


**1** (日) SUN



和朝食	<b>玉子焼き</b> ●切干大根煮 ●ふりかけ	洋朝食	<b>スクランブルエッグ</b> ●ソーセージ ●食パン ●スープ
昼食	<b>牛丼</b> ●長芋の梅和え ●洋梨缶 ●いわしのつみれ汁	間食	紅茶ゼリー
夕食	<b>金目鯛の煮付け</b> ●五目豆腐 ●なすの浅漬 ●赤飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,615kcal たんぱく質:57.1g 脂質:47.9g 食塩相当量:9.0g


**2** (月) MON



和朝食	<b>肉団子と白菜煮</b> ●切昆布大豆 ●しば漬	洋朝食	<b>温玉白菜スープ</b> ●ポテトサラダ ●黄桃缶 ●焼きたてハムヨパン
昼食	<b>白身魚と野菜の甘酢あん</b> ●キャベツのお浸し ●黒豆 ●ご飯 ●味噌汁	間食	人形焼
夕食	<b>じゃが芋と鶏の煮物</b> ●カリフラワーの柚子胡椒 ●汲み上げ湯葉 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,609kcal たんぱく質:59.0g 脂質:33.4g 食塩相当量:9.2g


**3** (火) TUE 憲法記念日



和朝食	<b>車麩の煮物</b> ●オクラの胡麻和え ●鮭そぼろ	洋朝食	<b>じゃがベーコン</b> ●カニ風味サラダ ●食パン ●ポターージュ
昼食	<b>ミートローフ</b> ●ベリーと紫野菜のジュース ●玉ねぎのマリネ ●ご飯 ●スープ	間食	エクレア
夕食	<b>鰻と玉子の二色丼</b> ●鶏とれんこんの煮物 ●小松菜と湯葉の煮浸し ●味噌汁		

エネルギー:1,627kcal たんぱく質:58.1g 脂質:45.0g 食塩相当量:8.0g

**4** (水) WED みどりの日



和朝食	<b>はんぺん玉子とじ</b> ●なすの揚げ浸し ●つぼ漬	洋朝食	<b>ほうれん草とベーコン炒め</b> ●チキンナゲット ●食パン ●スープ
昼食	<b>鶏とキャベツの味噌炒め</b> ●さつま芋のレモン煮 ●ゴールドンキウイ ●ご飯 ●吸い物	間食	プリン
夕食	<b>鯖の塩焼き</b> ●白胡麻豆腐 ●ほうれん草とカニのお浸し ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,580kcal たんぱく質:57.2g 脂質:37.8g 食塩相当量:8.7g


**5** (木) THU こどもの日



和朝食	<b>ブリの照り焼き</b> ●さつま芋の甘煮 ●梅干	洋朝食	<b>野菜オムレツ</b> ●ミートボール ●食パン ●スープ
昼食	<b>焼きそば</b> ●餃子 ●オレンジ ●スープ	間食	柏餅
夕食	<b>赤魚のはぶて焼き</b> ●牛肉とごぼう煮 ●長芋とオクラの磯辺和え ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,600kcal たんぱく質:57.7g 脂質:41.2g 食塩相当量:9.7g


**6** (金) FRI



和朝食	<b>赤魚の塩焼き</b> ●カリフラワー甘酢漬 ●納豆	洋朝食	<b>ミネストローネ</b> ●タラモサラダ ●みかん缶 ●パン2種
昼食	<b>鶏もも肉のジューシー唐揚げ</b> ●かぼちゃの煮物 ●パイナップル ●ご飯 ●味噌汁	間食	緑茶 パウンドケーキ
夕食	<b>いわしのみぞれ煮</b> ●長芋の肉味噌がけ ●ブロッコリーの白和え ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,554kcal たんぱく質:64.5g 脂質:32.9g 食塩相当量:6.8g

**7** (土) SAT



和朝食	<b>目玉焼き</b> ●がんもの含め煮 ●しば漬	洋朝食	<b>オムレツ</b> ●ハム ●クリーム Pasta ●食パン ●スープ
昼食	<b>豚ロース肉の味噌漬け焼き</b> ●ほうれん草の辛子和え ●白桃缶 ●ご飯 ●吸い物	間食	ゆず茶ゼリー
夕食	<b>刺身盛り合わせ</b> ●牛肉の煮物 ●白菜の生姜和え ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,639kcal たんぱく質:67.4g 脂質:46.1g 食塩相当量:8.0g



# 御献立表

OKONDATE

2022  
**5月**  
1日~7日

## キッチンからのお知らせ Kitchen Information

### 季節のおやつ Seasonal Dessert



5日 (木)

### 柏餅

柏の葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、家系が途切れない『子孫繁栄の縁起物』として使われています。子どもの成長を祝う端午の節句に柏餅を食べる習慣は江戸時代から続きます。



6日 (金)

### 緑茶パウンドケーキ

新緑の季節にぴったりのホーム手作りのおやつです。生地に白あんを加えることでしっとりとした食感になっています。



3日 (火)

### 手作りジュース Homemade Drink

### ベリーと紫野菜のジュース

1日に必要なビタミンC量の4割が摂れるジュースです。ビタミンCは皮膚や粘膜の健康維持に効果的です。

## 栄養士のひとこと

緑茶がおいしい季節がやってきました。日本における緑茶の歴史は古く、平安時代に遣唐使が唐から持ち帰ったことが由来とされています。当時は大変貴重な薬として重宝されていたそうです。現在はスイーツからフランス料理まで幅広く使われる食材になってきました。味や香りだけでなく免疫力を高めたり殺菌や消臭の効果もあると言われています。そんな緑茶を使用した手作りのパウンドケーキを提供いたします。出来立ての緑茶パウンドケーキをぜひ味わってください。




管理栄養士 宮本

### ラヴィーレのこだわり “手作り”おやつ

間食は食事と食事の間にとるもので、昔の時刻の呼び方で八つ刻(やつどき)つまり午後3時頃に食べていたことから“おやつ”と呼ばれています。お昼ご飯から夕ご飯まで時間が体が活動的になることからおなかが空きやすく、つい食べ過ぎてしまいますが、ラヴィーレのおやつは栄養バランスを考えながらも、どこか素朴であたたかみがあります。まるでお母さんがササッと作ってくれた優しさや美味しさの記憶をたどるような…そんなほっこり優しい“手作り”おやつをお楽しみください。

※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させていただきます。  
 ※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** (日) SUN



和朝食	さつま揚げの煮物 ●里芋の含め煮 ●昆布巻	洋朝食	ウインナー玉子巻 ●ツナサラダ ●食パン ●スープ
昼食	<b>行事食 母の日ランチ</b> ●鯛のポワレ ●キッシュ ●カプレーゼ ●生ハムアスパラ ●パン ●赤ピーマンポタージュ ●ローズヒップティーゼリー		
夕食	鶏もも肉の塩こうじ焼き ●オクラのお浸し ●ふき味噌 ●ご飯 ●味噌汁	間食	ふんわり焼き 黒豆茶

エネルギー:1,650kcal たんぱく質:59.9g 脂質:53.1g 食塩相当量:8.2g


**9** (月) MON



和朝食	赤魚みぞれ煮 ●きんぴらごぼう ●ふりかけ	洋朝食	じゃが芋ポタージュ ●ごぼうサラダ ●黄桃缶 ●焼きたてクロワッサン
昼食	<b>八宝菜</b> ●もやしナムル ●マンゴー ●ご飯 ●スープ		
夕食	鯖の味噌煮 ●大豆の五目煮 ●いんげんの生姜和え ●ご飯 ●吸い物	間食	米こうじ甘酒と おかき

エネルギー:1,547kcal たんぱく質:56.3g 脂質:37.2g 食塩相当量:7.5g


**10** (火) TUE



和朝食	厚揚げの煮物 ●人参と玉子の炒め物 ●ゆず大根	洋朝食	パンプキンオムレツ ●ソーセージ ●食パン ●スープ
昼食	<b>牛肉野菜炒め</b> ●長芋の白煮 ●ゴールデンキウイ ●ご飯 ●味噌汁		
夕食	穴子ちらし寿司 ●レバーの甘辛煮 ●白菜のお浸し ●ご飯 ●けんちん汁	間食	スイーツ 盛り合わせ

エネルギー:1,623kcal たんぱく質:56.4g 脂質:36.4g 食塩相当量:9.0g


**11** (水) WED



和朝食	いわしの梅煮 ●ほうれん草とツナの和え物 ●味海苔	洋朝食	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
昼食	<b>天丼</b> ●玉子豆腐 ●オレンジ ●味噌汁		
夕食	鶏ももの照り焼き ●卵の花 ●小松菜の磯辺和え ●ご飯 ●味噌汁	間食	杏仁豆腐

エネルギー:1,612kcal たんぱく質:59.8g 脂質:43.0g 食塩相当量:8.7g

**12** (木) THU



和朝食	玉子焼き ●切昆布大豆 ●しば漬	洋朝食	目玉焼き ●カニ風味サラダ ●食パン ●ポタージュ
昼食	<b>札幌味噌ラーメン</b> ●シューマイ ●バナナ		
夕食	あじの煮付け ●ひじきの煮物 ●なす利休煮 ●ご飯 ●味噌汁	間食	京わらび餅

エネルギー:1,599kcal たんぱく質:58.9g 脂質:44.5g 食塩相当量:10.6g


**13** (金) FRI



和朝食	赤魚の粕漬け焼き ●かぼちゃの煮物 ●納豆	洋朝食	野菜スープ ●タラモサラダ ●洋梨缶 ●パン2種
昼食	<b>オムライス トマトクリームソース</b> ●カリフラワーサラダ ●ブルーベリーヨーグルト ●スープ		
夕食	さわらの南蛮煮 ●汲み上げ湯葉 ●昆布巻 ●ご飯 ●味噌汁	間食	酒饅頭

エネルギー:1,621kcal たんぱく質:55.0g 脂質:39.0g 食塩相当量:8.6g

**14** (土) SAT



和朝食	じゃがベーコン ●野菜とツナの炒め煮 ●つぼ漬	洋朝食	じゃがベーコン ●チキンナゲット ●食パン ●スープ
昼食	<b>牛肉とごぼうの柳川風</b> ●いんげんの白和え ●オレンジ ●ご飯 ●味噌汁		
夕食	刺身盛り合わせ ●筑前煮 ●キャベツのお浸し ●ご飯 ●味噌汁	間食	チョコレート プリン

エネルギー:1,615kcal たんぱく質:61.6g 脂質:39.6g 食塩相当量:8.9g

SOMPOのキッチン

# 御献立表

OKONDATE

2022 5月 8日~14日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

**行事食 母の日ランチ** 日頃の感謝を込めてお洒落な洋食ランチをお届けします。

**8日 (日)**

**MENU**

- 鯛のポワレ  
新鮮な鯛を表面はカリッと、中はふっくら焼きあげます。白ワインの風味豊かなソースでどうぞ。
- 前菜三種  
・カプレーゼ ・キッシュ ・生ハムアスパラ
- 赤ピーマンポタージュ  
赤ピーマンの素材をいかした色鮮やかなスープです。
- パン
- ローズヒップティーゼリー  
美肌効果が期待されるビタミンCが豊富です。

**10日 (火)**

**季節のおやつ Seasonal Dessert**

**スイーツ盛り合わせ** 間食

一口サイズのプチスイーツ4種の盛り合わせです。季節のスイーツをお楽しみください。



**バイヤーのひとこと**

5月はさくらんぼが旬ですね。糖度は最高28度になった事もあったとか。さくらんぼはわがまま娘とも言われます。寒いことが嫌いなのに温かすぎると枝だけ伸びて実がつかません。雨が多ければ実が割れますし、陽当たりが悪ければ綺麗な色にならない、本当に手間がかかるんです。でも、さくらんぼと言う名前の由来は「桜の坊」。桜の坊ちゃんなんです。お嬢さんであったりお坊ちゃんであったり。でもどちらも可愛いですよ。さくらんぼは甘みと酸味のバランスが大切と言われています。お嬢さんと坊ちゃんが丁度よくした時に美味しくなるのかも、知れませんね。

担当 今村

15

(日) SUN



**和朝食** つくねの照り焼き ●オクラの胡麻和え ●冬瓜のあんかけ

**洋朝食** 根菜トマトスープ ●白桃缶 ●マカロニサラダ ●フレンチトースト

**昼食** なすとひき肉のスパイスカレー ●コールスロー ●野菜ジュース ●スープ

**夕食** 鮭の塩焼き ●牛肉とごぼう煮 ●高野豆腐 ●ご飯 ●味噌汁

間食 バームクーヘン

エネルギー:1,696kcal たんぱく質:54.8g 脂質:46.9g 食塩相当量:10.3g

16

(月) MON



**和朝食** 赤魚みぞれ煮 ●カリフラワー甘酢漬 ●人参と玉子の炒め物 ●白花豆

**洋朝食** ウィンナー玉子巻 ●食パン ●ジャーマンポテト ●ポターージュ

**昼食** イタリアンハンバーグ ●サラダ ●パイナップル ●ご飯 ●スープ

**夕食** かさごの西京焼き ●そら豆としめじ炒め ●チンゲン菜のおかか ●炊き込みご飯 ●吸い物

間食 安納芋のパウンドケーキ

エネルギー:1,548kcal たんぱく質:60.1g 脂質:43.2g 食塩相当量:7.6g

17

(火) TUE



**和朝食** あじの塩焼き ●ひじきの煮物 ●大根のそぼろ煮 ●梅干

**洋朝食** クラムチャウダー ●みかん缶 ●かぼちゃサラダ ●焼きたてハムヨパン

**食べる健康 高血圧**

- メカジキのカツ トマトソース ●大根のかにあん
- だしとろろ ●麦ご飯 ●グリーンピースのすり流し汁
- オレンジシャーベット

**夕食** 麻婆豆腐 ●大根ナムル ●マンゴー ●ご飯 ●スープ

間食 みたらし白玉

エネルギー:1,594kcal たんぱく質:62.1g 脂質:30.3g 食塩相当量:8.2g

18

(水) WED



**和朝食** 車麩の煮物 ●温泉卵 ●鮭そぼろ

**洋朝食** オムレツ ●ハム ●食パン ●スープ

**昼食** 鶏のさっぱり大根おろしダレ ●イカと里芋の煮物 ●キウイ ●ご飯 ●味噌汁

**夕食** がんもと春野菜の炊き合わせ ●ごぼうと豚肉の旨煮 ●山椒ちりめん ●ご飯 ●味噌汁

間食 クッキーとココア

エネルギー:1,614kcal たんぱく質:62.1g 脂質:35.0g 食塩相当量:10.2g

19

(木) THU



**和朝食** はんぺん玉子とじ ●しば漬 ●絹揚げとオクラのそぼろあん

**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 ●ツナサラダ ●スープ

**昼食** ナポリタンスパゲティー ●100gサラダ ●アーモンドと緑野菜のジュース ●スープ

**夕食** 豚ロースの塩こうじ焼き ●小松菜のおかか ●洋梨缶 ●ご飯 ●味噌汁

間食 ふんわりワッフル

エネルギー:1,586kcal たんぱく質:54.0g 脂質:46.7g 食塩相当量:10.3g

20

(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

**昼食** 鶏もも肉の味噌漬け焼き ●セロリの浅漬 ●ピーマンの塩昆布和え ●ご飯 ●れんこんのすり流し汁

**夕食** しらす丼 ●牛肉の煮物 ●ほうれん草のピーナツ和え ●味噌汁

間食 マンゴープリン

エネルギー:1,584kcal たんぱく質:60.2g 脂質:43.6g 食塩相当量:8.4g

21

(土) SAT



**和朝食** ブリの照り焼き ●さつま芋の甘煮 ●ふりかけ

**洋朝食** 目玉焼き ●ソーセージ ●食パン ●スープ

**昼食** 三元豚のロースカツ ●フルーツヨーグルト ●いんげんのおかか和え ●ご飯 ●味噌汁

**夕食** 握り寿司 ●レバーの甘辛煮 ●卵の花 ●味噌汁

間食 最中

エネルギー:1,594kcal たんぱく質:64.1g 脂質:34.2g 食塩相当量:8.8g



# 御献立表

OKONDATE

2022 5月 15日~21日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

## 5月17日は高血圧デー

「世界高血圧デー」は高血圧およびその管理に関する啓発を目的として、2005年に創設されました。高血圧は、日本では4300万人というもっとも患者数の多い生活習慣病です。高血圧は自覚症状がほとんど現れませんが、長い時間をかけて動脈硬化を進行させます。心筋梗塞や腎臓病などの重大な病気になることもあるため、注意が必要です。

(参考文献:一般向け「高血圧治療ガイドライン」解説冊子)



17日 (火)

### 食べる健康 高血圧

昼食

塩分 2g 以下でも しっかりおいしい減塩食

1食あたりの栄養価

エネルギー:643kcal たんぱく質:26.1g 脂質:15.7g 食塩相当量:2.0g カリウム:662mg

#### MENU お献立

● **メカジキのカツ トマトソース**  
メカジキをサクッとやわらかいカツに仕上げました。トマトソースに赤ピーマンのペーストを混ぜることで塩分を抑えて味に深みをプラスしました。

● **大根の蟹あん**  
やわらかく煮込んだ大根に、生姜を効かせた蟹あんをかけました。

● **だしとろろ**  
山形県の郷土料理「だし」と、とろろを合わせました。刻んだ大葉やみょうが、ねぎの香りがよい一品です。お好みで麦ご飯にかけてお召し上がりください。

● **グリーンピースのすり流し汁**  
旬のグリーンピースを使った、和風のポターージュです。かつおと昆布のだしで味を整えました。グリーンピースの鮮やかな色とほんのり甘い香りをお楽しみください。

● **麦ご飯**  
ミネラルと食物繊維を豊富に含む押し麦を混ぜたご飯です。

● **オレンジシャーベット**

16日 (月)

#### 新メニュー New Menu



### イタリアンハンバーグ

昼食

ふっくらジューシーなハンバーグにフレッシュトマトとチーズを乗せて焼きあげます。程よい酸味のトマトソースとバジル風味の付け合わせの野菜がよく合います。

22

(日) SUN



**和朝食** じゃがベーコン ●がんもの含め煮 ●つぼ漬  
**洋朝食** じゃがベーコン ●チキンナゲット ●カニ風味サラダ ●スープ ●食パン ●スープ

**昼食** カレイの煮付け ●五目豆腐 ●バナナ ●ご飯 ●味噌汁

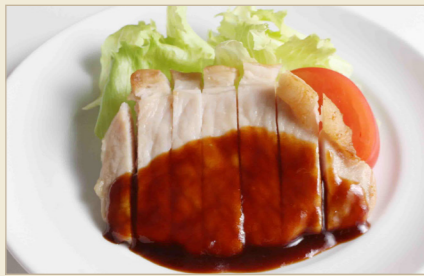
**夕食** そぼろ三色丼 ●にしん甘酢漬 ●かぶのかにあんかけ ●味噌汁

間食 ピーチゼリー

エネルギー:1,567kcal たんぱく質:58.4g 脂質:37.7g 食塩相当量:8.9g

23

(月) MON



**和朝食** 肉団子と白菜煮 ●昆布巻 ●卵かけご飯  
**洋朝食** パンプキンオムレツ ●ミートボール ●マカロニサラダ ●食パン ●スープ

**昼食** 四日市名物!厚切りトンテキ ●海老ときゅうりの辛子酢味噌 ●たくあん ●ご飯 ●味噌汁

**夕食** あじのムニエル ポン酢ソース ●いんげんのバターソテー ●オレンジ ●ご飯 ●スープ

間食 蒸しパン

エネルギー:1,602kcal たんぱく質:64.3g 脂質:39.7g 食塩相当量:8.6g

24

(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 ●タラモサラダ ●ヨーグルト ●焼きたてクロワッサン

**味わい紀行 宮崎県**  
 ●鶏の炭火焼風 ●冷や汁 ●マンゴー

**夕食** さわらの西京焼き ●れんこんと昆布の煮物 ●なすのお浸し ●ご飯 ●吸い物

間食 二色練りようかん

エネルギー:1,555kcal たんぱく質:68.2g 脂質:25.5g 食塩相当量:6.9g

25

(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** 豚の生姜焼き ●きゅうりとわかめの酢の物 ●洋梨缶 ●ご飯 ●味噌汁

**夕食** 山かけ丼 ●かぼちゃの煮物 ●小松菜と湯葉の煮浸し ●味噌汁

間食 黒ごまプリン

エネルギー:1,589kcal たんぱく質:60.6g 脂質:36.3g 食塩相当量:7.6g

26

(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** 和風だしの効いたカレーうどん ●海老とブロッコリーのナッツサラダ ●ゴールデンキウイ

**夕食** 赤魚の塩こうじ焼き ●いんげんの胡麻和え ●さつま芋のレモン煮 ●ご飯 ●味噌汁

間食 黒糖饅頭とおかき

エネルギー:1,564kcal たんぱく質:62.9g 脂質:40.9g 食塩相当量:9.1g

27

(金) FRI



**和朝食** いわしの梅煮 ●大根のそぼろ煮 ●納豆  
**洋朝食** 野菜スープ ●ポテトサラダ ●みかん缶 ●パン2種

**昼食** 海老チリ ●ほうれん草ナムル ●パイナップル ●ご飯 ●スープ

**夕食** 肉じゃが ●田楽味噌大根煮 ●きゅうりぬか漬 ●ご飯 ●味噌汁

間食 紅茶のシフォンケーキ

エネルギー:1,540kcal たんぱく質:57.6g 脂質:33.5g 食塩相当量:8.3g

28

(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** 豚角煮 ●長芋の白煮 ●バナナ ●ご飯 ●味噌汁

**夕食** 刺身盛り合わせ ●白胡麻豆腐 ●オクラのお浸し ●ご飯 ●味噌汁

間食 カステラ

エネルギー:1,599kcal たんぱく質:65.1g 脂質:32.6g 食塩相当量:6.7g



# 御献立表

2022 5月 22日~31日

## キッチンからのお知らせ Kitchen Information

### 味わい紀行 宮崎県

まっすぐに日の出る方に向いているということから、古(いにしえ)より「日向(ひむか)の国」と呼ばれています。また日本初代天皇・神武天皇にちなむ伝承が存在し、宮のあたり、所在地というような意味で「宮崎」の地名が起ったといわれています。そんな宮崎県で親しまれている料理をご用意しました。



24日 (火)

**お献立**

- 鶏の炭火焼風  
宮崎の地鶏炭火焼きをイメージしました。付け合わせのお野菜は日向夏ドレッシングでお召し上がりください。
- 冷や汁  
宮崎県を代表する郷土料理。農民がご飯に味噌と水を混ぜて食べていた簡単な料理でしたが、様々な食材を入れて食べるようになり、宮崎県全体に広がったそうです。
- マンゴー  
温暖な気候の宮崎県はマンゴーの生産量2位です。

### 肉の日 Meat Day



29日 (金)

### 黒毛和牛メンチカツ

サクッとジューシー!北海道産黒毛和牛を100%使用した贅沢なメンチカツです。

29

(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 ●ソーセージ ●トマトパスタ ●食パン ●スープ

**昼食** 肉の日 黒毛和牛メンチカツ ●サラダ ●マンゴー ●ご飯 ●スープ

**夕食** メバルの煮付け ●高野豆腐 ●小松菜の辛子和え ●発芽玄米ご飯 ●味噌汁

間食 レモンゼリー

エネルギー:1,656kcal たんぱく質:56.5g 脂質:44.8g 食塩相当量:8.5g

30

(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 ●ごぼうサラダ ●焼きたてハムマヨパン ●洋梨缶

**昼食** タラのグリル ●ねぎとフレッシュトマトのソース ●季節野菜 ●野菜ジュース ●ご飯 ●スープ

**夕食** 豚ヒレ肉のピカタ ●長芋の塩昆布和え ●べったら漬 ●ご飯 ●味噌汁

間食 苺アイス

エネルギー:1,567kcal たんぱく質:68.9g 脂質:33.1g 食塩相当量:7.4g

31

(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** 牛肉炒め ●玉子豆腐 ●ゴールデンキウイ ●ご飯 ●味噌汁

**夕食** あじの塩焼き ●イカとチンゲン菜の塩炒め ●白菜のお浸し ●ご飯 ●味噌汁

間食 チーズパウンドケーキ

エネルギー:1,548kcal たんぱく質:54.2g 脂質:44.2g 食塩相当量:8.1g