

1 (金) FRI



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 ●洋梨缶 ●タラモサラダ ●スープ ●食パン
昼食 A 油淋鶏 ●春雨サラダ ●バナナ (A ご飯) ●スープ B 焼きそば
夕食 いわしのみぞれ煮 ●いんげんの白和え ●昆布巻 ●赤飯 ●味噌汁
間食 みかんゼリー
エネルギー:1,609kcal たんぱく質:61.8g 脂質:38.9g 食塩相当量:6.5g

2 (土) SAT



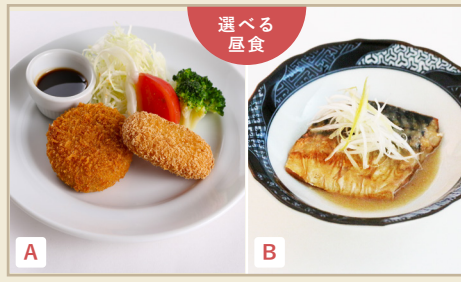
和朝食 つくねの照り焼き ●さつま芋の甘露煮 ●ごぼうサラダ 洋朝食 つくねの照り焼き ●食パン
昼食 A 牛丼 ●ほうれん草の辛子和え ●オレンジ ●味噌汁 (B ご飯) B 鮭の塩焼き
夕食 刺身盛り合わせ ●長芋の白煮 ●キャベツの梅和え ●ご飯 ●味噌汁
間食 最中
エネルギー:1,619kcal たんぱく質:57.3g 脂質:39.7g 食塩相当量:8.2g

3 (日) SUN 文化の日



和朝食 あじの味噌焼き ●ヨーグルト ●オクラの胡麻和え ●つぼ漬 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 ●ヨーグルト
昼食 A ハヤシライス B 舌平目のムニエル バター醤油ソースがけ ●コールスロー ●野菜ジュース ●スープ (B パン2種)
夕食 メバルの煮付け ●豆腐干の卵あん ●揚げなすの柚子胡椒和え ●ご飯 ●味噌汁
間食 プリン
エネルギー:1,580kcal たんぱく質:60.8g 脂質:34.2g 食塩相当量:10.3g

4 (月) MON 振替休日



和朝食 チキンピカタ ●ほうれん草洋風和え ●納豆 洋朝食 チキンピカタ ●ほうれん草洋風和え ●根菜と大豆のトマト煮 ●スープ ●食パン
昼食 A メンチカツとクリームコロッケ B 鯖の味噌煮 (B 吸い物) ●ひじきの煮物 ●白桃缶 ●ご飯 (A 味噌汁)
夕食 おでん ●にしん甘露煮 ●白菜の生姜和え ●茶飯
間食 黒棒
エネルギー:1,613kcal たんぱく質:57.7g 脂質:38.5g 食塩相当量:10.0g

5 (火) TUE



和朝食 タラの西京焼き ●梅干 ●人参しりしり ●ヨーグルト 洋朝食 タラのトマト煮 ●マカロニサラダ ●スープ ●ツナとキャベツの炒め煮 ●ヨーグルト ●食パン
昼食 A あじの塩焼き ●ブロッコリーの白和え ●柿 ●ご飯 ●味噌汁 B 牛肉とごぼうの柳川風
夕食 鶏ももの照り焼き ●なす利休煮 ●さつま芋のレモン煮 ●ご飯 ●味噌汁
間食 二色練りようかん
エネルギー:1,548kcal たんぱく質:60.3g 脂質:27.9g 食塩相当量:7.4g

6 (水) WED



和朝食 だし巻き玉子 ●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 ●食パン ●タラモサラダ ●ポロニアソーセージ ●スープ
昼食 A 酢豚 ●もやしナムル ●キウイ ●ご飯 ●スープ B 海老チリ
夕食 黒ムツの塩こうじ焼き ●かぼちゃの煮物 ●キャベツのお浸し ●炊き込みご飯 ●味噌汁
間食 コーヒーゼリー
エネルギー:1,603kcal たんぱく質:54.1g 脂質:46.6g 食塩相当量:9.3g

7 (木) THU



和朝食 あじの干物 ●オクラの胡麻和え ●ヨーグルト 洋朝食 チキンのオープン焼き ●食パン ●ほうれん草洋風和え ●ヨーグルト ●スープ
昼食 A 牛ひき肉たっぷりミートソーススパゲティ B メカジキのロースト トマトサルサ ●いんげんのバターソース ●バナナ ●スープ (B ご飯)
夕食 がんもと秋野菜の炊き合わせ ●レバーの甘辛煮 ●山椒ちりめん ●ご飯 ●味噌汁
間食 ぶどうのロールケーキ
エネルギー:1,547kcal たんぱく質:54.8g 脂質:48.0g 食塩相当量:7.8g



# 御献立表

OKONDATE

2024 11月 1日~7日

## キッチンからのお知らせ Kitchen Information

### 季節メニュー Seasonal Menu

4日 (月) 夕食

### おでん

だしが良く染みた大根、玉子、ちくわなど冬に欠かせないおでんです。柔らかくて食べやすいこんにやくを使用しました。おでんと相性の良い茶飯でお召し上がりください。



6日 (水) 夕食

### 黒ムツの塩こうじ焼き

日本の伝統的な発酵食品の塩こうじ。こうじ菌の働きで魚にはうま味成分がたっぷり！やわらかく焼き上げました。



7日 (木) 夕食

### 秋野菜の炊き合わせ

秋を感じるホクホク食感のさつま芋を入れた炊き合わせです。優しい甘みのある炊き合わせをご堪能ください。



### 手作りおやつ Homemade Dessert

7日 (木) 間食

### ぶどうのロールケーキ

秋の味覚をイメージした、手作りロールケーキです。しっとりとしたスポンジをたっぷりの生クリームで包みました。



### こだわり 料理のコツ⑧ 砂糖と調理の科学I

### 科学の食事

1 お肉を柔らかくする 肉を煮ると柔らかくなるのは肉のコラーゲンが水に溶けるからです。そのため、ビーフシチューを作るときなどに、砂糖をみこんでくと砂糖が肉の組織に入り込んで水を引きつけ、コラーゲンが溶け出しやすくなって柔らかく煮ることができます。焼肉やすき焼きなど、焼いた場合でも同様の効果があります。

2 メレンゲや生クリームの泡立ちをよくする メレンゲや生クリームを泡立てても、しばらく放置すると液状に戻ってしまうのは、泡を形作る卵白のタンパク質が分離された水を引きつけてしまうためです。砂糖を加えて泡立てると砂糖が水分と結びついて離れなくなり、しっかりと泡が立って安定します。

※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 (金) FRI



和朝食 目玉焼き ●ハム ●パン Pumpkinサラダ ●スープ ●食パン
洋朝食 目玉焼き ●ハム ●パン Pumpkinサラダ ●スープ ●食パン
昼食 A サーモンのクリーム煮 B 三元豚のロールキャベツ
夕食 肉豆腐 ●カリフラワーの柚子胡椒 ●ごま野沢菜 ●ご飯 ●味噌汁

9 (土) SAT



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 ●ごぼうサラダ ●ヨーグルト ●焼きたてクロワッサン
昼食 A オムライス トマトクリームソース B しょう油とかつおが香る焼きうどん
夕食 刺身盛り合わせ ●長芋の肉味噌がけ ●ほうれん草の白和え ●ご飯 ●味噌汁

10 (日) SUN



和朝食 赤魚のみぞれ煮 ●みかん缶 ●人参しりしり ●オクラの胡麻和え
洋朝食 サンドイッチ ●豆乳コーンポタージュ ●パン Pumpkinサラダ ●チキンフリット ●みかん缶
昼食 A 豚の生姜焼き B 真鯛の蕪蒸し
夕食 銀ダラの煮付け ●イカと里芋の煮物 ●うぐいす豆 ●ご飯 ●味噌汁

11 (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 ●チリコンカン ●スープ ●食パン
昼食 A アジフライとコロケ B 牛肉野菜炒め
夕食 豆腐ハンバーグみぞれ煮 ●白菜のお浸し ●セロリの浅漬 ●ご飯 ●味噌汁

12 (火) TUE



和朝食 車麩の煮物 ●味海苔 ●ヨーグルト
洋朝食 根菜トマトスープ ●ヨーグルト ●カリフラワーとツナのサラダ ●焼きたてクロワッサン
昼食 100年フード ほうとう ●炒り豆腐いなり ●キャベツの梅和え ●バナナ
夕食 赤魚の塩こうじ焼き ●牛肉の煮物 ●さつま芋の甘煮 ●ご飯 ●味噌汁

13 (水) WED



和朝食 オムレツ ●ジャーマンポテト ●ツナとキャベツの炒め煮
洋朝食 オムレツ ●食パン ●スープ ●ジャーマンポテト ●ツナとキャベツの炒め煮
昼食 A ねぎとろ丼 B 牛丼
夕食 豚ロース肉の味噌漬け焼き ●ピーマン炒め煮 ●たくあん ●ご飯 ●吸い物

14 (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 ●パン Pumpkinサラダ ●パン2種
食べる健康 ヘルシーランチ
夕食 牛肉炒め ●ブロッコリーの胡麻和え ●金時豆 ●ご飯 ●味噌汁



# 御献立表

2024 11月 8日~14日

## キッチンからのお知らせ Kitchen Information

### 新メニュー New Menu

昼食 サーモンのクリーム煮 8日(金)
サーモンと相性の良いホワイトソースで、クリーム仕立てにしました。

### 100年フード Food Culture

昼食 ほうとう 12日(火)
武田信玄が陣中食としたとも言われているほうとうは、古くから山梨県民に親しまれてきた郷土料理です。平打ち麺を季節の野菜や肉を加えた味噌仕立ての汁で煮込みました。

### 季節のおやつ Seasonal Dessert

間食 スイーツ盛り合わせ 13日(水)
"チョコレートケーキ" "安納芋ケーキ" "ぶどうのゼリー"の秋らしい盛り合わせです。

### 食べる健康 11月14日は世界糖尿病デーヘルシーランチ

エネルギーや塩分を控えています。食材が持つ風味を活かし、満足感のあるメニューになっています。食物繊維たっぷり。血糖値が気になる方にも嬉しいお食事です。

14日(木)
ヘルシーランチのイメージ写真

Table with 3 columns: MENU, マトウダイのムニエル白ワインソース, and other menu items like 鴨肉サラダ, アボカドマヨネーズ, etc.





# 御献立表

OKONDATE

**15 (金) FRI**

選ぶ 昼食

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** ●洋梨缶 ●タラモサラダ ●スープ ●食パン

昼食 **A チキンカレー** ●コールスロー ●野菜ジュース ●スープ (B ご飯)  
**B タラのグリル ねぎソース**

夕食 **ブリ幽庵焼き** ●なすの揚げだし ●白菜の辛子和え ●ご飯 ●味噌汁

間食 アーモンドケーキ

エネルギー:1,601kcal たんぱく質:59.5g 脂質:44.8g 食塩相当量:8.7g

**16 (土) SAT**

選ぶ 昼食

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 **A 和風ミルフィーユカツ** ●れんこんと昆布の煮物 ●マンゴー ●ご飯 ●味噌汁  
**B 金目鯛の煮付け**

夕食 **握り寿司** ●豆腐のふわふわ蒸し ●ほうれん草のお浸し ●味噌汁

間食 抹茶水ようかん

エネルギー:1,598kcal たんぱく質:56.7g 脂質:41.9g 食塩相当量:9.6g

**17 (日) SUN**

選ぶ 昼食

和朝食 **あじの味醂焼き** ●ヨーグルト ●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 ●ヨーグルト

昼食 **A 豚角煮** ●金平ポテト ●パイン缶 ●ご飯 ●味噌汁  
**B カレイと秋野菜のおろし煮**

夕食 **メカジキの西京焼き** ●豆腐干の中華あん ●いんげんのおかか和え ●ご飯 ●吸い物

間食 かすてら饅頭

エネルギー:1,571kcal たんぱく質:59.5g 脂質:37.0g 食塩相当量:7.7g

**18 (月) MON**

選ぶ 昼食

和朝食 **チキンピカタ** ●ほうれん草洋風和え ●納豆  
洋朝食 **チキンピカタ** ●ほうれん草洋風和え ●根菜と大豆のトマト煮 ●スープ ●食パン

昼食 **A ハンバーグ デミグラスソース** ●サラダ ●バナナ (A ご飯) (B パン2種) ●スープ  
**B 海老マカロニグラタン**

夕食 **沖目鯛の塩こうじ焼き** ●大根の柚子味噌 ●キャベツと人参の生姜和え ●ご飯 ●味噌汁

間食 紅茶ゼリー

エネルギー:1,674kcal たんぱく質:59.9g 脂質:48.0g 食塩相当量:7.5g

**19 (火) TUE**

選ぶ 昼食

和朝食 **タラの西京焼き** ●梅干 ●人参しりしり ●ヨーグルト  
洋朝食 **タラのトマト煮** ●マカロニサラダ ●スープ ●ツナとキャベツの炒め煮 ●ヨーグルト ●食パン

昼食 **A 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 ●オレンジ (A ご飯) ●スープ  
**B オムライス ハヤシソース**

夕食 **サーモンと野菜の味噌煮** ●揚げなすの南蛮漬 ●しば漬 ●ご飯 ●吸い物

間食 チーズパウンドケーキ

エネルギー:1,574kcal たんぱく質:55.1g 脂質:42.9g 食塩相当量:7.3g

**20 (水) WED**

選ぶ 昼食

和朝食 **だし巻き玉子** ●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** ●食パン ●ポロニアソーセージ ●タラモサラダ ●スープ

昼食 **A 季節の天ぷら** ●キャベツのお浸し ●洋梨缶 ●ご飯 ●赤だし味噌汁  
**B 四日市名物!厚切りトンテキ**

夕食 **じゃが芋と鶏の煮物** ●れんこんとブロッコリーの和え物 ●金山寺みそ ●発芽玄米ご飯 ●味噌汁

間食 キャラメルプリン

エネルギー:1,594kcal たんぱく質:54.9g 脂質:42.2g 食塩相当量:7.5g

**21 (木) THU**

和朝食 **あじの干物** ●オクラの胡麻和え ●ヨーグルト  
洋朝食 **チキンのオープン焼き** ●食パン ●ほうれん草洋風和え ●ヨーグルト ●スープ

行事食 **秋の彩り御膳**

- 銀ダラの西京焼き
- 煮物
- お造り
- きのご飯
- 吸い物
- 二色芋ようかん

間食 なめらかわらび

夕食 **青椒肉絲** ●かぶのかにあんかけ ●うぐいす豆 ●ご飯 ●スープ

エネルギー:1,599kcal たんぱく質:64.0g 脂質:34.8g 食塩相当量:10.2g

## キッチンからのお知らせ Kitchen Information

### 季節メニュー Seasonal Menu

**19日 (火) 昼食** **ポークソテー マッシュルームソース**

**19日 (火) 夕食** **サーモンと野菜の味噌煮**

ポークソテーにマッシュルームの旨みが味わえるソースをかけました。フォンドヴォーを加えることで深いコクが出ています。



鮭とホタテの魚介の旨みがおいしいクリーミーな味噌煮です。ホタテにはタウリンという成分が豊富で、疲労回復に効果的です。



**21日 (木) 昼食** **行事食 秋の彩り御膳**

秋を感じさせる彩り豊かな御膳です



### お献立

- **銀ダラの西京焼き**  
脂ののった銀ダラを西京味噌に漬け、ふっくらと焼き上げました。
- **煮物**  
旬の里芋を使用した煮物です。紅葉麩が紅葉を想わせてくれます。
- **お造り**  
秋に美味しい甘エビと帆立のお造りです。
- **きのご飯**  
きのこをたっぷり使った味わい深い炊き込みご飯です。
- **吸い物**
- **二色芋ようかん**  
鹿児島県産さつま芋を使用した、しっとりなめらかな芋ようかんです。

## 栄養士のひとこと

秋は多くの野菜や果物が旬を迎える実りの時期になりますね。献立にも、さつま芋や柿などさまざまな旬の食材を取り入れています。

甘くておいしいさつま芋!さつま芋が甘いのは、でんぷんが加熱されることで糖に変わるためです。また、さつま芋が食物繊維が豊富で便秘予防に効果的なのはよく知られていますが、実は食物繊維以外に「ヤラピン」という成分も関わっています。これは切り口から出てくる白い液体のことで、腸の動きを活発にする働きがあります。さつま芋が便秘への効果が期待されるのは、食物繊維とヤラピンの相乗効果なのです。7日に立冬をむかえ、暦の上では冬がはじまります。体の温まる季節メニューもご用意しておりますので、風邪などひかないよう温かくお過ごしください。



管理栄養士 水野



**22 (金) FRI**

選べる昼食

**和朝食** 目玉焼き ●ハム ●パン Pumpkinサラダ

**洋朝食** 目玉焼き ●ハム ●パン Pumpkinサラダ ●スープ ●食パン

**昼食** A クリームシチュー (B ご飯・スープ)  
B ミートローフ ●コールスロー ●アーモンドと緑野菜のジュース (A パン2種) 間食 カスタードケーキ

**夕食** 刺身盛り合わせ ●長芋の白煮 ●ほうれん草の白和え ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,622kcal たんぱく質:65.5g 脂質:48.1g 食塩相当量:10.4g

**23 (土) SAT 勤労感謝の日**

選べる昼食

**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 ●ごぼうサラダ ●ヨーグルト ●焼きたてクロワッサン

**昼食** A そんぽのナポリタン B ポルシチ (B パン2種)  
●海老とブロッコリーのナッツサラダ ●パイン缶 (A スープ) 間食 洋梨のタルト

**夕食** あじの煮付け ●炒り豆腐いなり ●もずく酢 ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,512kcal たんぱく質:54.3g 脂質:40.9g 食塩相当量:9.2g

**24 (日) SUN**

選べる昼食

**和朝食** 赤魚のみぞれ煮 ●みかん缶 ●人参しりしり ●オクラの胡麻和え

**洋朝食** サンドイッチ ●豆乳コーンポタージュ ●パン Pumpkinサラダ ●みかん缶 ●チキンフリット

**昼食** A 麻婆豆腐 B 油淋鶏 ●海老シューマイ ●人参ナムル ●ご飯 ●スープ 間食 ごま団子

**夕食** 鯖の塩焼き ●白菜の生姜和え ●さつま芋とブロッコリーの和え物 ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,562kcal たんぱく質:57.3g 脂質:41.8g 食塩相当量:8.0g

**25 (月) MON**

選べる昼食

**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 ●チリコンカン ●スープ ●食パン

**昼食** A 肉じゃが B いわしのみぞれ煮 ●田楽味噌大根煮 ●キャベツの塩昆布和え ●ご飯 ●味噌汁 間食 かぼちゃパバロア

**夕食** ちらし寿司 ●さつま芋の甘煮 ●白桃缶 ●味噌汁

エネルギー:1,619kcal たんぱく質:60.2g 脂質:35.4g 食塩相当量:9.1g

**26 (火) TUE**

選べる昼食

**和朝食** 車麩の煮物 ●味海苔 ●ヨーグルト

**洋朝食** 根菜トマトスープ ●ヨーグルト ●カリフラワーとツナのサラダ ●パン2種

**昼食** A 広島県産カキフライ B 沖目鯛の山椒焼き ●汲み上げ湯葉 ●オレンジ ●ご飯 ●味噌汁 間食 黒ごまプリン

**夕食** そぼろ三色丼 ●海老ときゅうりの辛子酢味噌 ●オクラのお浸し ●いわしつみれの味噌汁

エネルギー:1,603kcal たんぱく質:55.3g 脂質:35.5g 食塩相当量:10.1g

**27 (水) WED**

選べる昼食

**和朝食** オムレツ ●ジャーマンポテト ●ツナとキャベツの炒め煮

**洋朝食** オムレツ ●食パン ●スープ ●ジャーマンポテト ●ツナとキャベツの炒め煮

**昼食** A 和風だしの効いたカレーうどん B カレイの照り焼き ●豆腐サラダ ●マンゴー (B ご飯・味噌汁) 間食 じゃが焼き 黒豆茶

**夕食** カレイの照り焼き ●ひじきの煮物 ●さつま芋とれんこんの和え物 ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,561kcal たんぱく質:53.7g 脂質:47.1g 食塩相当量:10.2g

**28 (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 ●パン Pumpkinサラダ ●焼きたてクロワッサン

昼食 鮭の焼き漬け ●揚げなすの肉味噌がけ ●ほうれん草の辛子和え ●おむすび ●味噌汁

夕食 鶏もも肉の塩こうじ焼き ●ブロッコリーの胡麻和え ●黒豆 ●ご飯 ●味噌汁 間食 水ようかん

エネルギー:1,576kcal たんぱく質:65.6g 脂質:35.8g 食塩相当量:8.7g

SOMPOのキッチン

# 御献立表

OKONDATE

2024 11月 22日~30

## キッチンからのお知らせ Kitchen Information

- 新メニュー New Menu
- 季節メニュー Seasonal Menu
- 肉の日 Meat Day

**23日 (土)** そんぽのナポリタン

**昼食** 子ども食堂メニュー第2弾! 喫茶店のナポリタンをイメージした懐かしい味付けです。



**28日 (木)** 新米 おむすび御膳

**昼食** 手作りの温かさや、素朴なメニューで懐かしさを感じていただける御膳です。



**29日 (金)** 牛ほほ肉の赤ワイン煮

**昼食** 芳醇な香りと酸味のある濃厚な赤ワインソースでじっくりと煮込んでいます。



## バイヤーのひとこと

11月【ブリ】ブリは成長するにしたがって名前が変化する縁起の良い出世魚です。関東では、ワカシ→イナダ→ワラサ→ブリ。関西では、ワカナ→ツバス→ハマチ→ブリ。このように成長するにしたがい名前が変化します。大きさはあくまで目安ですが80cmを超えると「ブリ」となると言われています。ホームで提供させていただいているブリは、特殊な処理によって臭みを取り鮮度を保っています。是非ご賞味ください。



**29 (金) FRI**

**和朝食** 赤魚の粕漬け焼き ●たらこ ●パン Pumpkinサラダ

**洋朝食** タラのクリーム煮 ●洋梨缶 ●タラモサラダ ●スープ ●食パン

**昼食** 肉の日 牛ほほ肉の赤ワイン煮 ●コーンの豆乳ポタージュ ●コールスロー ●バナナ ●パン2種 間食 ふんわりシフォンケーキ

**夕食** 白身魚と野菜の甘酢あん ●春菊としめじのお浸し ●なら漬 ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,545kcal たんぱく質:58.6g 脂質:40.8g 食塩相当量:7.7g

**30 (土) SAT**

選べる昼食

**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** A 八宝菜 B 天津飯 ●ほうれん草ナムル ●パイン缶 (A ご飯) ●スープ 間食 白桃ゼリー

**夕食** 刺身盛り合わせ ●豆腐のふわふわ蒸し ●長芋の梅和え ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,589kcal たんぱく質:57.5g 脂質:42.3g 食塩相当量:7.8g