
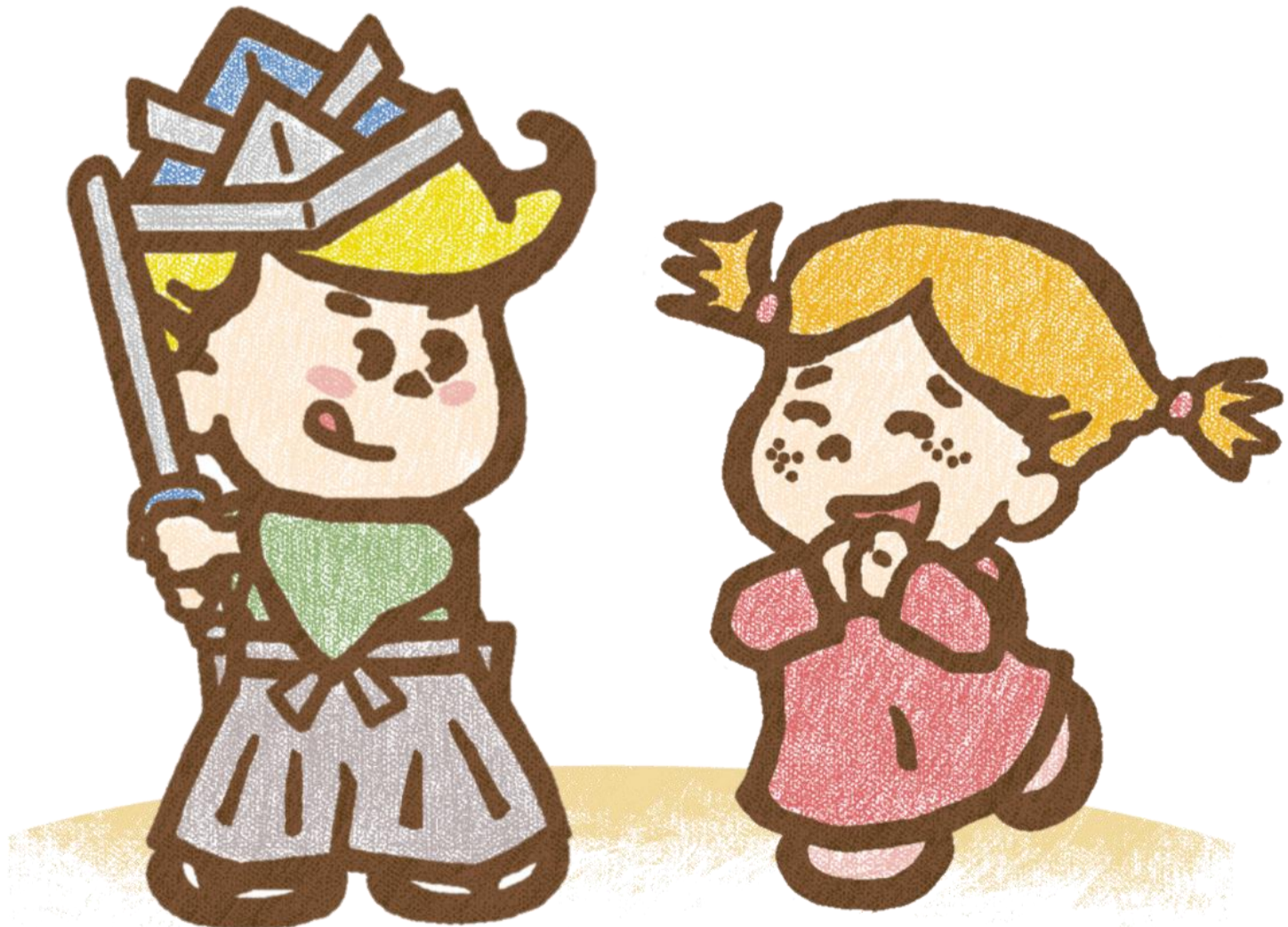


すこやか I 常食 献立だより 2026年5月





曜日	月	火	水	木	金	土	日			
日付					1	2	3			
朝		<p>5月2日(土)おやつ 手作り抹茶わらび餅 八十八夜</p> 	<p>5月5日(火)昼食 端午の節句</p> 	<p>5月10日(日)昼食 母の日</p> 	<p>ごはん ハムチーズピカタ 大根といんげんのピリ辛和え 味噌汁(しろな・油揚げ)</p> <p>エネ 360 kcal 蛋白 10.3 g 脂質 8.3 g 食塩 1.53 g</p>	<p>ごはん 豚肉と絹揚げの煮物 スパゲティサラダ はちみつねり梅 味噌汁(大根・大根葉)</p> <p>エネ 484 kcal 蛋白 14.5 g 脂質 17.1 g 食塩 2.51 g</p>	<p>ごはん カニカマ入りだし巻き卵 マヨサラダ 味噌汁(じゃがいも・えのき)</p> <p>エネ 382 kcal 蛋白 15.9 g 脂質 8.4 g 食塩 1.48 g</p>			
	昼		<p>八十八夜は立春から数えて88日目にあたる日です。農作業を始める目安の日とされ、特に新茶の摘み取りが盛んに行われます。この日に摘んだ新茶を飲むと長生きすると言われ、縁起物とされています。八十八夜のおやつは抹茶のわらび餅です。</p>	<p>端午の節句は毎年5月5日に祝われ、男の子の健康と成長を願う日本の伝統行事です。中国から伝わり、江戸時代に現在の形に定着しました。家では、武者人形や鯉のぼりを飾り、菖蒲湯に入って無病息災を願います。端午の節句のメニューは人気の洋風メニューです。</p>	<p>母の日は、母親に感謝を伝える日で、毎年5月の第2日曜日にお祝いされます。アメリカで始まった習慣が日本でも広がり、カーネーションを贈ることが定番になりました。母の日のメニューは人気のお刺身などの和食を中心とした組膳です。</p>	<p>ごはん 三色稲荷の炊き合わせ キャベツとツナの炒め物 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(白ねぎ・人参) 麦白味噌仕立て</p> <p>エネ 542 kcal 蛋白 16.8 g 脂質 19.5 g 食塩 2.9 g</p>	<p>ごはん 鶏肉のオニオンソース煮 金平ごぼう キャベツと平天の塩ごま和え 味噌汁(豆腐)</p> <p>エネ 529 kcal 蛋白 22.3 g 脂質 17.2 g 食塩 2.38 g</p>	<p>ごはん ミートローフ(ドミグラスソース) 白菜といかのとろみ炒め いんげんとパプリカのおからサラダ 味噌汁(小松菜・もやし) いらこ風味</p> <p>エネ 535 kcal 蛋白 20.4 g 脂質 16.2 g 食塩 2.24 g</p>		
		お					<p>手作り黒糖まんじゅう(こしあん)</p> <p>エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g</p>	<p>手作り抹茶わらび餅(抹茶きなこ添え)</p> <p>エネ 55 kcal 蛋白 0.7 g 脂質 0.4 g 食塩 0.01 g</p>	<p>手作りココアシフォンカップケーキ</p> <p>エネ 76 kcal 蛋白 1.7 g 脂質 4.4 g 食塩 0.08 g</p>	
			夕					<p>ごはん 八宝菜 えびシューマイ 胡瓜の酢の物 味噌汁(もやし・絹揚げ)</p> <p>エネ 511 kcal 蛋白 16.4 g 脂質 16.6 g 食塩 2.65 g</p>	<p>ごはん さばの照り焼き じゃがいものそぼろ煮 白菜と油揚げのピーナツ和え 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ) 白味噌仕立て</p> <p>エネ 551 kcal 蛋白 26.5 g 脂質 17 g 食塩 2.09 g</p>	<p>ごはん 白身魚の竜田揚げ(甘酢あん) うまい菜と鶏肉の炒め物 味噌汁(キャベツ・わかめ) フルーツ(洋なし缶・パイン缶)</p> <p>エネ 508 kcal 蛋白 18.6 g 脂質 11.6 g 食塩 1.83 g</p>
				計					<p>エネ 1540 kcal 蛋白 44.2 g 脂質 44.7 g 食塩 7.17 g</p>	<p>エネ 1618 kcal 蛋白 63.9 g 脂質 51.8 g 食塩 7 g</p>
日付					4	5	6	7	8	9
朝	<p>ごはん ボロニアソーセージ 味噌汁(白菜・うまい菜)</p> <p>エネ 364 kcal 蛋白 11 g 脂質 8.5 g 食塩 1.89 g</p>				<p>ごはん 鶏つみれ しろなのナムル和え 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)</p> <p>エネ 356 kcal 蛋白 13.2 g 脂質 6.3 g 食塩 1.49 g</p>	<p>ごはん だし巻き卵 キャベツの白ごま和え 味噌汁(油揚げ・しいたけ)</p> <p>エネ 394 kcal 蛋白 14.8 g 脂質 10.8 g 食塩 1.38 g</p>	<p>ごはん 筑前煮 小松菜の豆乳和え 味噌汁(大根葉・白ねぎ)</p> <p>エネ 348 kcal 蛋白 15.7 g 脂質 4.2 g 食塩 1.64 g</p>	<p>ごはん 擬製豆腐(そぼろあん) 大根とパプリカの大葉ドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)</p> <p>エネ 348 kcal 蛋白 9.1 g 脂質 6 g 食塩 1.28 g</p>	<p>ごはん ミートオムレツ アスパラの和風ドレサラダ 味噌汁(大根葉・人参)</p> <p>エネ 331 kcal 蛋白 9.6 g 脂質 4.3 g 食塩 1.4 g</p>	<p>ごはん 照り焼き風肉団子 白菜と大根葉の麦味噌和え 味噌汁(ほうれん草・あさり)</p> <p>エネ 361 kcal 蛋白 12.7 g 脂質 7.3 g 食塩 1.54 g</p>
	昼	<p>ごはん 赤魚の煮付け もやしと豚肉の炒め物 大根の和風ドレサラダ 味噌汁(油揚げ・人参) 白味噌仕立て</p> <p>エネ 511 kcal 蛋白 27.8 g 脂質 13.7 g 食塩 2.07 g</p>			<p>オムライス エビフライ(マスタードタルタルソース) コンソメスープ(ウインナー・セロリ) 手作りメロンゼリー</p> <p>エネ 623 kcal 蛋白 20.3 g 脂質 20.1 g 食塩 3.25 g</p>	<p>キーマカレー ほうれん草となめこのおから和え 洋なし缶のはちみつジュレ</p> <p>エネ 518 kcal 蛋白 15.9 g 脂質 16.4 g 食塩 1.83 g</p>	<p>ごはん 白身魚の生姜煮 豚肉の塩ダレ炒め 白菜の柚子風味 味噌汁(かぼちゃ)</p> <p>エネ 461 kcal 蛋白 25.6 g 脂質 11.2 g 食塩 1.84 g</p>	<p>親子丼 ひじきと豚肉の炒め煮 もやしと平天のパンパンドレサラダ 味噌汁(小松菜・油揚げ) 白味噌仕立て</p> <p>エネ 592 kcal 蛋白 27.8 g 脂質 17.4 g 食塩 3.25 g</p>	<p>ごはん 豚大根 やっこ(梅ダレ) コールスローサラダ 味噌汁(おくら・巻麩) いらこ風味</p> <p>エネ 531 kcal 蛋白 19.6 g 脂質 20.1 g 食塩 2.98 g</p>	<p>赤飯 刺身盛り 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 ブロッコリーのたらこマヨサラダ 茶碗蒸し(ぎんなん・なると)</p> <p>エネ 539 kcal 蛋白 28.6 g 脂質 17 g 食塩 3.15 g</p>
		お	<p>もっちりたい焼きクリーム</p> <p>エネ 105 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 4.3 g 食塩 0.12 g</p>		<p>かしわもち</p> <p>エネ 97 kcal 蛋白 1.6 g 脂質 0.3 g 食塩 0.04 g</p>	<p>シルベース</p> <p>エネ 97 kcal 蛋白 1.3 g 脂質 6.2 g 食塩 0.03 g</p>	<p>手作りおしろこ</p> <p>エネ 151 kcal 蛋白 3.5 g 脂質 0.3 g 食塩 0.04 g</p>	<p>手作りキャラメルマドレーヌ</p> <p>エネ 161 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 9.9 g 食塩 0.13 g</p>	<p>手作りはちみつレモンゼリー</p> <p>エネ 42 kcal 蛋白 0 g 脂質 0 g 食塩 0.02 g</p>	<p>手作り福まんじゅう(白あん)</p> <p>エネ 120 kcal 蛋白 3 g 脂質 0.3 g 食塩 0.06 g</p>
			夕	<p>ごはん 鶏肉とキャベツの味噌炒め 昆布大豆煮 さつまいものサラダ すまし汁(ソーメン・花麩)</p> <p>エネ 537 kcal 蛋白 21.2 g 脂質 15.6 g 食塩 2.11 g</p>	<p>ごはん 豚肉の山椒煮 いかふくさ焼き 白菜の麦味噌和え さくら漬け</p> <p>エネ 502 kcal 蛋白 20.6 g 脂質 16.2 g 食塩 1.91 g</p>	<p>ごはん ホッケのたれ焼き 白菜とニラと豚肉の煮物 マカロニサラダ 味噌汁(大根・平天)</p> <p>エネ 497 kcal 蛋白 23.8 g 脂質 14.4 g 食塩 2.11 g</p>	<p>ごはん 牛肉のオイスター炒め ブロッコリーとちくわのマヨサラダ 味噌汁(しろな・もやし) ミルク寒天のあんずソースかけ</p> <p>エネ 595 kcal 蛋白 19.4 g 脂質 26 g 食塩 2.05 g</p>	<p>ごはん さわらのごま味噌焼き 絹揚げの煮物 冷やし冬瓜 すまし汁(キャベツ・しいたけ)</p> <p>エネ 468 kcal 蛋白 23.7 g 脂質 13.4 g 食塩 1.88 g</p>	<p>ごはん 白身魚の唐揚げ(チリ風味あん) うまい菜とちくわのピーナツ和え 味噌汁(白菜・わかめ) 金時豆煮</p> <p>エネ 540 kcal 蛋白 25.4 g 脂質 16.1 g 食塩 2.12 g</p>	<p>ごはん 鶏肉の塩麴蒸し れんこんと油揚げの炒め生酢 昆布佃煮 マンゴー缶</p> <p>エネ 512 kcal 蛋白 18.2 g 脂質 13.3 g 食塩 1.52 g</p>
				計	<p>エネ 1517 kcal 蛋白 61.9 g 脂質 42.1 g 食塩 6.18 g</p>	<p>エネ 1579 kcal 蛋白 55.7 g 脂質 43 g 食塩 6.69 g</p>	<p>エネ 1506 kcal 蛋白 55.7 g 脂質 47.7 g 食塩 5.35 g</p>	<p>エネ 1556 kcal 蛋白 64.3 g 脂質 41.7 g 食塩 5.56 g</p>	<p>エネ 1569 kcal 蛋白 62.6 g 脂質 46.7 g 食塩 6.54 g</p>	<p>エネ 1443 kcal 蛋白 54.6 g 脂質 40.4 g 食塩 6.52 g</p>

すこやか I 常食 献立だより 2026年5月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	11	12	13	14	15	16	17
朝	ごはん かに玉 カリフラワーとコーンの香味ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・絹揚げ)	ごはん チキンナゲット(野菜ソース) いんげんのバジルドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・人参)	ごはん 5品目具材の玉子焼き ブロッコリーのおからサラダ 味噌汁(白菜・ほうれん草)	ごはん 白身魚のつみれ(柚子) 白菜のピーナツ和え 味噌汁(あさり・油揚げ)	ごはん 洋風だし巻き卵 チンゲン菜の洋風お浸し 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)	ごはん しろなとベーコンのソテー さつまいもとオレンジのサラダ 手作りりんごゼリー 味噌汁(大根葉・ちくわ)	ごはん 鶏つみれの煮物 アスパラの大き葉ドレサラダ 味噌汁(里芋・油揚げ)
	エネ 386 kcal 蛋白 10.8 g 脂質 9.9 g 食塩 1.6 g	エネ 414 kcal 蛋白 12 g 脂質 12.2 g 食塩 1.52 g	エネ 351 kcal 蛋白 12.2 g 脂質 6 g 食塩 1.47 g	エネ 390 kcal 蛋白 14.2 g 脂質 9.7 g 食塩 1.92 g	エネ 332 kcal 蛋白 11.7 g 脂質 5.8 g 食塩 1.49 g	エネ 479 kcal 蛋白 10.2 g 脂質 13 g 食塩 1.68 g	エネ 389 kcal 蛋白 13.8 g 脂質 6.8 g 食塩 1.42 g
昼	きつねそば もやしと鶏肉の炒め物 ポテトサラダ	ごはん ハンバーグ(大葉ソース) キャベツとツナの炒め物 しろなとかまぼこの和え物 味噌汁(油揚げ・じゃがいも)いりこ風味	ねぎとろ丼 ごぼうと豚肉の炒り煮 もやしのバンバンドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・大根葉)白味噌仕立て	お好み焼き(豚肉) 絹揚げとグリーンピースのそぼろ煮 胡瓜とちくわのごま酢和え 味噌汁(もやし・じゃがいも)	ごはん 銀ひらすのグリル(トマトソース) えびつみれの煮物 コールスローサラダ 味噌汁(里芋・大根葉)麦白味噌仕立て	ごはん ぶりのみぞれあん 豚肉の和風炒め もやしとコーンの和風ドレサラダ 赤だし(あさり・絹揚げ)	ごはん チーズメンチカツ(濃厚ソース) ほうれん草とかんぴょうの煮浸し 味噌汁(もやし・わかめ) キャベツのピクルス
	エネ 458 kcal 蛋白 20 g 脂質 16.5 g 食塩 3.68 g	エネ 542 kcal 蛋白 17.8 g 脂質 20.3 g 食塩 2.66 g	エネ 564 kcal 蛋白 26 g 脂質 19.3 g 食塩 3.09 g	エネ 516 kcal 蛋白 21.6 g 脂質 27.4 g 食塩 3.58 g	エネ 522 kcal 蛋白 24.7 g 脂質 17.8 g 食塩 2.57 g	エネ 606 kcal 蛋白 32.7 g 脂質 25.8 g 食塩 2.14 g	エネ 553 kcal 蛋白 17.4 g 脂質 20.1 g 食塩 2.38 g
お	バウムクーヘン	手作り青りんごゼリー	手作り酒まんじゅう	手作りパウンドケーキ	手作りあんシュー(よもぎあん)	クリームブッセ	手作りきなこソフトマフィン
	エネ 87 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 3.7 g 食塩 0.12 g	エネ 41 kcal 蛋白 0.1 g 脂質 0.1 g 食塩 0.07 g	エネ 122 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 0.3 g 食塩 0.06 g	エネ 163 kcal 蛋白 2.1 g 脂質 11.3 g 食塩 0.35 g	エネ 99 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 3.6 g 食塩 0.09 g	エネ 80 kcal 蛋白 1.4 g 脂質 4.6 g 食塩 0.04 g	エネ 98 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 4.6 g 食塩 0.11 g
夕	ごはん 豚肉のプルコギ 枝豆がんもの煮物 大根と平天の塩ポソ和え 味噌汁(里芋・しいたけ)白味噌仕立て	ごはん おでん 白菜と鶏肉の塩だしとろみ炒め みかん缶	ごはん 鶏肉の塩焼き 切干大根と平天の煮物 チンゲン菜と油揚げの白ごま和え 味噌汁(しいたけ・わかめ)	ごはん ホキの揚げ浸し 大豆としいたけの煮物 味噌汁(キャベツ・白ねぎ) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	ごはん 肉じゃが(豚肉) やっこ(醤油) 大根の麦味噌和え 味噌汁(白菜・ごぼう)	ごはん 蒸し鶏(油淋ソース) れんこんと油揚げの煮物 いんげんと平天の和え物 味噌汁(ほうれん草・人参)	ごはん 焼きあじの南蛮漬け 冬瓜の煮物 おくらのとろろ和え 豚汁(豚肉・大根・しいたけ)
	エネ 578 kcal 蛋白 20.4 g 脂質 22.1 g 食塩 2.28 g	エネ 555 kcal 蛋白 23 g 脂質 15.7 g 食塩 3.11 g	エネ 485 kcal 蛋白 20.5 g 脂質 14.6 g 食塩 2.27 g	エネ 496 kcal 蛋白 21.2 g 脂質 10 g 食塩 1.96 g	エネ 536 kcal 蛋白 20.6 g 脂質 15 g 食塩 2.7 g	エネ 467 kcal 蛋白 24.4 g 脂質 5.4 g 食塩 2.61 g	エネ 462 kcal 蛋白 22.2 g 脂質 8.7 g 食塩 2.58 g
計	エネ 1509 kcal 蛋白 52.3 g 脂質 52.3 g 食塩 7.66 g	エネ 1551 kcal 蛋白 52.9 g 脂質 48.3 g 食塩 7.37 g	エネ 1522 kcal 蛋白 59.8 g 脂質 40.2 g 食塩 6.88 g	エネ 1565 kcal 蛋白 59.1 g 脂質 58.4 g 食塩 7.8 g	エネ 1490 kcal 蛋白 59.5 g 脂質 42.1 g 食塩 6.85 g	エネ 1632 kcal 蛋白 68.7 g 脂質 48.8 g 食塩 6.47 g	エネ 1502 kcal 蛋白 55.7 g 脂質 40.1 g 食塩 6.49 g
日付	18	19	20	21			
朝	ごはん でんぶ入りだし巻き卵 チンゲン菜とえのきの和え物 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ)	ごはん 大豆ミートハンバーグ(オニオンソース) 味噌汁(キャベツ・小松菜)	ごはん ほうれん草オムレツ 白菜と油揚げのナムル和え 味噌汁(あさり・里芋)	ごはん メヌケの焼き浸し いんげんとちくわのおから和え 味噌汁(白菜・わかめ)	<p>5月12日(火)昼食 ハンバーグ(大葉ソース)</p> 		
	エネ 351 kcal 蛋白 13.2 g 脂質 7.3 g 食塩 1.54 g	エネ 401 kcal 蛋白 13.8 g 脂質 11.2 g 食塩 1.75 g	エネ 352 kcal 蛋白 13.2 g 脂質 5.9 g 食塩 1.37 g	エネ 350 kcal 蛋白 17.5 g 脂質 4.6 g 食塩 1.63 g			
昼	ごはん 白身魚の生姜煮 ごぼうと豚肉の金平 大根と平天の香味ドレサラダ 味噌汁(ソーメン・花麩)	豆ごはん 赤魚の西京焼き 大根のそぼろ煮 かぼちゃのサラダ すまし汁(白菜・人参)	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 大豆とキャベツのじゃこ炒め 味噌汁(大根葉・平天) 高菜炒め	あんかけ卵とじうどん はたけ菜とツナの炒め物 大根とパプリカのバンバンドレサラダ	<p>ハンバーグのソースに新しい味が登場します。今回の大葉ソースは大葉の風味と梅肉の程良い酸味が感じられるさっぱりとしたソースです。梅の酸味がハンバーグの脂をやわらかく引き締め、後味を軽やかにしてくれます。</p>		
	エネ 537 kcal 蛋白 23.9 g 脂質 15.1 g 食塩 2.43 g	エネ 450 kcal 蛋白 23.3 g 脂質 8.5 g 食塩 1.94 g	エネ 515 kcal 蛋白 18.7 g 脂質 14 g 食塩 2.4 g	エネ 401 kcal 蛋白 12.2 g 脂質 10.8 g 食塩 3.2 g			
お	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	しっとりどら焼き(カスタード)	手作りあんシュー(いちごあん)	手作りババロア(ミルク金時風味)			
	エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g	エネ 111 kcal 蛋白 2 g 脂質 3.8 g 食塩 0.11 g	エネ 99 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 3.6 g 食塩 0.09 g	エネ 90 kcal 蛋白 2.5 g 脂質 2.7 g 食塩 0.06 g			
夕	ごはん 鶏肉の梅風味焼き 卵の花 ブロッコリーとコーンのごまドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・かまぼこ)	ごはん ポークチャップ たこふくさ焼き 味噌汁(じゃがいも・わかめ) ヨーグルトのはちみつソースかけ	ごはん かれいの山椒煮 もやしと豚肉の炒め物 カリフラワーとコーンのマヨサラダ 味噌汁(豆腐)白味噌仕立て	ごはん 豚肉のピリ辛炒め 一口がんもの煮物 味噌汁(キャベツ・ごぼう)いりこ風味 白桃缶のピーチジュレ			
	エネ 519 kcal 蛋白 20.4 g 脂質 17.4 g 食塩 2.09 g	エネ 583 kcal 蛋白 21.5 g 脂質 21.5 g 食塩 1.71 g	エネ 539 kcal 蛋白 28.3 g 脂質 18.9 g 食塩 1.89 g	エネ 501 kcal 蛋白 16.8 g 脂質 16.5 g 食塩 1.61 g			
計	エネ 1534 kcal 蛋白 58.3 g 脂質 40.1 g 食塩 6.15 g	エネ 1546 kcal 蛋白 60.5 g 脂質 44.9 g 食塩 5.51 g	エネ 1505 kcal 蛋白 62.6 g 脂質 42.4 g 食塩 5.76 g	エネ 1341 kcal 蛋白 49 g 脂質 34.7 g 食塩 6.51 g			

すこやか I 常食 献立だより 2026年5月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付					22	23	24
朝			5月23日(土)おやつ 手作りよもぎまんじゅう	5月26日(火)昼食 はすのさんばい [山口県郷土料理]	ごはん スクランブルエッグ(ケチャップ) ブロッコリーの豆乳和え 味噌汁(しろな・しいたけ) エネ 365 kcal 蛋白 12.2 g 脂質 7.2 g 食塩 1.7 g	ごはん チキンピカタ マヨサラダ 味噌汁(えのき・人参) エネ 377 kcal 蛋白 14.7 g 脂質 7.4 g 食塩 1.72 g	ごはん 鶏肉のグリル ほうれん草の麦味噌和え 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ) エネ 345 kcal 蛋白 12.9 g 脂質 6.6 g 食塩 1.3 g
昼					ごはん さわらの魚田(田楽味噌) 絹揚げの煮物 小松菜のピーナッツ和え すまし汁(玉ねぎ・大根葉) エネ 519 kcal 蛋白 27.2 g 脂質 16.3 g 食塩 2.49 g	ポークカレー キャベツとパプリカのりんごドレサラダ 寒天とフルーツ缶の盛合せ エネ 524 kcal 蛋白 15.4 g 脂質 14.6 g 食塩 1.97 g	ごはん 白身魚の煮付け もやしと豚肉の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ) いりこ風味 エネ 481 kcal 蛋白 24.9 g 脂質 12.7 g 食塩 2.13 g
お			よもぎまんじゅうは、春から初夏にかけて親しまれる和菓子で、特に5月ごろが旬とされています。よもぎは古くから邪気を払うと信じられており、端午の節句の頃に食べられる事もあります。春の訪れを感じさせるよもぎまんじゅうをご賞味下さい。	はすのさんばいは、蓮根(はす)を三杯酢で和えた山口県の郷土料理です。特に県内の瀬戸内海沿岸地域で伝えられてきました。蓮根の生産量が多いことから、地元の食材を生かした酢の物として広がり、祝い事や人が集まる席で作られるようになったと言われています。	手作りスイートポテト エネ 70 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 1.6 g 食塩 0.06 g	手作りよもぎまんじゅう エネ 119 kcal 蛋白 2.6 g 脂質 0.3 g 食塩 0.07 g	手作りプリン(カラメルソース) エネ 115 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 5.3 g 食塩 0.1 g
夕					ごはん 鶏の唐揚げ キャベツと平天の煮浸し ポテトサラダ 味噌汁(もずく) エネ 596 kcal 蛋白 17.4 g 脂質 24.4 g 食塩 1.98 g	ごはん 干草蒸し 大根と鶏肉の炒め物 胡瓜のごま酢和え 味噌汁(もやし・絹揚げ) エネ 496 kcal 蛋白 20.2 g 脂質 14.5 g 食塩 2.7 g	ごはん ハンバーグ(野菜ソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー 白菜とちくわのわさび和え 味噌汁(里芋・白ねぎ) 白味噌仕立て エネ 580 kcal 蛋白 18.4 g 脂質 22.7 g 食塩 2.42 g
計					エネ 1549 kcal 蛋白 57.9 g 脂質 49.6 g 食塩 6.23 g	エネ 1517 kcal 蛋白 52.9 g 脂質 36.8 g 食塩 6.46 g	エネ 1520 kcal 蛋白 59.4 g 脂質 47.4 g 食塩 5.95 g
日付	25	26	27	28	29	30	31
朝	ごはん プレーンオムレツ(きのこソース) いんげんのナムル和え 味噌汁(じゃがいも・絹揚げ) エネ 356 kcal 蛋白 11.2 g 脂質 5.3 g 食塩 1.89 g	ごはん チキンナゲット(トマトソース) ブロッコリーのバジルドレサラダ 味噌汁(わかめ・人参) エネ 415 kcal 蛋白 13.2 g 脂質 12.4 g 食塩 1.76 g	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ うまい菜と平天のピーナツ和え 味噌汁(ごぼう・しいたけ) エネ 367 kcal 蛋白 11 g 脂質 7.5 g 食塩 1.67 g	ごはん 白身魚揚げの煮物 白菜としいたけの白ごま和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) エネ 387 kcal 蛋白 10.5 g 脂質 10.2 g 食塩 1.86 g	ごはん だし巻き卵 大根といんげんのピリ辛和え 味噌汁(あさり・人参) エネ 351 kcal 蛋白 14.7 g 脂質 6.1 g 食塩 1.61 g	ごはん ジャーマンかぼちゃ(ベーコン) ブロッコリーと油揚げの豆乳和え 昆布佃煮 味噌汁(白菜・白ねぎ) エネ 428 kcal 蛋白 12 g 脂質 11.1 g 食塩 2.03 g	ごはん 干草焼き 大根の和風ドレサラダ 味噌汁(油揚げ・人参) エネ 344 kcal 蛋白 10.4 g 脂質 6.2 g 食塩 1.3 g
昼	ちらし寿司 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 小松菜と平天の和え物 赤だし(あさり・白菜) エネ 510 kcal 蛋白 22.6 g 脂質 12 g 食塩 3.97 g	そばろと卵の二色丼 はすのさんばい[山口県郷土料理] 味噌汁(キャベツ・ちくわ) ちりめん山椒 エネ 498 kcal 蛋白 18.7 g 脂質 16.2 g 食塩 2.45 g	ごはん ホキのコンソメソース 金時豆煮 アスパラとパプリカのパンパントレサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根葉) 白味噌仕立て エネ 471 kcal 蛋白 21.9 g 脂質 8.6 g 食塩 1.7 g	ごはん 蒸し鶏(梅ソース) じゃがいもとベーコンの煮物 コールスローサラダ 味噌汁(もやし・油揚げ) いりこ風味 エネ 497 kcal 蛋白 23.8 g 脂質 13.1 g 食塩 2.56 g	ごはん さけの若狭焼き いかふくさ焼き もやしのごまドレサラダ 味噌汁(大根葉・平天) 白味噌仕立て エネ 528 kcal 蛋白 29.6 g 脂質 14.8 g 食塩 1.94 g	ごはん 白身魚の味噌煮 肉シューマイ スパゲティサラダ すまし汁(おくら・おつゆ麩) エネ 562 kcal 蛋白 23.7 g 脂質 20.6 g 食塩 2.63 g	ごはん 鶏肉のねぎ焼き 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 白菜と平天の塩ごま和え 味噌汁(チンゲン菜・しいたけ) エネ 538 kcal 蛋白 25.6 g 脂質 18.9 g 食塩 2.23 g
お	手作りあんシュー(こしあん) エネ 100 kcal 蛋白 1.3 g 脂質 3.6 g 食塩 0.09 g	手作りきなこシフォンカップケーキ エネ 74 kcal 蛋白 1.8 g 脂質 4.6 g 食塩 0.08 g	豆乳かすてら エネ 115 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 4.9 g 食塩 0.18 g	手作りみるくまんじゅう(白あん) エネ 134 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.2 g 食塩 0.05 g	手作りぜんざい(もち麩) エネ 122 kcal 蛋白 4.7 g 脂質 0.4 g 食塩 0.06 g	手作りミルクプリン(いちごソース) エネ 85 kcal 蛋白 2.3 g 脂質 1.9 g 食塩 0.12 g	手作りマドレーヌ(バナナ風味) エネ 164 kcal 蛋白 1.8 g 脂質 9.5 g 食塩 0.15 g
夕	ごはん 豚肉のごま醤油炒め かぼちゃの含め煮 キャベツのレモンドレサラダ 味噌汁(大根・チンゲン菜) エネ 536 kcal 蛋白 16.2 g 脂質 18 g 食塩 1.95 g	ごはん 焼きさばの南蛮漬け 大豆とこんにゃくの煮物 白菜となめこのお浸し 味噌汁(ほうれん草・もやし) エネ 512 kcal 蛋白 25.9 g 脂質 15.3 g 食塩 2.66 g	ごはん 豚かつのおろしあんかけ ひじきとかんぴょうの煮物 玉子どうふ 味噌汁(じゃがいも・白菜) エネ 574 kcal 蛋白 18.6 g 脂質 17.2 g 食塩 2.96 g	ごはん あじの生姜煮 豚肉の塩ダレ炒め カリフラワーとちくわの香味ドレサラダ 味噌かきたま汁 エネ 525 kcal 蛋白 28 g 脂質 17.2 g 食塩 2.26 g	ごはん 豚肉とキャベツの野菜炒め やっこ(大葉味噌ダレ) 胡瓜の甘酢和え すまし汁(ソーメン) エネ 510 kcal 蛋白 19.3 g 脂質 17.9 g 食塩 1.9 g	ごはん 合鴨スモークスライス 小松菜とツナの炒め物 味噌汁(絹揚げ・大根) 黄桃缶のピーチジュレ エネ 545 kcal 蛋白 19.2 g 脂質 21.8 g 食塩 1.88 g	ごはん いわしの山椒煮 もやしと鶏肉の炒め物 カリフラワーとコーンのマヨサラダ 味噌汁(里芋・キャベツ) いりこ風味 エネ 521 kcal 蛋白 20.6 g 脂質 19.8 g 食塩 2.38 g
計	エネ 1501 kcal 蛋白 51.3 g 脂質 38.9 g 食塩 7.89 g	エネ 1499 kcal 蛋白 59.6 g 脂質 48.6 g 食塩 6.95 g	エネ 1527 kcal 蛋白 53.8 g 脂質 38.2 g 食塩 6.52 g	エネ 1542 kcal 蛋白 65.6 g 脂質 42.7 g 食塩 6.73 g	エネ 1511 kcal 蛋白 68.3 g 脂質 39.2 g 食塩 5.52 g	エネ 1620 kcal 蛋白 57.2 g 脂質 55.4 g 食塩 6.66 g	エネ 1567 kcal 蛋白 58.5 g 脂質 54.3 g 食塩 6.06 g