

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】

	9月1日（月）	9月2日（火）	9月3日（水）	9月4日（木）	9月5日（金）	9月6日（土）	9月7日（日）
朝食	ごはん 茄子の味噌汁 納豆 すき昆布の煮物 ごま和え 牛乳 <586kcal 蛋白質23.2g 脂質14.1g 塩分2.1g>	ごはん きのこの味噌汁 鱈子 ワラビの煮付け 梅和え 牛乳 <543kcal 蛋白質21.1g 脂質12.8g 塩分2.3g>	ごはん 豆腐とわかめの味噌汁 しそ昆布 切干大根炒り煮 ほうれん草の磯和え 牛乳 <569kcal 蛋白質19.6g 脂質14.6g 塩分2.5g>	ごはん 白菜の味噌汁 数の子うに キャベツの炒め煮 小松菜のお浸し 牛乳 <559kcal 蛋白質20.9g 脂質13.5g 塩分2.8g>	ごはん 青菜汁 うめなめたけ ふきとじゃこの煮物 わさび菜おひたし 牛乳 <518kcal 蛋白質16.6g 脂質11.9g 塩分1.9g>	ごはん 海草の味噌汁 しそみそ 大根と竹輪の煮物 チンゲン菜の辛子醤油和え 牛乳 <543kcal 蛋白質17.4g 脂質10.5g 塩分2.1g>	ごはん いんげんのみそ汁 卵豆腐 ゼンマイの煮付け えのき和え 牛乳 <560kcal 蛋白質19.7g 脂質14.7g 塩分1.9g>
昼食	パン ミネストローネ ポテトサラダ フルーツ和え 野菜ジュース <706kcal 蛋白質14.4g 脂質25.4g 塩分3.8g>	えび 海老ピラフ 五目スープ ミートボール フレンチサラダ ソフール <561kcal 蛋白質19.8g 脂質13.9g 塩分4.0g>	とろろそば 野菜シューマイ 南瓜のいとこ煮 ぶどうゼリー <555kcal 蛋白質18.0g 脂質5.1g 塩分2.4g>	パン コンソメスープ チキンオムレツ カニサラダ まめびよ <769kcal 蛋白質26.7g 脂質27.0g 塩分2.4g>	あなご丼 まいたけの清汁 がんもの煮物 フルーツあんみつ風 <575kcal 蛋白質23.3g 脂質13.9g 塩分2.4g>	カレーピラフ かにスープ 卵ロール 豆苗サラダ フルーチェ（ミックスベリー） <733kcal 蛋白質31.4g 脂質25.5g 塩分2.9g>	雑穀ごはん けんちん汁 さけの塩焼き 白菜のクルミ和え 果物（バナナ） <590kcal 蛋白質26.0g 脂質13.1g 塩分2.0g>
夕食	むぎ はん 麦ごはん じゃが芋といんげんの味噌汁 たらの外付け焼き いかの煮物 ほうれん草卵の花柚子風味 <657kcal 蛋白質38.1g 脂質13.7g 塩分2.7g>	むぎ はん 麦ごはん めかぶ汁 プルコギ風 なす田楽 トコロテン <625kcal 蛋白質23.2g 脂質22.6g 塩分1.9g>	むぎ はん 麦ごはん ジャガイモの味噌汁 さんまのレモン煮 おでん風煮付け コーンの白和え <683kcal 蛋白質28.5g 脂質24.8g 塩分2.4g>	むぎ はん 麦ごはん 茄子の味噌汁 さばの旨塩バター焼き 五目炒り豆腐 きゃべつの酢味噌和え <562kcal 蛋白質22.8g 脂質10.2g 塩分1.9g>	むぎ はん 麦ごはん えのきと卵の味噌汁 生姜焼き 蒸しナス 大根サラダ <603kcal 蛋白質25.7g 脂質19.4g 塩分1.9g>	むぎ はん 麦ごはん 小松菜と揚げの味噌汁 とうふハンバーグ ピーマンソテー かぶらのマリネ <587kcal 蛋白質18.6g 脂質14.6g 塩分1.9g>	むぎ はん 麦ごはん ネギとわかめの味噌汁 鶏肉の梅みそ焼き なすの蒸し浸し シルバーサラダ <586kcal 蛋白質25.8g 脂質14.9g 塩分2.3g>
計	<1949kcal 蛋白質75.8g 脂質53.2g 塩分8.6g>	<1729kcal 蛋白質64.1g 脂質49.3g 塩分8.2g>	<1807kcal 蛋白質66.1g 脂質44.5g 塩分7.3g>	<1891kcal 蛋白質70.4g 脂質50.7g 塩分7.0g>	<1696kcal 蛋白質65.6g 脂質45.3g 塩分6.2g>	<1863kcal 蛋白質67.4g 脂質50.6g 塩分6.9g>	<1735kcal 蛋白質71.6g 脂質42.7g 塩分6.1g>



《今月の地産地消食材》★ 一戸町 米、牛乳、レタス、がんも、生揚げ★岩手県産 雑穀、卵、もやし、すき昆布、わかめ



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】

	9月8日（月）	9月9日（火）	9月10日（水）
朝食	ごはん 大根の味噌汁 イカ塩辛 フキの炒め煮 ほうれん草のお浸し 牛乳 <544kcal 蛋白質19.0g 脂質13.6g 塩分2.5g>	ごはん にらといた麩のみそ汁 とろろ 信田煮 小松菜のお浸し 牛乳 <588kcal 蛋白質21.1g 脂質12.5g 塩分2.3g>	ごはん 大根と油揚げの味噌汁 栄養豆腐 みずの炒め煮 わさび菜おひたし 牛乳 <589kcal 蛋白質22.0g 脂質16.4g 塩分1.9g>
昼食	雑穀ごはん せんべい汁 豚の角煮 キャベツと鶏肉のおかか和え アロエヨーグルト <622kcal 蛋白質23.3g 脂質10.0g 塩分2.0g>	きのこごはん 茶そばの清汁 炭火鶏つくね ブロッコリーの和え物 南瓜のパパロア <647kcal 蛋白質23.6g 脂質10.0g 塩分2.0g>	親子丼 花麩と春雨の清汁 生揚げと野菜の旨煮 りんごゼリー <563kcal 蛋白質25.3g 脂質10.0g 塩分2.2g>
夕食	麦ごはん えのきの味噌汁 ハムサラダ・鮭ソフトフライ 大根と鶏肉の煮物 白菜の梅和え <731kcal 蛋白質21.6g 脂質22.4g 塩分3.7g>	麦ごはん モヤシと揚げの味噌汁 味噌田楽 夕顔のかにあんかけ オクラのなめたけ和え <548kcal 蛋白質24.4g 脂質10.4g 塩分2.3g>	麦ごはん 板麩とえのきの味噌汁 たらのカレーマヨ焼き 肉ときのこのさっと炒め ヌタ和え <683kcal 蛋白質31.2g 脂質25.6g 塩分2.0g>
計	<1897kcal 蛋白質63.9g 脂質51.9g 塩分8.2g>	<1783kcal 蛋白質69.1g 脂質38.2g 塩分7.5g>	<1835kcal 蛋白質78.5g 脂質51.9g 塩分6.1g>

**骨を強くして貧血防止にも
今がおいしい! 秋のさけ**

世界中で親しまれているさけ。赤身魚と勘違いされがちですが、実は白身魚の仲間です。赤い色素には抗酸化作用があります。記憶力や学習能力向上など、脳にとっても大切な栄養成分DHAやEPAが豊富。うえ、ビタミンD・B群（B1・B2・B6・B12）も多く含むので、骨を強くし、肌荒れや貧血を予防します。ホイルで包んだ蒸し焼きや、ムニエル、揚げ物、シチュー、粕汁など、栄養素を逃さない料理法がおすすめです。

**成長期に必須の栄養素がたっぷり!
旬のさんま**

さんまは、江戸時代から大衆魚として食べられてきた青魚で、栄養素をたっぷりと含んでいます。良質なたんぱく質や、貧血を予防する鉄分とビタミンB群、粘膜を強くするビタミンA、丈夫な骨に必須のカルシウムとビタミンDなどです。また、さんまはDHA、EPAといった不飽和脂肪酸が豊富で、これらは脳の働きを高め、学習能力向上にも効果があります。貴重な脂を落とさないように調理して食べましょう。



≪9/8昼食は地産地消メニューです≫ ★一戸町 米、牛乳、汁用せんべい ★岩手県産 豚肉、鶏肉、キャベツ、ねぎ



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】

	9月11日（木）	9月12日（金）	9月13日（土）	9月14日（日）	9月15日（月）	9月16日（火）	9月17日（水）
朝食	ごはん 豆腐と揚げの味噌汁 減塩まるやかひじき 白菜と半片の煮物 えのき和え 牛乳 <542kcal 蛋白質19.7g 脂質11.2g 塩分2.2g>	ごはん 海藻と椎茸の味噌汁 納豆 たらこ炒り 菜の花辛子和え 牛乳 <601kcal 蛋白質25.4g 脂質15.6g 塩分2.0g>	ごはん 玉葱と麩の味噌汁 松前漬け 野菜いため 白菜のおひたし 牛乳 <568kcal 蛋白質19.5g 脂質13.2g 塩分2.8g>	ごはん いんげんのみそ汁 梅くらげ 白菜と竹輪の煮物 小松菜のお浸し 牛乳 <544kcal 蛋白質18.0g 脂質12.9g 塩分2.7g>	ごはん じゃが芋の味噌汁 たらこ和風煮 信田煮 青菜ののり酢和え 牛乳 <583kcal 蛋白質19.8g 脂質12.4g 塩分2.3g>	ごはん 板麩と舞茸の味噌汁 枝豆とうふ すき昆布の煮物 お浸し（白菜） 牛乳 <631kcal 蛋白質21.0g 脂質15.5g 塩分3.1g>	ごはん 白菜と若布の味噌汁 帆立うに ひじきの炒り煮 菜の花のお浸し 牛乳 <568kcal 蛋白質20.5g 脂質13.5g 塩分2.2g>
昼食	パン きのこのスープ マカロニグラタン：手作り コブサラダ ジョア <688kcal 蛋白質28.8g 脂質21.5g 塩分2.9g>	ハヤシライス 野菜スープ グリーンサラダ ヨーグルト和え <586kcal 蛋白質14.2g 脂質19.2g 塩分3.4g>	焼きそば わかめスープ 茶碗蒸し やきとり フライドポテト ぶどうゼリー <866kcal 蛋白質34.6g 脂質32.1g 塩分5.1g>	雑穀ごはん のっぺい汁 魚フライタルタルソース なばなと卵の和え物 メロンゼリー（手作り） <808kcal 蛋白質29.0g 脂質25.9g 塩分1.7g>	赤飯 麩と三つ葉の清汁 銀鮭の粕漬け焼き 三色いなりと野菜の炊き合わせ ふんわりこしあん <647kcal 蛋白質30.2g 脂質8.9g 塩分2.6g>	海鮮丼 しいたけとみょうがの清汁 きんぴら肉団子 ラフランスゼリー <613kcal 蛋白質37.2g 脂質15.0g 塩分3.2g>	雑穀ごはん 豚汁 白糸たらの西京焼き ブロッコリーのサラダ カットマンゴー <544kcal 蛋白質27.9g 脂質10.5g 塩分1.2g>
夕食	麦ごはん 麩といんげんの味噌汁 鯖みそ煮 セロリーのきんぴら風 胡瓜とホタテの和え物 <591kcal 蛋白質26.3g 脂質15.0g 塩分2.5g>	麦ごはん えのきの味噌汁 鶏肉のみそ焼き 三色煮浸し 長芋の漬物 <487kcal 蛋白質25.0g 脂質7.4g 塩分2.1g>	麦ごはん 小松菜汁 赤魚の生姜醤油焼き ビーフン 酢の物 <545kcal 蛋白質22.9g 脂質11.1g 塩分2.3g>	麦ごはん めかぶ汁 豚肉のピザ風焼き かぼちゃの甘煮 つけもの <581kcal 蛋白質24.5g 脂質13.4g 塩分2.0g>	麦ごはん 茄子の味噌汁 天ぷら（海老・ピーマン・茸） ふきのフレーク煮 紅白なます <603kcal 蛋白質19.1g 脂質17.4g 塩分1.2g>	麦ごはん もやしと人参の味噌汁 デミグラスハンバーグ 帆立と小松菜のコンソメ煮 玉葱のレモン和え <619kcal 蛋白質23.4g 脂質14.4g 塩分4.0g>	麦ごはん 麩とえのきの味噌汁 揚げだし豆腐 レバニラ炒め 春雨の酢の物 <731kcal 蛋白質19.4g 脂質28.9g 塩分2.1g>
計	<1820kcal 蛋白質74.9g 脂質47.7g 塩分7.5g>	<1674kcal 蛋白質64.7g 脂質42.2g 塩分7.5g>	<1978kcal 蛋白質77.0g 脂質56.3g 塩分10.2g>	<1933kcal 蛋白質71.5g 脂質52.2g 塩分6.4g>	<1833kcal 蛋白質69.0g 脂質38.7g 塩分6.2g>	<1863kcal 蛋白質81.6g 脂質44.9g 塩分10.3g>	<1843kcal 蛋白質67.8g 脂質52.9g 塩分5.5g>



≪9/13昼は地産地消メニューです≫ ★一戸町 中華麺 ★岩手県産 豚肉、わかめ、もやし、キャベツ、ネギ



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】

	9月18日（木）	9月19日（金）	9月20日（土）				
朝食	ごはん 豆腐とわかめの味噌汁 小切り花咲イカ ワラビの煮付け 春菊のお浸し 牛乳 <535kcal 蛋白質20.8g 脂質11.0g 塩分2.1g>	ごはん 白菜と人参の味噌汁 とろろ もやしのソース炒め えのき和え 牛乳 <563kcal 蛋白質18.5g 脂質13.1g 塩分1.5g>	ごはん 小松菜汁 納豆 みずの炒め煮 ほうれん草のお浸し 牛乳 <575kcal 蛋白質23.3g 脂質14.2g 塩分1.8g>	敬老の日 9月の第三月曜日は国民の祝日の「敬老の日」です。1947年につくられた「としよりの日」が、1965年に「敬老の日」という名前に変わりました。敬老の日の食事は？ ●赤飯 お祝いの日に喜ばれる赤飯は「敬老の日」にもよく見られます。赤飯の赤色には邪気払いの意味が込められており、祝いの席にぴったりです。 ●煮物料理 煮物料理は昔から食べなれた方も多く、お年寄りに好まれやすい一品です。 ●天ぷら 天ぷらもお祝いの日の献立としてふさわしいメニューと言えます。天ぷらには様々な具材が使われます。中でも、海老は長寿の意味合いがあり敬老の日にぴったりであると言えるでしょう。			
昼食	パン パンプキンスープ 鶏レバー野菜肉団子 シーザーサラダ ヤクルト <837kcal 蛋白質26.2g 脂質29.2g 塩分3.1g>	五目うどん さくらシューマイ 彩り野菜の白和え 栗のムース <557kcal 蛋白質21.7g 脂質18.7g 塩分3.9g>	きのこごはん すいとん みそカツ えびマヨサラダ 果物（オレンジ） <758kcal 蛋白質28.2g 脂質25.7g 塩分2.9g>				
夕食	麦ごはん 海藻と絹さやの味噌汁 さばの照り焼き ゆばの煮物 茸のおろし和え <584kcal 蛋白質28.5g 脂質15.7g 塩分2.5g>	麦ごはん 蕪と凍豆腐の味噌汁 ミートボールのクリーム煮 いんげんとベーコンのソテー レタスとかまぼこの和え物 <529kcal 蛋白質15.6g 脂質13.5g 塩分2.6g>	麦ごはん 夕顔汁 ホッケの塩焼き 肉じゃがカレー風味 ゆずの酢の物 <578kcal 蛋白質29.5g 脂質11.4g 塩分2.2g>				
計	<1957kcal 蛋白質75.4g 脂質55.9g 塩分7.7g>	<1650kcal 蛋白質55.8g 脂質45.3g 塩分8.1g>	<1912kcal 蛋白質81.0g 脂質51.3g 塩分6.9g>				



《今月の地産地消食材》 ★一戸町 米、牛乳、ひつつみ、うどん、レタス、しいたけ ★岩手県産 雑穀、鶏肉



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】

	9月21日（日）	9月22日（月）	9月23日（火）	9月24日（水）	9月25日（木）	9月26日（金）	9月27日（土）
朝食	ごはん たまねぎ しいたけ みそしる 玉葱と椎茸の味噌汁 あつ や たまご 厚焼玉子 たらこ炒り わさび菜おひたし ぎゅうにゅう 牛乳 <612kcal 蛋白質23.8g 脂質17.6g 塩分2.5g>	ごはん あおな じる 青菜汁 しょうきり こがね 小切イカ黄金 キャベツの炒め煮 こまつな いそ あ 小松菜の磯和え ぎゅうにゅう 牛乳 <566kcal 蛋白質19.8g 脂質14.5g 塩分3.0g>	ごはん たまねぎ きのこ みそしる 玉葱と茸の味噌汁 えいよう とうふ 栄養豆腐 こんぶ にもの すき昆布の煮物 な はな ひた 菜の花のお浸し ぎゅうにゅう 牛乳 <573kcal 蛋白質24.3g 脂質13.1g 塩分2.1g>	ごはん なす みそしる 茄子の味噌汁 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 あおな からし あ 青菜の辛子和え ぎゅうにゅう 牛乳 <548kcal 蛋白質20.1g 脂質13.7g 塩分2.5g>	ごはん とうふ みそしる 豆腐とわかめの味噌汁 にまめ 煮豆 ふりかけ ふき みそ いた 蒟の味噌炒め おかか和え ぎゅうにゅう 牛乳 <606kcal 蛋白質20.6g 脂質15.2g 塩分1.9g>	ごはん かいそう みそしる 海草の味噌汁 おんせん たまご 温泉卵 みずの炒め煮 うめ あ 梅和え ぎゅうにゅう 牛乳 <593kcal 蛋白質23.8g 脂質16.6g 塩分2.1g>	ごはん ふ みそしる 麩といんげんの味噌汁 さくら あみ桜 はくさい はんぺん にもの 白菜と半片の煮物 もやしのごま和え ぎゅうにゅう 牛乳 <567kcal 蛋白質19.7g 脂質12.8g 塩分2.4g>
昼食	ざっくく はん 雑穀ごはん さつま汁 てりやき 照焼チキン ブロッコリーの和え物 フルーチェ（ぶどう） <601kcal 蛋白質25.1g 脂質12.1g 塩分2.0g>	いろど はん 彩りちりめんごはん はん へん ねぎ すましじる 半片と葱の清汁 きのこ わふう 茸の和風オムレツ だいこん とりにく にもの 大根と鶏肉の煮物 くだもの 果物（バナナ） <619kcal 蛋白質27.8g 脂質16.2g 塩分2.8g>	ちゅうかどん 中華丼 ワンタンスープ えだまめ 枝豆のふっくらあげ あんじん とうふ 杏仁豆腐 <511kcal 蛋白質21.0g 脂質9.3g 塩分2.3g>	ざっくく はん 雑穀ごはん しお 塩ちゃんこ にく とうふ 肉豆腐 ブロッコリーのおかか和え あお 青リンゴゼリー <622kcal 蛋白質25.3g 脂質14.9g 塩分1.3g>	パン キャベツとじゃが芋のスー なす にく に 茄子とひき肉のトマト煮 だいこん 大根サラダ やさい 野菜ジュース <718kcal 蛋白質22.2g 脂質26.1g 塩分3.3g>	チャンポン ふう 風ラーメン ぎょうざ 餃子 きりぼし ごま す あ 切干の胡麻酢和え ブルーベリーゼリー <560kcal 蛋白質23.4g 脂質12.5g 塩分2.9g>	あか あおな はん 赤かぶ青菜ごはん たけのこ わかめ すましじる 筍と若布の清汁 まいたけ とうふ 舞茸と豆腐のふんわり天 スパゲッティサラダ マロンババロア（手作り） <591kcal 蛋白質13.5g 脂質16.8g 塩分3.4g>
夕食	むぎ はん 麦ごはん なす みそしる 茄子の味噌汁 あかうお に 赤魚のおろし煮 マカロニのソテー かぼちゃ 南瓜サラダ <770kcal 蛋白質25.5g 脂質29.6g 塩分2.2g>	むぎ はん 麦ごはん さつま芋の味噌汁 ぶたにく や 豚肉のみそ焼き とうふ ちゅうかふう に 豆腐の中華風煮 めかぶトロロ <684kcal 蛋白質30.5g 脂質22.4g 塩分1.4g>	むぎ はん 麦ごはん にら まめ ふ みそしる 蕪と豆麩の味噌汁 たま かに玉 とりにく 鶏肉とごぼうの炒め煮 みょうが あ みょうが和え <533kcal 蛋白質27.0g 脂質9.9g 塩分1.7g>	むぎ はん 麦ごはん だいこん きのこ みそしる 大根と茸の味噌汁 エビチリ ほたて 帆立とチンゲンサイのクリーム煮 こうばい はるさめ 紅梅春雨 <647kcal 蛋白質16.4g 脂質18.5g 塩分3.8g>	むぎ はん 麦ごはん さつま芋と絹さやの味噌汁 さけ しおや 鮭の塩焼き みそ きんぴら 味噌金平 ミモザサラダ <588kcal 蛋白質27.1g 脂質15.0g 塩分1.9g>	むぎ はん 麦ごはん ふ みそしる 麩とえのきの味噌汁 ぶた 豚しゃぶ キャベツとベーコンのカレー煮 さつま芋のサラダ <705kcal 蛋白質24.6g 脂質22.5g 塩分2.1g>	むぎ はん 麦ごはん かいそう きぬ みそしる 海藻と絹さやの味噌汁 ちんじやおろすー 青椒肉絲 はる まき 春巻 はるさめ 春雨サラダ <675kcal 蛋白質25.6g 脂質20.8g 塩分2.1g>
計	<1983kcal 蛋白質74.4g 脂質59.3g 塩分6.7g>	<1868kcal 蛋白質78.1g 脂質53.1g 塩分7.2g>	<1617kcal 蛋白質72.3g 脂質32.4g 塩分6.1g>	<1817kcal 蛋白質61.8g 脂質47.1g 塩分7.6g>	<1912kcal 蛋白質69.8g 脂質56.3g 塩分7.1g>	<1858kcal 蛋白質71.8g 脂質51.6g 塩分7.1g>	<1833kcal 蛋白質58.8g 脂質50.5g 塩分7.9g>



≪9/24昼は地産地消メニューです≫ ★一戸町 米、雑穀、牛乳、しいたけ ★岩手県産 豚肉、もやし、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】

	9月28日（日）	9月29日（月）	9月30日（火）				
朝食	ごはん 豆腐となめこの味噌汁 精進肉炒め もやし炒め 春菊のお浸し 牛乳 <597kcal 蛋白質22.0g 脂質16.9g 塩分2.1g>	ごはん モヤシと揚げの味噌汁 納豆 帆立とチンゲン菜の炒め煮 ごま和え 牛乳 <609kcal 蛋白質25.3g 脂質16.7g 塩分2.0g>	ごはん 青梗菜と高野豆腐の味噌汁 牛肉のしぐれ煮 白菜の信田煮 小松菜のお浸し 牛乳 <565kcal 蛋白質27.3g 脂質12.7g 塩分2.1g>	秋の彼岸とは、秋分の日を挟んで、前後3日間の計7日間のこと。山の神に農作物の収穫を感謝して、おはぎを作り、食べるようになったといわれています。また、秋の彼岸に食べるおはぎと、春の彼岸に食べるぼたもちは基本的に同じ物ですが、おはぎは萩の季節の秋、ぼたもちは牡丹の季節の春と、呼び方が使い分けられているのです。			
昼食	チャーハン 中華スープ ニラ饅頭 海草サラダ マスカットゼリー <658kcal 蛋白質24.5g 脂質22.7g 塩分4.5g>	雑穀ごはん いわしのつみれ汁 くわいとひじきの肉団子 しらたきのくるみ和え フルーチェ（バナナ） <627kcal 蛋白質23.7g 脂質14.8g 塩分3.1g>	スパゲティホワイトソースかけ 野菜スープ わかめとひじきの海鮮ステーキ コーヒート牛乳プリン <486kcal 蛋白質18.2g 脂質18.0g 塩分3.7g>				
夕食	麦ごはん しいたけ汁 ほっけの塩麴焼き かぼちゃのそぼろ煮 あさりと青菜の和え物 <576kcal 蛋白質26.4g 脂質11.6g 塩分2.4g>	麦ごはん じゃが芋と若布の味噌汁 味噌田楽 ツナサラダ 梅香和え <523kcal 蛋白質24.5g 脂質11.1g 塩分1.5g>	麦ごはん 卵とにらの味噌汁 メンチカツ ピーマンソテー 和風サラダ <656kcal 蛋白質18.9g 脂質21.8g 塩分2.7g>				
計	<1831kcal 蛋白質72.9g 脂質51.1g 塩分9.1g>	<1759kcal 蛋白質73.5g 脂質42.6g 塩分6.7g>	<1707kcal 蛋白質64.4g 脂質52.5g 塩分8.5g>				



《今月の地産地消食材》★一戸町 米、ひつつみ、牛乳 ★岩手県産 鶏肉、卵、レタス、わかめ、すき昆布

