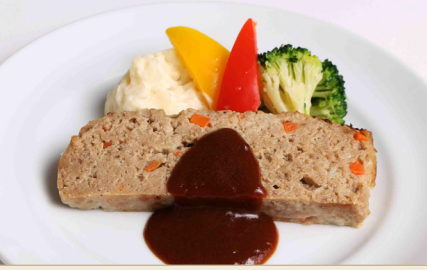


1 (水) WED		和朝食 いわしの梅煮 ●なすの揚げ浸し ●しば漬 昼食 ミートローフ ●新玉ねぎサラダ ●野菜ジュース ●ご飯 ●スープ 夕食 沖目鯛の山椒焼き ●ほうれん草のおかか ●レバーの甘辛煮 ●赤飯 ●味噌汁 間食 エクレア エネルギー:1,598kcal たんぱく質:57.9g 脂質:45.4g 食塩相当量:7.4g	洋朝食 ほうれん草とベーコン炒め ●食パン ●マカロニサラダ ●ハッシュドポテト ●スープ
2 (木) THU		和朝食 つくねの照り焼き ●野菜とツナの炒め煮 ●味海苔 昼食 メンチカツとクリームコロッケ ●いんげんの胡麻和え ●パイン缶 ●ご飯 ●味噌汁 夕食 カレーの煮付け ●鶏とれんこんの煮物 ●白菜とカニカマのお浸し ●ご飯 ●味噌汁 間食 かぼちゃ ババロア エネルギー:1,569kcal たんぱく質:58.3g 脂質:31.9g 食塩相当量:9.1g	洋朝食 野菜オムレツ ●ミートボール ●食パン ●スープ
3 (金) FRI		和朝食 あじの味醂焼き ●かぼちゃの煮物 ●納豆 行事食 雛御膳 ●ちらし寿司 ●ふき煮・菜の花の菜種和え・三色テリヌ ●お刺身 ●はまぐりのお吸い物 ●苺ゼリー 夕食 鶏のさっぱり大根おろしダレ ●カリフラワーの柚子胡椒 ●白胡麻豆腐 ●ご飯 ●味噌汁 間食 桜餅 エネルギー:1,538kcal たんぱく質:67.6g 脂質:22.7g 食塩相当量:9.1g	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
4 (土) SAT		和朝食 目玉焼き ●がんもの含め煮 ●しば漬 昼食 長崎名物! 具沢山ちゃんぽん ●餃子 ●バナナ 夕食 刺身盛り合わせ ●豆腐のふわふわ蒸し ●さつま芋のレモン煮 ●ご飯 ●味噌汁 間食 カステラ エネルギー:1,533kcal たんぱく質:69.0g 脂質:35.3g 食塩相当量:8.9g	洋朝食 オムレツ ●食パン ●ボロニアソーセージ ●クリーム Pasta ●スープ
5 (日) SUN		和朝食 さつま揚げの煮物 ●温泉卵 ●昆布巻 昼食 鮭の西京焼き ●筑前煮 ●いんげんの白和え ●ご飯 ●吸い物 夕食 牛肉炒め ●大根とホッキ貝の酢の物 ●オレンジ ●ご飯 ●味噌汁 間食 さくら杏仁 エネルギー:1,628kcal たんぱく質:66.3g 脂質:41.6g 食塩相当量:8.8g	洋朝食 ウインナー玉子巻 ●ツナサラダ ●食パン ●スープ
6 (月) MON		和朝食 赤魚みぞれ煮 ●きんぴらごぼう ●ふりかけ 昼食 季節の天ぷら ●白菜のお浸し ●揚げなすの南蛮漬け ●ご飯 ●赤だし味噌汁 夕食 鶏もも肉の塩こうじ焼き ●大豆ひじき煮 ●マンゴー ●ご飯 ●味噌汁 間食 二色練り ようかん エネルギー:1,623kcal たんぱく質:56.1g 脂質:35.6g 食塩相当量:6.8g	洋朝食 じゃが芋ポタージュ ●黄桃缶 ●ごぼうサラダ ●焼きたてハムマヨパン
7 (火) TUE		朝食 厚揚げの煮物 ●人参と玉子の炒め物 ●ゆず大根 昼食 青椒肉絲 ●海老シューマイ ●パイン缶 ●ご飯 ●スープ 夕食 あじの塩焼き ●高野豆腐 ●さつま芋の甘煮 ●ご飯 ●味噌汁 間食 バームクーヘン エネルギー:1,554kcal たんぱく質:55.0g 脂質:32.6g 食塩相当量:8.2g	洋朝食 パンプキンオムレツ ●ウインナー ●食パン ●スープ



御献立表
OKONDATE

2023
3月
1日~7日

キッチンからのお知らせ
Kitchen Information

行事食
雛御膳

雛祭りは女の子の健やかな成長を祈る節句です。

昼食



3日
(金)

お献立

●ふき煮・菜の花の菜種和え・三色テリヌ
春の訪れを感じる3品です。箸休めにどうぞ。

●お刺身
海老と帆立のお刺身です。

●はまぐりのお吸い物
一生一人の人と添い遂げるようにという願いを込めた蛤のお吸い物です。

●ちらし寿司
いくらがのった華やかな桜香るちらし寿司をお楽しみ下さい。

●苺ゼリー
苺のかわいらしい爽やかなゼリーに仕上げました。



1日
(水)

季節メニュー
Seasonal Menu

新玉ねぎサラダ

今が旬の新玉ねぎでシンプルなサラダを作りました。辛味がなく、シャキシャキとした食感が楽しめます。

昼食

バイヤーのひとこと

担当 今村

【新玉ねぎ】
玉ねぎには一年中出回っている黄金色をした「黄玉ねぎ」が一般的です。春になると回る白っぽい新玉ねぎは「白玉ねぎ」というものになります。この2つ品種は同じで「黄玉ねぎ」の早採れバージョンが新玉ねぎ。私達が良く使う皮が茶色い玉ねぎは収穫後にコンテナなどに入れ、一定期間乾燥させてから出荷されますが、新玉ねぎは乾燥させずに出荷するため水分が多い状態で出荷されます。玉ねぎは辛味成分が強いため、サラダなどで食べるときに水にさらすという方も多いのではないのでしょうか？新玉ねぎも甘いとはいえ玉ねぎ特有の辛味があります。玉ねぎを水にさらすと辛味は消えますが硫化アリルをはじめ水溶性のビタミンなどが流れ出てしまいます。ですからできれば水にさらさず、お酢などに浸けて流れ出た栄養素も一緒に摂れるようにするといいですね。

ラヴィーレのこだわり

季節の食材を使用したお料理

お料理は昔から季節の食材を中心に献立が組み立てられていたといえます。現在では技術などの進歩により一年を通して様々な野菜や果物を目にする機会が多くなっていますが、「旬の食材」には豊富な栄養素や味や色も濃く鮮やかな見た目、新鮮さでみずみずしさがあるなど良いことが沢山あります。そんな「旬の食材」を取り入れたお料理で四季折々の情緒を感じながら楽しい時間を味わってください。

※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 (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 昼食 サンドイッチ ●サラダ ●りんごと緑野菜のジュース ●にんじんのポターージュ 夕食 白身魚と野菜の甘酢あん ●ブロッコリーの白和え ●べつたら漬 ●ご飯 ●味噌汁	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 間食 レモンゼリー	エネルギー:1,586kcal たんぱく質:58.3g 脂質:46.8g 食塩相当量:8.7g
9 (木) THU		和朝食 玉子焼き ●切昆布大豆 ●しば漬 昼食 ナポリタンスパゲティー ●海老とブロッコリーのナッツサラダ ●スープ 夕食 さわらの木の芽味噌焼き ●ほうれん草のピーナツ和え ●キャベツと人参のお浸し ●ご飯 ●吸い物	洋朝食 目玉焼き ●カニ風味サラダ ●食パン ●ポターージュ 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:62.2g 脂質:47.4g 食塩相当量:9.9g
10 (金) FRI		和朝食 赤魚の粕漬け焼き ●かぼちゃの煮物 ●納豆 昼食 宮崎名物!チキン南蛮 ●白菜の辛子和え ●セロリの浅漬 ●ご飯 ●味噌汁 夕食 しらす丼 ●イカとチンゲン菜の塩炒め ●きんぴられんこん ●味噌汁	洋朝食 野菜スープ ●タラモサラダ ●洋梨缶 ●パン2種 間食 人形焼	エネルギー:1,605kcal たんぱく質:60.2g 脂質:39.3g 食塩相当量:8.2g
11 (土) SAT		和朝食 じゃがベーコン ●野菜とツナの炒め煮 ●つぼ漬 昼食 ポークカレー ●コールスロー ●オレンジ ●スープ 夕食 刺身盛り合わせ ●揚げなすの肉味噌がけ ●玉子豆腐 ●ご飯 ●味噌汁	洋朝食 じゃがベーコン ●チキンナゲット ●食パン ●スープ 間食 いちごの ショートケーキパフェ	エネルギー:1,613kcal たんぱく質:56.7g 脂質:43.5g 食塩相当量:9.7g
12 (日) SUN		和朝食 つくねの照り焼き ●冬瓜のあんかけ ●オクラの胡麻和え 昼食 鮭の塩焼き ●かぼちゃのそぼろあん ●菜の花の菜種和え ●ご飯 ●味噌汁 夕食 牛肉野菜炒め ●かぶの梅和え ●昆布巻 ●ご飯 ●味噌汁	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 間食 米こうじ甘酒と せんべい	エネルギー:1,556kcal たんぱく質:59.0g 脂質:35.3g 食塩相当量:8.7g
13 (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 ●白花生 昼食 鶏もも肉の味噌漬け焼き ●海老と野菜の塩炒め ●ご飯 ●れんこんのすり流し汁 夕食 がんもと春野菜の炊き合わせ ●揚げなすの柚子胡椒和え ●たくあん ●ご飯 ●味噌汁	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 間食 最中	エネルギー:1,534kcal たんぱく質:56.2g 脂質:30.2g 食塩相当量:7.7g
14 (火) TUE		和朝食 あじの味醂焼き ●梅干 ●大根のそぼろ煮 ●ひじきの煮物 昼食 きつねそば ●太巻き ●鶏とれんこんの煮物 ●マンゴー 夕食 和風ハンバーグ おろしポン酢ソース ●ピーマン炒め煮 ●ふき味噌 ●ご飯 ●味噌汁	洋朝食 クラムチャウダー ●みかん缶 ●かぼちゃサラダ ●焼きたてクロワッサン 間食 ホワイト チョコレートケーキ	エネルギー:1,570kcal たんぱく質:62.0g 脂質:38.9g 食塩相当量:11.1g



御 献 立 表

OKONDATE

2023
3月
8日~14日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

新メニュー New Menu



9日
(木)

さわらの木の芽味噌焼き

春が旬であるさわらと山椒の若葉である木の芽を使用し、上品な味付けに仕上げました。春の訪れを感じる香りをお楽しみください。

夕食



11日
(土)

いちごのショートケーキパフェ

旬のいちごを使用した白とピンクの色合いがかわいいいちごのショートケーキパフェをご用意しました♪

間食

季節メニュー Seasonal Menu



10日
(金)

しらす丼

生しらすと釜揚げしらすの2種をのせました。生しらすはおろし生姜と和えることで香りよくお召上がりいただけます。

夕食

季節のおやつ Seasonal Dessert



14日
(火)

ホワイトチョコレートケーキ

白いチョコケーキに苺ソースをかけた、初恋のようにちょっぴり甘酸っぱいケーキです。

間食

栄 養 士 の ひ と こ と

徐々に厳しい寒さも和らぎ、春の陽気を感じる季節となりました。今月は春野菜を使用した料理や春に旬を迎えるぷりぷりとした生しらすが登場します。しらすには骨形成に必要なビタミンDとカルシウムが豊富に含まれています。さらにカルシウムの吸収を助けるマグネシウムも含まれるため体にも嬉しい栄養が詰まったお魚です。鮮やかな花々とともに春の食材もぜひお楽しみ下さい。



管理栄養士 宮本

15

(水)
WED



和朝食

車麴の煮物
●温泉卵 ●鮭そぼろ

昼食

油淋鶏
●春雨サラダ ●キウイ ●ご飯 ●スープ

夕食

金目鯛の煮付け
●季節野菜 ●豚と大根の旨煮 ●ご飯 ●味噌汁

洋朝食

オムレツ
●ボロニアソーセージ ●食パン ●スープ

間食

かすてら饅頭
黒豆茶

エネルギー:1,647kcal たんぱく質:63.8g 脂質:39.7g 食塩相当量:7.8g

16

(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

昼食

豚ヒレ肉のピカタ
●田楽味噌大根煮 ●パイン缶 ●ご飯 ●味噌汁

夕食

いわしのみぞれ煮
●卵の花 ●いんげんの胡麻和え ●ご飯 ●味噌汁

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

間食

春の
パウンドケーキ

エネルギー:1,592kcal たんぱく質:63.5g 脂質:36.3g 食塩相当量:8.9g

17

(金)
FRI



和朝食

玉子焼き
●きんぴらごぼう ●納豆

昼食

海老フライとかぼちゃコロッケ
●わかめと大根の甘酢和え ●いちご ●ご飯 ●味噌汁

夕食

じゃが芋と鶏の煮物
●オクラのお浸し ●なら漬 ●ご飯 ●味噌汁

洋朝食

温玉白菜スープ
●ごぼうサラダ ●黄桃缶 ●パン2種

間食

紅茶ゼリー

エネルギー:1,604kcal たんぱく質:53.7g 脂質:38.7g 食塩相当量:8.9g

18

(土)
SAT



和朝食

ブリの照り焼き
●さつま芋の甘煮 ●ふりかけ

昼食

麻婆なす
●春巻き ●バナナ ●ご飯 ●スープ

夕食

握り寿司
●牛肉とごぼう煮 ●ブロッコリーの胡麻和え ●けんちん汁

洋朝食

目玉焼き
●ウインナー ●食パン ●スープ

間食

クッキーと
ココア

エネルギー:1,550kcal たんぱく質:54.7g 脂質:38.9g 食塩相当量:9.1g

19

(日)
SUN



和朝食

じゃがベーコン
●がんもの含め煮 ●つぼ漬

昼食

オムライス トマトクリームソース
●いんげんのバターソテー ●野菜ジュース ●スープ

夕食

メバルの煮付け
●ちくわと昆布の煮物 ●キャベツの梅和え ●ご飯 ●味噌汁

洋朝食

じゃがベーコン ●食パン
●カニ風味サラダ ●チキンナゲット ●スープ

間食

蒸しパン

エネルギー:1,615kcal たんぱく質:54.8g 脂質:43.6g 食塩相当量:10.3g

20

(月)
MON



和朝食

肉団子と白菜煮
●昆布巻 ●卵かけご飯

昼食

焼きそば
●海老シューマイ ●白桃缶 ●スープ

夕食

あじの煮付け
●豆腐のふわふわ蒸し ●ほうれん草のピーナツ和え ●ご飯 ●味噌汁

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

間食

豆乳プリン

エネルギー:1,578kcal たんぱく質:59.9g 脂質:47.9g 食塩相当量:10.8g

21

(火)
TUE
春分の日



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 ●味噌海苔

昼食

牛肉とごぼうの柳川風
●なす利休煮 ●パイン缶 ●ご飯 ●味噌汁

夕食

さわらめし
●手造り豆腐 ●もやしとハムのお浸し ●味噌汁

洋朝食

ミネストローネ ●タラモサラダ
●ヨーグルト ●焼きたてハムマヨパン

間食

ぼたもち

エネルギー:1,598kcal たんぱく質:65.5g 脂質:35.6g 食塩相当量:10.0g

SOMPOの
キッチン

御献立表
OKONDATE

2023
3月
15日~21日

キッチンからのお知らせ
Kitchen Information

新メニュー
New Menu



15日
(水)

豚と大根の旨煮
柔らかい豚バラ肉と味がしみ込んだ大根の煮物です。
ご飯が進む味付けに仕上げています。

夕食

改良メニュー
Brush up Menu



21日
(火)

さわらめし
脂ののったさわらに桜エビと菜の花を添えた丼に改良致しました。
さわらの旨みを存分に味わえます。

夕食

季節のおやつ
Seasonal Dessert



21日
(火)

ぼたもち
あずきの粒をこの季節に咲く牡丹見立ててこの名がついたという説があります。
農作業が始まる時期に、収穫をもたらす山の神を迎えるために作っていたそうです。

間食

ス マ イ ル レ シ ピ

暖かい日が増え春の訪れを感じますが、季節の変わり目は朝晩の寒暖差が大きくなり気温の変化に体がうまく対応できずに体調を崩してしまいがちです。
そんな季節の体調管理に役立つ、市販の食材を一工夫したオリジナルレシピを紹介しています。
3食食事をしっかり食べて、免疫力をUPして感染症に負けない体を作りましょう！



※レシピはこちらから



22

(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
●ボロニアソーセージ ●食パン ●ポタージュ

昼食

味わい紀行
●宇和島鯛めし ●じゃこ天の煮物
●麦味噌汁 ●一六タルト

夕食

豚の生姜焼き
●いんげんの白和え ●きゅうりぬか漬 ●ご飯 ●味噌汁

間食

黒棒

エネルギー:1,681kcal たんぱく質:56.9g 脂質:44.1g 食塩相当量:7.7g

23

(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

サーモンソテー白ワインソース ●玉ねぎのマリネ
●ピーツといちごのジュース ●パン2種 ●スープ

夕食

肉じゃが
●大根の柚子味噌 ●ほうれん草のお浸し ●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:63.1g 脂質:47.1g 食塩相当量:8.0g

24

(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

広島県産カキフライ
●いんげんのおかか和え ●山椒ちりめん ●ご飯 ●味噌汁

夕食

豚角煮
●海老と野菜の塩炒め ●マンゴー ●発芽玄米ご飯 ●味噌汁

間食

コーヒーゼリー

エネルギー:1,675kcal たんぱく質:59.4g 脂質:48.4g 食塩相当量:8.8g

25

(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

鶏ももの照り焼き
●新玉ねぎサラダ ●白桃缶 ●ご飯 ●味噌汁

夕食

刺身盛り合わせ
●豚と白菜の旨煮 ●金時豆 ●ご飯 ●味噌汁

間食

黒糖饅頭とせんべい

エネルギー:1,590kcal たんぱく質:68.9g 脂質:36.8g 食塩相当量:6.8g

26

(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
●ウインナー ●トマトパスタ ●食パン ●スープ

昼食

なすとひき肉のスパイスカレー ●フルーツヨーグルト
●れんこんとブロッコリーの和え物 ●スープ

夕食

カレイの照り焼き
●大豆の五目煮 ●菜の花と海老の酢味噌和え ●ご飯 ●味噌汁

間食

どらやき

エネルギー:1,645kcal たんぱく質:58.4g 脂質:42.6g 食塩相当量:9.2g

27

(月)

MON



和朝食

赤魚の西京焼き
●白花豆 ●きんぴらごぼう ●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

豚ロースの塩こうじ焼き
●オクラのお浸し ●ふき味噌 ●ご飯 ●いわしつみれの味噌汁

夕食

カニ玉
●イカとチンゲン菜の塩炒め ●人参ナムル ●ご飯 ●スープ

間食

京わらび餅

エネルギー:1,623kcal たんぱく質:60.7g 脂質:39.5g 食塩相当量:7.5g

28

(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

タラのグリル ねぎソース ●パイン缶
●キャベツと蒸し鶏のサラダ ●ご飯 ●新玉ねぎスープ

夕食

牛丼
●豆腐のかにあんかけ ●ほうれん草の胡麻和え ●味噌汁

間食

ミルクプリン

エネルギー:1,683kcal たんぱく質:60.0g 脂質:52.1g 食塩相当量:7.8g

SOMPO's
キッチン

御献立表

OKONDATE

2023
3月
22日~31日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

22日
(水)

味わい紀行 愛媛県

昼食

四国の北西部に位置し、西日本最高峰の石鎚山とそれに連なる山々があります。また夏目漱石の「坊ちゃん」、司馬遼太郎の「坂の上の雲」の舞台となるなど、豊かな文化が息づいています。そんな愛媛県で親しまれている料理をご用意致しました。

お献立

●宇和島鯛めし

宇和島で育った新鮮な鯛の刺身を、卵黄の特製ダレにからめてあつあつのご飯と一緒に召し上がり下さい。

●じゃこ天の煮物

特産物であるじゃこ天を使用した煮物です。

●麦味噌汁

愛媛県では古くからお米の裏作として麦を栽培することが多く、麦味噌が親しまれています。甘口で淡い色合いの味噌となっています。

●一六タルト

松山藩にポルトガルから伝来した、ほんのりと上品な柚子の風味が特徴の歴史ある銘菓です。

肉の日 Meat Day

29日
(水)

合鴨 和風ロースト

昼食

柔らかな合鴨を炙り焼きにしました。合鴨と相性の良いネギと共に和風ソースでお召し上がりください。

29

(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

肉の日 合鴨和風ロースト

●長芋の白煮 ●マンゴー ●ご飯 ●味噌汁

間食

アーモンド
ケーキ

夕食

カレイと春野菜のおろし煮

●カリフラワーの柚子胡椒 ●かぼちゃの煮物 ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,537kcal たんぱく質:59.5g 脂質:37.5g 食塩相当量:8.2g

30

(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

四日市名物!厚切りトンテキ

●白菜の辛子和え ●オレンジ ●ご飯 ●味噌汁

間食

ふんわり
ワッフル

夕食

鯖の味噌煮

●オクラと長芋のおかか和え ●セロリの浅漬 ●ご飯 ●吸い物

エネルギー:1,587kcal たんぱく質:56.5g 脂質:45.9g 食塩相当量:7.0g

31

(金)
FRI

和朝食

あじの味醂焼き

●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

札幌味噌ラーメン

●シューマイ ●バナナ

間食

チーズ
パウンドケーキ

夕食

鯛の塩焼き

●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:1,540kcal たんぱく質:68.1g 脂質:43.1g 食塩相当量:10.7g