



# 御献立表

OKONDATE

**1 (火) TUE**

**和朝食** じゃがベーコン ●ひじきの煮物 ●たらこ

**洋朝食** じゃがベーコン ●カニ風味サラダ ●食パン ●ポタージュ

**昼食** 牛肉とごぼうの柳川風 ●ちくわと昆布の煮物 ●キウイ ●ご飯 ●味噌汁

**夕食** 鯛の塩焼き ●カリフラワーの柚子胡椒 ●ほうれん草の胡麻和え ●赤飯 ●味噌汁

間食 黒糖饅頭とせんべい

エネルギー:1,577kcal たんぱく質:57.6g 脂質:35.0g 食塩相当量:9.8g

**2 (水) WED**

**和朝食** いわしの梅煮 ●なすの揚げ浸し ●しば漬

**洋朝食** ほうれん草とベーコン炒め ●食パン ●ハッシュドポテト ●マカロニサラダ ●スープ

**昼食** 海老フライとかぼちゃコロッケ ●汲み上げ湯葉 ●オレンジ ●ご飯 ●味噌汁

**夕食** じゃが芋と鶏の煮物 ●きゅうりとわかめの酢の物 ●黒豆 ●ご飯 ●味噌汁

間食 シュークリーム

エネルギー:1,645kcal たんぱく質:59.5g 脂質:38.7g 食塩相当量:8.8g

**3 (木) THU**

**和朝食** つくねの照り焼き ●野菜とツナの炒め煮 ●味海苔

**洋朝食** スパニッシュオムレツ ●ミートボール ●食パン ●スープ

**昼食** 青椒肉絲 ●イカとチンゲン菜の塩炒め ●バナナ ●ご飯 ●スープ

**夕食** 穴子ちらし寿司 ●長芋の肉味噌がけ ●たぬき奴 ●味噌汁

間食 ライチゼリー

エネルギー:1,549kcal たんぱく質:55.3g 脂質:28.5g 食塩相当量:8.7g

**4 (金) FRI**

**和朝食** あじの味醂焼き ●かぼちゃの煮物 ●納豆

**洋朝食** クラムチャウダー ●かぼちゃサラダ ●白桃缶 ●パン2種

**昼食** 四日市名物!厚切りトンテキ ●ブロッコリーの白和え ●スイカ ●ご飯 ●味噌汁

**夕食** シェフおすすめ 夏野菜の炊き合わせ ●きゅうりと蒸し鶏の生姜和え ●いんげんの胡麻和え ●とうもろこしご飯 ●味噌汁

間食 抹茶大納言パウンドケーキ

エネルギー:1,598kcal たんぱく質:61.2g 脂質:44.3g 食塩相当量:8.9g

**5 (土) SAT**

**和朝食** 赤魚みぞれ煮 ●さつま芋の甘煮 ●絹揚げとオクラのそぼろあん ●つぼ漬

**洋朝食** オムレツ ●タラモサラダ ●食パン ●スープ

**昼食** そうめん ●かき揚げ ●にしん甘露煮 ●パイナップル

**夕食** 沖目鯛の塩こうじ焼き ●牛肉とごぼう煮 ●ほうれん草のピーナツ和え ●ご飯 ●味噌汁

間食 二色練りようかん

エネルギー:1,565kcal たんぱく質:54.4g 脂質:42.4g 食塩相当量:8.6g

**6 (日) SUN**

**和朝食** 揚げ豆腐 ●切干大根煮 ●ふりかけ

**洋朝食** ス克蘭ブルエッグ ●ウインナー ●食パン ●スープ

**昼食** 欧風ビーフカレー ●サラダ ●ブルーベリーヨーグルト ●スープ

**夕食** スズキの塩焼き ●レバーの甘辛煮 ●卵の花 ●ご飯 ●味噌汁

間食 オレンジシャーベット

エネルギー:1,648kcal たんぱく質:56.5g 脂質:39.6g 食塩相当量:8.8g

**7 (月) MON**

**和朝食** 肉団子と白菜煮 ●切昆布大豆 ●しば漬

**洋朝食** 温玉白菜スープ ●ポテトサラダ ●黄桃缶 ●焼きたてクロワッサン

**昼食** あじのムニエル ポン酢ソース ●アーモンドと緑野菜のジュース ●れんこんとブロッコリーの和え物 ●ご飯 ●スープ

**夕食** 鶏とキャベツの味噌炒め ●イカと里芋の煮物 ●ほうれん草の辛子和え ●ご飯 ●吸い物

間食 ふんわりワッフル

エネルギー:1,552kcal たんぱく質:60.4g 脂質:31.1g 食塩相当量:9.9g

## キッチンからのお知らせ Kitchen Information



3日 (木)

### 新メニュー New Menu

#### たぬき奴

ひんやり冷たい木綿豆腐に揚げ玉と青葱をのせました。揚げ玉とつゆの旨みが良く合い、暑い夏にぴったりの副菜です。

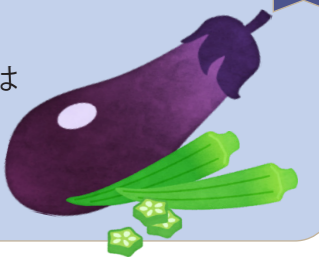


4日 (金)

### 季節メニュー Seasonal Menu

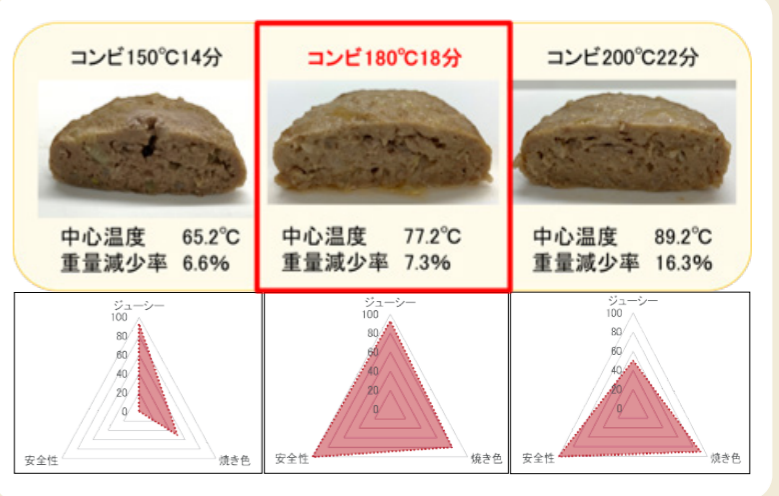
#### 夏野菜の炊き合わせ

季節の野菜がたっぷりとれるメニューです。なす・オクラには体内の熱を冷ます働きがあり、夏バテ予防に効果的です。



## こだわり 科学の食事② おいしいハンバーグを召し上がっていただくために!

“おいしいハンバーグ”とはどんなハンバーグでしょう?(^^)素材の良さは勿論ですが、①ジューシーで②ほどよい焼き色が付いていて③きちんと加熱されているを“おいしいハンバーグ”としています。加熱調理を行うために、加熱温度と加熱時間の組み合わせを36パターンの中から最も理想的な温度と時間を導き出し、調理しています。そんなこだわったりで焼き上げたおいしいハンバーグをぜひお召し上がりください。



※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。

**8** (火) TUE

和朝食	車麩の煮物 ●オクラの胡麻和え ●たらこ	洋朝食	じゃがベーコン ●カニ風味サラダ ●食パン ●ポターージュ
昼食	麻婆なす ●シューマイ ●オレンジ ●ご飯 ●スープ	間食	洋梨のタルト
夕食	メバルの煮付け ●筑前煮 ●かぶの梅和え ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,673kcal たんぱく質:57.3g 脂質:40.2g 食塩相当量:9.0g

**9** (水) WED

和朝食	はんぺん玉子とじ ●なすの揚げ浸し ●つぼ漬	洋朝食	ほうれん草とベーコン炒め ●チキンナゲット ●食パン ●スープ
昼食	<b>行事食 サマーランチ</b> ●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		
夕食	いわしのみぞれ煮 ●ひじきの煮物 ●きゅうりとカニの酢の物 ●ご飯 ●味噌汁	間食	バームクーヘン

エネルギー:1,563kcal たんぱく質:56.3g 脂質:43.6g 食塩相当量:9.5g

**10** (木) THU

和朝食	ブリの照り焼き ●さつま芋の甘煮 ●梅干	洋朝食	目玉焼き ●ミートボール ●食パン ●スープ
昼食	牛丼 ●かぼちゃの煮物 ●オクラのお浸し ●味噌汁	間食	ところてん
夕食	たらのグリル ねぎとフレッシュトマトのソース ●夏野菜のマリネ ●パイナップル ●ご飯 ●スープ		

エネルギー:1,571kcal たんぱく質:56.1g 脂質:47.1g 食塩相当量:8.1g

**11** (金) FRI 山の日

和朝食	赤魚の塩焼き ●カリフラワー甘酢漬 ●納豆	洋朝食	ミネストローネ ●タラモサラダ ●みかん缶 ●パン2種
昼食	冷やし小海老天そば ●太巻き ●炒り豆腐いなり ●マンゴー	間食	カステラ
夕食	鶏もも肉の塩こうじ焼き ●ピーマン炒め煮 ●きゅうりぬか漬 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,571kcal たんぱく質:63.0g 脂質:37.0g 食塩相当量:9.2g

**12** (土) SAT

和朝食	目玉焼き ●がんもの含め煮 ●しば漬	洋朝食	マトウダイのクリームソース ●食パン ●ポロニアソーセージ ●クリームパスタ ●スープ
昼食	和風ハンバーグ おろしポン酢ソース ●小松菜の辛子和え ●梨 ●ご飯 ●味噌汁	間食	江戸久寿餅
夕食	銀ダラの煮付け ●なす利休煮 ●うぐいす豆 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,663kcal たんぱく質:58.7g 脂質:47.6g 食塩相当量:7.7g

**13** (日) SUN

和朝食	さつま揚げの煮物 ●野菜とツナの炒め煮 ●昆布巻	洋朝食	チキンピカタ ●ツナサラダ ●食パン ●スープ
昼食	豚ロース肉の味噌漬け焼き ●大豆の五目煮 ●バナナ ●ご飯 ●吸い物	間食	かき氷
夕食	サーモンのけんちん蒸し ●長芋とオクラの磯辺和え ●ほうれん草とカニのお浸し ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,659kcal たんぱく質:69.5g 脂質:38.3g 食塩相当量:8.5g

**14** (月) MON

和朝食	赤魚みぞれ煮 ●きんぴらごぼう ●ふりかけ	洋朝食	じゃが芋ポターージュ ●ごぼうサラダ ●黄桃缶 ●焼きたてハムマヨパン
昼食	蒸し鶏の香味ダレ ●海老シューマイ ●キウイ ●ご飯 ●スープ	間食	黒棒
夕食	鯖の塩焼き ●汲み上げ湯葉 ●ブロッコリーの胡麻和え ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,613kcal たんぱく質:61.2g 脂質:46.7g 食塩相当量:7.6g

SOMPOのキッチン

# 御献立表

OKONDATE

2023 8月 8日~14日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

**行事食 サマーランチ** 昼食

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。

**9日 (水)**

**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。
- 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。
- パン
- フルーツポンチ 彩り豊かなフルーツと爽やかなサイダーで涼を感じられます。
- 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が楽しめます。
- 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。



**11日 (金)** **新メニュー New Menu**

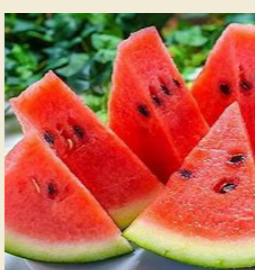
**冷やし小海老天そば** 昼食

プリプリとした小海老を冷たい蕎麦にのせました。小海老天の香ばしい風味が感じられます。



**バイヤーのひとこと**

よく『中国4000年の歴史』という言葉が聞かれますが、スイカの歴史をたどってみると、なんと約5000年もの期間に渡って人間に食べられていたという形跡があるようです。日本で稲作が始まったとされているのは紀元前5世紀から3世紀ごろ、まだ弥生時代と呼ばれていたときだと言われていますが、それでも約2500年の歴史です。こう比べてみるとスイカの歴史が非常に長いことが分かります。また、スイカには多くの栄養素が含まれていることから、漢方の中には『薬膳』としてスイカが原材料に使われているものもあるようです。世界で一番スイカを生産している中国では昔からスイカを薬膳などに利用していたとされる記録も残っているそうです。スイカの薬膳的な効果としては、体の熱を冷まし暑気あたりや熱中症に効果的であったり、利尿作用もあるようです。スイカを食べることそのものでも健康的な効果が期待出来ると言われていますが、これらの効果を上手に利用したものがスイカを使った薬膳などになるのです。



担当 今村

15

(火) TUE



和朝食	厚揚げの煮物 ●人参と玉子の炒め物 ●つぼ漬	洋朝食	スパニッシュオムレツ ●ウインナー ●食パン ●スープ
昼食	アジフライとコロッケ ●鶏とれんこんの煮物 ●パイナップル ●ご飯 ●味噌汁	間食	どら焼き 黒豆茶
夕食	肉じゃが ●きゅうりとツナの塩昆布和え ●小松菜のおかか ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,556kcal たんぱく質:54.3g 脂質:30.3g 食塩相当量:8.8g

16

(水) WED



和朝食	いわしの梅煮 ●ほうれん草とツナの和え物 ●味海苔	洋朝食	チキンのオープン焼き ●トマトパスタ ●食パン ●スープ
昼食	豚の生姜焼き ●いんげんの白和え ●洋梨缶 ●ご飯 ●味噌汁	間食	スイーツ 盛り合わせ
夕食	赤魚のはぶて焼き ●牛肉とごぼう煮 ●なすの揚げだし ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,658kcal たんぱく質:58.4g 脂質:43.3g 食塩相当量:8.0g

17

(木) THU



和朝食	揚げ豆腐 ●切昆布大豆 ●しば漬	洋朝食	目玉焼き ●カニ風味サラダ ●食パン ●ポターージュ
昼食	<b>味わい紀行 岩手県</b> ●じゃじゃ麺 ●帆立と椎茸のバター醤油焼き ●蒸し鶏 ●焼きなすとトマトの土佐酢和え ●若布スープ ●マンゴー		
夕食	豚ロースの塩こうじ焼き ●ほうれん草の辛子和え ●金時豆 ●ご飯 ●味噌汁	間食	レモンゼリー

エネルギー:1,544kcal たんぱく質:64.4g 脂質:46.0g 食塩相当量:8.0g

18

(金) FRI



和朝食	赤魚の粕漬け焼き ●かぼちゃの煮物 ●納豆	洋朝食	野菜スープ ●タラモサラダ ●洋梨缶 ●パン2種
昼食	季節の天ぷら ●牛肉の煮物 ●なすの浅漬 ●ご飯 ●赤だし味噌汁	間食	酒饅頭
夕食	親子丼 ●大根の柚子味噌 ●チンゲン菜のおかか ●味噌汁		

エネルギー:1,628kcal たんぱく質:58.8g 脂質:38.5g 食塩相当量:8.6g

19

(土) SAT



和朝食	じゃがベーコン ●野菜とツナの炒め煮 ●つぼ漬	洋朝食	じゃがベーコン ●チキンナゲット ●食パン ●スープ
昼食	舌平目のムニエル バター醤油ソースがけ ●海老と野菜の塩炒め ●キウイ ●パン2種 ●スープ	間食	黒ごまプリン
夕食	豚角煮 ●イカと里芋の煮物 ●黒豆 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,535kcal たんぱく質:58.4g 脂質:50.3g 食塩相当量:8.1g

20

(日) SUN



和朝食	つくねの照り焼き ●冬瓜のあんかけ ●オクラの胡麻和え	洋朝食	根菜トマトスープ ●マカロニサラダ ●白桃缶 ●焼きたてハムマヨパン
昼食	オムライス ハヤシソース ●サラダ ●野菜ジュース ●冷製ポターージュ	間食	バナラアイス
夕食	カレーの煮付け ●高野豆腐 ●昆布巻 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,599kcal たんぱく質:54.8g 脂質:37.7g 食塩相当量:8.9g

21

(月) MON



和朝食	赤魚みぞれ煮 ●カリフラワー甘酢漬 ●人参と玉子の炒め物 ●白花生	洋朝食	チキンピカタ ●食パン ●ジャーマンポテト ●ポターージュ
昼食	和風ミルフィーユカツ ●ピーマン炒め煮 ●マンゴー ●ご飯 ●味噌汁	間食	ゆず茶ゼリー
夕食	太刀魚の塩レモン焼き ●きんぴられんこん ●ブロッコリーの白和え ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,621kcal たんぱく質:58.7g 脂質:40.0g 食塩相当量:8.2g



# 御献立表

OKONDATE



キッチンからのお知らせ Kitchen Information

味わい紀行

## 岩手県



昼食

17日 (木)

お献立

● じゃじゃ麺 盛岡市でわんこそば、冷麺と並んで「盛岡三大麺」と称される麺料理のひとつです。中華料理のジャージャー麺を日本人に合わせてアレンジした料理です。

● 帆立と椎茸のバター醤油焼き 三陸沖で食べる浜焼きをイメージしました。

● 蒸し鶏 フランスの赤鶏と国産の白鶏を掛け合わせて生まれた南部鶏を使用しています。

● 焼きなすとトマトの土佐酢和え 夏らしいさっぱりとした酢の物です。

● 若布スープ ● マンゴー



豊かな自然に恵まれた広大な県土を持つ岩手県で親しまれている料理や三陸をイメージした料理をご用意しました。

16日 (水)

季節のおやつ Seasonal Menu

## スイーツ 盛り合わせ

間食

一口サイズのプチスイーツ4種の盛り合わせです。季節のスイーツをお楽しみください。



## 栄養士のひとこと

8月8日に立秋を迎え、暦の上では秋がはじまりますが、実際には一年で一番暑い時期です。暑さで食欲が落ちたり体調を崩したりしがちですが、日々のお食事には食欲を増す工夫がされています。食欲を増すには、雰囲気を変えたり、美しい盛り付けにしたりなど様々な方法がありますが、香辛料で胃液の分泌を促すのも効果的です。胡椒やカレー粉のほか、生姜や大葉、梅干しなどの薬味も刺激になります。今月のお食事にも食欲を促進できるようなお料理を提供いたしますので、おいしく食べて夏を楽しみましょう。



管理栄養士 宮本

22

(火) TUE



**和朝食** あじの味醂焼き ●梅干 ●大根のそぼろ煮 ●ひじきの煮物

**洋朝食** クラムチャウダー ●みかん缶 ●かぼちゃサラダ ●焼きたてクロワッサン

**昼食** シェフおすすめ **五目あんかけ焼きそば**  
 餡と麺の固さが絶妙で具沢山一品!

●シューマイ ●バナナ ●スープ

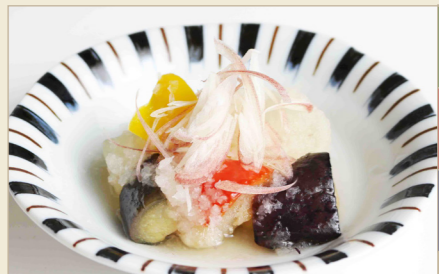
**間食** 京わらび餅

**夕食** 金目鯛の煮付け  
 ●ほうれん草のピーナツ和え ●キャベツのお浸し ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,546kcal たんぱく質:69.0g 脂質:32.6g 食塩相当量:9.2g

23

(水) WED



**和朝食** 車麩の煮物 ●温泉卵 ●ふりかけ

**洋朝食** オムレツ ●ポロニアソーセージ ●食パン ●スープ

**昼食** カレイと夏野菜のおろし煮  
 ●豚と白菜の旨煮 ●なら漬 ●ご飯 ●味噌汁

**間食** みたらし白玉

**夕食** 鶏もも肉の味噌漬け焼き  
 ●大豆の五目煮 ●小松菜の磯辺和え ●ご飯 ●いわしのつみれ汁

エネルギー:1,634kcal たんぱく質:66.6g 脂質:39.6g 食塩相当量:8.6g

24

(木) THU



**和朝食** はんぺん玉子とじ ●しば漬 ●絹揚げとオクラのそぼろあん

**洋朝食** ほうれん草とベーコン炒め ●食パン ●ハッシュドポテト ●ツナサラダ ●スープ

**昼食** ハンバーグ デミグラスソース  
 ●サラダ ●キウイ ●ご飯 ●スープ

**間食** チーズ パウンドケーキ

**夕食** あじの塩焼き  
 ●カリフラワーの柚子胡椒 ●ピーマンの塩昆布和え ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,582kcal たんぱく質:57.4g 脂質:44.8g 食塩相当量:8.0g

25

(金) FRI



**和朝食** だし巻き玉子 ●きんぴらごぼう ●納豆

**洋朝食** 温玉白菜スープ ●ごぼうサラダ ●黄桃缶 ●パン2種

**昼食** 油淋鶏 ●海老シューマイ ●パイナップル ●ご飯 ●スープ

**間食** 杏仁豆腐

**夕食** 鯖の味噌煮  
 ●ちくわと昆布の煮物 ●たくあん ●ご飯 ●れんこんのすり流し汁

エネルギー:1,549kcal たんぱく質:57.5g 脂質:38.8g 食塩相当量:7.1g

26

(土) SAT



**和朝食** ブリの照り焼き ●さつま芋の甘煮 ●ふりかけ

**洋朝食** 目玉焼き ●ウインナー ●食パン ●スープ

**昼食** 巻き寿司 ●豆腐のふわふわ蒸し ●小松菜の辛子和え ●けんちん汁

**間食** 米こうじ甘酒とせんべい

**夕食** 牛肉炒め  
 ●なすのお浸し ●高菜漬 ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,546kcal たんぱく質:54.3g 脂質:36.9g 食塩相当量:9.6g

27

(日) SUN



**和朝食** じゃがベーコン ●がんもの含め煮 ●つぼ漬

**洋朝食** じゃがベーコン ●カニ風味サラダ ●チキンナゲット ●食パン ●スープ

**昼食** ポークソテー トマトサルサ ●マンゴーとパプリカのジュース ●れんこんとブロッコリーの和え物 ●ご飯 ●スープ

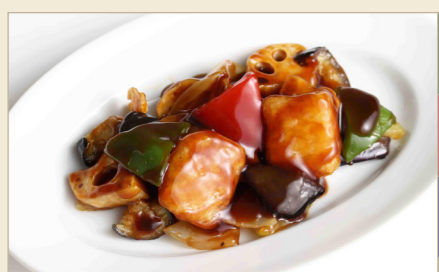
**間食** ふんわり シフォンケーキ

**夕食** 赤魚の塩こうじ焼き  
 ●かぼちゃの煮物 ●揚げなすの柚子胡椒和え ●発芽玄米ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,609kcal たんぱく質:57.8g 脂質:41.9g 食塩相当量:7.3g

28

(月) MON



**和朝食** 肉団子と白菜煮 ●昆布巻 ●油揚げとぜんまい煮

**洋朝食** スパニッシュオムレツ ●ポタージュ ●ミートボール ●マカロニサラダ ●食パン

**昼食** チキンカレー ●コールスロー ●バナナ ●スープ

**間食** ほうじ茶プリン

**夕食** 白身魚と野菜の甘酢あん  
 ●卵の花 ●もやしとハムのお浸し ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,663kcal たんぱく質:54.0g 脂質:39.1g 食塩相当量:11.3g



# 御献立表

OKONDATE



キッチンからのお知らせ Kitchen Information



22日 (火)

新メニュー New Menu

## 五目あんかけ焼きそば

とろっとした餡と軽く焼いた麺の相性は抜群です。一皿で様々な食材を味わうことができます。



29日 (火)

肉の日 Meat Day

## 和豚もちぶたの冷しゃぶ

深いコクと甘みを感じる和豚もちぶたを使用した冷しゃぶです。暑い夏にポン酢と絡めてさっぱりと召し上がられるように仕上げました。

29

(火) TUE



**和朝食** 赤魚の塩焼き ●カリフラワー甘酢漬 ●かぼちゃのそぼろあん ●味噌汁

**洋朝食** ミネストローネ ●タラモサラダ ●ヨーグルト ●焼きたてハムマヨパン

**昼食** 肉の日 和豚もちぶたの冷しゃぶ  
 ●炒り豆腐いなり ●オレンジ ●ご飯 ●味噌汁

**間食** 最中

**夕食** あじの煮付け  
 ●いんげんの胡麻和え ●セロリの浅漬 ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,629kcal たんぱく質:68.7g 脂質:37.0g 食塩相当量:8.9g

30

(水) WED



**和朝食** 厚揚げの煮物 ●人参と玉子の炒め物 ●紫花豆

**洋朝食** ス克蘭ブルエッグ ●食パン ●ポロニアソーセージ ●スープ

**昼食** 牛ひき肉たっぷりミートソーススパゲティ ●野菜ジュース ●海老とブロッコリーのナッツサラダ ●黄ピーマンポタージュ

**間食** アーモンド ケーキ

**夕食** カレイの照り焼き  
 ●さつま芋のレモン煮 ●ほうれん草の塩昆布和え ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,552kcal たんぱく質:62.7g 脂質:47.6g 食塩相当量:7.8g

31

(木) THU



**和朝食** あじの干物 ●冬瓜のあんかけ ●しば漬

**洋朝食** チキンピカタ ●クリームパスタ ●食パン ●スープ

**昼食** 豆腐ハンバーグ きのこソース  
 ●いんげんのおかか和え ●キウイ ●ご飯 ●味噌汁

**間食** 人形焼

**夕食** 鮭の塩焼き  
 ●イカとチンゲン菜の塩炒め ●白菜の辛子和え ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,523kcal たんぱく質:61.7g 脂質:32.7g 食塩相当量:8.6g