

1 (土) SAT

	和朝食 つくねの照り焼き ●さつま芋の甘露煮 ●ごぼうサラダ	洋朝食 つくねの照り焼き ●ごぼうサラダ ●さつま芋の甘露煮 ●スープ ●食パン	間食 黒棒
	昼食 鶏もも肉の塩こうじ焼き ●白菜の梅和え ●たくあん ●赤飯 ●味噌汁		
	夕食 刺身盛り合わせ ●長芋の白煮 ●玉子豆腐 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,557kcal たんぱく質:59.2g 脂質:38.6g 食塩相当量:8.4g

2 (日) SUN

	和朝食 あじの味醂焼き ●つば漬 ●ふりかけ ●オクラの胡麻和え	洋朝食 サンドイッチ ●豆乳かぼちゃポタージュ ●チキンフリット ●ポテトサラダ ●みかん缶	間食 カスタード ケーキ
	昼食 麻婆豆腐 ●海老シューマイ ●もやしナムル ●ご飯 ●スープ		
	夕食 金目鯛の煮付け ●大豆の五目煮 ●味付とろろ ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,545kcal たんぱく質:57.8g 脂質:35.8g 食塩相当量:9.4g

3 (月) MON

	和朝食 チキンピカタ ●納豆 ●ごぼうサラダ	洋朝食 チキンピカタ ●ごぼうサラダ ●ほうれん草洋風和え ●スープ ●食パン	間食 ココナッツ マンゴーパフェ
	昼食 ポークソテー トマトサルサ ●サラダ ●洋梨缶 ●ご飯 ●スープ		
	夕食 いわしのみぞれ煮 ●金平ポテト ●オクラのお浸し ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,688kcal たんぱく質:59.1g 脂質:49.2g 食塩相当量:7.0g

4 (火) TUE

	和朝食 赤魚の塩焼き ●人参しりしり ●梅干 ●ヨーグルト	洋朝食 根菜トマトスープ ●マカロニサラダ ●ヨーグルト ●パン2種	間食 水ようかん
	昼食 豚肉の冷しゃぶポン酢 ●ちくわと昆布の煮物 ●マンゴー ●ご飯 ●味噌汁		
	夕食 サーモンのけんちん蒸し ●レバーの甘辛煮 ●セロリの浅漬 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,619kcal たんぱく質:65.3g 脂質:43.7g 食塩相当量:9.1g

5 (水) WED

	和朝食 目玉焼き ●ハム ●パンプキンサラダ	洋朝食 目玉焼き ●パンプキンサラダ ●ハム ●スープ ●食パン	間食 なめらかわらび
	昼食 鶏ももの照り焼き ●きんぴられんこん ●黒豆 ●ご飯 ●味噌汁		
	夕食 銀ダラの煮付け ●かぶの梅和え ●昆布巻 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,654kcal たんぱく質:61.9g 脂質:48.5g 食塩相当量:8.2g

6 (木) THU

	和朝食 あじの干物 ●つば漬 ●ヨーグルト	洋朝食 チキンのオープン焼き ●ヨーグルト ●ほうれん草洋風和え ●スープ ●食パン	間食 黒ごまプリン
	昼食 海老チリ ●人参ナムル ●パイン缶 ●ご飯 ●スープ		
	夕食 牛丼 ●卵の花 ●ほうれん草のおかか ●味噌汁		

エネルギー:1,607kcal たんぱく質:52.5g 脂質:43.1g 食塩相当量:9.0g

7 (金) FRI

	和朝食 だし巻き卵 ●ポロニアソーセージ ●タラモサラダ	洋朝食 ス克蘭ブルエッグ ●タラモサラダ ●ポロニアソーセージ ●スープ ●食パン	間食 酒饅頭
	昼食 豆腐ハンバーグ きのこソース ●モロヘイヤの辛子和え ●オレンジ ●ご飯 ●味噌汁		
	季節メニュー 太刀魚の塩レモン焼き 旬の太刀魚をご用意しました		

●さつま芋の甘煮 ●もやしとハムのお浸し ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,680kcal たんぱく質:56.3g 脂質:47.1g 食塩相当量:9.0g



御献立表

OKONDATE



キッチンからのお知らせ Kitchen Information

季節メニュー Seasonal Menu



太刀魚の塩レモン焼き

太刀魚は夏から秋にかけて旬をむかえます。レモン汁に漬けこんでから塩焼きにする事で爽やかに仕上げました。

季節のおやつ Seasonal Dessert

ココナッツマンゴーパフェ

南国リゾートをイメージしたココナッツムースを使用し、ココナッツミルクの甘い香りとマンゴーの酸味が良く合うおやつです。



バイヤーのひとこと



6月【太刀魚】 太刀魚はお隣韓国でも大人気のお魚で、日本より高級魚として取り扱われています。トロける様な身質で癖がなく、色んな調理法で楽しむことができます。栄養も豊富で、EPA、DHA、ビタミンD、カルシウム、ナイアシン、ビタミンB群等を含んでいます。レモンや梅干しとも相性が良いと言われています。ところで太刀魚の名称由来は諸説ありますがどちら由来が濃厚だと思いますか？1つ目の説。獲物を捕らえる時に立ち泳ぎをするから「立魚」と呼ばれた。2つ目の説。銀白色に光る姿が太刀(タチ)に似ることから「太刀魚」と呼ばれた。3つ目の説。鎌倉時代の武将である新田義貞が鎌倉幕府を倒したときに、勝利を祈念して海に投げた刀(太刀)が魚(タチウオ)となったという伝説から「太刀魚」と呼ばれた。3つ目の説、なんとも神秘的ですね。



※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。 ※和食の朝食のご飯と汁物は省略しております。
 ※栄養価は和食の朝食を召し上がった場合の1日分の合計値です。 ※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日頃に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。
 ※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致します。

8 (土) SAT



和朝食	いわしの梅煮 ●人参しりしり ●オクラの胡麻和え ●黄桃缶	洋朝食	サンドイッチ ●パンプキンサラダ ●黄桃缶 ●チキンフリット ●豆乳コーンポタージュ
昼食	牛ひき肉たっぷりミートソーススパゲティ ●コールスロー ●バナナ ●スープ	間食	メロンのロールケーキ
夕食	刺身盛り合わせ ●揚げなすの南蛮漬 ●なら漬 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,555kcal たんぱく質:58.4g 脂質:46.6g 食塩相当量:7.9g

9 (日) SUN



和朝食	厚揚げの煮物 ●きんぴらごぼう ●ヨーグルト	洋朝食	野菜スープ ●ヨーグルト ●ごぼうサラダ ●焼きたてクロワッサン
昼食	豚角煮 ●ブロッコリーの白和え ●マンゴー ●ご飯 ●味噌汁	間食	どら焼き
夕食	赤魚の塩こうじ焼き ●高野豆腐 ●ほうれん草のピーナツ和え ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,544kcal たんぱく質:56.3g 脂質:35.6g 食塩相当量:7.3g

10 (月) MON



和朝食	スパニッシュオムレツ ●ウインナー ●納豆	洋朝食	スパニッシュオムレツ ●ウインナー ●洋梨缶 ●スープ ●食パン
昼食	スズキのアクアパッツァ ●いんげんのバターソテー ●野菜ジュース ●パン2種 ●スープ	間食	はちみつレモンパウンドケーキ
夕食	じゃが芋と鶏の煮物 ●汲み上げ湯葉 ●ピーマン炒め煮 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,546kcal たんぱく質:68.6g 脂質:43.6g 食塩相当量:8.9g

11 (火) TUE



和朝食	車麩の煮物 ●味海苔 ●ヨーグルト	洋朝食	ミネストローネ ●ヨーグルト ●カリフラワーとツナのサラダ ●パン2種
昼食	豚ロース肉の味噌漬焼き ●オクラと長芋のおかか和え ●ゴールデンキウイ ●ご飯 ●吸い物	間食	ところてん
夕食	鮭の塩焼き ●ゴーヤチャンプルー ●なす利休煮 ●とうもろこしご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,537kcal たんぱく質:58.6g 脂質:36.4g 食塩相当量:8.4g

12 (水) WED



和朝食	赤魚の粕漬焼き ●たらこ ●パンプキンサラダ	洋朝食	マトウダイのクリーム煮 ●スープ ●チリコンカン ●パンプキンサラダ ●食パン
昼食	そばろ三色丼 ●春雨サラダ ●白桃缶 ●味噌汁	間食	アーモンドケーキ
夕食	100年フード 金山寺味噌 (金山寺みそ胡麻豆腐) ●あじの煮付け ●かぼちゃの煮物 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,548kcal たんぱく質:59.7g 脂質:32.1g 食塩相当量:8.8g

13 (木) THU



和朝食	さつま揚げの煮物 ●しば漬 ●ヨーグルト	洋朝食	じゃが芋ポタージュ ●カニ風味サラダ ●ヨーグルト ●焼きたてハムマヨパン
昼食	五目あんかけ焼きそば ●シューマイ ●バナナ ●スープ	間食	ごま団子
夕食	鯖の味噌煮 ●さつま芋のレモン煮 ●揚げなすの柚子胡椒和え ●ご飯 ●吸い物		

エネルギー:1,610kcal たんぱく質:58.9g 脂質:42.2g 食塩相当量:8.5g

14 (金) FRI



和朝食	オムレツ ●ツナとキャベツの炒め煮 ●じゃがベーコン	洋朝食	オムレツ ●ツナとキャベツの炒め煮 ●じゃがベーコン ●スープ ●食パン
昼食	タラのグリル ねぎとフレッシュマトのソース ●れんこんとブロッコリーの和え物 ●コーンの冷製豆乳ポタージュ ●マンゴー ●ご飯	間食	クッキーとココア
夕食	牛肉野菜炒め ●田楽味噌大根煮 ●セロリの浅漬 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,599kcal たんぱく質:60.4g 脂質:42.4g 食塩相当量:7.4g



御献立表

OKONDATE



キッチンからのお知らせ Kitchen Information

100年フード Food Culture



12日 (水)

金山寺味噌 (金山寺みそ胡麻豆腐)

鎌倉時代建長元年(1249年)に宋(中国)に渡った法燈国師(覚心)が、径(金)山寺で修行の際、習得した製法を日本に持ち帰り伝えたのが、今に伝わる金山寺味噌です。江戸時代になり徳川御三家紀州藩主、家康の子である頼宣の産業奨励以来、工業的に広く和歌山県内で醸造されるようになり民衆に広がっていきました。



新メニュー New Menu



8日 (土)

メロンのロールケーキ

厨房スタッフお手製!ふわふわのスポンジをたっぷりの生クリームで包みました。脂肪控えめのあっさりとしたクリームとメロンがよく合います。



こだわり 料理のコツ② 音楽と美味しさの関係

音楽と美味しさの関係は、人々の感情や知覚に影響を与える複雑なものです。音楽が食事体験に影響を与えることは、いくつかの研究で示されています。雰囲気向上: 音楽は雰囲気を向上させるのに役立ちます。適切な音楽が流れると、食事がより楽しいものになる可能性があります。食欲の増進: 特定の音楽や音のリズムが、食欲を増進させることがあります。特に活気のある音楽は、食べる欲求を高める効果があるとされています。感情的な結びつき: 特定の音楽は、人々の思い出や感情と結びついている場合があります。その音楽が流れると、その思い出や感情が再び蘇り、食事体験に深い意味を与えることがあります。テンポとリズムの影響: 音楽のテンポやリズムは、食事のペースに影響を与える可能性があります。例えば、速いテンポの音楽が流れると、食事が速く進む傾向があるかもしれませんが、感覚の統合: 音楽と食べ物は、両方とも感覚的な経験であり、一緒に組み合わせることで相乗効果が生まれることがあります。例えば、特定の音楽と食材の組み合わせが、より豊かな味覚体験を生み出すことがあります。

15

(土) SAT



和朝食 つくねの照り焼き ●さつま芋の甘露煮 ●ごぼうサラダ

洋朝食 つくねの照り焼き ●ごぼうサラダ ●さつま芋の甘露煮 ●スープ ●食パン

昼食 宮崎名物!チキン南蛮 ●ブロッコリーの胡麻和え ●パイン缶 ●ご飯 ●味噌汁

夕食 握り寿司 ●金平ポテト ●ほうれん草の白和え ●赤だし味噌汁

間食 マンゴープリン

エネルギー:1,598kcal たんぱく質:54.1g 脂質:42.8g 食塩相当量:9.9g

16

(日) SUN



和朝食 あじの味醂焼き ●つぼ漬 ●ふりかけ ●オクラの胡麻和え

洋朝食 サンドイッチ ●豆乳かぼちゃポタージュ ●チキンフリット ●ポテトサラダ ●みかん缶

行事食 父の日御膳

●鶏ももの山椒焼き ●お造里 ●煮物 ●桜海老ご飯 ●吸い物 ●ビール風ゼリーとおつまみ

夕食 カレイの煮付け ●カリフラワーの柚子胡椒 ●キャベツのお浸し ●ご飯 ●味噌汁

間食 抹茶大納言 パウンドケーキ

エネルギー:1,541kcal たんぱく質:73.4g 脂質:34.3g 食塩相当量:9.2g

17

(月) MON



和朝食 チキンピカタ ●納豆 ●ごぼうサラダ

洋朝食 チキンピカタ ●ごぼうサラダ ●ほうれん草洋風和え ●スープ ●食パン

昼食 冷やし中華 ●揚げ豆腐のゆずあん ●白桃缶

夕食 肉じゃが ●にしん甘露煮 ●ほうれん草のおかか ●ご飯 ●味噌汁

間食 人形焼 抹茶ミルク

エネルギー:1,618kcal たんぱく質:56.1g 脂質:43.2g 食塩相当量:9.8g

18

(火) TUE



和朝食 赤魚の塩焼き ●人参しりしり ●梅干 ●ヨーグルト

洋朝食 根菜トマトスープ ●マカロニサラダ ●ヨーグルト ●パン2種

昼食 欧風ビーフカレー ●サラダ ●マンゴーとパプリカのジュース ●スープ

夕食 刺身盛り合わせ ●かぼちゃのそぼろあん ●オクラのお浸し ●ご飯 ●味噌汁

間食 レアチーズケーキ

エネルギー:1,658kcal たんぱく質:62.3g 脂質:40.1g 食塩相当量:7.5g

19

(水) WED



和朝食 目玉焼き ●ハム ●パンプキンサラダ

洋朝食 目玉焼き ●パンプキンサラダ ●ハム ●スープ ●食パン

昼食 ミートローフ ●玉ねぎのマリネ ●メロン ●ご飯 ●スープ

夕食 がんもと夏野菜の炊き合わせ ●牛肉とごぼう煮 ●ほうれん草のピーナツ和え ●発芽玄米ご飯 ●味噌汁

間食 紅茶ゼリー

エネルギー:1,634kcal たんぱく質:54.4g 脂質:47.8g 食塩相当量:9.1g

20

(木) THU



和朝食 あじの干物 ●つぼ漬 ●ヨーグルト

洋朝食 チキンのオープン焼き ●ヨーグルト ●ほうれん草洋風和え ●スープ ●食パン

昼食 豚ロースの塩こうじ焼き ●小松菜と湯葉の煮浸し ●キウイ ●ご飯 ●味噌汁

夕食 穴子ちらし寿司 ●長芋の肉味噌がけ ●ブロッコリーの白和え ●味噌汁

間食 米こうじ甘酒とせんべい

エネルギー:1,606kcal たんぱく質:62.4g 脂質:36.0g 食塩相当量:9.4g

21

(金) FRI



和朝食 だし巻き卵 ●ポロニアソーセージ ●タラモサラダ

洋朝食 ス克蘭ブルエッグ ●タラモサラダ ●ポロニアソーセージ ●スープ ●食パン

昼食 蒸し鶏の香味ダレ ●もやしナムル ●バナナ ●ご飯 ●スープ

夕食 メバルの煮付け ●キャベツと人参のお浸し ●うぐいす豆 ●ご飯 ●味噌汁

間食 杏仁豆腐

エネルギー:1,639kcal たんぱく質:67.0g 脂質:45.0g 食塩相当量:9.0g



御献立表

2024 6月 15日~21日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information



16日 (日) 行事食 父の日御膳

6月16日は父の日。

「いつもありがとう」の気持ちを込めて、夏にぴったりの彩り豊かな御膳をお届けします!

MENU

- 鶏ももの山椒焼き 山椒がピリッと効いた照り焼きです。
- お造里 湯引きして旨みを閉じ込め、タレに漬けたまぐろの漬けと、風味良く仕上げたあじのなめろうです。
- 煮物 大根、里芋、人参を上品な味に仕上げました。
- 吸い物
- 桜海老ご飯 香り豊かな桜海老ご飯です。
- ビール風ゼリーとおつまみ オレンジゼリーをビールに見立て、そら豆を添えました。

新メニュー New Menu

揚げ豆腐のゆずあん

外側がカリッと中がしっとりとした食感の揚げ豆腐です。 柚子の香りが上品な一品です。



栄養士のひとこと

6月21日は夏至。太陽の位置が1年で最も高くなり、日が昇ってから沈むまでの時間が1年のうちで最も長くなります。夏になると色鮮やかな夏野菜が旬を迎えます。夏野菜には酸化を防ぐカロテノイド、ポリフェノールやビタミンCなどの栄養素が豊富に含まれています。果物が変色するのと同じで人の身体も年齢とともに酸化していきます。酸化によりガンや動脈硬化、糖尿病などの多くの疾患の原因になるといわれていますが、夏野菜を摂るということは、身体の酸化を防ぐことが期待できます。夏野菜を食べて夏を元気に楽しみましょう。



管理栄養士 宮本

22 (土) SAT



和朝食	ブリの照り焼き ●人参しりしり ●オクラの胡麻和え ●黄桃缶	洋朝食	サンドイッチ ●パンプキンサラダ ●黄桃缶 ●チキンフリット ●豆乳コーンポタージュ
昼食	和風ミルフィーユカツ ●白菜の辛子和え ●マンゴー ●ご飯 ●味噌汁	間食	オレンジ シャーベット
夕食	はらこ飯 ●手造り豆腐 ●かぶの梅和え ●味噌汁		

エネルギー:1,683kcal たんぱく質:63.4g 脂質:42.9g 食塩相当量:7.9g

23 (日) SUN



和朝食	厚揚げの煮物 ●きんぴらごぼう ●ヨーグルト	洋朝食	野菜スープ ●ヨーグルト ●ごぼうサラダ ●焼きたてクロワッサン
昼食	オムライス ハヤシソース ●れんこんとブロッコリーの和え物 ●野菜ジュース ●スープ	間食	ミルクプリン
夕食	メカジキの西京焼き ●揚げなすの南蛮漬 ●高野豆腐 ●ご飯 ●吸い物		

エネルギー:1,602kcal たんぱく質:53.5g 脂質:41.6g 食塩相当量:8.6g

24 (月) MON



和朝食	スパニッシュオムレツ ●ウインナー ●納豆	洋朝食	スパニッシュオムレツ ●ウインナー ●洋梨缶 ●スープ ●食パン
昼食	音楽で巡る世界紀行♪ ハワイ		
	●ココナッツライス ●マグロのポキ ●ガーリックシュリンプ ●マンゴーチキン ●ビーンズスープ ●アサイーヨーグルト		
夕食	牛肉炒め ●ほうれん草の塩昆布和え ●たくあん ●ご飯 ●味噌汁	間食	レモンゼリー

エネルギー:1,688kcal たんぱく質:68.6g 脂質:54.0g 食塩相当量:8.2g

25 (火) TUE



和朝食	車麩の煮物 ●味海苔 ●ヨーグルト	洋朝食	ミネストローネ ●ヨーグルト ●カリフラワーとツナのサラダ ●パン2種
昼食	そうめん ●かき揚げ ●にしん甘酢漬 ●オレンジ	間食	二色練りようかん
夕食	鯖の塩焼き ●ごぼうと豚肉の旨煮 ●ほうれん草の白和え ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,617kcal たんぱく質:54.2g 脂質:42.0g 食塩相当量:8.9g

26 (水) WED



和朝食	赤魚の粕漬け焼き ●たらこ ●パンプキンサラダ	洋朝食	タラのクリーム煮 ●スープ ●チリコンカン ●パンプキンサラダ ●食パン
昼食	鰻と玉子の二色丼 ●豆腐のかにあんかけ ●いんげんのおかか和え ●味噌汁	間食	ゆず茶ゼリー
夕食	酢豚 ●春巻き ●バナナ ●ご飯 ●スープ		

エネルギー:1,597kcal たんぱく質:54.9g 脂質:35.9g 食塩相当量:8.0g

27 (木) THU



和朝食	さつま揚げの煮物 ●しば漬 ●ヨーグルト	洋朝食	じゃが芋ポタージュ ●カニ風味サラダ ●ヨーグルト ●焼きたてハムマヨパン
昼食	あじのムニエル ポン酢ソース ●コールスロー ●りんごと緑野菜のジュース ●ご飯 ●白菜スープ	間食	バームクーヘン
夕食	鶏とキャベツの味噌炒め ●卵の花 ●ほうれん草の辛子和え ●ご飯 ●吸い物		

エネルギー:1,618kcal たんぱく質:61.5g 脂質:30.7g 食塩相当量:9.1g

28 (金) FRI



和朝食	オムレツ ●ツナとキャベツの炒め煮 ●じゃがベーコン	洋朝食	オムレツ ●ツナとキャベツの炒め煮 ●じゃがベーコン ●スープ ●食パン
昼食	季節の天ぷら ●レパールの甘辛煮 ●カリフラワーの柚子胡椒 ●ご飯 ●味噌汁	間食	抹茶水ようかん 黒豆茶
夕食	四日市名物!厚切りトンテキ ●海老ときゅうりの辛子酢味噌 ●黒豆 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,682kcal たんぱく質:62.8g 脂質:46.5g 食塩相当量:8.6g

SOMPOのキッチン

御献立表

OKONDATE

2024 6月 22日~30日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

24日 (月) 音楽で巡る世界紀行♪ **ハワイ** 昼食



ハワイは米国最南端の州で、多数の観光客が訪れる世界でも有数のリゾート地として知られています。そんなハワイを代表するお料理を音楽と共に楽しみ下さい♪

MENU

- ココナッツライス ココナッツミルクで炊き上げた甘い風味のご飯です。ハワイらしくワンプレートの盛り付けです。
- マグロのポキ 「ポキ=魚介の切り身を調味料で和えたもの」です。なじみのあるわさび風味で仕上げました。
- ガーリックシュリンプ
- マンゴーチキン
- ビーンズスープ ポルトガル系の移民が伝えたスープが、今日では「ハワイの味」になりました。
- アサイーヨーグルト 南米原産のヤシ科の果物であるアサイーは抗酸化作用が高くハワイでも人気の美容食材です。



肉の日 Meat Day **29日 (土)** 昼食

ビーフステーキ

シャリアピンソース山わさび添え

厚切りのビーフステーキをたまねぎとしょう油のさっぱりとしたシャリアピンソースでお召し上がり下さい。

29 (土) SAT



和朝食	つくねの照り焼き ●さつま芋の甘露煮 ●ごぼうサラダ	洋朝食	つくねの照り焼き ●ごぼうサラダ ●さつま芋の甘露煮 ●スープ ●食パン
昼食	肉の日 ビーフステーキ シャリアピンソース 山わさび添え ●夏野菜のマリネ ●ブルーベリーヨーグルト ●ご飯 ●スープ	間食	コーヒーゼリー
夕食	刺身盛り合わせ ●かぼちゃのそぼろあん ●なら漬 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,583kcal たんぱく質:60.7g 脂質:36.9g 食塩相当量:8.7g

30 (日) SUN



和朝食	あじの味醂焼き ●つば漬 ●ふりかけ ●オクラの胡麻和え	洋朝食	サンドイッチ ●豆乳かぼちゃポタージュ ●チキンフリット ●ポテトサラダ ●みかん缶
昼食	そんぽのカレー ●サラダ ●パイン缶 ●スープ	間食	苺アイス
夕食	沖目鯛の山椒焼き ●大根の柚子味噌 ●冷奴 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,638kcal たんぱく質:54.5g 脂質:49.6g 食塩相当量:9.6g