

1 (土) SAT

| | | | |
|-----|---|-----|---------------------------------------|
| 和朝食 | 目玉焼き ●がんもの含め煮 ●しば漬 | 洋朝食 | オムレツ ●食パン ●ハム ●クリームパスタ ●スープ |
| 昼食 | じゃが芋と鶏の煮物 ●かぶのかにあんかけ ●洋梨缶 ●赤飯 ●味噌汁 | 間食 | 蒸しパン |
| 夕食 | 刺身盛り合わせ ●ごぼうと豚肉の旨煮 ●長芋の梅和え ●ご飯 ●味噌汁 | | |

エネルギー:1,550kcal たんぱく質:65.8g 脂質:34.6g 食塩相当量:7.7g

2 (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 | 四日市名物!厚切りトンテキ ●いんげんのおかか和え ●オレンジ ●ご飯 ●味噌汁 | 間食 | 柿ゼリー |
| 夕食 | さんまの塩焼き ●白胡麻豆腐 ●小松菜の辛子和え ●栗ご飯 ●味噌汁 | | |

エネルギー:1,686kcal たんぱく質:60.9g 脂質:41.7g 食塩相当量:9.3g

3 (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 | クラムチャウダー ●黄桃缶 ●ごぼうサラダ ●焼きたてハムマヨパン | |
| 昼食 | 行事食 オータムランチ ●サーモンソテー ●秋野菜のサラダ ●パン ●ほうれん草ポタージュ ●焼りんご | | 間食 | 京わらび餅 |
| 夕食 | 牛肉野菜炒め ●大豆ひじき煮 ●山椒ちりめん ●ご飯 ●味噌汁 | | | |

エネルギー:1,661kcal たんぱく質:56.1g 脂質:50.3g 食塩相当量:7.1g

4 (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 | 豚の生姜焼き ●ピーマンの塩昆布和え ●キウイ ●ご飯 ●味噌汁 | 間食 | ミルクプリン |
| 夕食 | カレーと秋野菜のおろし煮 ●レバーの甘辛煮 ●いんげんの白和え ●ご飯 ●味噌汁 | | |

エネルギー:1,592kcal たんぱく質:54.5g 脂質:43.0g 食塩相当量:8.2g

5 (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 | けんちんうどん ●太巻き ●豆腐のふわふわ蒸し ●バナナ | 間食 | 二色練りようかん |
| 夕食 | 金目鯛の煮付け ●卵の花 ●長芋の肉味噌がけ ●ご飯 ●味噌汁 | | |

エネルギー:1,564kcal たんぱく質:60.8g 脂質:25.9g 食塩相当量:9.9g

6 (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 | 天丼 ●きゅうりとしらすの酢の物 ●柿 ●味噌汁 | 間食 | アセロラゼリー |
| 夕食 | 豚ロースの塩こうじ焼き ●オクラのお浸し ●大根の柚子味噌 ●ご飯 ●味噌汁 | | |

エネルギー:1,679kcal たんぱく質:53.9g 脂質:50.0g 食塩相当量:9.1g

7 (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 | あじのムニエル ポン酢ソース ●カリフラワーのカレー炒め ●オレンジ ●ご飯 ●スープ | 間食 | バームクーヘン |
| 夕食 | 鶏とキャベツの味噌炒め ●さつま芋のレモン煮 ●ほうれん草のピーナツ和え ●ご飯 ●れんこんのすり流し汁 | | |

エネルギー:1,586kcal たんぱく質:61.8g 脂質:29.3g 食塩相当量:8.0g



御献立表

OKONDATE



キッチンからのお知らせ Kitchen Information



3日 (月)

MENU

- サーマンソテー
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。お好みでレモンを搾ってお召し上がりください。
- 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。

- ほうれん草のポタージュ
クリーミーでコクのある彩り鮮やかなポタージュです。
- パン
- 焼きりんご
りんごを焼くことでやわらかく、ジュワっと甘みが増しています。

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。



2日 (日)

季節メニュー Seasonal Menu

さんまの塩焼き

秋の味覚の代名詞、さんまをご用意しました!ふっくらと脂のり、旨みと栄養がぎゅっと詰まっています。

栄養士のひとこと

秋といえば食欲の秋、芸術の秋、読書の秋など様々な定番の表現がありますね。そんな秋の祝日として10月10日は「スポーツの日」があります。2021年にオリンピックが東京で開催され、世界中の人々が日本に集う好機にスポーツの価値を世界の人々と分かち合い、各国と協調していくことを期待されました。そこで50年余りにわたり続いた「体育の日」を、世界的に広く用いられている言葉を用いて「スポーツの日」に2020年に改定されました。暑さがひと段落し、水分摂取を忘れがちになりやすい季節ですが、体を動かした後は水分を摂ることを意識して秋を楽しみましょう!



管理栄養士 宮本

ラヴィーレのこだわり 朝食は和食と洋食から選べます

朝食は1日の元気の源と言われています。そんな始まりを旨味しっかりでヘルシーな和食と、軽くてお腹にしっかり溜まる洋食とどちらをお選びでしょうか。好みや気分で食べたい方を選べる事は今の時代当たり前ですが、美味しく健康的である特別を私たちは大切にしています。

※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 (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 | 牛肉炒め ●なす利休煮 ●パイン缶 ●ご飯 ●味噌汁 | 間食 | 最中 黒豆茶 |
| 夕食 | 刺身盛り合わせ ●鶏とれんこんの煮物 ●白菜のお浸し ●ご飯 ●味噌汁 | | |

エネルギー:1,554kcal たんぱく質:58.6g 脂質:36.2g 食塩相当量:7.7g

9 (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 | 麻婆豆腐 ●餃子 ●フルーツヨーグルト ●ご飯 ●スープ | 間食 | 黒ごまプリン |
| 夕食 | カレーの煮付け ●れんこんと昆布の煮物 ●小松菜のおかか ●ご飯 ●味噌汁 | | |

エネルギー:1,532kcal たんぱく質:53.6g 脂質:31.6g 食塩相当量:8.6g

10 (月) MON スポーツの日

| | | | |
|-----|--|-----|-----------------------------------|
| 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 ●白豆 | 洋朝食 | ウイナー玉子巻 ●食パン ●ジャーマンポテト ●ポターージュ |
| 昼食 | 宮崎名物!チキン南蛮 ●ピーマン炒め煮 ●りんご ●ご飯 ●味噌汁 | 間食 | ピーチゼリー |
| 夕食 | がんもと秋野菜の炊き合わせ ●牛肉とごぼう煮 ●昆布巻 ●ご飯 ●赤だし味噌汁 | | |

エネルギー:1,627kcal たんぱく質:54.0g 脂質:40.9g 食塩相当量:8.1g

11 (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 ●かぼちゃサラダ ●みかん缶 ●焼きたてクロワッサン |
| 昼食 | 豚ロース肉の味噌漬け焼き ●長芋の白煮 ●ぶどう ●ご飯 ●吸い物 | 間食 | カステラ |
| 夕食 | 巻き寿司 ●牛肉の煮物 ●なすの揚げだし ●いわしつみれの味噌汁 | | |

エネルギー:1,657kcal たんぱく質:63.0g 脂質:40.3g 食塩相当量:10.5g

12 (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 | 野菜ミートグラタン ●コールスロー ●キウイ ●パン2種 ●スープ | 間食 | 米こうじ甘酒と おかき |
| 夕食 | 赤魚の塩こうじ焼き ●筑前煮 ●汲み上げ湯葉 ●ご飯 ●味噌汁 | | |

エネルギー:1,640kcal たんぱく質:62.5g 脂質:49.1g 食塩相当量:8.5g

13 (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 | アジフライとコロッケ ●いんげんの生姜和え ●パイン缶 ●ご飯 ●味噌汁 | 間食 | シュークリーム |
| 夕食 | 牛丼 ●海老ときゅうりの辛子酢味噌 ●大豆の五目煮 ●味噌汁 | | |

エネルギー:1,638kcal たんぱく質:54.5g 脂質:47.9g 食塩相当量:9.3g

14 (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 | 長崎名物!具沢山ちゃんぽん ●シューマイ ●マンゴー | 間食 | 芋ようかん |
| 夕食 | 銀ダラと秋野菜の朴葉焼き ●揚げなすの南蛮漬 ●ブロッコリーの胡麻和え ●ご飯 ●味噌汁 | | |

エネルギー:1,592kcal たんぱく質:57.4g 脂質:48.3g 食塩相当量:10.4g



御献立表

OKONDATE

2022
10月
8日~14日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information



10日 (月) 季節メニュー Seasonal Menu

秋野菜の炊き合わせ

夕食

秋を感じるホクホク食感のさつま芋を入れた炊き合わせです。優しい甘みのある炊き合わせをご堪能ください。



14日 (金) 新メニュー New Menu

銀ダラと秋野菜の朴葉焼き

夕食

香り良い朴葉を器に見立てた秋らしいメニューです。銀ダラと秋野菜の旨味がぎゅっと詰まった一品です。

バイヤーのひとこと

かぼちゃの旬を知っていますか?夏に採れるから夏が旬!冬至に食べるくらいだから冬が旬!どちらでしょう?かぼちゃが収穫できるのは真夏から初秋にかけての時期です。でも収穫したては水っぽく、甘さも少ないんです。収穫後2~3ヶ月保管して追熟してからのほうが美味しくなり、栄養価も増えます。ちなみに、かぼちゃのお尻に丸いへたの様なものがあるんですが、熟してないかぼちゃはへたを取るとそこから水分がしみ出てきますよ。旬というのは自然のなかで育った食べ物がもっとも美味しく、栄養価が高い時期を指します。そのため、かぼちゃの旬は収穫してすぐの夏ではなく秋から冬とされています。冬至の日にかぼちゃを食べる風習がありますよね。この風習は栄養価の高いかぼちゃを食べることで免疫力を高めるためとされています。それほど冬のかぼちゃは栄養価が高くなっています。



担当 今村



15

(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 欧風ビーフカレー
●カリフラワーサラダ ●れんこんとぶどうのジュース ●スープ

夕食 刺身盛り合わせ
●レバーの甘辛煮 ●セロリの浅漬 ●ご飯 ●味噌汁

間食 抹茶大納言
パウンドケーキ

エネルギー:1,649kcal たんぱく質:64.1g 脂質:40.9g 食塩相当量:7.2g

16

(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 鮭の西京焼き
●かぼちゃの煮物 ●白菜の生姜和え ●ご飯 ●吸い物

夕食 そぼろ三色丼
●イカと里芋の煮物 ●なすのお浸し ●味噌汁

間食 洋梨のタルト

エネルギー:1,557kcal たんぱく質:59.2g 脂質:37.9g 食塩相当量:9.0g

17

(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 ●食パン
●ミートボール ●マカロニサラダ ●スープ

味わい紀行 愛知県
●味噌カツ ●刻みうなぎ ●守口漬け
●ご飯 ●吸い物 ●抹茶水ようかん

夕食 いわしのみぞれ煮
●白胡麻豆腐 ●ピーマンの塩昆布和え ●ご飯 ●味噌汁

間食 黒棒

エネルギー:1,654kcal たんぱく質:61.2g 脂質:38.5g 食塩相当量:8.8g

18

(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 まぐろの漬け丼
●豆腐のふわふわ蒸し ●バナナ ●味噌汁

夕食 牛肉とごぼうの柳川風
●海老と野菜の塩炒め ●きゅうりぬか漬 ●ご飯 ●味噌汁

間食 スイートポテト

エネルギー:1,554kcal たんぱく質:66.1g 脂質:30.7g 食塩相当量:9.5g

19

(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 季節の天ぷら
●高野豆腐 ●松前漬 ●ご飯 ●赤だし味噌汁

夕食 豚ヒレ肉のピカタ
●チンゲン菜のおかか ●マンゴー ●ご飯 ●味噌汁

間食 酒饅頭

エネルギー:1,574kcal たんぱく質:55.2g 脂質:34.0g 食塩相当量:7.3g

20

(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 牛ひき肉たっぷりミートソーススパゲティ
●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

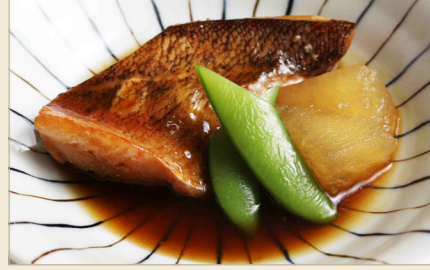
夕食 赤魚のはぶて焼き
●れんこんと昆布の煮物 ●うぐいす豆 ●ご飯 ●味噌汁

間食 ぶどうのロールケーキ

エネルギー:1,553kcal たんぱく質:66.1g 脂質:48.3g 食塩相当量:8.8g

21

(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 メバルの煮付け
●長芋の塩昆布和え ●カリフラワーの柚子胡椒 ●ご飯 ●味噌汁

間食 チョコレートプリン

エネルギー:1,562kcal たんぱく質:69.9g 脂質:43.6g 食塩相当量:8.6g



御献立表

OKONDATE

2022 10月 15日~21日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information



17日 (月)

お献立

- 味噌カツ**
愛知県名古屋市発祥の味噌ダレをかけたトンカツです。
- 刻みうなぎ**
ひつまぶしをイメージしました。
- 守口漬け**
愛知県と岐阜県のみで栽培され、一般的の大根より細長く、身がしまった「守口大根」を酒粕で漬け込みました。
- 抹茶水ようかん**
愛知県西尾市は抹茶の全国生産量約20%を占める日本有数の抹茶の里です。
- ご飯**
- お吸い物**

味わい紀行 愛知県

昼食

日本のほぼ中央に位置し、愛知万博の理念を次世代へ継承するため、愛・地球博記念公園にジブリパークを設備する構想を進めています。そんな愛知県で親しまれている郷土料理をご用意しました。

新メニュー New Menu



18日 (火)

まぐろの漬け丼

昼食

柔らかく旨みのあるまぐろを漬け込みました。カイワレ大根やわさびがまぐろとよく合います。ぜひご堪能ください。

季節のおやつ Seasonal Dessert



20日 (木)

ぶどうのロールケーキ

間食

秋の味覚をイメージした、手作りロールケーキです。しっとりとしたスポンジをたっぷりの生クリームで包みました。

22

(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

昼食 ハンバーグ デミグラスソース ●きのこサラダ ●りんご ●ご飯 ●スープ

夕食 握り寿司 ●鰻の茶碗蒸し ●なす利休煮 ●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:60.9g 脂質:44.1g 食塩相当量:8.6g

23

(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 青椒肉絲 ●もやしナムル ●パイン缶 ●ご飯 ●スープ

夕食 鯖の味噌煮 ●牛肉と大根煮 ●湯葉の酢の物 ●ご飯 ●吸い物

間食 クッキーとココア

エネルギー:1,627kcal たんぱく質:56.0g 脂質:47.8g 食塩相当量:8.0g

24

(月) MON



和朝食 赤魚の西京焼き ●きんぴらごぼう ●白豆 ●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 鶏のさっぱり大根おろしダレ ●イカとチンゲン菜の塩炒め ●オレンジ ●ご飯 ●味噌汁

夕食 さわらの南蛮煮 ●玉子豆腐 ●味付とろろ ●ご飯 ●豚汁

間食 人形焼

エネルギー:1,609kcal たんぱく質:66.4g 脂質:33.3g 食塩相当量:9.4g

25

(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 東京醤油ラーメン ●シューマイ ●五目豆腐 ●柿

夕食 カレイの照り焼き ●牛肉の煮物 ●小松菜の磯辺和え ●ご飯 ●味噌汁

間食 チーズパウンドケーキ

エネルギー:1,552kcal たんぱく質:55.3g 脂質:50.0g 食塩相当量:10.5g

26

(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 オムライス ハヤシソース ●豆腐サラダ ●バナナ ●スープ

夕食 鮭の塩焼き ●きんぴられんこん ●いんげんの生姜和え ●ご飯 ●味噌汁

間食 かすてら饅頭

エネルギー:1,575kcal たんぱく質:55.8g 脂質:39.6g 食塩相当量:9.4g

27

(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 広島県産カキフライ ●オクラと長芋のおかか和え ●マンゴー ●ご飯 ●味噌汁

夕食 肉じゃが ●きゅうりとカニの酢の物 ●ほうれん草のピーナツ和え ●発芽玄米ご飯 ●味噌汁

間食 ほうじ茶プリン

エネルギー:1,651kcal たんぱく質:56.0g 脂質:40.0g 食塩相当量:9.7g

28

(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 豚角煮 ●ちくわと昆布の煮物 ●いんげんの白和え ●ご飯 ●味噌汁

夕食 ちらし寿司 ●牛肉とごぼう煮 ●ブロッコリーの胡麻和え ●味噌汁

間食 ふんわり焼き

エネルギー:1,565kcal たんぱく質:63.7g 脂質:35.4g 食塩相当量:9.7g



御献立表

OKONDATE

2022 10月 22日~31日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information



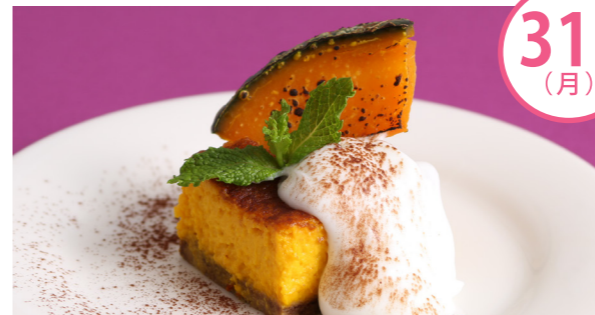
29日 (土)

肉の日 Meat Day

ローストビーフ丼

昼食

お肉がご飯を包み込むように何枚も盛り付けられていて贅沢な丼です。やわらかくしっとりしたお肉とまろやかでとろりとした温泉卵が良く合います。



31日 (月)

季節のおやつ Seasonal Dessert

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です！濃厚でなめらか、いつもより華やかなプリンです。

29

(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 肉の日 ローストビーフ丼 ●サラダ ●キウイ ●味噌汁

夕食 刺身盛り合わせ ●筑前煮 ●揚げなすの田楽 ●ご飯 ●味噌汁

間食 紅茶のシフォンケーキ

エネルギー:1,555kcal たんぱく質:68.8g 脂質:37.4g 食塩相当量:7.9g

30

(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 ●いんげんのバターソテー ●野菜ジュース ●スープ

夕食 鯖の塩焼き ●大豆の五目煮 ●キャベツの塩昆布和え ●ご飯 ●赤だし味噌汁

間食 レモンゼリー

エネルギー:1,625kcal たんぱく質:53.8g 脂質:46.1g 食塩相当量:9.0g

31

(月) MON



和朝食 肉団子と白菜煮 ●切昆布大豆 ●しば漬

洋朝食 温玉白菜スープ ●黄桃缶 ●ポテトサラダ ●焼きたてハムマヨパン

昼食 メンチカツとクリームコロッケ ●もずく酢 ●柿 ●ご飯 ●味噌汁

夕食 ねぎとろ丼 ●大根の柚子味噌 ●ほうれん草のお浸し ●味噌汁

間食 かぼちゃの焼きプリン

エネルギー:1,696kcal たんぱく質:54.7g 脂質:46.2g 食塩相当量:10.3g