



1 (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 ●ほうれん草洋風和え ●スープ ●食パン ●ヨーグルト
昼食	牛肉とごぼうの柳川風 ●もずく酢 ●白桃缶 ●ご飯 ●味噌汁	間食	江戸久寿餅
夕食	鮭の塩焼き ●れんこんと昆布の煮物 ●小松菜と湯葉の煮浸し ●赤飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,600kcal たんぱく質:63.0g 脂質:40.3g 食塩相当量:9.1g


2 (金) FRI



和朝食	だし巻き卵 ●タラモサラダ ●ポロニアソーセージ	洋朝食	スクランブルエッグ ●タラモサラダ ●ポロニアソーセージ ●スープ ●食パン
昼食	和風ミルフィーユカツ ●チンゲン菜のおかか ●たくあん ●ご飯 ●味噌汁	間食	抹茶水ようかん
夕食	穴子ちらし寿司 ●かぶのかにあんかけ ●さつま芋のレモン煮 ●味噌汁		

エネルギー:1,666kcal たんぱく質:57.0g 脂質:49.7g 食塩相当量:9.0g


3 (土) SAT



和朝食	赤魚のみぞれ煮 ●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	メカジキのロースト トマトサルサ ●コールスロー ●パイナップル ●ご飯 ●スープ	間食	洋梨のタルト
夕食	青椒肉絲 ●揚げなすの南蛮漬 ●もやしナムル ●ご飯 ●スープ		

エネルギー:1,613kcal たんぱく質:56.2g 脂質:42.9g 食塩相当量:7.6g


4 (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 ●マンゴー ●スープ	間食	チョコレートプリン
夕食	あじの煮付け ●冷奴 ●ほうれん草とカニのお浸し ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,562kcal たんぱく質:53.6g 脂質:35.6g 食塩相当量:8.5g


5 (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	豚ロースの塩こうじ焼き ●キャベツの胡麻和え ●オレンジ ●ご飯 ●味噌汁	間食	米こうじ甘酒とせんべい
夕食	カレーと夏野菜のおろし煮 ●長芋の梅和え ●昆布巻 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,652kcal たんぱく質:63.5g 脂質:41.8g 食塩相当量:8.8g


6 (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	鶏もも肉の味噌漬焼き ●ゴーヤチャンプルー ●キウイ ●ご飯 ●吸い物	間食	あんみつ
夕食	サーモンのけんちん蒸し ●牛肉と冬瓜煮 ●小松菜の磯辺和え ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,565kcal たんぱく質:63.6g 脂質:32.0g 食塩相当量:7.7g

7 (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	音楽で巡る世界紀行♪ パリ		
夕食	スズキの塩焼き ●ひじきの煮物 ●ほうれん草の辛子和え ●ご飯 ●味噌汁		間食 オレンジシャーベット

エネルギー:1,601kcal たんぱく質:63.0g 脂質:49.7g 食塩相当量:8.5g

SOMPOのキッチン

御献立表

OKONDATE

2024 8月 1日~7日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

7日 (水)

昼食 音楽で巡る世界紀行♪ **パリ**

美食の国フランス。元フレンチシェフが考案したお料理を音楽とともに楽しみください。



MENU

- **フォアグラハンバーグ トリュフソース** ハンバーグにくちどけやわらかなフォアグラムースをのせました。トリュフの香り豊かなソースでお召上がりください。
- **前菜** "7種の野菜キッシュ"と"フレンチサラダ" キッシュは卵や乳製品を使ったフランスの家庭料理として十六世紀ごろ誕生しました。
- **冷製コンソメパリソワ** コンソメジュレにじゃが芋スープを注いだ、パリの夕暮れをイメージしたスープです。ジュレは夕焼けを、じゃが芋スープは雲がかかった空を表しています。
- **パン**
- **ブランマンジェ** フランス語で「白い食べ物」を意味するデザートです。

季節のおやつ Seasonal Dessert

間食 **あんみつ** ♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡

夏の風物詩として、長年親しまれているあんみつ。清涼感のある日本の甘味をお楽しみください。



こだわり 料理のコツ⑤ ご飯を炊く①米の計量~洗ひ方


科学の食事

POINT お米が割れるとベタつきの原因になります

- ゴシゴシと力を入れたり、泡立て器などで器にかき混ぜない!
- 洗い過ぎに注意!
- 長時間の水切りはご法度!!


手早く洗うのがポイント!

米は吸水が早く、ぬかのおいをどんどん吸ってしまいます。1回目は多めの水で軽くすすいで、すぐに水を捨てます。2回目からは浸る程度の水で、やさしくかき混ぜて洗います。3回ほど繰り返して洗って、水が多少透き通ればOK!



※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 (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 ●焼きたてハムヨパン ●ヨーグルト
昼食	アジフライとコロッケ ●湯葉の酢の物 ●うぐいす豆 ●ご飯 ●味噌汁	間食	水ようかん
夕食	八宝菜 ●大根ナムル ●パイナップル ●ご飯 ●スープ		

エネルギー:1,582kcal たんぱく質:53.9g 脂質:34.6g 食塩相当量:9.3g

9 (金) FRI



和朝食	オムレツ ●じゃがベーコン ●ツナとキャベツの炒め煮	洋朝食	オムレツ ●じゃがベーコン ●食パン ●ツナとキャベツの炒め煮 ●スープ
昼食	100年フード 盛岡じゃじゃ麺 ●炒り豆腐いなり ●バナナ ●いわしのつみれ汁	間食	カステラ
夕食	赤魚のはぶて焼き ●牛肉の煮物 ●揚げなすの田楽 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,570kcal たんぱく質:59.8g 脂質:44.2g 食塩相当量:9.0g

10 (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 ●食パン ●さつま芋の甘露煮 ●ごぼうサラダ ●スープ
昼食	チキンカレー ●夏野菜のマリネ ●アーモンドと緑野菜のジュース ●スープ	間食	コーヒーゼリー
夕食	鯖の塩焼き ●きゅうりとカニの酢の物 ●キャベツと人参のお浸し ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,682kcal たんぱく質:54.1g 脂質:48.1g 食塩相当量:9.6g

11 (日) SUN 山の日



和朝食	あじの味醂焼き ●ふりかけ ●オクラの胡麻和え ●つば漬	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	麻婆豆腐 ●海老シューマイ ●マンゴー ●ご飯 ●スープ	間食	クッキーとココア
夕食	沖目鯛の山椒焼き ●イカと里芋の煮物 ●ほうれん草のピーナツ和え ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,602kcal たんぱく質:57.3g 脂質:43.7g 食塩相当量:8.5g

12 (月) MON 振替休日



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 ●ほうれん草洋風和え ●ごぼうサラダ ●スープ ●食パン
昼食	豚肉の冷しゃぶポン酢 ●いんげんの生姜和え ●ごま野沢菜 ●ご飯 ●味噌汁	間食	黒棒
夕食	カレーの照り焼き ●切干大根煮 ●小松菜の辛子和え ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,631kcal たんぱく質:65.2g 脂質:49.5g 食塩相当量:9.1g


13 (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	季節の天ぷら ●長芋の肉味噌がけ ●玉子豆腐 ●ご飯 ●味噌汁	間食	ほうじ茶プリン
夕食	蒸し鶏の香味ダレ ●麻婆春雨 ●オレンジ ●ご飯 ●スープ		

エネルギー:1,678kcal たんぱく質:58.8g 脂質:40.9g 食塩相当量:8.8g

14 (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	牛丼 ●ピーマンの塩昆布和え ●梨 ●味噌汁	間食	酒饅頭
夕食	がんと夏野菜の炊き合わせ ●にしん甘露煮 ●高菜漬 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,632kcal たんぱく質:55.0g 脂質:49.9g 食塩相当量:8.9g



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

昼食 盛岡じゃじゃ麺 9日 (金)



「盛岡じゃじゃ麺」は「わんこそば」「盛岡冷麺」と並んで盛岡三大冷麺と称される麺料理のひとつです。じゃじゃ麺は中華料理のジャージャー麺を日本人向けにアレンジしたもので、甘辛い肉味噌が特徴です。



季節メニュー Seasonal Menu

昼食 豚肉の冷しゃぶポン酢 12日 (月)

豚バラ肉と夏野菜をおろしポン酢と絡めてさっぱりとお召し上がりください。



夕食 蒸し鶏の香味ダレ 13日 (火)

山椒が効いた酸味のある中華風味ダレがふっくらジューシーな鶏肉と良く合います。



バイヤーのひとこと



8月【スズキ】 夏を代表する白身魚の「スズキ」。さっぱりした淡白な味わいが特徴で、和食・中華料理・洋食・イタリアンなどにも合います。そのうえ高タンパク・低脂肪であり栄養面でも優れているという優等生です。スズキは海にいる印象があるかもしれませんが、鮭のように川を遡上する習性があります。その理由は、鮭のように産卵する為ではなく、好物のアユを求めて、です。アユを求めて川を何十キロも遡上するので、古代からその旺盛な生命力を評価されてきました。日本最古の書物である古事記にも登場する、古くから日本人に親しまれてきた魚なのです。



担当 今村

15

(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	
昼食	行事食 サマーランチ ●ポークカツレツ ●スパニッシュオムレツ ●キャロットラペ ●ムール貝海老マリネ ●野菜スープバジル風味 ●パン ●フルーツポンチ		間食	バニラアイス
夕食	赤魚の塩こうじ焼き ●イカとチンゲン菜の塩炒め ●味付とろろ ●ご飯 ●味噌汁			
エネルギー:1,605kcal たんぱく質:66.7g 脂質:47.3g 食塩相当量:8.1g				

16

(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	スクランブルエッグ ●タラモサラダ ●ポロニアソーセージ ●スープ ●食パン	
昼食	ハンバーグ デミグラスソース ●トマトマリネ ●パイナップル ●ご飯 ●スープ		間食	はちみつレモンパフェ
夕食	メバルの煮付け ●長芋の白煮 ●きゅうりとみょうがの生姜和え ●ご飯 ●味噌汁			
エネルギー:1,678kcal たんぱく質:62.0g 脂質:49.2g 食塩相当量:9.6g				

17

(土) SAT



和朝食	赤魚のみぞれ煮 ●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 ●パンクキンサラダ ●黄桃缶 ●チキンフリット ●豆乳コーンポタージュ	
昼食	冷やし小海老天そば ●ねぎ焼きポン酢 ●さつま芋のレモン煮 ●キウイ		間食	二色練りようかん 抹茶ミルク
夕食	鶏ももの照り焼き ●にしん甘酢漬 ●モロヘイヤの辛子和え ●ご飯 味噌汁			
エネルギー:1,561kcal たんぱく質:56.4g 脂質:32.9g 食塩相当量:8.5g				

18

(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	豚の生姜焼き ●田楽味噌大根煮 ●山椒ちりめん ●ご飯 ●味噌汁		間食	黒ごまプリン
夕食	あじの塩焼き ●ちくわと昆布の煮物 ●ほうれん草の白和え ●ご飯 ●味噌汁			
エネルギー:1,551kcal たんぱく質:56.6g 脂質:37.8g 食塩相当量:9.1g				

19

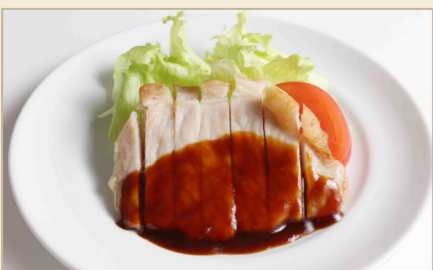
(月) MON



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	タラのグリル ねぎとフレッシュトマトのソース ●野菜ジュース ●さつま芋とブロッコリーの和え物 ●ご飯 ●スープ		間食	かき氷
夕食	鶏とキャベツの味噌炒め ●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:1,590kcal たんぱく質:67.8g 脂質:37.0g 食塩相当量:7.6g				

20

(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	四日市名物!厚切りトンテキ ●きんぴられんこん ●マンゴー ●ご飯 ●味噌汁		間食	ところてん
夕食	太刀魚の塩レモン焼き ●たぬき奴 ●ブロッコリーの胡麻和え ●炊き込みご飯 ●味噌汁			
エネルギー:1,561kcal たんぱく質:60.0g 脂質:40.8g 食塩相当量:8.4g				

21

(水) WED



和朝食	赤魚の粕漬け焼き ●たらこ ●パンクキンサラダ	洋朝食	タラのクリーム煮 ●スープ ●チリコンカン ●パンクキンサラダ ●食パン	
昼食	酢豚 ●もやしナムル ●梨 ●ご飯 ●スープ		間食	アーモンドケーキ
夕食	カレーの煮付け ●冷やし煮物 ●汲み上げ湯葉 ●ご飯 ●味噌汁			
エネルギー:1,596kcal たんぱく質:61.5g 脂質:38.3g 食塩相当量:8.1g				



御献立表

OKONDATE

2024 8月 15日~21日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

行事食 サマーランチ 15日 (木)

暑さに負けない華やかな洋食ランチをご用意いたします。

MENU

- **ポークカツレツ** 薄く伸ばした豚肉にチーズと香草が香るパン粉を付け、カリッと揚げました。フレッシュトマトを使ったさっぱりとしたトマトソースでどうぞ。
- **スパニッシュオムレツ** 野菜の旨みがたっぷりと感じられる洋風玉子焼きです。
- **キャロットラペ** にんじんそのものの甘さを引き出したさっぱりとした味わいです。
- **ムール貝海老マリネ** ムール貝と海老の、魚介の旨みを感じられます。
- **野菜スープバジル風味** 野菜スープにほんのりバジル風味を加えたスープに仕上げました。
- **パン**
- **フルーツポンチ** 爽やかなサイダーで涼を感じられます。

季節のおやつ Seasonal Dessert

16日 (金) はちみつレモンパフェ

ヨーグルトの上にはちみつレモンゼリーを乗せた、暑い日でもさっぱりと食べやすいパフェです。



新メニュー New Menu

21日 (水) 冷やし煮物

ミニトマト、かぼちゃ、スナップエンドウの彩り鮮やかな冷たい煮物です。




栄養士のひとこと

8月31日は語呂合わせ「8(や)3(さ)1(い)」で野菜の日!野菜はビタミンやミネラル、食物繊維の重要な供給源ですが、野菜をたくさん摂るのはなかなか難しいですね。そこで、ラヴィーレでは手作りの野菜ジュースを毎月ご提供しています。今月はアーモンドと緑野菜のジュースとマンゴーとパプリカのジュース!いずれも1杯で野菜40g相当程度を摂ることができ、前者はビタミンE、後者はビタミンCが1日の必要量のおよそ半分を摂ることができます。ビタミンE・C、そして緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAは、体内に発生する活性酸素の働きを抑える作用を持つため抗酸化ビタミンと呼ばれています。活性酸素は動脈硬化を起こしやすくする物質を作り出したり、がん・老化・免疫機能の低下などを引き起こします。いつまでも元気な身体でいるために抗酸化ビタミンは積極的に摂取したいですね!



管理栄養士 水野


22 (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 ●ヨーグルト ●カニ風味サラダ ●焼きたてハムマヨパン
昼食	そうめん ●かき揚げ ●炒り豆腐いなり ●バナナ	間食	どら焼き 黒豆茶
夕食	いわしのみぞれ煮 ●海老ときゅうりの辛子酢味噌 ●いんげんの胡麻和え ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,593kcal たんぱく質:58.5g 脂質:39.3g 食塩相当量:10.1g


23 (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	舌平目のムニエル バター醤油ソースがけ ●冷製ポタージュ ●れんこんとブロッコリーの和え物 ●キウイ ●パン2種	間食	プリン
夕食	肉じゃが ●きゅうりとカニの酢の物 ●大根の柚子味噌 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,572kcal たんぱく質:58.6g 脂質:49.6g 食塩相当量:8.5g


24 (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	イタリアンハンバーグ ●サラダ ●スイカ ●ご飯 ●スープ	間食	ふんわりシフォンケーキ
夕食	巻き寿司 ●レバーの甘辛煮 ●オクラと長芋のおかか和え ●赤だし味噌汁		

エネルギー:1,681kcal たんぱく質:55.3g 脂質:48.3g 食塩相当量:8.9g


25 (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
昼食	欧風ビーフカレー ●コールスロー ●野菜ジュース ●スープ	間食	ヨーグルトパバロア
夕食	銀ダラの煮付け ●ほうれん草の辛子和え ●卵の花 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,647kcal たんぱく質:54.0g 脂質:47.6g 食塩相当量:9.6g


26 (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	白身魚と野菜の甘酢あん ●チンゲン菜のおかか ●洋梨缶 ●ご飯 ●味噌汁	間食	紅茶ゼリー
夕食	豚ロース肉の味噌漬け焼き ●切干大根煮 ●セロリの浅漬 ●発芽玄米ご飯 ●吸い物		

エネルギー:1,680kcal たんぱく質:61.2g 脂質:45.4g 食塩相当量:9.2g


27 (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	冷やし中華 ●シューマイ ●バナナ	間食	ごま団子
夕食	牛肉野菜炒め ●イカと里芋の煮物 ●ブロッコリーの白和え ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,584kcal たんぱく質:57.5g 脂質:39.3g 食塩相当量:11.4g

28 (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	鶏のさっぱり大根おろしダレ ●ピーマンの塩昆布和え ●しば漬 ●ご飯 ●味噌汁	間食	人形焼
夕食	鯖の味噌煮 ●金平ポテト ●小松菜と湯葉の煮浸し ●ご飯 ●れんこんのすり流し汁		

エネルギー:1,665kcal たんぱく質:61.9g 脂質:45.7g 食塩相当量:7.6g

SOMPOのキッチン

御献立表

OKONDATE

2024 8月 22日~31日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information


肉の日 Meat Day

昼食 ビーフカツレット フレッシュトマトソース 29日 (木)

牛肉をパン粉焼きにすることで柔らかくジューシーに仕上げました。トマトドレッシングにフレッシュトマト、オニオン、バジルをほんのりと加えることによって、さっぱりと召し上がれる手の込んだ華やかな一品です。




29 (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	肉の日 ビーフカツレット フレッシュトマトソース ●いんげんのバターソース ●パイナップル ●ご飯 ●スープ	間食	ピーチゼリー
夕食	鯛の塩焼き ●キャベツと人参の生姜和え ●きゅうりとわかめの酢の物 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,658kcal たんぱく質:64.8g 脂質:45.3g 食塩相当量:8.5g


30 (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	スクランブルエッグ ●タラモサラダ ●ポロニアソーセージ ●スープ ●食パン
昼食	海老チリ ●ほうれん草ナムル ●梨 ●ご飯 ●スープ	間食	なめらかわらび
夕食	じゃが芋と鶏の煮物 ●にしん甘露煮 ●なすのお浸し ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,605kcal たんぱく質:60.0g 脂質:44.2g 食塩相当量:8.6g

31 (土) SAT



和朝食	赤魚のみぞれ煮 ●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	ポークソテー トマトサルサ ●サラダ ●マンゴーとパプリカのジュース ●ご飯 ●スープ	間食	シュークリーム
夕食	鮭の西京焼き ●イカとチンゲン菜の塩炒め ●カリフラワーの柚子胡椒 ●ご飯 ●けんちん汁		

エネルギー:1,610kcal たんぱく質:61.8g 脂質:43.9g 食塩相当量:7.4g