

1  
(水)  
WED  
元日



**朝食** 黒ムツ西京焼き  
●紅鮭の三色テリーヌ ●白花豆 ●かになます ●ゆかりご飯 ●吸い物 ●祝酒

**昼食** **行事食** **おせち**  
●お雑煮 ●甘味 (練り切り)

**夕食** 四日市名物!厚切りトンテキ  
●いんげんの生姜和え ●しば漬 ●ご飯 ●味噌汁

間食 白桃ゼリー

エネルギー:1,721kcal たんぱく質:64.1g 脂質:32.1g 食塩相当量:8.5g

2  
(木)  
THU



**朝食** 揚げなすのおろし和え  
●かまぼこ ●にしん甘酢漬 ●黒豆 ●発芽玄米ご飯 ●吸い物 ●甘酒

**昼食** ハヤシライス  
●コールスロー ●りんご ●スープ

**夕食** 白身魚のとろろ蒸し  
●きんぴられんこん ●金山寺みそ ●ご飯 ●味噌汁

間食 エクレア

エネルギー:1,594kcal たんぱく質:54.7g 脂質:41.1g 食塩相当量:9.9g

3  
(金)  
FRI



**和朝食** 目玉焼き ●ハム ●パンプキンサラダ

**洋朝食** 目玉焼き ●ハム ●パンプキンサラダ ●スープ ●食パン

**昼食** 鶏とキャベツの味噌炒め  
●いんげんの胡麻和え ●オレンジ ●ご飯 ●吸い物

**夕食** メバルの煮付け  
●豆腐のふわふわ蒸し ●カリフラワーの柚子胡椒 ●ご飯 ●味噌汁

間食 人形焼

エネルギー:1,566kcal たんぱく質:63.6g 脂質:33.9g 食塩相当量:8.6g

4  
(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** ハンバーグ デミグラスソース  
●玉ねぎのマリネ ●キウイ ●ご飯 ●スープ

**夕食** ちらし寿司  
●長芋の肉味噌がけ ●ほうれん草の白和え ●いわしつみれの味噌汁

間食 黒ごまプリン

エネルギー:1,635kcal たんぱく質:54.8g 脂質:41.0g 食塩相当量:8.7g

5  
(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 ●パンプキンサラダ ●チキンフリット ●みかん缶

**昼食** サーモンのクリーム煮  
●豆腐サラダ ●マンゴー ●パン2種 ●スープ

**夕食** 豚の生姜焼き  
●さつまいもの甘煮 ●たくあん ●ご飯 ●味噌汁

間食 バームクーヘン

エネルギー:1,564kcal たんぱく質:55.4g 脂質:48.6g 食塩相当量:7.4g

6  
(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** 油淋鶏  
●豆腐干の中華あん ●かぶと生姜のジュース ●ご飯 ●スープ

**夕食** 鯖の味噌煮  
●彩なます ●小松菜の辛子和え ●ご飯 ●吸い物

間食 コーヒーゼリー

エネルギー:1,656kcal たんぱく質:62.9g 脂質:46.7g 食塩相当量:7.4g

7  
(火)  
TUE



**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 ●七草粥 ●味噌汁

**昼食** 鰻と玉子の二色丼  
●手造り豆腐 ●オクラのお浸し ●味噌汁

**夕食** 牛肉炒め  
●大根の柚子味噌 ●うぐいす豆 ●ご飯 ●味噌汁

間食 だら焼き 黒豆茶

エネルギー:1,562kcal たんぱく質:61.0g 脂質:45.7g 食塩相当量:7.5g



# 御歳立表

OKONDATE

2025  
1月  
1日~7日

## キッチンからのお知らせ Kitchen Information

1日 (水) 行事食 **おせち**

新年の始まりはおせちで。一品一品を縁起物に見立てた料理で今年1年の健康と幸福をお祈りします。



●梅ようかん



●紅白なます 一家の平和

●里芋の煮物 子孫繁栄

●合鴨ロース

●きんとん 金運・勝負運

●昆布巻 不老長寿

●黒豆 まめに働く

●ぶりの照り焼き

●伊達巻 学業成就

●寿かまぼこ

●海老の旨煮 長寿

●かずのこ 子孫繁栄

## 季節メニュー Seasonal Menu

7日 (火) 七草粥

早春にいち早く芽吹く"春の七草"は邪気を払うといわれ、最初の節句である1月7日に食べることで無病息災を願います。

朝食



## 栄養士のひとこと

新年あけましておめでとうございます。2025年も皆さまに喜んでいただけるお食事を、真心込めてお届けさせていただきます。本年もどうぞよろしくお願いを申し上げます。

新年のはじめに食べるお雑煮。地域によってお餅の形が異なりますが、岐阜県の関ヶ原より東の都道県は角餅、西の府県は丸餅が一般的なようです。日本のお餅は、もともと丸い形をしていました。角餅の由来は諸説ありますが、江戸時代に平たく伸ばした餅を切り分ける方法が生み出され、これが角餅になりました。角餅は運搬に便利なことから、江戸から徐々に広まっていったとされています。お雑煮はお餅の形だけでなく、お餅を焼く・煮る、味付けはすまし・味噌等、地域や家庭ごとに様々です。皆様の慣れ親しんだお雑煮はどのようなものでしょうか。ラヴィーレでは、シンプルなすまし汁でご提供させていただきます。



管理栄養士 水野

※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月の期間のお刺身の提供は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 (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** 和風ミルフィーユカツ ●ピーマン炒め煮 ●ごま野沢菜 ●ご飯 ●赤だし味噌汁

**夕食** ブリ大根 ●いんげんのおかか和え ●もずく酢 ●ご飯 ●味噌汁

間食 抹茶水ようかん

エネルギー:1,637kcal たんぱく質:62.3g 脂質:49.3g 食塩相当量:8.3g

9 (木) THU



**和朝食** さつま揚げの煮物 ●しば漬 ●ヨーグルト

**洋朝食** ジャガ芋ポタージュ ●パンプキンサラダ ●ヨーグルト ●焼きたてハムマヨパン

**昼食** 牛丼 ●イカとチンゲン菜の塩炒め ●さつま芋とれんこんの和え物 ●味噌汁

**夕食** メカジキのロースト トマトサルサ ●サラダ ●パン缶 ●ご飯 ●スープ

間食 黒棒

エネルギー:1,585kcal たんぱく質:54.7g 脂質:39.1g 食塩相当量:8.8g

10 (金) FRI



**和朝食** 白身魚の粕漬焼き ●たらこ ●パンプキンサラダ

**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

**行事食** ニューイヤーランチ

●金目鯛のポワレ ●7種の野菜キッシュ ●ミートローフ ●カリフラワーマリネ ●パン ●スープ ●ミルクプリン

**夕食** ジャガ芋と鶏の煮物 ●ブロッコリーの胡麻和え ●みかん ●ご飯 ●味噌汁

間食 カステラ

エネルギー:1,592kcal たんぱく質:65.3g 脂質:49.6g 食塩相当量:6.9g

11 (土) SAT



**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 ●パン2種 ●カリフラワーとツナのサラダ ●ヨーグルト

**昼食** 長崎名物! 具沢山ちゃんぽん ●ねぎ焼きボン酢 ●バナナ

**夕食** 銀ひらすの照り焼き ●牛肉の煮物 ●長芋の塩昆布和え ●ご飯 ●味噌汁

間食 お汁粉

エネルギー:1,579kcal たんぱく質:61.5g 脂質:33.8g 食塩相当量:9.6g

12 (日) SUN



**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** 麻婆豆腐 ●シューマイ ●ほうれん草のピーナツ和え ●ご飯 ●スープ

**夕食** カレイの煮付け ●キャベツと人参のお浸し ●揚げなすの田楽 ●ご飯 ●味噌汁

間食 キャラメルプリン

エネルギー:1,581kcal たんぱく質:65.9g 脂質:34.4g 食塩相当量:9.0g

13 (月) MON 成人の日



**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** 季節の天ぷら ●れんこんとブロッコリーの和え物 ●りんご ●ご飯 ●味噌汁

**夕食** 肉じゃが ●湯葉の酢の物 ●かぶのかにあんかけ ●ご飯 ●味噌汁

間食 黒糖饅頭とせんべい

エネルギー:1,642kcal たんぱく質:60.9g 脂質:37.7g 食塩相当量:8.2g

14 (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 ●食パン ●ヨーグルト ●マカロニサラダ ●ツナとキャベツの炒め煮 ●スープ

**昼食** サーモンとほうれん草のグラタン ●サラダ ●オレンジ ●パン2種 ●スープ

**夕食** 鶏ももの照り焼き ●いんげんの生姜和え ●セロリの浅漬 ●ご飯 ●味噌汁

間食 紅茶ゼリー

エネルギー:1,558kcal たんぱく質:66.9g 脂質:47.4g 食塩相当量:8.3g



# 御献立表

OKONDATE

2025 1月 8日~14日

## キッチンからのお知らせ Kitchen Information

**10日 (金)** 昼食 新年を彩るスペシャルランチをご堪能ください。

行事食 **ニューイヤーランチ**



- MENU**
- **金目鯛のポワレ**  
マッシュルームの風味豊かなソースと、春菊のほろ苦さが絶妙なソース、2種でお楽しみいただけます。
  - **3種のオードブル**  
7種の野菜キッシュ、ミートローフ、カリフラワーマリネの3種が味わえます。
  - **パン**
  - **スープ**  
大根、人参、セロリ、ベーコンが入った具沢山のスープです。
  - **いちごミルクプリン**  
ミルクプリンといちごソースで日の丸をイメージしています。

## 季節のおやつ Seasonal Dessert

**11日 (土)** 間食 **お汁粉** 日本古来の年中行事「鏡開き」。正月に床の間に飾った鏡餅をおろし、無病息災を祈ります。



## バ イ ヤ ー の ひ と こ と



**1月【みかん】**  
みかんの房の数は、皮をむかなくてもわかります。ヘタを取ると丸い凹みがあり、その中には小さな放射線状の線があり、その線の数と房の数と同じだと言われているのです。この線は、水分や養分を運ぶ管でこの管は1つの房に1本ずつ繋がっていて、線の数と房の数と同じになるわけです。ちなみに、房の数が多いみかんは甘いとも言われています。房の数が増えると、みかんの形は低く扁平になりますのでご参考にしてくださいませ。



担当 今村

15

(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** 青椒肉絲 ●春雨サラダ ●白桃缶 ●ご飯 ●スープ

**夕食** いわしのみぞれ煮 ●さつま芋の甘煮 ●ブロッコリーの白和え ●小豆粥 ●味噌汁

間食 杏仁豆腐

エネルギー:1,545kcal たんぱく質:58.7g 脂質:50.0g 食塩相当量:8.2g

16

(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** 100年フード ジンギスカン ●いんげんのバターソテー ●パイン缶 ●ご飯 ●スープ

**夕食** おでん ●海老と野菜の塩炒め ●長芋の梅和え ●茶飯

間食 アーモンドケーキ

エネルギー:1,571kcal たんぱく質:57.4g 脂質:38.7g 食塩相当量:8.7g

17

(金) FRI



**和朝食** 目玉焼き ●ハム ●パンプキンサラダ

**洋朝食** 目玉焼き ●ハム ●パンプキンサラダ ●スープ ●食パン

**昼食** 和風だしの効いたカレーうどん ●豆腐サラダ ●バナナ

**夕食** 黒ムツの煮付け ●鶏とれんこんの煮物 ●オクラのお浸し ●ご飯 ●味噌汁

間食 クレープシュゼット

エネルギー:1,592kcal たんぱく質:57.6g 脂質:49.9g 食塩相当量:8.2g

18

(土) SAT



**和朝食** 厚揚げの煮物 ●ぎんぴらごぼう ●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** 白身魚のチリソース ●海老シューマイ ●ほうれん草ナムル ●ご飯 ●スープ

**夕食** 鶏もも肉の味噌漬け焼き ●大豆の五目煮 ●山椒ちりめん ●ご飯 ●吸い物

間食 ピーチゼリー

エネルギー:1,626kcal たんぱく質:57.5g 脂質:40.7g 食塩相当量:7.9g

19

(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 ●パンプキンサラダ ●チキンフリット ●みかん缶

**昼食** 三元豚のロールキャベツ ●海老とブロッコリーのナッツサラダ ●野菜ジュース ●パン2種

**夕食** あじの塩焼き ●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 クッキーとココア

エネルギー:1,550kcal たんぱく質:59.1g 脂質:45.9g 食塩相当量:8.9g

20

(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** 鶏のさっぱり大根おろしダレ ●さつま芋とれんこんの和え物 ●つぼ漬 ●ご飯 ●味噌汁

**夕食** 鮭の西京焼き ●金平ポテト ●白菜の辛子和え ●ご飯 ●吸い物

間食 苺セレクション

エネルギー:1,610kcal たんぱく質:67.8g 脂質:40.8g 食塩相当量:9.2g

21

(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 ●カリフラワーとツナのサラダ ●ヨーグルト ●パン2種

**昼食** ポークソテー チーズソース ●サラダ ●マンゴー ●ご飯 ●スープ

**夕食** 赤魚の塩こうじ焼き ●牛肉と大根煮 ●春菊の白和え ●ご飯 ●味噌汁

間食 黒糖ほうじ茶ロールケーキ

エネルギー:1,618kcal たんぱく質:58.4g 脂質:41.7g 食塩相当量:7.3g



# 御献立表

OKONDATE

2025 1月 15日~21日

## キッチンからのお知らせ Kitchen Information

### 100年フード Food Culture

### 新メニュー New Menu

16日 (木)

昼食

## ジンギスカン



羊肉と野菜と一緒に味わう北海道の郷土料理です。大正時代から綿羊の飼育が盛んになり羊肉の様々な活用方策が研究され、このころから羊肉が食べられるようになったといわれています。

18日 (土)

昼食

## 白身魚のチリソース



揚げたカラスカレイと野菜を、薬味がたっぷり入ったコク深い味わいのチリソースでからめました。野菜もたっぷり摂れる新しい中華料理です！

20日 (月)

間食

## ラヴィーレプレミアム いちご2種 (あまおう・白いちご)



「あまおう」は、あかい・まるい・おおい・うまいの頭文字をとって名付けられました。果汁が多く、甘味と酸味のバランスの良い味わいです。

「白いちご」は、白いまま熟す、新しい品種のいちごです。酸味が少なく、真っ赤ないちごに負けないくらいの甘さがあります。

こだわり

料理のコツ⑩ 砂糖と調理の科学I

科学の食事

5

### ジャムやマーマレードのとろみをつける

ジャムやマーマレードは、素材に砂糖を加えて加熱するだけで簡単にできます。果物や野菜に含まれるペクチンは、水によって柔らかくなります。砂糖はペクチンが水を抱えるのを助け、抱えた後も、外へしみだすことを防ぎます。この働きによって果実や野菜はゼリー状になるのです。





# 御献立表

OKONDATE

## キッチンからのお知らせ Kitchen Information

**24日 (金)** 昼食 **駅弁**  
かしわめし弁当  
▶ 福岡県 折尾駅



福岡県北九州市、折尾駅の名物駅弁をイメージしました。九州地方では鶏肉のことを「かしわ」と呼びます。鶏ガラスープで炊いた味付きご飯に、鶏そぼろ・玉子そぼろ・刻みのりをのせました。

## 肉の日 Meat Day

**29日 (水)** 昼食 **ビーフステーキ**  
赤ワインソース

肉の日にサーロインステーキをご用意しました。コクと酸味のある赤ワインソースは、ジューシーなお肉との相性抜群です。



**22 (水) WED**

**和朝食** 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

**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** きつねそば ●太巻き ●かぼちゃの煮物 ●バナナ

**夕食** 和風ハンバーグ おろしポン酢ソース ●ピーマンの塩昆布和え ●高菜漬 ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,561kcal たんぱく質:54.3g 脂質:40.1g 食塩相当量:11.1g

間食 みたらし白玉

**23 (木) THU**

**和朝食** さつま揚げの煮物 ●しば漬 ●ヨーグルト

**洋朝食** ジャガ芋ポタージュ ●パンプキンサラダ ●ヨーグルト ●焼きたてハムヨパン

**昼食** 舌平目のムニエル バター醤油ソースがけ ●パン2種 ●スープ  
●ほうれん草とソーセージのソテー ●グリーンアボカドジュース

**夕食** 肉豆腐 ●カリフラワーの柚子胡椒 ●黒豆 ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,555kcal たんぱく質:59.6g 脂質:46.0g 食塩相当量:8.3g

間食 いちごミルクプリン

**24 (金) FRI**

**和朝食** 白身魚の粕漬け焼き ●たらこ ●パンプキンサラダ

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

**昼食** 駅弁 **かしわめし弁当**  
●みかん ●味噌汁

**夕食** 金目鯛の煮付け ●揚げなすの田楽 ●かぶの梅和え ●ご飯 ●豚汁

エネルギー:1,573kcal たんぱく質:61.6g 脂質:34.3g 食塩相当量:8.8g

間食 米こうじ甘酒とせんべい

**25 (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** そんぽのカレー ●サラダ ●キウイ ●スープ

**夕食** サーモンと野菜の味噌煮 ●レバーの甘辛煮 ●なら漬 ●ご飯 ●吸い物

エネルギー:1,612kcal たんぱく質:52.1g 脂質:40.3g 食塩相当量:8.5g

間食 かぼちゃパバロア

**26 (日) SUN**

**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** 沖目鯛の塩こうじ焼き ●卵の花 ●ほうれん草のピーナツ和え ●ご飯 ●味噌汁

**夕食** 鶏団子鍋 ●にしん甘露煮 ●さつま芋とブロッコリーの和え物 ●ご飯

エネルギー:1,579kcal たんぱく質:56.7g 脂質:36.5g 食塩相当量:7.2g

間食 最中

**27 (月) MON**

**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 ●スープ ●食パン  
●根菜と大豆のトマト煮

**昼食** 酢豚 ●もやしナムル ●マンゴー ●ご飯 ●スープ

**夕食** 鯖の塩焼き ●豆腐のふわふわ蒸し ●キャベツと人参の生姜和え ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,651kcal たんぱく質:64.2g 脂質:46.3g 食塩相当量:9.6g

間食 ごま団子

**28 (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** 鶏もも肉のジューシー唐揚げ ●いんげんの白和え ●たくあん ●ご飯 ●味噌汁

**夕食** がんもと冬野菜の炊き合わせ ●ブロッコリーの胡麻和え ●金時豆 ●帆立ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,580kcal たんぱく質:55.7g 脂質:28.2g 食塩相当量:8.1g

間食 二色練りようかん 抹茶ミルク

**29 (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** 肉の日 **ビーフステーキ** 赤ワインソース ●玉ねぎのマリネ ●白桃缶 ●ご飯 ●スープ

**夕食** カレイの照り焼き ●さんびられんこん ●田楽味噌大根煮 ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,597kcal たんぱく質:60.6g 脂質:48.0g 食塩相当量:8.4g

間食 みかんゼリー

**30 (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** そんぽのナポリタン ●じゃがいもの豆乳ポタージュ ●海老とブロッコリーのナッツサラダ ●バナナ

**夕食** 銀ダラの煮付け ●炒り豆腐いなり ●さつま芋のレモン煮 ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,567kcal たんぱく質:55.8g 脂質:47.5g 食塩相当量:8.6g

間食 ミルクプリン

**31 (金) FRI**

**和朝食** 目玉焼き ●ハム ●パンプキンサラダ

**洋朝食** 目玉焼き ●ハム ●パンプキンサラダ ●スープ ●食パン

**昼食** クリームシチュー ●コールスロー ●野菜ジュース ●パン2種

**夕食** 鮭の塩焼き ●かぶのかにあんかけ ●ほうれん草の塩昆布和え ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,565kcal たんぱく質:62.9g 脂質:49.3g 食塩相当量:7.6g

間食 ふんわりシフォンケーキ