

すこやかⅠ 常食 献立だより 2025年11月

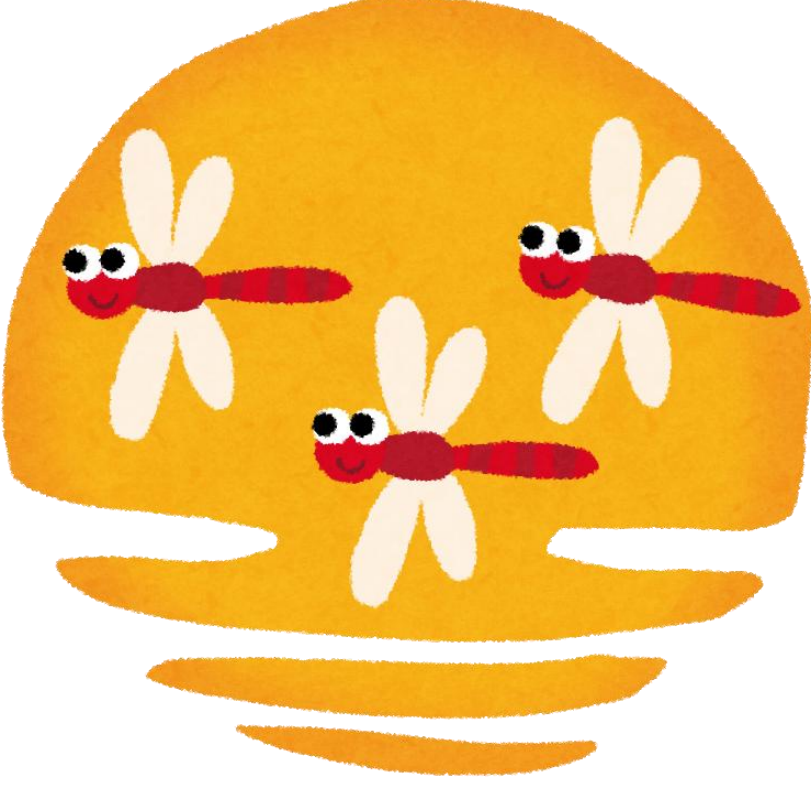


曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付						1	2
朝	11月2日(日)昼食 栗ごはん 十三夜  十三夜とは、十五夜に続く名月で、「後の月」と呼ばれ、十五夜に次いで美しい月だと言われています。十三夜は、栗や豆が収穫できる時期であることから「栗名月」「豆名月」とも呼ばれます。十三夜は栗御飯です。どうぞご賞味ください。		11月6日(木)夕食 寄せ鍋  日本の鍋文化が根付いた江戸時代後期に寄せ鍋が誕生したと言われています。各地域で手に入る食材を生かしたり、味付けにも決まりがないので各地域や家庭で多様な味わいを生み出すことができます。	11月8日(土)昼食 ふろふき大根のなめ茸かけ  ふろふき大根の名の由来は、諸説ありますが昔は風呂と言えは蒸し風呂でした。熱くなった体に息を吹きかける様子が、この料理を食べるときに息を吹きかけて冷ます姿と似ていることからこの名が付いたそうです。		ごはん れんこんと豚肉のしぐれ煮 もやしとちくわの香味ドレサラダ 昆布佃煮 味噌汁(うまい菜・人参) エネ 440 kcal 蛋白 12.5 g 脂質 12.4 g 食塩 2.35 g	ごはん ミートオムレツ マヨサラダ 味噌汁(あさり・油揚げ) エネ 398 kcal 蛋白 17.8 g 脂質 9.1 g 食塩 1.58 g
昼						ごはん 鶏肉のオニオンソース煮 大根と豚肉の金平 キャベツと油揚げの白ごま和え 味噌かきたま汁 エネ 565 kcal 蛋白 23.8 g 脂質 21.9 g 食塩 2.3 g	栗ごはん ホッケのたれ焼き 卵の花 胡瓜の甘酢和え とろろ汁 エネ 458 kcal 蛋白 20.3 g 脂質 7.6 g 食塩 1.52 g
お						手作り黒糖まんじゅう(白あん) エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g	手作りキャラメルマドレーヌ エネ 161 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 9.9 g 食塩 0.13 g
タ						ごはん 銀ひらすの西京焼き ふかしじゃがいも(コーン) スパゲティサラダ すまし汁(白菜・わかめ) エネ 509 kcal 蛋白 21.1 g 脂質 14.1 g 食塩 2.43 g	ごはん 八宝菜 絹揚げとグリーンピースの煮物 味噌汁(大根・小松菜) 杏仁豆腐とフルーツ缶の盛合せ エネ 529 kcal 蛋白 18.7 g 脂質 16.1 g 食塩 2.41 g
計						エネ 1641 kcal 蛋白 58.2 g 脂質 48.7 g 食塩 7.17 g	エネ 1546 kcal 蛋白 58.7 g 脂質 42.6 g 食塩 5.64 g
日付	3	4	5	6	7	8	9
朝	ごはん ボロニアソーセージ 味噌汁(白菜・白ねぎ) エネ 367 kcal 蛋白 10 g 脂質 8.9 g 食塩 1.83 g	ごはん かに玉 白菜の和え物 味噌汁(チンゲン菜・もやし) エネ 321 kcal 蛋白 8.6 g 脂質 5.3 g 食塩 1.5 g	ごはん チキンナゲット(トマトソース) ブロッコリーとちくわの麦味噌和え 味噌汁(うまい菜・白ねぎ) エネ 380 kcal 蛋白 14.7 g 脂質 6.6 g 食塩 1.77 g	ごはん だし巻き卵 いんげんのおから和え 味噌汁(じゃがいも・しいたけ) エネ 361 kcal 蛋白 12.1 g 脂質 7.1 g 食塩 1.33 g	ごはん プレーンオムレツ(きのこソース) もやしと油揚げの白ごま和え 味噌汁(白菜・大根葉) エネ 385 kcal 蛋白 14.1 g 脂質 8.4 g 食塩 1.93 g	ごはん 照り焼き風肉団子 かぼちゃのサラダ 味噌汁(キャベツ・小松菜) エネ 380 kcal 蛋白 10.4 g 脂質 8.7 g 食塩 1.18 g	ごはん 擬製豆腐(そぼろあん) キャベツのピーナツドレサラダ 味噌汁(ほうれん草・人参) エネ 356 kcal 蛋白 10.3 g 脂質 6.7 g 食塩 1.3 g
昼	ごはん 鶏肉とキャベツの味噌炒め 高野豆腐のサイコロ煮 もやしの和え物 すまし汁(えのき・しいたけ) エネ 477 kcal 蛋白 23.5 g 脂質 13.8 g 食塩 2.22 g	ちらし寿司 大根と鶏肉の炒め物 キャベツと平天のごまドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) エネ 520 kcal 蛋白 22.4 g 脂質 13.5 g 食塩 3.29 g	ごはん ハンバーグ(和風ソース) ベーコンと枝豆の塩バターステーキ 大根と大根葉のピリ辛和え 味噌汁(油揚げ・人参) エネ 575 kcal 蛋白 18.2 g 脂質 23.5 g 食塩 2.44 g	ごはん さけのクリームソースかけ 里芋と油揚げの煮物 キャベツとパプリカのバジルドレサラダ 味噌汁(もやし・平天) いりこ風味 エネ 501 kcal 蛋白 25.7 g 脂質 12.6 g 食塩 2.04 g	鶏肉のキーマカレー 大根の香味ドレサラダ 黄桃缶のピーチジュレ エネ 493 kcal 蛋白 14 g 脂質 14.1 g 食塩 1.95 g	豚丼 ふろふき大根のなめ茸かけ 白菜とかまぼこの麴ナムル和え 赤だし(ごぼう・わかめ) エネ 522 kcal 蛋白 19.7 g 脂質 16.9 g 食塩 3.02 g	ごはん さばの塩焼き 絹揚げの煮物 もやしとちくわの大葉ドレサラダ 味噌かきたま汁 エネ 612 kcal 蛋白 27.3 g 脂質 27.8 g 食塩 3.14 g
お	シルベース エネ 97 kcal 蛋白 1.3 g 脂質 6.2 g 食塩 0.03 g	いしやきもと桃山 エネ 86 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 0.2 g 食塩 0.05 g	手作りはちみつレモンゼリー エネ 42 kcal 蛋白 0 g 脂質 0 g 食塩 0.02 g	手作りぜんざい(あられ) エネ 129 kcal 蛋白 3.7 g 脂質 0.3 g 食塩 0.08 g	手作り紅茶パウンドケーキ エネ 161 kcal 蛋白 2.1 g 脂質 11.2 g 食塩 0.35 g	手作りあんシュー(こしあん) エネ 100 kcal 蛋白 1.3 g 脂質 3.6 g 食塩 0.09 g	クリームブッセ エネ 80 kcal 蛋白 1.4 g 脂質 4.6 g 食塩 0.04 g
タ	ごはん ホキの揚げ浸し ひじきと豚肉の炒め煮 ポテトサラダ 味噌汁(豆腐・花麴)いりこ風味 エネ 577 kcal 蛋白 24.5 g 脂質 21.3 g 食塩 2.47 g	ごはん 合鴨スモークスライス 絹揚げの煮物 ほうれん草となめこの塩ポン和え 味噌汁(里芋・大根葉) 麦白味噌仕立て エネ 574 kcal 蛋白 21.1 g 脂質 22.6 g 食塩 3.18 g	ごはん 白身魚の味噌煮 キャベツと鶏肉の炒め物 マカロニサラダ すまし汁(おくら・おつゆ麴) エネ 489 kcal 蛋白 23.1 g 脂質 16.5 g 食塩 1.6 g	ごはん 寄せ鍋 ごぼうの味噌金平 洋なし缶 エネ 560 kcal 蛋白 23.4 g 脂質 16.2 g 食塩 2.56 g	ごはん さわらの柚庵焼き 大豆と小えびの煮物 ブロッコリーとコーンのマヨサラダ 豚汁(豚肉・玉ねぎ・人参) エネ 565 kcal 蛋白 27.1 g 脂質 20.6 g 食塩 2.27 g	ごはん 白身魚の唐揚げ(チリ風味あん) うまい菜と鶏肉の炒め物 やっこ(醤油) 味噌汁(里芋・しいたけ) エネ 501 kcal 蛋白 26.4 g 脂質 14.8 g 食塩 2.25 g	ごはん 蒸し鶏(レモンバターソース) 小松菜とツナの炒め物 カリフラワーのバンパンドレサラダ 味噌汁(油揚げ・大根葉)白味噌仕立て エネ 456 kcal 蛋白 24.8 g 脂質 10.3 g 食塩 1.76 g
計	エネ 1518 kcal 蛋白 59.2 g 脂質 50.1 g 食塩 6.55 g	エネ 1500 kcal 蛋白 53.3 g 脂質 41.6 g 食塩 8.03 g	エネ 1485 kcal 蛋白 56 g 脂質 46.6 g 食塩 5.83 g	エネ 1551 kcal 蛋白 64.9 g 脂質 36.3 g 食塩 6 g	エネ 1604 kcal 蛋白 57.3 g 脂質 54.3 g 食塩 6.5 g	エネ 1504 kcal 蛋白 57.7 g 脂質 43.9 g 食塩 6.54 g	エネ 1505 kcal 蛋白 63.9 g 脂質 49.4 g 食塩 6.24 g

すこやかⅠ 常食 献立だより 2025年11月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	10	11	12	13	14	15	16
朝	ごはん 磯巻き卵 大根と平天の豆乳和え 味噌汁(白ねぎ・しいたけ)	ごはん 大豆ミートハンバーグ(デミグラスソース) 味噌汁(しろな・玉ねぎ)	ごはん ハムチーズピカタ キャベツとコーンの和風ドレサラダ 味噌汁(大根葉・しいたけ)	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ 白菜と大根葉のピーナッツ和え 味噌汁(もやし・人参)	ごはん 千草焼き いんげんのお浸し 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	ごはん 豚肉の和風炒め もやしの香味ドレサラダ 手作りりんごゼリー 味噌汁(ごぼう・白ねぎ)	ごはん ほうれん草オムレツ 白菜と油揚げの麴ナムル和え 味噌汁(里芋・玉ねぎ)
	エネ 355 kcal 蛋白 13 g 脂質 6.9 g 食塩 1.57 g	エネ 399 kcal 蛋白 11.3 g 脂質 11.4 g 食塩 1.57 g	エネ 355 kcal 蛋白 9.6 g 脂質 7.7 g 食塩 1.48 g	エネ 346 kcal 蛋白 9.7 g 脂質 7.3 g 食塩 1.46 g	エネ 328 kcal 蛋白 10 g 脂質 4.5 g 食塩 1.24 g	エネ 485 kcal 蛋白 14.7 g 脂質 14.3 g 食塩 1.52 g	エネ 342 kcal 蛋白 10.7 g 脂質 5.6 g 食塩 1.27 g
昼	海鮮ちゃんぽん ごぼうと豚肉の炒り煮 フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	ごはん 豚かつのおろしあんかけ ひじきとかんぴょうの煮物 白菜のレモン風味 味噌汁(人参・しめじ)	ごはん シロガネダラの煮付け もやしと鶏肉の炒め物 味噌汁(じゃがいも・白菜) いりこ風味 高菜炒め	親子丼 キャベツとツナの炒め物 さつまいものサラダ 味噌汁(大根・あさり) 白味噌仕立て	ごはん 焼きあじの南蛮漬け 昆布大豆煮 大根とパプリカのごまドレサラダ 味噌汁(里芋・白ねぎ)	ごはん 鶏肉のマスタード焼き 金時豆煮 うまい菜と平天の和え物 味噌汁(絹揚げ・大根葉) 白味噌仕立て	ごはん 豚肉の塩ダレ炒め 一口がんもの煮物 しろなとちりめんの麦味噌和え 味噌汁(しいたけ・人参)
	エネ 457 kcal 蛋白 20.9 g 脂質 11.8 g 食塩 4.59 g	エネ 562 kcal 蛋白 16.9 g 脂質 15.7 g 食塩 2.56 g	エネ 398 kcal 蛋白 23.5 g 脂質 7 g 食塩 1.78 g	エネ 582 kcal 蛋白 25.8 g 脂質 14.8 g 食塩 2.79 g	エネ 504 kcal 蛋白 24.3 g 脂質 11.8 g 食塩 2.5 g	エネ 552 kcal 蛋白 23.1 g 脂質 13 g 食塩 1.99 g	エネ 517 kcal 蛋白 23.7 g 脂質 19.9 g 食塩 2.08 g
お	手作り栗あんまんじゅう(粒入り)	手作り黒糖ソフトマフィン	手作りみるくまんじゅう(抹茶)	手作り柿ミックスゼリー	手作りおしるこ(あられ)	チョコワッフル	手作り酒まんじゅう
	エネ 120 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g	エネ 85 kcal 蛋白 1.6 g 脂質 3.8 g 食塩 0.09 g	エネ 133 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g	エネ 56 kcal 蛋白 0.2 g 脂質 0.1 g 食塩 0.01 g	エネ 152 kcal 蛋白 3.5 g 脂質 0.3 g 食塩 0.04 g	エネ 68 kcal 蛋白 1.7 g 脂質 2.8 g 食塩 0.07 g	エネ 122 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 0.3 g 食塩 0.06 g
夕	ごはん 銀ひらすのグリル(野菜ソース) 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 いんげんとコーンのスローサラダ 味噌汁(白菜・わかめ) いりこ風味	ごはん いわしの山椒煮 卵の花 ブロッコリーのたらこマヨサラダ 味噌汁(ソーメン・花麴)	ごはん 豚肉の生姜炒め 切干大根の煮物 味噌汁(かぼちゃ) ミルク寒天のあんずソースかけ	ごはん 赤魚の西京焼き れんこんと豚肉の炒り煮 チンゲン菜と油揚げのわさび和え すまし汁(玉ねぎ・えのき)	ごはん 肉じゃが(豚肉) やっこ(大葉味噌ダレ) ブロッコリーとちくわのピリ辛和え すまし汁(白菜・小松菜)	ごはん 擬製豆腐 大根と豚肉の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(あさり・わかめ)	ごはん かわいいのグリル(オニオンソース) 高野豆腐のそぼろ煮 カリフラワーといんげんのバジルドレサラダ 味噌汁(大根・もやし) いりこ風味
	エネ 587 kcal 蛋白 29.6 g 脂質 20.4 g 食塩 2.88 g	エネ 453 kcal 蛋白 18.2 g 脂質 11.2 g 食塩 2.74 g	エネ 556 kcal 蛋白 18 g 脂質 16.6 g 食塩 2.14 g	エネ 476 kcal 蛋白 26.1 g 脂質 11.3 g 食塩 1.92 g	エネ 561 kcal 蛋白 22.6 g 脂質 15.3 g 食塩 2.75 g	エネ 513 kcal 蛋白 19.7 g 脂質 15.4 g 食塩 2.93 g	エネ 530 kcal 蛋白 29.1 g 脂質 16.8 g 食塩 2.29 g
計	エネ 1519 kcal 蛋白 66 g 脂質 41.3 g 食塩 9.08 g	エネ 1499 kcal 蛋白 48 g 脂質 42.2 g 食塩 6.96 g	エネ 1443 kcal 蛋白 54.4 g 脂質 33.4 g 食塩 5.46 g	エネ 1460 kcal 蛋白 61.8 g 脂質 33.4 g 食塩 6.19 g	エネ 1544 kcal 蛋白 60.5 g 脂質 32 g 食塩 6.53 g	エネ 1618 kcal 蛋白 59.1 g 脂質 45.4 g 食塩 6.51 g	エネ 1510 kcal 蛋白 64.6 g 脂質 42.5 g 食塩 5.7 g
日付	17	18	19	20			
朝	ごはん 鶏の炭焼き風味 キャベツの塩レモンドレサラダ 味噌汁(大根葉・ちくわ)	ごはん ポテトミンチ巻き いんげんと平天の白ごま和え 味噌汁(キャベツ・絹揚げ)	ごはん カニカマ入りだし巻き卵 キャベツとちりめんの豆乳和え 味噌汁(ほうれん草・しいたけ)	ごはん メヌケの煮付け もやしとちくわのバンパンドレサラダ 味噌汁(さつまいも・白菜)	11月10日(月)昼食 海鮮ちゃんぽん  ちゃんぽんは、明治時代に中国人が長崎で開業した中華料理店で、中国人留学生向きに安くて栄養価の高い食事として考案された料理が発祥であると言われています。今回のちゃんぽんはいか、えび、貝などを使用した海鮮ちゃんぽんです。		
	エネ 348 kcal 蛋白 12.7 g 脂質 6.3 g 食塩 1.36 g	エネ 404 kcal 蛋白 12.5 g 脂質 9.7 g 食塩 1.66 g	エネ 355 kcal 蛋白 15.9 g 脂質 6.7 g 食塩 1.68 g	エネ 391 kcal 蛋白 19.1 g 脂質 7.3 g 食塩 1.56 g			
昼	ごはん 白身魚の生姜煮 れんこんと油揚げの炒め生酢 玉子豆腐 味噌汁(さつまいも・白ねぎ) 麦白味噌仕立て	わかめうどん もやしとピーマンの炒め物 大根とコーンの大葉ドレサラダ	ごはん 蒸し鶏(ごまソース) 豚肉と絹揚げの煮物 うまい菜の洋風お浸し 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	ごはん 千草蒸し 里芋と豚肉の煮物 味噌汁(大根・ごぼう) いりこ風味 はちみつねり梅			
	エネ 458 kcal 蛋白 21.9 g 脂質 11 g 食塩 2.17 g	エネ 319 kcal 蛋白 9.7 g 脂質 4.1 g 食塩 3.36 g	エネ 553 kcal 蛋白 30.7 g 脂質 16.5 g 食塩 2.32 g	エネ 514 kcal 蛋白 19.6 g 脂質 14.6 g 食塩 3.17 g			
お	手作りいちごマドレーヌ	もみじまんじゅう	手作りあんシュー(よもぎあん)	手作りパウンドケーキ			
	エネ 165 kcal 蛋白 2 g 脂質 10.4 g 食塩 0.15 g	エネ 121 kcal 蛋白 2.2 g 脂質 2.9 g 食塩 0.08 g	エネ 99 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 3.6 g 食塩 0.09 g	エネ 163 kcal 蛋白 2.1 g 脂質 11.3 g 食塩 0.35 g			
夕	ごはん 肉団子のクリームシチュー 小松菜とツナの炒め物 白桃缶のピーチジュレ	ごはん 豚肉の味噌マヨ炒め いかふくさ焼き チンゲン菜としいたけの和え物 すまし汁(白菜・人参)	ごはん さばの照り焼き かぼちゃの含め煮 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) 白菜の浅漬け	ごはん ハンバーグ(きのこソース) 大豆とベーコンのコンソメ煮 いんげんとコーンのピリ辛和え 味噌汁(わかめ・人参)			
	エネ 626 kcal 蛋白 16.5 g 脂質 26.1 g 食塩 2.03 g	エネ 516 kcal 蛋白 19.8 g 脂質 19.5 g 食塩 2.24 g	エネ 528 kcal 蛋白 19.3 g 脂質 20.2 g 食塩 1.83 g	エネ 528 kcal 蛋白 17.2 g 脂質 19.3 g 食塩 2.64 g			
計	エネ 1596 kcal 蛋白 53 g 脂質 53.7 g 食塩 5.71 g	エネ 1360 kcal 蛋白 44.3 g 脂質 36.2 g 食塩 7.34 g	エネ 1535 kcal 蛋白 68.4 g 脂質 47 g 食塩 5.92 g	エネ 1595 kcal 蛋白 58 g 脂質 52.4 g 食塩 7.72 g			

すこやかⅠ 常食 献立だより 2025年11月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付					21	22	23
朝			11月21日(金)昼食 太平燕(タイピーエン) [熊本県郷土料理]	11月28日(金)昼食 あんかけにゅうめん	ごはん スクランブルエッグ(ケチャップ) 大根と平天の和風ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ) エネ 371 kcal 蛋白 11.5 g 脂質 7.7 g 食塩 1.81 g	ごはん 筑前煮 マヨサラダ 味噌汁(油揚げ・人参) エネ 403 kcal 蛋白 20 g 脂質 8 g 食塩 1.69 g	ごはん チキンナゲット(野菜ソース) ブロッコリーとコーンの麦味噌和え 味噌汁(白菜・あさり) エネ 374 kcal 蛋白 14.7 g 脂質 6.5 g 食塩 1.55 g
昼					ごはん ホキの唐揚げ(中華あん) えびシューマイ ブロッコリーのおからサラダ 太平燕(タイピーエン)[熊本県郷土料理] エネ 587 kcal 蛋白 24.3 g 脂質 19.2 g 食塩 2.25 g	ポークカレー キャベツとツナのマリネ マンゴー缶 エネ 542 kcal 蛋白 17 g 脂質 16.2 g 食塩 2.14 g	ごはん 赤魚の焼き浸し もやしと鶏肉の炒め物 とろろの梅かつお和え 味噌かきたま汁 エネ 466 kcal 蛋白 27.7 g 脂質 10 g 食塩 2.27 g
お			太平燕(タイピーエン)は、熊本県の郷土料理で、中華風の春雨スープです。明治時代に中国から伝わり、具材に使用されていた扁肉燕(ワンタンの皮)を春雨に代替し、日本向けにアレンジされた中華風スープです。	にゅうめんとは、そうめんを温かい出汁で食べる料理で、全国的に知られていますが、奈良県が発祥の郷土料理です。そうめんの起源は1200年以上前の大神神社での神事まで遡り、飢餓に苦しむ民のために小麦を糸状にしたのが始まりと言われています。	手作りババロア(紅茶風味) エネ 83 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 2.6 g 食塩 0.05 g	手作り黒糖まんじゅう(こしあん) エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g	手作りスイートポテト エネ 70 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 1.6 g 食塩 0.06 g
夕					ごはん 鶏肉の柚子風味グリル 高野豆腐のサイコロ煮 白菜とニラの和え物 味噌汁(もやし・じゃがいも) エネ 473 kcal 蛋白 22.4 g 脂質 13.1 g 食塩 2.2 g	ごはん おでん 白菜と鶏肉のとろみ炒め きざみ高菜 エネ 483 kcal 蛋白 19.8 g 脂質 14.1 g 食塩 2.89 g	ごはん 牛肉とキャベツのピリ辛炒め マカロニサラダ 味噌汁(大根・大根葉) 寒天とフルーツ缶の盛合せ エネ 548 kcal 蛋白 15.5 g 脂質 21.7 g 食塩 1.72 g
計					エネ 1513 kcal 蛋白 59.3 g 脂質 42.6 g 食塩 6.32 g	エネ 1555 kcal 蛋白 57.5 g 脂質 38.6 g 食塩 6.8 g	エネ 1457 kcal 蛋白 59 g 脂質 39.8 g 食塩 5.6 g
日付	24	25	26	27	28	29	30
朝	ごはん でんぶ入りだし巻き卵 白菜とアスパラの白ごま和え 味噌汁(小松菜・白ねぎ) エネ 362 kcal 蛋白 12.9 g 脂質 8.4 g 食塩 1.43 g	ごはん 5品目具材の玉子焼き もやしと平天のパンパントレサラダ 味噌汁(じゃがいも・人参) エネ 389 kcal 蛋白 13.1 g 脂質 8.7 g 食塩 1.68 g	ごはん 鶏つみれの煮物 チンゲン菜と人参の麴ナムル和え 味噌汁(大根葉・玉ねぎ) エネ 347 kcal 蛋白 12.8 g 脂質 5.7 g 食塩 1.49 g	ごはん 洋風だし巻き卵 いんげんのおからサラダ 味噌汁(キャベツ・人参) エネ 352 kcal 蛋白 11.8 g 脂質 7.3 g 食塩 1.34 g	ごはん チキンピカタ 白菜と平天の和え物 味噌汁(大根葉・里芋) エネ 350 kcal 蛋白 11.6 g 脂質 5.1 g 食塩 1.79 g	ごはん 里芋のそぼろ煮 ブロッコリーとちくわのピーナツ和え 金時豆煮 味噌汁(キャベツ・白ねぎ) エネ 415 kcal 蛋白 14.9 g 脂質 4.3 g 食塩 1.69 g	ごはん 白身魚のつみれ(柚子) チンゲン菜と油揚げの白ごま和え 味噌汁(ごぼう・人参) エネ 385 kcal 蛋白 11.8 g 脂質 9.9 g 食塩 1.81 g
昼	お好み焼き(豚肉) 切干大根と鶏肉の煮物 いんげんとちりめんの和え物 味噌汁(油揚げ・しいたけ) いりこ風味 エネ 459 kcal 蛋白 20.9 g 脂質 21.8 g 食塩 3.77 g	ごはん 鶏肉の塩焼き 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 ほうれん草の真砂和え 赤だし(大根・えのき) エネ 520 kcal 蛋白 27.5 g 脂質 18.3 g 食塩 2.42 g	ねぎとろ丼 大豆とこんにゃくの煮物 コールスローサラダ 茶碗蒸し(ぎんなん・なると) エネ 531 kcal 蛋白 25 g 脂質 16.8 g 食塩 3.62 g	ごはん メンチカツ/エビフライ(マスタードタルタルソース) たけのことふきの炒り煮 味噌汁(もやし・白ねぎ) フルーツ(パイン缶・みかん缶) エネ 618 kcal 蛋白 15.7 g 脂質 22.5 g 食塩 2.2 g	あんかけにゅうめん ごぼうと豚肉の炒り煮 ポテトサラダ エネ 451 kcal 蛋白 14.6 g 脂質 15.4 g 食塩 3.55 g	ごはん 白身魚の煮付け もやしとニラの炒め物 スパゲティサラダ 味噌汁(大根・油揚げ) いりこ風味 エネ 533 kcal 蛋白 24.1 g 脂質 17.8 g 食塩 2.19 g	ごはん 豚肉の和風炒め 三色稲荷の煮物 味噌汁(キャベツ・大根葉) 白味噌仕立て 洋なし缶のはちみつジュレ エネ 560 kcal 蛋白 19.1 g 脂質 18.6 g 食塩 1.97 g
お	手作りあんシュー(栗あん) エネ 90 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 3.5 g 食塩 0.09 g	豆乳かすてら エネ 115 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 4.9 g 食塩 0.18 g	もっちりたい焼きあん エネ 129 kcal 蛋白 2.6 g 脂質 3 g 食塩 0.12 g	手作りみるくまんじゅう(白あん) エネ 134 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.2 g 食塩 0.05 g	バウムクーヘン エネ 87 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 3.7 g 食塩 0.12 g	手作りバナナ風味ゼリー エネ 53 kcal 蛋白 1 g 脂質 1.3 g 食塩 0.09 g	手作りきなこシフォンカップケーキ エネ 74 kcal 蛋白 1.8 g 脂質 4.6 g 食塩 0.08 g
夕	ごはん さわらの魚田(白味噌田楽) 豚肉と絹揚げの炒め煮 キャベツとちくわの香味ドレサラダ すまし汁(ソーメン・花麴) エネ 588 kcal 蛋白 28.7 g 脂質 21.5 g 食塩 2.46 g	ごはん さんまの生姜煮 キャベツとあさりの炒め物 味噌汁(おくら・巻麴) 胡瓜の浅漬け エネ 513 kcal 蛋白 20.9 g 脂質 17.2 g 食塩 2.64 g	ごはん 豚肉のオイスター炒め やっこ(ねぎ味噌ダレ) すまし汁(白菜・しろな) フルーツ(黄桃缶・白桃缶) エネ 525 kcal 蛋白 19.3 g 脂質 16.4 g 食塩 1.59 g	ごはん 白身魚の山椒煮 れんこんと豚肉の金平 ブロッコリーとちくわの洋風お浸し 味噌汁(油揚げ・わかめ) 白味噌仕立て エネ 454 kcal 蛋白 26.3 g 脂質 8.4 g 食塩 2.36 g	ごはん さばの味噌煮 キャベツと鶏肉の炒め物 大根のごま酢和え すまし汁(小松菜・玉ねぎ) エネ 591 kcal 蛋白 23.1 g 脂質 27.8 g 食塩 1.65 g	ごはん 鶏の唐揚げ 白菜とかまぼこの炒め煮 味噌汁(じゃがいも・しいたけ) ヨーグルト(マンゴーソース) エネ 569 kcal 蛋白 18.5 g 脂質 21.1 g 食塩 1.97 g	ごはん あじの照り焼き ひじきと鶏肉の炒め煮 さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(白菜・絹揚げ) エネ 473 kcal 蛋白 21.8 g 脂質 11 g 食塩 2.07 g
計	エネ 1498 kcal 蛋白 64.3 g 脂質 55.2 g 食塩 7.75 g	エネ 1536 kcal 蛋白 63.8 g 脂質 49.1 g 食塩 6.92 g	エネ 1532 kcal 蛋白 59.6 g 脂質 41.9 g 食塩 6.81 g	エネ 1558 kcal 蛋白 57 g 脂質 40.4 g 食塩 5.95 g	エネ 1480 kcal 蛋白 50.5 g 脂質 52.1 g 食塩 7.1 g	エネ 1570 kcal 蛋白 58.5 g 脂質 44.5 g 食塩 5.93 g	エネ 1493 kcal 蛋白 54.5 g 脂質 44.1 g 食塩 5.94 g