

1
(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	A 麻婆豆腐 ●春巻き●ほうれん草ナムル●ご飯●スープ	B 青椒肉絲	デザート カスタードケーキ
夕食	メカジキの西京焼き ●帆立しんじょう●切干大根煮●赤飯●吸い物		
エネルギー：1,604kcal たんぱく質：56.8g 脂質：41.8g 食塩相当量：8.7g			

2
(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●食パン●スープ
昼食	A サーモンのクリーム煮 ●かぼちゃサラダ●黄桃缶 (A 神戸屋 クロワッサン) ●スープ	B そんぼのナポリタン	デザート パームクーヘン
夕食	牛肉炒め ●大豆の五目煮●いんげんの胡麻和え●ご飯●味噌汁		
エネルギー：1,548kcal たんぱく質：53.3g 脂質：50.8g 食塩相当量：7.3g			

3
(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	ちらし寿司 ●ひらめの塩昆布和え ●菜の花の菜種和え ●三色テリーヌ ●はまぐりのお吸い物 ●桜餅		
夕食	鶏の大根おろしダレ ●さつま芋とブロッコリーの和え物 ●なす利休煮 ●ご飯 ●味噌汁		
エネルギー：1,566kcal たんぱく質：54.7g 脂質：34.3g 食塩相当量：7.5g			

4
(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 牛肉とごぼうの柳川風 ●ほうれん草の辛子和え ●なら漬 ●ご飯 ●味噌汁	B あじの塩焼き	デザート デザートムース (りんご)
夕食	さわらの木の芽味噌焼き ●里芋の含め煮 ●マンゴー ●ご飯 ●吸い物		
エネルギー：1,552kcal たんぱく質：61.5g 脂質：41.2g 食塩相当量：8.2g			

5
(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	A けんちんうどん ●豆腐サラダ●バナナ (A にしん甘露煮) (B 味噌汁)	B 山かけ丼	デザート 人形焼
夕食	白身魚のチリソース ●ねぎ焼きポン酢 ●もやしナムル ●ご飯 ●スープ		
エネルギー：1,549kcal たんぱく質：55.6g 脂質：36.9g 食塩相当量：8.9g			

6
(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	洋朝食	タラのクリーム煮 ●食パン●スープ ●ほうれん草洋風和え●かぼちゃサラダ●洋梨缶
昼食	A 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 (A ご飯) ●スープ	B オムライス トマトクリームソース	デザート クッキー
夕食	金目鯛の煮付け ●湯葉の酢の物 ●さつま芋の甘露煮 ●ご飯 ●味噌汁		
エネルギー：1,589kcal たんぱく質：55.5g 脂質：39.4g 食塩相当量：7.4g			

7
(土)
SAT



和朝食	ハーブチキン ●味海苔●ポテトサラダ	洋朝食	ハーブチキン ●根菜と大豆のトマト煮●ポテトサラダ●食パン●スープ
昼食	A ポークソテー シャルキュティエール風 ●マカロニサラダ ●パイナップル ●ご飯 ●スープ	B メカジキのカツレツ	デザート いちごのロールケーキ
夕食	刺身盛り合わせ ●長芋の肉味噌がけ ●菜の花の胡麻和え ●ご飯 ●味噌汁		
エネルギー：1,596kcal たんぱく質：67.1g 脂質：41.3g 食塩相当量：6.8g			



御献立表

OKONDATE

2023
3月
1日~7日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

3日 (火) 行事食 雛御膳



雛祭りは女の子の健やかな成長を祈る節句です。



●ちらし寿司
いくらがのった華やかな桜香るちらし寿司をお楽しみください。

●はまぐりのお吸い物
一生一人の人と添い遂げるとい願いが込められています。

●ひらめの塩昆布和え・菜の花の菜種和え
・三色テリーヌ
春の訪れを感じる、彩り豊かな三品を揃えました。

●桜餅
健やかな成長を願い食べられています。

新メニュー New Menu

季節メニュー Seasonal Menu

季節デザート Seasonal Dessert

2日 (月) 神戸屋 クロワッサン



関西で有名な「神戸屋」のクロワッサンを提供します。フランス産バター風味が豊かで、食感の良い仕上がります。

4日 (水) さわらの木の芽味噌焼き



春が旬のさわらと、山椒の若葉である木の芽を使用した一品です。爽やかな季節の香りをお楽しみください。

7日 (土) いちごのロールケーキ

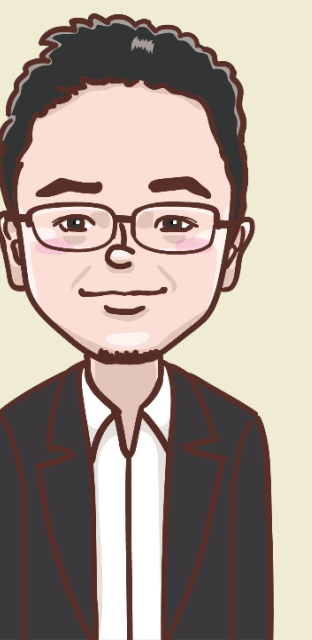


ピンク色のスポンジでいちごクリームを包んだ、可愛い色合いのロールケーキです。

バイヤーのひとこと



3月【鯖】魚に春と書いて鯖(さわら)。もうすぐ春ですね。岡山県南エリアで刺身と言えば鯖のことをさすほど、地域に根差した代表的な魚です。ラヴィーレでは、毎年この季節に「さわらめし」や「木の芽味噌焼き」などをご提供しており、いつも好評をいただいております。鯖には、カリウムが豊富に含まれているので、血圧を下げる効果があったり、豊富に含まれるビタミンB2が皮膚のトラブルや、目の疲れを防ぐともわれています。美味しくて、さらに身体にも優しい。とても素晴らしい食材ですね。



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・セレクトA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

(日) SUN

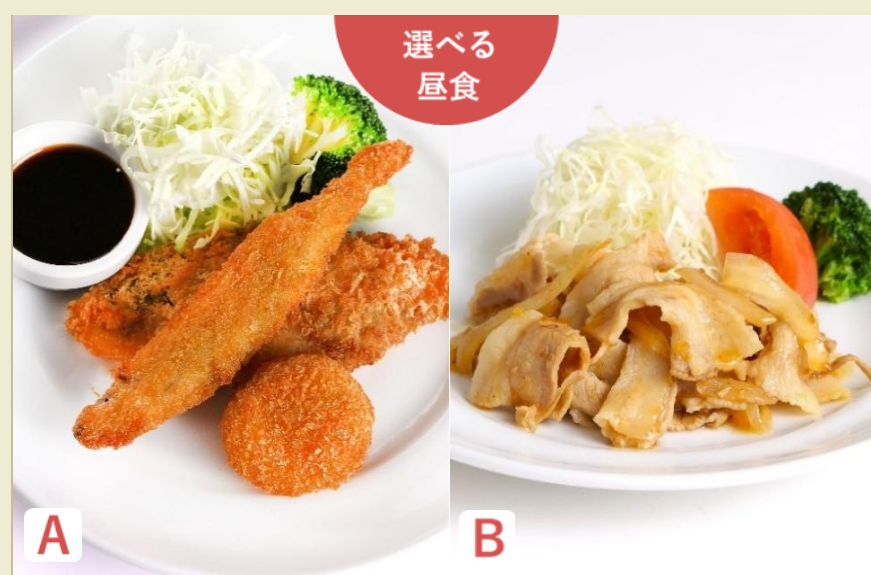


和朝食	あじのみりん焼き ●きんぴらごぼう●梅干●ヨーグルト	洋朝食	サンドイッチ ●チキンフリット●ごぼうサラダ●ヨーグルト●豆乳スープ
昼食	A 100時間カレー ●サラダ●野菜ジュース (A スープ) (B パン2種)	デザート	プリン
夕食	カレーの照り焼き ●切昆布大豆●白菜のお浸し●ご飯●味噌汁		

エネルギー：1,640kcal たんぱく質：54.2g 脂質：46.8g 食塩相当量：7.8g

9

(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 ●かぼちゃサラダ●ほうれん草洋風和え●食パン●スープ
昼食	A ミックスフライ ●卵の花●野菜菜漬●ご飯●味噌汁	デザート	抹茶大納言パウンドケーキ
夕食	じゃが芋と鶏の煮物 ●菜の花と海老の酢味噌和え●オレンジ●ご飯●味噌汁		

エネルギー：1,559kcal たんぱく質：57.2g 脂質：31.2g 食塩相当量：8.6g

10

(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●食パン●豆乳スープ
昼食	A いわしのみぞれ煮 ●オクラと長芋のおかか和え●たくあん●ご飯●味噌汁	デザート	カステラ
夕食	牛肉と野菜のオイスター炒め ●カリフラワーの柚子胡椒●サラダ●ご飯●スープ		

エネルギー：1,604kcal たんぱく質：52.9g 脂質：42.9g 食塩相当量：7.4g

11

(水) WED



和朝食	ポトフ ●納豆●オクラの胡麻和え	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
昼食	A そぼろ三色丼 ●炒り豆腐いなり●わかめと大根の甘酢和え (B ご飯) ●味噌汁	デザート	なめらかわらび
夕食	鯖の塩焼き ●金平ポテト●新玉ねぎサラダ●ご飯●味噌汁		

エネルギー：1,620kcal たんぱく質：58.5g 脂質：48.7g 食塩相当量：9.3g

12

(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	洋朝食	マトウダイのバター焼き ●さつま芋の甘露煮●ヨーグルト●食パン●豆乳スープ
昼食	A トンテキ ●ほうれん草のピーナツ和え●バナナ (A ご飯) ●味噌汁	デザート	ふんわりシフォンケーキ
夕食	メバルの煮付け ●れんこんと昆布の煮物●味付とろろ●麦ご飯●味噌汁		

エネルギー：1,555kcal たんぱく質：58.4g 脂質：27.9g 食塩相当量：7.5g

13

(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 鶏もも肉の唐揚げ ●かぶのかにあんかけ●金時豆●ご飯●味噌汁	デザート	デザートムース (オレンジ)
夕食	さわらめし ●豆腐のふわふわ蒸し●いんげんのおかか和え●味噌汁		

エネルギー：1,605kcal たんぱく質：55.1g 脂質：39.6g 食塩相当量：7.7g

14

(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●味噌汁	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	A ミートソーススパゲティ ●かぼちゃとベーコン炒め●コールスロー (B パン2種) ●にんじんポタージュ	デザート	ホワイトチョコムース
夕食	刺身盛り合わせ ●筑前煮●さつま芋の甘煮●ご飯●味噌汁		

エネルギー：1,576kcal たんぱく質：58.3g 脂質：47.2g 食塩相当量：7.0g



御献立表

OKONDATE

2023
3月
8日~14日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

新メニュー New Menu

8日 (日)

昼食

100時間カレー



「100時間カレー」という実際の店舗で提供されているカレールーを使用しました。香味野菜と果物を丁寧に炒め、牛のだしにスパイスを加え、煮込み熟成し、100時間以上かけて作成されています。まろやかでコク深い味わいをお楽しみください。

9日 (月)

昼食

ミックスフライ

白身魚フライ、ししゃもフライ、はたて貝柱風フライの3種盛り合わせです。食べ応えのある一皿に仕立てました。



季節メニュー Seasonal Menu

13日 (金)

夕食

さわらめし

さわら西京焼きのほぐし身を混ぜ込んだご飯に、桜エビと菜の花を添えた、彩り鮮やかな一品です。



手作りデザート Homemade Dessert

14日 (土)

デザート

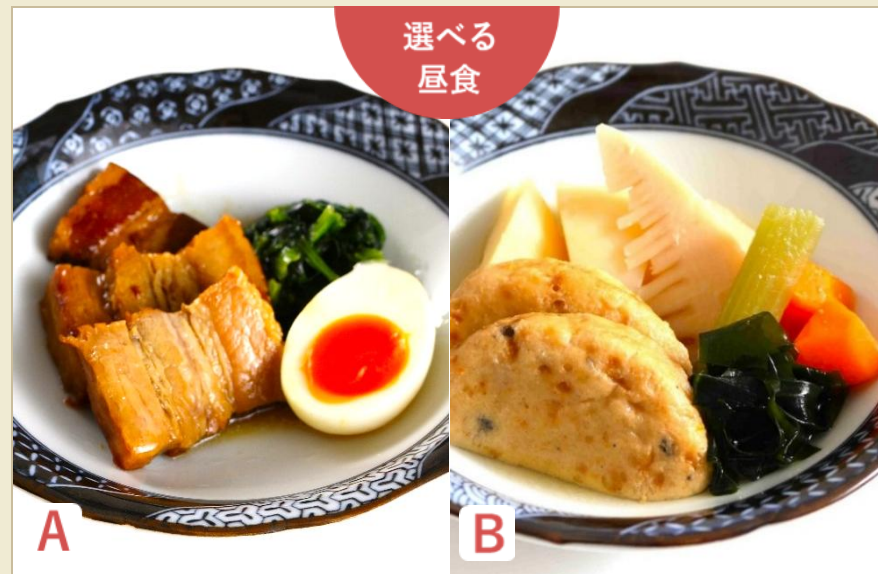
ホワイトチョコムース

3月14日はホワイトデーです。白いチョコムースに苺ソースをかけた、甘酸っぱいデザートです。



15

(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	A 豚角煮 ●揚げなすの田楽 ●白桃缶 ●ご飯 ●味噌汁	B がんもと春野菜の炊き合わせ みたらし白玉	デザート
夕食	鯛の塩焼き ●れんこんとブロッコリーの和え物 ●レバーの甘辛煮 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー：1,618kcal たんぱく質：57.5g 脂質：38.3g 食塩相当量：7.6g

16

(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●食パン●スープ
昼食	魚介のバエリア ●タパス3種盛り ●ガスパチョ ●カタラーナ		
夕食	牛肉野菜炒め ●豆腐のかにあんかけ ●パイン缶 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー：1,571kcal たんぱく質：53.8g 脂質：41.2g 食塩相当量：8.0g

17

(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	A 鶏の塩こうじ焼き ●ひじきの煮物 ●ふき味噌 ●ご飯 ●味噌汁	B 金目鯛の煮付け 抹茶プリン	デザート
夕食	あじのエスカベッシュ ●海老とブロッコリーのナッツサラダ ●バナナ ●ご飯 ●スープ		

エネルギー：1,563kcal たんぱく質：56.4g 脂質：36.3g 食塩相当量：7.1g

18

(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 ちゃんぽん ●シューマイ ●かぼちゃの煮物 (B ご飯・吸い物)	B 鯖の味噌煮 グレープゼリー	デザート
夕食	サーモンの菜種焼き ●揚げなすの肉味噌がけ ●きんぴらごぼう ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー：1,536kcal たんぱく質：62.9g 脂質：44.4g 食塩相当量：10.2g

19

(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	A 舌平目のムニエル バター醤油ソース ●カリフラワーのカレー炒め ●ピーツといちごのジュース (A パン) (B ご飯) ●スープ	B ポークソテー シャルクュティエール風 エクレア	デザート
夕食	豆腐ハンバーグみぞれ煮 ●里芋の含め煮 ●黄桃缶 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー：1,614kcal たんぱく質：54.2g 脂質：48.7g 食塩相当量：8.3g

20

(金) FRI 春分の日



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	洋朝食	タラのクリーム煮 ●食パン●スープ ●ほうれん草洋風和え●かぼちゃサラダ●洋梨缶
昼食	A 季節の天ぷら ●大豆の五目煮 ●高菜漬 ●ご飯 ●味噌汁	B 肉じゃが ぼたもち	デザート
夕食	豚ロース肉の味噌漬焼き ●湯葉の酢の物 ●菜の花の辛子和え ●ご飯 ●吸い物		

エネルギー：1,570kcal たんぱく質：53.8g 脂質：37.1g 食塩相当量：7.6g

21

(土) SAT



和朝食	ハーブチキン ●味海苔●ポテトサラダ	洋朝食	ハーブチキン ●根菜と大豆のトマト煮●ポテトサラダ●食パン●スープ
昼食	A 豚の生姜焼き ●ピーマン炒め煮 ●さつま芋とれんこんの和え物 ●ご飯 (A 味噌汁) (B 吸い物)	B さわらの西京焼き 大納言ようかん	デザート
夕食	握り寿司 ●炒り豆腐いなり ●オレンジ ●味噌汁		

エネルギー：1,555kcal たんぱく質：55.4g 脂質：32.5g 食塩相当量：9.9g



御献立表

OKONDATE

2023 3月 15日~21日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

16日 (月) 昼食 音楽で巡る世界紀行♪ スペイン

太陽と情熱の国スペイン。フラメンコや闘牛で有名ですが、長い歴史の中で様々な民族と文化が交錯してきた国であり、地方や町ごとに多様な個性を有しています。そんなスペインを代表するお料理を音楽と共に楽しみ下さい♪



- 魚介のバエリア**
スペイン料理で欠かせない、バレンシアの郷土料理といえば「バエリア」。アサリのスープと煮込んで旨味が満載です。
- タパス3種盛り**
タパスとは、小皿料理のことを指します。オムレツ、生ハム、にしんの酢漬けです。
- カタラーナ**
カタラーナは、毎年3月19日の「聖ヨセフの日」に食べられるスペインのカタルーニャ地方の伝統的なスイーツです。
- ガスパチョ**
トマトを使用した冷製仕立てのスープをご用意しました。

新メニュー New Menu

18日 (水) 夕食 サーモンの菜種焼き



開発担当 君島



料亭出身の開発担当者がメニューのおすすめポイントを解説!

「菜種焼き」はタレを菜の花に見立てた春の料理。春の食材を一皿に盛り込んだ、春らしい色合いの焼き物です。魚と野菜の旨味の相乗効果に加え、あしらいの筍の姫皮の梅和えが、さっぱりとした酸味で食欲をそそります。

季節デザート Seasonal Dessert

20日 (金) デザート ぼたもち



あずきの粒をこの季節に咲く牡丹に見立ててこの名がついたという説があります。農作業が始まる時期に、収穫をもたらす山の神を迎えるために作っていたそうです。

栄養士のひとこと

3月20日は春分の日。昼と夜の長さが同じになり、この日をさかいに昼の時間が長くなります。日に日に暖かさも増し、春の訪れに心が躍られます。今月は春らしい食材を使用したメニューも登場します。菜の花、ふき、こごみなどの春野菜は苦味があるのが特徴です。子どもの頃は独特の苦味が嫌いだった方も、年とともに美味しいと感じるようになった方も多いのではないのでしょうか。あの苦味はポリフェノールによるもので、老廃物を排出してくれる働きがあるとされています。



管理栄養士 水野

22

(日) SUN

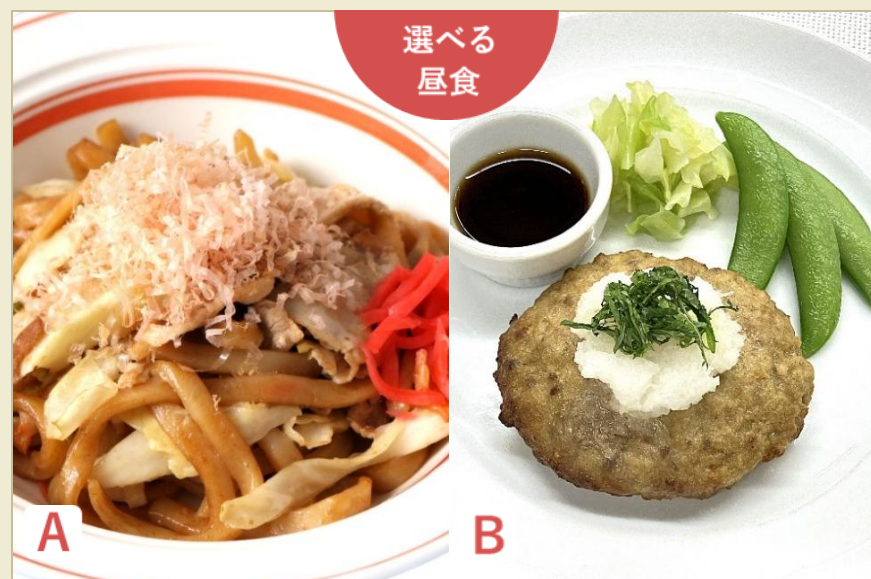


和朝食	あじのみりん焼き ●きんぴらごぼう●梅干●ヨーグルト	洋朝食	サンドイッチ ●チキンフリット●ごぼうサラダ●ヨーグルト●豆乳スープ
昼食	A 牛丼 ●菜の花の胡麻和え●マカロニサラダ (A 味噌汁) (B ご飯・スープ)	B ローストチキン 香草レモン風味 デザート アーモンドケーキ	
夕食	赤魚の塩こうじ焼き ●ちくわと昆布の煮物●揚げなすの柚子胡椒和え●ご飯●味噌汁		

エネルギー：1,578kcal たんぱく質：54.9g 脂質：43.3g 食塩相当量：9.1g

23

(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 ●かぼちゃサラダ●ほうれん草洋風和え●食パン●スープ
昼食	A 焼きうどん ●さつま芋のレモン煮●野菜ジュース (B ご飯) ●味噌汁	B 和風ハンバーグ 春野菜添え デザート 最中	
夕食	タラのグリル ねぎとトマトのソース ●タラモサラダ●バナナ●ご飯●スープ		

エネルギー：1,518kcal たんぱく質：54.5g 脂質：37.1g 食塩相当量：9.1g

24

(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●食パン●豆乳スープ
昼食	A 油淋鶏 ●豆腐のふわふわ蒸し●もやしナムル●ご飯●スープ	B 海老チリ デザート デザートムース (ピーチ)	
夕食	銀ひらすの照り焼き ●きんぴられんこん●味付とろろ●麦ご飯●味噌汁		

エネルギー：1,660kcal たんぱく質：56.1g 脂質：43.8g 食塩相当量：7.2g

25

(水) WED

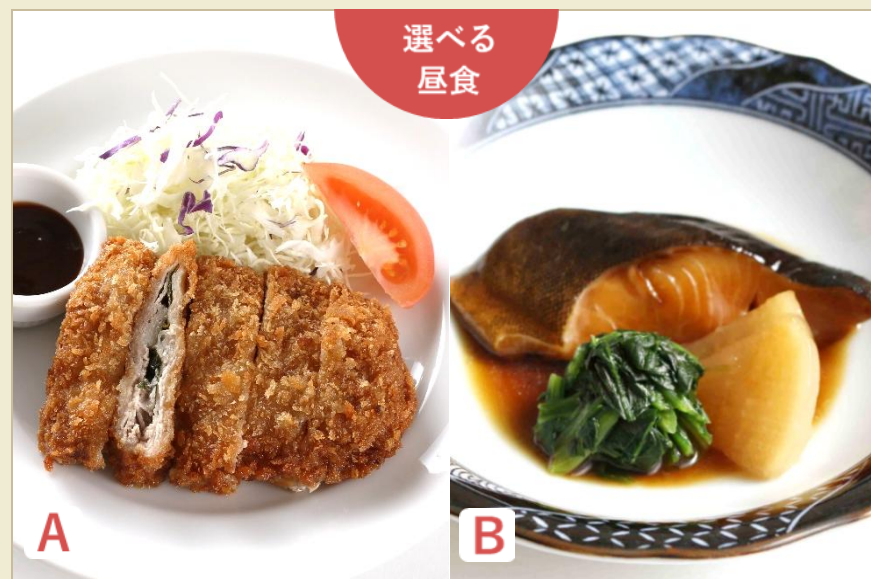


和朝食	ポトフ ●納豆●オクラの胡麻和え	洋朝食	ポトフ ●根菜と大豆のトマト煮●みかん缶●クロワッサン
昼食	たいめいけんオムライス ●玉ねぎのマリネ●豆乳かぼちゃスープ	デザート プリン	
夕食	カレーの煮付け ●豚と白菜の旨煮●いんげんの白和え●ご飯●味噌汁		

エネルギー：1,506kcal たんぱく質：57.3g 脂質：44.0g 食塩相当量：9.9g

26

(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	洋朝食	マトウダイのバター焼き ●さつま芋の甘露煮●ヨーグルト●食パン●豆乳スープ
昼食	A 和風ミルフィーユカツ ●カリフラワーの柚子胡椒●しば漬●ご飯●味噌汁	B 銀ダラの煮付け デザート 黒みつゼリー	
夕食	刺身盛り合わせ ●高野豆腐●白桃缶●ご飯●味噌汁		

エネルギー：1,565kcal たんぱく質：62.3g 脂質：34.4g 食塩相当量：6.3g

27

(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 鶏ももの照り焼き ●ねぎ焼きポン酢●金時豆●ご飯●味噌汁	B 鯛の塩焼き デザート どり焼き	
夕食	がんも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：1,487kcal たんぱく質：56.3g 脂質：32.3g 食塩相当量：8.0g

28

(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	A そんぼのカレー ●チキンサラダ●パイン缶 (B ご飯) ●スープ	B メカジキのロースト トマトサルサ デザート はちみつレモンパウンドケーキ	
夕食	あじの煮付け ●豆腐干の中華あん●なす利休煮●ご飯●味噌汁		

エネルギー：1,577kcal たんぱく質：53.5g 脂質：42.0g 食塩相当量：8.7g



御献立表

OKONDATE

2023
5月
22日~31日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

新メニュー New Menu

25日 (水) 昼食 三代目たいめいけん オムライス



東京・日本橋にある老舗洋食店「たいめいけん」の茂出木シェフ監修のオムライスです！バター香るチキンライスを厚みのある卵で包んだ、どこか懐かしい味わいをお楽しみください。

肉の日 Meat Day

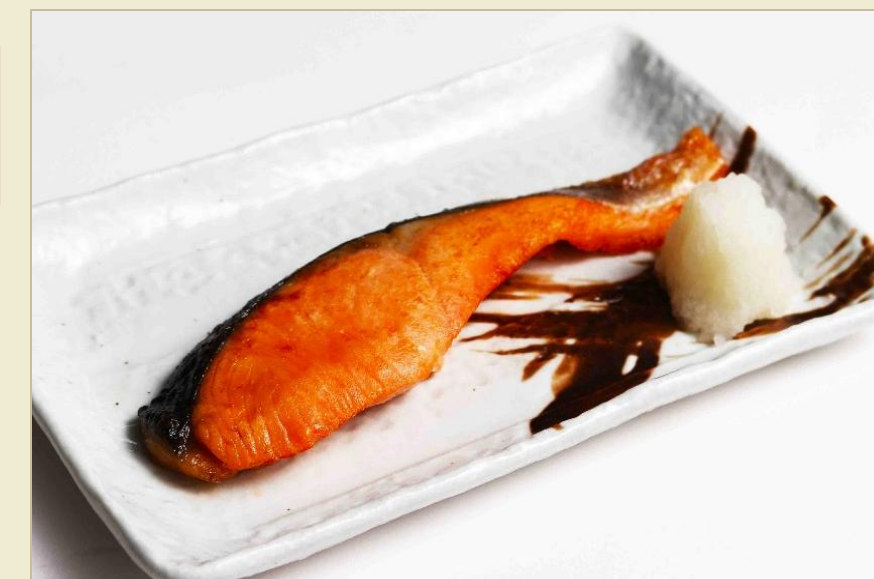
29日 (日) 昼食 豚肉の味噌煮込み

大きな塊のまま真空調理した豚バラ肉は柔らかな仕上がります。赤味噌に焦がしニンニクを入れた濃厚な味わいのタレが絡みます。



29

(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	豚肉の味噌煮込み ●サラダ●マンゴー●ご飯●吸い物	デザート かすてら饅頭	
夕食	鮭の塩焼き ●切昆布大豆●ほうれん草のピーナツ和え●ご飯●味噌汁		

エネルギー：1,547kcal たんぱく質：62.5g 脂質：34.8g 食塩相当量：7.5g

30

(月) MON

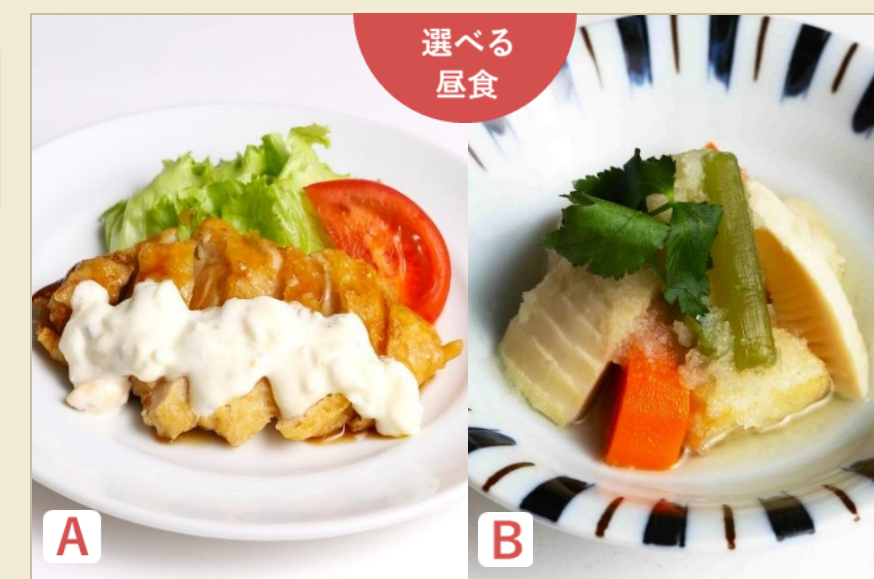


和朝食	つくねの照り焼き ●さつま芋の甘露煮●えびみそ	洋朝食	つくねの照り焼き ●さつま芋の甘露煮●マカロニサラダ●食パン●スープ
昼食	A 肉じゃが ●豆腐サラダ●なすの揚げだし (A ご飯) ●味噌汁	B ねぎとろ丼 デザート 水ようかん	
夕食	シイラの山椒焼き ●ごぼうと豚肉の旨煮●れんこんとブロッコリーの和え物●ご飯●味噌汁		

エネルギー：1,541kcal たんぱく質：53.9g 脂質：31.0g 食塩相当量：7.1g

31

(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	A チキン南蛮 ●ひじきの煮物●つぼ漬●ご飯●味噌汁	B 白身魚と春野菜のおろし煮 デザート 黒ごまプリン	
夕食	鯖の味噌煮 ●金平ポテト●いんげんの胡麻和え●ご飯●吸い物		

エネルギー：1,665kcal たんぱく質：53.8g 脂質：48.3g 食塩相当量：7.4g