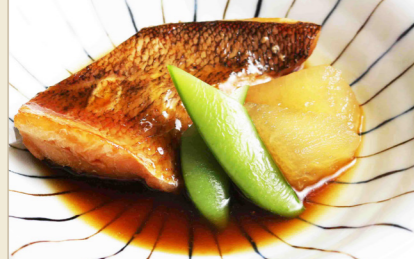



**1** (月) MON



<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>じゃが芋ポタージュ</b> ●黄桃缶 ●ごぼうサラダ ●焼きたてハムマヨパン	<b>間食</b> バームクーヘン
<b>昼食</b>	<b>麻婆豆腐</b> ●餃子 ●パイン缶 ●ご飯 ●スープ			
<b>夕食</b>	<b>メバルの煮付け</b> ●さつま芋のレモン煮 ●キャベツの塩昆布和え ●赤飯 ●味噌汁			

エネルギー:1,540kcal たんぱく質:58.3g 脂質:26.1g 食塩相当量:8.1g

**2** (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>スパニッシュオムレツ</b> ●ウインナー ●食パン ●スープ	<b>間食</b> 水ようかん
<b>昼食</b>	<b>さわらの南蛮煮</b> ●卵の花 ●もやしとハムのお浸し ●ご飯 ●味噌汁			
<b>夕食</b>	<b>鶏もも肉の塩こうじ焼き</b> ●れんこんと昆布の煮物 ●オレンジ ●ご飯 ●味噌汁			

エネルギー:1,546kcal たんぱく質:54.7g 脂質:34.7g 食塩相当量:8.7g


**3** (水) WED 憲法記念日



<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> ●トマトパスタ ●食パン ●スープ	<b>間食</b> 緑茶 パウンドケーキ
<b>昼食</b>	<b>ハヤシライス</b> ●アーモンドと緑野菜のジュース ●海老とアボカドのサラダ ●スープ			
<b>夕食</b>	<b>赤魚のはぶて焼き</b> ●きゅうりと蒸し鶏の生姜和え ●ひじきの煮物 ●ご飯 ●赤だし味噌汁			

エネルギー:1,548kcal たんぱく質:61.8g 脂質:32.8g 食塩相当量:8.8g


**4** (木) THU みどりの日



<b>和朝食</b>	<b>揚げ豆腐</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>間食</b> カステラ
<b>昼食</b>	<b>長崎名物! 具沢山ちゃんぽん</b> ●シューマイ ●マンゴー			
<b>夕食</b>	<b>鯖の味噌煮</b> ●ちぎり天煮物 ●長芋の梅和え ●ご飯 ●れんこんのすり流し汁			

エネルギー:1,570kcal たんぱく質:58.8g 脂質:45.2g 食塩相当量:9.3g


**5** (金) FRI こどもの日



<b>和朝食</b>	<b>赤魚の粕漬け焼き</b> ●かぼちゃの煮物 ●納豆	<b>洋朝食</b>	<b>野菜スープ</b> ●タラモサラダ ●洋梨缶 ●パン2種	<b>間食</b> 柏餅
<b>昼食</b>	<b>宮崎名物! チキン南蛮</b> ●ほうれん草の胡麻和え ●ふき味噌 ●ご飯 ●味噌汁			
<b>夕食</b>	<b>しらす丼</b> ●豚と白菜の旨煮 ●カリフラワーの柚子胡椒 ●味噌汁			

エネルギー:1,663kcal たんぱく質:61.4g 脂質:42.2g 食塩相当量:8.0g


**6** (土) SAT



<b>和朝食</b>	<b>じゃがベーコン</b> ●野菜とツナの炒め煮 ●つぼ漬	<b>洋朝食</b>	<b>じゃがベーコン</b> ●チキンナゲット ●食パン ●スープ	<b>間食</b> 抹茶プリン
<b>昼食</b>	<b>豚角煮</b> ●ピーマンの塩昆布和え ●バナナ ●ご飯 ●味噌汁			
<b>夕食</b>	<b>刺身盛り合わせ</b> ●いんげんの白和え ●長芋の肉味噌がけ ●ご飯 ●味噌汁			

エネルギー:1,546kcal たんぱく質:58.4g 脂質:34.9g 食塩相当量:7.9g

**7** (日) SUN



<b>和朝食</b>	<b>つくねの照り焼き</b> ●冬瓜のあんかけ ●オクラの胡麻和え	<b>洋朝食</b>	<b>根菜トマトスープ</b> ●マカロニサラダ ●白桃缶 ●焼きたてハムマヨパン	<b>間食</b> 酒饅頭
<b>昼食</b>	<b>あじの塩焼き</b> ●ほうれん草のピーナツ和え ●鶏とれんこんの煮物 ●ご飯 ●味噌汁			
<b>夕食</b>	<b>牛肉とごぼうの柳川風</b> ●山椒ちりめん ●キャベツのお浸し ●ご飯 ●味噌汁			

エネルギー:1,544kcal たんぱく質:60.2g 脂質:33.7g 食塩相当量:10.0g



# 御献立表

OKONDATE



## キッチンからのお知らせ Kitchen Information

### 季節のおやつ Seasonal Dessert



3日 (水)

### 緑茶 パウンドケーキ

間食

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。



5日 (金)



### 柏餅

間食


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。

### こだわり 季節のフルーツ

果物はお好きですか?そのまま食べられるお手軽さと十分な甘さを感じさせるみずみずしさは想像するだけでほっぺたが落ちそうになってしまいます。そんな果物をより美味しく食べるには、旬を逃さないこと。そして最適な調理と私たちは考えています。同じ果物もケーキやジュースと形が変わると味も大きく変わりますよね。旬な素材を食べやすく、最適な調理で美味しさを皆さんへお届けしていきます。

※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** (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	ウインナー玉子巻 ●食パン ●ジャーマンポテト ●ポターージュ
昼食	油淋鶏 ●春雨サラダ ●パイン缶 ●ご飯 ●スープ	間食	マンゴープリン
夕食	穴子ちらし寿司 ●豆腐のふわふわ蒸し ●白菜の辛子和え ●豚汁		

エネルギー:1,559kcal たんぱく質:57.6g 脂質:35.6g 食塩相当量:8.4g


**9** (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	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
昼食	札幌味噌ラーメン ●春巻き ●キウイ	間食	クッキーとココア
夕食	金目鯛の煮付け ●大根と鶏の煮物 ●なすの揚げだし ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,537kcal たんぱく質:64.6g 脂質:40.1g 食塩相当量:11.1g


**10** (水) WED



和朝食	車麩の煮物 ●温泉卵 ●ふりかけ	洋朝食	オムレツ ●ボロニアソーセージ ●食パン ●スープ
昼食	白身魚と野菜の甘酢あん ●白菜のお浸し ●洋梨缶 ●ご飯 ●味噌汁	間食	苺アイス
夕食	牛肉炒め ●白胡麻豆腐 ●なら漬 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,688kcal たんぱく質:54.2g 脂質:45.9g 食塩相当量:8.2g


**11** (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	豚ロース肉の味噌漬け焼き ●ブロッコリーの白和え ●昆布巻 ●ご飯 ●いわしのつみれ汁	間食	最中 黒豆茶
夕食	赤魚の塩こうじ焼き ●かぶの梅和え ●そら豆としめじ炒め ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,570kcal たんぱく質:66.8g 脂質:36.8g 食塩相当量:8.4g


**12** (金) FRI



和朝食	だし巻き玉子 ●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	アジフライとコロケ ●レバーの甘辛煮 ●バナナ ●ご飯 ●味噌汁	間食	黒糖饅頭とせんべい
夕食	豆腐ハンバーグみぞれ煮 ●きゅうりとカニの酢の物 ●いんげんのおかか和え ●発芽玄米ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,587kcal たんぱく質:54.3g 脂質:31.5g 食塩相当量:9.2g


**13** (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 ●ウインナー ●食パン ●スープ
昼食	豚の生姜焼き ●かぼちゃの煮物 ●ゴールデンキウイ ●ご飯 ●味噌汁	間食	ふんわり シフォンケーキ
夕食	握り寿司 ●筑前煮 ●揚げなすの柚子胡椒和え ●味噌汁		

エネルギー:1,539kcal たんぱく質:57.0g 脂質:43.1g 食塩相当量:8.3g

**14** (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	<b>行事食 母の日ランチ</b>		
夕食	じゃが芋と鶏の煮物 ●ちくわと昆布の煮物 ●黒豆 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,653kcal たんぱく質:63.8g 脂質:54.4g 食塩相当量:8.5g



# 御献立表

OKONDATE



2023  
**5月**  
8日~14日

## キッチンからのお知らせ Kitchen Information

**14日 (日) 行事食** 昼食

### 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。



<b>MENU</b>	● 鯛のポワレ 新鮮な鯛の表面をカリッと焼きました。風味豊かな白ワインソースでどうぞ。
● 前菜三種 カプレーゼ・キッシュ・生ハムアスパラの三種です。	● 赤ピーマンポターージュ 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	● あじさい杏仁 杏仁豆腐にあじさいの花を見立てたゼリーをのせました。

**11日 (木) 季節のメニュー Seasonal Menu** 夕食

### そら豆としめじ炒め

旬のそら豆を使用した中華風の塩炒めです。そら豆特有の香りが初夏を感じさせてくれます。



## 栄養士のひとこと

5月はそら豆を使用したメニューが登場します。和食・洋食どちらにも使用されるそら豆ですが、最近ではそら豆を使用したお菓子も出てきていますね。そんなそら豆は西アジアや北アメリカで発祥したと考えられており、日本へは奈良時代にインドの僧侶によって中国経由でもたらされたという説もあります。莢(さや)が空を向いていることから「空豆」と呼ばれるほか、莢の形が雲に似ていることや、蚕が繭を作る時期においしくなることから、「蚕豆」と書いて「そらまめ」と読むこともあります。またひと粒ひと粒は小さいですが、生体機能の維持・調整に必要なミネラル類や、糖質や脂質の代謝を助けるビタミンB群が含まれているなど体にも嬉しい栄養が詰まったお豆です。



15

(月) MON



和朝食	肉団子と白菜煮 ●油揚げとぜんまい煮 ●昆布巻	洋朝食	スパニッシュオムレツ ●食パン ●ミートボール ●マカロニサラダ ●スープ	間食	どら焼き
昼食	焼きそば ●ほうれん草の胡麻和え ●洋梨缶 ●スープ				
夕食	あじの煮付け ●揚げなすの肉味噌がけ ●セロリの浅漬 ●ご飯 ●味噌汁				

エネルギー:1,585kcal たんぱく質:56.4g 脂質:46.8g 食塩相当量:10.4g

16

(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 ●焼きたてハムマヨパン	間食	エクレア
昼食	オムライス トマトクリームソース ●豆腐サラダ ●オレンジ ●スープ				
夕食	がんと春野菜の炊き合わせ ●にしん甘露煮 ●きゅうりぬか漬 ●ご飯 ●味噌汁				

エネルギー:1,591kcal たんぱく質:57.1g 脂質:46.4g 食塩相当量:9.7g

17

(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 ●ポロニアソーセージ ●食パン ●ポタージュ	間食	京わらび餅
昼食	三元豚のロースカツ ●ブロッコリーの胡麻和え ●白桃缶 ●ご飯 ●味噌汁				
夕食	刺身盛り合わせ ●牛肉とごぼう煮 ●ほうれん草のおかか ●ご飯 ●味噌汁				

エネルギー:1,693kcal たんぱく質:61.1g 脂質:38.3g 食塩相当量:8.1g

18

(木) THU



和朝食	あじの干物 ●冬瓜のあんかけ ●しば漬	洋朝食	チキンピカタ ●クリームパスタ ●食パン ●スープ	間食	スイーツ 盛り合わせ
昼食	舌平目のムニエル バター醤油ソースがけ ●かぼちゃとベーコン炒め ●野菜ジュース ●パン2種 ●スープ				
夕食	肉じゃが ●カリフラワーの柚子胡椒 ●いんげんの白和え ●ご飯 ●味噌汁				

エネルギー:1,687kcal たんぱく質:63.9g 脂質:51.0g 食塩相当量:8.8g

19

(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	間食	抹茶水ようかん
昼食	天丼 ●高野豆腐 ●パン缶 ●味噌汁				
夕食	和風ハンバーグ おろしポン酢ソース ●白菜の辛子和え ●オクラのお浸し ●ご飯 ●味噌汁				

エネルギー:1,691kcal たんぱく質:61.6g 脂質:42.4g 食塩相当量:9.8g

20

(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	間食	米こうじ甘酒と せんべい
昼食	蒸し鶏の香味ダレ ●海老シューマイ ●マンゴー ●ご飯 ●スープ				
夕食	鰻と玉子の二色丼 ●豆腐のふわふわ蒸し ●小松菜のおかか ●味噌汁				

エネルギー:1,622kcal たんぱく質:61.3g 脂質:41.5g 食塩相当量:7.9g

21

(日) SUN



和朝食	揚げ豆腐 ●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	間食	黒ごまプリン
昼食	なすとひき肉のスパイスカレー ●スープ ●れんこんとブロッコリーの和え物 ●プルーンヨーグルト				
夕食	カレーの照り焼き ●大豆の五目煮 ●ほうれん草のピーナツ和え ●ご飯 ●味噌汁				

エネルギー:1,602kcal たんぱく質:54.0g 脂質:41.5g 食塩相当量:8.8g



# 御献立表

OKONDATE



## キッチンからのお知らせ Kitchen Information

### 季節のメニュー Seasonal Menu



16日 (火)

### 春野菜の炊き合わせ

筍・ふきなどの季節野菜とがんと春野菜の炊き合わせです。素材の色や風味を損なわないように白だしで上品に仕上げました。

### 季節のおやつ Seasonal Dessert



18日 (木)

### スイーツ盛り合わせ

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



【鯛】縁起の良いお魚と言えば【鯛】ですが、その語源には諸説があります。中でも有力な説とされているのは、「平らな形をしている魚だから『タイラナウオ』のタイを取って鯛(タイ)と呼ぶようになった」という説です。その他にも七福神の一人である恵比寿様が持っている魚、ということで縁起の良い魚だから目出たい魚であり「メデタイ」のタイを取ったという説もあります。鯛は魚偏に周と書きます。この由来は、大きく3つあります。「鯛が日本の周囲の海ではどこでも獲ることができる魚だから魚偏に周となった」という説。「鯛が一年間を通じて獲ることができる魚だから「周年獲れる魚」で魚偏に周となった」という説。周という漢字は、中国では平たいことを表す漢字だったため、平たい魚ということで魚偏に周となった」という説。どれもなるほど、と思わせるものばかりですね。魚の漢字の由来には、昔の考え方やその生物の生態などが内包されていてとても面白いです。



担当 今村

22

(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 ●焼きたてクロワッサン ●洋梨缶

**食べる健康** **高血圧**

●マグロのカツ トマトソース ●大根の蟹あん ●麦ご飯 ●だしとろろ ●グリーンピースのすり流し汁 ●チョコバナナプリン

**夕食** 牛肉野菜炒め ●白菜のお浸し ●なら漬 ●ご飯 ●味噌汁

間食 黒棒

エネルギー:1,655kcal たんぱく質:64.0g 脂質:37.4g 食塩相当量:7.0g

23

(火) TUE



**和朝食** じゃがベーコン ●ひじきの煮物 ●たらこ

**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** サンドイッチ ●サラダ ●ピーツといちごのジュース ●スープ

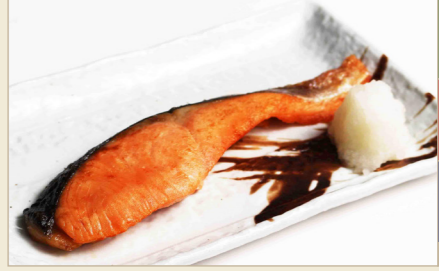
**夕食** 沖目鯛の山椒焼き ●さつま芋のレモン煮 ●いんげんのおかか和え ●ご飯 ●味噌汁

間食 ライチゼリー

エネルギー:1,561kcal たんぱく質:53.6g 脂質:49.6g 食塩相当量:7.9g

24

(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** 青椒肉絲 ●餃子 ●海老とアスパラ炒め ●ご飯 ●スープ

**夕食** 鮭の塩焼き ●長芋の白煮 ●白胡麻豆腐 ●炊き込みご飯 ●味噌汁

間食 人形焼

エネルギー:1,598kcal たんぱく質:69.7g 脂質:36.9g 食塩相当量:9.1g

25

(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** 鶏もも肉のジューシー唐揚げ ●ピーマン炒め煮 ●パイン缶 ●ご飯 ●味噌汁

**夕食** さわらの西京焼き ●ほうれん草のお浸し ●揚げなすの南蛮漬 ●ご飯 ●吸い物

間食 紅茶のシフォンケーキ

エネルギー:1,551kcal たんぱく質:59.8g 脂質:38.3g 食塩相当量:7.6g

26

(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** タラのグリル ねぎとフレッシュトマトのソース ●いんげんのバターソテー ●キウイ ●ご飯 ●スープ

**夕食** 牛丼 ●かぶのかにあんかけ ●ブロッコリーの白和え ●味噌汁

間食 ヨーグルトババロア

エネルギー:1,616kcal たんぱく質:63.8g 脂質:45.6g 食塩相当量:7.0g

27

(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 ●つば漬

**洋朝食** オムレツ ●タラモサラダ ●食パン ●スープ

**昼食** ナポリタンスパゲティー ●春野菜のサラダ ●バナナ ●スープ

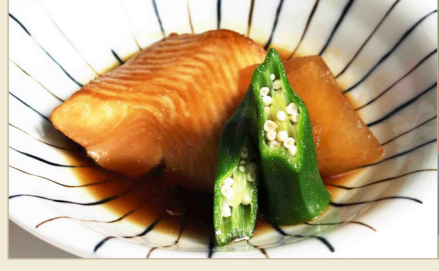
**夕食** 刺身盛り合わせ ●牛肉の煮物 ●揚げなすの柚子胡椒和え ●ご飯 ●味噌汁

間食 アーモンドケーキ

エネルギー:1,537kcal たんぱく質:61.3g 脂質:46.2g 食塩相当量:9.8g

28

(日) SUN



**和朝食** 揚げ豆腐 ●切干大根煮 ●ふりかけ

**洋朝食** ス克蘭ブルエッグ ●ウインナー ●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** カレイの煮付け ●海老ときゅうりの辛子酢味噌 ●卵の花 ●ご飯 ●味噌汁

間食 ふんわりワッフル

エネルギー:1,633kcal たんぱく質:53.9g 脂質:41.3g 食塩相当量:10.1g



# 御献立表

2023 5月 22日~31日

## キッチンからのお知らせ Kitchen Information



22日 (月)

減塩の工夫を取り入れたお食事

食べる健康 **高血圧**

**1食あたりの栄養価** エネルギー:680kcal たんぱく質:29.5g 脂質:18.4g 食塩相当量:2.1g カリウム:461mg

### MENU

- **マグロのカツ トマトソース** マグロ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。
- **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。
- **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。
- **チョコバナナプリン**

昼食

肉の日 Meat Day

黒毛和牛メンチカツ

29日 (月)

昼食

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。特製のデミグラスソースでお召し上がりください。

29

(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 ●ポテトサラダ ●黄桃缶 ●焼きたてハムマヨパン

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

**夕食** 鯛の塩焼き ●豚と白菜の旨煮 ●山椒ちりめん ●ご飯 ●味噌汁

間食 コーヒーゼリー

エネルギー:1,662kcal たんぱく質:61.5g 脂質:44.6g 食塩相当量:8.3g

30

(火) TUE



**和朝食** 車麩の煮物 ●オクラの胡麻和え ●たらこ

**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** 八宝菜 ●春巻き ●もやしナムル ●ご飯 ●スープ

**夕食** あじのムニエル ポン酢ソース ●ほうれん草とソーセージのソテー ●パイン缶 ●ご飯 ●スープ

間食 二色練りようかん

エネルギー:1,571kcal たんぱく質:55.9g 脂質:32.1g 食塩相当量:7.9g

31

(水) WED



**和朝食** はんぺん玉子とじ ●なすの揚げ浸し ●つば漬

**洋朝食** ほうれん草とベーコン炒め ●チキンナゲット ●食パン ●スープ

**昼食** いわしのみぞれ煮 ●汲み上げ湯葉 ●ふき味噌 ●ご飯 ●味噌汁

**夕食** ポークソテー シャルキュティエール風 ●れんこんとブロッコリーの和え物 ●洋梨缶 ●ご飯 ●スープ

間食 安納芋パウンドケーキ

エネルギー:1,553kcal たんぱく質:60.9g 脂質:40.0g 食塩相当量:7.0g