

**1 (日) SUN**



和朝食	<b>厚揚げの煮物</b> ●きんぴらごぼう ●ヨーグルト	洋朝食	<b>野菜スープ</b> ●ヨーグルト ●ごぼうサラダ ●焼きたてクロワッサン
昼食	<b>豚の生姜焼き</b> ●オクラのお浸し ●山椒ちりめん ●ご飯 ●味噌汁	間食	チーズパウンドケーキ
夕食	<b>メバルの煮付け</b> ●かぼちゃの煮物 ●いんげんの白和え ●赤飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,594kcal たんぱく質:54.2g 脂質:38.8g 食塩相当量:8.7g

**2 (月) MON**



和朝食	<b>スパニッシュオムレツ</b> ●ウインナー ●納豆	洋朝食	<b>スパニッシュオムレツ</b> ●ウインナー ●洋梨缶 ●スープ ●食パン
昼食	<b>カレーと秋野菜のおろし煮</b> ●キャベツの塩昆布和え ●なら漬 ●ご飯 ●味噌汁	間食	かすてら饅頭
夕食	<b>蒸し鶏の香味ダレ</b> ●麻婆春雨 ●キウイ ●ご飯 ●スープ		

エネルギー:1,669kcal たんぱく質:64.2g 脂質:43.9g 食塩相当量:8.6g

**3 (火) TUE**



和朝食	<b>車麩の煮物</b> ●味海苔 ●ヨーグルト	洋朝食	<b>ミネストローネ</b> ●ヨーグルト ●カリフラワーとツナのサラダ ●パン2種
昼食	<b>オムライス トマトクリームソース</b> ●じゃがいもの豆乳ポタージュ ●サラダ ●紫野菜とれんこんのジュース	間食	レモンゼリー
夕食	<b>鯖の塩焼き</b> ●海老ときゅうりの辛子酢味噌 ●長芋の白煮 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,633kcal たんぱく質:59.5g 脂質:43.2g 食塩相当量:9.1g

**4 (水) WED**



和朝食	<b>赤魚の粕漬け焼き</b> ●たらこ ●パンプキンサラダ	洋朝食	<b>タラのクリーム煮</b> ●スープ ●チリコンカン ●パンプキンサラダ ●食パン
昼食	<b>豚ヒレ肉のピカタ</b> ●いんげんの胡麻和え ●高菜漬 ●ご飯 ●味噌汁	間食	最中
夕食	<b>沖目鯛の西京焼き</b> ●彩なます ●ほうれん草のお浸し ●ご飯 ●吸い物		

エネルギー:1,531kcal たんぱく質:57.2g 脂質:35.2g 食塩相当量:7.0g

**5 (木) THU**



和朝食	<b>さつま揚げの煮物</b> ●しば漬 ●ヨーグルト	洋朝食	<b>じゃが芋ポタージュ</b> ●ヨーグルト ●カニ風味サラダ ●焼きたてハムマヨパン
昼食	<b>牛ひき肉たっぷりミートソーススパゲティ</b> ●海老とブロッコリーのナッツサラダ ●白桃缶 ●スープ	間食	ミルクプリン
夕食	<b>太刀魚の紹興酒蒸し</b> ●さつま芋の甘煮 ●人参ナムル ●ご飯 ●スープ		

エネルギー:1,552kcal たんぱく質:58.4g 脂質:48.1g 食塩相当量:8.6g

**6 (金) FRI**



和朝食	<b>オムレツ</b> ●じゃがベーコン ●ツナとキャベツの炒め煮	洋朝食	<b>オムレツ</b> ●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	<b>食べる健康 まごわやさしい御膳</b>		間食	みたらし白玉
夕食	●あじとトマトの重ね焼き ●冷やしとろろ仕立て ●だし豆腐 ●わかめご飯 ●抹茶水ようかん			
夕食	<b>鶏とキャベツの味噌炒め</b> ●揚げなすの柚子胡椒和え ●昆布巻 ●ご飯 ●吸い物			

エネルギー:1,563kcal たんぱく質:64.7g 脂質:37.9g 食塩相当量:9.7g

**7 (土) SAT**



和朝食	<b>つくねの照り焼き</b> ●さつま芋の甘露煮 ●ごぼうサラダ	洋朝食	<b>タラのトマトソース煮</b> ●食パン ●さつま芋の甘露煮 ●ごぼうサラダ ●スープ
昼食	<b>ポークカレー</b> ●カリフラワーサラダ ●プルーンヨーグルト ●スープ	間食	アーモンドケーキ
夕食	<b>赤魚のはぶて焼き</b> ●イカと里芋の煮物 ●湯葉の酢の物 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,633kcal たんぱく質:55.0g 脂質:43.2g 食塩相当量:9.4g

SOMPOのキッチン

# 御献立表

OKONDATE

2024 9月 1日~7日

## キッチンからのお知らせ Kitchen Information

### 食べる健康

まごわやさしい 御膳

豆 ゴマ わかめ 野菜 魚 椎茸 イモ

**6日 (金) MENU**

- あじとトマトの重ね焼き  
あじをココナッツオイルで焼きました。まろやかなごまソースをつけてお召し上がりください。
- だし豆腐  
山形県の郷土料理「だし」でさっぱりと。
- わかめご飯  
磯の香りが食欲をそそります。
- 冷やしとろろ仕立て  
とろろとだしを合わせたすっきりとした冷やし汁です。
- 抹茶水ようかん

「まごわやさしい」とは健康な食生活に役立つ和の食材の頭文字を覚えやすく言い表したものです。この7品目をバランス良く取り入れた御膳をご用意しました。

(栄養価) エネルギー543kcal たんぱく質 26.3g 脂質12.9g 食塩相当量3.7g

こだわり 料理のコツ⑥ ご飯を炊く②水加減～浸水・炊飯

03.水加減はキッチリ  
水を捨てた後、洗った米に米の容積の1.2倍量の水を静かに注ぎます。炊飯器の内釜で水位線に合わせて注ぐ場合は、必ず平らなところで作業を行います。あとはやわらかめ・かためなど、ご家庭の好みに合わせて**水加減を微調整!**

04.じっくり浸す  
芯までふっくら炊くために、米の中心まで十分に水を浸透させることが重要です。吸水時間は **通常30分程度、冬場は水温が低いので60分程度浸す**のが理想的です。炊飯器のスイッチを入れ、炊飯します。

科学の食事

精米 水 1:1.2



※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いたします。

**8 (日) SUN**



**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ージュ ●チキンフリット ●ポテトサラダ ●みかん缶

**新メニュー** 三元豚のロールキャベツ

●れんこんとブロッコリーの和え物 ●野菜ジュース ●パン2種

**夕食** カレイの煮付け ●炒り豆腐いなり ●ほうれん草のピーナツ和え ●ご飯 ●味噌汁

間食 洋梨のタルト

エネルギー:1,560kcal たんぱく質:60.6g 脂質:45.1g 食塩相当量:9.1g

**9 (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 ●ほうれん草洋風和え ●ごぼうサラダ ●スープ ●食パン

**夕食** 牛丼 ●いんげんのおかか和え ●ぶどう ●味噌汁

**夕食** がんもと秋野菜の炊き合わせ ●にしん甘露煮 ●セロリの浅漬 ●ご飯 ●味噌汁

間食 カステラ

エネルギー:1,667kcal たんぱく質:58.9g 脂質:45.9g 食塩相当量:9.5g

**10 (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

**夕食** すだちそうめん ●かき揚げ ●ねぎ焼きポン酢 ●バナナ

**夕食** サーモンのけんちん蒸し ●イカとチンゲン菜の塩炒め ●金時豆 ●ご飯 ●味噌汁

間食 二色練りようかん 抹茶ミルク

エネルギー:1,534kcal たんぱく質:54.8g 脂質:29.9g 食塩相当量:8.5g

**11 (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

**夕食** タラのグリル ねぎソース ●サラダ ●梨 ●ご飯 ●スープ

**夕食** 牛肉野菜炒め ●ほうれん草の胡麻和え ●田楽味噌大根煮 ●ご飯 ●味噌汁

間食 バニラアイス

エネルギー:1,629kcal たんぱく質:63.1g 脂質:47.2g 食塩相当量:7.4g

**12 (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

**夕食** 海老フライとかぼちゃコロッケ ●いんげんの生姜和え ●クワイ ●ご飯 ●赤だし味噌汁

**夕食** 青椒肉絲 ●豆腐干の卵あん ●もやしナムル ●ご飯 ●スープ

間食 コーヒーゼリー

エネルギー:1,699kcal たんぱく質:60.9g 脂質:44.8g 食塩相当量:8.9g

**13 (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

**夕食** 豚ロースの塩こうじ焼き ●キャベツのお浸し ●金山寺みそ ●ご飯 ●味噌汁

**夕食** ちらし寿司 ●かぼちゃの煮物 ●ほうれん草の白和え ●いわしつみれの味噌汁

間食 ふんわりシフォンケーキ

エネルギー:1,674kcal たんぱく質:63.2g 脂質:47.8g 食塩相当量:9.4g

**14 (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 ●豆乳コーンポターージュ

**夕食** 親子丼 ●長芋の塩布和え ●オレンジ ●味噌汁

**夕食** さんまの塩焼き ●冷やし煮物 ●モロヘイヤの辛子和え ●ご飯 ●味噌汁

間食 芋ようかん

エネルギー:1,688kcal たんぱく質:68.0g 脂質:42.8g 食塩相当量:8.8g



# 御献立表

OKONDATE

2024  
**9月**  
8日~14日

## キッチンからのお知らせ Kitchen Information

### 季節メニュー Seasonal Menu



**夕食 14日 (土)**

### さんまの塩焼き

秋の味覚の代名詞、さんまをご用意しました！

ふっくらと脂がのり、旨みと栄養がぎゅっと詰まっています。圧力をかけてやわらかくしているため、骨まで安心してお召し上がり頂けます。

### 新メニュー New Menu



**夕食 8日 (日)**

### 三元豚のロールキャベツ

やわらかくなるまでじっくり煮込んだロールキャベツにとろ〜りチーズをかけました。トマトソースの酸味をチーズがまろやかにしてくれます。



**夕食 12日 (木)**

### 豆腐干の卵あん

豆腐干にかつおと昆布の旨みをきかせた卵あんをかけました。一皿でたんぱく質4gを摂ることができます。

豆豆腐干(とうふかん)を使用したメニューが献立に登場します！豆腐干は、豆腐を圧縮して水分を抜き、軽く乾燥させて作製される、高たんぱく質で食物繊維が豊富な、日本でも最近注目されている食材です。見た目は薄いシート状ですが、調理すると柔らかくなり、さまざまな料理に利用できます。中国料理では、定番食材として広く親しまれ、和え物や炒め物、スープなどに使われることが多いです。調理法次第でしっかりとした噛み応えを残したり、柔らかく食べやすく工夫することもできます。ほのかな豆の香りを感じながら召し上がってみてください。

### New! 栄養士のひとこと

今月から豆腐干(とうふかん)を使用したメニューが献立に登場します！豆腐干は、豆腐を圧縮して水分を抜き、軽く乾燥させて作製される、高たんぱく質で食物繊維が豊富な、日本でも最近注目されている食材です。見た目は薄いシート状ですが、調理すると柔らかくなり、さまざまな料理に利用できます。中国料理では、定番食材として広く親しまれ、和え物や炒め物、スープなどに使われることが多いです。調理法次第でしっかりとした噛み応えを残したり、柔らかく食べやすく工夫することもできます。ほのかな豆の香りを感じながら召し上がってみてください。



管理栄養士 松田

15

(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** ハヤシライス ●さつまいもとブロッコリーの和え物 ●マンゴー ●スープ

**夕食** 金目鯛の煮付け ●ちくわと昆布の煮物 ●いんげんの白和え ●ご飯 ●味噌汁

間食 黒ごまプリン

エネルギー:1,595kcal たんぱく質:56.7g 脂質:34.3g 食塩相当量:9.6g

16

(月) MON 敬老の日



**和朝食** 赤魚の粕漬け焼き ●たらこ ●パンブキンサラダ

**洋朝食** タラのクリーム煮 ●スープ ●チリコンカン ●パンブキンサラダ ●食パン

**行事食** お祝い御膳

●天ぷら ●焼き物 ●煮物 ●かに飯 ●吸い物 ●練り切り (柿)

**夕食** 豆腐ハンバーグ きのこソース ●白菜のお浸し ●なら漬 ●ご飯 ●味噌汁

間食 寿まんじゅう

エネルギー:1,694kcal たんぱく質:72.2g 脂質:25.6g 食塩相当量:10.1g

17

(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** 豚角煮 ●きんぴられんこん ●うぐいす豆 ●ご飯 ●味噌汁

**夕食** あじのムニエル ポン酢ソース ●キャベツと蒸し鶏のサラダ ●ぶどう ●ご飯 ●スープ

間食 うさぎ饅頭

エネルギー:1,543kcal たんぱく質:54.9g 脂質:32.9g 食塩相当量:7.6g

18

(水) WED



**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

**100年フード** 出雲風そば

●太巻き ●炒り豆腐いなり ●バナナ

**夕食** 牛肉と野菜のオイスター炒め ●ほうれん草ナムル ●さつまいものレモン煮 ●ご飯 ●スープ

間食 かぼちゃパバロア

エネルギー:1,652kcal たんぱく質:55.4g 脂質:49.2g 食塩相当量:9.1g

19

(木) THU



**和朝食** さつまいもの煮物 ●しば漬 ●ヨーグルト

**洋朝食** ジャが芋ポタージュ ●ヨーグルト ●カニ風味サラダ ●焼きたてハムマヨパン

**昼食** ポークソテー マッシュルームソース ●カリフラワーのカレー炒め ●野菜ジュース ●ご飯 ●スープ

**夕食** いわしのみぞれ煮 ●味付とろろ ●キャベツと人参のお浸し ●ご飯 ●味噌汁

間食 プリン

エネルギー:1,683kcal たんぱく質:61.4g 脂質:45.7g 食塩相当量:7.7g

20

(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** 鶏ももの照り焼き ●かぶのかにあんかけ ●汲み上げ湯葉 ●ご飯 ●味噌汁

**夕食** 銀ダラと秋野菜の朴葉焼き ●いんげんのおかか和え ●梨 ●栗ご飯 ●れんこんのすり流し汁

間食 黒棒

エネルギー:1,628kcal たんぱく質:59.0g 脂質:43.2g 食塩相当量:7.4g

21

(土) SAT



**和朝食** つくねの照り焼き ●さつまいもの甘露煮 ●ごぼうサラダ

**洋朝食** タラのトマトソース煮 ●ごぼうサラダ ●さつまいもの甘露煮 ●スープ ●食パン

**昼食** 鰻と玉子の二色丼 ●手造り豆腐 ●キウイ ●味噌汁

**夕食** 肉じゃが ●大根の柚子味噌 ●ごま野沢菜 ●ご飯 ●味噌汁

間食 紅茶ゼリー

エネルギー:1,597kcal たんぱく質:57.2g 脂質:38.0g 食塩相当量:7.9g



# 御献立表

OKONDATE

2024 9月 15日~21日

## キッチンからのお知らせ Kitchen Information

**行事食 敬老の日** 16日 (月) **お祝い御膳**

日頃の感謝の気持ちを含めて和食御膳をご提供します。

**お献立**

- 組香**  
カレイの雲丹焼き、松風、焼栗の3種盛りです。
- かに飯**  
かにの旨みがたっぷり詰まった上品な味わいに仕上げました。
- 天ぷら**  
秋の味覚のさつまいも、舞茸、ピーマンをさっくり揚げました。
- お椀**  
焼きなす豆腐としめじのお吸い物です。
- 煮物**  
不老長寿の象徴とされている海老と旬の食材を使った煮物です。
- 甘味**  
柿の形をした練り切りをご用意しました。

季節のおやつ Seasonal Dessert

**うさぎ饅頭** 17日 (火)

旧暦8月15日は十五夜。うさぎに見立てた饅頭をご用意いたします。夜に月を眺めてみてはいかがでしょうか。



## 100年フード Food Culture

**出雲風そば** 18日 (水)

「出雲そば」は日本三大そばの一つで、そばの実を皮ごと挽くため色は黒っぽく香りが強いのが特徴です。



## バイヤーのひとこと

9月【ピオーネ】  
ピオーネは、イタリア語で開拓者を意味します。当初は「パイオニア」の名で呼ばれていましたが品種登録の際に「ピオーネ」に改名されました。一般的なピオーネには種がありますが、「ニューピオーネ」という種のない品種もあります。ニューピオーネは、さらに新たな領域を開拓する存在、という意味を含めた言葉だそうです。巨峰とマスカットを交配して作られたピオーネは、大きな果肉とジューシーさを楽しめ高い糖度と濃厚な味わいが特徴です。美味しさの極とも称され優雅で贅沢なフルーツの果肉は、まるで高級ワインを思わせるほど深みがあります。



担当 今村



# 御献立表

OKONDATE

22  
(日)  
SUN  
秋分の日

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	おはぎ
昼食	赤魚の塩こうじ焼き ●金平ポテト ●ほうれん草のピーナツ和え ●ご飯 ●味噌汁				
夕食	麻婆なす ●シューマイ ●人参ナムル ●ご飯 ●スープ				

エネルギー:1,581kcal たんぱく質:56.8g 脂質:38.1g 食塩相当量:9.3g

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	間食	ごま団子
昼食	長崎名物!具沢山ちゃんぽん ●ねぎ焼きポン酢 ●かぼちゃの煮物				
夕食	メカジキのロースト トマトサルサ ●チキンサラダ ●マンゴー ●ご飯 ●スープ				

エネルギー:1,568kcal たんぱく質:64.6g 脂質:46.9g 食塩相当量:9.4g

24  
(火)  
TUE

和朝食	タラの西京焼き ●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	さつま芋の焼きプリン
昼食	鶏もも肉の味噌漬け焼き ●にしん甘酢漬 ●バナナ ●ご飯 ●吸い物				
夕食	巻き寿司 ●牛肉の煮物 ●ほうれん草の辛子和え ●味噌汁				

エネルギー:1,523kcal たんぱく質:54.7g 脂質:38.0g 食塩相当量:9.6g

25  
(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	白身魚と野菜の甘酢あん ●いんげんの胡麻和え ●洋梨缶 ●ご飯 ●味噌汁				
夕食	四日市名物!厚切りトンテキ ●オクラのお浸し ●黒豆 ●ご飯 ●味噌汁				

エネルギー:1,683kcal たんぱく質:60.3g 脂質:46.9g 食塩相当量:7.8g

26  
(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	ピーチゼリー
昼食	舌平目のムニエル バター醤油ソースがけ ●れんこんとブロッコリーの和え物 ●りんごと緑野菜のジュース				
夕食	牛肉とごぼうの柳川風 ●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:1,583kcal たんぱく質:57.3g 脂質:49.5g 食塩相当量:8.7g

27  
(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	間食	どら焼き 黒豆茶
昼食	季節の天ぷら ●ごぼうと豚肉の旨煮 ●ぶどう ●ご飯 ●味噌汁				
夕食	じゃが芋と鶏の煮物 ●ピーマンの塩昆布和え ●しば漬 ●発芽玄米ご飯 ●味噌汁				

エネルギー:1,630kcal たんぱく質:56.2g 脂質:46.1g 食塩相当量:7.8g

28  
(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	間食	ヨーグルトパバロア
昼食	そんぽのカレー ●サラダ ●マンゴー ●スープ				
夕食	鯖の味噌煮 ●イカと里芋の煮物 ●かぶの梅和え ●ご飯 ●吸い物				

エネルギー:1,689kcal たんぱく質:53.6g 脂質:49.2g 食塩相当量:9.2g

## キッチンからのお知らせ Kitchen Information

### 肉の日 Meat Day

29日 (金)  
あか牛ハンバーグ

あか牛は、阿蘇地域を中心に放牧で育てられた褐色和種といわれる固有種です。適度な脂肪を含む赤身が多く、旨みと柔らかさを兼ね備えています。赤味噌を加えたコク深いトマトソースでお召し上がりください。



### 季節のおやつ Seasonal Dessert

22日 (日)  
おはぎ  
秋のお彼岸に、昔懐かしい程良い甘さのおはぎです。



24日 (火)  
さつま芋の焼きプリン  
なめらかな食感の焼きプリンは、ほろ苦いカラメルソースとの相性が抜群です。



29  
(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	間食	マロンケーキ
昼食	肉の日 あか牛ハンバーグ ●きゅうりとカニの酢の物 ●オレンジ ●ご飯 ●吸い物				
夕食	カレーの照り焼き ●れんこんと昆布の煮物 ●白菜の辛子和え ●ご飯 ●味噌汁				

エネルギー:1,634kcal たんぱく質:59.6g 脂質:42.1g 食塩相当量:7.8g

30  
(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	間食	水ようかん
昼食	宮崎名物!チキン南蛮 ●いんげんの生姜和え ●たくあん ●ご飯 ●味噌汁				
夕食	鮭の塩焼き ●ひじきの煮物 ●ブロッコリーの胡麻和え ●ご飯 ●味噌汁				

エネルギー:1,686kcal たんぱく質:64.4g 脂質:52.0g 食塩相当量:8.1g