


**1 (金) FRI**



<b>和朝食</b>	<b>赤魚の塩焼き</b> ●カリフラワー・甘酢漬 ●納豆	<b>洋朝食</b>	<b>ミネストローネ</b> ●タラモサラダ ●みかん缶 ●パン2種
<b>昼食</b>	<b>カニ玉</b> ●シューマイ ●マンゴー ●ご飯 ●スープ	<b>間食</b>	京わらび餅
<b>夕食</b>	<b>じゃが芋と鶏の煮物</b> ●ブロッコリーの白和え ●しらすおろし ●赤飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,554kcal たんぱく質:61.5g 脂質:28.3g 食塩相当量:8.0g

**2 (土) SAT**



<b>和朝食</b>	<b>目玉焼き</b> ●がんもの含め煮 ●しば漬	<b>洋朝食</b>	<b>オムレツ</b> ●クリームパスタ ●ハム ●食パン ●スープ
<b>昼食</b>	<b>ハヤシライス</b> ●100gサラダ ●パイナップル ●スープ	<b>間食</b>	ピーチゼリー
<b>夕食</b>	<b>さわらの南蛮煮</b> ●ごぼうと豚肉の旨煮 ●白菜と人参の胡麻和え ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,665kcal たんぱく質:58.4g 脂質:44.6g 食塩相当量:10.5g


**3 (日) SUN**



<b>和朝食</b>	<b>さつま揚げの煮物</b> ●里芋の含め煮 ●昆布巻	<b>洋朝食</b>	<b>ウインナー玉子巻</b> ●ツナサラダ ●食パン ●スープ
<b>昼食</b>	<b>鶏もも肉の塩こうじ焼き</b> ●かぶのかにあんかけ ●オレンジ ●ご飯 ●味噌汁	<b>間食</b>	抹茶生どらやき
<b>夕食</b>	<b>鮭の西京焼き</b> ●大豆の五目煮 ●小松菜の辛子和え ●ご飯 ●吸い物		

エネルギー:1,545kcal たんぱく質:65.5g 脂質:26.6g 食塩相当量:8.6g


**4 (月) MON**



<b>和朝食</b>	<b>赤魚みぞれ煮</b> ●きんぴらごぼう ●ふりかけ	<b>洋朝食</b>	<b>クラムチャウダー</b> ●黄桃缶 ●ごぼうサラダ ●焼きたてクロワッサン
<b>昼食</b>	<b>豚角煮</b> ●長芋の白煮 ●スイカ ●ご飯 ●味噌汁	<b>間食</b>	バナナのロールケーキ
<b>夕食</b>	<b>スズキの塩焼き</b> ●かぼちゃのそぼろあん ●焼きなすの浸し ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,572kcal たんぱく質:58.5g 脂質:40.7g 食塩相当量:7.4g

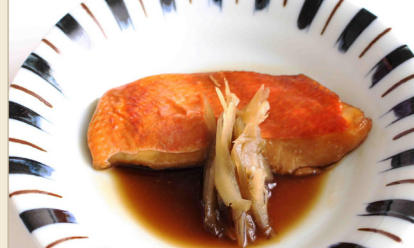
**5 (火) TUE**



<b>和朝食</b>	<b>厚揚げの煮物</b> ●人参と玉子の炒め物 ●ゆず大根	<b>洋朝食</b>	<b>パンプキンオムレツ</b> ●ソーセージ ●食パン ●スープ
<b>昼食</b>	<b>鶏ももの照り焼き</b> ●イカと里芋の煮物 ●ゴールデンキウイ ●ご飯 ●味噌汁	<b>間食</b>	マンゴープリン
<b>夕食</b>	<b>白身魚と野菜の甘酢あん</b> ●チンゲン菜のおかか ●いんげんの白和え ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,548kcal たんぱく質:56.0g 脂質:34.5g 食塩相当量:8.5g


**6 (水) WED**



<b>和朝食</b>	<b>いわしの梅煮</b> ●ほうれん草とツナの和え物 ●味海苔	<b>洋朝食</b>	<b>マトウダイのクリームソース</b> ●マトウダイ ●食パン ●スープ
<b>昼食</b>	<b>ナポリタンスパゲティ</b> ●海老とブロッコリーのナッツサラダ ●野菜ジュース ●スープ	<b>間食</b>	カステラ
<b>夕食</b>	<b>金目鯛の煮付け</b> ●卵の花 ●長芋とオクラの磯辺和え ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,538kcal たんぱく質:64.3g 脂質:35.9g 食塩相当量:9.9g

**7 (木) THU**



<b>和朝食</b>	<b>玉子焼き</b> ●切昆布大豆 ●しば漬	<b>洋朝食</b>	<b>目玉焼き</b> ●カニ風味サラダ ●食パン ●ポタージュ
<b>行事食</b>	<b>七夕御膳</b>		
	●穴子ちらし寿司 ●米なすの鴨田楽 ●冷やし煮物 ●胡麻豆腐 ●そうめんのお吸い物 ●甘味		
<b>夕食</b>	<b>牛肉野菜炒め</b> ●さつま芋のレモン煮 ●モロヘイヤの辛子和え ●ご飯 ●味噌汁	<b>間食</b>	エクレア

エネルギー:1,681kcal たんぱく質:55.1g 脂質:43.6g 食塩相当量:10.1g



# 御献立表

OKONDATE

2022  
**7月**  
1日~7日

## キッチンからのお知らせ Kitchen Information


**7日 (木) 行事食 七夕御膳**



短冊に願いを込めて・・・  
七夕の日に、彩り豊かな和食御膳をご用意します。

<b>お献立</b>	<b>冷やし煮物</b> ミニトマト・かぼちゃ・スナップエンドウの夏野菜でさっぱりと。	<b>胡麻豆腐</b> もっちりとした食感の胡麻豆腐をわさび醤油でどうぞ。	<b>吸い物</b> 京手まり麩とそうめんのお吸い物です。
<b>米なすの鴨味噌田楽</b> 夏が旬の米なすを油で揚げてジューシーに仕上げ、鴨肉を入れた田楽味噌をのせ、香ばしく焼き上げました。	<b>穴子ちらし寿司</b> 穴子と色鮮やかな食材を散りばめました。	<b>甘味</b> 透かし見える緑の楓の葉が美しい錦玉「すだれ」とあんず	

**4日 (月) 手作りおやつ Homemade Dessert**



**バナナのロールケーキ**

厨房スタッフお手製!  
ふわふわのスポンジをたっぷりの生クリームで包みました。  
口の中で広がるバナナの香りをおたのしみください。

**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。お昼ご飯から夕方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、おやつをついつい食べ過ぎてしまいますが、私たちは“手作り”することで栄養バランスを整えています。“手作り”おやつはどこか素朴であたたかさを感じます。そう、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が記憶にあるからなのかもしれませんね。そんなほっこり優しい“手作り”おやつを楽しんでください。

※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 (金) FRI**



和朝食	<b>赤魚の粕漬け焼き</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	蒸しパン
昼食	<b>あじのムニエル ポン酢ソース</b> ●海老とアスパラ炒め ●メロン ●ご飯 ●スープ				
夕食	<b>鶏もも肉の味噌漬け焼き</b> ●ピーマン炒め煮 ●昆布巻 ●とうもろこしご飯 ●吸い物				

エネルギー:1,589kcal たんぱく質:68.8g 脂質:39.1g 食塩相当量:7.8g


**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	ふんわり焼き 黒豆茶
昼食	<b>ミートローフ</b> ●きのこサラダ ●パイナップル ●ご飯 ●スープ				
夕食	<b>鯖の塩焼き</b> ●小松菜の磯辺和え ●汲み上げ湯葉 ●ご飯 ●味噌汁				

エネルギー:1,602kcal たんぱく質:53.8g 脂質:49.2g 食塩相当量:7.7g


**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	黒ごまプリン
昼食	<b>麻婆豆腐</b> ●海老シューマイ ●フルーツヨーグルト ●ご飯 ●スープ				
夕食	<b>カレーの煮付け</b> ●味付とろろ ●筑前煮 ●ご飯 ●味噌汁				

エネルギー:1,559kcal たんぱく質:53.9g 脂質:33.8g 食塩相当量:8.7g


**11 (月) MON**



和朝食	<b>赤魚みぞれ煮</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>ウイナー玉子巻</b> ●食パン ●ジャーマンポテト ●ポタージュ	間食	トマトゼリー
昼食	<b>宮崎名物!チキン南蛮</b> ●ほうれん草とカニのお浸し ●オレンジ ●ご飯 ●味噌汁				
夕食	<b>がんもと夏野菜の炊き合わせ</b> ●牛肉とごぼう煮 ●ブロッコリーの白和え ●ご飯 ●赤だし味噌汁				

エネルギー:1,648kcal たんぱく質:56.7g 脂質:43.3g 食塩相当量:9.2g


**12 (火) TUE**



和朝食	<b>あじの塩焼き</b> ●ひじきの煮物 ●大根のそぼろ煮 ●梅干	洋朝食	<b>クラムチャウダー</b> ●みかん缶 ●かぼちゃサラダ ●焼きたてハムマヨパン	間食	二色練りようかん
昼食	<b>豚ヒレ肉のピカタ</b> ●切干大根煮 ●ゴールデンキウイ ●ご飯 ●味噌汁				
夕食	<b>巻き寿司</b> ●長芋の肉味噌がけ ●なすの揚げだし ●味噌汁				

エネルギー:1,537kcal たんぱく質:61.9g 脂質:28.6g 食塩相当量:10.2g


**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	チーズ パウンドケーキ
昼食	<b>鶏とキャベツの味噌炒め</b> ●五目豆腐 ●メロン ●ご飯 ●れんこんのすり流し汁				
夕食	<b>赤魚のはぶて焼き</b> ●そら豆としめじ炒め ●ピーマンの塩昆布和え ●ご飯 ●豚汁				

エネルギー:1,612kcal たんぱく質:67.6g 脂質:40.5g 食塩相当量:8.3g

**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	江戸久寿餅
昼食	<b>メカジキのロースト トマトサルサ</b> ●キャベツと蒸し鶏のサラダ ●パイナップル ●ご飯 ●スープ				
夕食	<b>牛丼</b> ●なすのお浸し ●ちくわと昆布の煮物 ●味噌汁				

エネルギー:1,608kcal たんぱく質:58.6g 脂質:45.0g 食塩相当量:8.9g



# 御献立表

OKONDATE

2022  
**7月**  
8日~14日

## キッチンからのお知らせ Kitchen Information

### 季節のおやつ Seasonal Dessert



**11日**  
(月)

### トマトゼリー

間食

夏に真っ赤に熟すトマト。レモンの酸味が効いたシロップと、トマトの甘みを活かした爽やかなゼリーです。口当たりなめらかな仕上がりになっています。



### 新おやつ New Dessert



**14日**  
(木)

### 江戸久寿餅

間食

夏の時期限定の涼を感じられるおやつです。東京発祥の久寿餅でもっちりとして歯切れの良い食感が特徴です。

### バイヤーのひとこと



よく家庭菜園でも栽培される【トマト】の学名は「リコペシコン」。「リコス(狼)」と「ペリシコン(桃)」という二語から成り立っていることから狼桃と名付けられました。とても力強い名前ですね。全世界での生産量1位は中国ですが、消費量で見ると地中海諸国が群を抜いています。トマトやオリーブオイルを使ったメニューが多い南イタリアでは消化器系がんの発生率が全国平均の半分というデータがあるそうです。



担当 今村

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
昼食	そうめん ●かき揚げ ●にしん甘酢漬 ●バナナ	間食	米こうじ甘酒とおかき
夕食	あじの塩焼き ●牛肉の煮物 ●ブロッコリーの胡麻和え ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,558kcal たんぱく質:55.1g 脂質:46.6g 食塩相当量:9.0g

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	欧風ビーフカレー ●カリフラワーサラダ ●マンゴーとパプリカのジュース	間食	オレンジシャーベット
夕食	サーモンのけんちん蒸し ●鶏とれんこんの煮物 ●松前漬 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,697kcal たんぱく質:58.0g 脂質:43.8g 食塩相当量:7.9g

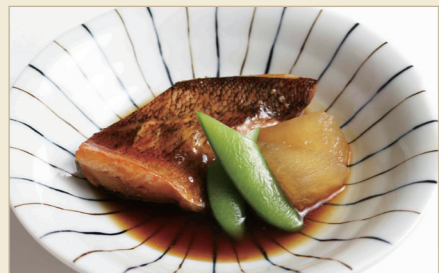
17

(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 ●カニ風味サラダ ●チキンナゲット ●食パン ●スープ
昼食	アジフライとコロケ ●ブルーベリーヨーグルト ●きゅうりとみょうがの生姜和え ●ご飯 ●味噌汁	間食	黒棒
夕食	親子丼 ●海老と野菜の塩炒め ●かぼちゃの煮物 ●味噌汁		

エネルギー:1,670kcal たんぱく質:58.7g 脂質:38.5g 食塩相当量:9.5g

18

(月)  
MON  
海の日

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 ●マカロニサラダ ●ミートボール ●食パン ●スープ
昼食	豚ロースの塩こうじ焼き ●ほうれん草のピーナツ和え ●オレンジ ●ご飯 ●味噌汁	間食	安納芋のパウンドケーキ
夕食	メバルの煮付け ●白胡麻豆腐 ●焼きなすの浸し ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,609kcal たんぱく質:67.7g 脂質:34.7g 食塩相当量:8.7g

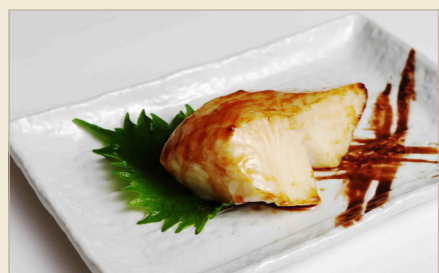
19

(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 ●焼きたてクロワッサン
昼食	太刀魚の紹興酒蒸し ●人参ナムル ●キウイ ●ご飯 ●スープ	間食	チョコレートプリン
夕食	牛肉とごぼうの柳川風 ●いんげんのおかか和え ●きゅうりぬか漬 ●ご飯 ●いわしつみれの味噌汁		

エネルギー:1,630kcal たんぱく質:60.9g 脂質:44.9g 食塩相当量:8.9g

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	スクランブルエッグ ●ハム ●食パン ●ポタージュ
昼食	メンチカツとクリームコロケ ●冷奴 ●メロン ●ご飯 ●味噌汁	間食	人形焼
夕食	カレーの照り焼き ●大根と鶏の煮物 ●白菜と人参の胡麻和え ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,673kcal たんぱく質:53.6g 脂質:45.2g 食塩相当量:8.6g

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	冷やし中華 ●シューマイ ●パイナップル	間食	クッキーとココア
夕食	豆腐ハンバーグ きのごソース ●イカとチンゲン菜の塩炒め ●さつまいものレモン煮 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,594kcal たんぱく質:57.6g 脂質:38.4g 食塩相当量:10.8g



# 御献立表

OKONDATE

2022  
7月  
15日~21日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

19日  
(火)

季節メニュー Seasonal Menu

## 太刀魚の紹興酒蒸し

昼食

旬の太刀魚を中華の一品に仕上げました。紹興酒蒸しにすることで脂ののった太刀魚に独特な風味をまとわせ、ふっくらと仕上げ、暑い夏でもさっぱりと召し上がれます。

16日  
(土)

手作りジュース Homemade Drink

## マンゴーとパプリカのジュース

昼食

暑い時期にぴったりな爽やかなジュースです。1杯で野菜60g相当、ビタミンCの1日の推奨量の約半分を摂ることができます。ビタミンCは皮膚や粘膜の健康維持を助ける働きがあります。

### 栄養士のひとこと

本格的な夏を迎えましたがいかがお過ごしでしょうか。7月は色鮮やかな夏野菜が続々登場します。夏野菜の一つであるパプリカはピーマンと見た目は似ていますが、ピーマンは未熟な状態で収穫されたもので、完熟すると中に含まれる色素によって赤や黄色などの彩りがあるパプリカになると言われています。またピーマンと比べ青臭さがなく、果物のような甘みがあります。ビタミンCの量もピーマンに比べ2倍以上ありますので、夏バテしやすいこの時期にうれしい野菜です。暑くなると食欲が減りがちですが、水分をこまめに摂り、彩り豊かな夏野菜を食べて元気に夏を過ごしていきましょう。



管理栄養士 宮本

22

(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** 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** メカジキの西京焼き ●長芋の白煮 ●小松菜のおかか ●ご飯 ●吸い物

間食 黒糖饅頭とおかき

エネルギー:1,562kcal たんぱく質:67.1g 脂質:44.0g 食塩相当量:8.1g

23

(土) SAT



**和朝食** 鮭の塩焼き ●さつまいもの甘煮 ●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

**土用の丑の日 鰻御膳**

●鰻重 ●夏野菜天ぷら ●冬瓜煮物 ●ジュンサイ酢の物 ●吸い物 ●マンゴー

**夕食** 四日市名物!厚切りトンテキ ●ピーマンの塩昆布和え ●金時豆 ●ご飯 ●味噌汁

間食 ところてん

エネルギー:1,682kcal たんぱく質:64.9g 脂質:44.8g 食塩相当量:8.7g

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** 牛肉炒め ●高野豆腐 ●スイカ ●ご飯 ●味噌汁

**夕食** いわしのみぞれ煮 ●湯葉の酢の物 ●イカと里芋の煮物 ●ご飯 ●味噌汁

間食 アセロラゼリー

エネルギー:1,557kcal たんぱく質:56.3g 脂質:43.5g 食塩相当量:8.6g

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 ●焼きたてハムマヨパン

**昼食** オムライス ハヤシソース ●オレンジ ●海老とブロッコリーのナッツサラダ ●にんじんのポターージュ

**夕食** カレイと夏野菜のおろし煮 ●卵の花 ●チンゲン菜のおかか ●ご飯 ●味噌汁

間食 かき氷

エネルギー:1,673kcal たんぱく質:61.6g 脂質:44.1g 食塩相当量:9.3g

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 ●ポターージュ

**昼食** 冷やし鴨南蛮そば ●太巻き ●五目豆腐 ●パイナップル

**夕食** 鯖の味噌煮 ●牛肉の煮物 ●小松菜の磯辺和え ●ご飯 ●吸い物

間食 ふんわりワッフル

エネルギー:1,600kcal たんぱく質:55.4g 脂質:50.0g 食塩相当量:9.8g

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** タラのグリル ●ねぎとフレッシュトマトのソース ●夏野菜のマリネ ●バナナ ●ご飯 ●スープ

**夕食** 八宝菜 ●春巻き ●もやしナムル ●ご飯 ●中華スープ

間食 かすてら饅頭

エネルギー:1,631kcal たんぱく質:62.0g 脂質:44.9g 食塩相当量:8.2g

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** 海老フライとかぼちゃコロッケ ●にしん甘酢漬 ●マンゴー ●ご飯 ●味噌汁

**夕食** 肉じゃが ●ほうれん草のピーナツ和え ●水なすの切漬 ●ご飯 ●味噌汁

間食 レモンゼリー

エネルギー:1,696kcal たんぱく質:59.5g 脂質:38.7g 食塩相当量:9.6g



# 御献立表

2022 7月 22日~31日

## キッチンからのお知らせ Kitchen Information



23日 (土)

お献立

肉の日 Meat Day

### 土用の丑の日 鰻御膳

「う」のつく食べ物を食べると夏負けしないという風習があります。

●鰻重  
ふっくらとやわらかい鰻をご用意しました。鰻には疲労回復に効果的な栄養素が豊富で、夏バテ予防にもぴったりです。

●天ぷら  
夏野菜のなす・かぼちゃ・みょうがをさっくりと揚げました。

●冬瓜の煮物  
冬瓜、オクラ、海老の上品な味付けの煮物です。

●ジュンサイの酢の物  
旬のジュンサイをさっぱりと。

●甘味  
マンゴー

●お吸い物



29日 (金)

### ポークとチキンのミックスグリル

夏のバーベキューをイメージした一品です。醤油ベースのスパイシーなタレにホーエ豚とチキンを漬け込んで焼きました。

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 ポークとチキンのミックスグリル ●豆腐サラダ ●メロン ●ご飯 ●スープ

**夕食** 銀ダラの煮付け ●牛肉とごぼう煮 ●味付とろろ ●発芽玄米ご飯 ●味噌汁

間食 最中

エネルギー:1,673kcal たんぱく質:64.4g 脂質:41.8g 食塩相当量:8.2g

30

(土) SAT



**和朝食** 赤魚みぞれ煮 ●さつまいもの甘煮 ●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** 季節の天ぷら ●鶏とれんこんの煮物 ●キウイ ●ご飯 ●味噌汁

**夕食** 豚ロース肉の味噌漬け焼き ●ほうれん草とカニのお浸し ●長芋の梅和え ●ご飯 ●吸い物

間食 バニラアイス

エネルギー:1,661kcal たんぱく質:56.5g 脂質:40.6g 食塩相当量:7.8g

31

(日) SUN



**和朝食** 玉子焼き ●切干大根煮 ●ふりかけ

**洋朝食** ス克蘭ブルエッグ ●ソーセージ ●食パン ●スープ

**昼食** チキンカレー ●コールスロー ●野菜ジュース ●スープ

**夕食** 鮭の塩焼き ●大豆の五目煮 ●揚げなすの肉味噌がけ ●ご飯 ●味噌汁

間食 酒饅頭

エネルギー:1,662kcal たんぱく質:59.1g 脂質:44.3g 食塩相当量:10.3g