

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

イタリアンハンバーグ ●ポテトサラダ ●黄桃缶 ●ご飯 ●スープ

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

間食

ふんわりシフォンケーキ

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

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

鶏もも肉の塩こうじ焼き ●いんげんのおかか和え ●ふき味噌 ●ご飯 ●味噌汁

夕食

さわらめし ●さつま芋の甘煮 ●ひじきの煮物 ●味噌汁

間食

ミルクレープ

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

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

酢豚 ●白胡麻豆腐 ●マンゴー ●ご飯 ●スープ

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

間食

紅茶ゼリー

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

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

駅弁 すきやき弁当 ●キウイ ●味噌汁

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

間食

ほうじ茶プリン

エネルギー:1,646kcal たんぱく質:57.5 g 脂質:47.3 g 食塩相当量:7.6 g

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

カレーうどん ●コールスロー ●バナナ

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

間食

酒饅頭

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

6

(日)

SUN



和朝食

あじのみりん焼き ●梅干 ●ぎんぴらごぼう ●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

麻婆豆腐 ●シューマイ ●ほうれん草ナムル ●ご飯 ●スープ

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

間食

さくら杏仁

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

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

タラのグリル ねぎとフレッシュトマトのソース ●マカロニサラダ ●黄桃缶 ●ご飯 ●スープ

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

間食

バームクーヘン

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



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！一定時間真空で処理をして、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。

4日(金)

昼食

駅弁 すきやき弁当



ご飯の上に甘辛く煮込んだ牛肉のすきやきをのせ、煮込んだ焼き豆腐を添えました。たけのこ、花型人参、菜の花をあしらい、春を感じられるお弁当です。

SOMPOケアフーズ川柳

優秀賞のご紹介
お題「つながる食事」

行事食
笑顔もおかず
星5つ

埼玉第2エリア主任
濱村 智博さん

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た。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。

※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、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。



管理栄養士 水野

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

メンチカツとクリームコロッケ

●ほうれん草のお浸し ●山椒ちりめん ●ご飯 ●赤だし味噌汁

間食

二色練りようかん

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

エネルギー:1,608kcal

たんぱく質:53.6 g

脂質:35.2 g

食塩相当量:7.8 g

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 ●つば漬 ●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:64.6 g

脂質:36.4 g

食塩相当量:9.1 g

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

●豆乳コンスープ ●さつま芋の甘露煮 ●ヨーグルト ●食パン

昼食

天津飯

●海老シューマイ ●ほうれん草のピーナツ和え ●スープ

間食

ごま団子

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

エネルギー:1,546kcal

たんぱく質:56.9 g

脂質:32.1 g

食塩相当量:8.3 g

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 ●洋梨缶 ●食パン ●スープ

昼食

そんぽのナポリタン

●海老とブロッコリーのナッツサラダ ●バナナ ●スープ

間食

いちごのロールケーキ

夕食

カレーの煮付け

●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

エネルギー:1,538kcal

たんぱく質:56.8 g

脂質:45.4 g

食塩相当量:8.5 g

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

スクランブルエッグ

●ポテトサラダ ●スープ ●食パン

昼食

そんぽのカレー

●コールスロー ●パイン缶 ●新玉ねぎスープ

間食

コーヒゼリー

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

エネルギー:1,600kcal

たんぱく質:55.5 g

脂質:40.5 g

食塩相当量:9.2 g

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

そばろ三色丼

●れんこんと昆布の煮物 ●うぐいす豆 ●味噌汁

間食

人形焼

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

エネルギー:1,546kcal

たんぱく質:60.4 g

脂質:32.7 g

食塩相当量:8.3 g

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

●スープ ●食パン ●さつま芋の甘露煮 ●マカロニサラダ

昼食

舌平目のムニエル バター醤油ソースがけ

●パン2種 ●スープ ●かぼちゃサラダ ●りんごと緑野菜のジュース

間食

プリン

夕食

肉じゃが

●大根の柚子味噌 ●なら漬 ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,571kcal

たんぱく質:54.1 g

脂質:47.6 g

食塩相当量:7.8 g



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 豚ロースの塩こうじ焼き

●かぶのかにあんかけ ●オレンジ ●ご飯 ●味噌汁

間食 かぼちゃババロア

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

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 宮崎名物!チキン南蛮

●菜の花の生姜和え ●金山寺みそ ●ご飯 ●味噌汁

間食 黒棒

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

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 焼きそば

●春巻き ●白桃缶 ●スープ

間食 黒ごまプリン

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

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

間食 なめらかわらび

夕食 牛肉野菜炒め

●さつま芋の甘煮 ●昆布巻 ●ご飯 ●味噌汁

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 オムライス ハヤシソース

●春野菜のサラダ ●パイん缶 ●スープ

間食 カスタードケーキ

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

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 三元豚のロールキャベツ ●パン2種

●さつま芋とブロッコリーの和え物 ●野菜ジュース

間食 クッキーとココア

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

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 チキンソテー シャルキュティエール風

●マカロニサラダ ●オレンジ ●ご飯 ●スープ

間食 いちごショートケーキパフェ

夕食 はらこ飯

●牛肉とごぼう煮 ●かぶの梅和え ●味噌汁

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

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。

●吸い物

●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。

●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。



22

(火)

TUE



和朝食 目玉焼き

●ウインナー ●ヨーグルト

昼食 札幌味噌ラーメン

●点心3種盛り ●バナナ

夕食 がんもと春野菜の炊き合わせ

●にしん甘露煮 ●ごま野沢菜 ●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

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

間食

どら焼き

23

(水)

WED



和朝食 ポトフ

●納豆 ●オクラの胡麻和え

昼食 和風ハンバーグ 春野菜添え

●ブロッコリーの白和え ●マンゴー ●ご飯 ●味噌汁

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

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

間食

ミルクプリン

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

昼食 天丼

●菜の花の辛子和え ●白桃缶 ●味噌汁

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

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

間食

カステラ

25

(金)

FRI



和朝食 根菜ハンバーグ

●タラモサラダ ●ふりかけ

昼食 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

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

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

間食

ヨーグルトババロア

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

昼食 鶏もも肉のジューシー唐揚げ

●大豆ひじき煮 ●たくあん ●ご飯 ●味噌汁

夕食 ラヴィーレプレミアム

鯛と中トロのお造り

●かぼちゃの煮物 ●なすのお浸し ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,590kcal たんぱく質:59.6g 脂質:38.7g 食塩相当量:6.2g

洋朝食 スクラブルエッグ

●ポテトサラダ ●スープ ●食パン

間食

かすてら饅頭
抹茶ミルク

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

昼食 豚の生姜焼き

●長芋の塩昆布和え ●パイン缶 ●ご飯 ●味噌汁

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

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

間食

アーモンドケーキ

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

昼食 サーモンのクリーム煮 ●焼きたてクロワッサン

●コールスロー ●ピーツといちごのジュース ●スープ

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

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

間食

白桃ゼリー



御献立表

OKONDATE

2025
4月

22日~30日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

ラヴィーレプレミアム
鯛と中トロのお造り

マグロの最高級品種、本マグロ(クロマグロ)の中トロと真鯛の盛り合わせです。
中トロは程よい脂のりと、赤身の旨味の両方を味わえます。

肉の日 Meat Day
黒毛和牛メンチカツ

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

(火)

TUE

昭和の日



和朝食 スペニッシュオムレツ ●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

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

夕食 しらす丼

●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

洋朝食 スペニッシュオムレツ ●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

間食

杏仁豆腐

30

(水)

WED



和朝食 銀ひらすの照り焼き

●納豆 ●人参しりしり

昼食 チキンカレー

●ごぼうサラダ ●野菜ジュース ●スープ

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

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

間食

はちみつレモンパウンドケーキ