

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)屋食 かんぴょうの卵とじ汁 栃木県郷土料理	5月1日(木)おやつ 手作り抹茶わらび餅 八十八夜	5月5日(月)屋食 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ダ 味噌汁(じゃがいも・大根菜) 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(じゃがいも・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	ココアパン 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:301kcal 蛋白:11.9g 脂質:11.6g 食塩:1.16g
				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 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 しろなとちくわのピーナツ和え 味噌汁(おくら・巻麩)麦白味噌仕立て エネ:476kcal 蛋白:22.2g 脂質:11.5g 食塩:2.53g	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:529kcal 蛋白:30.4g 脂質:16.1g 食塩:2.02g
昼				エネ:55kcal 蛋白:0.7g 脂質:0.4g 食塩:0.01g	エネ:164kcal 蛋白:1.8g 脂質:9.5g 食塩:0.15g	エネ:50kcal 蛋白:0.2g 脂質:1.4g 食塩:0.01g	エネ:87kcal 蛋白:1.2g 脂質:3.7g 食塩:0.12g
				エネ:1493kcal 蛋白:57.1g 脂質:42.3g 食塩:6.06g	エネ:1586kcal 蛋白:51.6g 脂質:49.6g 食塩:6.72g	エネ:1468kcal 蛋白:57.4g 脂質:52.5g 食塩:5.89g	エネ:1456kcal 蛋白:66.1g 脂質:51.6g 食塩:5.13g
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。	八十八夜は、立春から数えて八十八日目にあたるためその名があります。この時期にちょうど新茶が出回る時期です。初物のお茶を飲むと1年間無病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します。端午の節句に柏餅を食べるのは、柏の木の息災で過ごせるといふ言い伝えもあるそうです。この日のおやつは抹茶わらび餅です。抹茶の風味をお楽しみ下さい。	エネ:55kcal 蛋白:0.7g 脂質:0.4g 食塩:0.01g	エネ:164kcal 蛋白:1.8g 脂質:9.5g 食塩:0.15g	エネ:50kcal 蛋白:0.2g 脂質:1.4g 食塩:0.01g	エネ:87kcal 蛋白:1.2g 脂質:3.7g 食塩:0.12g
				エネ:494kcal 蛋白:19.6g 脂質:15.3g 食塩:2.48g	エネ:536kcal 蛋白:15.9g 脂質:15.8g 食塩:2.33g	エネ:576kcal 蛋白:24.7g 脂質:26.5g 食塩:1.80g	エネ:538kcal 蛋白:22.6g 脂質:20.2g 食塩:1.84g
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 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・大根菜) 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(じゃがいも・白ねぎ)いりこ風味 エネ:538kcal 蛋白:22.6g 脂質:20.2g 食塩:1.84g
				エネ:1493kcal 蛋白:57.1g 脂質:42.3g 食塩:6.06g	エネ:1586kcal 蛋白:51.6g 脂質:49.6g 食塩:6.72g	エネ:1468kcal 蛋白:57.4g 脂質:52.5g 食塩:5.89g	エネ:1456kcal 蛋白:66.1g 脂質:51.6g 食塩:5.13g
計	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 洋風だし巻き卵 アスパラと平天のバジルドレサダ 味噌汁(キャベツ・白ねぎ) エネ:396kcal 蛋白:12.8g 脂質:11.9g 食塩:1.50g	ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁(じゃがいも・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) エネ:372kcal 蛋白:11.2g 脂質:6.9g 食塩:1.63g	ごはん 揚げ豆腐 納豆 味噌汁(キャベツ・大根菜) 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	ヨーグルト蒸しパン 照り焼き風肉団子 アスパラの洋風お浸し フルーツ(バナナ) エネ:386kcal 蛋白:12.8g 脂質:15.1g 食塩:1.35g
	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 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:476kcal 蛋白:22.2g 脂質:11.2g 食塩:2.79g
お	かしわもち エネ:117kcal 蛋白:1.9g 脂質:0.3g 食塩:0.05g	手作りコアシフォンカップケーキ エネ:76kcal 蛋白:1.7g 脂質:4.4g 食塩:0.08g	手作りみるくまんじゅう(抹茶) エネ:133kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.1g 食塩:0.05g	手作り黒ごま水ようかん エネ:60kcal 蛋白:1.4g 脂質:1.8g 食塩:0.03g	手作り紅茶パウンドケーキ エネ:161kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.2g 食塩:0.35g	シルベレーヌ エネ:97kcal 蛋白:1.3g 脂質:6.2g 食塩:0.03g	手作り福まんじゅう(白あん) エネ:120kcal 蛋白:3.0g 脂質:0.3g 食塩:0.06g
	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 白菜の麴ナムル和え 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:2.16g	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 ひじきとちくわの煮物 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(じゃがいも・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:1511kcal 蛋白:61.0g 脂質:48.8g 食塩:6.33g	エネ:1532kcal 蛋白:54.2g 脂質:40.5g 食塩:5.93g	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:1521kcal 蛋白:57.5g 脂質:41.8g 食塩:5.73g

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) もやしと豆乳和え 味噌汁(キャベツ・白ねぎ) エネ:375kcal 蛋白:14.4g 脂質:7.6g 食塩:1.69g	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) エネ:354kcal 蛋白:10.5g 脂質:7.1g 食塩:1.42g	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) エネ:351kcal 蛋白:10.7g 脂質:6.5g 食塩:1.88g	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) エネ:377kcal 蛋白:13.0g 脂質:6.5g 食塩:1.56g	ごはん でんぷ入りだし巻き卵 小松菜と油揚げの和え物 味噌汁(白菜・人参) エネ:367kcal 蛋白:14.1g 脂質:7.8g 食塩:1.49g	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 フルーツ(カットりんご) エネ:353kcal 蛋白:14.3g 脂質:13.1g 食塩:1.67g	チキングラタンパン 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:348kcal 蛋白:17.4g 脂質:11.2g 食塩:1.78g	
	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) エネ:552kcal 蛋白:18.1g 脂質:21.2g 食塩:2.61g	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 エネ:588kcal 蛋白:21.0g 脂質:18.6g 食塩:2.75g	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 エネ:529kcal 蛋白:23.9g 脂質:14.4g 食塩:3.03g	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) エネ:503kcal 蛋白:21.2g 脂質:27.2g 食塩:3.41g	ごはん ホキの香草パン粉焼き(マスタードタルソース) 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 エネ:481kcal 蛋白:22.3g 脂質:14.7g 食塩:2.33g	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) エネ:549kcal 蛋白:19.2g 脂質:22.8g 食塩:2.27g	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:558kcal 蛋白:23.1g 脂質:23.0g 食塩:2.35g	
昼	抹茶カステラ エネ:112kcal 蛋白:2.6g 脂質:1.6g 食塩:0.05g	手作りみたらし(やわらか餅) エネ:59kcal 蛋白:0.3g 脂質:1.6g 食塩:0.26g	手作りあんシュウ(よもぎあん) エネ:99kcal 蛋白:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	手作りほうじ茶フリン(ホイップクリーム添え) エネ:94kcal 蛋白:1.9g 脂質:3.7g 食塩:0.11g	手作り酒まんじゅう エネ:122kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.3g 食塩:0.06g	もちりた焼きクリーム エネ:140kcal 蛋白:2.6g 脂質:5.7g 食塩:0.16g	手作りスイートポテト エネ:70kcal 蛋白:1.1g 脂質:1.6g 食塩:0.06g	
	ごはん 赤魚の柚庵焼き 白菜と豚肉のどろみ炒め 味噌汁(大根・大根葉) 白味噌仕立て フルーツ(黄桃缶・白桃缶) エネ:486kcal 蛋白:24.8g 脂質:9.1g 食塩:1.82g	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 エネ:472kcal 蛋白:25.5g 脂質:11.4g 食塩:2.02g	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(豆腐)揚げ・大根葉) エネ:524kcal 蛋白:23.0g 脂質:19.3g 食塩:2.24g	ごはん 白身魚の唐揚げ(中華あん) ごぼうと豚肉の炒り煮 玉子どうふ 中華スープ(春雨) エネ:525kcal 蛋白:23.6g 脂質:17.1g 食塩:2.30g	ごはん 肉じゃが(豚肉) やっこ(醤油) もやしといんげんの麴ナムル和え 味噌汁(しめじ・わかめ) エネ:547kcal 蛋白:22.8g 脂質:16.0g 食塩:2.82g	ごはん 蒸し鶏(レモン・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 エネ:507kcal 蛋白:26.8g 脂質:12.8g 食塩:2.12g	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: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:6.17g	エネ:1473kcal 蛋白:57.3g 脂質:38.7g 食塩:6.45g	エネ:1503kcal 蛋白:59.9g 脂質:44.3g 食塩:7.25g	エネ:1500kcal 蛋白:59.7g 脂質:54.4g 食塩:7.37g	エネ:1517kcal 蛋白:60.3g 脂質:38.9g 食塩:6.70g	エネ:1550kcal 蛋白:62.9g 脂質:54.3g 食塩:6.22g	エネ:1498kcal 蛋白:62.7g 脂質:50.3g 食塩:5.91g	
日付	19	20	21					
朝	ごはん えびそばろ入りだし巻き卵 チンゲン菜の和え物 味噌汁(油揚げ・わかめ) エネ:363kcal 蛋白:14.5g 脂質:7.5g 食塩:1.81g	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) エネ:391kcal 蛋白:12.1g 脂質:8.9g 食塩:1.71g	ごはん ほうれん草オムレツ 白菜とちりめん豆乳和え 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ) エネ:336kcal 蛋白:12.8g 脂質:4.6g 食塩:1.54g				5月11日(日)昼食 母の日	
	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) エネ:525kcal 蛋白:28.3g 脂質:15.2g 食塩:2.51g	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 エネ:551kcal 蛋白:18.5g 脂質:18.6g 食塩:2.05g	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 手作り味噌付きごま豆腐 すまし汁(もずく) エネ:497kcal 蛋白:24.1g 脂質:15.3g 食塩:2.38g					
昼	手作りババロア(ミルク金時風味) エネ:90kcal 蛋白:2.5g 脂質:2.7g 食塩:0.06g	手作りみるくまんじゅう(白あん) エネ:134kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.2g 食塩:0.05g	おかしなバナナ エネ:157kcal 蛋白:2.8g 脂質:5.0g 食塩:0.09g				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します。	
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) エネ:520kcal 蛋白:21.0g 脂質:17.6g 食塩:2.74g	ごはん あじの香味焼き かぼちゃの含め煮 大根のパンパンドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・人参) 白味噌仕立て エネ:474kcal 蛋白:22.3g 脂質:11.0g 食塩:1.89g	ごはん ミートローフ(ドミグラスソース) 大豆とこんにやくの煮物 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:582kcal 蛋白:20.6g 脂質:23.6g 食塩:2.00g						
計	エネ:1498kcal 蛋白:66.3g 脂質:43.1g 食塩:7.12g	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:6.02g					

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	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)	オレンジピールパン 野菜ミンチ巻き 大根とウインナーのスープ
				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:312kcal 蛋白:12.0g 脂質:12.0g 食塩:2.19g
昼				稲荷寿司 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
				エネ:517kcal 蛋白:16.2g 脂質:8.9g 食塩:3.98g	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
お	よもぎは、春先のもの柔らかく香り 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。			豆乳かすてら	手作りパウンドケーキ	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)
				エネ:115kcal 蛋白:2.4g 脂質:4.9g 食塩:0.18g	エネ:163kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.3g 食塩:0.35g	エネ:119kcal 蛋白:2.6g 脂質:0.3g 食塩:0.07g	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	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	ごはん おでん れんこんの炒め生酢 胡瓜の昆布和え	ごはん ハンバーグ(野菜ソース) ベーコ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:529kcal 蛋白:18.6g 脂質:19.2g 食塩:2.38g	エネ:511kcal 蛋白:29.4g 脂質:13.1g 食塩:2.77g	エネ:550kcal 蛋白:22.5g 脂質:18.6g 食塩:2.98g	エネ:607kcal 蛋白:19.4g 脂質:23.9g 食塩:2.38g
計				エネ:1524kcal 蛋白:52.5g 脂質:37.6g 食塩:8.23g	エネ:1594kcal 蛋白:62.4g 脂質:53.9g 食塩:6.35g	エネ:1547kcal 蛋白:60.7g 脂質:39.2g 食塩:6.43g	エネ:1454kcal 蛋白:56.5g 脂質:48.0g 食塩:6.83g
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 干草焼き 白菜と油揚げの豆乳和え 味噌汁(大根・わかめ)	ごはん だし巻き卵 ブロッコリーとなめこのピリ辛和え 味噌汁(あさり・里辛)	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: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:369kcal 蛋白:16.2g 脂質:6.2g 食塩:1.54g	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 小松菜と平天のハンパドレサラダ 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	
	エネ:502kcal 蛋白:24.2g 脂質:11.0g 食塩:4.57g	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:449kcal 蛋白:20.1g 脂質:16.2g 食塩:3.50g	エネ:598kcal 蛋白:18.7g 脂質:23.0g 食塩:2.54g	
お	手作りあんシュ(こしあん)	いしやきいもと桃山	手作り抹茶フォンカッケーキ	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	手作りぜんざい(もち麩)	手作りいちごマドレーヌ	
	エネ:100kcal 蛋白:1.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	エネ:86kcal 蛋白:1.2g 脂質:0.2g 食塩:0.05g	エネ:76kcal 蛋白:1.5g 脂質:4.4g 食塩:0.08g	エネ:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g	エネ:147kcal 蛋白:4.8g 脂質:0.4g 食塩:0.07g	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 おからのとろろ和え 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)	
	エネ:530kcal 蛋白:21.3g 脂質:19.1g 食塩:1.97g	エネ:541kcal 蛋白:21.5g 脂質:23.9g 食塩:1.81g	エネ:537kcal 蛋白:25.4g 脂質:20.2g 食塩:2.29g	エネ:479kcal 蛋白:25.0g 脂質:10.4g 食塩:2.27g	エネ:580kcal 蛋白:20.6g 脂質:22.6g 食塩:2.96g	エネ:504kcal 蛋白:23.1g 脂質:17.7g 食塩:2.15g	
計	エネ:1490kcal 蛋白:59.6g 脂質:41.3g 食塩:7.89g	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:6.74g	エネ:1555kcal 蛋白:66.4g 脂質:42.9g 食塩:5.87g	エネ:1544kcal 蛋白:61.8g 脂質:45.4g 食塩:8.08g	エネ:1567kcal 蛋白:52.1g 脂質:62.3g 食塩:6.56g	