

すこやかⅠ 常食 献立だより 2025年5月

5月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付				1	2	3	4
朝	5月1日(木)昼食 かんぴょうの卵とじ汁 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麹ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・大根葉) エネ:380kcal 蛋白:12.1g 脂質:6.7g 食塩:1.62g	ごはん ハムチーズピカタ 大根と平天の豆乳和え 味噌汁(じやがいも・玉ねぎ) エネ:368kcal 蛋白:10.3g 脂質:8.2g 食塩:1.72g	青菜雑炊(チンゲン菜) 里芋と豚肉の煮物 スパゲティサラダ 金時豆煮 エネ:366kcal 蛋白:10.3g 脂質:13.1g 食塩:1.55g	パン 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:137kcal 蛋白:7.2g 脂質:5.7g 食塩:0.56g
昼				ごはん 鶏肉のねぎ焼き 豚肉と絹揚げの煮物 かんぴょうの卵とじ汁[栃木県郷土料理] 黄桃缶のピーチジュレ エネ:564kcal 蛋白:24.7g 脂質:19.9g 食塩:1.93g	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 <sup>カ</sup> 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) エネ:518kcal 蛋白:23.5g 脂質:16.2g 食塩:2.52g	ごはん レモンチキン 切干大根とちりめんの煮物 しろなどちくわのピーナツドレ和え 味噌汁(おくら・巻麺)麦白味噌仕立て エネ:477kcal 蛋白:22.2g 脂質:11.5g 食塩:2.49g	ごはん 赤魚の西京焼き 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 プ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:529kcal 蛋白:30.4g 脂質:16.1g 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ぴょうの産地です。かんぴょうはタケ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ぴょうがもったいないと、汁物に使われたのがかんぴ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 エネ:76kcal 蛋白:2.2g 脂質:4.8g 食塩:0.08g	手作りいちごゼリー エネ:164kcal 蛋白:1.8g 脂質:9.5g 食塩:0.15g	手作りコーヒーゼリー(ホイップクリーム添え) エネ:50kcal 蛋白:0.2g 脂質:1.4g 食塩:0.01g	バウムクーヘン エネ:87kcal 蛋白:1.2g 脂質:3.7g 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 ボテトサラダ 味噌汁(白菜・しいたけ) いりこ風味 エネ:494kcal 蛋白:19.6g 脂質:15.3g 食塩:2.48g	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 エネ:536kcal 蛋白:15.9g 脂質:15.8g 食塩:2.33g	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) エネ:576kcal 蛋白:24.7g 脂質:26.5g 食塩:1.80g	ごはん 豚肉の野菜炒め 松風焼き 大根の生酢 味噌汁(じやがいも・白ねぎ) いりこ風味 エネ:538kcal 蛋白:22.6g 脂質:20.2g 食塩:1.84g
計				エネ:1514kcal 蛋白:58.6g 脂質:46.7g 食塩:6.12g	エネ:1586kcal 蛋白:51.6g 脂質:49.6g 食塩:6.72g	エネ:1469kcal 蛋白:57.4g 脂質:52.5g 食塩:5.85g	エネ:1292kcal 蛋白:61.5g 脂質:45.7g 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) エネ:355kcal 蛋白:11.8g 脂質:6.2g 食塩:1.85g	ごはん 玉子焼き アスパラと平天のバジルドレサラダ 味噌汁(キャベツ・白ねぎ) エネ:425kcal 蛋白:11.8g 脂質:13.4g 食塩:1.41g	ごはん ボロニアソーセージ 味噌汁(じやがいも・わかめ) エネ:378kcal 蛋白:10.9g 脂質:9.1g 食塩:1.96g	ごはん ポテトミニチ巻き チンゲン菜とえのきの和え物 味噌汁(油揚げ・人参) エネ:372kcal 蛋白:11.2g 脂質:6.9g 食塩:1.63g	ごはん 擬製豆腐 納豆 味噌汁(キャベツ・大根葉) エネ:350kcal 蛋白:11.8g 脂質:6.4g 食塩:1.37g	ごはん プレーンオムレツ(きのこソース) アスパラの洋風お浸し 味噌汁(チンゲン菜・人参) エネ:336kcal 蛋白:10.4g 脂質:3.5g 食塩:1.99g	パン 照り焼き風肉団子 クラムチャウダー 手作りバナナ風味ゼリー エネ:194kcal 蛋白:9.3g 脂質:8.9g 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) コンソメスープ(ウインナー・セロリ) 手作りメロンゼリー エネ:620kcal 蛋白:19.7g 脂質:20.0g 食塩:3.24g	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ドレサラダ 豚汁(豚肉・ごぼう・人参) エネ:558kcal 蛋白:24.9g 脂質:17.2g 食塩:2.68g	キーマカレー もやしとちりめんの塩麹ドレ和え フルーツ(パイン缶・黄桃缶) エネ:533kcal 蛋白:18.7g 脂質:16.6g 食塩:1.77g	ごはん ホッケのたれ焼き 大豆と鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ 味噌汁(もやし・平天) エネ:504kcal 蛋白:27.5g 脂質:14.4g 食塩:2.06g	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 味噌汁(ごぼう・わかめ) いりこ風味 エネ:531kcal 蛋白:23.0g 脂質:16.9g 食塩:2.48g	ごはん 豚大根 やっこ(梅ダレ) コールスローサラダ 味噌汁(ごぼう・わかめ) いりこ風味 エネ:534kcal 蛋白:19.6g 脂質:20.0g 食塩:3.20g	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:475kcal 蛋白:22.1g 脂質:11.2g 食塩:2.77g
お	かしわもち	手作りチヨコゼリー	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	シルベーヌ	手作り福まんじゅう(白あん)
	エネ:117kcal 蛋白:1.9g 脂質:0.3g 食塩:0.05g	エネ:76kcal 蛋白:1.7g 脂質:4.4g 食塩:0.08g	エネ:133kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.1g 食塩:0.05g	エネ:60kcal 蛋白:1.4g 脂質:1.8g 食塩:0.03g	エネ:161kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.2g 食塩:0.35g	エネ:97kcal 蛋白:1.3g 脂質:6.2g 食塩:0.03g	エネ:120kcal 蛋白:3.0g 脂質:0.3g 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ピリ辛和え さくら漬け エネ:465kcal 蛋白:21.6g 脂質:10.7g 食塩:2.37g	ごはん 鶏肉の梅風味焼き 絹揚げの煮物 白菜の麹ナムル和え 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ) エネ:480kcal 蛋白:21.7g 脂質:15.3g 食塩:2.06g	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) エネ:487kcal 蛋白:21.4g 脂質:12.6g 食塩:2.14g	ごはん 豚肉の塩ダレ炒め ひじきとちくわの煮物 冷やし冬瓜 味噌汁(里芋・白ねぎ) エネ:532kcal 蛋白:20.3g 脂質:19.7g 食塩:2.37g	ごはん 焼き肉風 いかふくさ焼き 味噌汁(ソーメン・花麩) 洋なし缶のオレンジジュレ エネ:569kcal 蛋白:20.4g 脂質:20.2g 食塩:2.26g	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(じやがいも・しいたけ) エネ:524kcal 蛋白:25.2g 脂質:16.9g 食塩:2.10g	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:538kcal 蛋白:19.4g 脂質:15.1g 食塩:1.53g
計	エネ:1556kcal 蛋白:55.0g 脂質:37.2g 食塩:7.51g	エネ:1540kcal 蛋白:60.1g 脂質:50.4g 食塩:6.24g	エネ:1531kcal 蛋白:54.2g 脂質:40.5g 食塩:5.92g	エネ:1468kcal 蛋白:60.4g 脂質:42.9g 食塩:6.08g	エネ:1611kcal 蛋白:57.3g 脂質:54.6g 食塩:6.46g	エネ:1490kcal 蛋白:56.6g 脂質:46.7g 食塩:7.31g	エネ:1327kcal 蛋白:53.9g 脂質:35.6g 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・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・花麩)
	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 白菜と豚肉のとろみ炒め 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麹ナムル和え 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 卯の花 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・おつゆ麩)	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 カリフラーとハーブ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				

5月11日(日)昼食  
母の日



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めていますが、日頃の母の労働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します。



すこやかⅠ 常食 献立だより 2025年5月

曜日	月	火	水	木 22	金 23	土 24	日 25
朝	5月24日(土)おやつ 手作りよもぎまんじゅう			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(しらな・もやし) エネ:364kcal 蛋白:15.3g 脂質:4.6g 食塩:1.69g	ごはん 5品目具材の玉子焼き プロコリーと油揚げのおから和え 味噌汁(白菜・かまぼこ) エネ:366kcal 蛋白:12.9g 脂質:7.0g 食塩:1.58g	ごはん メヌケの焼き浸し 納豆 味噌汁(人参・しいたけ) エネ:364kcal 蛋白:20.2g 脂質:5.7g 食塩:1.43g	パン 野菜ミンチ巻き 大根とウインナーのスープ エネ:148kcal 蛋白:8.1g 脂質:7.3g 食塩:1.70g
昼	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。よもぎの独特的の風味と餡の組み合わせも相性抜群です。	 		ごはん 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 エネ:368kcal 蛋白:12.4g 脂質:5.9g 食塩:3.03g	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) エネ:553kcal 蛋白:18.1g 脂質:22.6g 食塩:1.65g	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 エネ:513kcal 蛋白:15.4g 脂質:14.6g 食塩:1.94g	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 エネ:450kcal 蛋白:22.9g 脂質:10.2g 食塩:2.14g
お				豆乳かすてら エネ:115kcal 蛋白:2.4g 脂質:4.9g 食塩:0.18g	手作りぶどうゼリー エネ:163kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.3g 食塩:0.35g	手作りよもぎまんじゅう エネ:119kcal 蛋白:2.6g 脂質:0.3g 食塩:0.07g	手作りミルクプリン(いちごソース) エネ:85kcal 蛋白:2.3g 脂質:1.9g 食塩:0.12g
夕				ごはん 豚肉とニラのオイスター炒め 冬瓜と小えびのくず煮 キャベツの香味ドレサラダ 味噌汁(白ねぎ・わかめ) いりこ風味 エネ:529kcal 蛋白:18.6g 脂質:19.2g 食塩:2.38g	ごはん 焼きさわらの南蛮漬け 高野豆腐のそぼろ煮 味噌汁(大根・あさり) 白味噌仕立て きざみ高菜 エネ:511kcal 蛋白:29.4g 脂質:13.1g 食塩:2.77g	ごはん おでん れんこんの炒め生酢 胡瓜の昆布和え エネ:546kcal 蛋白:22.3g 脂質:18.3g 食塩:2.92g	ごはん ハンバーグ(野菜ソース) ペーパンと枝豆の塩バターソテー 味噌汁(キャベツ・かまぼこ) ヨーグルトのはちみつソースかけ エネ:607kcal 蛋白:19.4g 脂質:23.9g 食塩:2.38g
計				エネ:1375kcal 蛋白:48.7g 脂質:34.6g 食塩:7.28g	エネ:1594kcal 蛋白:62.4g 脂質:53.9g 食塩:6.35g	エネ:1542kcal 蛋白:60.5g 脂質:38.9g 食塩:6.37g	エネ:1289kcal 蛋白:52.7g 脂質:43.3g 食塩:6.34g
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) エネ:359kcal 蛋白:12.8g 脂質:7.2g 食塩:1.24g	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) エネ:404kcal 蛋白:9.6g 脂質:13.4g 食塩:1.44g	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) エネ:394kcal 蛋白:13.1g 脂質:9.0g 食塩:1.32g	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) エネ:334kcal 蛋白:10.8g 脂質:5.8g 食塩:1.49g	ごはん 玉子焼き プロコリーとなめここのピリ辛和え 味噌汁(あさり・里芋) エネ:398kcal 蛋白:15.3g 脂質:7.7g 食塩:1.45g	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 エネ:301kcal 蛋白:8.4g 脂質:11.1g 食塩:1.72g	
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バンドレサラダ 赤だし(あさり・わかめ) エネ:501kcal 蛋白:24.1g 脂質:11.0g 食塩:4.54g	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) エネ:508kcal 蛋白:22.2g 脂質:6.7g 食塩:2.90g	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 プロコリーとコーンのお浸し 味噌汁(ごぼう・玉ねぎ) エネ:635kcal 蛋白:23.0g 脂質:22.7g 食塩:3.06g	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) エネ:615kcal 蛋白:29.8g 脂質:26.4g 食塩:2.03g	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 エネ:504kcal 蛋白:20.2g 脂質:15.5g 食塩:4.46g	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 エネ:598kcal 蛋白:18.7g 脂質:23.0g 食塩:2.54g	
お	手作りあんシュー(こしあん) エネ:100kcal 蛋白:1.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	手作りピーチゼリー エネ:86kcal 蛋白:1.2g 脂質:0.2g 食塩:0.05g	手作りきな粉ゼリー エネ:76kcal 蛋白:1.5g 脂質:4.4g 食塩:0.08g	手作り黒糖まんじゅう(白あん) エネ:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g	手作りぜんざい(もち麩) エネ:147kcal 蛋白:4.8g 脂質:0.4g 食塩:0.07g	手作りいちごゼリー エネ:165kcal 蛋白:2.0g 脂質:10.4g 食塩:0.15g	
夕	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(チキン野菜・たけのこ) 白菜の浅漬け エネ:530kcal 蛋白:21.3g 脂質:19.1g 食塩:1.97g	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 エネ:541kcal 蛋白:21.5g 脂質:23.9g 食塩:1.81g	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 エネ:537kcal 蛋白:25.4g 脂質:20.2g 食塩:2.25g	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 エネ:479kcal 蛋白:25.0g 脂質:10.4g 食塩:2.27g	ごはん 合鴨スマーカスライス 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) エネ:580kcal 蛋白:20.6g 脂質:22.6g 食塩:2.96g	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) エネ:504kcal 蛋白:23.1g 脂質:17.7g 食塩:2.15g	
計	エネ:1489kcal 蛋白:59.5g 脂質:41.3g 食塩:7.85g	エネ:1538kcal 蛋白:54.5g 脂質:44.2g 食塩:6.20g	エネ:1642kcal 蛋白:63.0g 脂質:56.3g 食塩:6.71g	エネ:1555kcal 蛋白:66.4g 脂質:42.9g 食塩:5.87g	エネ:1628kcal 蛋白:60.9g 脂質:46.3g 食塩:8.94g	エネ:1567kcal 蛋白:52.1g 脂質:62.3g 食塩:6.56g	

