

すこやか I 常食 献立だより 2025年8月



曜日	月	火	水	木	金 1	土 2	日 3
日付							
朝	8月8日(金)昼食 サラダ寿司  毎回ご好評いただいているちらし寿司ですが、今回はハムやカニカマなどを使ったサラダ寿司が登場します。酢飯はお刺身にも合いますが、ハムやカニカマとの相性もばっちりです。暑いこの時期に酸味が食欲もそそります。華やかな彩も楽しみながら味わって下さい。				ごはん ボロニアソーセージ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	ごはん 磯巻き卵 うまい菜としいたけのたらこマヨサラダ 味噌汁(油揚げ・人参)	クリームパン もやしのりんごドレサラダ キャベツとウインナーの豆乳スープ
昼					エネ 360 kcal 蛋白 10.9 g 脂質 8.3 g 食塩 2.01 g	エネ 385 kcal 蛋白 15.3 g 脂質 9.9 g 食塩 1.55 g	エネ 332 kcal 蛋白 11.1 g 脂質 13.7 g 食塩 1.6 g
お					ごはん 焼きさわらの南蛮漬け 大根と油揚げの利休煮 キャベツとちくわの和え物 すまし汁(小松菜・しいたけ)	ごはん レモンチキン 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 大根と大根葉のピリ辛和え 味噌汁(もやし・平天)	ごはん えびマカロニグラタンフライ(濃厚ソース) 大豆と豚肉のカレー炒め カリフラワーとちくわのパンパドレサラダ 味噌汁(大根・大根葉) いりこ風味
夕					エネ 473 kcal 蛋白 22 g 脂質 11.6 g 食塩 2.45 g	エネ 581 kcal 蛋白 27.4 g 脂質 19.4 g 食塩 2.49 g	エネ 607 kcal 蛋白 21.4 g 脂質 23.6 g 食塩 2.35 g
計					手作りプリン(カラメルソース)	手作りきなこシフォンカップケーキ	フィナンシェ(プレーン)
日付					エネ 115 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 5.3 g 食塩 0.1 g	エネ 74 kcal 蛋白 1.8 g 脂質 4.6 g 食塩 0.08 g	エネ 78 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 4.8 g 食塩 0.05 g
朝	4	5	6	7	8	9	10
朝	ごはん ほうれん草オムレツ マヨサラダ 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)	ごはん 野菜ミンチ巻き もやしとしいたけの麺ナمل和え 味噌汁(絹揚げ・大根葉)	ごはん だし巻き卵 うまい菜とえのきの和え物 味噌汁(白菜・もやし)	ごはん チキンピカタ 大根の香味ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・あさり)	ごはん 照り焼き風肉団子 もやしとちりめんの塩麹ドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	しめじ雑炊 小松菜とベーコンのソテー 大根とちくわの白ごま和え 昆布佃煮	ごはん チキンナゲット(野菜ソース) しろなの洋風お浸し カルシウムミルク
昼	エネ 359 kcal 蛋白 13.3 g 脂質 6.4 g 食塩 1.38 g	エネ 361 kcal 蛋白 12.7 g 脂質 5.8 g 食塩 1.79 g	エネ 334 kcal 蛋白 12.6 g 脂質 5.8 g 食塩 1.52 g	エネ 378 kcal 蛋白 11.8 g 脂質 8.2 g 食塩 1.86 g	エネ 394 kcal 蛋白 15.1 g 脂質 8.7 g 食塩 1.7 g	エネ 285 kcal 蛋白 8.6 g 脂質 10.4 g 食塩 2.13 g	エネ 422 kcal 蛋白 17.6 g 脂質 11.2 g 食塩 1.49 g
お	ごはん さばの味噌煮 うまい菜と鶏肉の炒め物 白菜と平天のからし和え すまし汁(玉ねぎ・人参)	ごはん 豚カツの卵とじ 白菜と糸昆布の煮物 大根とコーンの大葉ドレサラダ 味噌汁(小松菜・油揚げ)	キーマカレー キャベツとツナの炒め物 フルーツ(パイン缶・白桃缶)	ごはん 銀ひらすの山椒煮 やっこ(味噌ダレ) 白菜とちくわの和え物 すまし汁(玉ねぎ・チンゲン菜)	サラダ寿司 絹揚げのそぼろ煮 キャベツのピーナツドレサラダ 味噌汁(大根・人参) 白味噌仕立て	ごはん 豚肉のオイスター炒め 大豆とえびの煮物 中華スープ(もやし・ニラ) 杏仁豆腐(あんずソース)	ごはん 白身魚の生煮煮 大根と豚肉のとりみ炒め ポテトサラダ 赤だし(白菜・白ねぎ)
夕	エネ 563 kcal 蛋白 23.1 g 脂質 23.9 g 食塩 2.43 g	エネ 623 kcal 蛋白 20 g 脂質 18.4 g 食塩 3.17 g	エネ 556 kcal 蛋白 17.2 g 脂質 19.9 g 食塩 1.83 g	エネ 450 kcal 蛋白 24.3 g 脂質 9.6 g 食塩 1.97 g	エネ 539 kcal 蛋白 21.8 g 脂質 17 g 食塩 3.06 g	エネ 571 kcal 蛋白 22.4 g 脂質 20.2 g 食塩 1.9 g	エネ 473 kcal 蛋白 23.4 g 脂質 11.2 g 食塩 2.34 g
計	手作りみるくまんじゅう(白あん)	マロンクリームワッフル	手作りあんシュー(よもぎあん)	手作り青りんごゼリー	手作り冷やししろこ(あられ)	ムースシュー	手作りきなこソフトマフィン
日付	エネ 134 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.2 g 食塩 0.05 g	エネ 74 kcal 蛋白 1.6 g 脂質 3.4 g 食塩 0.08 g	エネ 98 kcal 蛋白 2.5 g 脂質 3.5 g 食塩 0.09 g	エネ 41 kcal 蛋白 0.1 g 脂質 0.1 g 食塩 0.02 g	エネ 155 kcal 蛋白 3.5 g 脂質 0.3 g 食塩 0.03 g	エネ 76 kcal 蛋白 2.2 g 脂質 4.8 g 食塩 0.08 g	エネ 98 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 4.6 g 食塩 0.11 g
朝	ごはん 鶏肉のねぎ焼き 里芋と油揚げの煮物 ブロッコリーとちりめんの香味和え 味噌汁(あさり・わかめ) 白味噌仕立て	ごはん ホキのソテー(コンソメソース) れんこんと豚肉の炒り煮 かぼちゃのサラダ 味噌汁(ソーメン)	ごはん 蒸し鶏(梅ソース) 絹揚げの煮物 ブロッコリーのごまドレサラダ 豚汁(豚肉・大根・しいたけ)	ごはん れんこんまんじゅう しろなと鶏肉の炒め物 カリフラワーとパプリカのバジルドレサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ) 麦白味噌仕立て	ごはん 合鴨スモークスライス 白菜と豚肉の煮物 味噌汁(おくら・おつゆ麴) いりこ風味 きざみしば漬け	ごはん あじの香味焼き キャベツと鶏肉の炒め物 スパゲティサラダ 味噌汁(絹揚げ・わかめ)	ごはん ハンバーグ(ステーキソース) 高野豆腐のサイコロ煮 キャベツと平天のピリ辛和え 味噌汁(えのき・玉ねぎ)
昼	エネ 516 kcal 蛋白 27.6 g 脂質 12.2 g 食塩 2.61 g	エネ 464 kcal 蛋白 21.4 g 脂質 9.9 g 食塩 1.98 g	エネ 565 kcal 蛋白 30.1 g 脂質 16.7 g 食塩 2.44 g	エネ 588 kcal 蛋白 14.1 g 脂質 22.9 g 食塩 2.46 g	エネ 477 kcal 蛋白 17.7 g 脂質 17 g 食塩 2.64 g	エネ 565 kcal 蛋白 25.1 g 脂質 19.7 g 食塩 2.23 g	エネ 557 kcal 蛋白 20.2 g 脂質 18.6 g 食塩 3.05 g
夕	エネ 1571 kcal 蛋白 67.2 g 脂質 44.7 g 食塩 6.48 g	エネ 1522 kcal 蛋白 55.8 g 脂質 37.5 g 食塩 7.02 g	エネ 1553 kcal 蛋白 62.4 g 脂質 45.9 g 食塩 5.88 g	エネ 1458 kcal 蛋白 50.3 g 脂質 40.9 g 食塩 6.31 g	エネ 1566 kcal 蛋白 58.1 g 脂質 43 g 食塩 7.44 g	エネ 1497 kcal 蛋白 58.3 g 脂質 55.1 g 食塩 6.35 g	エネ 1550 kcal 蛋白 63.5 g 脂質 45.7 g 食塩 6.99 g

すこやかⅠ 常食 献立だより 2025年8月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	11	12	13	14	15	16	17
朝	ごはん 千草焼き いんげんとかまぼこのおからサラダ 味噌汁(じゃがいも・人参)	ごはん 擬製豆腐 もやしの塩ごま和え 味噌汁(白菜・玉ねぎ)	ごはん ブレーンオムレツ(クリームソース) ひじきとれんこんのマヨサラダ 味噌汁(里芋・白ねぎ)	ごはん ポテトミンチ巻き うまい菜となめこの豆乳和え 味噌汁(あさり・玉ねぎ)	ごはん でんぶ入りだし巻き卵 ほうれん草とちりめんの香味和え 味噌汁(キャベツ・大根葉)	ごはん 大豆ミートハンバーグ(デミグラスソース) 味噌汁(白菜・しいたけ)	いちご風味パン ハムチーズピカタ ブロッコリーのパンパントレサラダ 特製ココア
	エネ 344 kcal 蛋白 10.2 g 脂質 5.4 g 食塩 1.33 g	エネ 332 kcal 蛋白 10.1 g 脂質 5.7 g 食塩 1.25 g	エネ 398 kcal 蛋白 10.8 g 脂質 8.8 g 食塩 2.14 g	エネ 360 kcal 蛋白 13.5 g 脂質 4.9 g 食塩 1.7 g	エネ 361 kcal 蛋白 17.7 g 脂質 6.7 g 食塩 1.78 g	エネ 390 kcal 蛋白 11.1 g 脂質 9.6 g 食塩 1.44 g	エネ 373 kcal 蛋白 12.3 g 脂質 16.1 g 食塩 1.43 g
昼	豚丼 冬瓜の炒め煮 白菜と大根葉の梅かつお和え 味噌汁(しめじ・わかめ) 白味噌仕立て	冷やし中華 ごぼうと油揚げの炒め煮 フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	ごはん シロガネダラの煮付け 大根の金平 手作り味噌きごま豆腐 味噌汁(えのき・しいたけ) いりこ風味	ごはん 鶏大根 キャベツとツナの炒め物 とろろ汁 フルーツ(冷凍みかん)	ごはん 赤魚の照り煮 大根と豚肉の炒め物 カリフラワーとコーンのスローサラダ おくずかけ[宮城県郷土料理]	ごはん 蒸し鶏(レモンバターソース) もやしと油揚げの煮物 さつまいものサラダ 味噌汁(大根・あさり)	ごはん ホッケの塩麹焼き もやしと鶏肉の炒め物 おくらのおろし和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ)
	エネ 526 kcal 蛋白 19.5 g 脂質 16.9 g 食塩 2.86 g	エネ 503 kcal 蛋白 17.1 g 脂質 17.1 g 食塩 3.8 g	エネ 423 kcal 蛋白 20.7 g 脂質 8.3 g 食塩 2.38 g	エネ 480 kcal 蛋白 22.3 g 脂質 9.5 g 食塩 1.83 g	エネ 515 kcal 蛋白 25.8 g 脂質 12.9 g 食塩 2.44 g	エネ 461 kcal 蛋白 24.2 g 脂質 8.4 g 食塩 2.13 g	エネ 454 kcal 蛋白 25.4 g 脂質 11.9 g 食塩 2.03 g
お	手作りパンナコッタ(ヨーグルト風味)	手作り酒まんじゅう	手作りチョコマドレーヌ	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	豆乳かすてら	手作り紅茶バウンドケーキ	しっとりどら焼き(カスタード)
	エネ 81 kcal 蛋白 0.9 g 脂質 2 g 食塩 0.06 g	エネ 122 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 0.3 g 食塩 0.06 g	エネ 148 kcal 蛋白 2 g 脂質 7.8 g 食塩 0.21 g	エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g	エネ 115 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 4.9 g 食塩 0.18 g	エネ 161 kcal 蛋白 2.1 g 脂質 11.2 g 食塩 0.35 g	エネ 111 kcal 蛋白 2 g 脂質 3.8 g 食塩 0.11 g
夕	ごはん 白身魚の唐揚げ(甘酢あん) キャベツと小えびの煮浸し ブロッコリーとコーンのパンパントレサラダ 味噌汁(大根・もやし)	ごはん タンドリーチキン うまい菜とベーコンの炒め物 キャベツとちくわの香味トレサラダ 味噌汁(豆腐)	ごはん 豚肉の塩ダレ炒め 松風焼き 白菜といんげんのわさび和え 味噌汁(油揚げ・わかめ)	ごはん ホキのピカタ(マスタードタルソース) 豚肉と絹揚げの煮物 ブロッコリーと平天のお浸し 味噌汁(かぼちゃ)	ごはん 麻婆なす いわしつみれの煮物 味噌汁(チンゲン菜・絹揚げ)白味噌仕立て フルーツ(冷凍マンゴー)	ごはん ゆかり御飯 さわらの西京焼き 里芋と豚肉の煮物 やっこ(醤油) すまし汁(かまぼこ・わかめ)	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・ごぼう) 黄桃缶のピーチジュレ
	エネ 562 kcal 蛋白 25.8 g 脂質 18.9 g 食塩 1.72 g	エネ 566 kcal 蛋白 21.7 g 脂質 21.7 g 食塩 2.14 g	エネ 567 kcal 蛋白 26.1 g 脂質 22.1 g 食塩 2.29 g	エネ 583 kcal 蛋白 30.5 g 脂質 19.9 g 食塩 2.42 g	エネ 545 kcal 蛋白 17.5 g 脂質 20.9 g 食塩 2.05 g	エネ 505 kcal 蛋白 28 g 脂質 14.5 g 食塩 2.76 g	エネ 564 kcal 蛋白 24 g 脂質 19.4 g 食塩 2.3 g
計	エネ 1513 kcal 蛋白 56.3 g 脂質 43.1 g 食塩 5.97 g	エネ 1523 kcal 蛋白 50.1 g 脂質 44.8 g 食塩 7.25 g	エネ 1536 kcal 蛋白 59.5 g 脂質 46.9 g 食塩 7.02 g	エネ 1550 kcal 蛋白 67.1 g 脂質 34.6 g 食塩 6.03 g	エネ 1535 kcal 蛋白 63.3 g 脂質 45.4 g 食塩 6.46 g	エネ 1518 kcal 蛋白 65.4 g 脂質 43.7 g 食塩 6.68 g	エネ 1502 kcal 蛋白 63.7 g 脂質 51.3 g 食塩 5.87 g
日付	18	19	20	21			
朝	ごはん クリームチキン うまい菜の白ごま和え 味噌汁(大根葉・玉ねぎ)	ごはん 洋風だし巻き卵 ブロッコリーと油揚げのピーナツ和え 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)	ごはん 豚肉の筑前煮 白菜とニラの麴ナムル和え 味噌汁(大根葉・白ねぎ)	ごはん ミートオムレツ マヨサラダ 味噌汁(しろな・油揚げ)	8月12日(火)昼食 冷やし中華		8月15日(金)昼食 おくずかけ [宮城県郷土料理]
	エネ 373 kcal 蛋白 13.9 g 脂質 9.1 g 食塩 1.27 g	エネ 381 kcal 蛋白 15 g 脂質 8.4 g 食塩 1.33 g	エネ 368 kcal 蛋白 11.5 g 脂質 7.1 g 食塩 1.48 g	エネ 371 kcal 蛋白 14.6 g 脂質 7.6 g 食塩 1.49 g			
昼	ミートソーススパゲティ じゃがいもと油揚げの煮物 いんげんと平天の香味ドレ和え コンソメスープ(ウインナー・セロリ)	ごはん 牛肉のピリ辛炒め えびシューマイ チンゲン菜の真砂和え 味噌汁(白菜・絹揚げ)	ごはん 白身魚の唐揚げ(オーロラソース) ベーコンと枝豆の塩バターソー 大根とちくわの和風トレサラダ 味噌汁(豆腐)	ちらし寿司 鶏肉と絹揚げの煮物 もやしといんげんの和え物 味噌汁(里芋・キャベツ)			
	エネ 463 kcal 蛋白 17.6 g 脂質 12.9 g 食塩 3.38 g	エネ 554 kcal 蛋白 19 g 脂質 20.3 g 食塩 2.6 g	エネ 579 kcal 蛋白 24.7 g 脂質 23.4 g 食塩 2.39 g	エネ 493 kcal 蛋白 23.1 g 脂質 10.9 g 食塩 3.16 g			
お	手作りあんシュー(栗あん)	手作りいちごマドレーヌ	バウムクーヘン	手作りきなこプリン(ホイップクリーム添え)	冷やし中華は、昭和12年頃に日本で生まれ、全国への普及は戦後から始まったとされています。当時は冷房設備も今ほど普及しておらず、熱々の中華料理から客足が遠のいたことの打開策として考えられたという説などもあります。		おくずかけとは、宮城県で食べられる汁料理です。地域によっては“すっぽこ”とも呼ばれ、お彼岸やお盆の時期に食べられる精進料理です。醤油ベースの味付けで麺が入っているのが特徴です。オリジナルの優しい味わいのおくずかけをぜひご賞味下さい。
	エネ 89 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 3.4 g 食塩 0.09 g	エネ 165 kcal 蛋白 2 g 脂質 10.4 g 食塩 0.15 g	エネ 87 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 3.7 g 食塩 0.12 g	エネ 92 kcal 蛋白 3.1 g 脂質 4.4 g 食塩 0.1 g			
夕	ごはん さばの照り焼き たけのこと豚肉の炒り煮 かぼちゃのサラダ 味噌汁(なす) いりこ風味	ごはん いわしの生姜煮 卵の花 カリフラワーのﾊﾞｼﾞﾙﾄﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(キャベツ・もやし)	ごはん 鶏肉のにんにく醤油焼き れんこんと平天の金平 玉子どうふ 味噌汁(あさり・わかめ) 白味噌仕立て	ごはん 肉じゃが(豚肉) 冷やし冬瓜 味噌汁(おくら・花麴) ちりめん山椒			
	エネ 594 kcal 蛋白 23.3 g 脂質 27.1 g 食塩 1.87 g	エネ 486 kcal 蛋白 16.9 g 脂質 15.7 g 食塩 2.34 g	エネ 495 kcal 蛋白 22.2 g 脂質 14.4 g 食塩 2.9 g	エネ 503 kcal 蛋白 18.4 g 脂質 12.3 g 食塩 2.58 g			
計	エネ 1520 kcal 蛋白 56.8 g 脂質 52.5 g 食塩 6.6 g	エネ 1585 kcal 蛋白 52.8 g 脂質 54.8 g 食塩 6.43 g	エネ 1530 kcal 蛋白 59.6 g 脂質 48.6 g 食塩 6.89 g	エネ 1459 kcal 蛋白 59.2 g 脂質 35.3 g 食塩 7.32 g			

すこやかⅠ 常食 献立だより 2025年8月

曜日	月	火	水	木	金 22	土 23	日 24
日付							
朝	8月26日(火)昼食 枝豆ごはん	8月29日(金)昼食 シーフードカレー			ごはん かに玉 ほうれん草とえのきの塩ごま和え 味噌汁(わかめ・人参)	あさり雑炊 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 スパゲティサラダ のり佃煮	オレンジピールバン 野菜とわかめの豆乳寄せ チンゲン菜と豚肉のスープ
昼					エネ 331 kcal 蛋白 9.4 g 脂質 6.1 g 食塩 1.78 g	エネ 353 kcal 蛋白 14.4 g 脂質 14.9 g 食塩 1.88 g	エネ 312 kcal 蛋白 10.3 g 脂質 13.6 g 食塩 1.83 g
お	枝豆ごはんは、夏の暑い時期に食べたい、さっぱりとした味の炊き込みご飯です。枝豆の鮮やかな緑色は、ご飯に彩りを加え、食欲をそそります。また、独特の香りがご飯をより美味しく感じさせてくれます。	今回のシーフードカレーには、エビ・イカ・アサリ・イタヤ貝の4種類の海の幸が入っており、タウリンという栄養素が豊富です。タウリンは疲労回復に効果があり、夏バテにも効果があります。			ごはん 酢鶏 大豆とこんにゃくの煮物 中華スープ(ザーサイ・コーン) マンゴー缶	ごはん 豚肉のマスタード炒め かぼちゃの含め煮 味噌汁(油揚げ・大根菜) いりこ風味 ヨーグルトのはちみつソースかけ	木の葉丼 なすの揚げ浸し キャベツとちりめんの塩麹ドレサラダ 味噌汁(人参・しめじ) 麦白味噌仕立て
夕					エネ 615 kcal 蛋白 18.1 g 脂質 21.3 g 食塩 2.8 g	エネ 607 kcal 蛋白 23.3 g 脂質 21.2 g 食塩 2.16 g	エネ 494 kcal 蛋白 15.8 g 脂質 13.1 g 食塩 3.32 g
計					手作りみるくまんじゅう(抹茶)	手作りぜんざい(もち麩)	手作りパウンドケーキ
日付	25	26	27	28	29	30	31
朝	ごはん カニカマ入りだし巻き卵 しろなとなめこの和え物 味噌汁(絹揚げ・大根菜)	ごはん メヌケの焼き浸し キャベツとかまぼこの和風ドレサラダ 味噌汁(大根・白ねぎ)	ごはん プレーンオムレツ(コンソメソース) もやしのりんごドレサラダ 味噌汁(小松菜・あさり)	ごはん お魚厚揚げの煮物 いんげんちりめんのおかから和え 味噌汁(里芋・玉ねぎ)	ごはん 5品目具材の玉子焼き いんげんちりめんの和え物 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	ごはん スクランブルエッグ(ケチャップ) 大根とちくわの大葉ドレサラダ 味噌汁(白菜・白ねぎ)	抹茶パン 鶏つみれの煮物 キャベツのピーナツ和え 特製ももジュース
昼	エネ 350 kcal 蛋白 13.7 g 脂質 7.5 g 食塩 1.49 g	エネ 334 kcal 蛋白 16.9 g 脂質 3.6 g 食塩 1.37 g	エネ 346 kcal 蛋白 13 g 脂質 4.3 g 食塩 1.84 g	エネ 398 kcal 蛋白 15 g 脂質 8 g 食塩 1.95 g	エネ 359 kcal 蛋白 12.3 g 脂質 5.6 g 食塩 1.75 g	エネ 368 kcal 蛋白 11.4 g 脂質 7.4 g 食塩 1.82 g	エネ 351 kcal 蛋白 12.9 g 脂質 11.6 g 食塩 1.26 g
お	ごはん 豚肉の和風炒め 切干大根と鶏肉の煮物 味噌汁(もやし・しいたけ) ミルク寒天のいちごソースかけ	枝豆ごはん 鶏肉の豆鼓蒸し じゃがいもと昆布の煮物 味噌汁(油揚げ・人参) いりこ風味 白桃缶のピーチジュレ	ごはん かれいの山椒煮 うまい菜とベーコンの炒め物 カリフラワーと平天の香味ドレサラダ 赤だし(なす)	ぶっかけうどん れんこんと豚肉の炒り煮 ポテトサラダ	シーフードカレー 大根と鶏肉の炒め物 手作りぶどうゼリー	ごはん 焼きさばの南蛮漬け 冬瓜の炒め煮 ほうれん草のごまドレサラダ 味噌汁(もやし・しめじ)	ごはん 豚肉の生姜炒め 高野豆腐の煮物 小松菜としいたけのピリ辛和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ)
夕	エネ 582 kcal 蛋白 21.7 g 脂質 20.4 g 食塩 2.24 g	エネ 524 kcal 蛋白 21.1 g 脂質 13.9 g 食塩 2.19 g	エネ 500 kcal 蛋白 26 g 脂質 12.6 g 食塩 2.85 g	エネ 482 kcal 蛋白 13.5 g 脂質 15 g 食塩 2.46 g	エネ 470 kcal 蛋白 18 g 脂質 9.6 g 食塩 2.79 g	エネ 574 kcal 蛋白 21.2 g 脂質 24.6 g 食塩 2.57 g	エネ 573 kcal 蛋白 25.2 g 脂質 21.9 g 食塩 2.2 g
計	手作りみるくまんじゅう(白あん)	チョコワッフル	手作りほうじ茶プリン(ホイップクリーム添え)	手作りあんシュ(いちごあん)	ミニ羊甘ロール	手作りアセロラゼリー	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)
朝	エネ 134 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.2 g 食塩 0.05 g	エネ 68 kcal 蛋白 1.7 g 脂質 2.8 g 食塩 0.07 g	エネ 94 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 3.7 g 食塩 0.11 g	エネ 98 kcal 蛋白 2.5 g 脂質 3.5 g 食塩 0.09 g	エネ 88 kcal 蛋白 1.6 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g	エネ 32 kcal 蛋白 0.1 g 脂質 0 g 食塩 0.02 g	エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g
昼	ごはん 白身魚の味噌煮 金平ごぼう いんげんのバジルドレサラダ すまし汁(ソーメン)	ごはん 干草蒸し 豚肉と絹揚げの炒め煮 さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(白菜・わかめ)	ごはん ハンバーグ(ドミソース) ひじきと油揚げの煮物 マカロニサラダ 味噌汁(キャベツ・大根菜)	ごはん 白身魚の竜田揚げ(甘酢あん) 大豆と鶏肉の煮物 白菜と大根菜の白ごま和え 味噌汁(ごぼう・白ねぎ)	ごはん 豚肉の野菜炒め やっこ(醤油) しろなとツナのハンパンドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・人参) 白味噌仕立て	ごはん 鶏肉の塩焼き 絹揚げの煮物 味噌汁(玉ねぎ・しろな) いりこ風味 フルーツ(洋なし缶・パイン缶)	ごはん シロガネダラのソテー(マリネソース) チーズとグリルピーズのミニオムレツ ブロッコリーとコーンのマヨサラダ 味噌汁(チンゲン菜・油揚げ)
夕	エネ 500 kcal 蛋白 20.6 g 脂質 16.4 g 食塩 1.97 g	エネ 613 kcal 蛋白 23.3 g 脂質 22.7 g 食塩 2.63 g	エネ 582 kcal 蛋白 16.7 g 脂質 23.5 g 食塩 2.75 g	エネ 521 kcal 蛋白 23.2 g 脂質 13.1 g 食塩 2.01 g	エネ 576 kcal 蛋白 25.8 g 脂質 24.7 g 食塩 2.21 g	エネ 514 kcal 蛋白 21.6 g 脂質 15.1 g 食塩 2.26 g	エネ 515 kcal 蛋白 26.1 g 脂質 16.9 g 食塩 1.8 g
計	エネ 1565 kcal 蛋白 59.2 g 脂質 46.5 g 食塩 5.75 g	エネ 1538 kcal 蛋白 62.9 g 脂質 42.9 g 食塩 6.26 g	エネ 1522 kcal 蛋白 57.7 g 脂質 44.2 g 食塩 7.54 g	エネ 1499 kcal 蛋白 54.2 g 脂質 39.7 g 食塩 6.51 g	エネ 1492 kcal 蛋白 57.6 g 脂質 42 g 食塩 6.8 g	エネ 1488 kcal 蛋白 54.3 g 脂質 47.1 g 食塩 6.68 g	エネ 1566 kcal 蛋白 65 g 脂質 50.7 g 食塩 5.34 g