

すこやかⅠ 常食 献立だより 2026年2月



月		火		水		木		金		土		日			
曜日 日付												1			
朝		<div><div>Happy Valentine's Day</div></div>										パン チキンナゲット(野菜ソース) アスパラの麴ナムル和え 特製ぶどうジュース エネ 324 kcal 蛋白 9.2 g 脂質 7.9 g 食塩 1.15 g			
昼												ごはん 肉団子の中華あんかけ 絹揚げと昆布の煮物 キャベツとパプリカのりんごドレサラダ 味噌汁(しろな・しめじ) エネ 586 kcal 蛋白 19.9 g 脂質 22.4 g 食塩 2.52 g			
お												豆乳かすてら エネ 115 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 4.9 g 食塩 0.18 g			
タ												ごはん かれいの山椒煮 大根と鶏肉の炒め物 もやしとちくわのごまドレサラダ 味噌汁(白菜・油揚げ) エネ 453 kcal 蛋白 26.5 g 脂質 10.9 g 食塩 2.09 g			
計												エネ 1477 kcal 蛋白 57.9 g 脂質 46.1 g 食塩 5.94 g			
日付		2		3		4		5		6		7		8	
朝		ごはん ハムチーズピカタ 白菜と油揚げの豆乳和え 味噌汁(さつまいも・人参) エネ 382 kcal 蛋白 10.8 g 脂質 9 g 食塩 1.5 g		ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁(キャベツ・絹揚げ) エネ 391 kcal 蛋白 14 g 脂質 12.4 g 食塩 1.92 g		ごはん 玉子焼き ブロッコリーとコーンの麦味噌和え 味噌汁(玉ねぎ・人参) エネ 378 kcal 蛋白 12.1 g 脂質 7.8 g 食塩 1.24 g		ごはん 鶏つみれ いんげんのおからサラダ 味噌汁(キャベツ・大根菜) エネ 370 kcal 蛋白 13.1 g 脂質 7 g 食塩 1.43 g		ごはん ほうれん草オムレツ コールスローサラダ 味噌汁(油揚げ・じゃがいも) エネ 377 kcal 蛋白 10.3 g 脂質 9.7 g 食塩 1.72 g		白菜の雑炊 里芋のそぼろ煮 スパゲティサラダ 昆布佃煮 エネ 323 kcal 蛋白 7.7 g 脂質 9.8 g 食塩 2.02 g		パン 野菜とわかめの豆乳寄せ ほうれん草と鶏肉のスープ エネ 266 kcal 蛋白 9.3 g 脂質 10.8 g 食塩 1.74 g	
昼		ごはん さわらの魚田(田楽味噌) キャベツとベーコンのソテー うまい菜とえのきのおから和え すまし汁(大根菜・かまぼこ) エネ 484 kcal 蛋白 23 g 脂質 15.2 g 食塩 2.1 g		ちらし寿司 ごぼうと鶏肉の炒り煮 マカロニサラダ いわしのつみれ汁 エネ 515 kcal 蛋白 18.3 g 脂質 14.8 g 食塩 3.22 g		ごはん ハンバーグ(和風ソース) 大豆とこんにゃくの煮物 キャベツとちくわのレモンドレサラダ 味噌汁(大根・チンゲン菜) エネ 604 kcal 蛋白 19 g 脂質 21.9 g 食塩 2.62 g		わかめそば 豚肉の和風炒め うまい菜とツナのハンパンドレサラダ エネ 521 kcal 蛋白 21.9 g 脂質 17.2 g 食塩 4.64 g		鶏肉のキーマカレー しろなとちくわの香味ドレ和え 黄桃缶のピーチジュレ エネ 480 kcal 蛋白 15.8 g 脂質 12.5 g 食塩 2.13 g		ごはん 白身魚の生姜煮 卵の花 大根のピリ辛和え 味噌汁(ごぼう・白ねぎ) いりこ風味 エネ 465 kcal 蛋白 21.8 g 脂質 11 g 食塩 1.96 g		ごはん 焼きあじの南蛮漬け 金時豆煮 白菜と大根葉の和え物 味噌汁(もやし・絹揚げ) エネ 454 kcal 蛋白 23 g 脂質 5.4 g 食塩 2.08 g	
お		手作りオレンジシフォンカップケーキ エネ 73 kcal 蛋白 1.5 g 脂質 4.1 g 食塩 0.08 g		手作りきな粉ゼリー エネ 73 kcal 蛋白 2.6 g 脂質 0.5 g 食塩 0.08 g		手作りコーヒゼリー(ホイップクリーム添え) エネ 50 kcal 蛋白 0.2 g 脂質 1.4 g 食塩 0.01 g		パウムクーヘン エネ 87 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 3.7 g 食塩 0.12 g		手作りみるくまんじゅう(抹茶) エネ 133 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g		クリームブッセ エネ 80 kcal 蛋白 1.4 g 脂質 4.6 g 食塩 0.04 g		手作りパンナコッタ(ヨーグルト風味) エネ 81 kcal 蛋白 0.9 g 脂質 2 g 食塩 0.06 g	
タ		ごはん 鶏肉と里芋の煮込み やつこ(醤油) ブロッコリーとツナのバジルドレサラダ 味噌汁(あさり・玉ねぎ) エネ 537 kcal 蛋白 28.2 g 脂質 15.5 g 食塩 2.59 g		ごはん 豚肉のバター醤油炒め 枝豆がんもの煮物 菜の花の真砂和え きざみしば漬け エネ 529 kcal 蛋白 21 g 脂質 20.7 g 食塩 1.69 g		ごはん 銀ひらすの照り煮 もやしと鶏肉の炒め物 味噌汁(白菜・しいたけ) いりこ風味 フルーツ(洋なし缶・パイン缶) エネ 483 kcal 蛋白 24.7 g 脂質 11.8 g 食塩 2.03 g		ごはん 肉じゃが(牛肉) いかふくさ焼き 白菜と平天のからし和え 味噌汁(ほうれん草・白ねぎ) 白味噌仕立て エネ 600 kcal 蛋白 20.6 g 脂質 20.7 g 食塩 2.68 g		ごはん 赤魚のあんかけ 豚肉と絹揚げの炒め煮 もやしの大葉ドレサラダ 味噌汁(大根・しいたけ) エネ 556 kcal 蛋白 31.7 g 脂質 18.9 g 食塩 2.34 g		ごはん 豚カツの卵とじ ひじきとかんぴょうの煮物 赤だし(キャベツ・小松菜) みかん缶 エネ 630 kcal 蛋白 19.4 g 脂質 17.5 g 食塩 3.07 g		ごはん 蒸し鶏(洋風香味ソース) 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 ブロッコリーとちくわのマヨサラダ 味噌汁(さつまいも・大根) 白味噌仕立て エネ 572 kcal 蛋白 30.4 g 脂質 17.6 g 食塩 2.45 g	
計		エネ 1476 kcal 蛋白 63.4 g 脂質 43.9 g 食塩 6.27 g		エネ 1508 kcal 蛋白 55.9 g 脂質 48.4 g 食塩 6.97 g		エネ 1515 kcal 蛋白 56 g 脂質 42.9 g 食塩 5.91 g		エネ 1533 kcal 蛋白 55.6 g 脂質 45 g 食塩 8.79 g		エネ 1547 kcal 蛋白 61 g 脂質 43.3 g 食塩 6.24 g		エネ 1498 kcal 蛋白 50.4 g 脂質 42.8 g 食塩 7.09 g		エネ 1373 kcal 蛋白 63.6 g 脂質 35.8 g 食塩 6.32 g	

すこやかⅠ 常食 献立だより 2026年2月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	9	10	11	12	13	14	15
朝	ごはん チキンピカタ もやしとちりめんの白ごま和え 味噌汁(白菜・小松菜)	ごはん 千草焼き うまい菜のおから和え 味噌汁(大根葉・玉ねぎ)	ごはん 照り焼き風肉団子 ブロッコリーと油揚げの豆乳和え 味噌汁(わかめ・人参)	ごはん プレーンオムレツ(きのこソース) アスパラの香味ドレサラダ 味噌汁(里芋・白ねぎ)	ごはん 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・人参)	ごはん でんぶ入りだし巻き卵 マカロニサラダ 味噌汁(ほうれん草・油揚げ)	パン ひじきと豆のマヨサラダ 白菜とウインナーのスープ
	エネ 385 kcal 蛋白 16.4 g 脂質 8.6 g 食塩 1.82 g	エネ 334 kcal 蛋白 10.5 g 脂質 5.2 g 食塩 1.34 g	エネ 378 kcal 蛋白 13 g 脂質 8.7 g 食塩 1.56 g	エネ 377 kcal 蛋白 10.8 g 脂質 6.1 g 食塩 2.02 g	エネ 401 kcal 蛋白 11 g 脂質 9.6 g 食塩 1.55 g	エネ 406 kcal 蛋白 13.3 g 脂質 11.4 g 食塩 1.51 g	エネ 269 kcal 蛋白 7.7 g 脂質 11.7 g 食塩 2.06 g
昼	ごはん 豚肉のオイスター炒め えびシューマイ 杏仁豆腐(いちごソース)	ごはん さばの照り煮 大根と鶏肉の炒め物 キャベツの和風ドレサラダ イナムドゥチ[沖縄県郷土料理]	ちらし寿司 金平ごぼう 大根と大根葉のごまドレサラダ 茶碗蒸し(鶏肉・枝豆)	ごはん タッカルビ 高野豆腐としいたけのサイコロ煮 味噌汁(おくら・おつづ麴) フルーツ(パイン缶・白桃缶)	中華丼 切干大根と鶏肉の煮物 ブロッコリーのスローサラダ 中華スープ(春雨)	ごはん シロガネダラのコンソメソース 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)	ごはん 豚肉の香味炒め やっこ(ねぎ味噌ダレ) 菜の花の和え物 すまし汁(大根葉・しめじ)
	エネ 594 kcal 蛋白 17.8 g 脂質 20.5 g 食塩 1.41 g	エネ 616 kcal 蛋白 25 g 脂質 27.6 g 食塩 2.14 g	エネ 500 kcal 蛋白 16 g 脂質 13 g 食塩 3.54 g	エネ 522 kcal 蛋白 23.2 g 脂質 15 g 食塩 2.15 g	エネ 501 kcal 蛋白 16.7 g 脂質 15.4 g 食塩 2.86 g	エネ 460 kcal 蛋白 24.8 g 脂質 8.9 g 食塩 1.91 g	エネ 517 kcal 蛋白 21.8 g 脂質 17.1 g 食塩 1.94 g
お	おかしなバナナ	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	手作りぜんざい(もち麴)	バウムクーヘン	手作りあんシュー(栗あん)	手作りチョコプリン(ホイップクリーム添え)	もみじまんじゅう
	エネ 157 kcal 蛋白 2.8 g 脂質 5 g 食塩 0.09 g	エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g	エネ 147 kcal 蛋白 4.8 g 脂質 0.4 g 食塩 0.07 g	エネ 87 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 3.7 g 食塩 0.12 g	エネ 90 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 3.5 g 食塩 0.09 g	エネ 95 kcal 蛋白 2.3 g 脂質 3.3 g 食塩 0.13 g	エネ 121 kcal 蛋白 2.2 g 脂質 2.9 g 食塩 0.08 g
タ	ごはん 白身魚の唐揚げ(オーロラソース) れんこんと豚肉の炒り煮 玉子どうふ 味噌汁(かぼちゃ)麦白味噌仕立て	ごはん 鶏肉の柚子風味グリル ひじきとちくわの煮物 カリフラワーとコーンのパンパンドレサラダ 味噌汁(ソーメン)	ごはん 豚肉と白菜のすき煮 いかふくさ焼き 味噌汁(小松菜・もやし) いりこ風味 マンゴー缶	ごはん ホキの揚げ浸し 白菜と豚肉のトロみ炒め もやしとちくわの麴ナムル和え 味噌汁(大根・油揚げ)白味噌仕立て	ごはん 銀ひらすの西京焼き ごぼうと油揚げの炒め煮 キャベツと平天の塩ごま和え すまし汁(玉ねぎ・わかめ)	ごはん 鶏肉の塩麴蒸し じゃがいもと豚肉の煮物 白菜と人参のピリ辛和え 味噌汁(絹揚げ・大根) いりこ風味	ごはん おでん れんこんの炒め生酢 洋なし缶
	エネ 564 kcal 蛋白 24.5 g 脂質 21.5 g 食塩 2.35 g	エネ 492 kcal 蛋白 19.3 g 脂質 14.4 g 食塩 2.37 g	エネ 548 kcal 蛋白 20.7 g 脂質 19.4 g 食塩 2.07 g	エネ 501 kcal 蛋白 24 g 脂質 15.2 g 食塩 2.12 g	エネ 493 kcal 蛋白 23.6 g 脂質 11.7 g 食塩 2.19 g	エネ 535 kcal 蛋白 23.3 g 脂質 16.4 g 食塩 2.49 g	エネ 604 kcal 蛋白 21 g 脂質 18.5 g 食塩 3.03 g
計	エネ 1700 kcal 蛋白 61.5 g 脂質 55.6 g 食塩 5.68 g	エネ 1570 kcal 蛋白 55.6 g 脂質 47.5 g 食塩 5.93 g	エネ 1573 kcal 蛋白 54.6 g 脂質 41.6 g 食塩 7.24 g	エネ 1487 kcal 蛋白 59.2 g 脂質 40 g 食塩 6.41 g	エネ 1486 kcal 蛋白 53.2 g 脂質 40.3 g 食塩 6.69 g	エネ 1496 kcal 蛋白 63.6 g 脂質 40 g 食塩 6.04 g	エネ 1511 kcal 蛋白 52.7 g 脂質 50.2 g 食塩 7.11 g
日付	16	17	18	19			
朝	ごはん 擬製豆腐 白菜と大根葉のピーナツ和え 味噌汁(ごぼう・わかめ)	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麴ナムル和え 味噌汁(じゃがいも・えのき)	ごはん 豚肉の筑前煮 白菜とちりめんの麦味噌和え 味噌汁(しろな・玉ねぎ)	ごはん 玉子焼き かぼちゃのサラダ 味噌汁(あさり・絹揚げ)	2月10日(火)昼食 イナムドゥチ [沖縄県郷土料理]		2月14日(土)おやつ 手作りチョコプリン バレンタインデー
	エネ 326 kcal 蛋白 8.4 g 脂質 4.9 g 食塩 1.39 g	エネ 390 kcal 蛋白 14.6 g 脂質 6.9 g 食塩 1.81 g	エネ 383 kcal 蛋白 14.5 g 脂質 7.4 g 食塩 1.61 g	エネ 421 kcal 蛋白 14.4 g 脂質 11.3 g 食塩 1.25 g			
昼	親子丼 高野豆腐のサイコロ煮 味噌汁(さつまいも・人参) 白味噌仕立て フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	きつねうどん ひじきと豚肉の炒め煮 カリフラワーの香味ドレサラダ	ごはん あじの照り煮 小松菜と鶏肉の炒め物 大根のパンパンドレサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ) いりこ風味	ポークカレー チンゲン菜とコーンのおからサラダ みかん缶			
	エネ 548 kcal 蛋白 24.8 g 脂質 9.1 g 食塩 2.88 g	エネ 479 kcal 蛋白 14.5 g 脂質 14 g 食塩 3.51 g	エネ 454 kcal 蛋白 24.5 g 脂質 11.9 g 食塩 2.32 g	エネ 533 kcal 蛋白 15.8 g 脂質 15.9 g 食塩 2.12 g			
お	手作りあんシュー(いちごあん)	マロンクリームワッフル	豆乳かすてら	手作りおしるこ(あられ)	<p>イナムドゥチとは、沖縄の伝統的なお祝い料理で、豚だしと白味噌を使った甘めの汁物です。だしと白味噌のまろやかさが調和し、家庭や地域ごとに味や具材が異なるのも魅力です。オリジナルのイナムドゥチは平天、油揚げ、椎茸も入っています。</p>		<p>バレンタインデーにチョコレートを贈るのは、日本独自の文化として発展したものです。世界のバレンタインデーには花束やカードを贈るのが一般的だそうです。バレンタインデーのおやつは可愛いハート形のチョコプリンです。</p>
	エネ 99 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 3.6 g 食塩 0.09 g	エネ 74 kcal 蛋白 1.6 g 脂質 3.4 g 食塩 0.08 g	エネ 115 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 4.9 g 食塩 0.18 g	エネ 152 kcal 蛋白 3.5 g 脂質 0.3 g 食塩 0.04 g			
タ	ごはん 白身魚の味噌煮 もやしと豚肉の炒め物 いんげんとコーンのバジルドレサラダ すまし汁(キャベツ・しいたけ)	ごはん 白身魚の竜田揚げ(甘酢あん) 大根と豚肉の炒め物 さつまいもとオレンジのサラダ 赤だし(絹揚げ・もやし)	ごはん 合鴨スモークスライス 大豆とこんにゃくの煮物 とろろ汁 ヨーグルト(あんずソース)	ごはん シロガネダラの煮付け キャベツとツナの炒め物 もやしと平天の大葉ドレサラダ 味噌汁(大根・白ねぎ) 白味噌仕立て			
	エネ 535 kcal 蛋白 25 g 脂質 20.4 g 食塩 1.82 g	エネ 559 kcal 蛋白 20.1 g 脂質 16.3 g 食塩 2.12 g	エネ 578 kcal 蛋白 19.5 g 脂質 19.7 g 食塩 2.24 g	エネ 470 kcal 蛋白 24.3 g 脂質 8.6 g 食塩 2.27 g			
計	エネ 1508 kcal 蛋白 60.6 g 脂質 37.9 g 食塩 6.18 g	エネ 1502 kcal 蛋白 50.9 g 脂質 40.6 g 食塩 7.52 g	エネ 1529 kcal 蛋白 60.9 g 脂質 43.9 g 食塩 6.35 g	エネ 1577 kcal 蛋白 58 g 脂質 36.1 g 食塩 5.68 g			



すこやかⅠ 常食 献立だより 2026年2月

曜日	月	火	水	木	金 20	土 21	日 22
日付							
朝		2月21日(土)昼食 ふろふき大根(白味噌田楽)	2月22日(日)昼食 鶏チリ(チリソース)	2月23日(月)昼食 ぶりの照り焼き	ごはん 鶏肉のグリル アスパラのピーナツドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・ごぼう) エネ 379 kcal 蛋白 12.8 g 脂質 7.6 g 食塩 1.18 g	ちりめん雑炊 れんこんと豚肉のしぐれ煮 白菜と平天の白ごま和え はちみつねり梅 エネ 285 kcal 蛋白 9.9 g 脂質 10.7 g 食塩 1.72 g	パン ミートオムレツ キャベツとちくわの和風ドレサラダ 特製ぶどうジュース エネ 293 kcal 蛋白 7.6 g 脂質 6.4 g 食塩 1.15 g
昼					ごはん 白身魚の山椒煮 大根の金平 カリフラワーといんげんのマヨサラダ 粕汁(豚肉・白菜・しいたけ) エネ 491 kcal 蛋白 22.8 g 脂質 15 g 食塩 2.28 g	ごはん 豚肉の和風炒め ふろふき大根(白味噌田楽) すまし汁(かまぼこ・わかめ) ミルク寒天とフルーツ缶の盛合せ エネ 563 kcal 蛋白 21.9 g 脂質 20.2 g 食塩 2.13 g	ごはん 鶏チリ(チリソース) ひじきと油揚げの煮物 大根と大根葉の和え物 味噌汁(かぼちゃ)麦白味噌仕立て エネ 594 kcal 蛋白 17.6 g 脂質 21.5 g 食塩 2.34 g
お		風呂吹き大根の歴史は江戸時代にさかのぼり、庶民の間で大根が身近な食材として普及し、冬の保存食や温かい料理として工夫されました。味噌だれをかける田楽風の食べ方は江戸時代後期に屋台や家庭で親しまれるようになり、定着したそうです。	鶏のチリソースは、中国料理を日本風にアレンジした人気料理です。鶏のから揚げに甘辛くてほんのりピリ辛のチリソースを絡めた料理です。甘味・酸味・辛味のバランスがよく、ごはんとの相性も良いです。一度お試しください。	ぶりの照り焼きは、甘辛い醤油ベースのたれで焼き上げた和食の定番料理です。旬の冬には特に濃厚な味わいが楽しめ、健康維持に重要なEPAやDHAも豊富に含まれています。	エネ 92 kcal 蛋白 3.1 g 脂質 4.4 g 食塩 0.1 g	エネ 120 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g	エネ 97 kcal 蛋白 1.3 g 脂質 6.2 g 食塩 0.03 g
タ					ごはん ハンバーグ(野菜ソース) 梅尾煮(とがのおに) キャベツの洋風お浸し 味噌汁(玉ねぎ・大根葉) エネ 551 kcal 蛋白 15.7 g 脂質 15.5 g 食塩 2.14 g	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) ベーコンと枝豆の塩バターソテー ブロッコリーのお浸し 味噌汁(油揚げ・白ねぎ) エネ 557 kcal 蛋白 24.2 g 脂質 21.7 g 食塩 1.98 g	ごはん いわしの生姜煮 白菜と鶏肉のとろみ炒め ポテトサラダ 味噌汁(ほうれん草・絹揚げ) エネ 498 kcal 蛋白 18.9 g 脂質 14.8 g 食塩 2.37 g
計					エネ 1513 kcal 蛋白 54.3 g 脂質 42.5 g 食塩 5.71 g	エネ 1525 kcal 蛋白 58.4 g 脂質 54.6 g 食塩 5.88 g	エネ 1481 kcal 蛋白 45.5 g 脂質 49 g 食塩 5.9 g
日付	23	24	25	26	27	28	
朝	ごはん かに玉 うまい菜となめこの麦味噌和え 味噌汁(キャベツ・大根葉) エネ 336 kcal 蛋白 10 g 脂質 5.5 g 食塩 1.53 g	ごはん 白身魚のつみれ(柚子) 白菜と絹揚げの豆乳和え 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ) エネ 369 kcal 蛋白 11.4 g 脂質 8.3 g 食塩 1.86 g	ごはん 5品目具材の玉子焼き もやしとしいたけの麴ナムル和え 味噌汁(小松菜・里芋) エネ 339 kcal 蛋白 11.8 g 脂質 5.3 g 食塩 1.51 g	ごはん かも団子 カリフラワーとコーンのレモンドレサラダ 味噌汁(白菜・人参) エネ 433 kcal 蛋白 12.8 g 脂質 14.9 g 食塩 1.61 g	ごはん 玉子焼き 納豆 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜) エネ 402 kcal 蛋白 14.6 g 脂質 9.9 g 食塩 1.4 g	ごはん スクランブルエッグ(ケチャップ) キャベツとかまぼこの白ごま和え 味噌汁(絹揚げ・大根葉) エネ 401 kcal 蛋白 13.8 g 脂質 10.7 g 食塩 1.75 g	
昼	ごはん ぶりの照り焼き 里芋と鶏肉の煮物 もやしとコーンのりんごドレサラダ 味噌汁(白ねぎ・しいたけ) エネ 524 kcal 蛋白 28.3 g 脂質 15.8 g 食塩 1.73 g	ごはん えびマカロニグラタンフライ(中濃ソース) 大豆としいたけの煮物 チンゲン菜のたらこマヨサラダ 味噌汁(あさり・わかめ) いりこ風味 エネ 586 kcal 蛋白 23.3 g 脂質 20 g 食塩 3.27 g	牛丼 かぼちゃの含め煮 味噌汁(もずく) マンゴー缶 エネ 572 kcal 蛋白 17.4 g 脂質 18.3 g 食塩 2.77 g	ごはん 白身魚の唐揚げ(中華あん) じゃがいもと油揚げの煮物 味噌汁(白ねぎ・わかめ) いりこ風味 高菜炒め エネ 525 kcal 蛋白 21.6 g 脂質 15.6 g 食塩 1.76 g	ごはん 豚肉とキャベツの野菜炒め 一口がんもの煮物 いんげんとパプリカのピーナツドレ和え 味噌汁(さつまいも・しいたけ) 白味噌仕立て エネ 537 kcal 蛋白 18.8 g 脂質 20.1 g 食塩 1.6 g	ゆかり御飯 ホッケの塩麴焼き たけのこと豚肉の炒り煮 大根とニラの和風ドレサラダ 味噌汁(豆腐・花麴) エネ 453 kcal 蛋白 24.5 g 脂質 11.2 g 食塩 2.31 g	
お	手作りみるくまんじゅう(白あん) エネ 134 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.2 g 食塩 0.05 g	手作り水ようかん エネ 75 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 0.2 g 食塩 0.04 g	手作り紅茶パウンドケーキ エネ 161 kcal 蛋白 2.1 g 脂質 11.2 g 食塩 0.35 g	チョコクレープ エネ 86 kcal 蛋白 1 g 脂質 5 g 食塩 0.1 g	手作り酒まんじゅう エネ 122 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 0.3 g 食塩 0.06 g	手作りココアゼリー エネ 71 kcal 蛋白 0.9 g 脂質 0.6 g 食塩 0.07 g	
タ	ごはん 豚大根 やっこ(醤油) いんげんのパンバンドレサラダ 味噌汁(さつまいも・白菜) 白味噌仕立て エネ 529 kcal 蛋白 19.8 g 脂質 17.7 g 食塩 2.34 g	ごはん 赤魚の西京焼き れんこんと豚肉の金平 大根と平天のわさび和え すまし汁(えのき・人参) エネ 452 kcal 蛋白 24.2 g 脂質 9.5 g 食塩 1.79 g	ごはん さけのクリームソースかけ 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 キャベツとちくわのアイランドレサラダ 味噌汁(大根・ごぼう) エネ 534 kcal 蛋白 31.9 g 脂質 15 g 食塩 2.25 g	ごはん 鶏肉ののにんにく醤油焼き 大根と平天の煮物 味噌汁(絹揚げ・キャベツ) 洋なし缶のはちみつジュレ エネ 460 kcal 蛋白 17.8 g 脂質 10.9 g 食塩 1.68 g	ごはん 銀ひらすの西京焼き 金平ごぼう もやしとちくわの香味ドレサラダ エネ 478 kcal 蛋白 22.5 g 脂質 13.7 g 食塩 1.52 g	ごはん 蒸し鶏(レモンバターソース) はたけ菜とツナの炒め物 スパゲティサラダ 味噌汁(あさり・油揚げ) エネ 546 kcal 蛋白 26.6 g 脂質 16.8 g 食塩 2.17 g	
計	エネ 1523 kcal 蛋白 61.3 g 脂質 41.1 g 食塩 5.65 g	エネ 1481 kcal 蛋白 60.9 g 脂質 38 g 食塩 6.95 g	エネ 1606 kcal 蛋白 63.1 g 脂質 49.9 g 食塩 6.87 g	エネ 1503 kcal 蛋白 53.2 g 脂質 46.5 g 食塩 5.16 g	エネ 1539 kcal 蛋白 57 g 脂質 44 g 食塩 4.58 g	エネ 1471 kcal 蛋白 65.8 g 脂質 39.3 g 食塩 6.3 g	