



常食(パン食) 献立だより 2025年2月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付						1	2
朝B	2月2日(日) 昼食 節分 節分の習わしと言えば豆まきが定番です。昔は病気を鬼の仕業と考えたり、鬼に見立てて表現したりしていました。病気(鬼)を祓うために精霊が宿ると伝えられていた穀物の豆をまいたことが、豆まきの始まりと言われています。ぜひお楽しみ。	2月14日(金) おやつ 『手作りチョコプリン(ホイップクリーム添え)』 バレンタインデー 日本のバレンタインは女性から男性にチョコレートを渡し、愛の告白をする日として知られています。外国では男性から女性に贈り物をするのが一般的で、日本のように義理チョコやホワイトデーの習慣はないそうです。この日のおやつはハート型の可愛いチョコポップ	2月18日(火) 昼食 『がめ煮』 [福岡県郷土料理] がめ煮は福岡県の郷土料理で、博多の方言の「がめぐりこむ」(寄せ集めるの意味)が名前の由来とされています。福岡県北部を「筑前の国」と言っていたことから筑前煮とも呼ばれます。鶏肉と根菜類が使われることが多いので噛み応えがあり、早食いを防ぎ、消化を助ける効果もあります。	2月23日(日) 夕食 『ふろふき大根(白味噌田楽)』 江戸時代の書物から、伊勢地方では熱い蒸し風呂が好まれ、垢を取るのに身体にふうふうと息を吹きかけていたそうです。その様子と熱い大根をふうふうと息を吹きかけて食べる様子が似ていたので風呂吹き大根と呼ばれるようになったそうです。今回は白味噌ベースの田楽味噌をかけてお召し		パン 鶏肉のグリル クラムチャウダー E:295kcal 蛋白:13.7g 脂質:13.2g 食塩:1.51g	パン プレーンオムレツ(クリームソース) キャベツと鶏肉のスープ E:348kcal 蛋白:13.5g 脂質:10.7g 食塩:2.16g
						御飯 肉団子の中華あんかけ 高野豆腐のサイコロ煮 大根とちくわの和風ドレサラダ 味噌かきたま汁 白味噌仕立て E:596kcal 蛋白:21.0g 脂質:21.3g 食塩:2.95g	ちらし寿司 鶏ごぼう マカロニサラダ いわしのつみれ汁 E:503kcal 蛋白:17.4g 脂質:14.1g 食塩:3.89g
昼						パンナコッタ(ヨーグルト風味) E:81kcal 蛋白:0.9g 脂質:2.0g 食塩:0.06g	ミニロールケーキ(いちご) E:59kcal 蛋白:2.7g 脂質:1.1g 食塩:0.10g
						御飯 さわらの照り焼き キャベツと豚肉の炒め煮 いんげんのパンバンドレサラダ 味噌汁(油揚げ・しいたけ) E:492kcal 蛋白:23.9g 脂質:15.5g 食塩:1.97g	御飯 豚肉のバター醤油炒め やっこ(醤油) 白菜と平天の香味和え 昆布佃煮 E:528kcal 蛋白:20.5g 脂質:19.8g 食塩:2.04g
お						E:1464kcal 蛋白:59.5g 脂質:52.0g 食塩:6.49g	E:1438kcal 蛋白:54.1g 脂質:45.7g 食塩:8.19g
タ							
計							
日付	3	4	5	6	7	8	9
朝B	パン 5品目具材の玉子焼き 豆とウインナーのトマトスープ E:293kcal 蛋白:11.8g 脂質:11.0g 食塩:2.04g	パン チキンナゲット(ケチャップソース) アスパラの洋風お浸し カルシウムミルク E:414kcal 蛋白:18.8g 脂質:11.8g 食塩:1.47g	パン 洋風だし巻き卵 ブロッコリーとちりめんの麦味噌和え 特製ぶどうジュース E:358kcal 蛋白:15.7g 脂質:11.7g 食塩:1.41g	パン かも団子 かりフラワーとウインナーのポトフ E:406kcal 蛋白:14.1g 脂質:20.9g 食塩:2.10g	パン かに玉 かぼちゃのポタージュスープ E:304kcal 蛋白:8.9g 脂質:12.5g 食塩:1.72g	パン スパゲティーサラダ 白菜とベーコンのカレースープ E:360kcal 蛋白:8.0g 脂質:20.0g 食塩:2.07g	パン 千草焼き キャベツの香味ドレサラダ カルシウムミルク E:387kcal 蛋白:15.0g 脂質:16.8g 食塩:1.10g
	御飯 ホキの唐揚げ(白ねぎソース) かかしじゃがいも(ベーコン) ブロッコリーとコーンのスローサラダ 味噌汁(ソーメン・花麴)いりこ風味 E:570kcal 蛋白:22.5g 脂質:19.3g 食塩:2.93g	御飯 豚肉とキャベツの和風炒め かいつみれの煮物 大根と大根葉のからし和え 味噌汁(玉ねぎ・小松菜) E:517kcal 蛋白:21.2g 脂質:17.0g 食塩:2.43g	大豆と鶏肉のキーマカレー しろなとちくわの塩麹ドレ和え パイン缶のオレンジジュレ E:476kcal 蛋白:16.0g 脂質:11.4g 食塩:1.81g	わかめそば 豚肉の塩ダレ炒め うまい菜とツナのごまドレサラダ E:451kcal 蛋白:20.8g 脂質:17.3g 食塩:3.58g	御飯 ハンバーグ(ドミソース) 大根と平天の煮物 味噌汁(油揚げ・人参)麦白味噌仕立て みかん E:581kcal 蛋白:17.1g 脂質:18.2g 食塩:2.84g	御飯 白身魚の味噌煮 キャベツと鶏肉の炒め物 大根と大根葉の塩ごま和え すまし汁(菜の花・かまぼこ) E:457kcal 蛋白:24.4g 脂質:12.3g 食塩:1.71g	御飯 蒸し鶏(梅ソース) 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 ブロッコリーとちくわのマヨサラダ 味噌汁(しろな・人参)白味噌仕立て E:541kcal 蛋白:29.9g 脂質:15.8g 食塩:2.42g
お	鬼のねりきり E:76kcal 蛋白:2.0g 脂質:0g 食塩:0.03g	梅ゼリー E:43kcal 蛋白:0.0g 脂質:0.0g 食塩:0.03g	みるくまんじゅう E:103kcal 蛋白:0.8g 脂質:2.3g 食塩:0.23g	スイートポテト E:70kcal 蛋白:1.1g 脂質:1.6g 食塩:0.06g	あんシュー(よもぎあん) E:99kcal 蛋白:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	コーヒーゼリー(ホイップクリーム添え) E:50kcal 蛋白:0.2g 脂質:1.4g 食塩:0.01g	ぜんざい E:147kcal 蛋白:4.8g 脂質:0.4g 食塩:0.07g
	御飯 鶏肉と里芋の煮込み いかふくさ焼き 味噌汁(絹揚げ・あさり) フルーツ(カットりんご) E:483kcal 蛋白:25.8g 脂質:9.0g 食塩:2.11g	御飯 かれいのグリル(レモンタルソース) 絹揚げの鶏そぼろ煮 もやしのピーナッツ和え 味噌汁(人参・わかめ) E:577kcal 蛋白:33.8g 脂質:21.4g 食塩:2.63g	御飯 さばの南部焼き れんこんと油揚げの煮物 キャベツの土佐酢和え 味噌汁(大根・平天)白味噌仕立て E:564kcal 蛋白:21.9g 脂質:22.9g 食塩:2.22g	御飯 おでん もやしとピーマンの炒め物 しば漬け E:580kcal 蛋白:24.3g 脂質:20.2g 食塩:3.40g	御飯 赤魚のあんかけ 金時豆煮 チンゲン菜と人参の和え物 粕汁(豚肉・白菜・しいたけ) E:487kcal 蛋白:26.2g 脂質:7.7g 食塩:2.00g	御飯 豚カツの卵とじ ひじきとかんぴょうの煮物 味噌汁(ごぼう・白ねぎ)いりこ風味 フルーツ(黄桃缶・白桃缶) E:646kcal 蛋白:19.2g 脂質:17.4g 食塩:2.92g	御飯 あじの生姜煮 白菜と豚肉のとりみ炒め 胡瓜の酢の物 味噌汁(絹揚げ・しめじ) E:469kcal 蛋白:24.3g 脂質:12.6g 食塩:2.16g
計	E:1422kcal 蛋白:62.1g 脂質:39.3g 食塩:7.11g	E:1551kcal 蛋白:73.8g 脂質:50.2g 食塩:6.56g	E:1501kcal 蛋白:54.4g 脂質:48.3g 食塩:5.67g	E:1507kcal 蛋白:60.3g 脂質:60.0g 食塩:9.14g	E:1471kcal 蛋白:54.5g 脂質:42.4g 食塩:6.66g	E:1513kcal 蛋白:51.8g 脂質:51.1g 食塩:6.71g	E:1544kcal 蛋白:74.0g 脂質:45.6g 食塩:5.75g



常食(パン食) 献立だより 2025年2月 ◇②◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	10	11	12	13	14	15	16
朝B	パン ポテトミンチ巻き 豚肉と小松菜のスープ バナナ風味ゼリー	パン でんぶ入りだし巻き卵 白菜とウインナーの豆乳スープ	パン 野菜とわかめの豆乳寄せ 白菜となめこの麺ナムル和え 特製ココア	パン ほうれん草のオムレツ もやしとちくわのピリ辛和え カルシウムミルク	パン チキンピカタ じゃがいもとベーコンのスープ	パン ひじきと豆のマヨサラダ 白菜と豚肉のポトフ	パン 照り焼き風肉団子 クラムチャウダー
	エネルギー:363kcal 蛋白:12.4g 脂質:13.8g 食塩:1.97g	エネルギー:348kcal 蛋白:13.6g 脂質:13.0g 食塩:1.85g	エネルギー:328kcal 蛋白:9.7g 脂質:12.4g 食塩:1.43g	エネルギー:356kcal 蛋白:16.9g 脂質:12.8g 食塩:1.18g	エネルギー:335kcal 蛋白:11.6g 脂質:15.0g 食塩:2.28g	エネルギー:318kcal 蛋白:10.8g 脂質:15.9g 食塩:1.87g	エネルギー:370kcal 蛋白:13.3g 脂質:16.4g 食塩:1.54g
昼	醤油ラーメン かにシューマイ 杏仁豆腐(いちごソース)	ちらし寿司 れんこんと豚肉の炒り煮 うまい菜と平天のパンパントレサラダ 味噌汁(大根菜・白ねぎ)いりこ風味	御飯 メンチカツ(濃厚ソース) 小松菜と鶏肉の炒め物 カリフラワーと玉ねぎのごまトレサラダ 味噌汁(キャベツ・もやし)	御飯 さばの塩焼き 白菜と豚肉の煮物 いんげんのスローサラダ 味噌汁(大根・しいたけ)	御飯 豚肉と白菜のすき煮 大根と鶏肉の炒め物 ほうれん草とえのきの塩ごま和え 味噌汁(玉ねぎ・ごぼう)	御飯 枝豆がんもの炊き合わせ れんこんとちくわの炒め生酢 味噌汁(さつまいも・もやし) 白桃缶のピーチジュレ	御飯 さわらの西京焼き 大豆と鶏肉の煮物 しろなとかまぼこのわさび和え すまし汁(キャベツ・白ねぎ)
	エネルギー:454kcal 蛋白:17.0g 脂質:10.1g 食塩:4.67g	エネルギー:518kcal 蛋白:19.4g 脂質:13.2g 食塩:3.91g	エネルギー:625kcal 蛋白:20.2g 脂質:25.7g 食塩:2.26g	エネルギー:600kcal 蛋白:22.9g 脂質:29.4g 食塩:2.56g	エネルギー:561kcal 蛋白:24.4g 脂質:21.3g 食塩:2.87g	エネルギー:517kcal 蛋白:13.8g 脂質:12.9g 食塩:2.62g	エネルギー:454kcal 蛋白:26.5g 脂質:10.2g 食塩:2.08g
お	豆乳かすてら	黒糖まんじゅう(白あん)	(入所)ケーキ (通所)ワッフル	バウムクーヘン	チョコプリン(ホイップ・クリーム添え)	あんシュー(いちごあん)	マドレーヌ
	エネルギー:115kcal 蛋白:2.4g 脂質:4.9g 食塩:0.18g	エネルギー:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g	エネルギー:59kcal 蛋白:0.3g 脂質:1.6g 食塩:0.26g	エネルギー:87kcal 蛋白:1.2g 脂質:3.7g 食塩:0.12g	エネルギー:95kcal 蛋白:2.3g 脂質:3.3g 食塩:0.13g	エネルギー:99kcal 蛋白:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	エネルギー:145kcal 蛋白:1.9g 脂質:7.8g 食塩:0.22g
タ	御飯 銀ひらすのソテー(オーロラソース) 大豆とこんにゃくの煮物 いんげんとコーンのピーナツドレ和え 味噌汁(さつまいも・しいたけ)	御飯 鶏肉の照り煮 キャベツとツナの炒め物 赤だし(じゃがいも・わかめ) マンゴー缶	御飯 白身魚の山椒煮 大根と豚肉の塩だしとろみ炒め やつこ(なめ茸あん) 味噌汁(チンゲン菜・人参)	御飯 タンダリーチキン うまい菜と絹揚げの炒め煮 キャベツとアスパラの大葉ドレサラダ コンソメスープ(ウインナー・セロリ)	御飯 シロネダラの香草焼き(オニオンソース) キャベツとあさりの炒め物 味噌汁(絹揚げ・人参)白味噌仕立て フルーツ(洋なし缶・パイン缶)	御飯 牛皿 玉子豆腐 菜の花の香味和え 味噌汁(油揚げ・大根菜)	御飯 合鴨スモークスライス じゃがいもの鶏そぼろ煮 白菜と人参のピーナツ和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)いりこ風味
	エネルギー:534kcal 蛋白:24.4g 脂質:16.3g 食塩:1.95g	エネルギー:515kcal 蛋白:21.1g 脂質:16.3g 食塩:2.12g	エネルギー:439kcal 蛋白:25.6g 脂質:8.9g 食塩:2.34g	エネルギー:475kcal 蛋白:19.9g 脂質:15.9g 食塩:2.11g	エネルギー:478kcal 蛋白:23.4g 脂質:10.1g 食塩:1.67g	エネルギー:519kcal 蛋白:19.4g 脂質:18.6g 食塩:2.89g	エネルギー:528kcal 蛋白:19.2g 脂質:15.9g 食塩:2.72g
計	エネルギー:1466kcal 蛋白:56.2g 脂質:45.1g 食塩:8.77g	エネルギー:1508kcal 蛋白:54.9g 脂質:42.8g 食塩:7.97g	エネルギー:1451kcal 蛋白:55.8g 脂質:48.6g 食塩:6.29g	エネルギー:1518kcal 蛋白:60.9g 脂質:61.8g 食塩:5.97g	エネルギー:1469kcal 蛋白:61.7g 脂質:49.7g 食塩:6.95g	エネルギー:1453kcal 蛋白:46.3g 脂質:51.4g 食塩:7.48g	エネルギー:1497kcal 蛋白:60.9g 脂質:50.3g 食塩:6.56g
日付	17	18	19	20	21	22	23
朝B	パン ボロニアソーセージ コーンポタージュスープ	パン ミートオムレツ ブロッコリーのピリ辛和え カルシウムミルク	パン 野菜ミンチ巻き チンゲン菜とウインナーのトマトスープ	パン スクランブルエッグ(ケチャップソース) 里芋と鶏肉のスープ	パン だし巻き卵 しろなとベーコンのポトフ	パン うまい菜とウインナーのソテー カリフラワーと鶏肉の豆乳スープ	パン プレーンオムレツ(コンソメソース) キャベツとちりめんの塩麺トレサラダ 特製りんごジュース
	エネルギー:362kcal 蛋白:11.9g 脂質:15.4g 食塩:2.23g	エネルギー:354kcal 蛋白:18.3g 脂質:11.1g 食塩:1.64g	エネルギー:328kcal 蛋白:11.0g 脂質:11.8g 食塩:2.03g	エネルギー:374kcal 蛋白:14.4g 脂質:15.1g 食塩:1.85g	エネルギー:315kcal 蛋白:12.4g 脂質:16.6g 食塩:1.88g	エネルギー:303kcal 蛋白:12.7g 脂質:12.5g 食塩:1.91g	エネルギー:383kcal 蛋白:12.2g 脂質:11.7g 食塩:1.71g
昼	親子丼 一口がんもの煮物 キャベツといんげんのバジルトレサラダ 味噌汁(里芋・大根菜)白味噌仕立て	きつねうどん がめ煮[福岡県郷土料理] カリフラワーとコーンのマヨサラダ	御飯 白身魚の煮付け 小松菜とベーコンの炒め物 白菜と油揚げの白ごま和え とろろ汁	ポークカレー チンゲン菜と平天の大葉ドレ和え ミルク寒天(パイン缶添え)	御飯 さばの味噌煮 キャベツと鶏肉の炒め物 すまし汁(おくら・花麴) 昆布佃煮	御飯 ホッケのタレ焼き 切干大根の煮物 アスパラとちくわのごまトレサラダ 味噌かきたま汁 白味噌仕立て	御飯 酢鶏 いかふくさ焼き チンゲン菜としいたけの麦味噌和え 味噌汁(ごぼう・わかめ)
	エネルギー:549kcal 蛋白:22.9g 脂質:16.0g 食塩:2.53g	エネルギー:474kcal 蛋白:17.3g 脂質:14.4g 食塩:3.44g	エネルギー:538kcal 蛋白:24.3g 脂質:19.4g 食塩:1.75g	エネルギー:557kcal 蛋白:17.3g 脂質:16.6g 食塩:2.32g	エネルギー:590kcal 蛋白:22.3g 脂質:26.0g 食塩:2.31g	エネルギー:451kcal 蛋白:22.0g 脂質:9.1g 食塩:2.11g	エネルギー:609kcal 蛋白:20.6g 脂質:22.6g 食塩:2.15g
お	(入所)栗あんまんじゅう・甘酒 (通所)ねりきり・甘酒	(入所)水ようかん (通所)ケーキ	(入所)きなこソフトマフィン (通所)ケーキ	(入所)チーズ蒸しパン (通所)ケーキ	(入所)ぶどうゼリー (通所)ケーキ	ミルクまんじゅう(白あん)	デザートムース(イチゴ)
	エネルギー:120kcal 蛋白:2.4g 脂質:2.1g 食塩:0.05g	エネルギー:75kcal 蛋白:1.9g 脂質:0.2g 食塩:0.04g	エネルギー:98kcal 蛋白:2.4g 脂質:4.6g 食塩:0.11g	エネルギー:109kcal 蛋白:1.9g 脂質:4.3g 食塩:0.20g	エネルギー:38kcal 蛋白:0.1g 脂質:0.0g 食塩:0.01g	エネルギー:134kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.2g 食塩:0.05g	エネルギー:97kcal 蛋白:1.3g 脂質:6.2g 食塩:0.03g
タ	御飯 寄せ鍋 大根と豚肉の金平 マンゴー缶	御飯 白身魚の竜田揚げ(甘酢あん) 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 豚汁(豚肉・白菜・白ねぎ) 高菜炒め	御飯 鶏肉の柚子風味グリル 卵の花 味噌汁(かぼちゃ)いりこ風味 フルーツ(カットりんご)	御飯 白身魚の生姜煮 松風焼き かぼちゃのサラダ 味噌汁(絹揚げ・人参)白味噌仕立て	御飯 蒸し鶏(油淋ソース) ひじきと油揚げの煮物 スパゲティーサラダ 味噌汁(じゃがいも・もやし)	御飯 煮込みハンバーグ もやしと豚肉の炒め物 味噌汁(白ねぎ・油揚げ)いりこ風味 ヨーグルト(あんずソース)	御飯 赤魚の照り煮 ふろふき大根(白味噌田楽) いんげんとコーンのスローサラダ すまし汁(菜の花・人参)
	エネルギー:474kcal 蛋白:18.3g 脂質:11.3g 食塩:2.87g	エネルギー:573kcal 蛋白:25.4g 脂質:17.8g 食塩:2.07g	エネルギー:474kcal 蛋白:17.3g 脂質:13.8g 食塩:1.53g	エネルギー:453kcal 蛋白:26.0g 脂質:8.6g 食塩:1.70g	エネルギー:501kcal 蛋白:22.6g 脂質:12.5g 食塩:2.49g	エネルギー:645kcal 蛋白:23.6g 脂質:27.1g 食塩:2.43g	エネルギー:457kcal 蛋白:21.9g 脂質:8.8g 食塩:2.40g
計	エネルギー:1505kcal 蛋白:55.5g 脂質:44.8g 食塩:7.68g	エネルギー:1476kcal 蛋白:62.9g 脂質:43.5g 食塩:7.19g	エネルギー:1438kcal 蛋白:55.0g 脂質:49.6g 食塩:5.42g	エネルギー:1493kcal 蛋白:59.6g 脂質:44.6g 食塩:6.07g	エネルギー:1444kcal 蛋白:57.4g 脂質:55.1g 食塩:6.69g	エネルギー:1533kcal 蛋白:61.5g 脂質:50.9g 食塩:6.50g	エネルギー:1546kcal 蛋白:56.0g 脂質:49.3g 食塩:6.29g

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	24	25	26	27	28		
朝B	パン ハムチーズピカタ ほうれん草と豚肉のスープ I:308kcal 蛋白:11.6g 脂質:14.7g 食塩:1.87g	パン 擬製豆腐 切干大根と豆のマヨサラダ 特製オレンジジュース I:384kcal 蛋白:9.1g 脂質:13.7g 食塩:1.41g	パン いかつみれ(コンソメ) 鶏肉と小松菜のカレースープ I:300kcal 蛋白:12.3g 脂質:11.3g 食塩:2.01g	パン キャベツとベーコンのソテー ブロッコリーの麴ナムル和え 特製ほうじ茶飲料 I:374kcal 蛋白:11.7g 脂質:19.4g 食塩:1.63g	パン 大豆ミートハンバーグ(デミグラスソース) じゃがいものポタージュスープ バナナ風味ゼリー I:433kcal 蛋白:12.8g 脂質:18.0g 食塩:2.08g		
昼	御飯 ホキの香草パン粉焼き(マスタードタルソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー 味噌汁(もずく)麦白味噌仕立て フルーツ(黄桃缶・白桃缶) I:541kcal 蛋白:20.3g 脂質:19.4g 食塩:1.82g	御飯 えびマカロニグラタンフライ(中濃ソース) 梅尾煮(とがのおに) いんげんの洋風お浸し コンソメスープ(ウインナー・セロリ) I:579kcal 蛋白:15.3g 脂質:16.5g 食塩:2.51g	ゆかり御飯 豚肉のごま醤油炒め 筍と昆布の煮物 ポテトサラダ 赤だし(えのき・油揚げ) I:593kcal 蛋白:22.3g 脂質:25.3g 食塩:3.01g	御飯 白身魚の唐揚げ(チリ風味あん) かぼちゃの含め煮 うまい菜と油揚げの和え物 味噌汁(白菜・あさり) I:531kcal 蛋白:24.4g 脂質:16.0g 食塩:1.89g	中華丼 えびシューマイ もやしと平天の和風ドレサラダ 中華スープ(春雨) I:530kcal 蛋白:16.9g 脂質:16.2g 食塩:2.93g		
お	ドームケーキ(カスタード) I:86kcal 蛋白:1.2g 脂質:0.2g 食塩:0.05g	酒まんじゅう I:122kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.3g 食塩:0.06g	プリン I:68kcal 蛋白:0.7g 脂質:1.9g 食塩:0.07g	あんシュー(栗あん) I:91kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	ふんわりロールケーキ(黒糖) I:55kcal 蛋白:0.7g 脂質:2.5g 食塩:0.05g		
タ	御飯 豚大根 やっこ(醤油) カリフラワーと平天の香味ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ) I:526kcal 蛋白:21.0g 脂質:18.1g 食塩:2.83g	御飯 さんまの山椒煮 白菜と豚肉の塩だしとろみ炒め 味噌汁(じゃがいも・わかめ)いりこ風味 洋なし缶のはちみつジュレ I:509kcal 蛋白:21.2g 脂質:14.9g 食塩:1.82g	御飯 さけのクリームソースかけ 大豆と鶏肉のトマト煮 白菜の塩レモンドレサラダ 味噌汁(大根葉・人参) I:520kcal 蛋白:27.7g 脂質:17.4g 食塩:1.77g	御飯 鶏肉のにんにく醤油焼き 高野豆腐のサイコロ煮 味噌汁(玉ねぎ・かまぼこ) みかん缶 I:495kcal 蛋白:22.3g 脂質:13.1g 食塩:1.99g	御飯 いわしの生姜煮 はたけ菜と鶏肉の炒め物 カリフラワーとコーンのパンパントレサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根)白味噌仕立て I:468kcal 蛋白:20.1g 脂質:11.6g 食塩:2.52g		
計	I:1461kcal 蛋白:54.1g 脂質:52.4g 食塩:6.57g	I:1594kcal 蛋白:46.7g 脂質:45.4g 食塩:5.80g	I:1481kcal 蛋白:63.0g 脂質:55.9g 食塩:6.86g	I:1491kcal 蛋白:60.2g 脂質:52.5g 食塩:5.61g	I:1486kcal 蛋白:50.5g 脂質:48.3g 食塩:7.58g		
日付							
朝B							
昼							
お							
タ							
計							

