

常食 献立 2025年4月



| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | | | | |
|--------------------------------------|---|---|--|--|---|---|---|---|---------------------------------|--|---|
| 日付 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 6 | | | | |
| 朝 | ごはん 佃煮 しろなとウインナーのソテー 白菜と豚肉のスープ | ごはん 佃煮 磯巻き卵 もやしのごまドレサラダ カルシウムミルク | ごはん 佃煮 チキンナゲット(トマトソース) クラムチャウダー | ごはん 佃煮 千草焼き 豆とウインナーのカレースープ | 食パン ジャム 大根と平天の白ごま和え じゃがいもと豚肉のスープ | ごはん 佃煮 ハムチーズピカタ セロリと鶏肉の豆乳スープ | エネ:386kcal 蛋白:12g 脂質:8.2g 食塩:1.42g | エネ:391kcal 蛋白:12.1g 脂質:8.4g 食塩:1.16g | | | |
| | エネ:386kcal 蛋白:12g 脂質:8.2g 食塩:1.42g | エネ:474kcal 蛋白:19.1g 脂質:12.6g 食塩:0.70g | エネ:399kcal 蛋白:13.8g 脂質:7.2g 食塩:1.38g | エネ:386kcal 蛋白:11.4g 脂質:6.7g 食塩:1.45g | エネ:387kcal 蛋白:10.2g 脂質:6.8g 食塩:1.26g | エネ:391kcal 蛋白:12.1g 脂質:8.4g 食塩:1.16g | | | | | |
| 昼 | ごはん 鶏肉のマリネソース焼き 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) | ごはん さわらの梅味噌ダレがけ 大豆と小えびの煮物 菜の花の和え物 すまし汁(白菜・かまぼこ) | 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 みかん缶 | 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) いりこ風味 | ごはん 白身魚の竜田揚げ(甘酢あん) 白菜と鶏肉の煮物 カリフラワーとアスパラのパンパンドレサラダ 味噌かきたま汁 | キーマカレー キャベツとツナのソテー パイン缶の紅茶ジュレ | エネ:502kcal 蛋白:19.5g 脂質:18.8g 食塩:1.67g | エネ:531kcal 蛋白:17.2g 脂質:18.8g 食塩:1.86g | | | |
| | エネ:502kcal 蛋白:19.5g 脂質:18.8g 食塩:1.67g | エネ:454kcal 蛋白:24.8g 脂質:9.5g 食塩:2.24g | エネ:533kcal 蛋白:15.1g 脂質:15.4g 食塩:2.41g | エネ:477kcal 蛋白:23.8g 脂質:13.2g 食塩:2.20g | エネ:527kcal 蛋白:20.9g 脂質:14.5g 食塩:2.21g | エネ:531kcal 蛋白:17.2g 脂質:18.8g 食塩:1.86g | | | | | |
| | 手作り紅茶パウンドケーキ | 手作りはちみつレモンゼリー | 手作り酒まんじゅう | 手作りいちごミルクプリン(ホイップクリーム添え) | 手作りみるくまんじゅう(白あん) | 手作りチョコドレーヌ | | | | | |
| エネ:161kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.2g 食塩:0.35g | エネ:42kcal 蛋白:0.0g 脂質:0.0g 食塩:0.02g | エネ:122kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.3g 食塩:0.06g | エネ:84kcal 蛋白:2.2g 脂質:3.2g 食塩:0.11g | エネ:134kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.2g 食塩:0.05g | 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 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(巻麩) | 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) | ごはん あじの香味焼き 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) | ごはん 豚肉の和風炒め かにシューマイ いんげんのおからサラダ 味噌汁(白菜・小松菜) | ごはん オレンジチキン 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 | 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:516kcal 蛋白:24.1g 脂質:16.9g 食塩:2.12g | エネ:527kcal 蛋白:26.4g 脂質:16.2g 食塩:2.32g | | | |
| | エネ:516kcal 蛋白:24.1g 脂質:16.9g 食塩:2.12g | エネ:580kcal 蛋白:22.3g 脂質:18.3g 食塩:3.00g | エネ:494kcal 蛋白:27.9g 脂質:13.6g 食塩:2.42g | エネ:614kcal 蛋白:23.0g 脂質:25.4g 食塩:2.52g | エネ:546kcal 蛋白:20.1g 脂質:18.6g 食塩:1.79g | エネ:527kcal 蛋白:26.4g 脂質:16.2g 食塩:2.32g | | | | | |
| 計 | エネ:1565kcal 蛋白:57.7g 脂質:55.2g 食塩:5.55g | エネ:1550kcal 蛋白:66.2g 脂質:40.4g 食塩:5.96g | エネ:1548kcal 蛋白:57.9g 脂質:36.6g 食塩:6.27g | エネ:1564kcal 蛋白:60.4g 脂質:48.6g 食塩:6.28g | エネ:1597kcal 蛋白:54.4g 脂質:42.1g 食塩:5.31g | エネ:1597kcal 蛋白:57.6g 脂質:51.2g 食塩:5.55g | | | | | |
| 日付 | 7 | 8 | 9 | 10 | | | | | | | |
| 朝 | ごはん 佃煮 大豆ミートハンバーグ(オニオンソース) キャベツとベーコンのポトフ | ごはん 佃煮 洋風だし巻き卵 ひじきと豆のマヨサラダ カルシウムミルク | ごはん 佃煮 照り焼き風肉団子 白菜となめこの麦味噌和え 特製ほうじ茶飲料 | ごはん 佃煮 ポテトミンチ巻き 白菜と鶏肉のスープ | 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 ひきないり [福島県郷土料理] | | |
| | エネ:454kcal 蛋白:11.8g 脂質:14.6g 食塩:1.39g | エネ:494kcal 蛋白:19.3g 脂質:13.4g 食塩:1.16g | エネ:407kcal 蛋白:9.6g 脂質:7.2g 食塩:0.58g | エネ:373kcal 蛋白:12.2g 脂質:4.2g 食塩:1.36g | | | | | | | |
| 昼 | 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) | ごはん 豚肉のごま醤油炒め いわしつみれの煮物 とろろの梅かつお和え 味噌汁(大根・人参) いりこ風味 | ごはん さばの塩焼き ひきないり[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) | 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) |  |  |  | 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。 | 「ひきないり」とは「千切りにした大根」を意味する福島市あたりの方言で、ひきなを炒めたものが「ひきないり」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。 |
| | エネ:529kcal 蛋白:24.2g 脂質:15.6g 食塩:4.61g | エネ:549kcal 蛋白:21.5g 脂質:18.3g 食塩:2.71g | エネ:558kcal 蛋白:19.7g 脂質:21.7g 食塩:1.83g | エネ:538kcal 蛋白:25.5g 脂質:11.3g 食塩:4.02g | エネ:147kcal 蛋白:4.8g 脂質:0.4g 食塩:0.07g | エネ:55kcal 蛋白:0.7g 脂質:2.5g 食塩:0.05g | エネ:99kcal 蛋白:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g | エネ:74kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.6g 食塩:0.08g | | | |
| 手作りぜんざい(もち麩) | ふんわりロールケーキ(黒糖) | 手作りあんシュー(よもぎあん) | 手作りきなこシフォンカップケーキ | | | | | | | | |
| エネ:471kcal 蛋白:23.4g 脂質:8.4g 食塩:2.61g | エネ:452kcal 蛋白:24.3g 脂質:11.9g 食塩:1.98g | エネ:471kcal 蛋白:24.7g 脂質:10.4g 食塩:2.39g | エネ:536kcal 蛋白:20.6g 脂質:18.6g 食塩:1.62g | | | | | | | | |
| 計 | エネ:1601kcal 蛋白:64.2g 脂質:39.1g 食塩:8.69g | エネ:1550kcal 蛋白:65.8g 脂質:46.1g 食塩:5.90g | エネ:1535kcal 蛋白:56.3g 脂質:43.3g 食塩:4.89g | エネ:1520kcal 蛋白:60.1g 脂質:38.8g 食塩:7.08g | | | | | | | |

常食 献立 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 佃煮 ポロニアソーセージ かぼちゃのポタージュスープ 手作りバナナ風味ゼリー | 食パン ジャム 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 特製ココア | ごはん 佃煮 擬製豆腐 小松菜と豚肉のスープ |
| |  <p>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入の抹茶ソースをかけてみました。</p> | |  <p>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ざりと一緒に炒めました。あざ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。</p> | | エネ:509kcal 蛋白:12.8g 脂質:12.7g 食塩:1.82g | エネ:430kcal 蛋白:11.8g 脂質:5.0g 食塩:1.32g | エネ:388kcal 蛋白:10.9g 脂質:7.6g 食塩:1.15g |
| 昼 | | | | | 鶏南蛮そば 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 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) 筍と昆布の煮物 味噌汁(かぼちゃ) みかん缶 |
| | | | | | エネ:499kcal 蛋白:24.0g 脂質:14.7g 食塩:3.75g | エネ:505kcal 蛋白:25.0g 脂質:12.7g 食塩:1.82g | エネ:518kcal 蛋白:20.9g 脂質:14.4g 食塩:1.56g |
| 夕 | | | | | 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 |
| 計 | | | | | 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 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:551kcal 蛋白:23.2g 脂質:21.7g 食塩:3.09g | エネ:588kcal 蛋白:23.1g 脂質:23.5g 食塩:2.56g |
| 日付 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 朝 | ごはん 佃煮 カニカマ入りだし巻き卵 白菜とベーコンのカレースープ | ごはん 佃煮 チキンピカタ セロリと豚肉の豆乳スープ | ごはん 佃煮 ひじきと豆のマヨサラダ ほうれん草と鶏肉のトマトスープ | ごはん 佃煮 ほうれん草オムレツ マカロニサラダ 特製ぶどうジュース | ごはん 佃煮 かに玉 大根と豚肉のスープ | 食パン ジャム キャベツとウインナーのソテー 人参とパプリカのポタージュスープ 手作りりんごゼリー | ごはん 佃煮 でんぶ入りだし巻き卵 白菜のピーナツ和え カルシウムミルク |
| | エネ:401kcal 蛋白:12.3g 脂質:10.6g 食塩:1.45g | エネ:412kcal 蛋白:13.1g 脂質:9.2g 食塩:1.28g | エネ:400kcal 蛋白:10.2g 脂質:9.1g 食塩:1.34g | エネ:456kcal 蛋白:8.8g 脂質:8.2g 食塩:0.56g | エネ:385kcal 蛋白:10.3g 脂質:8.1g 食塩:1.31g | エネ:438kcal 蛋白:9.1g 脂質:6.7g 食塩:1.14g | エネ:434kcal 蛋白:17.3g 脂質:7.9g 食塩:0.87g |
| 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) | たけのこご飯 赤魚の山椒焼き 春キャベツとあざりのソテー 手作り味付きごま豆腐(醤油) 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 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 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:477kcal 蛋白:27.0g 脂質:10.1g 食塩:2.99g | エネ:454kcal 蛋白:24.0g 脂質:7.8g 食塩:2.33g | エネ:500kcal 蛋白:18.3g 脂質:10.0g 食塩:2.14g | エネ:496kcal 蛋白:18.9g 脂質:8.3g 食塩:2.55g | エネ:555kcal 蛋白:20.5g 脂質:22.2g 食塩:2.28g | エネ:458kcal 蛋白:23.0g 脂質:10.1g 食塩:2.33g |
| 手作りマドレーヌ | いしやきいと桃山 | シルベレーヌ | 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 かれのいりのグリル(オーロラソース) ふかしじゃがいも(ウインナー) 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 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 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 カリ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 シロネタラ香草パン粉焼き(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 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:479kcal 蛋白:23.4g 脂質:12.1g 食塩:2.53g | エネ:593kcal 蛋白:20.6g 脂質:24.7g 食塩:2.63g | エネ:615kcal 蛋白:21.7g 脂質:19.2g 食塩:2.95g | エネ:543kcal 蛋白:19.7g 脂質:22.5g 食塩:2.18g | 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:1603kcal 蛋白:63.4g 脂質:52.3g 食塩:6.54g | エネ:1567kcal 蛋白:61.9g 脂質:44.2g 食塩:6.95g | エネ:1567kcal 蛋白:57.2g 脂質:42.3g 食塩:6.65g | エネ:1627kcal 蛋白:47.5g 脂質:41.0g 食塩:4.96g | エネ:1562kcal 蛋白:51.7g 脂質:43.5g 食塩:6.76g | エネ:1631kcal 蛋白:55.1g 脂質:53.2g 食塩:5.37g | エネ:1587kcal 蛋白:64.6g 脂質:46.3g 食塩:5.67g |

常食 献立 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 佃煮 レモンチキン キャベツとウインナーの豆乳スープ | ごはん 佃煮 しろなと平天の白ごま和え 白菜と豚肉のスープ | ごはん 佃煮 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 カルシウムミルク | ごはん 佃煮 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 特製りんごジュース | ごはん 佃煮 だし巻き卵 セロリとベーコンのトマトスープ | 食パン ジャム ミートオムレツ もやしのりんごドレサラダ 特製アセロラジュース | ごはん 佃煮 いんげんとベーコンのソテー じゃがいものポタージュース フルーツ(バナナ) |
| | エネ:403kcal 蛋白:13.8g 脂質:9.3g 食塩:1.16g | エネ:380kcal 蛋白:10.3g 脂質:7.5g 食塩:1.31g | エネ:461kcal 蛋白:16.4g 脂質:9.3g 食塩:0.93g | エネ:493kcal 蛋白:13.8g 脂質:4.6g 食塩:1.04g | エネ:414kcal 蛋白:12.3g 脂質:11.2g 食塩:1.43g | エネ:380kcal 蛋白:9.6g 脂質:4.4g 食塩:0.50g | エネ:485kcal 蛋白:9.9g 脂質:11.3g 食塩:1.14g |
| 昼 | びんば 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) | 握り寿司 わかめうどん もやしと鶏肉の炒め物 ポテトサラダ | ごはん 肉団子のクリームシチュー うまい菜とえのきの炒め物 フルーツ(パイン缶・白桃缶) | ごはん かれいの魚田(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) | ごはん 蒸し鶏(ごまソース) 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・大根菜) 麦白味噌仕立て | 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) | ごはん えびマカロニグラタンフライ(濃厚ソース) 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) いろこ風味 |
| | エネ:518kcal 蛋白:23.4g 脂質:16.9g 食塩:3.38g | エネ:557kcal 蛋白:20.3g 脂質:16.5g 食塩:4.85g | エネ:597kcal 蛋白:15.4g 脂質:22.0g 食塩:2.10g | エネ:529kcal 蛋白:28.7g 脂質:14.2g 食塩:2.77g | エネ:458kcal 蛋白:25.6g 脂質:10.7g 食塩:1.85g | エネ:527kcal 蛋白:17.9g 脂質:17.6g 食塩:2.36g | エネ:568kcal 蛋白:17.5g 脂質:20.4g 食塩:2.20g |
| おかしなバナナ | 手作り黒糖まんじゅう(白あん) | 手作り水ようかん | さくらフィナンシェ | 手作りあんシュー(こしあん) | 手作りパウンドケーキ | 手作りみたらし(やわらか餅) | |
| | エネ:157kcal 蛋白:2.8g 脂質:5.0g 食塩:0.09g | エネ:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g | エネ:75kcal 蛋白:1.9g 脂質:0.2g 食塩:0.04g | エネ:68kcal 蛋白:1.0g 脂質:4.0g 食塩:0.05g | エネ:100kcal 蛋白:1.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g | エネ:163kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.3g 食塩:0.35g | エネ:59kcal 蛋白:0.3g 脂質:1.6g 食塩:0.26g |
| 夕 | ごはん いわしの生姜煮 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) | 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) | 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)いろこ風味 | ごはん コロッケ(中濃ソース) 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 | ごはん 焼きさばの南蛮漬け 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 | 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) | ごはん 鶏肉のにんにく醤油焼き 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:530kcal 蛋白:16.7g 脂質:18.9g 食塩:2.34g | エネ:556kcal 蛋白:23.7g 脂質:21.2g 食塩:1.86g | エネ:538kcal 蛋白:23.2g 脂質:20.7g 食塩:1.93g | エネ:523kcal 蛋白:11.6g 脂質:15.3g 食塩:1.83g | エネ:585kcal 蛋白:23.3g 脂質:22.3g 食塩:2.59g | エネ:544kcal 蛋白:21.1g 脂質:17.4g 食塩:2.29g | エネ:477kcal 蛋白:21.2g 脂質:14.9g 食塩:2.01g |
| 計 | エネ:1607kcal 蛋白:56.7g 脂質:50.2g 食塩:6.97g | エネ:1620kcal 蛋白:56.1g 脂質:45.5g 食塩:8.10g | エネ:1671kcal 蛋白:56.9g 脂質:52.2g 食塩:4.99g | エネ:1613kcal 蛋白:55.1g 脂質:38.1g 食塩:5.70g | エネ:1557kcal 蛋白:62.6g 脂質:48.2g 食塩:5.97g | エネ:1614kcal 蛋白:50.7g 脂質:50.6g 食塩:5.50g | エネ:1590kcal 蛋白:48.9g 脂質:48.2g 食塩:5.60g |
| 日付 | 28 | 29 | 30 | | | | |
| 朝 | ごはん 佃煮 野菜とわかめの豆乳寄せ 里芋と豚肉のスープ | ごはん 佃煮 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 特製ココア | ごはん 佃煮 野菜ミンチ巻き ほうれん草と豚肉のポトフ | | | | |
| | エネ:407kcal 蛋白:11.1g 脂質:9.0g 食塩:1.34g | エネ:415kcal 蛋白:10.2g 脂質:5.4g 食塩:0.86g | エネ:398kcal 蛋白:12g 脂質:6.2g 食塩:1.24g | | | | |
| 昼 | 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) | ごはん 白身魚の唐揚げ(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 | ごはん 牛皿 鶏つみれ 菜の花と平天の麩ナムル和え 赤だし(油揚げ・白ねぎ) | | | | |
| | エネ:598kcal 蛋白:21.2g 脂質:22.1g 食塩:2.00g | エネ:510kcal 蛋白:26.5g 脂質:14.2g 食塩:2.39g | エネ:585kcal 蛋白:25.1g 脂質:21.4g 食塩:2.96g | | | | |
| 手作りおしるこ(あられ) | 手作りスイートポテト | 手作りパンナコッタ(ヨーグルト風味) | | | | | |
| エネ:152kcal 蛋白:3.5g 脂質:0.3g 食塩:0.04g | エネ:70kcal 蛋白:1.1g 脂質:1.6g 食塩:0.06g | 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 | 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) | ごはん 白身魚の味噌煮 やっこ(醤油) キャベツとコーンのパンバンドレサラダ すまし汁(花麩) | | | | |
| | エネ:481kcal 蛋白:18.5g 脂質:11.8g 食塩:2.71g | エネ:598kcal 蛋白:18.4g 脂質:26.2g 食塩:2.64g | エネ:445kcal 蛋白:23.7g 脂質:12.5g 食塩:1.88g | | | | |
| 計 | エネ:1638kcal 蛋白:54.2g 脂質:43.2g 食塩:6.09g | エネ:1590kcal 蛋白:56.2g 脂質:47.4g 食塩:5.96g | エネ:1509kcal 蛋白:61.79g 脂質:42.1g 食塩:6.14g | | | | |

