

1 (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 牛肉と野菜のオイスター炒め ●白胡麻豆腐 ●黄桃缶 ●ご飯 ●スープ
夕食 赤魚の塩こうじ焼き ●レバーの甘辛煮 ●ほうれん草のピーナツ和え ●赤飯 ●味噌汁
 間食 キャラメルプリン
 エネルギー:1,602kcal たんぱく質:56.3g 脂質:43.9g 食塩相当量:7.4g

2 (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 鰻と玉子の二色丼 ●牛肉の煮物 ●マンゴー ●味噌汁
夕食 豆腐ハンバーグ 春野菜添え ●れんこんとブロッコリーの和え物 ●うぐいす豆 ●ご飯 ●味噌汁
 間食 みかんゼリー
 エネルギー:1,566kcal たんぱく質:56.7g 脂質:42.0g 食塩相当量:7.7g

3 (土) SAT 憲法記念日



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 焼きうどん ●かぶのかにあんかけ ●パイン缶 ●味噌汁
夕食 刺身盛り合わせ ●炒り豆腐いなり ●揚げなすの柚子胡椒和え ●ご飯 ●味噌汁
 間食 人形焼
 エネルギー:1,577kcal たんぱく質:61.6g 脂質:46.8g 食塩相当量:10.6g

4 (日) SUN みどりの日



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 麻婆豆腐 ●海老シューマイ ●ほうれん草ナムル ●ご飯 ●スープ
夕食 鮭の塩焼き ●さつま芋とれんこんの和え物 ●オクラのお浸し ●ご飯 ●味噌汁
 間食 抹茶大納言 パウンドケーキ
 エネルギー:1,553kcal たんぱく質:57.5g 脂質:39.5g 食塩相当量:8.6g

5 (月) MON こどもの日



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 鶏のさっぱり大根おろしダレ ●マカロニサラダ ●高菜漬 ●ご飯 ●味噌汁
夕食 金目鯛の煮付け ●長芋の肉味噌がけ ●いんげんの胡麻和え ●ご飯 ●味噌汁
 間食 柏餅
 エネルギー:1,552kcal たんぱく質:61.2g 脂質:30.2g 食塩相当量:8.6g

6 (火) TUE 振替休日



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 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 ●ポテトサラダ ●アーモンドと緑野菜のジュース
夕食 牛肉野菜炒め ●大根の柚子味噌 ●山椒ちりめん ●ご飯 ●味噌汁
 間食 かぼちゃパバロア
 エネルギー:1,554kcal たんぱく質:54.3g 脂質:50.5g 食塩相当量:8.5g

7 (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 駅弁 大漁すし弁当 ●キウイ ●豚汁
夕食 鶏もも肉の塩こうじ焼き ●揚げなすの南蛮漬 ●つぼ漬 ●ご飯 ●味噌汁
 間食 黒糖饅頭とせんべい 抹茶ミルク
 エネルギー:1,570kcal たんぱく質:58.9g 脂質:35.0g 食塩相当量:9.6g



御献立表

OKONDATE

2025 5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

5日 (月) 間食 柏餅

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』として使用され、柏餅を端午の節句に食べるようになりました。



手作りジュース Homemade Juice

6日 (火) 昼食 アーモンドと緑野菜のジュース

1杯で野菜45g相当、1日に必要とされるビタミンE目安量の半分以上が摂れます。ビタミンEは体に有害な活性酸素から細胞を守る働きがあります。

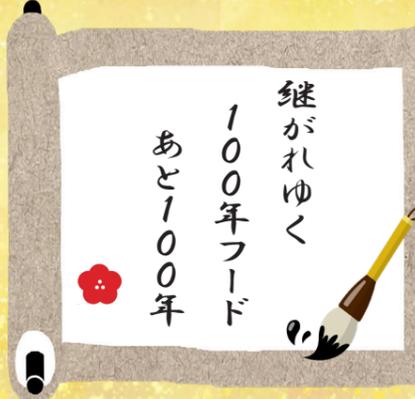


SOMPOケアフーズ川柳

優秀賞のご紹介
お題「つながる食事」

継がれゆく
あと100年
100年フード

人材開発室 リーダー
金尾 愛さん



7日 (水) 昼食 駅弁 大漁すし弁当

”函館といえば海鮮”をお弁当にしました！

ラヴィーレの駅弁

紅ズワイガニの棒肉、開き海老、帆立、いくら醤油漬を贅沢に盛り込んだ、海の幸を堪能できるお弁当です。



※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ございます。
 ※和朝食のご飯と汁物は省略しております。和朝食の主食がポトフの際は、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させていただきます。
 ※栄養価は和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 (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	ポークソテー シャルキュティエール風 ●いんげんのバターソテー ●白桃缶 ●ご飯 ●スープ	間食	スイーツ盛り合わせ
夕食	銀ひらすの照り焼き ●豆腐のふわふわ蒸し ●カリフラワーの柚子胡椒 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,541kcal たんぱく質:56.8g 脂質:38.0g 食塩相当量:5.6g

9 (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	長崎名物! 具沢山ちゃんぽん ●シューマイ ●バナナ	間食	エクレア
夕食	刺身盛り合わせ ●筑前煮 ●さつま芋とブロッコリーの和え物 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,536kcal たんぱく質:62.8g 脂質:42.5g 食塩相当量:8.8g

10 (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	ハヤシライス ●かぼちゃサラダ ●オレンジ ●スープ	間食	プリン
夕食	あじの煮付け ●豆腐のかにあんかけ ●なす利休煮 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,548kcal たんぱく質:55.0g 脂質:37.4g 食塩相当量:8.4g

11 (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	行事食 母の日 ●鯛のポワレ ●キッシュ ●生ハムアスパラ ●カプレーゼ ●パン ●赤ピーマンポタージュ ●あじさい杏仁	間食	ふんわりシフォンケーキ
夕食	じゃが芋と鶏の煮物 ●ほうれん草の辛子和え ●なら漬 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,635kcal たんぱく質:62.3g 脂質:54.0g 食塩相当量:7.5g

12 (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	豚ロース肉の味噌漬け焼き ●ピーマン炒め煮 ●パイ缶 ●ご飯 ●吸い物	間食	黒棒
夕食	穴子ちらし寿司 ●大豆の五目煮 ●いんげんのおかか和え ●味噌汁		

エネルギー:1,548kcal たんぱく質:54.2g 脂質:31.6g 食塩相当量:8.4g

13 (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	タラのグリル ねぎとフレッシュトマトのソース ●コールスロー ●野菜ジュース ●ご飯 ●スープ	間食	緑茶パウンドケーキ
夕食	青椒肉絲 ●豆腐干の中華あん ●もやしナムル ●ご飯 ●スープ		

エネルギー:1,566kcal たんぱく質:57.4g 脂質:38.7g 食塩相当量:7.4g

14 (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	きつねそば ●太巻き ●牛肉とごぼう煮 ●バナナ	間食	白桃ゼリー
夕食	和風ハンバーグ 春野菜添え ●長芋の塩昆布和え ●ふき味噌 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,546kcal たんぱく質:58.1g 脂質:36.3g 食塩相当量:10.5g



御献立表

OKONDATE

2025 5月 8日~14日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

季節のおやつ Seasonal Dessert

8日 (木) 間食 **スイーツ盛り合わせ**

北海道産クリームチーズを使用した、口溶けなめらかなレアチーズケーキ、いちごの甘味と酸味が効いた、さっぱりとした味わいのいちごムースケーキ、佐藤錦さくらんぼ果汁を使用したゼリーの3種盛り合わせです。



11日 (日) 昼食 **行事食 母の日**

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。



MENU

● 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。

● パン

● あじさい杏仁
小さな花が集まる様子から「家族団らん」などの花言葉が追加されたあじさいは、近年母の日ギフトとして人気です。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。

● 赤ピーマンポタージュ
赤ピーマンの素材をいかした色鮮やかなスープです。

手作りおやつ Homemade Dessert

13日 (火) 間食 **緑茶パウンドケーキ**

新緑の季節に、緑茶を練り込んだホーム手作りのパウンドケーキです。白こしあんを入れ、しっとりと仕上げました。





御献立表

OKONDATE

15
(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	油淋鶏 ●かぶのかにあんかけ ●マンゴー ●ご飯 ●スープ	間食	ごま団子
夕食	鯖の味噌煮 ●そら豆としめじ炒め ●ブロッコリーの白和え ●ご飯 ●吸い物		

エネルギー:1,583kcal たんぱく質:55.1g 脂質:43.7g 食塩相当量:5.7g

16
(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	はらこ飯 ●長芋の白煮 ●昆布巻 ●味噌汁	間食	アーモンドケーキ
夕食	牛肉炒め ●揚げなすの田楽 ●金時豆 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,553kcal たんぱく質:57.3g 脂質:45.6g 食塩相当量:6.8g

17
(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	和風ミルフィーユカツ ●いんげんの胡麻和え ●オレンジ ●ご飯 ●味噌汁	間食	ヨーグルトババロア
夕食	握り寿司 ●牛肉と大根煮 ●卵の花 ●味噌汁		

エネルギー:1,564kcal たんぱく質:59.1g 脂質:38.5g 食塩相当量:9.9g

18
(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	豚角煮 ●タラモサラダ ●黄桃缶 ●ご飯 ●味噌汁	間食	コーヒーゼリー
夕食	カレーの照り焼き ●豆腐のふわふわ蒸し ●さつま芋の甘煮 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,572kcal たんぱく質:55.3g 脂質:38.5g 食塩相当量:7.5g

19
(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	オムライス トマトクリームソース ●チキンサラダ ●パイン缶 ●スープ	間食	黒ごまプリン
夕食	がんと春野菜の炊き合わせ ●にしん甘露煮 ●たくあん ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,578kcal たんぱく質:55.1g 脂質:46.7g 食塩相当量:9.5g

20
(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 ●食パン ●ウインナー ●ヨーグルト ●豆乳じゃが芋スープ
昼食	食べる健康 高血圧 ●メカジキのカツ トマトソース ●大根のかにあん ●だしとろろ ●麦ご飯 ●グリーンピースのすり流し汁 ●チョコバナナプリン	間食	なめらかわらび
夕食	鶏ももの照り焼き ●かぶの梅和え ●金山寺みそ ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,654kcal たんぱく質:61.0g 脂質:39.3g 食塩相当量:7.4g

21
(水)
WED



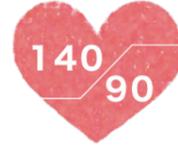
和朝食	ポトフ ●納豆 ●オクラの胡麻和え	洋朝食	ポトフ ●クロワッサン ●根菜と大豆のトマト煮 ●みかん缶
昼食	しらす丼 ●ごぼうと豚肉の旨煮 ●マンゴー ●味噌汁	間食	二色練りようかん
夕食	肉じゃが ●豆腐サラダ ●揚げなすの柚子胡椒和え ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,596kcal たんぱく質:56.7g 脂質:35.6g 食塩相当量:8.8g

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

20日
(火)
昼食

食べる健康
高血圧



塩分 2g 以下でもしっかりおいしい減塩食

1食あたりの栄養価

エネルギー: 695kcal
たんぱく質: 27.6g 脂質: 21.2g
食塩相当量: 1.9g カリウム: 575mg



● **メカジキのカツ トマトソース**
メカジキ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。

● **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。

● **大根のかにあん** MENU
やわらかく煮込んだ大根に、生姜を効かせたかにあんをかけました。

● **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

● **チョコバナナプリン**



「世界高血圧デー」は高血圧およびその管理に関する啓発を目的として、2005年に創設されました。高血圧は、日本では約4300万人というもっとも患者数の多い生活習慣病です。高血圧は自覚症状がほとんど現れませんが、長い時間をかけて動脈硬化を進行させます。心筋梗塞や腎臓病などの重大な病気になることもあるため、注意が必要です。
(参考文献: 一般向け「高血圧治療ガイドライン」解説冊子)

栄養士のひとこと

日本人にとって、なじみの深い食材”豆”。ラヴィーレでは、大豆やその加工品(豆腐・味噌など)をはじめ、あんこの原料である小豆、赤飯のささげなど、さまざまな豆を使用した料理をご提供しています。今月は季節の食材として、そら豆もご用意しております。そら豆は世界最古の農産物のひとつといわれており、西アジアや北アフリカで発祥し、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考えられています。そら豆のさやを開くと、白い綿のような部分に守られるように豆が並んでいますが、この白い部分には栄養を蓄える働きがあり、豆の成長に合わせて豆に養分を送っています。そら豆は未成熟な豆を収穫したものは野菜、完熟したものを乾燥させたものは豆類となります。豆類はいかり豆や中国の調味料「豆板醤(とうばんじゃん)」など、さまざまな加工品になります。そんなそら豆ですが、栄養面では、糖質の代謝を助けるビタミンB1や脂質の代謝を助けるビタミンB2に加え、生体機能の維持・調整に必要なミネラル類も豊富で、体に嬉しい栄養が詰まっています。



管理栄養士 水野



御献立表

OKONDATE

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

肉の日 Meat Day

ラヴィーレプレミアム 赤肉メロン



28日
(水)
間食

赤肉メロンは青肉に比べ、甘味や香りが強く、濃厚な味わいが特徴です。果肉がやわらかくジューシーで、芳醇な香りが口の中いっぱいに広がります。

合鴨和風ロースト



29日
(木)
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。

22 (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	東京醤油ラーメン ●シューマイ ●人参ナムル ●バナナ	間食	クッキーとココア
夕食	沖目鯛の塩こうじ焼き ●豆腐干の卵あん ●いんげんの生姜和え ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,583kcal たんぱく質:56.4g 脂質:43.2g 食塩相当量:8.9g

23 (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	サーモンのクリーム煮 ●焼きたてクロワッサン ●スープ ●海老とブロッコリーのナッツサラダ ●ピーズといちごのジュース	間食	バームクーヘン
夕食	鶏とキャベツの味噌炒め ●かぼちゃの煮物 ●しば漬 ●ご飯 ●吸い物		

エネルギー:1,542kcal たんぱく質:64.1g 脂質:50.1g 食塩相当量:8.8g

24 (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	牛丼 ●さつま芋とブロッコリーの和え物 ●ほうれん草のお浸し ●味噌汁	間食	カステラ
夕食	刺身盛り合わせ ●揚げなすの南蛮漬 ●いんげんの白和え ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,539kcal たんぱく質:56.6g 脂質:35.4g 食塩相当量:8.3g

25 (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	豚の生姜焼き ●大豆の五目煮 ●白桃缶 ●ご飯 ●味噌汁	間食	どら焼き
夕食	カレーの煮付け ●きんぴられんこん ●白菜の辛子和え ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,544kcal たんぱく質:60.8g 脂質:26.0g 食塩相当量:8.8g

26 (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	牛ひき肉たっぷりミートソーススパゲティ ●かぼちゃサラダ ●野菜ジュース ●スープ	間食	カスタードケーキ
夕食	あじの塩焼き ●炒り豆腐いなり ●ほうれん草のピーナツ和え ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,541kcal たんぱく質:57.1g 脂質:49.6g 食塩相当量:8.1g

27 (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	白身魚のチリソース ●もやしナムル ●黄桃缶 ●ご飯 ●スープ	間食	ミルクプリン
夕食	鶏もも肉の味噌焼き ●ブロッコリーの白和え ●金時豆 ●ご飯 ●吸い物		

エネルギー:1,555kcal たんぱく質:53.8g 脂質:35.9g 食塩相当量:7.0g

28 (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	ハンバーグ デミグラスソース ●コールスロー ●いんげんのバターソテー ●ご飯 ●スープ	間食	赤肉メロン
夕食	山かけ丼 ●揚げなすの田楽 ●ほうれん草の辛子和え ●味噌汁		

エネルギー:1,567kcal たんぱく質:66.1g 脂質:42.2g 食塩相当量:7.7g

29 (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	肉の日 合鴨和風ロースト ●オクラのお浸し ●パイン缶 ●ご飯 ●味噌汁	間食	かすてら 饅頭 黒豆茶
夕食	いわしのみぞれ煮 ●豆腐のかにあんかけ ●ブロッコリーの胡麻和え ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,604kcal たんぱく質:60.3g 脂質:43.7g 食塩相当量:6.3g

30 (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	鶏もも肉のジューシー唐揚げ ●ピーマン炒め煮 ●つぼ漬 ●ご飯 ●味噌汁	間食	杏仁豆腐
夕食	さわらの西京焼き ●金平ポテト ●カリフラワーの柚子胡椒 ●ご飯 ●吸い物		

エネルギー:1,539kcal たんぱく質:63.2g 脂質:38.0g 食塩相当量:7.3g

31 (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	ポークカレー ●マカロニサラダ ●オレンジ ●スープ	間食	マンゴープリン
夕食	刺身盛り合わせ ●長芋の白煮 ●ほうれん草の白和え ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,602kcal たんぱく質:55.5g 脂質:40.3g 食塩相当量:8.4g