

1 (金) FRI		<b>和朝食</b> 赤魚の塩焼き ●カリフラワー甘酢漬 ●納豆	<b>洋朝食</b> ミネストローネ ●タラモサラダ ●みかん缶 ●パン2種	<b>味わい紀行 大分県</b> ●鶏天 ●りゅうきゅう ●ご飯 ●田舎汁 ●かぼすゼリー	間食 最中と黒豆茶
	<b>夕食</b> かさごの西京焼き ●ほうれん草のお浸し ●かぼちゃの煮物 ●赤飯 ●吸い物 エネルギー:1,557kcal たんぱく質:66.9g 脂質:28.7g 食塩相当量:7.4g	2 (土) SAT	<b>和朝食</b> 目玉焼き ●がんもの含め煮 ●しば漬	<b>洋朝食</b> オムレツ ●ハム ●クリームパスタ ●食パン ●スープ	<b>味わい紀行 大分県</b> ●豚の生姜焼き ●大豆ひじき煮 ●パイン缶 ●ご飯 ●味噌汁
<b>夕食</b> 握り寿司 ●大根と鶏の煮物 ●白菜と人参の胡麻和え ●味噌汁 エネルギー:1,593kcal たんぱく質:62.8g 脂質:51.4g 食塩相当量:8.9g	3 (日) SUN		<b>和朝食</b> さつま揚げの煮物 ●里芋の含め煮 ●昆布巻	<b>洋朝食</b> ウィナー玉子巻 ●ツナサラダ ●食パン ●スープ	<b>お献立</b> ●鶏天 鶏肉の消費量が多い大分県にとって鶏天は、食卓に欠かせない代表的な郷土料理の一つです。
<b>夕食</b> 欧風ビーフカレー ●コールスロー ●野菜ジュース ●スープ エネルギー:1,694kcal たんぱく質:55.4g 脂質:53.0g 食塩相当量:10.0g		4 (月) MON	<b>和朝食</b> 赤魚みぞれ煮 ●きんぴらごぼう ●ふりかけ	<b>洋朝食</b> ジャが芋ポタージュ ●黄桃缶 ●ごぼうサラダ ●焼きたてハムマヨパン	●田舎汁 大根、人参、牛蒡など野菜がたくさん入った具沢山の味噌汁です。
<b>夕食</b> 三陸産さんまの塩焼き ●鶏とれんこんの煮物 ●なすのお浸し ●ご飯 ●味噌汁 エネルギー:1,648kcal たんぱく質:57.2g 脂質:36.4g 食塩相当量:9.6g	5 (火) TUE		<b>和朝食</b> 厚揚げの煮物 ●人参と玉子の炒め物 ●ゆず大根	<b>洋朝食</b> ス克蘭ブルエッグ ●ソーセージ ●食パン ●スープ	●ご飯 大分県はかぼすの生産量が日本一です。レモンゼリーにかぼす果汁を絡めた、さっぱりとしたゼリーです。
<b>夕食</b> アジフライとコロッケ ●ちくわと昆布の煮物 ●キウイ ●ご飯 ●味噌汁 エネルギー:1,648kcal たんぱく質:57.2g 脂質:36.4g 食塩相当量:9.6g		6 (水) WED	<b>和朝食</b> タラのグリル ねぎソース ●海藻サラダ ●マンゴー ●ご飯 ●スープ	<b>洋朝食</b> マトウダイのクリームソース ●トマトパスタ ●食パン ●スープ	<b>栄養士のひとこと</b> 食欲の秋を迎えましたね。今月のおやつにスイートポテトが登場致します。材料であるさつまいもは食物繊維を多く含んでいるので、おなかの調子を整える働きがあることで有名です。またビタミンCやビタミンEも含まれているのでお肌の調子を整える働きもあります。スイートポテト以外にもさつまいもを使用したメニューが登場致しますので是非お召し上がり下さい。
<b>夕食</b> そぼろ三色丼 ●海老ときゅうりの辛子酢味噌 ●五目豆腐 ●味噌汁 エネルギー:1,648kcal たんぱく質:57.2g 脂質:36.4g 食塩相当量:9.6g	7 (木) THU		<b>和朝食</b> いわしの梅煮 ●ほうれん草とツナの和え物 ●味海苔	<b>洋朝食</b> 鶏ももの照り焼き ●なす利休煮 ●柿 ●ご飯 ●味噌汁	
<b>夕食</b> 豚角煮 ●ピーマン炒め煮 ●金時豆 ●ご飯 ●味噌汁 エネルギー:1,569kcal たんぱく質:56.5g 脂質:42.4g 食塩相当量:6.9g		7 (木) THU	<b>和朝食</b> 玉子焼き ●切昆布大豆 ●しば漬	<b>洋朝食</b> 目玉焼き ●カニ風味サラダ ●食パン ●ポタージュ	●ご飯 大分県はかぼすの生産量が日本一です。レモンゼリーにかぼす果汁を絡めた、さっぱりとしたゼリーです。
<b>夕食</b> きつねそば ●太巻き ●大根の柚子味噌 ●バナナ	<b>夕食</b> 豚ヒレ肉のピカタ ●豆腐のふわふわ蒸し ●さつま芋のレモン煮 ●ご飯 ●味噌汁 エネルギー:1,568kcal たんぱく質:59.4g 脂質:39.3g 食塩相当量:9.7g				



# 御献立表

OKONDATE

2021  
**10月**  
1日~7日

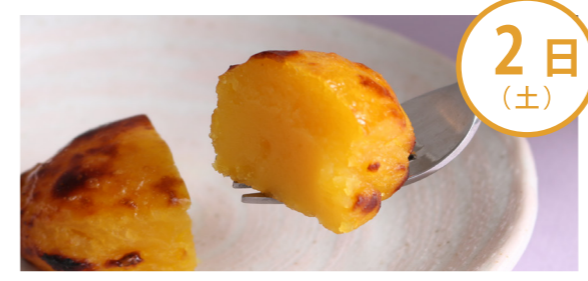
## キッチンからのお知らせ Kitchen Information



### 1日 (金) 味わい紀行 大分県 昼食

大分県は、全国的に有名な別府温泉や湯布院温泉をはじめとした温泉地が多数あり、源泉数と湧出量で日本一を誇ります。その土地で親しまれている郷土料理をご用意します！

- お献立**
  - 鶏天
  - 田舎汁
  - かぼすゼリー
  - ご飯



### 2日 (土) 季節のおやつ Seasonal Dessert

バターのコク **スイートポテト**  
さつまいもの素材の美味しさを残しつつ、生クリームをたっぷり使用しているのでしっとり程よい甘さです。

### 栄養士のひとこと

食欲の秋を迎えましたね。今月のおやつにスイートポテトが登場致します。材料であるさつまいもは食物繊維を多く含んでいるので、おなかの調子を整える働きがあることで有名です。またビタミンCやビタミンEも含まれているのでお肌の調子を整える働きもあります。スイートポテト以外にもさつまいもを使用したメニューが登場致しますので是非お召し上がり下さい。



### ラヴィーレのこだわり イベント食(味わい紀行、食べる健康)

私たちは、毎日の食事が待ちどおしくなるよう、バラエティ豊かなイベント食を毎月企画しています。日本各地の食材や郷土料理を楽しめる人気の“味わい紀行”では、地域の名所・名産をお写真でご紹介し、皆さまを“素敵な写真旅”へお連れします。それはまるで旅行しているかのような・・・観て、味わえるワクワク体験を是非お楽しみください。

※都合により献立を変更する場合があります。写真はイメージです。また、食器はホームによって異なる場合があります。 ※和食の朝食のご飯と汁物は省略しております。  
 ※栄養価は和食の朝食を召し上がった場合の1日分の合計値です。 ※衛生管理上、6月中旬～9月中旬、12月～2月下旬の期間の刺身の提供を控えていただいております。  
 ※当社WEBサイトの「お知らせ」欄に、毎月15日頃に次月の献立表を掲載しております。 ※当社のご飯は、国産米を使用しています。


**8** (金) FRI



和朝食	<b>赤魚の西京焼き</b> ●かぼちゃの煮物 ●納豆	洋朝食	<b>野菜スープ</b> ●タラモサラダ ●洋梨缶 ●パン2種	間食	黒ごまプリン
昼食	<b>野菜ミートグラタン</b> ●キャベツと蒸し鶏のサラダ ●りんご ●パン2種 ●スープ				
夕食	<b>メバルの煮付け</b> ●白胡麻豆腐 ●オクラのお浸し ●ご飯 ●味噌汁				

エネルギー:1,580kcal たんぱく質:68.6g 脂質:41.9g 食塩相当量:7.9g


**9** (土) SAT



和朝食	<b>じゃがベーコン</b> ●野菜とツナの炒め煮 ●つぼ漬	洋朝食	<b>じゃがベーコン</b> ●チキンナゲット ●食パン ●スープ	間食	黒糖饅頭とじゃこせんべい
昼食	<b>牛丼</b> ●卵の花 ●パイン缶 ●味噌汁				
夕食	<b>刺身盛り合わせ</b> ●きゅうりと蒸し鶏の生姜和え ●かぼちゃのそぼろあん ●ご飯 ●味噌汁				

エネルギー:1,573kcal たんぱく質:58.6g 脂質:37.3g 食塩相当量:9.1g

**10** (日) SUN



和朝食	<b>つくねの照り焼き</b> ●オクラの胡麻和え ●冬瓜のあんかけ	洋朝食	<b>根菜トマトスープ</b> ●白桃缶 ●マカロニサラダ ●フレンチトースト	間食	蒸しパン
昼食	<b>四日市名物!厚切りトンテキ</b> ●汲み上げ湯葉 ●べつたら漬 ●ご飯 ●味噌汁				
夕食	<b>白身魚と野菜の甘酢あん</b> ●さつま芋の甘煮 ●チンゲン菜のおかか ●ご飯 ●味噌汁				

エネルギー:1,639kcal たんぱく質:51.9g 脂質:40.6g 食塩相当量:7.5g

**11** (月) MON



和朝食	<b>さんまの蒲焼き</b> ●カリフラワー甘酢漬 ●人参と玉子の炒め物 ●白花豆	洋朝食	<b>ウインナー玉子巻</b> ●食パン ●ジャーマンポテト ●ポタージュ	間食	チーズパウンドケーキ
昼食	<b>鶏の味噌漬け焼き</b> ●オクラと長芋のおかか和え ●柿 ●ご飯 ●吸い物				
夕食	<b>ちらし寿司</b> ●炒り豆腐 ●ほうれん草の辛子和え ●豚汁				

エネルギー:1,589kcal たんぱく質:64.2g 脂質:39.9g 食塩相当量:7.9g

**12** (火) TUE



和朝食	<b>あじの塩焼き</b> ●梅干 ●大根のそぼろ煮 ●ひじきの煮物	洋朝食	<b>クラムチャウダー</b> ●みかん缶 ●ポテトサラダ ●焼きたてクロワッサン	間食	ふんわり焼き
昼食	<b>季節の天ぷら</b> ●大豆の五目煮 ●ブロッコリーの胡麻和え ●ご飯 ●味噌汁				
夕食	<b>肉じゃが</b> ●にしん甘酢漬 ●キャベツのお浸し ●ご飯 ●味噌汁				

エネルギー:1,671kcal たんぱく質:55.8g 脂質:41.6g 食塩相当量:8.4g


**13** (水) WED



和朝食	<b>車麩の煮物</b> ●温泉卵 ●鮭そぼろ	洋朝食	<b>オムレツ</b> ●ハム ●食パン ●スープ	間食	柿ゼリー
昼食	<b>ハンバーグ デミグラスソース</b> ●グリーンサラダ ●プルーンヨーグルト ●ご飯 ●スープ				
夕食	<b>ねぎとろ丼</b> ●白菜の辛子和え ●田楽味噌大根煮 ●味噌汁				

エネルギー:1,616kcal たんぱく質:59.8g 脂質:40.1g 食塩相当量:8.1g

**14** (木) THU



和朝食	<b>はんぺん玉子とじ</b> ●しば漬 ●絹揚げとオクラのそぼろあん	洋朝食	<b>ほうれん草とベーコン炒め</b> ●食パン ●ハッシュドポテト ●ツナサラダ ●スープ	間食	クッキーとココア
昼食	<b>醤油ラーメン</b> ●シューマイ ●イカとチンゲン菜の塩炒め ●バナナ				
夕食	<b>がんもと秋野菜の炊き合わせ</b> ●ピーマンの塩昆布和え ●黒豆 ●ご飯 ●赤だし味噌汁				

エネルギー:1,543kcal たんぱく質:55.8g 脂質:42.6g 食塩相当量:10.4g



# 御献立表

OKONDATE

2021  
**10月**  
8日~14日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

## 開発(改良)の思いを込めた **肉じゃが**



**12日**  
(火)

「牛肉が少ない」「牛肉の質が悪い」というご意見を頂き、改良致しました。牛肉は適度に脂があり、煮込んでもしっかりと肉を味わえる牛肩ロースに変更し、増量しました。じゃが芋、人参、玉葱を煮込んだところに、霜降りした牛肉を合わせて更に煮込み、味を染み込ませました。ご飯に合う家庭的な味付けに仕上げた、ホーム手作りの一品です。



担当 香川



**13日**  
(水)

季節のおやつ Seasonal Dessert

## 上品な甘さ **柿ゼリー**

「市田柿」を使用した口当たりなめらかなゼリーです。「市田柿」は、南信州の下伊那郡高森町の市田地域で栽培されていたことから、名前のついた渋柿の品種です。市田柿ならではの上品な甘さが口の中で広がります。

間食



産地:和歌山・奈良・新潟

バイヤーのひとこと

## ビタミンCが豊富な秋の味覚 **柿**



担当 福田

「柿が赤くなれば医者が青くなる」といわれるように、栄養価が非常に優れております。中でもビタミンCが豊富で、皮膚や粘膜の健康維持に役立ち、柿1個で成人1日の必要量を充分満たす程。KAKI"という言葉は万国共通で、学名も[ディオスピロス・カキ]といい、「神から与えられた食べ物」という意味があります。日本古来の秋の味覚でおいしく健康に。

15

(金)  
FRI

和朝食 玉子焼き  
●きんぴらごぼう ●納豆

洋朝食 温玉白菜スープ  
●ごぼうサラダ ●黄桃缶 ●パン2種

### 行事食 オータムランチ

- サーモンソテー ●秋野菜のサラダ ●ほうれん草ポタージュ
- パン ●焼りんご

夕食 ジャが芋と鶏の煮物  
●ブロッコリーの白和え ●もずくときゅうりの酢の物 ●ご飯 ●味噌汁

間食 抹茶プリン

エネルギー:1,673kcal たんぱく質:58.3g 脂質:53.6g 食塩相当量:6.7g

16

(土)  
SAT

和朝食 ブリの照り焼き  
●さつまいもの甘煮 ●ふりかけ

洋朝食 目玉焼き  
●ソーセージ ●食パン ●スープ

昼食 牛肉炒め  
●玉子豆腐 ●白菜漬 ●ご飯 ●味噌汁

夕食 刺身盛り合わせ  
●長芋の白煮 ●白菜と人参の胡麻和え ●ご飯 ●味噌汁

間食 酒饅頭

エネルギー:1,561kcal たんぱく質:62.9g 脂質:36.8g 食塩相当量:7.2g

17

(日)  
SUN

和朝食 ジャがベーコン  
●がんもの含め煮 ●つぼ漬

洋朝食 ジャがベーコン ●カニ風味サラダ  
●チキンナゲット ●食パン ●スープ

昼食 オムライス ハヤシソース  
●海老とアボカドのサラダ ●オレンジ ●スープ

夕食 太刀魚の塩レモン焼き  
●高野豆腐 ●ほうれん草のお浸し ●ご飯 ●味噌汁

間食 杏仁豆腐

エネルギー:1,649kcal たんぱく質:54.4g 脂質:51.4g 食塩相当量:8.7g

18

(月)  
MON

和朝食 肉団子と白菜煮  
●昆布巻 ●卵かけご飯

洋朝食 野菜オムレツ ●マカロニサラダ  
●ミートボール ●食パン ●スープ

昼食 回鍋肉  
●ほうれん草ナムル ●マンゴー ●ご飯 ●スープ

夕食 カレイの照り焼き  
●筑前煮 ●白菜とカニカマのお浸し ●ご飯 ●味噌汁

間食 ぶどうのロールケーキ

エネルギー:1,567kcal たんぱく質:63.0g 脂質:33.8g 食塩相当量:7.9g

19

(火)  
TUE

和朝食 赤魚の塩焼き ●カリフラワー甘酢漬  
●かぼちゃのそぼろあん ●味海苔

洋朝食 ミネストローネ ●かぼちゃサラダ  
●ヨーグルト ●焼きたてハムマヨパン

昼食 いわしのみぞれ煮  
●いんげんの白和え ●洋梨缶 ●ご飯 ●味噌汁

夕食 牛肉とごぼうの柳川  
●れんこんと昆布の煮物 ●さつまいものレモン煮 ●ご飯 ●味噌汁

間食 米こうじ甘酒とおかき

エネルギー:1,611kcal たんぱく質:58.1g 脂質:29.3g 食塩相当量:8.0g

20

(水)  
WED

和朝食 厚揚げの煮物  
●人参と玉子の炒め物 ●紫花豆

洋朝食 ス克蘭ブルエッグ  
●ハム ●食パン ●ポタージュ

昼食 鶏もも肉のジューシー唐揚げ  
●きんぴられんこん ●長芋の塩昆布和え ●ご飯 ●味噌汁

夕食 金目鯛の煮付け  
●小松菜と湯葉の煮浸し ●切干大根煮 ●栗ご飯 ●味噌汁

間食 芋ようかん

エネルギー:1,606kcal たんぱく質:56.6g 脂質:32.0g 食塩相当量:7.6g

21

(木)  
THU

和朝食 あじの干物  
●冬瓜のあんかけ ●しば漬

洋朝食 オムレツ  
●クリームパスタ ●食パン ●スープ

昼食 スパゲティミートソース  
●100gサラダ ●バナナ ●スープ

夕食 メカジキの西京焼き  
●カリフラワーの柚子胡椒 ●大豆ひじき煮 ●ご飯 ●吸い物

間食 洋梨のタルト

エネルギー:1,548kcal たんぱく質:58.4g 脂質:45.6g 食塩相当量:8.7g



# 御献立表

OKONDATE

2021  
10月  
15日~21日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information



## 行事食 オータムランチ

旬の味覚を使い、秋を満喫できるメニューです。

昼食



15日  
(金)

MENU

### ●サーモンソテー

サーモンに岩塩やハーブを混ぜた塩をかけて焼き上げました。お好みでレモンを絞ってお召し上がりください。

### ●ほうれん草ポタージュ

クリーミーでコクのある彩り鮮やかなポタージュです。

### ●秋野菜のサラダ

さつまいも、なす、トマトが入ったサラダです。

### ●パン

### ●焼りんご

りんごを焼くことでやわらかく、ジューっと甘みが増しています。

季節のおやつ Seasonal Dessert

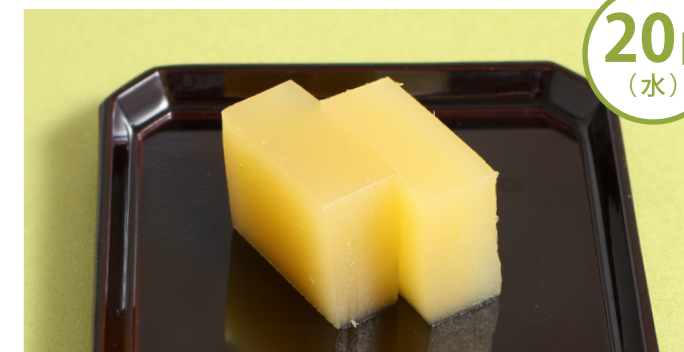


18日  
(月)

## ぶどうのロールケーキ

厨房スタッフの手作りロールケーキ!ぶどうゼリーをたっぷりのクリームとふわふわのスポンジで包みました。

間食



20日  
(水)

## 芋ようかん

素材が持つ自然な風味を生かした芋ようかんです。さつまいもの上品な甘さをお楽しみください。

間食

22

(金) FRI



**和朝食** **さんまの蒲焼き**  
●大根のそぼろ煮 ●納豆

**洋朝食** **野菜スープ**  
●タラモサラダ ●みかん缶 ●パン2種

**昼食** **サンドイッチ**  
●サラダ ●キウイヨーグルトと緑野菜のジュース ●スープ

**夕食** **赤魚の塩こうじ焼き**  
●長芋の肉味噌がけ ●オクラのお浸し ●ご飯 ●味噌汁

間食 ふんわりワッフル

エネルギー:1,540kcal たんぱく質:67.6g 脂質:46.7g 食塩相当量:7.9g

23

(土) SAT



**和朝食** **鮭の塩焼き** ●さつま芋の甘煮  
●ほうれん草とツナの和え物 ●ゆず大根

**洋朝食** **マトウダイのクリームソース**  
●ツナサラダ ●食パン ●スープ

**昼食** **牛肉野菜炒め**  
●なすの揚げだし ●りんご ●ご飯 ●味噌汁

**夕食** **刺身盛り合わせ**  
●かぼちゃの煮物 ●小松菜の磯辺和え ●ご飯 ●味噌汁

間食 人形焼

エネルギー:1,560kcal たんぱく質:63.6g 脂質:30.1g 食塩相当量:6.4g

24

(日) SUN



**和朝食** **玉子焼き**  
●油揚げとぜんまい煮 ●梅干

**洋朝食** **目玉焼き** ●トマトパスタ  
●ソーセージ ●食パン ●スープ

**昼食** **ポークカレー**  
●豆腐サラダ ●野菜ジュース ●スープ

**夕食** **あじの煮付け**  
●ちくわと昆布の煮物 ●白菜のお浸し ●ご飯 ●味噌汁

間食 ミルクプリン

エネルギー:1,625kcal たんぱく質:54.3g 脂質:43.3g 食塩相当量:10.4g

25

(月) MON



**和朝食** **赤魚の西京焼き**  
●きんぴらごぼう ●白花豆 ●ふりかけ

**洋朝食** **ポークビーンズ** ●洋梨缶  
●ごぼうサラダ ●焼きたてクロワッサン

**昼食** **天丼**  
●ごぼうと豚肉の旨煮 ●柿 ●味噌汁

**夕食** **鶏の塩こうじ焼き**  
●小松菜のおかか ●赤かぶら漬 ●ご飯 ●いわしのつみれ汁

間食 安納芋のパウンドケーキ

エネルギー:1,623kcal たんぱく質:59.7g 脂質:45.4g 食塩相当量:8.4g

26

(火) TUE



**和朝食** **じゃがベーコン**  
●ひじきの煮物 ●鮭そぼろ

**洋朝食** **じゃがベーコン**  
●カニ風味サラダ ●食パン ●ポタージュ

**昼食** **八宝菜**  
●もやしナムル ●パイン缶 ●ご飯 ●スープ

**夕食** **鯖の塩焼き**  
●鶏とれんこんの煮物 ●いんげんの生姜和え ●発芽玄米ご飯 ●味噌汁

間食 コーヒーゼリー

エネルギー:1,574kcal たんぱく質:57.8g 脂質:47.7g 食塩相当量:7.8g

27

(水) WED



**和朝食** **いわしの梅煮**  
●なすの揚げ浸し ●しば漬

**洋朝食** **ほうれん草とベーコン炒め** ●食パン  
●ハッシュドポテト ●マカロニサラダ ●スープ

**昼食** **メンチカツとクリームコロッケ**  
●ほうれん草の塩昆布和え ●マンゴー ●ご飯 ●味噌汁

**夕食** **巻き寿司**  
●レバーの甘辛煮 ●汲み上げ湯葉 ●味噌汁

間食 カステラ

エネルギー:1,602kcal たんぱく質:54.9g 脂質:35.2g 食塩相当量:9.6g

28

(木) THU



**和朝食** **つくねの照り焼き**  
●野菜とツナの炒め煮 ●味海苔

**洋朝食** **野菜オムレツ**  
●ミートボール ●食パン ●スープ

**昼食** **焼きそば**  
●海老と野菜の塩炒め ●バナナ ●スープ

**夕食** **鯖の味噌煮**  
●五目豆腐 ●きゅうりぬか漬 ●ご飯 ●れんこんのすり流し汁

間食 二色練りようかん

エネルギー:1,693kcal たんぱく質:55.9g 脂質:53.9g 食塩相当量:8.8g



# 御献立表

OKONDATE

2021  
10月  
22日~31日

## キッチンからのお知らせ Kitchen Information

肉の日 Meat Day



29日 (金)

### ビーフステーキ 赤ワインソース

昼食

大きなお肉を赤ワインソースでレストランのような味に!上品な一皿に仕上げました。

季節のおやつ Seasonal Dessert



31日 (日)

### かぼちゃの焼きプリン

間食

ハロウィンといえばかぼちゃ!濃厚でなめらか、華やかなプリンです。

29

(金) FRI



**和朝食** **あじの塩焼き**  
●かぼちゃの煮物 ●納豆

**洋朝食** **クラムチャウダー**  
●かぼちゃサラダ ●白桃缶 ●パン2種

**昼食** **肉の日 ビーフステーキ 赤ワインソース**  
●カリフラワーのカレー炒め ●オレンジ ●ご飯 ●スープ

**夕食** **カレイの煮付け**  
●昆布巻 ●なす利休煮 ●ご飯 ●味噌汁

間食 シュークリーム

エネルギー:1,616kcal たんぱく質:67.8g 脂質:41.8g 食塩相当量:7.1g

30

(土) SAT



**和朝食** **赤魚みぞれ煮** ●さつま芋の甘煮  
●絹揚げとオクラのそぼろあん ●つぼ漬

**洋朝食** **オムレツ**  
●タラモサラダ ●食パン ●スープ

**昼食** **ロールキャベツ** ●れんこんとぶどうのジュース  
●かぼちゃとベーコン炒め ●パン2種

**夕食** **刺身盛り合わせ**  
●イカと里芋の煮物 ●ほうれん草のピーナツ和え ●ご飯 ●味噌汁

間食 京わらび餅

エネルギー:1,565kcal たんぱく質:61.0g 脂質:34.3g 食塩相当量:8.0g

31

(日) SUN



**和朝食** **玉子焼き**  
●切干大根煮 ●ふりかけ

**洋朝食** **スクランブルエッグ**  
●ソーセージ ●食パン ●スープ

**昼食** **鮭の塩焼き**  
●キャベツの胡麻和え ●柿 ●ご飯 ●味噌汁

**夕食** **麻婆豆腐**  
●餃子 ●春雨サラダ ●ご飯 ●スープ

間食 かぼちゃの焼きプリン

エネルギー:1,657kcal たんぱく質:56.7g 脂質:47.9g 食塩相当量:9.1g