

1

(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 牛肉炒め ●帆立しんじょう ●野沢菜漬 ●ご飯 ●味噌汁

デザート 抹茶大納言パウンドケーキ

夕食 プリ幽庵焼き ●かぼちゃの煮物 ●ほうれん草の白和え ●赤飯 ●味噌汁

エネルギー：1,564kcal たんぱく質：60.4g 脂質：42.2g 食塩相当量：7.2g

2

(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 きつねそば ●揚げなすの肉味噌がけ ●さつま芋のレモン煮

デザート 酒饅頭

夕食 ポークソテー シャルキュティエール風 ●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：1,584kcal たんぱく質：54.2g 脂質：38.8g 食塩相当量：8.7g

3

(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 ●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

昼食 鶏もも肉の味噌焼き ●ちくわと昆布の煮物 ●菜の花の生姜和え ●ご飯 ●吸い物

デザート 最中

夕食 銀ダラの照り焼き ●牛肉の煮物 ●かぶの梅和え ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー：1,538kcal たんぱく質：59.5g 脂質：39.8g 食塩相当量：7.7g

4

(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 八宝菜 ●シューマイ ●ピーマン炒め煮 ●ご飯 ●スープ

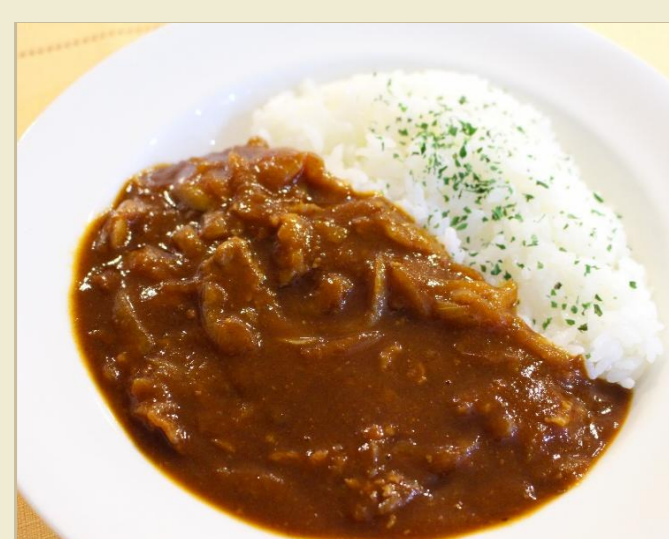
デザート いちごゼリー

夕食 刺身盛り合わせ ●長芋の白煮 ●黄桃缶 ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー：1,558kcal たんぱく質：59.8g 脂質：37.7g 食塩相当量：7.9g

5

(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 ハヤシライス ●マカロニサラダ ●パイン缶 ●スープ

デザート カスタードケーキ

夕食 金目鯛の煮付け ●大豆の五目煮 ●菜の花の胡麻和え ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー：1,616kcal たんぱく質：53.8g 脂質：38.3g 食塩相当量：8.7g

6

(月) MON



和朝食 白身魚の西京焼き ●ほうれん草洋風和え●タラモサラダ●納豆

洋朝食 マトウダイのバター焼き ●ほうれん草洋風和え●タラモサラダ●食パン●ポタージュ

昼食 大漁すし弁当 ●オレンジ ●味噌汁

デザート カステラ

夕食 豚ロースの塩こうじ焼き ●田楽味噌大根煮 ●昆布巻 ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー：1,601kcal たんぱく質：67.6g 脂質：35.2g 食塩相当量：8.4g

7

(火) TUE



和朝食 スペイン風オムレツ ●金平ごぼう●ヨーグルト

洋朝食 スペイン風オムレツ ●ごぼうサラダ●ヨーグルト●食パン●スープ

昼食 ミートソーススパゲティ ●サラダ ●いんげんのバターソテー ●スープ

デザート いちごグラスパフェ

夕食 いわしのみぞれ煮 ●鶏とれんこんの煮物 ●白胡麻豆腐 ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー：1,549kcal たんぱく質：54.6g 脂質：44.0g 食塩相当量：6.7g



# 御献立表

OKONDATE

2026 4月 1日~7日

## キッチンからのお知らせ Kitchen Information

### 季節メニュー Seasonal Menu

2日 (木) 夕食 ポークソテー シャルキュティエール風



豚ロース肉に旬の新玉ねぎをたっぷり使ったソースをかけました。「シャルキュティエール風」とは、白ワインや玉ねぎ、ピクルス、マスタードを使用したフランス伝統のソースを指します。

6日 (月) 昼食 駅弁 北海道函館駅 大漁すし弁当



函館といえば海鮮！ 蒸し海老、紅ズワイガニの棒肉、サーモン、帆立、いくらを贅沢に盛り込んだ、海の幸を堪能できるお弁当です。



### 新メニュー New Menu

7日 (火) 昼食 四家公明 (よつやひろあき) シェフ監修 ミートソーススパゲティ



日本一おいしいミートソースで知れ渡る、人気イタリアン「スパゲティとすカーな」の四家シェフが監修したミートソースです。じっくり炒めた肉・野菜に、赤ワインを加えた、コクのある味わいをお楽しみください。



### 季節デザート Seasonal Dessert

7日 (火) デザート いちごグラスパフェ



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

※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。  
※和朝食のご飯と汁物は省略しております。 ※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。  
※朝食のドリンクは月・水・金曜日は牛乳、火・日曜日はいちごジュース、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。  
※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

(水) WED



**和朝食** 豆腐のそぼろあん  
●カリフラワー酢の物●ふりかけ

**昼食** 舌平目のムニエル バター醤油ソース  
●ポテトサラダ ●マンゴー ●パン2種 ●スープ

**夕食** 鶏とキャベツの味噌炒め  
●にしん甘露煮 ●さつま芋の甘煮 ●ご飯 ●吸い物

エネルギー：1,601kcal たんぱく質：57.2g 脂質：50.8g 食塩相当量：7.8g

**洋朝食** ミートボール  
●カリフラワー酢の物●みかん缶●食パン●ポタージュ

デザート クッキー

9

(木) THU



**和朝食** ねぎ入り玉子焼き  
●オクラの胡麻和え●梅干●ヨーグルト

**昼食** さわらの西京焼き  
●ローストビーフ ●煮物 ●筍ごはん ●吸い物 ●甘味

**夕食** 豚の生姜焼き  
●カリフラワーの柚子胡椒 ●セロリの浅漬 ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー：1,571kcal たんぱく質：61.5g 脂質：24.4g 食塩相当量：9.3g

**洋朝食** 根菜トマトスープ  
●かぼちゃサラダ●ヨーグルト●クロワッサン

10

(金) FRI



**和朝食** ハーブチキン  
●ほうれん草洋風和え●さつま芋甘露煮●いりこみそ

**昼食** 酢豚  
●れんこんとブロッコリーの和え物 ●バナナ ●ご飯 ●スープ

**夕食** あじの塩焼き  
●豆腐干の中華あん ●味付とろろ ●麦ご飯 ●味噌汁

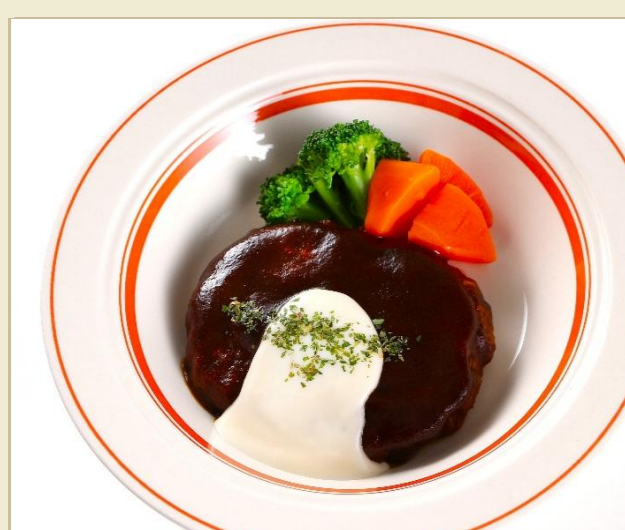
エネルギー：1,554kcal たんぱく質：59.3g 脂質：30.8g 食塩相当量：7.9g

**洋朝食** ハーブチキン  
●ほうれん草洋風和え●さつま芋甘露煮●洋梨缶●食パン●ポタージュ

デザート ごま団子

11

(土) SAT



**和朝食** スクランブルエッグ  
●ウインナー●味海苔

**昼食** そんぼのチーズハンバーグ  
●サラダ ●パイ缶 ●ご飯 ●スープ

**夕食** 刺身盛り合わせ  
●揚げなすの田楽 ●オクラと長芋のおかか和え ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー：1,547kcal たんぱく質：57.3g 脂質：41.2g 食塩相当量：6.8g

**洋朝食** スクランブルエッグ  
●ウインナー●ポテトサラダ●食パン●スープ

デザート エクレア

12

(日) SUN



**和朝食** いわしの蒲焼き  
●人参しりしり●うぐいす豆●ヨーグルト

**昼食** 牛丼  
●さんぴられんこん ●豆腐サラダ ●味噌汁

**夕食** メバルの煮付け  
●帆立しんじょう ●さつま芋とブロッコリーの和え物 ●ご飯 ●味噌汁

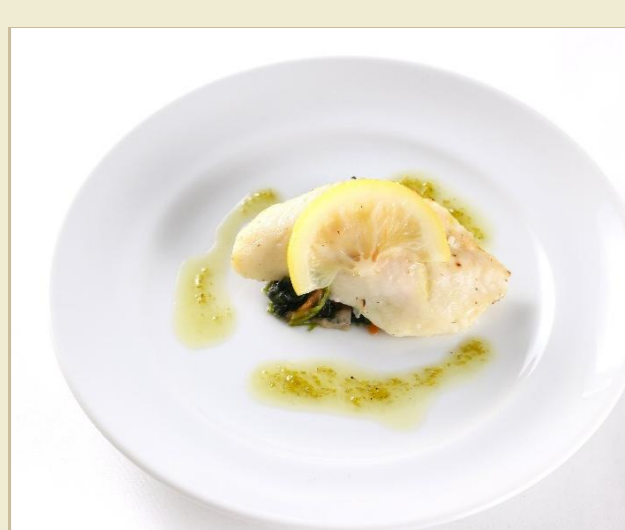
エネルギー：1,605kcal たんぱく質：56.5g 脂質：40.7g 食塩相当量：9.0g

**洋朝食** サンドイッチ  
●チキンフリット●マカロニサラダ●ヨーグルト●スープ

デザート デザートムース (オレンジ)

13

(月) MON



**和朝食** つくねの照り焼き  
●納豆

**昼食** 白身魚のソテーレモン風味  
●コールスロー ●りんごと緑野菜のジュース ●ご飯 ●スープ

**夕食** 肉じゃが  
●湯葉の酢の物 ●山椒ちりめん ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー：1,595kcal たんぱく質：54.3g 脂質：44.0g 食塩相当量：7.2g

**洋朝食** つくねの照り焼き  
●タラモサラダ●食パン●ポタージュ

デザート ミルクレープいちご添え

14

(火) TUE



**和朝食** タラの粕漬焼き  
●キャベツとウインナーの炒め煮●かぼちゃサラダ●ヨーグルト

**昼食** 季節の天ぷら  
●牛肉とごぼう煮 ●ほうれん草の白和え ●ご飯 ●味噌汁

**夕食** トンテキ  
●にしん甘酢漬 ●白桃缶 ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー：1,620kcal たんぱく質：54.5g 脂質：38.0g 食塩相当量：6.9g

**洋朝食** タラのクリーム煮 ●食パン●スープ

デザート かすてら饅頭



# 御献立表

OKONDATE

2026  
4月  
8日~14日

## キッチンからのお知らせ Kitchen Information

9日 (木)

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。



- さわらの西京焼き**  
西京味噌に漬け込んださわらをふっくらと焼き上げました。香ばしく焼き上げた味噌の風味が食欲をそそります。
- 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。
- 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**  
春らしい筍の炊き込みご飯です。
- 吸い物**
- 甘味**  
梅の花を模した練り切りに洋梨缶を添えました。

手作りジュース Homemade Juice

13日 (月)

昼食

### りんごと緑野菜のジュース



1杯で野菜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。

季節デザート Seasonal Dessert

13日 (月)

デザート

### ミルクレープ いちご添え



薄い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。

## 栄養士のひとこと

新年度が始まり、日差しもだんだんと暖かくなってきました。春の食材と言えば筍(たけのこ)がありますね。「筍」という字は、一句(いちじゅん、10日間)で竹になることが由来といわれています。「雨後の筍」という言葉が示すように、条件が整うと次々に伸び始め、1日に121cm伸びたという記録もあるそうです。国内で一般的に食べられている筍は「孟宗竹(もうそうちく)」で、九州地方が主な産地になります。独特の香りと味、歯応えのある筍ですが、栄養面では、食物繊維が豊富で腸内環境を整えるとともに、コレステロールの吸収を抑える働きや塩分の排出を促すカリウムを多く含むなど、動脈硬化や高血圧の予防も期待できるといわれています。今月の行事食では、筍ごはんをご用意していますので、どうぞお楽しみに!



管理栄養士 水野

15

(水) WED



**和朝食 オムレツ**  
●ポテトサラダ●ふりかけ

**昼食 鶏の塩こうじ焼き**  
●なすの揚げだし ●ふさ味噌 ●ご飯 ●味噌汁

**夕食 贅沢握り寿司**  
●牛肉の煮物 ●マンゴー ●味噌汁

エネルギー：1,631kcal たんぱく質：62.1g 脂質：44.7g 食塩相当量：9.8g

**洋朝食 オムレツ**  
●ポテトサラダ●みかん缶●食パン●ポタージュ

**デザート** 大納言ようかん

16

(木) THU



**和朝食 銀ヒラスの照り焼き**  
●オクラの胡麻和え●梅干●ヨーグルト

**昼食 豚角煮**  
●高野豆腐 ●新玉ねぎサラダ ●ご飯 ●味噌汁

**夕食 鯖の塩焼き**  
●イカとチンゲン菜の塩炒め ●さつま芋とれんこんの和え物 ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー：1,636kcal たんぱく質：55.1g 脂質：49.0g 食塩相当量：8.3g

**洋朝食 ポトフ**  
●根菜と大豆のトマト煮●ヨーグルト●クロワッサン

**デザート** 黒ごまプリン

17

(金) FRI



**和朝食 玉子焼き**  
●ごぼうサラダ●えびみそ

**昼食 カレーうどん**  
●豆腐のふわふわ蒸し ●バナナ

**夕食 アブラカレイの西京焼き**  
●大根と鶏の煮物 ●揚げなすの南蛮漬 ●ご飯 ●吸い物

エネルギー：1,580kcal たんぱく質：52.1g 脂質：38.4g 食塩相当量：9.1g

**洋朝食 ハムチーズピカタ**  
●ごぼうサラダ●洋梨缶●食パン●スープ

**デザート** 人形焼

18

(土) SAT



**和朝食 豆腐ローフ**  
●さつま芋甘露煮●味海苔

**昼食 サーモンのクリーム煮**  
●かぼちゃサラダ●オレンジ●神戸屋クロワッサン ●スープ

**夕食 牛肉野菜炒め**  
●菜の花と海老の酢味噌和え ●昆布巻 ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー：1,571kcal たんぱく質：54.7g 脂質：52.4g 食塩相当量：7.8g

**洋朝食 豆腐ローフ**  
●さつま芋甘露煮●トマトパスタ●食パン●ポタージュ

**デザート** バームクーヘン

19

(日) SUN



**和朝食 あじのみりん焼き**  
●人参しりしり●うぐいす豆●ヨーグルト

**昼食 麻婆豆腐**  
●海老シューマイ ●ピーマン炒め煮 ●ご飯 ●スープ

**夕食 鰻と玉子の二色丼**  
●里芋の含め煮 ●黄桃缶 ●味噌汁

エネルギー：1,565kcal たんぱく質：54.1g 脂質：32.8g 食塩相当量：7.9g

**洋朝食 サンドイッチ**  
●チキンフリット●マカロニサラダ●ヨーグルト●スープ

**デザート** みたらし白玉

20

(月) MON



**和朝食 白身魚の西京焼き**  
●ほうれん草洋風和え●タラモサラダ●納豆

**昼食 ミックスフライ**  
●いんげんの胡麻和え ●野菜ジュース ●ご飯 ●味噌汁

**夕食 じゃが芋と鶏の煮物**  
●ねぎ焼きポン酢 ●金山寺みそ ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー：1,604kcal たんぱく質：55.1g 脂質：36.4g 食塩相当量：8.6g

**洋朝食 マトウダイのバター焼き**  
●ほうれん草洋風和え●タラモサラダ●食パン●ポタージュ

**デザート** グレープゼリー

21

(火) TUE



**和朝食 スペイン風オムレツ**  
●金平ごぼう●ヨーグルト

**昼食 豚丼**  
●甘海老と長芋の塩こうじ和え ●にしん甘酢漬 ●アスパラ マヨネーズ添え ●味噌汁 ●北海道フロマージュ

**夕食 銀ひらすの照り焼き**  
●揚げなすの田楽 ●ポテトサラダ ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー：1,569kcal たんぱく質：53.9g 脂質：41.5g 食塩相当量：8.0g

**洋朝食 スペイン風オムレツ**  
●ごぼうサラダ●ヨーグルト●食パン●スープ



# 御献立表

OKONDATE

2026 4月

15日~21日

## キッチンからのお知らせ Kitchen Information

15日 (水) 夕食

ラヴィーレプレミアム 贅沢握り寿司



本マグロ、ピンチョウ、海老、あじ、ヒラメ、炙りのどぐろの握りの盛り合わせです。

新メニュー New Menu

17日 (金) 夕食

アブラカレイの西京焼き

アブラカレイを西京味噌に漬け込み、香ばしく焼き上げました。名前の通り脂がのっており、やわらかく、口の中でとろけるような食感です。



21日 (火) 昼食

日本を味わう 100年フード 北海道

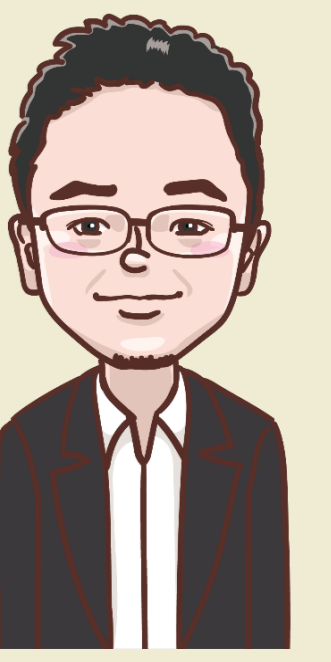


- 甘海老と長芋の塩こうじ和え  
北海道の甘海老漁獲量は全国の約7割を占めており、3月~5月が旬です。
- にしん甘酢漬  
別名は春告魚(はるつげうお) 2~4月に漁獲されます。
- アスパラ マヨネーズ添え  
北海道は国内トップのアスパラ生産量を誇ります。
- 味噌汁  
じゃが芋と玉ねぎが具材のお味噌汁です。
- 豚丼【100年フード】  
養豚業が盛んだった十勝地方の帯広市が「豚丼」発祥の地です。日本人が好きな甘辛い「鰻丼」をヒントに、炭火焼きした豚肉にうなぎの蒲焼き風のタレを使用した丼をつくったのがはじまりといわれています。
- 北海道フロマージュ  
北海道産の生乳を使ったクリームチーズと北海道産生クリームを使用したデザートです。小樽市の有名な洋菓子店のケーキの味を再現しました。

## バイヤーのひとこと



4月【ブロッコリー】ブロッコリーが国民生活に欠かせない野菜とされる「指定野菜」に、今年度から追加されました。新たな指定は1974年のジャガイモ以来、約半世紀ぶりとなります。では何故、ブロッコリーが指定野菜に追加されたのでしょうか。それは、消費量がここ30年で約3倍に増加し、野菜の中でも特に需要が高まっているためです。ブロッコリーは、βカロテンやビタミンC、ビタミンKなどの栄養素が豊富で、とても素晴らしい野菜なので、半世紀ぶりに認定されたのも納得ですね。



担当 今村

22

(水) WED



和朝食 豆腐のそぼろあん ●カリフラワー酢の物●ふりかけ

洋朝食 ミートボール ●カリフラワー酢の物●みかん缶●食パン●ポターージュ

昼食 焼きそば ●餃子 ●さつま芋のレモン煮 ●スープ

デザート プリン

夕食 がんもと春野菜の炊き合わせ ●レバーの甘辛煮 ●ほうれん草のピーナツ和え ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー：1,566kcal たんぱく質：52.9g 脂質：46.6g 食塩相当量：10.3g

23

(木) THU



和朝食 ねぎ入り玉子焼き ●オクラの胡麻和え●梅干●ヨーグルト

洋朝食 根菜トマトスープ ●かぼちゃサラダ●ヨーグルト●クロワッサン

昼食 ハンバーグ デミグラスソース ●サラダ ●いんげんのバターソテー ●ご飯 ●スープ

デザート デザートムース (チョコ)

夕食 さわらめし ●大豆の五目煮 ●バナナ ●味噌汁

エネルギー：1,563kcal たんぱく質：57.1g 脂質：29.4g 食塩相当量：8.0g

24

(金) FRI



和朝食 ハーブチキン ●ほうれん草洋風和え●さつま芋甘露煮●いりこみそ

洋朝食 ハーブチキン ●ほうれん草洋風和え●さつま芋甘露煮●洋梨缶●食パン●ポターージュ

昼食 牛肉と野菜のオイスター炒め ●豆腐のかにあんかけ ●もやしナムル ●ご飯 ●スープ

デザート ふんわりシフォンケーキ

夕食 あじの洋風竜田揚げポン酢ソース ●海老とブロッコリーのナッツサラダ ●マンゴー ●ご飯 ●スープ

エネルギー：1,609kcal たんぱく質：57.2g 脂質：44.0g 食塩相当量：8.0g

25

(土) SAT



和朝食 スクランブルエッグ ●ウインナー●味海苔

洋朝食 スクランブルエッグ ●ウインナー●ポテトサラダ●食パン●スープ

昼食 鶏もも肉の唐揚げ ●かぶの梅和え ●高菜漬 ●ご飯 ●味噌汁

デザート 黒みつゼリー

夕食 刺身盛り合わせ ●長芋の肉味噌がけ ●オレンジ ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー：1,664kcal たんぱく質：58.7g 脂質：42.4g 食塩相当量：7.2g

26

(日) SUN



和朝食 いわしの蒲焼き ●人参しりしり●うぐいす豆●ヨーグルト

洋朝食 サンドイッチ ●チキンフリット●マカロニサラダ●ヨーグルト●スープ

昼食 ポークカレー ●コールスロー ●白桃缶 ●スープ

デザート アーモンドケーキ

夕食 赤魚の塩こうじ焼き ●炒り豆腐いなり ●菜の花の胡麻和え ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー：1,669kcal たんぱく質：55.0g 脂質：47.0g 食塩相当量：8.2g

27

(月) MON



和朝食 つくねの照り焼き ●納豆

洋朝食 つくねの照り焼き ●タラモサラダ●食パン●ポターージュ

昼食 そんぽのナポリタン ●さつま芋とれんこんの和え物 ●ピーツといちごのジュース ●スープ

デザート 紅茶のシフォンケーキ

夕食 鯖の味噌煮 ●豆腐のふわふわ蒸し ●カリフラワーの柚子胡椒 ●ご飯 ●吸い物

エネルギー：1,582kcal たんぱく質：57.8g 脂質：47.2g 食塩相当量：7.9g

28

(火) TUE



和朝食 タラの粕漬焼き ●キャベツとウインナーの炒め煮●かぼちゃサラダ●ヨーグルト

洋朝食 タラのクリーム煮 ●食パン●スープ ●キャベツとウインナーの炒め煮●かぼちゃサラダ●ヨーグルト

昼食 牛肉とごぼうの柳川風 ●ほうれん草の胡麻和え ●なら漬 ●ご飯 ●味噌汁

デザート だら焼き

夕食 メヌケの焼き漬 柚子風味 ●切昆布大豆 ●パイン缶 ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー：1,577kcal たんぱく質：58.0g 脂質：36.5g 食塩相当量：8.3g



# 御献立表

OKONDATE

2026 4月

22日~30日

## キッチンからのお知らせ Kitchen Information

### 新メニュー New Menu

28日 (火) 夕食 メヌケの焼き漬 柚子風味



担当 君島



料亭出身! 開発者のこだわり 香りも楽しんでいただける焼き魚に仕上げました!

五感のひとつである「香り」でもお食事を楽しんでいただきたいという思いから、メヌケを香ばしく焼き上げ、柚子を使用したタレに漬け込みました。日本人に親しまれている、柚子の爽やかな香りをお楽しみいただける一品です。

### 肉の日 Meat Day

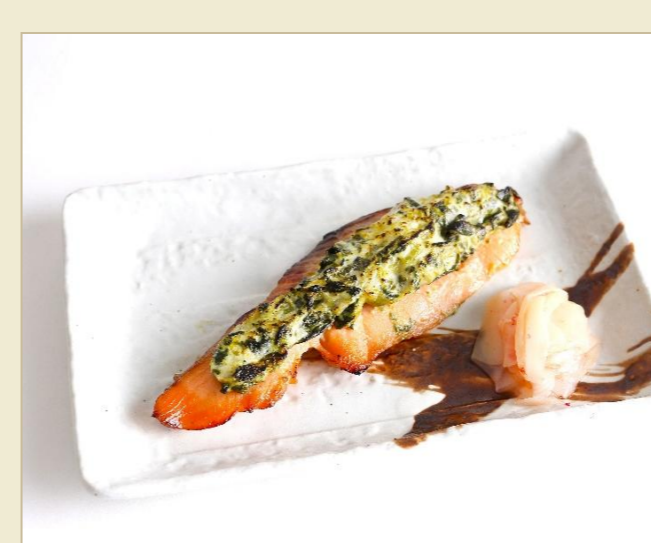
29日 (水) 昼食 黒毛和牛 メンチカツ

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

(水) WED 昭和の日



和朝食 オムレット ●ポテトサラダ●ふりかけ

洋朝食 オムレット ●ポテトサラダ●みかん缶●食パン●ポターージュ

昼食 黒毛和牛メンチカツ ●玉ねぎのマリネ ●マンゴー ●ご飯 ●スープ

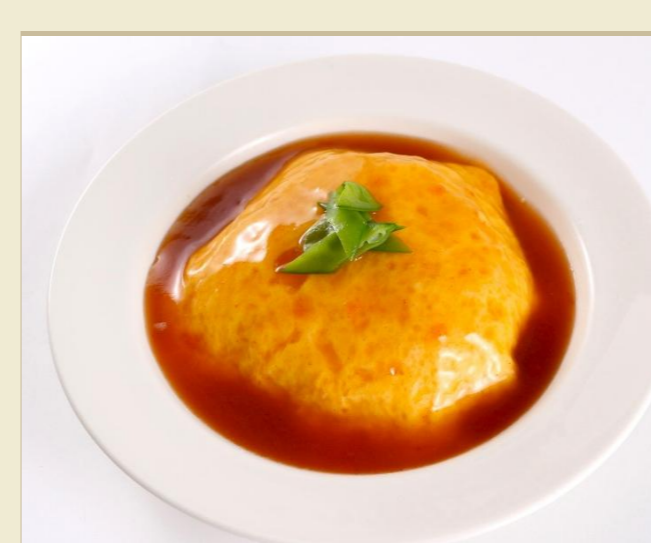
デザート デザートムース (ピーチ)

夕食 サーモンの菜種焼き ●もやしとハムのお浸し ●味付とろろ ●麦ご飯 ●味噌汁

エネルギー：1,665kcal たんぱく質：54.5g 脂質：52.2g 食塩相当量：8.9g

30

(木) THU



和朝食 銀ヒラスの照り焼き ●オクラの胡麻和え●梅干●ヨーグルト

洋朝食 ポトフ ●根菜と大豆のトマト煮●ヨーグルト●クロワッサン

昼食 天津飯 ●シューマイ ●サラダ ●スープ

デザート はちみつレモンパウンドケーキ

夕食 鶏の大根おろしダレ ●イカと里芋の煮物 ●黄桃缶 ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー：1,603kcal たんぱく質：59.5g 脂質：40.0g 食塩相当量：9.2g