57.4g 食塩:5.85g	エネ:1292kcal 脂質:45.7g 蛋白:61.5g 食塩:4.53g
日付	5	6	7	8	9	10	11
朝	ごはん チキンピカタ うまい菜のおから和え 味噌汁(白菜・わかめ)	ごはん 玉子焼き アスパラと平天のﾊﾞｼﾞﾙﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(ｷｬﾍﾞｯﾂ・白ねぎ)	ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁(じゃがいも・わかめ)	ごはん ポテトミンチ巻き チンゲン菜とえのきの和え物 味噌汁(油揚げ・人参)	ごはん 擬製豆腐 納豆 味噌汁(ｷｬﾍﾞｯﾂ・大根葉)	ごはん ﾌﾚｰﾝｵﾑﾚｯﾂ(きのこソース) アスパラの洋風お浸し 味噌汁(ﾁﾝｹﾞﾝ菜・人参)	ﾊﾝ 照り焼き風肉団子 ｸﾗﾑﾁｬｳﾀﾞｰ 手作りバナナ風味ゼリー
	エネ:355kcal 脂質:6.2g 蛋白:11.8g 食塩:1.85g	エネ:425kcal 脂質:13.4g 蛋白:11.8g 食塩:1.41g	エネ:378kcal 脂質:9.1g 蛋白:10.9g 食塩:1.96g	エネ:372kcal 脂質:6.9g 蛋白:11.2g 食塩:1.63g	エネ:350kcal 脂質:6.4g 蛋白:11.8g 食塩:1.37g	エネ:336kcal 脂質:3.5g 蛋白:10.4g 食塩:1.99g	エネ:194kcal 脂質:8.9g 蛋白:9.3g 食塩:1.22g
昼	オムライス エビフライ(ﾚﾓﾝﾀﾙﾀﾙソース) ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ｳｲﾅｰ・セﾛﾘ) 手作りメロンゼリー	ごはん さわらの生姜煮 チンゲン菜と鶏肉の炒め物 大根とコーンの香味ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 豚汁(豚肉・ごぼう・人参)	ｷｰﾏｶﾚｰ もやしとちりめんの塩麴ﾄﾞﾚ和え ﾌﾙｰﾂ(ﾊｲﾝ缶・黄桃缶)	ごはん ﾎｯｹのたれ焼き 大豆と鶏肉のﾄﾏﾄ煮 ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ 味噌汁(もやし・平天)	鶏そぼろと卵の二色丼 たけのこと豚肉の炒り煮 胡瓜とかまぼこの甘酢和え 味噌汁(あさり・玉ねぎ) 白味噌仕立て	ごはん 豚大根 やっこ(梅ﾀﾞﾚ) ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ 味噌汁(ごぼう・わかめ) いりこ風味	赤飯 刺身盛り 里芋と豚肉の煮物 白菜の柚子風味 茶碗蒸し(ぎんなん・なると)
	エネ:620kcal 脂質:20.0g 蛋白:19.7g 食塩:3.24g	エネ:558kcal 脂質:17.2g 蛋白:24.9g 食塩:2.68g	エネ:533kcal 脂質:16.6g 蛋白:18.7g 食塩:1.77g	エネ:504kcal 脂質:14.4g 蛋白:27.5g 食塩:2.06g	エネ:531kcal 脂質:16.9g 蛋白:23.0g 食塩:2.48g	エネ:534kcal 脂質:20.0g 蛋白:19.6g 食塩:3.20g	エネ:475kcal 脂質:11.2g 蛋白:22.1g 食塩:2.77g
お	かしわもち	手作りチョコゼリー	手作りみるくまんじゅう(抹茶)	手作り黒ごま水ようかん	手作りきな粉ゼリー	ｼﾙﾍﾞｰﾑ	手作り福まんじゅう(白あん)
	エネ:117kcal 脂質:0.3g 蛋白:1.9g 食塩:0.05g	エネ:76kcal 脂質:4.4g 蛋白:1.7g 食塩:0.08g	エネ:133kcal 脂質:2.1g 蛋白:3.2g 食塩:0.05g	エネ:60kcal 脂質:1.8g 蛋白:1.4g 食塩:0.03g	エネ:161kcal 脂質:11.2g 蛋白:2.1g 食塩:0.35g	エネ:97kcal 脂質:6.2g 蛋白:1.3g 食塩:0.03g	エネ:120kcal 脂質:0.3g 蛋白:3.0g 食塩:0.06g
夕	ごはん あじの照り煮 ふかしじゃがいも(ベーコン) キャベツと油揚げのﾋﾞﾘ辛和え さくら漬	ごはん 鶏肉の梅風味焼き 絹揚げの煮物 白菜の麴ﾅﾑﾙ和え 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)	ごはん 銀ひらすの照り焼き 大根とツナの炒め物 さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(白菜・小松菜)	ごはん 豚肉の塩ﾀﾞﾚ炒め ひじきとちくわの煮物 冷やし冬瓜 味噌汁(里芋・白ねぎ)	ごはん 焼き肉風 いかふくさ焼き 味噌汁(ソーメン・花麴) 洋なし缶のオレンジジュレ	ごはん 白身魚の唐揚げ(白ねぎソース) もやしとニラの炒め物 うまい菜とちくわの和え物 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)	ごはん 鶏肉のｵﾆｵﾝソース煮 れんこんと油揚げの炒め生酢 ﾐﾙｸ寒天のあんずソースかけ 昆布佃煮
	エネ:465kcal 脂質:10.7g 蛋白:21.6g 食塩:2.37g	エネ:480kcal 脂質:15.3g 蛋白:21.7g 食塩:2.06g	エネ:487kcal 脂質:12.6g 蛋白:21.4g 食塩:2.14g	エネ:532kcal 脂質:19.7g 蛋白:20.3g 食塩:2.37g	エネ:569kcal 脂質:20.2g 蛋白:20.4g 食塩:2.26g	エネ:524kcal 脂質:16.9g 蛋白:25.2g 食塩:2.10g	エネ:538kcal 脂質:15.1g 蛋白:19.4g 食塩:1.53g
計	エネ:1556kcal 脂質:37.2g 蛋白:55.0g 食塩:7.51g	エネ:1540kcal 脂質:50.4g 蛋白:60.1g 食塩:6.24g	エネ:1531kcal 脂質:40.5g 蛋白:54.2g 食塩:5.92g	エネ:1468kcal 脂質:42.9g 蛋白:60.4g 食塩:6.08g	エネ:1611kcal 脂質:54.6g 蛋白:57.3g 食塩:6.46g	エネ:1490kcal 脂質:46.7g 蛋白:56.6g 食塩:7.31g	エネ:1327kcal 脂質:35.6g 蛋白:53.9g 食塩:5.58g

すこやかⅠ 常食 献立だより 2025年5月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	12	13	14	15	16	17	18
朝	ごはん チキンナゲット(トマトソース) もやしの豆乳和え 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)	ごはん かに玉 ブロッコリーのおからサラダ 味噌汁(しろな・玉ねぎ)	ごはん スクランブルエッグ(ケチャップソース) 白菜の和え物 味噌汁(わかめ・白ねぎ)	ごはん いかつみれ(コンソメ) いんげんとコーンの麦味噌和え 味噌汁(油揚げ・しいたけ)	ごはん でんぶ入りだし巻き卵 小松菜と油揚げの和え物 味噌汁(白菜・人参)	鶏雑炊 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 さつまいものサラダ 手作りりんごゼリー	パン ミートオムレツ キャベツとちくわの洋風お浸し カルシウムミルク
	エネ:375kcal 蛋白:14.4g 脂質:7.6g 食塩:1.69g	エネ:354kcal 蛋白:10.5g 脂質:7.1g 食塩:1.42g	エネ:351kcal 蛋白:10.7g 脂質:6.5g 食塩:1.88g	エネ:377kcal 蛋白:13.0g 脂質:6.5g 食塩:1.56g	エネ:367kcal 蛋白:14.1g 脂質:7.8g 食塩:1.49g	エネ:382kcal 蛋白:14.4g 脂質:13.1g 食塩:1.69g	エネ:156kcal 蛋白:11.7g 脂質:4.6g 食塩:0.97g
昼	ごはん ハンバーグ(ステーキソース) うまい菜とえのきの炒め物 カリフラワーとちくわのごまドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・わかめ)	ごはん 豚かつのおろしあんかけ ひじき大豆 赤だし(白菜・しめじ) ちりめん山椒	ねぎとろ丼 切干大根と豚肉の煮物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(もやし・人参) 白味噌仕立て	お好み焼き(豚肉) 絹揚げのそぼろ煮 胡瓜とちくわのごま酢和え 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜)	ごはん ホキの香草パン粉焼き(マスタードタルタルソース) 大根と鶏肉の塩煮 ブロッコリーのピリ辛和え 味噌汁(あさり・キャベツ) 麦白味噌仕立て	ごはん さばの味噌煮 れんこんと平天の金平 もずく酢 すまし汁(ほうれん草・玉ねぎ)	ごはん 豚肉のごま醤油炒め 一口がんもの煮物 白菜となめこの梅かつお和え 味噌汁(ソーメン・花麴)
	エネ:552kcal 蛋白:18.1g 脂質:21.2g 食塩:2.61g	エネ:588kcal 蛋白:21.0g 脂質:18.6g 食塩:2.75g	エネ:524kcal 蛋白:23.6g 脂質:14.2g 食塩:2.92g	エネ:503kcal 蛋白:21.2g 脂質:27.2g 食塩:3.41g	エネ:481kcal 蛋白:22.3g 脂質:14.7g 食塩:2.33g	エネ:549kcal 蛋白:19.2g 脂質:22.8g 食塩:2.27g	エネ:558kcal 蛋白:23.1g 脂質:23.0g 食塩:2.35g
お	抹茶カステラ	ふんわりロールケーキ(ミルク)	手作りあんシュー(よもぎあん)	手作りほうじ茶プリン(ホイップクリーム添え)	手作り酒まんじゅう	もっちりたい焼きクリーム	手作りメロンゼリー
	エネ:112kcal 蛋白:2.6g 脂質:1.6g 食塩:0.05g	エネ:53kcal 蛋白:0.7g 脂質:1.8g 食塩:0.04g	エネ:99kcal 蛋白:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	エネ:94kcal 蛋白:1.9g 脂質:3.7g 食塩:0.11g	エネ:122kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.3g 食塩:0.06g	エネ:140kcal 蛋白:2.6g 脂質:5.7g 食塩:0.16g	エネ:70kcal 蛋白:1.1g 脂質:1.6g 食塩:0.06g
夕	ごはん 赤魚の柚庵焼き 白菜と豚肉のとりみ炒め 味噌汁(大根・大根葉) 白味噌仕立て フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	ごはん かれのいの煮付け チンゲン菜と鶏肉の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(豆腐)いりこ風味	ごはん クリームチキン キャベツとウインナーの炒め物 ほうれん草と平天の白ごま和え 味噌汁(絹揚げ・大根葉)	ごはん 白身魚の唐揚げ(中華あん) ごぼうと豚肉の炒り煮 玉子豆腐 中華スープ(春雨)	ごはん 肉じゃが(豚肉) やっこ(醤油) もやしといんげんの麺ナムル和え 味噌汁(しめじ・わかめ)	ごはん 蒸し鶏(レモンバターソース) しろなとツナのソテー カリフラワーの香味ドレサラダ 味噌汁(油揚げ・大根葉) 白味噌仕立て	ごはん 銀ひらすのグリル(オーロラソース) じゃがいもと油揚げの煮物 味噌汁(大根・しいたけ) いりこ風味 マンゴー缶
	エネ:486kcal 蛋白:24.8g 脂質:9.1g 食塩:1.81g	エネ:472kcal 蛋白:25.5g 脂質:11.4g 食塩:2.02g	エネ:524kcal 蛋白:23.0g 脂質:19.3g 食塩:2.24g	エネ:525kcal 蛋白:23.6g 脂質:17.1g 食塩:2.30g	エネ:546kcal 蛋白:22.7g 脂質:16.0g 食塩:2.80g	エネ:507kcal 蛋白:26.8g 脂質:12.8g 食塩:2.12g	エネ:522kcal 蛋白:21.1g 脂質:14.6g 食塩:1.72g
計	エネ:1526kcal 蛋白:59.8g 脂質:39.5g 食塩:6.16g	エネ:1468kcal 蛋白:57.7g 脂質:38.9g 食塩:6.24g	エネ:1498kcal 蛋白:59.6g 脂質:44.1g 食塩:7.14g	エネ:1500kcal 蛋白:59.7g 脂質:54.4g 食塩:7.37g	エネ:1516kcal 蛋白:60.2g 脂質:38.9g 食塩:6.68g	エネ:1578kcal 蛋白:62.9g 脂質:54.3g 食塩:6.24g	エネ:1306kcal 蛋白:57.0g 脂質:43.8g 食塩:5.09g
日付	19	20	21				
朝	ごはん えびそぼろ入りだし巻き卵 チンゲン菜の和え物 味噌汁(油揚げ・わかめ)	ごはん 大豆ミートハンバーグ(オニオンソース) 味噌汁(白菜・しいたけ)	ごはん ほうれん草オムレツ 白菜とちりめんの豆乳和え 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)				
	エネ:363kcal 蛋白:14.5g 脂質:7.5g 食塩:1.81g	エネ:391kcal 蛋白:12.1g 脂質:8.9g 食塩:1.71g	エネ:336kcal 蛋白:12.8g 脂質:4.6g 食塩:1.54g				
昼	豆ごはん 白身魚の生姜煮 キャベツと鶏肉の炒め物 もやしとコーンの和風ドレサラダ 味噌汁(あさり・里芋)	ごはん 豚肉の山椒煮 卵の花 味噌汁(小松菜・白ねぎ) 寒天とフルーツ缶の盛合せ	ごはん 赤魚の魚田(田楽味噌) はたけ菜とベーコンの炒め物 手作り味付きごま豆腐 すまし汁(もずく)				
	エネ:525kcal 蛋白:28.3g 脂質:15.2g 食塩:2.51g	エネ:551kcal 蛋白:18.5g 脂質:18.6g 食塩:2.05g	エネ:497kcal 蛋白:24.0g 脂質:15.3g 食塩:2.37g				
お	手作りババロア(ミルク金時風味)	手作りみるくまんじゅう(白あん)	おかしなバナナ				
	エネ:90kcal 蛋白:2.5g 脂質:2.7g 食塩:0.06g	エネ:134kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.2g 食塩:0.05g	エネ:157kcal 蛋白:2.8g 脂質:5.0g 食塩:0.09g				
夕	ごはん 鶏肉の塩焼き ごぼうと絹揚げの煮物 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(おくら・おつゆ麴)	ごはん あじの香味焼き かぼちゃの含め煮 大根のパンバンドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・人参) 白味噌仕立て	ごはん ミートローフ(ドミグラスソース) 大豆とこんにゃくの煮物 カリフラワーとパプリカのバジルドレサラダ 味噌汁(キャベツ・大根)				
	エネ:519kcal 蛋白:21.0g 脂質:17.6g 食塩:2.47g	エネ:474kcal 蛋白:22.3g 脂質:11.0g 食塩:1.89g	エネ:582kcal 蛋白:20.6g 脂質:23.6g 食塩:2.00g				
計	エネ:1497kcal 蛋白:66.3g 脂質:43.1g 食塩:6.85g	エネ:1550kcal 蛋白:56.1g 脂質:40.7g 食塩:5.70g	エネ:1571kcal 蛋白:60.2g 脂質:48.5g 食塩:6.01g				
							<p>5月11日(日)屋食 母の日</p>  <p>毎年、母の日は5月の第2日曜日で、す。母の日の始まりは100年ほど前で、長い歴史の中でカーネーションを贈る日と定着していますが、日頃の母の苦勞を労り感謝を表す日でもあります。母の日メニューは人気の赤飯やお刺身などのメニューでお祝いたします。</p>

すこやかⅠ 常食 献立だより 2025年5月

曜 日	月	火	水	木	金	土	日
日付				22	23	24	25
朝	<div>5月24日(土)おやつ 手作りよもぎまんじゅう</div> <div></div> <div>よもぎは、春先のものが柔らかく香りが良いのでこの時期のよもぎが料理などに使われる事が多いそうです。また、漢方薬に使われてもいるので体にも良い効果があるそうです。よもぎの独特の風味と餡の組み合わせも相性抜群です。</div>	<div></div>	<div></div>	ごはん 筑前煮 アスパラとコーンの塩麹ドレサラダ 味噌汁(しろな・もやし)	ごはん 5品目具材の玉子焼き ブロッコリーと油揚げのおから和え 味噌汁(白菜・かまぼこ)	ごはん メヌケの焼き浸し 納豆 味噌汁(人参・しいたけ)	パン 野菜ミンチ巻き 大根とウインナーのスープ
昼				エネ:364kcal 蛋白:15.3g 脂質:4.6g 食塩:1.69g	エネ:366kcal 蛋白:12.9g 脂質:7.0g 食塩:1.58g	エネ:364kcal 蛋白:20.2g 脂質:5.7g 食塩:1.43g	エネ:148kcal 蛋白:8.1g 脂質:7.3g 食塩:1.70g
お				あんかけ卵とじうどん 大根といかの炒め物 かぼちゃのサラダ	ごはん 鶏の唐揚げ キャベツとしめじの炒め物 小松菜のわさび和え 味噌汁(豆腐)	ポークカレー キャベツとパプリカのりんごドレサラダ パイン缶の紅茶ジュレ	ごはん 白身魚の煮付け もやしとピーマンの炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(油揚げ・白ねぎ) いりこ風味
タ				エネ:368kcal 蛋白:12.4g 脂質:5.9g 食塩:3.03g	エネ:553kcal 蛋白:18.1g 脂質:22.6g 食塩:1.65g	エネ:513kcal 蛋白:15.4g 脂質:14.6g 食塩:1.94g	エネ:450kcal 蛋白:22.9g 脂質:10.2g 食塩:2.14g
計				豆乳かすてら	手作りぶどうゼリー	手作りよもぎまんじゅう	手作りミルクプリン(いちごソース)
日付	26	27	28	29	30	31	
朝	ごはん 鶏肉のグリル いんげんの和え物 味噌汁(じゃがいも・絹揚げ)	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ カリフラワーのバジルドレサラダ 味噌汁(もやし・人参)	ごはん 鶏つみれの煮物 アスパラのレモンドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	ごはん 千草焼き 白菜と油揚げの豆乳和え 味噌汁(大根・わかめ)	ごはん 玉子焼き ブロッコリーとなめこのピリ辛和え 味噌汁(あさり・里芋)	白菜の雑炊 かぼちゃのホットマッシュ 小松菜と油揚げの塩ごま和え 昆布佃煮	<div></div>
昼	ちらし寿司 高野豆腐のサイコロ煮 小松菜と平天のパンパントレサラダ 赤だし(あさり・わかめ)	親子丼 里芋と油揚げの煮物 味噌汁(キャベツ・ちくわ) フルーツ(柑橘)	ごはん チーズメンチカツ(濃厚ソース) 大豆と小えびの煮物 ブロッコリーとコーンのお浸し 味噌汁(ごぼう・玉ねぎ)	ごはん ぶりの香味焼き 豚肉とパプリカの炒め物 うまい菜とちくわのおから和え 味噌汁(かぼちゃ)	きつねそば ごぼうと豚肉の煮物 もやしのごまドレサラダ	ごはん 肉団子の和風あん キャベツとツナのソテー カリフラワーとちくわの香味ドレサラダ 味噌かきたま汁 白味噌仕立て	
お	エネ:359kcal 蛋白:12.8g 脂質:7.2g 食塩:1.24g	エネ:404kcal 蛋白:9.6g 脂質:13.4g 食塩:1.44g	エネ:394kcal 蛋白:13.1g 脂質:9.0g 食塩:1.32g	エネ:334kcal 蛋白:10.8g 脂質:5.8g 食塩:1.49g	エネ:398kcal 蛋白:15.3g 脂質:7.7g 食塩:1.45g	エネ:301kcal 蛋白:8.4g 脂質:11.1g 食塩:1.72g	
タ	ごはん 豚肉のプルコギ やっこ(大葉味噌ダレ) キャベツとコーンの和風ドレサラダ すまし汁(チンゲン菜・たけのこ)	ごはん さばの西京焼き 三色稲荷の煮物 すまし汁(ほうれん草・しいたけ) 白菜の浅漬け	ごはん さけの山椒焼き ひじきと豚肉の炒め煮 味噌汁(白菜・油揚げ) 白味噌仕立て かつおねり梅	ごはん 蒸し鶏(油淋ソース) キャベツのじゃこ炒め ポテトサラダ 味噌汁(もやし・絹揚げ) いりこ風味	ごはん 合鴨スモークスライス 絹揚げの煮物 オクラのとろろ和え 味噌汁(キャベツ・大根葉)	ごはん 白身魚の味噌煮 大根と鶏肉の炒め物 スパゲティサラダ すまし汁(しいたけ・わかめ)	
計	エネ:501kcal 蛋白:24.1g 脂質:11.0g 食塩:4.54g	エネ:508kcal 蛋白:22.2g 脂質:6.7g 食塩:2.90g	エネ:635kcal 蛋白:23.0g 脂質:22.7g 食塩:3.06g	エネ:615kcal 蛋白:29.8g 脂質:26.4g 食塩:2.03g	エネ:504kcal 蛋白:20.2g 脂質:15.5g 食塩:4.46g	エネ:598kcal 蛋白:18.7g 脂質:23.0g 食塩:2.54g	
日付	26	27	28	29	30	31	
朝	ごはん 鶏肉のグリル いんげんの和え物 味噌汁(じゃがいも・絹揚げ)	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ カリフラワーのバジルドレサラダ 味噌汁(もやし・人参)	ごはん 鶏つみれの煮物 アスパラのレモンドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	ごはん 千草焼き 白菜と油揚げの豆乳和え 味噌汁(大根・わかめ)	ごはん 玉子焼き ブロッコリーとなめこのピリ辛和え 味噌汁(あさり・里芋)	白菜の雑炊 かぼちゃのホットマッシュ 小松菜と油揚げの塩ごま和え 昆布佃煮	<div></div>
昼	ちらし寿司 高野豆腐のサイコロ煮 小松菜と平天のパンパントレサラダ 赤だし(あさり・わかめ)	親子丼 里芋と油揚げの煮物 味噌汁(キャベツ・ちくわ) フルーツ(柑橘)	ごはん チーズメンチカツ(濃厚ソース) 大豆と小えびの煮物 ブロッコリーとコーンのお浸し 味噌汁(ごぼう・玉ねぎ)	ごはん ぶりの香味焼き 豚肉とパプリカの炒め物 うまい菜とちくわのおから和え 味噌汁(かぼちゃ)	きつねそば ごぼうと豚肉の煮物 もやしのごまドレサラダ	ごはん 肉団子の和風あん キャベツとツナのソテー カリフラワーとちくわの香味ドレサラダ 味噌かきたま汁 白味噌仕立て	
お	エネ:359kcal 蛋白:12.8g 脂質:7.2g 食塩:1.24g	エネ:404kcal 蛋白:9.6g 脂質:13.4g 食塩:1.44g	エネ:394kcal 蛋白:13.1g 脂質:9.0g 食塩:1.32g	エネ:334kcal 蛋白:10.8g 脂質:5.8g 食塩:1.49g	エネ:398kcal 蛋白:15.3g 脂質:7.7g 食塩:1.45g	エネ:301kcal 蛋白:8.4g 脂質:11.1g 食塩:1.72g	
タ	ごはん 豚肉のプルコギ やっこ(大葉味噌ダレ) キャベツとコーンの和風ドレサラダ すまし汁(チンゲン菜・たけのこ)	ごはん さばの西京焼き 三色稲荷の煮物 すまし汁(ほうれん草・しいたけ) 白菜の浅漬け	ごはん さけの山椒焼き ひじきと豚肉の炒め煮 味噌汁(白菜・油揚げ) 白味噌仕立て かつおねり梅	ごはん 蒸し鶏(油淋ソース) キャベツのじゃこ炒め ポテトサラダ 味噌汁(もやし・絹揚げ) いりこ風味	ごはん 合鴨スモークスライス 絹揚げの煮物 オクラのとろろ和え 味噌汁(キャベツ・大根葉)	ごはん 白身魚の味噌煮 大根と鶏肉の炒め物 スパゲティサラダ すまし汁(しいたけ・わかめ)	
計	エネ:501kcal 蛋白:24.1g 脂質:11.0g 食塩:4.54g	エネ:508kcal 蛋白:22.2g 脂質:6.7g 食塩:2.90g	エネ:635kcal 蛋白:23.0g 脂質:22.7g 食塩:3.06g	エネ:615kcal 蛋白:29.8g 脂質:26.4g 食塩:2.03g	エネ:504kcal 蛋白:20.2g 脂質:15.5g 食塩:4.46g	エネ:598kcal 蛋白:18.7g 脂質:23.0g 食塩:2.54g	
日付	26	27	28	29	30	31	
朝	ごはん 鶏肉のグリル いんげんの和え物 味噌汁(じゃがいも・絹揚げ)	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ カリフラワーのバジルドレサラダ 味噌汁(もやし・人参)	ごはん 鶏つみれの煮物 アスパラのレモンドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	ごはん 千草焼き 白菜と油揚げの豆乳和え 味噌汁(大根・わかめ)	ごはん 玉子焼き ブロッコリーとなめこのピリ辛和え 味噌汁(あさり・里芋)	白菜の雑炊 かぼちゃのホットマッシュ 小松菜と油揚げの塩ごま和え 昆布佃煮	<div></div>
昼	ちらし寿司 高野豆腐のサイコロ煮 小松菜と平天のパンパントレサラダ 赤だし(あさり・わかめ)	親子丼 里芋と油揚げの煮物 味噌汁(キャベツ・ちくわ) フルーツ(柑橘)	ごはん チーズメンチカツ(濃厚ソース) 大豆と小えびの煮物 ブロッコリーとコーンのお浸し 味噌汁(ごぼう・玉ねぎ)	ごはん ぶりの香味焼き 豚肉とパプリカの炒め物 うまい菜とちくわのおから和え 味噌汁(かぼちゃ)	きつねそば ごぼうと豚肉の煮物 もやしのごまドレサラダ	ごはん 肉団子の和風あん キャベツとツナのソテー カリフラワーとちくわの香味ドレサラダ 味噌かきたま汁 白味噌仕立て	
お	エネ:359kcal 蛋白:12.8g 脂質:7.2g 食塩:1.24g	エネ:404kcal 蛋白:9.6g 脂質:13.4g 食塩:1.44g	エネ:394kcal 蛋白:13.1g 脂質:9.0g 食塩:1.32g	エネ:334kcal 蛋白:10.8g 脂質:5.8g 食塩:1.49g	エネ:398kcal 蛋白:15.3g 脂質:7.7g 食塩:1.45g	エネ:301kcal 蛋白:8.4g 脂質:11.1g 食塩:1.72g	
タ	ごはん 豚肉のプルコギ やっこ(大葉味噌ダレ) キャベツとコーンの和風ドレサラダ すまし汁(チンゲン菜・たけのこ)	ごはん さばの西京焼き 三色稲荷の煮物 すまし汁(ほうれん草・しいたけ) 白菜の浅漬け	ごはん さけの山椒焼き ひじきと豚肉の炒め煮 味噌汁(白菜・油揚げ) 白味噌仕立て かつおねり梅	ごはん 蒸し鶏(油淋ソース) キャベツのじゃこ炒め ポテトサラダ 味噌汁(もやし・絹揚げ) いりこ風味	ごはん 合鴨スモークスライス 絹揚げの煮物 オクラのとろろ和え 味噌汁(キャベツ・大根葉)	ごはん 白身魚の味噌煮 大根と鶏肉の炒め物 スパゲティサラダ すまし汁(しいたけ・わかめ)	
計	エネ:501kcal 蛋白:24.1g 脂質:11.0g 食塩:4.54g	エネ:508kcal 蛋白:22.2g 脂質:6.7g 食塩:2.90g	エネ:635kcal 蛋白:23.0g 脂質:22.7g 食塩:3.06g	エネ:615kcal 蛋白:29.8g 脂質:26.4g 食塩:2.03g	エネ:504kcal 蛋白:20.2g 脂質:15.5g 食塩:4.46g	エネ:598kcal 蛋白:18.7g 脂質:23.0g 食塩:2.54g	
日付	26	27	28	29	30	31	
朝	ごはん 鶏肉のグリル いんげんの和え物 味噌汁(じゃがいも・絹揚げ)	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ カリフラワーのバジルドレサラダ 味噌汁(もやし・人参)	ごはん 鶏つみれの煮物 アスパラのレモンドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	ごはん 千草焼き 白菜と油揚げの豆乳和え 味噌汁(大根・わかめ)	ごはん 玉子焼き ブロッコリーとなめこのピリ辛和え 味噌汁(あさり・里芋)	白菜の雑炊 かぼちゃのホットマッシュ 小松菜と油揚げの塩ごま和え 昆布佃煮	<div></div>
昼	ちらし寿司 高野豆腐のサイコロ煮 小松菜と平天のパンパントレサラダ 赤だし(あさり・わかめ)	親子丼 里芋と油揚げの煮物 味噌汁(キャベツ・ちくわ) フルーツ(柑橘)	ごはん チーズメンチカツ(濃厚ソース) 大豆と小えびの煮物 ブロッコリーとコーンのお浸し 味噌汁(ごぼう・玉ねぎ)	ごはん ぶりの香味焼き 豚肉とパプリカの炒め物 うまい菜とちくわのおから和え 味噌汁(かぼちゃ)	きつねそば ごぼうと豚肉の煮物 もやしのごまドレサラダ	ごはん 肉団子の和風あん キャベツとツナのソテー カリフラワーとちくわの香味ドレサラダ 味噌かきたま汁 白味噌仕立て	
お	エネ:359kcal 蛋白:12.8g 脂質:7.2g 食塩:1.24g	エネ:404kcal 蛋白:9.6g 脂質:13.4g 食塩:1.44g	エネ:394kcal 蛋白:13.1g 脂質:9.0g 食塩:1.32g	エネ:334kcal 蛋白:10.8g 脂質:5.8g 食塩:1.49g	エネ:398kcal 蛋白:15.3g 脂質:7.7g 食塩:1.45g	エネ:301kcal 蛋白:8.4g 脂質:11.1g 食塩:1.72g	
タ	ごはん 豚肉のプルコギ やっこ(大葉味噌ダレ) キャベツとコーンの和風ドレサラダ すまし汁(チンゲン菜・たけのこ)	ごはん さばの西京焼き 三色稲荷の煮物 すまし汁(ほうれん草・しいたけ) 白菜の浅漬け	ごはん さけの山椒焼き ひじきと豚肉の炒め煮 味噌汁(白菜・油揚げ) 白味噌仕立て かつおねり梅	ごはん 蒸し鶏(油淋ソース) キャベツのじゃこ炒め ポテトサラダ 味噌汁(もやし・絹揚げ) いりこ風味	ごはん 合鴨スモークスライス 絹揚げの煮物 オクラのとろろ和え 味噌汁(キャベツ・大根葉)	ごはん 白身魚の味噌煮 大根と鶏肉の炒め物 スパゲティサラダ すまし汁(しいたけ・わかめ)	
計	エネ:501kcal 蛋白:24.1g 脂質:11.0g 食塩:4.54g	エネ:508kcal 蛋白:22.2g 脂質:6.7g 食塩:2.90g	エネ:635kcal 蛋白:23.0g 脂質:22.7g 食塩:3.06g	エネ:615kcal 蛋白:29.8g 脂質:26.4g 食塩:2.03g	エネ:504kcal 蛋白:20.2g 脂質:15.5g 食塩:4.46g	エネ:598kcal 蛋白:18.7g 脂質:23.0g 食塩:2.54g	
日付	26	27	28	29	30	31	