

令和6年度  
中山の園



# 献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	1月1日 (水)	1月2日 (木)	1月3日 (金)	1月4日 (土)	1月5日 (日)	1月6日 (月)	1月7日 (火)
朝食	<p>ごはん しいたけ汁 盛り合わせ 一口手まり筋子 すき昆布の煮物 ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>&lt;831kcal 蛋白質37.1g 脂質21.4g 塩分3.3g&gt;</p>	<p>ごはん モヤシと揚げの味噌汁 のり佃煮 キャベツの炒め煮 おかか和え ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>&lt;569kcal 蛋白質19.9g 脂質13.0g 塩分2.7g&gt;</p>	<p>ごはん 玉葱とじゃがいもの味噌汁 煮豆 ふりかけ 白菜と竹輪の煮物 お浸し (山東菜) ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>&lt;623kcal 蛋白質20.3g 脂質13.6g 塩分2.3g&gt;</p>	<p>ごはん 海藻と椎茸の味噌汁 納豆 白菜と半片の煮物 えのき和え ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>&lt;590kcal 蛋白質24.4g 脂質13.8g 塩分2.2g&gt;</p>	<p>ごはん 白菜と人参の味噌汁 青のりわかめ もやし炒め 青菜の辛子和え ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>&lt;574kcal 蛋白質17.8g 脂質14.9g 塩分2.5g&gt;</p>	<p>ごはん いんげんのみそ汁 しそみそ ワラビの煮付け お浸し (ほうれん草) ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>&lt;572kcal 蛋白質19.9g 脂質12.6g 塩分2.1g&gt;</p>	<p>七草がゆ ジャガイモの味噌汁 盛り合わせ みずの炒め煮 ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>&lt;616kcal 蛋白質27.2g 脂質16.2g 塩分4.0g&gt;</p>
昼食	<p>せきはん 赤飯 ゆず風味のすまし汁 焼き魚 (まとう鯛西京みそ) 牛肉の大和煮 紅白ゼリー</p> <p>&lt;645kcal 蛋白質36.2g 脂質6.1g 塩分2.9g&gt;</p>	<p>カレーライス 野菜スープ 海老サラダ フルーチェ (いちご)</p> <p>&lt;631kcal 蛋白質19.6g 脂質18.6g 塩分2.6g&gt;</p>	<p>ざっこく 雑穀ごはん せんべい汁 カニ入卵焼き 辛子醤油和え くだもの 果物 (オレンジ)</p> <p>&lt;507kcal 蛋白質23.6g 脂質7.5g 塩分2.2g&gt;</p>	<p>えび 海老ピラフ かにスープ 花咲イカしゅうまい グリーンサラダ カスタードプリン (手作り)</p> <p>&lt;584kcal 蛋白質18.3g 脂質14.8g 塩分4.5g&gt;</p>	<p>きのこ きのこごはん さつま汁 彩りしんじよのかに風味あんかけ 切り干しの胡麻酢和え オレンジゼリー (手作り)</p> <p>&lt;699kcal 蛋白質23.9g 脂質18.5g 塩分4.5g&gt;</p>	<p>スパゲティミートソース きのこのスープ くわいとひじきの肉団子 ココアムース</p> <p>&lt;710kcal 蛋白質28.7g 脂質31.1g 塩分2.4g&gt;</p>	<p>ざっこく 雑穀ごはん 豚汁 焼き魚 (真だら西京漬) わさび醤油和え くだもの 果物 (りんご)</p> <p>&lt;509kcal 蛋白質25.0g 脂質8.6g 塩分1.1g&gt;</p>
夕食	<p>むぎ 麦ごはん しらこの清汁 天ぷら (海老・きす・舞茸) きんぴらごぼう 紅白なます</p> <p>&lt;777kcal 蛋白質31.3g 脂質29.4g 塩分1.8g&gt;</p>	<p>むぎ 麦ごはん 南瓜と絹さやの味噌汁 すき焼き風煮 レバニラ炒め しらす入り酢の物</p> <p>&lt;621kcal 蛋白質26.0g 脂質18.0g 塩分2.4g&gt;</p>	<p>むぎ 麦ごはん 大根と茸の味噌汁 鶏肉のみそ焼き がんもの煮物 しそ和え</p> <p>&lt;503kcal 蛋白質27.1g 脂質8.0g 塩分1.5g&gt;</p>	<p>むぎ 麦ごはん えのきの味噌汁 おろし豆腐ハンバーグ いかの煮物 たまねぎ 玉葱のドレッシング和え</p> <p>&lt;569kcal 蛋白質24.2g 脂質7.4g 塩分3.7g&gt;</p>	<p>むぎ 麦ごはん 小松菜汁 山賊焼き チーズ入りメンチカツ 長芋の梅和え</p> <p>&lt;648kcal 蛋白質28.7g 脂質17.1g 塩分2.2g&gt;</p>	<p>むぎ 麦ごはん めかぶ汁 ハンペン・鮭ソフトフライ 肉じゃがカレー風味 春雨サラダ</p> <p>&lt;743kcal 蛋白質23.8g 脂質23.7g 塩分2.4g&gt;</p>	<p>むぎ 麦ごはん 板麩とえのきの味噌汁 しゃぶしゃぶ ゆばの煮物 キャベツのピーナツ和え</p> <p>&lt;592kcal 蛋白質27.6g 脂質17.2g 塩分2.0g&gt;</p>
計	<2253kcal 蛋白質104.7g 脂質57.0g 塩分8.0g>	<1822kcal 蛋白質65.5g 脂質49.6g 塩分7.8g>	<1633kcal 蛋白質70.9g 脂質29.1g 塩分6.0g>	<1742kcal 蛋白質66.8g 脂質36.0g 塩分10.4g>	<1922kcal 蛋白質70.4g 脂質50.6g 塩分9.3g>	<2024kcal 蛋白質72.4g 脂質67.4g 塩分7.0g>	<1717kcal 蛋白質79.8g 脂質42.0g 塩分7.1g>



# 献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	1月8日 (水)	1月9日 (木)	1月10日 (金)	
朝食	<p>ごはん 豆腐と若布の味噌汁 牛肉の大和煮 わらびの炒め煮 小松菜わさび和え 牛乳</p> <p>&lt;592kcal 蛋白質29.9g 脂質12.9g 塩分2.7g&gt;</p>	<p>ごはん かぶ菜と舞茸の味噌汁 イカ刺し松前 おから煮 お浸し (白菜) 牛乳</p> <p>&lt;541kcal 蛋白質18.7g 脂質10.6g 塩分2.4g&gt;</p>	<p>ごはん 白菜と揚げの味噌汁 納豆 ひじきの炒り煮 春菊のごまあえ 牛乳</p> <p>&lt;628kcal 蛋白質25.6g 脂質16.8g 塩分2.0g&gt;</p>	<div data-bbox="1409 514 1676 682" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1676 693 2537 787" data-label="Section-Header"> <h2>おせち料理・七草がゆ</h2> </div> <div data-bbox="1632 829 2656 1197" data-label="Text"> <p>お正月は新しい年の神様を迎え、新たな1年の実りを願う祭事です。「おせち」はその神様へのお供え物といわれています。健康を願う黒豆、豊作を祈る田作り、豊かに暮らせるように願う栗きんとんなど、縁起を担いだ料理が詰め合わされています。</p> <p>一方、七草がゆは1月7日の人日の節句に、邪気を払い無病息災を祈って食べられてきた物。お正月のごちそうで疲れた胃にも、ぴったりです。</p> </div> <div data-bbox="2582 493 2864 766" data-label="Image"> </div>
昼食	<p>雑穀ごはん 粕汁 フレッシュオムレツ 信田和え 果物 (りんご)</p> <p>&lt;530kcal 蛋白質21.5g 脂質9.4g 塩分1.4g&gt;</p>	<p>パン パンプキンスープ プレーンオムレツ コーンサラダ ジョア</p> <p>&lt;811kcal 蛋白質27.5g 脂質32.3g 塩分3.0g&gt;</p>	<p>わかめ御飯 ひつつみ 焼き魚 (めばる酒粕) クルマ和え フルーチェ (みかん)</p> <p>&lt;552kcal 蛋白質28.1g 脂質8.6g 塩分3.0g&gt;</p>	
夕食	<p>麦ごはん 麩といんげんの味噌汁 豚肉のみそ焼き かぶのかにあんかけ 白菜の梅和え</p> <p>&lt;566kcal 蛋白質22.4g 脂質13.1g 塩分1.3g&gt;</p>	<p>麦ごはん 絹さやの味噌汁 焼き魚 (鯖のネギ味噌漬け) 里芋の大豆そぼろ煮 ミモザサラダ</p> <p>&lt;605kcal 蛋白質26.7g 脂質10.4g 塩分2.5g&gt;</p>	<p>麦ごはん かぶ汁 鶏肉のピザ風焼き ビーフン ゆばオクラ</p> <p>&lt;572kcal 蛋白質30.6g 脂質10.3g 塩分1.8g&gt;</p>	
計	<1688kcal 蛋白質73.8g 脂質35.5g 塩分5.5g>	<1957kcal 蛋白質72.9g 脂質53.3g 塩分7.9g>	<1753kcal 蛋白質84.4g 脂質35.7g 塩分6.9g>	



今年もよろしく  
お願いいたします

令和6年度  
中山の園



# 献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	1月11日 (土)	1月12日 (日)	1月13日 (月)	1月14日 (火)	1月15日 (水)	1月16日 (木)	1月17日 (金)
朝食	<p>ごはん 麩と舞茸の味噌汁 とろろ 信田煮 えのき和え 牛乳</p> <p>&lt;598kcal 蛋白質20.7g 脂質12.6g 塩分2.1g&gt;</p>	<p>ごはん 小松菜汁 五目厚焼玉子 つな炒り わさび菜おひたし 牛乳</p> <p>&lt;693kcal 蛋白質23.5g 脂質25.4g 塩分2.5g&gt;</p>	<p>ごはん にらと凍豆腐の味噌汁 こんぶ梅 キャベツとツナの和風炒め お浸し (山東菜) 牛乳</p> <p>&lt;542kcal 蛋白質18.6g 脂質12.5g 塩分1.6g&gt;</p>	<p>ごはん わかめと椎茸の味噌汁 数の子うに 白菜と竹輪の煮物 おかか和え 牛乳</p> <p>&lt;540kcal 蛋白質20.3g 脂質11.5g 塩分2.7g&gt;</p>	<p>ごはん 豆麩とえのきの味噌汁 イカ塩辛 切り干し大根煮つけ もやしのごま和え 牛乳</p> <p>&lt;554kcal 蛋白質20.3g 脂質11.1g 塩分2.6g&gt;</p>	<p>ごはん かぶ汁 生たきしらす佃煮 大根と半片の煮物 あさりと小松菜の和え物 牛乳</p> <p>&lt;535kcal 蛋白質19.1g 脂質10.3g 塩分1.8g&gt;</p>	<p>ごはん 海草の味噌汁 厚焼玉子 おから煮 菜の花のピーナツ和え 牛乳</p> <p>&lt;629kcal 蛋白質24.4g 脂質16.5g 塩分2.6g&gt;</p>
昼食	<p>雑穀ごはん 塩ちゃんこ きんぴら肉団子 カニカマ和え ストロベリーゼリー (手作り)</p> <p>&lt;630kcal 蛋白質21.9g 脂質15.0g 塩分2.3g&gt;</p>	<p>中華丼 五目スープ ニラ饅頭 はちみつレモンゼリー</p> <p>&lt;579kcal 蛋白質21.2g 脂質14.9g 塩分2.6g&gt;</p>	<p>カレーライス 帆立スープ シーザーサラダ プリン</p> <p>&lt;674kcal 蛋白質22.8g 脂質21.9g 塩分3.5g&gt;</p>	<p>味噌ラーメン 海老餃子 ブロッコリーサラダ 青りんごゼリー</p> <p>&lt;548kcal 蛋白質23.2g 脂質12.5g 塩分2.3g&gt;</p>	<p>五目炒飯 ワンタンスープ 餃子 ミモザサラダ みかんゼリー (手作り)</p> <p>&lt;563kcal 蛋白質16.9g 脂質5.6g 塩分6.0g&gt;</p>	<p>パン (野菜パン) コンソメスープ 春菊のキッシュ風：手作り スパゲッティサラダ ヤクルト400</p> <p>&lt;696kcal 蛋白質24.1g 脂質28.7g 塩分2.6g&gt;</p>	<p>雑穀ごはん けんちん汁 さばの照り焼き 生姜醤油和え 果物 (バナナ)</p> <p>&lt;634kcal 蛋白質28.2g 脂質14.6g 塩分2.3g&gt;</p>
夕食	<p>麦ごはん 海藻と椎茸の味噌汁 海老カツ クリームシチュー 華風酢の物</p> <p>&lt;735kcal 蛋白質30.2g 脂質17.9g 塩分3.0g&gt;</p>	<p>麦ごはん なめこ汁 煮魚 (カレイの煮付け) ミートボールのケチャップ煮 ポテトサラダ</p> <p>&lt;695kcal 蛋白質26.5g 脂質20.3g 塩分3.6g&gt;</p>	<p>麦ごはん しいたけ汁 野菜たっぷりオムレツ おでん風煮付け 鶏肉のマリネ</p> <p>&lt;611kcal 蛋白質25.5g 脂質19.8g 塩分3.0g&gt;</p>	<p>麦ごはん めかぶ汁 さばみそ煮 五目炒り豆腐 長芋の漬物</p> <p>&lt;581kcal 蛋白質28.2g 脂質13.9g 塩分3.1g&gt;</p>	<p>麦ごはん さつま芋の味噌汁 赤魚のくず煮 レバニラ炒め 菊とかぶの酢の物</p> <p>&lt;554kcal 蛋白質26.3g 脂質7.8g 塩分2.2g&gt;</p>	<p>麦ごはん ネギとわかめの味噌汁 鶏肉の梅みそ焼き きのこのカレー風味 さつま芋のサラダ</p> <p>&lt;693kcal 蛋白質26.3g 脂質19.1g 塩分1.9g&gt;</p>	<p>麦ごはん モヤシと揚げの味噌汁 チンジャオロースー じゃが芋とさつま揚げの煮物 白菜漬け</p> <p>&lt;592kcal 蛋白質19.9g 脂質18.8g 塩分2.8g&gt;</p>
計	<1964kcal 蛋白質72.8g 脂質45.5g 塩分7.4g>	<1967kcal 蛋白質71.3g 脂質60.5g 塩分8.7g>	<1827kcal 蛋白質66.9g 脂質54.1g 塩分8.1g>	<1669kcal 蛋白質71.7g 脂質37.9g 塩分8.1g>	<1671kcal 蛋白質63.5g 脂質24.4g 塩分10.8g>	<1925kcal 蛋白質69.5g 脂質58.1g 塩分6.3g>	<1856kcal 蛋白質72.5g 脂質49.9g 塩分7.7g>



# 献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	1月18日 (土)	1月19日 (日)	1月20日 (月)
朝食	ご飯 絹さやの味噌汁 のり佃煮 ふきの炒め煮(さつま揚げ) お浸し(白菜) 牛乳 <548kcal 蛋白質18.4g 脂質11.2g 塩分2.6g>	ご飯 大根の葉と麩の味噌汁 温泉卵 キャベツの炒め煮 春菊のごまあえ 牛乳 <648kcal 蛋白質24.2g 脂質20.0g 塩分2.1g>	ご飯 玉葱とわかめの味噌汁 納豆 すき昆布の煮物 白菜と菊のお浸し 牛乳 <595kcal 蛋白質23.2g 脂質14.0g 塩分2.0g>
昼食	赤かぶ青菜ご飯 ニラとえのきの味噌汁 おろしハンバーグ なばなと卵の和え物 南瓜のババロア(手作り) <694kcal 蛋白質26.4g 脂質16.9g 塩分3.0g>	きつねうどん 海老と豆腐のふんわり天 カリフラワーサラダ おしるこ風デザート <598kcal 蛋白質22.6g 脂質21.4g 塩分2.7g>	麻婆丼 五目スープ 野菜シューマイ 杏仁豆腐 <571kcal 蛋白質20.2g 脂質15.5g 塩分2.6g>
夕食	麦ご飯 いんげんのみそ汁 ほっけ焼き 炒りピーマン ゆずの酢の物 <579kcal 蛋白質28.0g 脂質14.9g 塩分1.8g>	麦ご飯 しいたけ汁 鶏肉の梅みそ焼き ゆばの煮物 あさりと青菜の和え物 <586kcal 蛋白質27.8g 脂質15.6g 塩分1.9g>	麦ご飯 舞茸と卵の味噌汁 鮭のマヨネーズ焼き いか大根 オクラのなめたけ和え <573kcal 蛋白質34.6g 脂質13.1g 塩分3.3g>
計	<1822kcal 蛋白質72.8g 脂質43.0g 塩分7.4g>	<1831kcal 蛋白質74.5g 脂質57.0g 塩分6.7g>	<1739kcal 蛋白質78.0g 脂質42.5g 塩分7.9g>



## 緑黄色野菜の王様！ 冬が旬のほうれんそう



ほうれんそうは、貧血予防に欠かせない鉄分や葉酸、ビタミンCが豊富で、さらに粘膜を保護して免疫力を高めるビタミンAも多く含んでいることから、まさに緑黄色野菜の王様といえる食材です。シュウ酸などのあく成分を多く含んでいるので、さっとゆでてから流水にさらし、あく抜きをしてから調理します。炒めると食べやすく、ナッツやごまとの組み合わせがおすすめです。ビタミンA、C、Eがそろい、免疫力をさらに高めてくれます。







令和6年度  
中山の園



# 献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	1月21日 (火)	1月22日 (水)	1月23日 (木)	1月24日 (金)	1月25日 (土)	1月26日 (日)	1月27日 (月)
朝食	<p>ごはん 豆腐と揚げの味噌汁 あみ桜 もやし炒め 梅和え 牛乳</p> <p>&lt;614kcal 蛋白質21.8g 脂質17.9g 塩分2.4g&gt;</p>	<p>ごはん 南瓜と絹さやの味噌汁 煮豆 ふりかけ フキの炒め煮 お浸し (春菊) 牛乳</p> <p>&lt;601kcal 蛋白質20.9g 脂質10.7g 塩分2.8g&gt;</p>	<p>ごはん ほうれん草と豆麩の味噌汁 栄養豆腐 白菜と半片の煮物 オクラとひじきのおかか和え 牛乳</p> <p>&lt;602kcal 蛋白質23.5g 脂質14.5g 塩分2.4g&gt;</p>	<p>ごはん ニラと板麩の味噌汁 小切り花咲イカ 大豆とひじきの煮物 おかか和え 牛乳</p> <p>&lt;554kcal 蛋白質21.0g 脂質11.6g 塩分2.2g&gt;</p>	<p>ごはん しいたけ汁 とろろ 信田煮 お浸し (白菜) 牛乳</p> <p>&lt;602kcal 蛋白質21.2g 脂質12.9g 塩分2.5g&gt;</p>	<p>ごはん 玉葱と麩の味噌汁 野沢菜昆布 大根と半片の煮物 菜の花辛子和え 牛乳</p> <p>&lt;537kcal 蛋白質18.9g 脂質10.1g 塩分2.1g&gt;</p>	<p>ごはん さつまいもの味噌汁 納豆 キャベツの炒め煮 お浸し (春菊) 牛乳</p> <p>&lt;641kcal 蛋白質24.8g 脂質16.6g 塩分2.1g&gt;</p>
昼食	<p>鶏ごぼうごはん まいたけの清汁 和風炒り豆腐包み焼き セロリーとささ身のサラダ フルーツ和え</p> <p>&lt;483kcal 蛋白質21.8g 脂質6.7g 塩分1.8g&gt;</p>	<p>三色丼 麩と三つ葉の清汁 生揚げの五目煮 和菓子風ムス ふんわりきなこ</p> <p>&lt;602kcal 蛋白質20.5g 脂質13.8g 塩分2.6g&gt;</p>	<p>パン(野菜パン) コーンスープ カニ入卵焼き シーフードサラダ まめぴよ</p> <p>&lt;705kcal 蛋白質25.4g 脂質25.4g 塩分3.7g&gt;</p>	<p>雑穀ごはん 芋ノ子汁 焼き魚 (ぶり照り焼き) しめじのピーナッツ和え 果物 (りんご)</p> <p>&lt;577kcal 蛋白質27.3g 脂質9.7g 塩分1.4g&gt;</p>	<p>雑穀ごはん 大根と人参の味噌汁 照焼ハンバーグ マカロニサラダ フルーチェ (いちご)</p> <p>&lt;577kcal 蛋白質18.2g 脂質12.3g 塩分1.6g&gt;</p>	<p>彩りちりめんごはん 塩ちゃんこ 茸の和風オムレツ しらたきのくるみ和え プリン (キャラメル) : 手作り</p> <p>&lt;673kcal 蛋白質25.6g 脂質22.5g 塩分2.1g&gt;</p>	<p>雑穀ごはん せんべい汁 ふんわり豆腐ハンバーグ (添え) ツナさらだ フルーツ缶 (いよかん)</p> <p>&lt;612kcal 蛋白質22.4g 脂質10.9g 塩分3.3g&gt;</p>
夕食	<p>麦ごはん めかぶ汁 白身魚の竜田揚げ ふきのフレーク煮 なめこのおろし和え</p> <p>&lt;527kcal 蛋白質22.5g 脂質11.6g 塩分2.6g&gt;</p>	<p>麦ごはん 海藻の味噌汁 天ぷら (きす・さつまいも・かき揚げ) 三色煮浸し 長芋の漬物</p> <p>&lt;640kcal 蛋白質18.0g 脂質17.7g 塩分2.3g&gt;</p>	<p>麦ごはん きのこの味噌汁 生姜焼き きんぴら煮 酢味噌和え</p> <p>&lt;627kcal 蛋白質31.6g 脂質16.8g 塩分2.2g&gt;</p>	<p>麦ごはん モヤシと揚げの味噌汁 酢豚 帆立風味フライ もみ漬け</p> <p>&lt;652kcal 蛋白質22.0g 脂質18.3g 塩分1.8g&gt;</p>	<p>麦ごはん 若布と凍豆腐の味噌汁 鮭のちゃんちゃん焼き かぼちゃのそぼろ煮 カブの塩漬け</p> <p>&lt;636kcal 蛋白質20.0g 脂質21.3g 塩分1.6g&gt;</p>	<p>麦ごはん えのきの味噌汁 味噌田楽 エリンギの中華炒め 春雨サラダ</p> <p>&lt;654kcal 蛋白質30.8g 脂質19.6g 塩分2.5g&gt;</p>	<p>麦ごはん ネギとわかめの味噌汁 山賊焼き 帆立とチンゲンサイのコンソメ煮 菊の酢の物</p> <p>&lt;490kcal 蛋白質22.4g 脂質7.2g 塩分1.9g&gt;</p>
計	<1624kcal 蛋白質66.1g 脂質36.2g 塩分6.8g>	<1843kcal 蛋白質59.4g 脂質42.2g 塩分7.6g>	<1934kcal 蛋白質80.6g 脂質56.7g 塩分8.3g>	<1783kcal 蛋白質70.3g 脂質39.6g 塩分5.5g>	<1816kcal 蛋白質59.5g 脂質46.5g 塩分5.7g>	<1864kcal 蛋白質75.3g 脂質52.2g 塩分6.7g>	<1743kcal 蛋白質69.5g 脂質34.8g 塩分7.3g>



# 献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	1月28日 (火)	1月29日 (水)	1月30日 (木)	1月31日 (金)
朝食	<p>ごはん 大根と茸の味噌汁 まろやかこんぶ ふきのフレーク煮 わさび菜おひたし 牛乳</p> <p>&lt;533kcal 蛋白質17.5g 脂質10.5g 塩分1.9g&gt;</p>	<p>ごはん ジャガイモと絹さやの味噌汁 青のりわかめ キャベツの土佐和え お浸し (ほうれん草) 牛乳</p> <p>&lt;557kcal 蛋白質19.4g 脂質11.5g 塩分2.4g&gt;</p>	<p>ごはん いんげんと豆腐の味噌汁 厚焼玉子 ぜんまいの炒め煮 お浸し (白菜) 牛乳</p> <p>&lt;607kcal 蛋白質22.8g 脂質16.0g 塩分2.5g&gt;</p>	<p>ごはん 南瓜の味噌汁 浅だきレモンちりめん もやし炒め 磯和え (ほうれん草) 牛乳</p> <p>&lt;599kcal 蛋白質21.4g 脂質15.4g 塩分2.0g&gt;</p>
昼食	<p>鮭の親子丼 いわしのつみれ汁 ほうれん草卵の花柚子風味 デザート</p> <p>&lt;542kcal 蛋白質24.6g 脂質10.9g 塩分1.9g&gt;</p>	<p>五目焼きそば 豆腐とかにかまの清汁 モロヘイヤのごま和え ヨーグルト</p> <p>&lt;550kcal 蛋白質26.0g 脂質14.1g 塩分4.0g&gt;</p>	<p>パン (野菜パン) ミネストローネ チキングラタン：手作り ミモザサラダ 果物 (バナナ)</p> <p>&lt;702kcal 蛋白質23.7g 脂質22.7g 塩分2.9g&gt;</p>	<p>山菜そば 卵ロール 辛子醤油和え ふんわりみたらしムース</p> <p>&lt;488kcal 蛋白質21.7g 脂質9.3g 塩分2.6g&gt;</p>
夕食	<p>麦ごはん 板麩とえのきの味噌汁 八宝菜 ニラ饅頭 漬物 (紅カブ)</p> <p>&lt;590kcal 蛋白質23.7g 脂質15.4g 塩分3.4g&gt;</p>	<p>麦ごはん 小松菜と昆布の味噌汁 鶏肉の梅みそ焼き かぶのコンソメ煮 南瓜サラダ</p> <p>&lt;554kcal 蛋白質24.3g 脂質10.8g 塩分1.6g&gt;</p>	<p>麦ごはん 大根と人参の味噌汁 お豆とかぼちゃのコロッケ きのこのカレー風味 玉葱のドレッシング和え</p> <p>&lt;677kcal 蛋白質20.4g 脂質19.5g 塩分1.8g&gt;</p>	<p>麦ごはん 豆腐と若布の味噌汁 ミートボールのクリーム煮 じゃこピーマン マセドアンサラダ</p> <p>&lt;624kcal 蛋白質18.9g 脂質14.8g 塩分3.5g&gt;</p>
計	<1665kcal 蛋白質65.9g 脂質36.8g 塩分7.3g>	<1661kcal 蛋白質69.8g 脂質36.4g 塩分8.0g>	<1986kcal 蛋白質66.8g 脂質58.2g 塩分7.2g>	<1711kcal 蛋白質62.0g 脂質39.6g 塩分8.1g>

## 助け合って作用するビタミン

ビタミンは、体の中での働きが、中々関係が深い。ビタミンは、体の中での働きが、中々関係が深い。ビタミンは、体の中での働きが、中々関係が深い。

↓ ビタミンC ↓  
ピーマン、パセリ、芽キャベツ、ゆず、レモン、柿、いちご、じゃがいも

↓ ビタミンA ↓  
ニンジン、パセリ、うなぎ、ほたるいかに、青じそ

↓ ビタミンE ↓  
ア몬드、ヘーゼルナッツ、マーガリン、植物油、西洋かぼちゃ、小麦胚芽、モロヘイヤ