

令和7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】

	6月1日（日）	6月2日（月）	6月3日（火）	6月4日（水）	6月5日（木）	6月6日（金）	6月7日（土）
朝食	ごはん かぼちゃ きぬ みそしる 南瓜と絹さやの味噌汁 ぎゅうにく やまと に 牛肉の大和煮 ふきのフレーク煮 こまつな ひた 小松菜のお浸し ぎゅうにゅう 牛乳 <560kcal 蛋白質27.6g 脂質10.5g 塩分2.2g>	ごはん たまねぎ しいたけ みそしる 玉葱と椎茸の味噌汁 たまご豆腐 ゼンマイの煮付け おかか和え ぎゅうにゅう 牛乳 <559kcal 蛋白質20.1g 脂質14.3g 塩分2.2g>	ごはん まめ ふ みそしる 豆麩とえのきの味噌汁 かず こ 数の子うに きりぼし だいこん い に 切干大根炒り煮 ほうれん草のお浸し ぎゅうにゅう 牛乳 <555kcal 蛋白質20.1g 脂質14.0g 塩分2.3g>	ごはん はくさい にんじん みそしる 白菜と人参の味噌汁 にまめ 煮豆 ふりかけ みずの炒め煮 もやしのごま和え ぎゅうにゅう 牛乳 <569kcal 蛋白質19.5g 脂質10.8g 塩分2.2g>	ごはん かいそう みそしる 海草の味噌汁 さかなかんづめ さんま うめ に 魚缶詰（秋刀魚梅煮） はくさい はんぺん にも 白菜と半片の煮物 ピーナツ和え ぎゅうにゅう 牛乳 <568kcal 蛋白質23.9g 脂質13.1g 塩分2.1g>	ごはん たまねぎ ふ みそしる 玉葱と麩の味噌汁 しおから イカ塩辛 ひじきの炒り煮 こまつな ひた 小松菜のお浸し ぎゅうにゅう 牛乳 <594kcal 蛋白質22.0g 脂質17.4g 塩分2.4g>	ごはん とうふ みそしる 豆腐となめこの味噌汁 しそみそ もやし炒め はくさい ひた 白菜のお浸し ぎゅうにゅう 牛乳 <310kcal 蛋白質16.5g 脂質14.8g 塩分2.1g>
昼食	ざっくく はん 雑穀ごはん はん へん ねぎ すましじる 半片と葱の清汁 にゅうたまごや カニ入卵焼き あおな たまご あ もの 青菜と卵の和え物 あずきのババロア（手作り） <540kcal 蛋白質19.5g 脂質9.0g 塩分1.5g>	ハヤシライス ほうれん草のスープ はるやさい 春野菜サラダ ヨーグルト和え <578kcal 蛋白質15.0g 脂質17.9g 塩分3.7g>	ざっくく はん 雑穀ごはん きのこ すましじる ツミレと茸の清汁 こーん だいず コーンと大豆のメンチカツ なまあ みそ いた 生揚げの味噌炒め は 歯によいゼリー <801kcal 蛋白質24.1g 脂質33.4g 塩分1.6g>	たけのこごはん さつま汁 とうふ 豆腐チーズオムレツ：手作り さといも 里芋のそぼろ煮 デザート <696kcal 蛋白質28.2g 脂質21.1g 塩分2.7g>	パン（野菜パン） パンプキンスープ えび 海老グラタン：手作り みず菜サラダ 野菜ジュース <724kcal 蛋白質24.9g 脂質22.4g 塩分2.4g>	ひ ちゅうか 冷やし中華 ぎょうざ 餃子 さんしよく まめ 三色豆 マンゴープリン <746kcal 蛋白質23.9g 脂質18.0g 塩分3.8g>	えび 海老ピラフ かにスープ きんぴら肉団子 マスカットゼリー（手作り） <427kcal 蛋白質12.5g 脂質8.2g 塩分3.2g>
夕食	むぎ はん 麦ごはん あ みそしる モヤシと揚げの味噌汁 さわら さいきょう や 鱈の西京焼き とうふ 豆腐ときこの旨煮 なが いも ほそぎ 長芋の細切り <632kcal 蛋白質30.6g 脂質12.0g 塩分2.9g>	むぎ はん 麦ごはん にら とうふ みそしる 韭菜と豆腐の味噌汁 とり にく うめ や 鶏肉の梅みそ焼き かぼちゃ あま に かぼちゃの甘煮 なめこのおろし和え <574kcal 蛋白質26.8g 脂質8.7g 塩分1.2g>	むぎ はん 麦ごはん こまつな こんぶ みそしる 小松菜と昆布の味噌汁 すみび とり 炭火鶏つくね じゃこピーマン マセドアンサラダ <685kcal 蛋白質24.0g 脂質22.1g 塩分2.6g>	むぎ はん 麦ごはん たま こうやとうふ みそしる 玉ねぎと高野豆腐の味噌汁 や ざかな 焼き魚（ほっけ） かぶ 蕪のかにあんかけ ヌタ和え <484kcal 蛋白質24.2g 脂質5.2g 塩分2.2g>	むぎ はん 麦ごはん きのこの味噌汁 ぶたにく ふう や 豚肉のピザ風焼き だいこん ぎ いた 大根せん切り炒め ブロッコリーの和え物 <579kcal 蛋白質26.8g 脂質16.1g 塩分1.8g>	むぎ はん 麦ごはん にら みそしる 韭菜とえのきの味噌汁 みそ でんがく 味噌田楽 おでん風煮付け もみ漬け <553kcal 蛋白質25.1g 脂質11.6g 塩分2.3g>	むぎ はん 麦ごはん しいたけ じる しいたけ汁 てん 天ぷら（カ・マ・キ・ナ） じゃがいもとさつま揚げの煮物 だいこん 大根なます <680kcal 蛋白質18.1g 脂質22.5g 塩分1.5g>
計	<1732kcal 蛋白質77.7g 脂質31.5g 塩分6.6g>	<1711kcal 蛋白質61.9g 脂質40.8g 塩分7.0g>	<2041kcal 蛋白質68.2g 脂質69.5g 塩分6.6g>	<1750kcal 蛋白質71.9g 脂質37.1g 塩分7.1g>	<1871kcal 蛋白質75.6g 脂質51.6g 塩分6.2g>	<1892kcal 蛋白質71.0g 脂質47.0g 塩分8.5g>	<1417kcal 蛋白質47.1g 脂質45.5g 塩分6.9g>



《今月の地産地消食材》★一戸町 米、乳製品 ★岩手県産 しいたけ、もやし、納豆、鶏ささ身、アスパラ



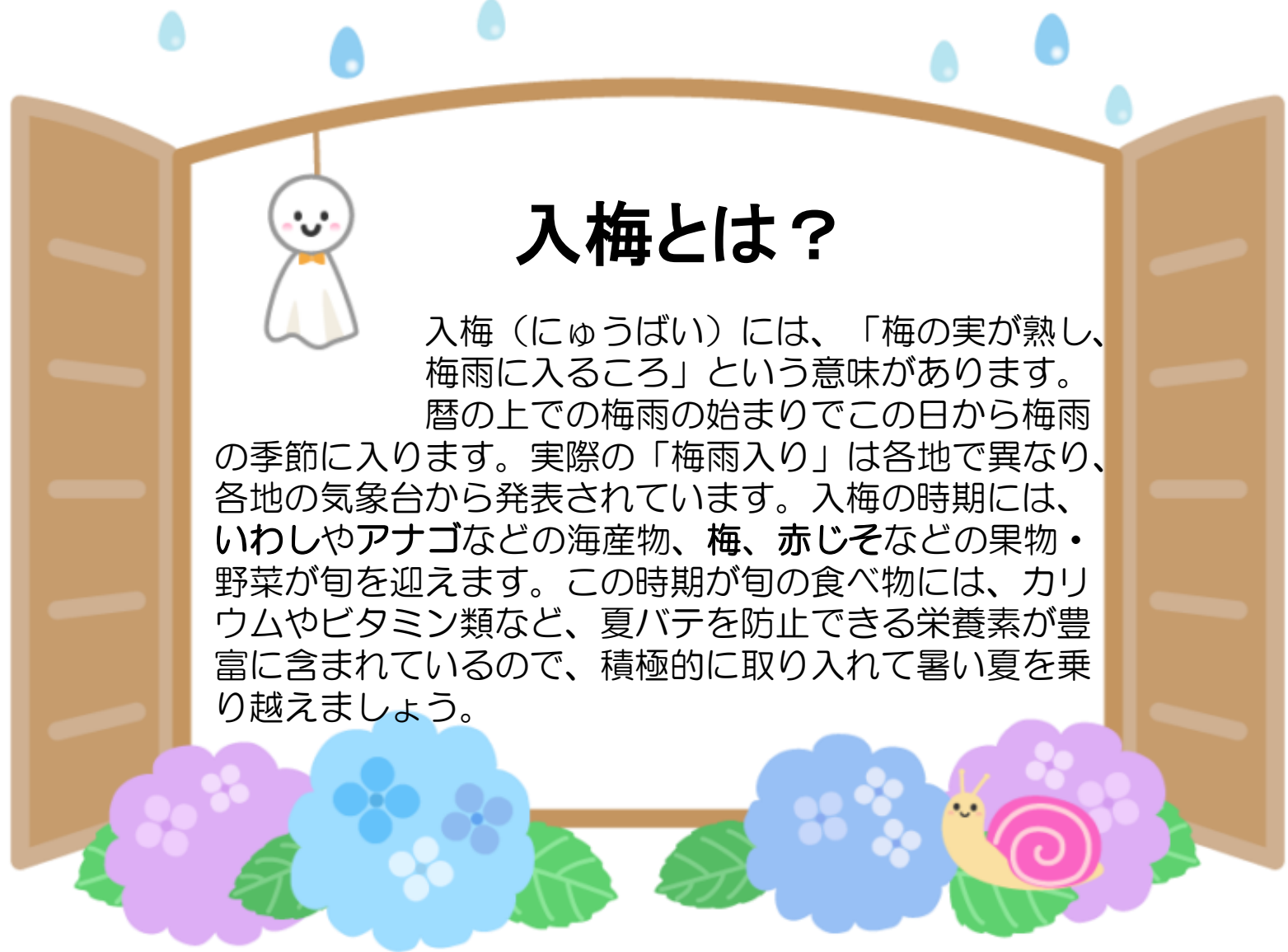


献立一覧表



【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】

	6月8日（日）	6月9日（月）	6月10日（火）				
朝食	ごはん キャベと人参の味噌汁 納豆 すき昆布の煮物 ごま和え 牛乳 <588kcal 蛋白質23.4g 脂質14.1g 塩分2.3g>	ごはん 玉葱と揚げの味噌汁 五目厚焼玉子 白カブと半片の煮物 梅和え 牛乳 <691kcal 蛋白質23.8g 脂質25.1g 塩分2.4g>	ごはん にらといた麩のみそ汁 精進肉炒め 切干大根炒り煮 ほうれん草の磯和え 牛乳 <573kcal 蛋白質20.2g 脂質13.9g 塩分2.2g>				
昼食	雑穀ごはん のっぺい汁 銀ひらすの甘味噌焼き 辛子醤油和え アロエヨーグルト <498kcal 蛋白質27.0g 脂質4.8g 塩分2.3g>	中華丼 きくらげスープ 白身魚と豆腐のふんわり天 あじさいゼリー <542kcal 蛋白質19.0g 脂質12.5g 塩分2.6g>	雑穀ごはん まいたけの清汁 ミックスフライ 和風サラダ 果物（バナナ） <711kcal 蛋白質18.0g 脂質23.3g 塩分1.7g>				
夕食	麦ごはん 青菜汁 しゃぶしゃぶ 三色いなりと野菜の炊き合わせ マカロニサラダ <700kcal 蛋白質31.0g 脂質21.3g 塩分2.5g>	麦ごはん ネギとわかめの味噌汁 焼き魚（鮭） 茶碗蒸し：手作り 紅梅春雨 <481kcal 蛋白質25.6g 脂質5.9g 塩分2.4g>	麦ごはん ジャガイモの味噌汁 肉豆腐 アスパラ炒め 春雨サラダ <619kcal 蛋白質26.1g 脂質21.0g 塩分2.2g>				
計	<1785kcal 蛋白質81.4g 脂質40.2g 塩分7.1g>	<1713kcal 蛋白質68.4g 脂質43.5g 塩分7.4g>	<1903kcal 蛋白質64.3g 脂質58.2g 塩分6.0g>				



《今月の地産地消食材》★一戸町 米、牛乳

★岩手県産 しいたけ、もやし、納豆、鶏ささ身、アスパラ



令和7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】

	6月11日（水）	6月12日（木）	6月13日（金）	6月14日（土）	6月15日（日）	6月16日（月）	6月17日（火）
朝食	ごはん モヤシト揚げの味噌汁 温泉卵 キャベツの炒め煮 小松菜のお浸し 牛乳 <617kcal 蛋白質24.2g 脂質19.5g 塩分1.9g>	ごはん じゃが芋の味噌汁 とろろ 信田煮 わさび菜おひたし 牛乳 <576kcal 蛋白質19.1g 脂質11.7g 塩分2.3g>	ごはん 海藻の味噌汁 まろやかこんぶ 白菜と竹輪の煮物 辛子醤油和え 牛乳 <529kcal 蛋白質16.2g 脂質11.5g 塩分2.2g>	ごはん 南瓜の味噌汁 納豆 ひじきの炒り煮 えのき和え 牛乳 <655kcal 蛋白質26.4g 脂質19.9g 塩分1.9g>	ごはん かぶの葉ととろろ昆布の味噌汁 煮豆 ふりかけ ワラビの煮付け うまい菜のおひたし 牛乳 <580kcal 蛋白質19.4g 脂質11.8g 塩分2.2g>	ごはん えのきの味噌汁 しじみ佃煮 みずの炒め煮 小松菜のお浸し 牛乳 <574kcal 蛋白質22.0g 脂質11.5g 塩分2.8g>	ごはん 大根と茸の味噌汁 枝豆とうふ 落の味噌炒め わさび菜おひたし 牛乳 <666kcal 蛋白質22.5g 脂質18.5g 塩分2.8g>
昼食	雑穀ごはん 半片と春雨の清汁 テリヤキハンバーグ いんげんとベーコンのソテー フルーチェ（ぶどう） <598kcal 蛋白質16.9g 脂質15.3g 塩分1.8g>	パン（野菜パン） ほうれん草とベーコンのスープ スクランブルエッグ えびマヨサラダ ジョア <740kcal 蛋白質26.2g 脂質30.6g 塩分2.9g>	ねばねば蕎麦 卵ロール 南瓜のいとこ煮 ライチゼリー <446kcal 蛋白質17.4g 脂質4.8g 塩分1.7g>	雑穀ごはん せんべい汁 赤魚の生姜みそ焼き クルミ和え 果物（オレンジ） <571kcal 蛋白質26.6g 脂質10.3g 塩分1.9g>	炒飯 中華スープ 海老餃子 ブロッコリーの和え物 フルーチェ（ミックスベリー） <524kcal 蛋白質18.1g 脂質5.6g 塩分5.5g>	親子丼 そうめんの清汁 豆腐の味噌炒め ソフール <644kcal 蛋白質30.5g 脂質13.0g 塩分2.1g>	カツカレー きのこのスープ シーフードサラダ うめゼリー <756kcal 蛋白質19.8g 脂質27.5g 塩分3.9g>
夕食	麦ごはん 卵と茸の味噌汁 助宗鰯のネギオイル焼き ピーマンソテー ささ身の梅酢和え <507kcal 蛋白質25.7g 脂質9.7g 塩分2.1g>	麦ごはん しいたけ汁 鯖の竜田揚げ 五目炒り豆腐 玉ねぎとアスパラのサラダ <690kcal 蛋白質31.2g 脂質24.3g 塩分2.1g>	麦ごはん 小松菜と揚げの味噌汁 回鍋肉 なすの蒸し浸し 山芋サラダ <593kcal 蛋白質23.5g 脂質18.8g 塩分2.5g>	麦ごはん 麩といんげんの味噌汁 生姜焼き ロールキャベツのトマトソース煮 さつま芋のサラダ <749kcal 蛋白質27.0g 脂質23.5g 塩分2.0g>	麦ごはん 豆腐とわかめの味噌汁 めばるの醤油バター焼き 鶏肉とごぼうの炒め煮 酢の物 <529kcal 蛋白質30.6g 脂質7.7g 塩分2.2g>	麦ごはん モヤシト揚げの味噌汁 鶏肉の梅みそ焼き ゆばの煮物 わさび醤油和え <558kcal 蛋白質30.3g 脂質12.1g 塩分2.2g>	麦ごはん 板麩とえのきの味噌汁 スペイン風オムレツ きんぴら煮 長芋の梅和え <608kcal 蛋白質21.5g 脂質16.7g 塩分1.3g>
計	<1723kcal 蛋白質66.8g 脂質44.5g 塩分5.9g>	<2006kcal 蛋白質76.5g 脂質66.6g 塩分7.3g>	<1568kcal 蛋白質57.0g 脂質35.1g 塩分6.5g>	<1975kcal 蛋白質79.9g 脂質53.6g 塩分5.9g>	<1633kcal 蛋白質68.1g 脂質25.1g 塩分9.8g>	<1776kcal 蛋白質82.8g 脂質36.5g 塩分7.0g>	<2030kcal 蛋白質63.8g 脂質62.7g 塩分8.0g>



《今月の地産地消食材》★一戸町 米、乳製品 ★岩手県産 三陸産わかめ、もやし、まいたけ、レタス、豚肉



令和7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】

	6月18日（水）	6月19日（木）	6月20日（金）				
朝食	ごはん 葱と高野豆腐の味噌汁 まつまえ ぶ 松前漬け はくさい はんぺん にもの 白菜と半片の煮物 えのき和え ぎゅうにゅう 牛乳 <523kcal 蛋白質18.8g 脂質9.9g 塩分2.3g>	ごはん かいそう しいたけ みそしる 海藻と椎茸の味噌汁 なっとう 納豆 きりぼし だいこん につ 切干し大根煮付け からし あ 辛子和え ぎゅうにゅう 牛乳 <600kcal 蛋白質22.6g 脂質16.1g 塩分2.1g>	ごはん はくさい にんじん みそしる 白菜と人参の味噌汁 げんえん 減塩まるやかひじき きゃべつ いた に キャベツの炒め煮 さんとうな ひた 山東菜のお浸し ぎゅうにゅう 牛乳 <554kcal 蛋白質16.8g 脂質14.2g 塩分2.0g>	食中毒に注意 高温多湿となるこの時期は、食中毒を起こす菌が繁殖しやすくなります。予防するには、食中毒菌を 「つけない、増やさない、殺菌する」が原則。食事の前には、しっかり手洗いをしましょう。清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器に盛り付けましょう。調理前の食品や、調理後の食品は、室温に長く放置してはいけません。 食中毒は簡単な予防方法をきちんと守れば予防できます。			
昼食	ざっくく はん 雑穀ごはん とんじる 豚汁 や ざかな 焼き魚（ほっけ） しょうが しょうゆ あ 生姜醤油和え マロンババロア（手作り） <619kcal 蛋白質30.6g 脂質13.9g 塩分2.1g>	やさい パン（野菜パン） やさい 野菜スープ かぼちゃのグラタン：手作り コブサラダ まめぴよ <694kcal 蛋白質23.6g 脂質24.4g 塩分3.2g>	さけ おやこどん 鮭の親子丼 とうふ すましじる つみれと豆腐の清汁 しのだ に ふきの信田煮 プリン <532kcal 蛋白質25.3g 脂質12.0g 塩分2.1g>				
夕食	むぎ はん 麦ごはん みそしる きのこの味噌汁 えび 海老フライ ビーフン みょうが あ みょうが和え <630kcal 蛋白質17.7g 脂質18.9g 塩分1.8g>	むぎ はん 麦ごはん みそしる えのきの味噌汁 おろしハンバーグ なす い 茄子炒り ポテトサラダ <704kcal 蛋白質21.2g 脂質25.2g 塩分2.7g>	むぎ はん 麦ごはん みそしる きのこの味噌汁 しょうがや 生姜焼き アスパラのクリーム煮 くるみ あ クルミ和え <601kcal 蛋白質29.8g 脂質15.7g 塩分2.4g>				
計	<1772kcal 蛋白質67.1g 脂質42.7g 塩分6.2g>	<1998kcal 蛋白質67.3g 脂質65.8g 塩分8.0g>	<1687kcal 蛋白質71.9g 脂質41.8g 塩分6.5g>				



《今月の地産地消食材》★一戸町 米、乳製品

★岩手県産 三陸産わかめ、もやし、まいたけ、レタス、豚肉



令和7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】

	6月21日（土）	6月22日（日）	6月23日（月）	6月24日（火）	6月25日（水）	6月26日（木）	6月27日（金）
朝食	ごはん いんげんのみそ汁 厚焼玉子 大根と竹輪の煮物 小松菜のお浸し 牛乳 <579kcal 蛋白質23.1g 脂質14.8g 塩分2.4g>	ごはん 蕪と豆麩の味噌汁 たらこ和風煮 ふきの炒め煮 青菜ののり酢和え 牛乳 <538kcal 蛋白質18.2g 脂質10.7g 塩分2.1g>	ごはん かぶ菜と舞茸の味噌汁 小切り花咲イカ すき昆布の煮物 白菜のお浸し 牛乳 <514kcal 蛋白質17.9g 脂質9.8g 塩分2.1g>	ごはん 白菜と若布の味噌汁 栄養豆腐 ひじきの炒り煮 お浸し 牛乳 <578kcal 蛋白質21.8g 脂質15.7g 塩分2.2g>	ごはん 茄子の味噌汁 まるやかわかめ ワラビの煮付け 小松菜わさび和え 牛乳 <555kcal 蛋白質17.7g 脂質12.9g 塩分1.9g>	ごはん 蕪と舞茸の味噌汁 納豆 大根と半片の煮物 春菊のごまあえ 牛乳 <595kcal 蛋白質24.4g 脂質13.9g 塩分2.0g>	ごはん 玉葱と椎茸の味噌汁 青のりわかめ 切干大根炒り煮 えのき和え 牛乳 <539kcal 蛋白質17.7g 脂質12.5g 塩分2.3g>
昼食	梅ひじきごはん けんちん汁 たらのピカタ ナムル オレンジゼリー（手作り） <679kcal 蛋白質30.9g 脂質23.3g 塩分3.3g>	雑穀ごはん しいたけとみょうがの清汁 茸の和風オムレツ ささ身の辛し和え あずきのババロア <600kcal 蛋白質24.1g 脂質15.1g 塩分2.5g>	ロコモコ丼 五目スープ 帆立と小松菜のクリーム煮 ヨーグルト <715kcal 蛋白質30.1g 脂質21.6g 塩分2.5g>	鶏ごぼうごはん 茶そばの清汁 コロッケ 切干の胡麻酢和え フルーツあんみつ風 <858kcal 蛋白質18.3g 脂質29.7g 塩分3.5g>	きつねうどん 枝豆と豆腐のふんわり天 青菜と卵の和え物 さくらんぼゼリー <484kcal 蛋白質19.9g 脂質15.4g 塩分2.6g>	パン（野菜パン） コーンスープ チキンオムレツ ブロッコリーサラダ 野菜ジュース <846kcal 蛋白質27.9g 脂質35.5g 塩分3.3g>	ナポリタン わかめスープ 若鶏のレモンバジル風味 メロンクリームソーダ風ゼリー <463kcal 蛋白質23.0g 脂質14.0g 塩分3.1g>
夕食	麦ごはん めかぶ汁 豚肉のみそ焼き 里芋の大豆そぼろ煮 トコロテン <615kcal 蛋白質26.2g 脂質15.6g 塩分1.6g>	麦ごはん 小松菜と昆布の味噌汁 味噌田楽 豚肉と筍のさっと炒め きゅうりの梅おかか和え <591kcal 蛋白質28.3g 脂質14.6g 塩分2.7g>	麦ごはん 豆腐と揚げの味噌汁 八宝菜 春巻き つけもの <593kcal 蛋白質24.6g 脂質16.5g 塩分2.3g>	麦ごはん 山東菜の味噌汁 鮭のマヨネーズ焼き キャベツとベーコンのカレー煮 タラモサラダ <670kcal 蛋白質27.9g 脂質23.3g 塩分2.3g>	麦ごはん いんげんのみそ汁 さばの生姜焼き 肉じゃが オクラのツナ和え <637kcal 蛋白質31.5g 脂質17.3g 塩分2.6g>	麦ごはん 夕顔汁 回鍋肉 さつま芋のオレンジ煮 スパゲッティサラダ <730kcal 蛋白質24.6g 脂質22.9g 塩分1.7g>	麦ごはん 小松菜汁 さばのみそ煮 三色信田と長芋の炊き合わせ コーンの白和え <605kcal 蛋白質29.3g 脂質14.6g 塩分1.9g>
計	<1874kcal 蛋白質80.2g 脂質53.7g 塩分7.3g>	<1729kcal 蛋白質70.6g 脂質40.4g 塩分6.4g>	<1822kcal 蛋白質72.7g 脂質47.9g 塩分7.0g>	<2106kcal 蛋白質68.0g 脂質68.7g 塩分8.0g>	<1677kcal 蛋白質69.1g 脂質45.5g 塩分7.1g>	<2171kcal 蛋白質76.9g 脂質72.3g 塩分7.1g>	<1607kcal 蛋白質70.0g 脂質41.1g 塩分7.3g>



≪6/22の昼食は地産地消メニューです≫ ★一戸町 米、牛乳 ★岩手県産 あわ、きび、しいたけ、わかめ、卵、鶏ささ身、キャベツ



令和7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】

	6月28日（土）	6月29日（日）	6月30日（月）				
朝食	ごはん 豆腐とわかめの味噌汁 魚缶詰（秋刀魚カレー味） たらこ炒り わさび菜おひたし ぎゅうにゅう 牛乳 <607kcal 蛋白質24.3g 脂質17.1g 塩分1.9g>	ごはん 夕方顔汁 帆立うに キャベツとツナの和風炒め 白菜のお浸し ぎゅうにゅう 牛乳 <547kcal 蛋白質19.2g 脂質12.0g 塩分2.3g>	ごはん 海草の味噌汁 卵豆腐 ゼンマイの煮付け 山東菜のお浸し ぎゅうにゅう 牛乳 <566kcal 蛋白質20.1g 脂質15.6g 塩分2.1g>	雨の季節になりました。気温と湿度が上がり、食欲もダウンしやすくなります。のどが渴いたときだけでなく、こまめに水分補給をし、バランスのよい食事で体力を維持しましょう。			
昼食	雑穀ごはん 麴と三つ葉の清汁 野菜たっぷりオムレツ 蕪と鶏肉の煮物 いちご 苺プリン（手作り） <629kcal 蛋白質24.3g 脂質15.6g 塩分1.7g>	雑穀ごはん すいとん 照焼チキン からしマヨネーズ和え フルーチェ（ピーチ） <606kcal 蛋白質27.4g 脂質15.0g 塩分2.2g>	チキンライス 野菜スープ くわいとひじきの肉団子 ブロッコリーのサラダ ヨーグルト <721kcal 蛋白質20.8g 脂質22.3g 塩分5.2g>				
夕食	むぎごはん 茄子の味噌汁 ハンペン・えび寄せフライ マカロニのソテー かぼちゃ 南瓜サラダ <765kcal 蛋白質25.5g 脂質23.2g 塩分2.5g>	むぎごはん サツマイモの味噌汁 トロさばの本みりん焼き 豆腐の中華風煮 めかぶトロロ <534kcal 蛋白質27.8g 脂質10.1g 塩分1.8g>	ごはん 蕪と豆麴の味噌汁 さばの照り焼き ピーマン炒め トコロテン <610kcal 蛋白質29.0g 脂質19.1g 塩分1.8g>				
計	<2001kcal 蛋白質74.0g 脂質56.0g 塩分6.2g>	<1688kcal 蛋白質74.4g 脂質37.1g 塩分6.2g>	<1897kcal 蛋白質69.9g 脂質57.0g 塩分9.1g>				



《今月の地産地消食材》

★一戸町 米、牛乳、ひつつみ ★岩手県産 豚肉、もやし、レタス、鶏のささ身

