

# 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	7	
朝	ごはん 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 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 チキンナゲット(トマトソース) クラムチャウダー	ごはん 千草焼き 豆とウインナーのカレースープ	ごはん 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 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: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) いらこ風味	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: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		
お	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: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 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 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 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 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) いらこ風味	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麺ナムル和え 豚汁(豚肉・しいたけ・人参)				
	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	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。
お	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: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				
夕	ごはん 鶏肉と里芋の煮込み 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	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)	ごはん 蒸し鶏(油淋ソース) 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)	ごはん さんまの生姜煮 れんこんの炒め生酢 大根といんげんのパンパンドレサラダ 味噌汁(豆腐)				
	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 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 エネ:509kcal 蛋白:12.8g 脂質:12.7g 食塩:1.82g	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 特製ココア エネ:430kcal 蛋白:11.8g 脂質:5.0g 食塩:1.32g	ごはん 擬製豆腐 小松菜と豚肉のスープ エネ:388kcal 蛋白:10.9g 脂質:7.6g 食塩:1.15g
					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 エネ:499kcal 蛋白:24.0g 脂質:14.7g 食塩:3.75g	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 エネ:505kcal 蛋白:25.0g 脂質:12.7g 食塩:1.82g	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:518kcal 蛋白:20.9g 脂質:14.4g 食塩:1.56g
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入り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。			手作りやわらか桜餅(抹茶ソース) エネ:107kcal 蛋白:1.5g 脂質:2.2g 食塩:0.04g	バウムクーヘン エネ:87kcal 蛋白:1.2g 脂質:3.7g 食塩:0.12g	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
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) エネ:507kcal 蛋白:29.2g 脂質:12.8g 食塩:2.37g	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 エネ:551kcal 蛋白:23.2g 脂質:21.7g 食塩:3.09g	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:588kcal 蛋白:23.1g 脂質:23.5g 食塩:2.56g
計					エネ:1623kcal 蛋白:67.5g 脂質:42.5g 食塩:7.98g	エネ:1574kcal 蛋白:61.1g 脂質:43.1g 食塩:6.35g	エネ:1627kcal 蛋白:58.1g 脂質:47.6g 食塩:5.32g
日付	14	15	16	17	18	19	20
朝	ごはん カニカマ入りだし巻き卵 白菜とベーコンのカレースープ エネ:401kcal 蛋白:12.3g 脂質:10.6g 食塩:1.45g	ごはん チキンピカタ セロリと豚肉の豆乳スープ エネ:412kcal 蛋白:13.1g 脂質:9.2g 食塩:1.28g	ごはん 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 エネ:400kcal 蛋白:10.2g 脂質:9.1g 食塩:1.34g	ごはん 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 エネ:456kcal 蛋白:8.8g 脂質:8.2g 食塩:0.56g	ごはん かに玉 大根と豚肉のスープ エネ:385kcal 蛋白:10.3g 脂質:8.1g 食塩:1.31g	ごはん 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 エネ:438kcal 蛋白:9.1g 脂質:6.7g 食塩:1.14g	ごはん 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:434kcal 蛋白:17.3g 脂質:7.9g 食塩:0.87g
	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) エネ:578kcal 蛋白:25.8g 脂質:22.8g 食塩:2.34g	たけのご飯 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 エネ:477kcal 蛋白:27.0g 脂質:10.1g 食塩:2.99g	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 エネ:454kcal 蛋白:24.0g 脂質:7.8g 食塩:2.33g	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 エネ:500kcal 蛋白:18.3g 脂質:10.0g 食塩:2.14g	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) エネ:496kcal 蛋白:18.9g 脂質:8.3g 食塩:2.55g	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) エネ:555kcal 蛋白:20.5g 脂質:22.2g 食塩:2.28g	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:458kcal 蛋白:23.0g 脂質:10.1g 食塩:2.33g
お	手作りマドレーヌ エネ:145kcal 蛋白:1.9g 脂質:7.8g 食塩:0.22g	いしやきいと桃山 エネ:86kcal 蛋白:1.2g 脂質:0.2g 食塩:0.05g	シルベーク エネ:97kcal 蛋白:1.3g 脂質:6.2g 食塩:0.03g	手作り黒糖まんじゅう(こしあん) エネ:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g	豆乳かすてら エネ:115kcal 蛋白:2.4g 脂質:4.9g 食塩:0.18g	手作りあんシュー(いちごあん) エネ:99kcal 蛋白:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	手作りきなこソフトマフィン 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) エネ:479kcal 蛋白:23.4g 脂質:12.1g 食塩:2.53g	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 エネ:593kcal 蛋白:20.6g 脂質:24.7g 食塩:2.63g	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 エネ:615kcal 蛋白:21.7g 脂質:19.2g 食塩:2.95g	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) エネ:543kcal 蛋白:19.7g 脂質:22.5g 食塩:2.18g	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 エネ:567kcal 蛋白:20.1g 脂質:22.3g 食塩:2.71g	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 エネ:540kcal 蛋白:23.3g 脂質:20.3g 食塩:1.85g	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: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 レモンチキン キャベツとウインナーの豆乳スープ エネ:403kcal 蛋白:13.8g 脂質:9.3g 食塩:1.16g	ごはん しろなと平天の白ごま和え 白菜と豚肉のスープ エネ:380kcal 蛋白:10.3g 脂質:7.5g 食塩:1.31g	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 カルシウムミルク エネ:461kcal 蛋白:16.4g 脂質:9.3g 食塩:0.93g	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 特製りんごジュース エネ:493kcal 蛋白:13.8g 脂質:4.6g 食塩:1.04g	ごはん だし巻き卵 セロリとベーコンのトマトスープ エネ:414kcal 蛋白:12.3g 脂質:11.2g 食塩:1.43g	ごはん 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 エネ:380kcal 蛋白:9.6g 脂質:4.4g 食塩:0.50g	ごはん いんげんとベーコンのソテー じゃがいものポタージュスープ フルーツ(バナナ) エネ:485kcal 蛋白:9.9g 脂質:11.3g 食塩:1.14g
	ごはん いかにふくさ焼き 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:518kcal 蛋白:23.4g 脂質:16.9g 食塩:3.38g	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 エネ:557kcal 蛋白:20.3g 脂質:16.5g 食塩:4.85g	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) エネ:597kcal 蛋白:15.4g 脂質:22.0g 食塩:2.10g	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) 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) 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 エネ:458kcal 蛋白:25.6g 脂質:10.7g 食塩:1.85g	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) 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:568kcal 蛋白:17.5g 脂質:20.4g 食塩:2.20g
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 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:530kcal 蛋白:16.7g 脂質:18.9g 食塩:2.34g	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:556kcal 蛋白:23.7g 脂質:21.2g 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)いろこ風味 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) 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:523kcal 蛋白:11.6g 脂質:15.3g 食塩:1.83g	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 エネ:585kcal 蛋白:23.3g 脂質:22.3g 食塩:2.59g	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 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: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 野菜とわかめの豆乳寄せ 里芋と豚肉のスープ エネ:407kcal 蛋白:11.1g 脂質:9.0g 食塩:1.34g	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 特製ココア エネ:415kcal 蛋白:10.2g 脂質:5.4g 食塩:0.86g	ごはん 野菜ミンチ巻き ほうれん草と豚肉のポトフ エネ:398kcal 蛋白:12g 脂質:6.2g 食塩:1.24g				
	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) 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:510kcal 蛋白:26.5g 脂質:14.2g 食塩:2.39g	ごはん 牛皿 鶏つみれ 菜の花と平天の麹ナムル和え 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	手作りおしるこ(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				
	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:481kcal 蛋白:18.5g 脂質:11.8g 食塩:2.71g	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パンバンドレサラダ すまし汁(花麩) 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:41.6g 食塩:6.14g				

