

すこやか 常食 献立だより 2025年4月



曜日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	日 6			
朝		ごはん 白身魚揚げの煮物 白菜と絹揚げの麩ナムル和え 味噌汁(しろな・玉ねぎ) エネ:369kcal 蛋白:11.1g 脂質:6.3g 食塩:1.52g	ごはん 磯巻き卵 もやしのごまドレサラダ 味噌汁(油揚げ・しいたけ) エネ:417kcal 蛋白:16.0g 脂質:13.6g 食塩:1.25g	ごはん チキンナゲット(トマトソース) 白菜とちりめんの麦味噌和え 味噌汁(あさり・白ねぎ) エネ:392kcal 蛋白:19.2g 脂質:6.9g 食塩:1.93g	ごはん 千草焼き ブロッコリーとコーンのお浸し 味噌汁(里芋・大根) エネ:333kcal 蛋白:10.9g 脂質:4.0g 食塩:1.31g	しめじ雑炊 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 大根と平天の白ごま和え 昆布佃煮 エネ:332kcal 蛋白:14.2g 脂質:11.8g 食塩:2.75g	ごはん ハムチーズピカタ 白菜とかまぼこのピーナツ和え 味噌汁(油揚げ・大根葉) エネ:382kcal 蛋白:12.2g 脂質:9.8g 食塩:1.60g			
	昼	ごはん 鶏肉のマリネソース焼き 豚肉のくわ焼き 一口がんもの煮物 キャベツのアイランドドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・しめじ) エネ:701kcal 蛋白:30.2g 脂質:32.0g 食塩:2.69g	ごはん さわらの梅味噌ダレがけ かれいの味噌煮 大豆と小えびの煮物 大豆とこんにゃくの煮物 菜の花の和え物 すまし汁(白菜・かまぼこ) エネ:591kcal 蛋白:43.0g 脂質:12.8g 食塩:3.29g	ごはん 枝豆がんもの炊き合わせ 大根と豚肉の金平 味噌汁(ごぼう・人参) 白味噌仕立て フルーツ(冷凍みかん) エネ:521kcal 蛋白:15.2g 脂質:15.4g 食塩:2.41g	ごはん 白身魚の煮付け しろなと鶏肉の炒め物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(えのき・わかめ) いろこ風味 エネ:477kcal 蛋白:23.8g 脂質:13.2g 食塩:2.20g	ごはん 白身魚の竜田揚げ(甘酢あん) かれいのグリル 白菜と鶏肉の煮物 カリフラワーとアスパラのパンパントドレサラダ 味噌かきたま汁 エネ:603kcal 蛋白:34.6g 脂質:16.9g 食塩:2.42g	キーマカレー ごはん ポークチャップ キャベツとツナのソテー パン缶の紅茶ジュレ エネ:976kcal 蛋白:32.2g 脂質:35.9g 食塩:2.38g			
お		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	手作りはちみつレモンゼリー エネ:42kcal 蛋白:0.0g 脂質:0.0g 食塩:0.02g	手作り酒まんじゅう エネ:122kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.3g 食塩:0.06g	手作りいちごミルクプリン(ホイップクリーム添え) エネ:84kcal 蛋白:2.2g 脂質:3.2g 食塩:0.11g	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	手作りチョコマドレーヌ エネ:148kcal 蛋白:2.0g 脂質:7.8g 食塩:0.21g			
	夕	ごはん ホキの揚げ浸し ホキのグリル 豚肉の塩だれ炒め 大根とちくわの大葉ドレサラダ 味噌汁(ソーメン) エネ:598kcal 蛋白:34.6g 脂質:19.2g 食塩:2.75g	ごはん 肉じゃが(豚肉) キャベツと平天の炒め物 やっこ(醤油) 味噌汁(大根・大根葉) エネ:594kcal 蛋白:23.6g 脂質:19.2g 食塩:3.00g	ごはん あじの香味焼き さけの香味焼き 絹揚げとグリーンピースのそぼろ煮 うまい菜のたらこマヨサラダ 味噌汁(キャベツ・ちくわ) エネ:633kcal 蛋白:40.1g 脂質:23.5g 食塩:2.63g	ごはん 豚肉の和風炒め かにシューマイ 三色稲荷の煮物 いんげんのおからサラダ 味噌汁(白菜・小松菜) エネ:686kcal 蛋白:27.0g 脂質:29.8g 食塩:2.99g	ごはん オレンジチキン 豚肉のマスタード炒め うまい菜とベーコンの炒め物 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ) マンゴー缶 エネ:774kcal 蛋白:32.3g 脂質:35.5g 食塩:2.59g	ごはん 赤魚の焼き浸し 大根と豚肉の煮物 ブロッコリーのバジルドレサラダ 味噌汁(しいたけ・わかめ) 白味噌仕立て エネ:527kcal 蛋白:26.4g 脂質:16.2g 食塩:2.32g			
計		エネ:1830kcal 蛋白:77.9g 脂質:68.8g 食塩:7.31g	エネ:1644kcal 蛋白:82.6g 脂質:45.6g 食塩:7.56g	エネ:1668kcal 蛋白:75.6g 脂質:46.2g 食塩:7.03g	エネ:1579kcal 蛋白:63.8g 脂質:50.2g 食塩:6.62g	エネ:1842kcal 蛋白:84.3g 脂質:66.4g 食塩:7.82g	エネ:2033kcal 蛋白:72.7g 脂質:69.8g 食塩:6.51g			
日付	7	8	9	10						
朝	ごはん 大豆ミートハンバーグ(オニオンソース) 味噌汁(キャベツ・ごぼう) エネ:402kcal 蛋白:13.4g 脂質:10.7g 食塩:1.74g	ごはん 洋風だし巻き卵 ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(小松菜・しいたけ) エネ:406kcal 蛋白:14.3g 脂質:12.2g 食塩:1.71g	ごはん 照り焼き風肉団子 白菜となめこの麦味噌和え 味噌汁(絹揚げ・大根葉) エネ:372kcal 蛋白:12.0g 脂質:8.8g 食塩:1.31g	ごはん ポテトミンチ巻き もやしと油揚げの豆乳和え 味噌汁(白菜・わかめ) エネ:363kcal 蛋白:12.6g 脂質:6.1g 食塩:1.66g	4月3日(木)夕食 たらこマヨサラダ 		4月7日(月)昼食 桜のちらし寿司 		4月9日(水)昼食 ひきな入り [福島県郷土料理] 	
	桜のちらし寿司 絹揚げと昆布の煮物 いんげんとパプリカのスローサラダ 味噌汁(しろな・しめじ) エネ:529kcal 蛋白:24.2g 脂質:15.6g 食塩:4.61g	ごはん 豚肉のごま醤油炒め いわしつみれの煮物 高野豆腐の煮物 とろろの梅かつお和え 味噌汁(大根・人参) いろこ風味 エネ:602kcal 蛋白:25.8g 脂質:21.6g 食塩:2.93g	ごはん さばの塩焼き 白身魚の煮付け ひきな入り[福島県郷土料理] 味噌汁(おくら・花麩) 白味噌仕立て フルーツ(黄桃缶・白桃缶) エネ:619kcal 蛋白:31.8g 脂質:22.2g 食塩:2.40g	あさりの卵とじ丼 大豆とこんにゃくの煮物 キャベツとちくわの麩ナムル和え 豚汁(豚肉・しいたけ・人参) エネ:538kcal 蛋白:25.5g 脂質:11.3g 食塩:4.02g						
昼	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	ふんわりロールケーキ(黒糖) エネ:55kcal 蛋白:0.7g 脂質:2.5g 食塩:0.05g	手作りあんシュー(よもぎあん) エネ:99kcal 蛋白:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	手作りきなこフォンカップケーキ エネ:74kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.6g 食塩:0.08g	新商品のたらこマヨサラダは、たらこの風味が引き立つ様にこだわった、たらこマヨソースを使用したサラダです。マヨサラダは度々登場していますが、たらこマヨサラダはたらこが入ったプチプチ食感も楽しんでいただけます。		ほんのり桜の風味が香る桜のちらし寿司が今年も登場します。桜も開花を始めウキウキしますね。桜のちらし寿司の酢飯には旬を迎えるちりめんじゃこが混ぜ込まれています。サーモン、えび、卵などのトッピングで見た目も楽しんでいただけます。		「ひきな」とは「千切りにした大根」を意味する福島市あたりの方で、ひきなを炒めたものが「ひきな入り」です。福島県の郷土料理で、具材や味付けは各家庭や地域で異なるそうです。大根には胃腸の働きを助ける消化酵素も含まれており、体にうれしい野菜です。	
	ごはん 鶏肉と里芋の煮込み 豚肉と里芋の煮込み いかふくさ焼き 大根と人参の塩麩ドレサラダ 味噌汁(もずく) 麦白味噌仕立て エネ:696kcal 蛋白:35.5g 脂質:22.2g 食塩:3.52g	ごはん ホッケのたれ焼き チンゲン菜と鶏肉の炒め物 もやしとコーンの香味ドレサラダ 味噌汁(あさり・白菜) エネ:452kcal 蛋白:24.3g 脂質:11.9g 食塩:1.98g	ごはん 蒸し鶏(油淋ソース) ハンバーグ(和風ソース) キャベツとウインナーの炒め物 ほうれん草とかまぼこのごまドレサラダ 味噌汁(里芋・玉ねぎ) エネ:668kcal 蛋白:32.5g 脂質:24.1g 食塩:3.35g	ごはん さんまの生姜煮 シロネダラの生姜煮 れんこんの炒め生酢 大根といんげんのパンパントドレサラダ 味噌汁(豆腐) エネ:598kcal 蛋白:32.6g 脂質:19.0g 食塩:2.14g						
計	エネ:1774kcal 蛋白:77.9g 脂質:49.0g 食塩:9.95g	エネ:1515kcal 蛋白:65.1g 脂質:48.2g 食塩:6.67g	エネ:1759kcal 蛋白:78.6g 脂質:59.1g 食塩:7.17g	エネ:1572kcal 蛋白:72.5g 脂質:41.0g 食塩:7.91g						



すこやか 常食 献立日より 2025年4月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付					11	12	13
朝	4月11日(金)おやつ やわらか桜餅(抹茶ソース)	4月15日(火)昼食 春野菜のソテー			ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁(里芋・油揚げ)	ごはん プレーンオムレツ(きのこソース) キャベツと平天の大葉ドレサラダ 味噌汁(大根葉・玉ねぎ)	ごはん 擬製豆腐 もやしとニラの香味和え 味噌汁(小松菜・あさり)
					エネ:395kcal 蛋白:11.8g 脂質:9.9g 食塩:1.86g	エネ:356kcal 蛋白:11.6g 脂質:4.4g 食塩:2.03g	エネ:329kcal 蛋白:10.8g 脂質:5.3g 食塩:1.29g
昼					鶏南蛮そば 肉うどん(牛肉) ごぼうと豚肉の炒り煮 さつまいもとオレンジのサラダ	ごはん さわらの照り焼き 赤魚の照り煮 じゃがいものそぼろ煮 ブロッコリーと油揚げの白ごま和え 味噌汁(もやし・白ねぎ) 白味噌仕立て	ごはん 白身魚の唐揚げ(中華あん) ホキのグリル 筍と昆布の煮物 味噌汁(かぼちゃ) みかん缶
					エネ:915kcal 蛋白:38.5g 脂質:30.4g 食塩:4.82g	エネ:596kcal 蛋白:39.0g 脂質:15.4g 食塩:2.40g	エネ:578kcal 蛋白:31.1g 脂質:16.6g 食塩:1.80g
お	桜餅は、春の訪れを象徴する和菓子で、平安時代から食べられているそうです。関東の桜餅は薄皮で餡を包んだものが主流で、関西の桜餅は道明寺粉という粒々感が特徴です。食べやすいように桜風味のやわらか餅に白あんの抹茶ソースをかけてみました。	春に旬を迎える食材を使ったソテーが季節の料理で登場します。葉が柔らかくてみずみずしさが特徴の春キャベツと独特な苦みが特徴の菜の花をあさりと一緒に炒めました。あさりの旨味を野菜が吸っておいしさが詰まった一品です。お楽しみに。			手作りやわらか桜餅(抹茶ソース)	バウムクーヘン	手作りみるくまんじゅう(抹茶)
					エネ:107kcal 蛋白:1.5g 脂質:2.2g 食塩:0.04g	エネ:87kcal 蛋白:1.2g 脂質:3.7g 食塩:0.12g	エネ:133kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.1g 食塩:0.05g
夕					ごはん 銀ひらすの西京焼き 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 菜の花のピリ辛和え すまし汁(キャベツ・しめじ)	ごはん 豚肉と白菜のすき煮 はたけ菜とツナの炒め物 味噌汁(ちくわ・わかめ) いりこ風味 しば漬け	ごはん 鶏肉の塩麴蒸し ホッケの塩麴焼き 切干大根と豚肉の煮物 アスパラとコーンのマヨサラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ)
					エネ:507kcal 蛋白:29.2g 脂質:12.8g 食塩:2.37g	エネ:558kcal 蛋白:23.6g 脂質:21.9g 食塩:3.25g	エネ:665kcal 蛋白:35.2g 脂質:26.6g 食塩:2.58g
計					エネ:1924kcal 蛋白:81.0g 脂質:55.2g 食塩:9.09g	エネ:1597kcal 蛋白:75.3g 脂質:45.5g 食塩:7.80g	エネ:1706kcal 蛋白:80.3g 脂質:50.7g 食塩:5.72g
日付	14	15	16	17	18	19	20
朝	ごはん カニカマ入りだし巻き卵 白菜と油揚げの麦味噌和え 味噌汁(大根・えのき)	ごはん チキンピカタ ブロッコリーと平天の和え物 味噌汁(白菜・白ねぎ)	ごはん お魚厚揚げの煮物 ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(玉ねぎ・ほうれん草)	ごはん ほうれん草オムレツ マカロニサラダ 味噌汁(絹揚げ・ごぼう)	ごはん かに玉 アスパラの洋風お浸し 味噌汁(大根・あさり)	ちりめん雑炊 絹揚げのそぼろ煮 いんげんとちくわのピリ辛和え フルーツ(カットりんご)	ごはん でんぶ入りだし巻き卵 白菜のピーナツ和え 味噌汁(絹揚げ・わかめ)
	エネ:357kcal 蛋白:13.5g 脂質:7.6g 食塩:1.32g	エネ:359kcal 蛋白:13.4g 脂質:5.5g 食塩:1.86g	エネ:411kcal 蛋白:11.5g 脂質:10.8g 食塩:1.90g	エネ:387kcal 蛋白:11.2g 脂質:10.1g 食塩:1.30g	エネ:342kcal 蛋白:11.6g 脂質:5.5g 食塩:1.63g	エネ:309kcal 蛋白:15.4g 脂質:9.3g 食塩:1.65g	エネ:363kcal 蛋白:13.6g 脂質:8.5g 食塩:1.59g
昼	ごはん 豚肉のバター醤油炒め 鶏つみれの煮物 ほうれん草とちくわのわさび和え 味噌汁(絹揚げ・人参)	筍ご飯 赤魚の山椒焼き 春キャベツとあさりのソテー 手作り味噌ごま豆腐 味噌汁(もやし・大根葉) いりこ風味	ごはん ホキのソテー(オニオンソース) 高野豆腐のサイコロ煮 味噌汁(大根・人参) ヨーグルトのはちみつソースかけ	チキンカレー ごはん 鶏じゃが うまい菜と平天の和風ドレ和え ミルク寒天のいちごソースかけ	ちらし寿司 金時豆煮 キャベツのバンバンドレサラダ 味噌汁(もやし・油揚げ)	ごはん 鶏の唐揚げ 豚肉のくわ焼き 菜の花と油揚げの煮浸し 玉子豆腐 味噌汁(玉ねぎ・かまぼこ)	ごはん 白身魚の煮付け 大根と豚肉の炒め物 コールスローサラダ とろろ汁
	エネ:578kcal 蛋白:25.8g 脂質:22.8g 食塩:2.34g	エネ:476kcal 蛋白:26.9g 脂質:10.1g 食塩:2.83g	エネ:454kcal 蛋白:24.0g 脂質:7.8g 食塩:2.33g	エネ:887kcal 蛋白:32.0g 脂質:12.6g 食塩:3.66g	エネ:496kcal 蛋白:18.9g 脂質:8.3g 食塩:2.55g	エネ:751kcal 蛋白:31.1g 脂質:35.3g 食塩:3.21g	エネ:458kcal 蛋白:23.0g 脂質:10.1g 食塩:2.33g
お	手作りマドレーヌ	いしやきいと桃山	シルベアヌ	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)	豆乳かすてら	手作りあんシュー(いちごあん)	手作りきなこソフトマフィン
	エネ:145kcal 蛋白:1.9g 脂質:7.8g 食塩:0.22g	エネ:86kcal 蛋白:1.2g 脂質:0.2g 食塩:0.05g	エネ:97kcal 蛋白:1.3g 脂質:6.2g 食塩:0.03g	エネ:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g	エネ:115kcal 蛋白:2.4g 脂質:4.9g 食塩:0.18g	エネ:99kcal 蛋白:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	エネ:98kcal 蛋白:2.4g 脂質:4.6g 食塩:0.11g
夕	ごはん かれいのグリル(オーロソース) ふかしじゃがいも(ウイナー) キャベツと大根葉のお浸し 味噌汁(玉ねぎ・しろな)	ごはん 合鴨スモークスライス 大根のそぼろ煮 スパゲティサラダ 味噌汁(じゃがいも・わかめ) 白味噌仕立て	ごはん 豚カツの卵とじ 豚肉の和風炒め もやしの土佐酢和え 赤だし(キャベツ・しいたけ) 高菜炒め	ごはん さばの味噌煮 かれいの味噌煮 れんこんとちくわの金平 白菜となめこの和え物 すまし汁(白ねぎ・わかめ)	ごはん ハンバーグ(きのこソース) 高野豆腐の煮物 かりフラワーとコーンの香味ドレサラダ 味噌汁(白菜・人参) いりこ風味	ごはん シロガネダラ香草パン粉焼き(マスタードタルタルソース) ペーコンと枝豆の塩バターソテー 大根の大葉ドレサラダ 味噌汁(ほうれん草・しいたけ) 白味噌仕立て	ごはん 豚肉ともやしの野菜炒め 肉シューマイ 味噌汁(大根葉・平天) パイン缶のオレンジジュレ
	エネ:478kcal 蛋白:23.3g 脂質:11.6g 食塩:2.47g	エネ:593kcal 蛋白:20.6g 脂質:24.7g 食塩:2.63g	エネ:830kcal 蛋白:32.7g 脂質:34.4g 食塩:3.74g	エネ:620kcal 蛋白:33.7g 脂質:23.6g 食塩:2.62g	エネ:567kcal 蛋白:20.1g 脂質:22.3g 食塩:2.71g	エネ:540kcal 蛋白:23.3g 脂質:20.3g 食塩:1.85g	エネ:597kcal 蛋白:21.9g 脂質:23.7g 食塩:2.35g
計	エネ:1558kcal 蛋白:64.5g 脂質:49.8g 食塩:6.35g	エネ:1513kcal 蛋白:62.0g 脂質:40.5g 食塩:7.37g	エネ:1792kcal 蛋白:69.5g 脂質:59.2g 食塩:8.00g	エネ:2020kcal 蛋白:77.6g 脂質:46.5g 食塩:7.67g	エネ:1519kcal 蛋白:53.0g 脂質:40.9g 食塩:7.08g	エネ:1698kcal 蛋白:72.1g 脂質:68.9g 食塩:6.81g	エネ:1516kcal 蛋白:60.8g 脂質:46.9g 食塩:6.38g

すこやか 常食 献立だより 2025年4月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	21	22	23	24	25	26	27
朝	ごはん レモンチキン チンゲン菜とちりめんのお浸し 味噌汁(じゃがいも・しいたけ) エネ:359kcal 蛋白:15.2g 脂質:6.4g 食塩:1.46g	ごはん メヌケの焼き浸し しろなと平天の白ごま和え 味噌汁(里芋・玉ねぎ) エネ:366kcal 蛋白:18.4g 脂質:5.8g 食塩:1.48g	ごはん スクランブルエッグ(ケチャップソース) いんげんとパプリカのおからサラダ 味噌汁(チンゲン菜・もやし) エネ:372kcal 蛋白:11.5g 脂質:8.3g 食塩:1.50g	ごはん いかつみれ(コンソメ) ブロッコリーとちりめんの麦味噌和え 味噌汁(白菜・白ねぎ) エネ:352kcal 蛋白:14.9g 脂質:4.5g 食塩:1.75g	ごはん だし巻き卵 カリフラワーと平天の香味ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・うまい菜) エネ:400kcal 蛋白:15.1g 脂質:11.0g 食塩:1.73g	ごはん ミートオムレツ もやしのりんごドレサラダ 味噌汁(人参・しいたけ) エネ:328kcal 蛋白:10.9g 脂質:4.8g 食塩:1.22g	ごはん 豚肉の筑前煮 いんげんの豆乳和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ) エネ:395kcal 蛋白:12.9g 脂質:9.3g 食塩:1.59g
	ピピンバ いかふくさ焼き ブロッコリーと油揚げのおから和え 中華スープ(ザーサイ・人参・ささみ) エネ:523kcal 蛋白:23.3g 脂質:16.6g 食塩:3.22g	わかめうどん もやしと鶏肉の炒め物 ポテトサラダ エネ:474kcal 蛋白:16.6g 脂質:15.7g 食塩:3.74g	ごはん 肉団子のクリームシチュー クリームシチュー うまい菜とえのきの炒め物 フルーツ(パイン缶・白桃缶) エネ:793kcal 蛋白:28.4g 脂質:30.4g 食塩:3.34g	ごはん かれのいの魚田(白味噌田楽) 切干大根と鶏肉の煮物 スパゲティサラダ すまし汁(筍・わかめ) エネ:529kcal 蛋白:28.7g 脂質:14.2g 食塩:2.77g	ごはん 蒸し鶏(ごまソース) 白身魚の煮付け れんこんと豚肉の煮物 しろなとしいたけの真砂和え 味噌汁(もやし・大根葉) 白味噌仕立て エネ:569kcal 蛋白:38.7g 脂質:16.7g 食塩:2.30g	ごはん 三色稲荷の炊き合わせ 大根といかの炒め物 さつまいものサラダ 味噌汁(玉ねぎ・キャベツ) エネ:527kcal 蛋白:17.9g 脂質:17.6g 食塩:2.36g	ごはん えびマカロニグラタンフライ(濃厚ソース) シロガネダラのコンソメソース 卵の花 キャベツのピーナツドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・白ねぎ) いらこ風味 エネ:629kcal 蛋白:29.5g 脂質:21.0g 食塩:2.63g
お	おかしなバナナ エネ:157kcal 蛋白:2.8g 脂質:5.0g 食塩:0.09g	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	手作り水ようかん エネ:75kcal 蛋白:1.9g 脂質:0.2g 食塩:0.04g	さくらフィナンシェ エネ:68kcal 蛋白:1.0g 脂質:4.0g 食塩:0.05g	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	手作りパウンドケーキ エネ:163kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.3g 食塩:0.35g	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
	ごはん いわしの生姜煮 赤魚の生姜煮 金平ごぼう カリフラワーといんげんのマヨサラダ 豚汁(豚肉・白菜・白ねぎ) エネ:621kcal 蛋白:30.7g 脂質:21.7g 食塩:2.86g	ごはん 豚肉の香味炒め やっこ(ねぎ味噌ダレ) キャベツとツナのマリネ すまし汁(大根葉・しめじ) エネ:570kcal 蛋白:25.1g 脂質:22.1g 食塩:1.86g	ごはん ぶりの照り焼き ひじきと油揚げの煮物 大根のごま酢和え 味噌汁(おくら・おつゆ麩) いらこ風味 エネ:538kcal 蛋白:23.2g 脂質:20.7g 食塩:1.93g	ごはん コロッケ(中濃ソース) ミートローフ キャベツとしめじの炒め物 味噌汁(玉ねぎ・人参) マンゴー缶 エネ:709kcal 蛋白:21.8g 脂質:28.0g 食塩:2.14g	ごはん 焼きさばの南蛮漬け ホキの南蛮漬け 大豆とこんにゃくの煮物 白菜となめこのからし和え 味噌汁(じゃがいも・ごぼう) 白味噌仕立て エネ:639kcal 蛋白:33.6g 脂質:23.1g 食塩:3.09g	ごはん 豚肉とニラのオイスター炒め かぼちゃの含め煮 小松菜とちくわのピリ辛和え 味噌汁(白菜・油揚げ) エネ:544kcal 蛋白:21.1g 脂質:17.4g 食塩:2.29g	ごはん 鶏肉のにんにく醤油焼き 豚肉の山椒煮 絹揚げと昆布の炒め煮 白菜と平天の塩レモンドレサラダ 味噌汁(大根・えのき) エネ:665kcal 蛋白:33.1g 脂質:25.5g 食塩:3.15g
計	エネ:1660kcal 蛋白:71.9g 脂質:49.7g 食塩:7.63g	エネ:1536kcal 蛋白:60.8g 脂質:43.9g 食塩:7.16g	エネ:1778kcal 蛋白:65.0g 脂質:59.5g 食塩:6.81g	エネ:1657kcal 蛋白:66.4g 脂質:50.8g 食塩:6.72g	エネ:1708kcal 蛋白:88.7g 脂質:54.8g 食塩:7.22g	エネ:1563kcal 蛋白:52.0g 脂質:51.1g 食塩:6.21g	エネ:1747kcal 蛋白:75.8g 脂質:57.5g 食塩:7.62g
日付	28	29	30				
朝	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ もやしと大根葉のごまドレサラダ 味噌汁(あさり・里芋) エネ:420kcal 蛋白:14.1g 脂質:12.3g 食塩:1.55g	ごはん 5品目具材の玉子焼き 大根とパプリカの和風ドレサラダ 味噌汁(白菜・人参) エネ:334kcal 蛋白:9.7g 脂質:4.8g 食塩:1.56g	ごはん 野菜ミンチ巻き アスパラの大葉ドレサラダ 味噌汁(ほうれん草・しめじ) エネ:352kcal 蛋白:10.1g 脂質:3.6g 食塩:1.49g				
	ごはん 回鍋肉 ひじきと油揚げの煮物 味噌汁(かぼちゃ) 杏仁豆腐(マンゴーソース) エネ:598kcal 蛋白:21.2g 脂質:22.1g 食塩:2.00g	ごはん 白身魚の唐揚げ(オニオンソース) かれのいのグリル(オニオンソース) 高野豆腐のそぼろ煮 しろなの梅かつお和え 味噌汁(大根葉・しいたけ) 白味噌仕立て エネ:589kcal 蛋白:40.4g 脂質:16.1g 食塩:2.77g	ごはん 牛皿 鶏つみれ 菜の花と平天の麴ナムル和え 赤だし(油揚げ・白ねぎ) エネ:585kcal 蛋白:25.1g 脂質:21.4g 食塩:2.96g				
お	手作りおしろこ(あられ) エネ:152kcal 蛋白:3.5g 脂質:0.3g 食塩:0.04g	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	手作りパンナコッタ(ヨーグルト風味) エネ:81kcal 蛋白:0.9g 脂質:2.0g 食塩:0.06g				
夕	ごはん おでん 白菜と鶏肉の塩だしとろみ炒め 胡瓜の浅漬け エネ:465kcal 蛋白:18.0g 脂質:11.7g 食塩:2.37g	ごはん ハンバーグ(和風ソース) 大豆とベーコンのコンソメ煮 ブロッコリーのバジルドレサラダ 味噌汁(もやし・わかめ) エネ:598kcal 蛋白:18.4g 脂質:26.2g 食塩:2.64g	ごはん 白身魚の味噌煮 やっこ(醤油) キャベツとコーンのバンバドレサラダ すまし汁(ソーメン・花麩) エネ:476kcal 蛋白:25.4g 脂質:13.5g 食塩:2.07g				
	計	エネ:1636kcal 蛋白:56.8g 脂質:46.4g 食塩:5.97g	エネ:1591kcal 蛋白:69.6g 脂質:48.7g 食塩:7.04g	エネ:1494kcal 蛋白:61.6g 脂質:40.4g 食塩:6.58g			

