

6月 常食 献立だより 2025年

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付							1
朝	6月9日(月)昼食 あじさい寿司 毎年恒例のあじさい寿司が今年も登場します。雨が多くなるこの時期はあじさいの花を見かけることも増えますね。あじさい寿司はしば漬けやいくら、卵を使ってあじさいに見立てました。しば漬けの程よい塩味も酢飯との相性抜群です。	6月15日(日)昼食 父の日 父の日は毎年6月の第3日曜日です。父の日はアメリカで誕生し、日本で普及し始めたのは1950年代だそうです。父の日に贈る花として黄色いバラが有名で、愛・幸せ・美しさという花言葉が込められています。父の日メニューは赤飯や人気のお刺身でお祝いです	6月23日(月)昼食 しょうけめし 岐阜県郷土料理 しょうけめしとは、岐阜県の飛騨地方の方言で炊き込みご飯・味ご飯の事を言います。飛騨地方では醤油の事を「しょうけ」と呼ぶそうで、そこからこの名が付いたそうです。オリジナルのしょうけめしをぜひご賞味下さい。				パン プレーンオムレツ(野菜ソース) うまい菜と平天の麦味噌和え カルシウムミルク エネ:356kcal 蛋白:17.7g 脂質:11.0g 食塩:2.11g
							ごはん いわしの生姜煮 なすの味噌炒め 白菜の塩レモンドレサダ すまし汁(チゲン菜・えのき) エネ:469kcal 蛋白:14.1g 脂質:13.5g 食塩:2.08g
							バウムクーヘン エネ:87kcal 蛋白:1.2g 脂質:3.7g 食塩:0.12g
昼							ごはん 豚肉ともやしの和風炒め 高野豆腐の煮物 さつまいものサラダ 味噌汁(ごぼう・白ねぎ) いりこ風味 エネ:574kcal 蛋白:23.1g 脂質:22.7g 食塩:1.95g
お							
夕							
計	エネ:kcal 蛋白:.0g 脂質:.0g 食塩:.00g	エネ:kcal 蛋白:.0g 脂質:.0g 食塩:.00g	#VALUE! 蛋白:.0g 脂質:.0g 食塩:.00g	エネ:kcal 蛋白:.0g 脂質:.0g 食塩:.00g	エネ:kcal 蛋白:.0g 脂質:.0g 食塩:.00g	エネ:kcal 蛋白:.0g 脂質:.0g 食塩:.00g	エネ:1486kcal 蛋白:56.1g 脂質:50.9g 食塩:6.26g



常食 献立だより 2025年



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	2	3	4	5	6	7	8
朝B	パン ポテトミンチ巻き しろなとウィンナーの豆乳スープ	パン 洋風だし巻き卵 いんげんのピーナッツ和え 特製ココア	パン チキンナゲット(トマトソース) クラムチャウダー	パン ほうれん草オムレツ かりんとうとコーンの香味ドレサダ カルシウムミルク	パン ボロニアソーセージ じゃがいもと豚肉のカレー	パン 鶏肉のグリル ほうれん草とウィンナーのスープ	パン ハムチーズピカタ ひじきと豆の和風マヨサラダ 特製ぶどうジュース
	エネ:316kcal 蛋白:11.3g 脂質:12.4g 食塩:2.03g	エネ:344kcal 蛋白:12.6g 脂質:13.0g 食塩:1.28g	エネ:320kcal 蛋白:14.7g 脂質:12.9g 食塩:1.99g	エネ:360kcal 蛋白:15.2g 脂質:13.8g 食塩:1.48g	エネ:337kcal 蛋白:11.5g 脂質:16.5g 食塩:2.17g	エネ:303kcal 蛋白:12.5g 脂質:13.8g 食塩:1.96g	エネ:416kcal 蛋白:11.1g 脂質:18.5g 食塩:1.68g
昼	ごはん 鶏肉のくわ焼き 大根と豚肉の煮物 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	ごはん シロガネダラのソテー(和風バターソース) 大豆とベーコンのコンソメ煮 もやしと平天のパンパントレサダ 味噌汁(なす・おつゆ麴)白味噌仕立て	ごはん 絹揚げの炊き合わせ 白菜と鶏肉のトロみ炒め 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(里芋・大根葉) いりこ風味	醤油ラーメン えびシューマイ いんげんとしめじのマヨサラダ	ごはん 銀ひらすの照り煮 卵の花 とろろのゆかり和え 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜) 白味噌仕立て	ごはん 林檎の香草パン粉焼き(オーロラソース) 里芋のそぼろ煮 白菜といんげんの洋風お浸し 味噌汁(絹揚げ・大根葉)	ごはん 鶏肉の塩麹蒸し れんこんと豚肉の炒り煮 ブロッコリーのピリ辛和え 味噌汁(キャベツ・大根) いりこ風味
	エネ:555kcal 蛋白:23.0g 脂質:19.6g 食塩:2.62g	エネ:457kcal 蛋白:25.1g 脂質:10.7g 食塩:2.28g	エネ:510kcal 蛋白:20.6g 脂質:12.1g 食塩:3.45g	エネ:486kcal 蛋白:18.7g 脂質:17.5g 食塩:4.75g	エネ:494kcal 蛋白:22.6g 脂質:12.8g 食塩:2.40g	エネ:491kcal 蛋白:21.0g 脂質:14.8g 食塩:1.93g	エネ:530kcal 蛋白:24.4g 脂質:17.1g 食塩:2.34g
お	みるくまんじゅう(抹茶)	クリームコンフェ	酒まんじゅう	ももゼリー	ミニ羊甘ロール	パンナコッタ(ヨーグルト風味)	ココアツフォンカッパケーキ
	エネ:133kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.1g 食塩:0.05g	エネ:81kcal 蛋白:1.9g 脂質:2.5g 食塩:0.07g	エネ:122kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.3g 食塩:0.06g	エネ:48kcal 蛋白:0.2g 脂質:0.0g 食塩:0.01g	エネ:88kcal 蛋白:1.6g 脂質:2.1g 食塩:0.05g	エネ:81kcal 蛋白:0.9g 脂質:2.0g 食塩:0.06g	エネ:76kcal 蛋白:1.7g 脂質:4.4g 食塩:0.08g
タ	ごはん 白身魚の竜田揚げ(甘酢あん) れんこんとちくわの金平 味噌汁(白菜・大根葉) マンゴー缶	ごはん 豚肉の香味炒め 松風焼き 小松菜とちりめんの白ごま和え 味噌汁(油揚げ・人参)	ごはん ハンバーグ(おろしソース) 金時豆煮 うまい菜と油揚げのからし和え 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ) 麦白味噌仕立て	ごはん さばの塩焼き 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 もずく酢 味噌汁(大根・白ねぎ)	ごはん 千草蒸し ブロッコリーのごまドレサダ 赤だし(ごぼう・油揚げ) みかん缶	ごはん 豚肉の野菜炒め 切干大根とちりめんの煮物 やっこ(梅ダレ) 味噌汁(あさり・わかめ)	ごはん 白身魚の煮付け チンゲン菜と鶏肉の炒め物 味噌汁(人参・しめじ) フルーツ(洋なし缶・パイン缶)
	エネ:507kcal 蛋白:16.3g 脂質:10.7g 食塩:1.76g	エネ:595kcal 蛋白:29.2g 脂質:23.9g 食塩:2.11g	エネ:581kcal 蛋白:20.8g 脂質:16.8g 食塩:2.62g	エネ:598kcal 蛋白:27.0g 脂質:28.2g 食塩:2.57g	エネ:552kcal 蛋白:20.7g 脂質:17.8g 食塩:2.50g	エネ:552kcal 蛋白:27.3g 脂質:19.7g 食塩:3.20g	エネ:480kcal 蛋白:22.5g 脂質:10.8g 食塩:1.74g
計	エネ:1511kcal 蛋白:53.8g 脂質:44.8g 食塩:6.46g	エネ:1477kcal 蛋白:68.8g 脂質:50.1g 食塩:5.74g	エネ:1533kcal 蛋白:57.2g 脂質:42.1g 食塩:8.12g	エネ:1492kcal 蛋白:61.1g 脂質:59.5g 食塩:8.81g	エネ:1471kcal 蛋白:56.4g 脂質:49.2g 食塩:7.12g	エネ:1427kcal 蛋白:61.7g 脂質:50.3g 食塩:7.15g	エネ:1502kcal 蛋白:59.7g 脂質:50.8g 食塩:5.84g



常食 献立だより 2025年



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	9	10	11	12	13	14	15
朝	パン ミートオムレツ キャベツとベーコンのトマトスープ	パン 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) カルシウムミルク	パン 磯巻き卵 ほうれん草と豚肉のスープ	パン 照り焼き風肉団子 セロリとウインナーの豆乳スープ	パン 5品目具材の玉子焼き 白菜とベーコンのスープ	パン カリフラワーとウインナーのソテー 大根と豚肉のカレースープ	パン 擬製豆腐(そぼろあん) キャベツとコーンのアイランドレサラダ 特製オレンジジュース
	エネ:314kcal 蛋白:10.4g 脂質:14.8g 食塩:2.00g	エネ:392kcal 蛋白:16.9g 脂質:14.2g 食塩:1.60g	エネ:326kcal 蛋白:15.5g 脂質:15.2g 食塩:1.88g	エネ:328kcal 蛋白:11.6g 脂質:15.4g 食塩:1.89g	エネ:312kcal 蛋白:10.5g 脂質:14.8g 食塩:2.21g	エネ:305kcal 蛋白:11.8g 脂質:12.8g 食塩:1.99g	エネ:374kcal 蛋白:8.7g 脂質:14.8g 食塩:1.12g
昼	あじさい寿司 高野豆腐のそぼろ煮 スパゲティサラダ 味噌汁(しいたけ・わかめ) 白味噌仕立て	チキンカレー チーズとグリーンピースのミニオムレツ ブロッコリーとパプリカのりんごドレ和え	ごはん 回鍋肉 一口がんもの煮物 中華スープ(ザーサイ・かまぼこ) 杏仁豆腐(あんずソース)	ごはん 焼きあじの南蛮漬け ひじきと豚肉の炒め煮 キャベツとコーンのピーナッツドレサラダ 味噌汁(もやし・絹揚げ) 麦白味噌仕立て	野菜かき揚げそば れんこんと豚肉の煮物 胡瓜のごま酢和え	ごはん 鶏肉のマスタード焼き キャベツとツナの煮物 ほうれん草とかまぼこのバンバンドレスサラダ 味噌汁(里芋・人参) 白味噌仕立て	赤飯 刺身盛り 絹揚げの煮物 茶碗蒸し(ぎんなん・なると) フルーツ(冷凍マンゴー)
	エネ:546kcal 蛋白:17.9g 脂質:19.1g 食塩:3.37g	エネ:517kcal 蛋白:22.7g 脂質:13.9g 食塩:2.05g	エネ:603kcal 蛋白:21.6g 脂質:25.9g 食塩:2.59g	エネ:509kcal 蛋白:25.6g 脂質:13.3g 食塩:2.60g	エネ:514kcal 蛋白:15.3g 脂質:17.2g 食塩:3.28g	エネ:536kcal 蛋白:24.3g 脂質:17.4g 食塩:2.91g	エネ:471kcal 蛋白:24.7g 脂質:10.0g 食塩:2.35g
お	ワッフル	冷やししるこ(あられ)	<入所>ケーキ <通所>コアソフォンカップケーキ	カフェマドレーヌ	きなこプリン(ホイップクリーム添え)	デザートムース	鮎菓子
	エネ:66kcal 蛋白:1.6g 脂質:2.6g 食塩:0.08g	エネ:155kcal 蛋白:3.5g 脂質:0.3g 食塩:0.03g	エネ:88kcal 蛋白:1.1g 脂質:3.9g 食塩:0.04g	エネ:88kcal 蛋白:1.1g 脂質:3.9g 食塩:0.04g	エネ:92kcal 蛋白:3.1g 脂質:4.4g 食塩:0.10g	エネ:55kcal 蛋白:1.2g 脂質:1.3g 食塩:0.25g	エネ:135kcal 蛋白:2.8g 脂質:1.6g 食塩:0.11g
夕	ごはん 豚肉と大根の利休煮 なすの揚げ浸し うまい菜となめこの和え物 すまし汁(おくら・巻麩)	ごはん 白身魚の唐揚げ(レモンタルソース) 大根の金平 味噌汁(玉ねぎ・しろな) いりこ風味 白菜の浅漬け	ごはん かれいのグリル(オニオンソース) ふかしじゃがいも(ベーコン) もやしといんげんの塩麹ドレ和え 味噌汁(わかめ・人参)	ごはん 蒸し鶏(洋風香味ソース) 大豆煮 マカロニサラダ 味噌汁(かぼちゃ) 白味噌仕立て	ごはん 牛肉のオイスター炒め やっこ(醤油) かぼちゃのサラダ 味噌汁(白ねぎ・しいたけ) いりこ風味	ごはん さばの味噌煮 もやしと鶏肉の炒め物 すまし汁(玉ねぎ・しめじ) フルーツ(パイナップル・黄桃缶)	ごはん 豚肉のバター醤油炒め いかふくさ焼き しろなのおから和え 昆布佃煮
	エネ:562kcal 蛋白:17.9g 脂質:24.0g 食塩:2.45g	エネ:490kcal 蛋白:19.6g 脂質:16.6g 食塩:2.04g	エネ:476kcal 蛋白:25.0g 脂質:11.5g 食塩:2.51g	エネ:499kcal 蛋白:25.8g 脂質:10.4g 食塩:2.04g	エネ:548kcal 蛋白:20.7g 脂質:22.7g 食塩:2.14g	エネ:593kcal 蛋白:23.8g 脂質:25.0g 食塩:1.93g	エネ:539kcal 蛋白:20.6g 脂質:20.4g 食塩:1.81g
計	エネ:1488kcal 蛋白:47.8g 脂質:60.5g 食塩:7.90g	エネ:1554kcal 蛋白:62.7g 脂質:45.0g 食塩:5.72g	エネ:1493kcal 蛋白:63.2g 脂質:56.5g 食塩:7.02g	エネ:1424kcal 蛋白:64.1g 脂質:43.0g 食塩:6.57g	エネ:1466kcal 蛋白:49.6g 脂質:59.1g 食塩:7.73g	エネ:1489kcal 蛋白:61.1g 脂質:56.5g 食塩:7.08g	エネ:1519kcal 蛋白:56.8g 脂質:46.8g 食塩:5.39g



常食 献立だより 2025年



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	16	17	18	19	20	21	22
朝	パン チキンピカタ かぼちゃのポタージュスープ	パン だし巻き卵 うまい菜と鶏肉のスープ	パン 千草焼き 大根とちくわの和風ドレサダ 特製ココア	パン チンゲン菜とウインナーのソテー カリフラワーと豚肉のスープ ゼリー	パン 野菜ミンチ巻き 白菜と鶏肉のトマトスープ	パン かに玉 ひじきと豆のマヨサラダ カルシウムミルク	パン ジャーマンポテト(ウインナー) チンゲン菜と豚肉のスープ
	エネ:327kcal 蛋白:11.8g 脂質:12.4g 食塩:1.94g	エネ:299kcal 蛋白:13.0g 脂質:13.1g 食塩:1.90g	エネ:325kcal 蛋白:11.1g 脂質:10.9g 食塩:1.44g	エネ:356kcal 蛋白:12.4g 脂質:13.0g 食塩:2.16g	エネ:306kcal 蛋白:11.9g 脂質:9.9g 食塩:1.79g	エネ:401kcal 蛋白:16.0g 脂質:18.5g 食塩:1.82g	エネ:296kcal 蛋白:9.3g 脂質:12.2g 食塩:1.86g
昼	ごはん 牛肉コロッケ(濃厚ソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー ブロッコリーとちくわのお浸し 味噌汁(もやし・白ねぎ)	ごはん ホキのソテー(コンソメソース) 鶏つみれ キャベツと平天のレモンドレサダ 味噌汁(豆腐)白味噌仕立て	ごはん 鶏の唐揚げ 大豆とこんにゃくの煮物 コンソメスープ(セリ・ベーコン) ヨーグルト(マンゴーソース)	ごはん ハンバーグ(ドミソース) 金平ごぼう コールスローサラダ 味噌汁(大根・油揚げ)	ごはん 白身魚の煮付け キャベツと豚肉の炒め物 ねぎとあさりの酢味噌和え すまし汁(玉ねぎ・かまぼこ)	きつねうどん 里芋のそぼろ煮 大根とツナの香味ドレサダ	ごはん 蒸し鶏(油淋ソース) 切干大根とちりめんの煮物 いんげんと平天のパンパントレサダ 味噌汁(油揚げ・わかめ)白味噌仕立て
	エネ:576kcal 蛋白:16.8g 脂質:20.4g 食塩:2.33g	エネ:479kcal 蛋白:26.1g 脂質:11.7g 食塩:1.91g	エネ:607kcal 蛋白:21.0g 脂質:25.6g 食塩:2.18g	エネ:599kcal 蛋白:16.8g 脂質:24.7g 食塩:3.30g	エネ:455kcal 蛋白:27.1g 脂質:9.4g 食塩:2.14g	エネ:444kcal 蛋白:14.7g 脂質:11.3g 食塩:3.59g	エネ:455kcal 蛋白:25.2g 脂質:6.0g 食塩:2.67g
お	<入所>みるくまんじゅう(白あん) <通所>和菓子	<入所>コーヒーゼリー(ホイップクリーム添え) <通所>ケーキ	<入所>どら焼き(ずんだあん) <通所>ケーキ	<入所>バナナ <通所>ケーキ	<入所>プリン <通所>ケーキ	オレンジシフォンカップケーキ	黒糖まんじゅう(こしあん)
	エネ:134kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.2g 食塩:0.05g	エネ:50kcal 蛋白:.2g 脂質:1.4g 食塩:0.01g	エネ:102kcal 蛋白:2.2g 脂質:1.5g 食塩:0.09g	エネ:56kcal 蛋白:.7g 脂質:0.1g 食塩:0.00g	エネ:70kcal 蛋白:2.5g 脂質:2.4g 食塩:0.08g	エネ:73kcal 蛋白:1.5g 脂質:4.1g 食塩:0.08g	エネ:127kcal 蛋白:.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g
タ	ごはん 白身魚の生姜煮 キャベツとあさりの炒め物 大根の大葉ドレサダ 味噌汁(ソーメン)	ごはん 豚肉と里芋の煮込み かにシューマイ いんげんとコーンのピリ辛和え 味噌汁(ごぼう・油揚げ)	ごはん 三色稲荷の炊き合わせ 小松菜のじゃこ炒め マカロニサラダ 味噌汁(白菜・大根葉)	ごはん 合鴨スモークスライス かぼちゃの含め煮 味噌汁(わかめ・人参) 高菜炒め	ごはん 豚カツの卵とじ 大根と小えびの炒め物 ブロッコリーとコーンのおからサラダ 赤だし(じゃがいも・白ねぎ)	ごはん 赤魚の焼き浸し 豚肉の和風炒め 手作り味付きごま豆腐 味噌汁(絹揚げ・キャベツ)	ごはん さばの照り煮 白菜と鶏肉のとろみ炒め 味噌汁(玉ねぎ・大根葉) フルーツ(カットオレンジ)
	エネ:466kcal 蛋白:25.0g 脂質:11.1g 食塩:2.18g	エネ:621kcal 蛋白:21.5g 脂質:21.3g 食塩:2.67g	エネ:486kcal 蛋白:16.9g 脂質:15.4g 食塩:2.46g	エネ:460kcal 蛋白:14.7g 脂質:13.2g 食塩:2.16g	エネ:646kcal 蛋白:21.7g 脂質:20.3g 食塩:3.21g	エネ:580kcal 蛋白:28.7g 脂質:23.6g 食塩:2.05g	エネ:551kcal 蛋白:21.9g 脂質:22.6g 食塩:2.14g
計	エネ:1503kcal 蛋白:56.8g 脂質:46.1g 食塩:6.50g	エネ:1449kcal 蛋白:60.8g 脂質:47.5g 食塩:6.49g	エネ:1520kcal 蛋白:51.2g 脂質:53.4g 食塩:6.17g	エネ:1471kcal 蛋白:44.6g 脂質:51.0g 食塩:7.62g	エネ:1477kcal 蛋白:63.2g 脂質:42.0g 食塩:7.22g	エネ:1498kcal 蛋白:60.9g 脂質:57.5g 食塩:7.54g	エネ:1429kcal 蛋白:57.2g 脂質:41.1g 食塩:6.76g



常食 献立だより 2025年



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	23	24	25	26	27	28	29
朝	パン 野菜とわかめの豆乳寄せ キャベツとベーコンのポトフ	パン オレンジチキン アスパラと玉ねぎの塩ごま和え 特製アセロラジュース	パン しろなとベーコンのソテー 白菜と鶏肉のスープ	パン スクランブルエッグ(ケチャップソース) じゃがいもとウィンナーの豆乳スープ	パン でんぶ入りだし巻き卵 チンゲン菜とベーコンのスープ	パン ほうれん草とウィンナーのソテー コーンポタージュスープ 手作りバナナ風味ゼリー	パン 鶏つみれ(トマト) カリフラワーとちくわの香味ドレサダ 特製ほうじ茶飲料
	エネ:324kcal 蛋白:9.4g 脂質:17.4g 食塩:1.88g	エネ:320kcal 蛋白:10.8g 脂質:12.2g 食塩:1.10g	エネ:314kcal 蛋白:10.9g 脂質:16.1g 食塩:2.12g	エネ:349kcal 蛋白:12.7g 脂質:15.4g 食塩:2.21g	エネ:346kcal 蛋白:12.7g 脂質:17.9g 食塩:2.27g	エネ:364kcal 蛋白:11.4g 脂質:13.5g 食塩:2.00g	エネ:360kcal 蛋白:14.6g 脂質:13.8g 食塩:1.71g
昼	しょうけめし[岐阜県郷土料理] ホッケの塩麴焼き 大根と豚肉の炒め物 ブロッコリーとコーンのごまドレサラダ 味噌汁(白菜・もやし)	サーモンたたき丼 たけのことふきの炒り煮 味噌汁(キャベツ・人参) 洋なし缶のはちみつジュレ	ごはん 豚肉の塩ダレ炒め 玉子どうふ いんげんとコーンの和え物 味噌汁(油揚げ・大根葉) いりこ風味	ごはん 白身魚の味噌煮 大根と豚肉のとろみ炒め ほうれん草とちくわのわさび和え すまし汁(豆腐)	キーマカレー キャベツと平天の大葉ドレサダ フルーツ(すいか)	ごはん えびマカロニグラタンフライ(中濃ソース) 切干大根の煮物 ブロッコリーのバンパントドレサダ 味噌汁(油揚げ・わかめ)	木の葉丼 ひじきと鶏肉の炒め煮 さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(ソーメン) いりこ風味
	エネ:508kcal 蛋白:28.1g 脂質:13.8g 食塩:2.78g	エネ:493kcal 蛋白:15.5g 脂質:13.3g 食塩:3.13g	エネ:539kcal 蛋白:22.7g 脂質:21.6g 食塩:2.44g	エネ:464kcal 蛋白:25.6g 脂質:13.2g 食塩:2.04g	エネ:518kcal 蛋白:16.3g 脂質:15.9g 食塩:1.86g	エネ:575kcal 蛋白:18.6g 脂質:19.2g 食塩:2.99g	エネ:508kcal 蛋白:15.2g 脂質:10.8g 食塩:3.33g
お	おかしなバナナ	ふんわりロールケーキ(ミルク)	水ようかん	みるくまんじゅう(抹茶)	豆乳かすてら	ドームケーキ	きなこシフォンカップケーキ
	エネ:157kcal 蛋白:2.8g 脂質:5.0g 食塩:0.09g	エネ:53kcal 蛋白:.7g 脂質:1.8g 食塩:0.04g	エネ:75kcal 蛋白:1.9g 脂質:0.2g 食塩:0.04g	エネ:133kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.1g 食塩:0.05g	エネ:115kcal 蛋白:2.4g 脂質:4.9g 食塩:0.18g	エネ:117kcal 蛋白:2.3g 脂質:4.2g 食塩:0.05g	エネ:74kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.6g 食塩:0.08g
タ	ごはん 肉じゃが(豚肉) いかふくさ焼き 冷やし冬瓜 味噌かきたま汁	ごはん 肉団子の野菜あんかけ 大豆とえびの煮物 胡瓜の昆布和え 味噌汁(ほうれん草・しいたけ) 白味噌仕立て	ごはん ぶり大根 もやしとニラの炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(おくら・おつゆ麩)	ごはん 鶏肉のマリネソース焼き 茎わかめと絹揚げの炒め煮 味噌汁(もやし・人参) ミルク寒天のいちごソースかけ	ごはん さわらの照り焼き 金平ごぼう 豚汁(豚肉・里芋・玉ねぎ) 胡瓜の浅漬け	ごはん 豚肉の生姜煮 やっこ(味噌ダレ) おくらのとろろ和え すまし汁(白菜・大根葉)	ごはん 枝豆がんもの炊き合わせ チンゲン菜とツナの炒め物 味噌汁(里芋・白ねぎ) のり佃煮
	エネ:568kcal 蛋白:22.5g 脂質:16.2g 食塩:2.77g	エネ:541kcal 蛋白:18.0g 脂質:18.8g 食塩:2.52g	エネ:600kcal 蛋白:25.1g 脂質:24.2g 食塩:2.30g	エネ:524kcal 蛋白:22.1g 脂質:16.4g 食塩:2.66g	エネ:530kcal 蛋白:23.4g 脂質:17.9g 食塩:2.09g	エネ:530kcal 蛋白:21.2g 脂質:17.5g 食塩:2.49g	エネ:514kcal 蛋白:19.2g 脂質:18.6g 食塩:2.23g
計	エネ:1557kcal 蛋白:62.8g 脂質:52.4g 食塩:7.52g	エネ:1407kcal 蛋白:45.0g 脂質:46.1g 食塩:6.79g	エネ:1528kcal 蛋白:60.6g 脂質:62.1g 食塩:6.90g	エネ:1470kcal 蛋白:63.6g 脂質:47.1g 食塩:6.96g	エネ:1509kcal 蛋白:54.8g 脂質:56.6g 食塩:6.40g	エネ:1586kcal 蛋白:53.5g 脂質:54.4g 食塩:7.53g	エネ:1456kcal 蛋白:50.8g 脂質:47.8g 食塩:7.35g

A cartoon illustration of a green frog with red cheeks and a black outline, sitting under a large green lily pad that serves as an umbrella. The background is light blue with diagonal lines representing rain. The entire scene is enclosed in a rounded square frame.