

1  
(火)  
TUE



**和朝食** スパニッシュオムレツ ●ヨーグルト ●キャベツとツナの炒め煮 ●カリフラワーの酢の物

**洋朝食** スパニッシュオムレツ ●ヨーグルト ●キャベツとツナの炒め煮 ●カリフラワーマリネ ●豆乳じゃが芋スープ ●食パン

**昼食** A イタリアンハンバーグ B 舌平目のムニエル バター醤油ソースがけ ●ポテトサラダ ●黄桃缶 (A ご飯) (B パン2種) ●スープ

**間食** ふんわりシフォンケーキ

**夕食** 赤魚のはぶて焼き ●豆腐のかにあんかけ ●もやしとハムのお浸し ●赤飯 ●味噌汁

エネルギー:1,669kcal たんぱく質:57.0g 脂質:48.4g 食塩相当量:7.6g

2  
(水)  
WED



**和朝食** 銀ひらすの照り焼き ●納豆 ●人参しりしり

**洋朝食** 根菜トマトスープ ●タラモサラダ ●みかん缶 ●クロワッサン

**昼食** A 鶏もも肉の塩こうじ焼き B カレイと春野菜のおろし煮 ●いんげんのおかか和え ●ふき味噌 ●ご飯 ●味噌汁

**間食** ミルクレープ

**夕食** さわらめし ●さつま芋の甘煮 ●ひじきの煮物 ●味噌汁

エネルギー:1,536kcal たんぱく質:64.6g 脂質:29.2g 食塩相当量:9.1g

3  
(木)  
THU



**和朝食** オムレツ ●ジャーマンポテト ●ヨーグルト

**洋朝食** オムレツ ●ヨーグルト ●ジャーマンポテト ●豆乳コーンスープ ●食パン

**昼食** A 酢豚 B 銀ダラの煮付け ●白胡麻豆腐 ●マンゴー ●ご飯 (A スープ) (B 味噌汁)

**間食** 紅茶ゼリー

**夕食** 鯖の塩焼き ●海老と野菜の塩炒め ●キャベツのお浸し ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,602kcal たんぱく質:56.0g 脂質:43.0g 食塩相当量:8.7g

4  
(金)  
FRI



**和朝食** タラの粕漬焼き ●かぼちゃサラダ ●ほうれん草洋風和え ●ふりかけ

**洋朝食** タラのクリーム煮 ●洋梨缶 ●スープ ●ほうれん草洋風和え ●かぼちゃサラダ ●食パン

**昼食** A 親子丼 B はらこ飯 ●さつま芋とブロッコリーの和え物 ●菜の花の生姜和え ●味噌汁

**間食** キャラメルプリン

**夕食** メカジキの西京焼き ●豚と白菜の旨煮 ●カリフラワーの柚子胡椒 ●ご飯 ●吸い物

エネルギー:1,532kcal たんぱく質:68.0g 脂質:37.0g 食塩相当量:7.5g

5  
(土)  
SAT



**和朝食** チキンピカタ ●味海苔 ●ポテトサラダ

**洋朝食** チキンピカタ ●食パン ●チリコンカン ●ポテトサラダ ●スープ

**昼食** A カレーうどん B オムライス トマトクリームソース ●コールスロー ●バナナ (B スープ)

**間食** 酒饅頭

**夕食** 刺身盛り合わせ ●炒り豆腐いなり ●なす利休煮 ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,559kcal たんぱく質:56.1g 脂質:44.6g 食塩相当量:8.6g

6  
(日)  
SUN



**和朝食** あじのみりん焼き ●梅干 ●さんぴらごぼう ●ヨーグルト

**洋朝食** サンドイッチ ●ごぼうサラダ ●ヨーグルト ●チキンフリット ●豆乳かぼちゃスープ

**昼食** A 麻婆豆腐 B 海老チリ ●シューマイ ●ほうれん草ナムル ●ご飯 ●スープ

**間食** さくら杏仁

**夕食** 金目鯛の煮付け ●れんこんとブロッコリーの和え物 ●田楽味噌大根煮 ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,560kcal たんぱく質:60.1g 脂質:34.8g 食塩相当量:9.5g

7  
(月)  
MON



**和朝食** ミートボール ●ほうれん草洋風和え ●いりこみそ

**洋朝食** ミートボール ●食パン ●スープ ●かぼちゃサラダ ●ほうれん草洋風和え

**昼食** A タラのグリルねぎとフレッシュトマトのソース B ポークソテー シャルキュテー風 ●マカロニサラダ ●黄桃缶 ●ご飯 ●スープ

**間食** パームクーヘン

**夕食** じゃが芋と鶏の煮物 ●ねぎ焼きポン酢 ●菜の花の胡麻和え ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,549kcal たんぱく質:63.1g 脂質:31.5g 食塩相当量:6.8g



# 御献立表

OKONDATE

2025  
4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

2日 (水) 間食

ミルクレープ



薄いクレープ生地とクリームを交互に重ね合わせた、やわらかい食感のミルクレープです。春が旬のいちごを添えました。

### 改良メニュー Renewal Menu

2日 (水) 昼食

## 鶏の塩こうじ焼き

鶏肉をよりやわらかく！  
よりジューシーに！



鶏肉を一定時間真空で処理することにより、やわらかく仕上げることができました。照り焼き、味噌焼き、チキンソテーも同様の鶏肉を使用します。どうぞお楽しみに！



## 栄養士のひとこと

春になり、街中では色とりどりの可愛らしいたまご、イースターエッグを見かけるようになりまし。日本でも徐々に広まりつつあるイースターですが、海外ではキリストの復活を祝う大切な日とされています。イースターのシンボルといえば”たまご”！殻を割って生まれてくる様子が生命の誕生を表しているため、イースターエッグを飾るなどして、お祝いをする習慣があるそうです。そんな”たまご”ですが、日本は世界有数の消費国で、1人あたり1日約1個を食べている計算になります。たまごには目の健康を守るルテイン（卵黄の色素）、脳の栄養となる卵黄コリン、筋力アップを助ける卵白たんぱく質など、うれしい栄養素が豊富に含まれている魅力的な食材です。



管理栄養士 水野

※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。  
 ※和食朝食のご飯と汁物は省略しております。和食朝食の主菜がポトフの際は、汁物の提供はありません。  
 ※朝食のドリンクは月・水・金曜日は牛乳、火・日曜日はりんごジュース、木曜日はオレンジジュース、土曜日は野菜ジュースを提供いたします。  
 ※栄養価は和食朝食を召し上がった場合の1日分合計値です。 ※衛生管理上、7月～9月、12月～2月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、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  
(火)  
TUE



和朝食 目玉焼き ●ウインナー ●ヨーグルト  
 洋朝食 目玉焼き ●ウインナー ●ヨーグルト ●豆乳じゃが芋スープ ●食パン

昼食 A メンチカツとクリームコロッケ B 牛肉野菜炒め  
 ●ほうれん草のお浸し ●山椒ちりめん ●ご飯 ●赤だし味噌汁

夕食 銀ひらすの照り焼き  
 ●長芋の肉味噌がけ ●いんげんの生姜和え ●ご飯 ●味噌汁

間食 二色練りようかん

エネルギー:1,608kcal たんぱく質:53.6g 脂質:35.2g 食塩相当量:7.8g

9  
(水)  
WED



和朝食 ポトフ ●納豆 ●オクラの胡麻和え  
 洋朝食 ポトフ ●クロワッサン ●根菜と大豆のトマト煮 ●みかん缶

行事食 春御膳  
 ●刺身盛り合わせ ●ローストビーフ ●煮物  
 ●筍ごはん ●もずくのお吸い物 ●桜ゼリー

夕食 牛肉炒め  
 ●ピーマン炒め煮 ●つぼ漬 ●ご飯 ●味噌汁

間食 米こうじ甘酒とせんべい

エネルギー:1,606kcal たんぱく質:64.6g 脂質:36.4g 食塩相当量:9.1g

10  
(木)  
THU



和朝食 タラの西京焼き ●さつま芋の甘露煮 ●ヨーグルト  
 洋朝食 タラのトマト煮 ●豆乳コーンスープ ●さつま芋の甘露煮 ●ヨーグルト ●食パン

昼食 A 天津飯 B 青椒肉絲 (B ご飯)  
 ●海老シューマイ ●ほうれん草のピーナツ和え ●スープ

夕食 鶏のさっぱり大根おろしダレ  
 ●豆腐のふわふわ蒸し ●金時豆 ●ご飯 ●いわしつみれの味噌汁

間食 ごま団子

エネルギー:1,546kcal たんぱく質:56.9g 脂質:32.1g 食塩相当量:8.3g

11  
(金)  
FRI



和朝食 根菜ハンバーグ ●タラモサラダ ●ふりかけ  
 洋朝食 根菜ハンバーグ ●タラモサラダ ●梨洋缶 ●食パン ●スープ

昼食 A そんぼのナポリタン B あじのムニエル ポン酢ソース (B ご飯)  
 ●海老とブロッコリーのナッツサラダ ●バナナ ●スープ

夕食 カレイの煮付け  
 ●さつま芋とれんこんの和え物 ●豆腐干の卵あん ●ご飯 ●味噌汁

間食 いちごのロールケーキ

エネルギー:1,538kcal たんぱく質:56.8g 脂質:45.4g 食塩相当量:8.5g

12  
(土)  
SAT



和朝食 玉子焼き ●カリフラワーの酢の物 ●オクラの胡麻和え ●味噌海苔  
 洋朝食 ス克蘭ブルエッグ ●ポテトサラダ ●スープ ●食パン

昼食 A そんぼのカレー B 煮込みハンバーグ  
 ●コールスロー ●パイン缶 ●新玉ねぎスープ (B パン2種)

夕食 刺身盛り合わせ  
 ●金平ポテト ●いんげんの白和え ●ご飯 ●味噌汁

間食 コーヒーゼリー

エネルギー:1,600kcal たんぱく質:55.5g 脂質:40.5g 食塩相当量:9.2g

13  
(日)  
SUN



和朝食 いわしの蒲焼き ●梅干 ●人参しりしり ●ヨーグルト  
 洋朝食 サンドイッチ ●チキンフリット ●ヨーグルト ●ごぼうサラダ ●豆乳かぼちゃスープ

昼食 A そぼろ三色丼 B 鯖の味噌煮  
 ●れんこんと昆布の煮物 ●うぐいす豆 (A 味噌汁) (B ご飯・吸い物)

夕食 鮭の塩焼き  
 ●豆腐のかにあんかけ ●菜の花の辛子和え ●ご飯 ●味噌汁

間食 人形焼

エネルギー:1,546kcal たんぱく質:60.4g 脂質:32.7g 食塩相当量:8.3g

14  
(月)  
MON



和朝食 つくねの照り焼き ●さつま芋の甘露煮 ●えびみそ  
 洋朝食 つくねの照り焼き ●さつま芋の甘露煮 ●マカロニサラダ ●スープ ●食パン

昼食 A 舌平目のムニエル バター醤油ソースがけ (B ご飯・味噌汁)  
 B 和風ミルフィーユカツ ●かぼちゃサラダ ●りんごと緑野菜のジュース (A パン2種・スープ)

夕食 肉じゃが  
 ●大根の柚子味噌 ●なら漬 ●ご飯 ●味噌汁

間食 プリン

エネルギー:1,571kcal たんぱく質:54.1g 脂質:47.6g 食塩相当量:7.8g



# 御献立表

OKONDATE

2025  
4月  
8日~14日

## キッチンからのお知らせ Kitchen Information

9日  
(水)  
昼食

### 行事食 春御膳

彩り鮮やかな春の味覚をふんだんに盛り込みました。おいしい春をお楽しみください。



### お献立

● 刺身盛り合わせ  
刺身の定番”マグロ”と、春が旬の”真鯛”の盛り合わせです。

● ローストビーフ  
やわらかなローストビーフにバルサミコソースをかけました。

● 菜の花の辛子酢みそ  
菜の花のほろ苦さと酢味噌がよく合います。

● 煮物  
縁起の良い海老が入った華やかな春の煮物です。

● 筍ごはん  
筍と油揚げの入った、春らしい炊き込みご飯です。

● もずくのお吸い物  
春が旬のもずくと豆腐の吸い物です。

● 桜ゼリー  
桜がほのかに香る爽やかなゼリーです。

### 手作りおやつ Homemade Dessert

11日  
(金)  
間食

### いちごのロールケーキ



ふわふわのスポンジでいちご風味の生クリームといちごゼリーを巻きました。厨房スタッフが心を込めて丁寧にお作りします！

### 手作りジュース Homemade Juice

14日  
(月)  
昼食

### りんごと緑野菜のジュース



1杯で野菜量45グラム相当を摂ることができます。プルーンジャムの甘さを加えることで、すっきりと飲みやすく仕上げました。

## バイヤーのひとこと



4月【しらす】しらすとして流通しているものの原料は、主にカタクチイワシやマイワシの稚魚です。しらすは、健康な骨づくりに役立つ食品の一つとしてすすめられることが多い食品の一つです。稚魚ながらカルシウムを多く含み、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも豊富に含まれているため、骨量が気になる方にも手軽に栄養補給ができる便利な食材です。淡白ながらも旨みが凝縮された味わいは、和風でも洋風でも相性抜群！そんな味の特長から、しらす丼などの主役から、サラダや炒め物のアクセントとしても大活躍します。栄養満点で美味しく、幅広い料理に活かせる優れた食材です。



担当 今村

15  
(火)  
TUE



**和朝食** スパニッシュオムレツ ●ヨーグルト  
●キャベツとツナの炒め煮 ●カリフラワーの酢の物

**洋朝食** スパニッシュオムレツ ●ヨーグルト  
●キャベツとツナの炒め煮 ●カリフラワーマリネ ●豆乳じゃが芋スープ ●食パン

**昼食** A 豚ロースの塩こうじ焼き B 白身魚のチリソース (B スープ)  
●かぶのかにあんかけ ●オレンジ ●ご飯 (A 味噌汁)

**夕食** さわらの西京焼き  
●大豆の五目煮 ●新玉ねぎサラダ ●ご飯 ●れんこんのすり流し汁

間食 かぼちゃパバロア

エネルギー:1,616kcal たんぱく質:61.1g 脂質:36.1g 食塩相当量:7.0g

16  
(水)  
WED



**和朝食** 銀ひらすの照り焼き  
●納豆 ●人参しりしり

**洋朝食** 根菜トマトスープ  
●タラモサラダ ●みかん缶 ●クロワッサン

**昼食** A 宮崎名物!チキン南蛮 B 沖目鯛の山椒焼き  
●菜の花の生姜和え ●金山寺みそ ●ご飯 ●味噌汁

**夕食** 握り寿司  
●かぼちゃのそぼろあん ●いんげんの胡麻和え ●味噌汁

間食 黒棒

エネルギー:1,559kcal たんぱく質:62.1g 脂質:38.8g 食塩相当量:10.1g

17  
(木)  
THU



**和朝食** オムレツ  
●ジャーマンポテト ●ヨーグルト

**洋朝食** オムレツ ●ヨーグルト  
●ジャーマンポテト ●豆乳コーンスープ ●食パン

**昼食** A 焼きそば B 八宝菜  
●春巻き ●白桃缶 ●スープ (B ご飯)

**夕食** あじの煮付け  
●炒り豆腐いなり ●れんこんとブロッコリーの和え物 ●ご飯 ●味噌汁

間食 黒ごまプリン

エネルギー:1,555kcal たんぱく質:55.2g 脂質:46.9g 食塩相当量:10.2g

18  
(金)  
FRI



**和朝食** タラの粕漬焼き ●かぼちゃサラダ  
●ほうれん草洋風和え ●ふりかけ

**洋朝食** タラのクリーム煮 ●洋梨缶 ●スープ  
●ほうれん草洋風和え ●かぼちゃサラダ ●食パン

**昼食** 日本を味わう100年フード 九州  
●りゅうきゅう丼 ●菜豆腐 ●ぬた芋  
●マンゴー ●吸い物

**夕食** 牛肉野菜炒め  
●さつま芋の甘煮 ●昆布巻 ●ご飯 ●味噌汁

間食 なめらかわらび

エネルギー:1,539kcal たんぱく質:56.0g 脂質:33.0g 食塩相当量:7.8g

19  
(土)  
SAT



**和朝食** チキンピカタ  
●味噌海苔 ●ポテトサラダ

**洋朝食** チキンピカタ ●食パン  
●チリコンカン ●ポテトサラダ ●スープ

**昼食** A オムライス ハヤシソース B 牛ひき肉たっぷりミートソーススパゲティ  
●春野菜のサラダ ●パン缶 ●スープ

**夕食** カレイの照り焼き  
●牛肉の煮物 ●ほうれん草の胡麻和え ●ご飯 ●味噌汁

間食 カスタードケーキ

エネルギー:1,641kcal たんぱく質:56.3g 脂質:49.7g 食塩相当量:8.7g

20  
(日)  
SUN



**和朝食** あじのみりん焼き ●梅干  
●きんぴらごぼう ●ヨーグルト

**洋朝食** サンドイッチ ●ごぼうサラダ ●ヨーグルト  
●チキンフリット ●豆乳かぼちゃスープ

**昼食** A 三元豚のロールキャベツ B タラのグリル ねぎとフレッシュトマトのソース (B ご飯・味噌汁)  
●さつま芋とブロッコリーの和え物 ●野菜ジュース (A パン2種)

**夕食** 鯛の塩焼き  
●揚げなすの南蛮漬 ●豆腐のふわふわ蒸し ●ご飯 ●味噌汁

間食 クッキーとココア

エネルギー:1,577kcal たんぱく質:57.8g 脂質:45.6g 食塩相当量:9.1g

21  
(月)  
MON



**和朝食** ミートボール  
●ほうれん草洋風和え ●いりこみそ

**洋朝食** ミートボール ●食パン ●スープ  
●かぼちゃサラダ ●ほうれん草洋風和え

**昼食** A チキンソテー シャルキュティエール風 B 欧風ビーフカレー  
●マカロニサラダ ●オレンジ (A ご飯) ●スープ

**夕食** はらこ飯  
●牛肉とごぼう煮 ●かぶの梅和え ●味噌汁

間食 いちごショートケーキパフェ

エネルギー:1,524kcal たんぱく質:56.0g 脂質:29.5g 食塩相当量:7.8g



# 御献立表

OKONDATE

2025  
4月  
15日~21日

## キッチンからのお知らせ Kitchen Information

### 日本を味わう 100年フード

日本各地の郷土料理を楽しむ新イベント食をスタートします！  
初回は九州地方をテーマに、「郷土の味わいを取り入れた特別な献立」をご用意いたしました。また、文化庁の「100年フード」に認定された伝統的な料理も取り入れております。  
九州の食文化を感じながら、心温まるひとときをお過ごしください。



### 九州



18日 (金) 昼食

- お献立**
- りゅうきゅう丼  
「りゅうきゅう」は地元でとれた新鮮な魚を、醤油、酒、みりん、ごまなどで作るタレと和えていただく、大分県の代表的な郷土料理です。今回はブリをご用意いたしました。
  - 菜豆腐・文化庁認定「100年フード」  
宮崎県の山間部に位置する椎葉村で江戸時代から続く郷土料理。大豆が貴重だった時代、野菜などを入れて量増した事がはじまりだといわれています。
  - ぬた芋  
宮崎県は里芋の生産量が多く、収穫量は常に全国上位に位置しています。昔からよく食べられている里芋を使った郷土料理が「ぬた芋」です。
  - 吸い物
  - マンゴー

## 季節メニュー Seasonal Menu

## 新メニュー New Menu

19日 (土) 昼食

### 春野菜のサラダ いちごドレッシング添え



春野菜を使用した一皿で野菜量60グラムが摂れるサラダです。  
甘酸っぱいいちごドレッシングはサラダとの相性抜群です。

## 季節のおやつ Seasonal Dessert

21日 (月) 間食

### いちごのショートケーキパフェ



グラスの中にスポンジ、ヨーグルトホイップ、いちごソースを入れた、ショートケーキをイメージした手作りパフェです。

21日 (月) 昼食

### チキンソテー シャルキュティエール風



チキンソテーに旬の新玉ねぎをたっぷり使用したシャルキュティエール風ソースをかけました。「シャルキュティエールソース」はフランス伝統のソースで、白ワイン、玉ねぎ、ピクルス、マスタードなどが入っているのが特徴です。





# 御献立表

OKONDATE

## キッチンからのお知らせ Kitchen Information

### 肉の日 Meat Day

### 季節メニュー Seasonal Menu

## 黒毛和牛メンチカツ



29日  
(火)  
昼食

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。

## しらす井



29日  
(火)  
夕食

生しらすと、釜揚げしらすの2種をのせた、春の季節メニューです！  
生しらすはおろし生姜と和えることで、香りよくお召し上がりいただけます。

29  
(火)  
TUE  
昭和の日



和朝食	スパニッシュオムレツ ●ヨーグルト ●キャベツとツナの炒め煮 ●カリフラワーの酢の物	洋朝食	スパニッシュオムレツ ●ヨーグルト ●キャベツとツナの炒め煮 ●カリフラワーマリネ ●豆乳じゃが芋スープ ●食パン
昼食	肉の日 黒毛和牛メンチカツ ●いんげんのバターソテー ●オレンジ ●ご飯 ●スープ	間食	杏仁豆腐
夕食	しらす井 ●菜の花と海老の酢味噌和え ●高野豆腐 ●味噌汁		

エネルギー:1,664kcal たんぱく質:57.0g 脂質:41.8g 食塩相当量:8.6g

30  
(水)  
WED



和朝食	銀ひらすの照り焼き ●納豆 ●人参しりしり	洋朝食	根菜トマトスープ ●タラモサラダ ●みかん缶 ●クロワッサン
昼食	A チキンカレー ●ごぼうサラダ ●野菜ジュース ●スープ (B ご飯)	間食	はちみつレモンパウンドケーキ
夕食	あじの塩焼き ●ほうれん草の白和え ●ひじきの煮物 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,553kcal たんぱく質:61.0g 脂質:38.4g 食塩相当量:9.3g

22  
(火)  
TUE



和朝食	目玉焼き ●ウインナー ●ヨーグルト	洋朝食	目玉焼き ●ウインナー ●ヨーグルト ●豆乳じゃが芋スープ ●食パン
昼食	A 札幌味噌ラーメン ●点心3種盛り ●バナナ (B ご飯・スープ)	間食	どら焼き
夕食	がんもと春野菜の炊き合わせ ●にしん甘露煮 ●ごま野菜煮 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,581kcal たんぱく質:56.1g 脂質:42.5g 食塩相当量:12.9g

23  
(水)  
WED



和朝食	ポトフ ●納豆 ●オクラの胡麻和え	洋朝食	ポトフ ●クロワッサン ●根菜と大豆のトマト煮 ●みかん缶
昼食	A 和風ハンバーグ 春野菜添え B いわしのみぞれ煮 ●ブロッコリーの白和え ●マンゴー ●ご飯 ●味噌汁	間食	ミルクプリン
夕食	巻き寿司 ●豚と大根の旨煮 ●揚げなすの柚子胡椒和え ●味噌汁		

エネルギー:1,616kcal たんぱく質:54.6g 脂質:48.6g 食塩相当量:9.8g

24  
(木)  
THU



和朝食	タラの西京焼き ●さつま芋の甘露煮 ●ヨーグルト	洋朝食	タラのトマト煮 ●豆乳コーンスープ ●さつま芋の甘露煮 ●ヨーグルト ●食パン
昼食	A 天丼 ●菜の花の辛子和え ●白桃缶 ●味噌汁 (B ご飯)	間食	カステラ
夕食	鶏ももの照り焼き ●いんげんのおかか和え ●金時豆 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,534kcal たんぱく質:52.7g 脂質:20.2g 食塩相当量:7.1g

25  
(金)  
FRI



和朝食	根菜ハンバーグ ●タラモサラダ ●ふりかけ	洋朝食	根菜ハンバーグ ●タラモサラダ ●洋梨缶 ●食パン ●スープ
昼食	A 牛肉とごぼうの柳川風 ●イカとチンゲン菜の塩炒め ●しば漬 ●ご飯 ●味噌汁	間食	ヨーグルトパバロア
夕食	沖目鯛の塩こうじ焼き ●卵の花 ●わかめと大根の甘酢和え ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,581kcal たんぱく質:55.3g 脂質:50.5g 食塩相当量:8.8g

26  
(土)  
SAT



和朝食	玉子焼き ●カリフラワーの酢の物 ●オクラの胡麻和え ●味海苔	洋朝食	スクランブルエッグ ●ポテトサラダ ●スープ ●食パン
昼食	A 鶏もも肉のジューシー唐揚げ B 鯖の塩焼き ●大豆ひじき煮 ●たくあん ●ご飯 ●味噌汁	間食	かすてら 饅頭 抹茶ミルク
夕食	刺身盛り合わせ ●金平ポテト ●ほうれん草のお浸し ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,537kcal たんぱく質:60.5g 脂質:33.2g 食塩相当量:6.7g

27  
(日)  
SUN



和朝食	いわしの蒲焼き ●梅干 ●人参しりしり ●ヨーグルト	洋朝食	サンドイッチ ●チキンフリット ●ヨーグルト ●ごぼうサラダ ●豆乳かぼちゃスープ
昼食	A 豚の生姜焼き ●長芋の塩昆布和え ●パイン缶 ●ご飯 (A 味噌汁)	間食	アーモンドケーキ
夕食	メバルの煮付け ●鶏とれんこんの煮物 ●白菜の辛子和え ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,530kcal たんぱく質:56.6g 脂質:31.5g 食塩相当量:9.7g

28  
(月)  
MON



和朝食	つくねの照り焼き ●さつま芋の甘露煮 ●えびみそ	洋朝食	つくねの照り焼き ●スープ ●食パン ●さつま芋の甘露煮 ●マカロニサラダ
昼食	A サーモンのクリーム煮 ●コールスロー ●ピーツといちごのジュース ●焼きたてクロワッサン ●スープ	間食	白桃ゼリー
夕食	四日市名物!厚切りトンテキ ●ブロッコリーの胡麻和え ●バナナ ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,550kcal たんぱく質:58.6g 脂質:49.6g 食塩相当量:7.7g