

1

(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	酢豚 ●豆腐のかにあんかけ●キウイ●ご飯●スープ	間食	あんみつ
夕食	スズキの塩焼き ●レバーの甘辛煮●キャベツと人参の生姜和え●赤飯●味噌汁		
エネルギー：1,607kcal たんぱく質：59.1g 脂質：35.5g 食塩相当量：8.2g			

2

(土) SAT



和朝食	玉子焼き ●オクラの胡麻和え●カリフラワー酢の物●味海苔	洋朝食	スクランブルエッグ ●ポテトサラダ●食パン●スープ
昼食	冷やし小海老天そば ●にしん甘露煮●金時豆●オレンジ	間食	クッキーとココア
夕食	牛肉炒め ●さつまいとブロッコリーの和え物●セロリの浅漬●ご飯●味噌汁		
エネルギー：1,560kcal たんぱく質：54.3g 脂質：46.0g 食塩相当量：7.8g			

3

(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●ごぼうサラダ●ヨーグルト●豆乳スープ
昼食	チキンソテー トマトソース ●サラダ●マンゴー●ご飯●スープ	間食	洋梨のタルト
夕食	鮭の西京焼き ●きんぴられんこん●いんげんの白和え●ご飯●吸い物		
エネルギー：1,599kcal たんぱく質：57.5g 脂質：43.1g 食塩相当量：7.0g			

4

(月) MON



和朝食	つくねの照り焼き ●さつまいの甘露煮●えびみそ	洋朝食	つくねの照り焼き ●さつまいの甘露煮●マカロニサラダ●食パン●スープ
昼食	トンテキ ●ほうれん草の胡麻和え●白桃缶●ご飯●味噌汁	間食	どら焼き
夕食	がんもと夏野菜の炊き合わせ ●牛肉とごぼう煮●山椒ちりめん●ご飯●味噌汁		
エネルギー：1,580kcal たんぱく質：55.8g 脂質：36.3g 食塩相当量：8.1g			

5

(火) TUE



和朝食	スペイン風オムレツ●ヨーグルト ●キャベツとウインナーの炒め煮●カリフラワー酢の物	洋朝食	スペイン風オムレツ●ヨーグルト●豆乳スープ ●キャベツとウインナーの炒め煮●カリフラワーマリネ●食パン
昼食	牛丼 ●ブロッコリーの白和え●バナナ●いわしつみれの味噌汁	間食	マンゴープリン
夕食	タラのグリルねぎとトマトのソース ●かぼちゃサラダ●いんげんのバターソテー●ご飯●スープ		
エネルギー：1,569kcal たんぱく質：54.0g 脂質：38.3g 食塩相当量：7.6g			

6

(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	豆腐ハンバーグ 夏野菜添え ●揚げなすの田楽●ほうれん草のピーナツ和え●ご飯●味噌汁	間食	抹茶大納言パウンドケーキ
夕食	あじの煮付け ●ゴーヤチャンプルー●さつまいの甘煮●麦ご飯●味噌汁		
エネルギー：1,537kcal たんぱく質：61.6g 脂質：33.2g 食塩相当量：8.7g			

7

(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 ●ジャーマンポテト●ヨーグルト●食パン●豆乳スープ
昼食	ミートソーススパゲティ ●きのこサラダ●アーモンドと緑野菜のジュース●スープ	間食	バームクーヘン
夕食	メカジキの西京焼き ●ごぼうと豚肉の旨煮●ブロッコリーの胡麻和え●ご飯●吸い物		
エネルギー：1,577kcal たんぱく質：56.2g 脂質：48.2g 食塩相当量：7.4g			



# 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

1日 (金) 間食 あんみつ

夏の風物詩として、長年親しまれているあんみつ。清涼感のある日本の甘味をお楽しみください。



### 手作りジュース Homemade Juice

7日 (木) 昼食 アーモンドと緑野菜のジュース

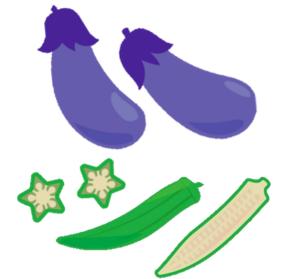
1杯で野菜45g相当、1日に必要とされるビタミンE目安量の半分以上が摂れます。ビタミンEは体に有害な活性酸素から細胞を守る働きがあります。



### 季節メニュー Seasonal Menu

4日 (月) 夕食 がんもと夏野菜の炊き合わせ

季節の野菜がたっぷりとれるメニューです。なす・オクラには体内の熱を冷ます働きがあり、夏バテ予防に効果的です。



## バイヤーのひとこと



8月【ズッキーニ】「ズッキーニ」という名前自体はイタリア語であり「小さなカボチャ」を意味します。原産地の中米では古代から栽培され、15世紀から16世紀の大航海時代にスペイン探検家によりヨーロッパに持ち帰られ、その後主にイタリアで進化し19世紀後半にはアメリカや他の地域でも栽培が広まりました。旬の時期は3月～9月ですが特に6月～9月の暑い時期に美味しくいただける夏野菜のひとつで、低カロリーでありながら豊富な栄養素を含んでおり「整腸作用」「血圧の調整」「抗酸化作用」などが期待されると言われています。一見キュウリのようなようですが、実は「ペポカボチャ」というかぼちゃの仲間なのです。ラヴィーレでは、緑のズッキーニだけでなく、黄色のズッキーニもご提供させていただきますので、どうぞお楽しみに。



担当 今村

※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。  
※和朝食のご飯と汁物は省略しております。和朝食の主菜がポトフの日には、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

(金) FRI



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

**昼食** ポークカツレツ ●野菜スープバジル風味●フルーツポンチ  
●スパニッシュオムレツ ●キャロットラペ ●海老マリネ ●パン

**夕食** 赤魚の塩こうじ焼き  
●炒り豆腐いなり ●オクラのお浸し ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー：1,542kcal たんぱく質：57.3g 脂質：46.6g 食塩相当量：7.6g

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

**間食** ふんわりシフォンケーキ

9

(土) SAT



**和朝食** チキンピカタ  
●味海苔●ポテトサラダ

**昼食** 欧風ビーフカレー  
●コールスロー ●パイナップル ●スープ

**夕食** 鯛の塩焼き  
●車麩の煮物 ●なす利休煮 ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー：1,589kcal たんぱく質：54.4g 脂質：45.3g 食塩相当量：8.9g

**洋朝食** チキンピカタ  
●根菜と大豆のトマト煮●ポテトサラダ●食パン●スープ

**間食** トマトゼリー

10

(日) SUN



**和朝食** あじのみりん焼き  
●きんぴらごぼう●梅干●ヨーグルト

**昼食** 豚の生姜焼き  
●モロヘイヤの辛子和え ●黄桃缶 ●ご飯 ●味噌汁

**夕食** カレイの煮付け  
●揚げ豆腐のゆずあん ●さつま芋とれんこんの和え物 ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー：1,558kcal たんぱく質：59.3g 脂質：28.4g 食塩相当量：8.9g

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

**間食** 黒糖饅頭とせんべい

11

(月) MON 山の日



**和朝食** ミートボール  
●ほうれん草洋風和え●いりこみそ

**昼食** 冷やし中華  
●点心3種盛り●野菜ジュース

**夕食** いわしのみぞれ煮  
●長芋の肉味噌がけ ●いんげんの胡麻和え ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー：1,556kcal たんぱく質：56.5g 脂質：44.1g 食塩相当量：9.8g

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

**間食** キャラメルプリン

12

(火) TUE



**和朝食** 目玉焼き  
●ウインナー●ヨーグルト

**昼食** 豚ロースの塩こうじ焼き  
●キャベツの塩昆布和え ●うぐいす豆 ●ご飯 ●味噌汁

**夕食** 穴子ちらし寿司  
●かぼちゃのそぼろあん ●なすのお浸し ●味噌汁

エネルギー：1,589kcal たんぱく質：53.8g 脂質：34.8g 食塩相当量：8.2g

**洋朝食** 目玉焼き  
●ウインナー●ヨーグルト●食パン●豆乳スープ

**間食** ひんやりスイーツ

13

(水) WED



**和朝食** ポトフ  
●納豆●オクラの胡麻和え

**昼食** 鶏ももの照り焼き  
●マカロニサラダ ●金山寺みそ ●ご飯 ●味噌汁

**夕食** あじのエスカベッシュ  
●ほうれん草とソーセージのソテー ●梨 ●ご飯 ●スープ

エネルギー：1,575kcal たんぱく質：53.4g 脂質：40.6g 食塩相当量：7.7g

**洋朝食** ポトフ  
●根菜と大豆のトマト煮●みかん缶●クロワッサン

**間食** 最中

14

(木) THU



**和朝食** 白身魚の西京焼き  
●さつま芋の甘露煮●ヨーグルト

**昼食** 天津飯かにあん  
●餃子 ●スイカ ●スープ

**夕食** 牛肉野菜炒め  
●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：1,556kcal たんぱく質：54.5g 脂質：38.7g 食塩相当量：8.0g

**洋朝食** タラのトマト煮  
●さつま芋の甘露煮●ヨーグルト●食パン●豆乳スープ

**間食** ごま団子



# 御献立表

OKONDATE

2025 8月 8日~14日

## キッチンからのお知らせ Kitchen Information

8日 (金)

行事食 サマーランチ



暑さに負けない華やかな洋食ランチをご用意いたします。



● **ポークカツレツ**  
薄く伸ばした豚肉にチーズと香草が香るパン粉を付け、カリッと揚げました。フレッシュトマトを使ったさっぱりとしたトマトソースでどうぞ。



● **スパニッシュオムレツ**  
野菜の旨みがたっぷりと感じられる洋風玉子焼きです。

● **キャロットラペ**  
にんじんそのものの甘さを引き出したさっぱりとした味わいです。

● **海老マリネ**  
海老と玉ねぎのガーリック風味のマリネです。

● **野菜スープバジル風味**  
野菜スープにほんのリバジル風味を加えたスープに仕上げました。

● パン

● **フルーツポンチ**  
彩り豊かなフルーツと爽やかなサイダーで涼を感じられます。

## ラヴィーレプレミアム

12日 (火)

間食 金魚ゼリーと季節のフルーツ



赤と黒の金魚ゼリーが浮かんだラムネ味の水色のゼリーはまるで金魚鉢のよう！見た目も味も涼やかで、暑い夏にぴったりなスイーツです。

## 新メニュー New Menu

13日 (水)

夕食 あじのエスカベッシュ



カラッと揚げたあじの竜田揚げに玉ねぎと人参たっぷりのマリネ液をかけたさっぱりとした味わいの一品です。



15

(金) FRI



**和朝食** 根菜ハンバーグ  
●タラモサラダ●ふりかけ

**昼食** そうめん  
●かき揚げ●牛肉の煮物●バナナ

**夕食** 金目鯛の煮付け  
●海老ときゅうりの辛子酢味噌●ほうれん草のお浸し●ご飯●味噌汁

エネルギー：1,542kcal たんぱく質：55.2g 脂質：43.3g 食塩相当量：9.9g

**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** かすてら 黒豆茶

16

(土) SAT



**和朝食** 玉子焼き  
●オクラの胡麻和え●カリフラワー酢の物●味海苔

**昼食** 肉じゃが  
●たぬき奴●オレンジ●ご飯●味噌汁

**夕食** 鯖の塩焼き  
●鶏とれんこんの煮物●さつま芋のレモン煮●ご飯●味噌汁

エネルギー：1,571kcal たんぱく質：57.6g 脂質：38.1g 食塩相当量：7.9g

**洋朝食** ス克蘭ブルエッグ  
●ポテトサラダ●食パン●スープ

**間食** かぼちゃパバロア

17

(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** そぼろ三色丼  
●ピーマン炒め煮●金平ポテト●味噌汁

**夕食** 沖目鯛の西京焼き  
●大豆の五目煮●揚げなすの柚子胡椒和え●ご飯●吸い物

エネルギー：1,590kcal たんぱく質：55.6g 脂質：40.6g 食塩相当量：8.7g

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

**間食** プリン

18

(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●スープ  
●コールスロー●マンゴーとパプリカのジュース

**夕食** 八宝菜  
●春巻き●白桃缶●ご飯●スープ

エネルギー：1,547kcal たんぱく質：56.2g 脂質：48.4g 食塩相当量：8.5g

**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●食パン●スープ

**間食** カステラ

19

(火) TUE



**和朝食** スペイン風オムレツ●ヨーグルト  
●キャベツとウインナーの炒め煮●カリフラワー酢の物

**昼食** 太刀魚の金山寺味噌焼き  
●たこ焼き●とろろご飯●西京白みそのお味噌汁●みかんゼリー

**夕食** 鶏の大根おろしダレ  
●きんぴらごぼう●高菜漬●ご飯●味噌汁

エネルギー：1,553kcal たんぱく質：55.3g 脂質：33.8g 食塩相当量：8.3g

**洋朝食** スペイン風オムレツ●ヨーグルト●豆乳スープ  
●キャベツとウインナーの炒め煮●カリフラワーマリネ●食パン

**間食** なめらかわらび

20

(水) WED



**和朝食** 銀ひらすの照り焼き  
●納豆●人参しりしり

**昼食** 冷やし温玉肉うどん  
●田楽味噌大根煮●ブロッコリーの胡麻和え●キウイ

**夕食** 白身魚と野菜の甘酢あん  
●かぼちゃの煮物●なら漬●ご飯●味噌汁

エネルギー：1,591kcal たんぱく質：57.8g 脂質：41.4g 食塩相当量：8.7g

**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** 二色練りようかん

21

(木) THU



**和朝食** オムレツ  
●ジャーマンポテト●ヨーグルト

**昼食** イタリアンハンバーグ  
●サラダ●黄桃缶●ご飯●スープ

**夕食** メバルの煮付け  
●厚揚げの煮物●きゅうりとカニの酢の物●麦ご飯●味噌汁

エネルギー：1,663kcal たんぱく質：57.5g 脂質：44.7g 食塩相当量：8.4g

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

**間食** はちみつレモンパフェ



# 御献立表

OKONDATE

2025 8月 15日~21日

## キッチンからのお知らせ Kitchen Information

おすすめメニュー Recommended Menu

季節のおやつ Seasonal Dessert

18日 (月) 昼食 焼きたてクロワッサン

21日 (木) 間食 はちみつレモンパフェ

ヨーロッパ産バターを使用した香り良いクロワッサン。提供直前にホームのオーブンで焼き上げています。



ヨーグルトの上にはちみつレモンゼリーを乗せた暑い日でもさっぱりと食べやすいパフェです。



日本を味わう 100年フード



近畿地方の「郷土の味わいを取り入れた特別な料理」をご用意いたしました。文化庁認定の100年フードも取り入れています。近畿地方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。

19日 (火) 昼食 近畿



- 太刀魚の「金山寺味噌」焼き【100年フード】  
金山寺味噌は、米・麦・大豆を全て糨にし、瓜・茄子・生姜・紫蘇などを入れて醸造した味噌です。和歌山が全国有数の産地である太刀魚に、金山寺味噌を塗り、香ばしく焼き上げました。
- 「たこ焼き」【100年フード】  
大阪の家庭の多くが家庭用のたこ焼き器を所持し、「タコバ」として自家製たこ焼きを楽しむ文化が昭和30年代から続いています。
- 「西京白みそ」のお味噌汁【100年フード】  
西京白みそは、米麴の円やかな甘みと塩分の低さ、美しい淡黄色の色合いが特徴です。伝統の製法を守り、米麴を大豆の約2倍使用し、塩分は5%程度に抑えて短期間で発酵・熟成し醸造されます。
- とろろご飯  
兵庫県丹波篠山市の郷土料理です。とろろは消化を助ける働きがあります。
- みかんゼリー  
和歌山県産のみかんを使用したジュースで作った爽やかなゼリーです。

## 栄養士のひとこと

8月7日に立秋を迎え、暦の上では秋が始まりますが、実際には1年で最も暑い時期です。連日の猛暑で食欲が落ちたりしていませんか？ 8月のお食事には、そうめんや冷やし中華などの冷たい麺料理や、体を冷やす作用のある夏野菜を使用したメニュー、おやつにあんみつといった、食欲が落ち気味の方でも、さっぱりと食べやすいものをご用意しております。日々のお食事ですっかり栄養を摂るとともに、脱水予防のためにこまめに水分を摂り、この暑い夏を乗り越えましょう。



管理栄養士 水野

22

(金) FRI



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

**昼食** 季節の天ぷら  
●さつま揚げの煮物●バナナ●ご飯●味噌汁

**夕食** 鶏もも肉の味噌焼き  
●にしん甘酢漬●金時豆●ご飯●吸い物

エネルギー：1,568kcal たんぱく質：56.2g 脂質：33.6g 食塩相当量：7.0g

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

**間食** 杏仁豆腐

23

(土) SAT



**和朝食** チキンピカタ  
●味海苔●ポテトサラダ

**昼食** オムライス ハヤシソース  
●海老とブロッコリーのナッツサラダ●スイカ●スープ

**夕食** 赤魚のはぶて焼き  
●豚と大根の旨煮●汲み上げ湯葉●ご飯●味噌汁

エネルギー：1,533kcal たんぱく質：54.6g 脂質：42.8g 食塩相当量：9.3g

**洋朝食** チキンピカタ  
●根菜と大豆のトマト煮●ポテトサラダ●食パン●スープ

**間食** カスタードケーキ

24

(日) SUN



**和朝食** あじのみりん焼き  
●きんぴらごぼう●梅干●ヨーグルト

**昼食** 白身魚のソテーレモン風味  
●タラモサラダ●野菜ジュース●ご飯●スープ

**夕食** 麻婆豆腐  
●海老シューマイ●人参ナムル●ご飯●スープ

エネルギー：1,565kcal たんぱく質：54.1g 脂質：42.6g 食塩相当量：8.2g

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

**間食** シュークリーム

25

(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

**昼食** 信州味わい弁当  
●梨●味噌汁

**夕食** 銀ダラの煮付け  
●筑前煮●豆腐サラダ●ご飯●味噌汁

エネルギー：1,559kcal たんぱく質：53.9g 脂質：33.6g 食塩相当量：9.0g

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

**間食** 酒饅頭 抹茶ミルク

26

(火) TUE



**和朝食** 目玉焼き  
●ウインナー●ヨーグルト

**昼食** 焼きそば  
●さつま芋のレモン煮●白桃缶●スープ

**夕食** 銀ひらすの照り焼き  
●牛肉の煮物●小松菜の辛子和え●ご飯●味噌汁

エネルギー：1,597kcal たんぱく質：54.4g 脂質：49.5g 食塩相当量：9.3g

**洋朝食** 目玉焼き  
●ウインナー●ヨーグルト●食パン●豆乳スープ

**間食** 人形焼

27

(水) WED



**和朝食** ポトフ  
●納豆●オクラの胡麻和え

**昼食** 舌平目のムニエル バター醤油ソース  
●ごぼうサラダ●バナナ●パン2種●スープ

**夕食** じゃが芋と鶏の煮物  
●にしん甘露煮●なす利休煮●ご飯●味噌汁

エネルギー：1,584kcal たんぱく質：66.0g 脂質：49.9g 食塩相当量：8.5g

**洋朝食** ポトフ  
●根菜と大豆のトマト煮●みかん缶●クロワッサン

**間食** ヨーグルトババロア

28

(木) THU



**和朝食** 白身魚の西京焼き  
●さつま芋の甘露煮●ヨーグルト

**昼食** 海老フライとかぼちゃコロッケ  
●いんげんの生姜和え●しば漬●ご飯●味噌汁

**夕食** 青椒肉絲  
●豆腐干の卵あん●ほうれん草のピーナツ和え●ご飯●スープ

エネルギー：1,607kcal たんぱく質：54.3g 脂質：39.0g 食塩相当量：8.2g

**洋朝食** タラのトマト煮  
●さつま芋の甘露煮●ヨーグルト●食パン●豆乳スープ

**間食** ところてん



# 御献立表

OKONDATE

2025 8月 22日~31日

## キッチンからのお知らせ Kitchen Information



肉の日 Meat Day

**29日 (金) 昼食** ビーフステーキ  
シャリアピンソース  
山わさび添え

サーロインステーキを、たまねぎとしょう油のさっぱりとしたシャリアピンソースでお召し上がり下さい。



**25日 (月) 昼食** 駅弁 ▶ 長野県 松本駅  
信州味わい弁当

長野県松本駅の名物駅弁「大糸線の旅」を参考に開発しました。  
ご飯の上に、豚肉の味噌焼き、野菜の煮物、玉子焼き、黒豆煮、梅干しをのせたお弁当です。  
ご飯には、アントシアニンが豊富な黒米を混ぜており、色鮮やかな紫色をしています。

29

(金) FRI



**和朝食** 根菜ハンバーグ  
●タラモサラダ●ふりかけ

**昼食** ビーフステーキ シャリアピンソース 山わさび添え  
●グリーンサラダ●パイナップル●ご飯●スープ

**夕食** 鯖の味噌煮  
●大根と鶏の煮物●長芋の梅和え●ご飯●吸い物

エネルギー：1,579kcal たんぱく質：59.4g 脂質：45.8g 食塩相当量：7.4g

**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** 黒ごまプリン

30

(土) SAT



**和朝食** 玉子焼き  
●オクラの胡麻和え●カリフラワー酢の物●味海苔

**昼食** チキンカレー  
●コールスロー●オレンジ●スープ

**夕食** サーモンのけんちん蒸し  
●牛肉と冬瓜煮●昆布巻●ご飯●味噌汁

エネルギー：1,549kcal たんぱく質：53.7g 脂質：37.7g 食塩相当量：8.8g

**洋朝食** スクラブルエッグ  
●ポテトサラダ●食パン●スープ

**間食** はちみつレモンバウンドケーキ

31

(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** カレイの照り焼き  
●さつま芋とれんこんの和え物●揚げなすの田楽●ご飯●味噌汁

**夕食** 豚角煮  
●キャベツの塩昆布和え●マンゴー●ご飯●味噌汁

エネルギー：1,595kcal たんぱく質：53.9g 脂質：43.6g 食塩相当量：7.4g

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

**間食** アーモンドケーキ