

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】

	11月1日（土）	11月2日（日）	11月3日（月）	11月4日（火）	11月5日（水）	11月6日（木）	11月7日（金）
朝食	ごはん 海草の味噌汁 温泉卵 切干大根炒り煮 辛子醤油和え 牛乳 <609kcal 蛋白質22.6g 脂質19.1g 塩分1.7g>	ごはん 玉葱と椎茸の味噌汁 納豆 ワラビの煮付け えのき和え 牛乳 <593kcal 蛋白質23.1g 脂質15.3g 塩分1.8g>	ごはん 麩の味噌汁 牛肉の大和煮 すき昆布の煮物 白菜のお浸し 牛乳 <567kcal 蛋白質28.3g 脂質10.7g 塩分2.1g>	ごはん 舞茸と高野豆腐の味噌汁 数の子うに 大根と竹輪の煮物 春菊のごまあえ 牛乳 <542kcal 蛋白質20.0g 脂質11.3g 塩分2.4g>	ごはん 白菜と茸の味噌汁 減塩まろやかひじき みずの炒め煮 わさび菜おひたし 牛乳 <522kcal 蛋白質16.0g 脂質10.6g 塩分1.8g>	ごはん 豆腐とわかめの味噌汁 小切り花咲イカ 白菜と半片の煮物 えのき和え 牛乳 <525kcal 蛋白質19.4g 脂質10.7g 塩分2.0g>	ごはん 白菜と人参の味噌汁 魚缶詰（さんまカレー味） ゼンマイの煮付け 菜の花辛子和え 牛乳 <583kcal 蛋白質23.0g 脂質13.7g 塩分1.9g>
昼食	きのこごはん サツマイモの味噌汁 サバの塩焼き かぶの煮物 果物（りんご） <580kcal 蛋白質24.3g 脂質11.3g 塩分3.0g>	いろど 彩りちりめんごはん せんべい汁 炭火鶏つくね 青菜と卵の和え物 みかんゼリー <644kcal 蛋白質30.2g 脂質13.8g 塩分2.8g>	えび 海老ピラフ きくらげスープ 花咲イカしゅうまい ナムル 杏仁豆腐 <539kcal 蛋白質20.4g 脂質17.4g 塩分4.1g>	ぎっく 雑穀ごはん けんちん汁 おろしハンバーグ クルミ和え カットマンゴー <693kcal 蛋白質24.8g 脂質21.4g 塩分3.6g>	あ かき揚げそば 舞茸と豆腐のふんわり天 切干の胡麻酢和え お米のババロア <548kcal 蛋白質18.5g 脂質15.9g 塩分2.6g>	パン パンプキンスープ 若鶏のレモンバジル風味 イタリアンサラダ ジョア（ブルーベリー） <881kcal 蛋白質31.7g 脂質31.7g 塩分3.6g>	まーぼー どん 麻婆丼 ワンタンスープ ビッグえびのせシューマイ うめゼリー <715kcal 蛋白質28.9g 脂質21.9g 塩分2.7g>
夕食	むぎ はん 麦ごはん 小松菜と揚げの味噌汁 すき焼き風煮 きのこのソテー なめこのおろし和え <555kcal 蛋白質27.8g 脂質13.4g 塩分2.0g>	むぎ はん 麦ごはん 大根菜っ葉と茸の味噌汁 天ぷら（魚・ピーマン・かぼちゃ） 生揚げの五目煮 紅白なます <681kcal 蛋白質20.8g 脂質21.2g 塩分1.3g>	むぎ はん 麦ごはん いんげんのみそ汁 赤魚の生姜煮 鶏肉と里芋の旨煮 コーンの白和え <587kcal 蛋白質32.4g 脂質9.7g 塩分1.5g>	むぎ はん 麦ごはん もやしと揚げの味噌汁 野菜たっぷりオムレツ キャベツのケチャップ煮 コブサラダ <569kcal 蛋白質25.4g 脂質14.7g 塩分1.9g>	むぎ はん 麦ごはん 板麩とえのきの味噌汁 しゃぶしゃぶ 大根のかにあんかけ 長芋の細切り <592kcal 蛋白質28.0g 脂質12.8g 塩分2.1g>	むぎ はん 麦ごはん 大根とえのきの味噌汁 タラのムニエル 帆立と小松菜のクリーム煮 ポテトサラダ <670kcal 蛋白質28.1g 脂質21.4g 塩分2.4g>	むぎ はん 麦ごはん 麩といんげんの味噌汁 豚肉のピザ風焼き 茶碗蒸し：手作り かぶの酢の物 <594kcal 蛋白質28.4g 脂質15.6g 塩分1.7g>
計	<1744kcal 蛋白質74.6g 脂質43.8g 塩分6.7g>	<1918kcal 蛋白質74.0g 脂質50.3g 塩分5.8g>	<1694kcal 蛋白質81.2g 脂質37.7g 塩分7.7g>	<1804kcal 蛋白質70.2g 脂質47.4g 塩分7.9g>	<1662kcal 蛋白質62.5g 脂質39.3g 塩分6.5g>	<2076kcal 蛋白質79.2g 脂質63.8g 塩分8.0g>	<1892kcal 蛋白質80.3g 脂質51.3g 塩分6.4g>



《11/7昼食は地産地消メニューの日です》

★一戸町 米、牛乳、ワンタン

★岩手県産 豚肉、しいたけ、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】

	11月8日（土）	11月9日（日）	11月10日（月）				
朝食	ごはん 海藻と椎茸の味噌汁 納豆 キャベツの炒め煮 小松菜のお浸し 牛乳 <619kcal 蛋白質23.7g 脂質18.7g 塩分1.8g>	ごはん いんげんのみそ汁 しそみそ たらこ炒り ごま和え 牛乳 <594kcal 蛋白質19.8g 脂質14.4g 塩分2.5g>	ごはん 麩と舞茸の味噌汁 たらこ和風煮 おから煮 青菜ののり酢和え 牛乳 <536kcal 蛋白質17.9g 脂質10.2g 塩分2.0g>	10～12月が旬のりんご りんごはとても古くから食べられている果物で、日本では明治時代から栽培が始まりました。東北や信州の寒い地域で栽培されるようになり、「王林」「ふじ」「つがる」などの人気の品種が生まれました。 栄養価が高く、欧米では「1日1個のりんごは医者をお金を遠ざける」と言われているそうです。			
昼食	雑穀ごはん きのこの清汁 テリヤキハンバーグ さつま芋のサラダ いちごムース <656kcal 蛋白質14.1g 脂質17.7g 塩分1.4g>	梅ひじきごはん ツミレの清汁 肉豆腐 しめじのピーナッツ和え 果物（バナナ） <549kcal 蛋白質23.2g 脂質11.3g 塩分2.9g>	中華丼 卵とにらのスープ 黒豚春巻き ヨーグルト <637kcal 蛋白質23.7g 脂質18.7g 塩分2.4g>				
夕食	麦ごはん 蕪と豆腐の味噌汁 青椒肉絲 じゃが芋の炒り煮 セロリーとささ身のサラダ <640kcal 蛋白質28.8g 脂質18.1g 塩分2.0g>	麦ごはん さといもの味噌汁 焼き魚（ほっけ塩麹漬） ビーフン 胡瓜とかの酢の物 <596kcal 蛋白質25.5g 脂質11.1g 塩分2.5g>	麦ごはん 大根の葉ととろろ昆布の味噌汁 プルコギ風 ゆばの煮物 かぶらのマリネ <649kcal 蛋白質29.4g 脂質19.1g 塩分3.1g>				
計	<1915kcal 蛋白質66.6g 脂質54.4g 塩分5.3g>	<1740kcal 蛋白質68.6g 脂質36.8g 塩分7.9g>	<1823kcal 蛋白質70.9g 脂質48.0g 塩分7.6g>				



《今月の地産地消食材》 ★一戸町 米、蕎麦、厚揚げ、キャベツ ★岩手県産 鶏肉、卵、せんべい汁用せんべい、白玉麩



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】

	11月11日（火）	11月12日（水）	11月13日（木）	11月14日（金）	11月15日（土）	11月16日（日）	11月17日（月）
朝食	ごはん サツマイモの味噌汁 厚焼玉子 帆立と白菜の炒め煮 青菜の辛子和え 牛乳 <636kcal 蛋白質25.9g 脂質18.9g 塩分2.8g>	ごはん 大根の味噌汁 枝豆とうふ ひじきの炒り煮 春菊のお浸し 牛乳 <711kcal 蛋白質26.5g 脂質21.7g 塩分3.3g>	ごはん ネギといんげんの味噌汁 シラスやわらか煮 大根と竹輪の煮物 小松菜のお浸し 牛乳 <537kcal 蛋白質20.0g 脂質10.0g 塩分1.8g>	ごはん 大根と揚げの味噌汁 とろろ ふきとじゃこの煮物 えのき和え 牛乳 <562kcal 蛋白質19.3g 脂質12.9g 塩分2.2g>	ごはん 海藻と椎茸の味噌汁 納豆 みずの炒め煮 ほうれん草のお浸し 牛乳 <582kcal 蛋白質23.8g 脂質14.4g 塩分2.0g>	ごはん 豆腐と若布の味噌汁 減塩海苔佃煮 大根とさつま揚げの煮物 わさび菜おひたし 牛乳 <529kcal 蛋白質17.7g 脂質13.7g 塩分2.3g>	ごはん 大根の味噌汁 イカ塩辛 キャベツの炒め煮 小松菜のお浸し 牛乳 <533kcal 蛋白質18.9g 脂質12.8g 塩分2.3g>
昼食	栗ごはん 芋ノ子汁 鮭の塩焼き 青菜のくるみみそ和え 果物（オレンジ） <586kcal 蛋白質29.7g 脂質11.8g 塩分1.6g>	雑穀ごはん 塩ちゃんこ 豆腐チーズオムレツ：手作り ささみの和え物 かぼちゃプリン <655kcal 蛋白質26.1g 脂質25.2g 塩分2.0g>	パン 白菜とベーコンのスープ 鶏レバー野菜肉団子 シーザーサラダ まめぴよ <815kcal 蛋白質27.4g 脂質30.6g 塩分3.2g>	野菜豆乳ラーメン 餃子 かまぼこ和え 果物（柿） <508kcal 蛋白質20.8g 脂質9.8g 塩分2.6g>	雑穀ごはん ゆず風味のすまし汁 きんぴら肉団子 さつま芋の甘煮 あずきのババロア（手作り） <619kcal 蛋白質14.0g 脂質7.8g 塩分2.1g>	雑穀ごはん のっぺい汁 エビカツフライ 小松菜の信田和え 元氣ヨーグルト <671kcal 蛋白質25.5g 脂質18.9g 塩分2.1g>	赤かぶ青菜ごはん 半片と葱の清汁 茸の和風オムレツ タラモサラダ 果物（りんご） <645kcal 蛋白質21.0g 脂質20.0g 塩分2.7g>
夕食	麦ごはん きのこの味噌汁 ハムカツ・きんとんパイ 筑前煮 菊の酢の物 <772kcal 蛋白質22.2g 脂質23.6g 塩分2.1g>	麦ごはん かぶ汁 照焼チキン 三色いなりと野菜の炊き合わせ マセドアンサラダ <671kcal 蛋白質27.0g 脂質15.3g 塩分2.8g>	麦ごはん 大根菜っ葉と人参の味噌汁 味噌田楽 ミートボールのケチャップ煮 オクラとひじきのおかか和え <598kcal 蛋白質24.5g 脂質13.4g 塩分3.2g>	麦ごはん 苴と凍豆腐の味噌汁 鮭のマヨネーズ焼き 牛肉と茸のさっと炒め 春雨サラダ <879kcal 蛋白質31.2g 脂質40.7g 塩分2.8g>	麦ごはん 舞茸と豆麩の味噌汁 ブリの照り焼 肉じゃがカレー風味 ミモザサラダ <516kcal 蛋白質18.0g 脂質8.4g 塩分2.2g>	麦ごはん 高野豆腐といんげんの味噌汁 酢豚 にんじんしゅうまい れんこんサラダ <648kcal 蛋白質18.8g 脂質18.0g 塩分2.1g>	麦ごはん サツマイモの味噌汁 鶏肉のみそ焼き 豆腐の中華風煮 めかぶトロロ <617kcal 蛋白質33.4g 脂質13.9g 塩分1.5g>
計	<1995kcal 蛋白質77.7g 脂質54.3g 塩分6.6g>	<2037kcal 蛋白質79.6g 脂質62.2g 塩分8.0g>	<1949kcal 蛋白質71.9g 脂質54.1g 塩分8.2g>	<1949kcal 蛋白質71.4g 脂質63.4g 塩分7.5g>	<1717kcal 蛋白質55.9g 脂質30.6g 塩分6.3g>	<1848kcal 蛋白質62.0g 脂質50.6g 塩分6.5g>	<1794kcal 蛋白質73.4g 脂質46.7g 塩分6.5g>



《11/12昼は地産地消メニューです》 ★一戸町 米、牛乳、キャベツ ★岩手県産 雑穀、鶏肉、卵、ねぎ、白菜、しいたけ



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】

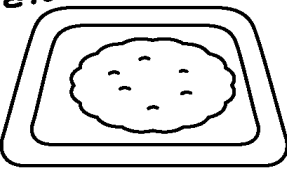
	11月18日 (火)	11月19日 (水)	11月20日 (木)
朝食	ごはん かぶ汁 精進肉炒め すき昆布の煮物 おかか和え ぎゅうにゅう牛乳 <531kcal 蛋白質18.7g 脂質10.6g 塩分2.0g>	ごはん 白菜と若布の味噌汁 卵豆腐 切干大根炒り煮 ほうれん草のおひたし ぎゅうにゅう牛乳 <572kcal 蛋白質21.6g 脂質16.0g 塩分2.3g>	ごはん かぶ菜と舞茸の味噌汁 煮豆 ふりかけ ひじきの炒り煮 もやしのごま和え ぎゅうにゅう牛乳 <639kcal 蛋白質22.5g 脂質17.6g 塩分2.1g>
昼食	おやこどん 親子丼 そうめんの清汁 わかめとひじきの海鮮焼き チョコプリン  <566kcal 蛋白質27.9g 脂質8.1g 塩分2.8g>	ざっく 雑穀ごはん 粕汁 ふんわり豆腐ハンバーグ えび海老サラダ あお青りんごゼリー(手作り) <616kcal 蛋白質26.5g 脂質7.9g 塩分2.2g>	パン コーンスープ チキングラタン：手作り だいこん大根サラダ のやさい飲む野菜と果実 マンゴー <787kcal 蛋白質28.4g 脂質24.5g 塩分3.3g>
夕食	ごはん 蕪と豆麩の味噌汁 揚げだし豆腐 マーボー大根 たまねぎ玉葱のレモン和え <676kcal 蛋白質18.0g 脂質25.8g 塩分2.6g>	ごはん 豆腐となめこの味噌汁 エビチリ かぶのクリーム煮 ながいも長芋の梅和え <629kcal 蛋白質17.3g 脂質17.0g 塩分2.2g>	むぎ 麦ごはん サツマイモと絹さやの味噌汁 煮魚(カレイの煮付け) 味噌味噌きんぴら はるさめ春雨と胡瓜の酢物 <643kcal 蛋白質25.0g 脂質17.3g 塩分1.9g>
計	<1772kcal 蛋白質64.6g 脂質44.4g 塩分7.4g>	<1817kcal 蛋白質65.4g 脂質40.8g 塩分6.7g>	<2069kcal 蛋白質75.9g 脂質59.4g 塩分7.3g>



サツマイモ

サツマイモが甘い理由。それは、エネルギーの元になる“でんぷん”が、アミラーゼという酵素のおかげで“糖”に変わるからです。ビタミンやカリウム、食物繊維も多く含まれています。

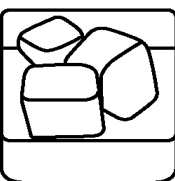
【ベニアカ(キントキ)】皮の色、形が整っていて味もおいしい。「きんとん」などによく使われます。
 【ベニハヤト】カロテンやビタミンCが多く含まれています。
 【コウケイ】育てやすく、全国で作られています。
 【ジョイホワイト】癖がなく、さわやかな香りの焼酎が出来上がります。
 【ベニアズマ】甘味が強く、味が良い。全国で作られています。
 【サツマヒカリ】あっさりした甘味で、貯蔵性にたけています。
 【エレガントサマー】苦みが少なくおいしい。サラダ、つくだ煮、いため物などにしても、食されます。
 【アヤムラサキ】アントシアン色素の影響で、色は紫。
 【コガネセンガン】たくさんとれ、かりんとうやイモあめなどにも使用されています。



きんとん



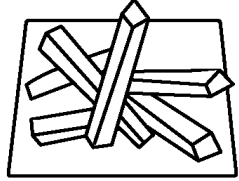
焼きイモ



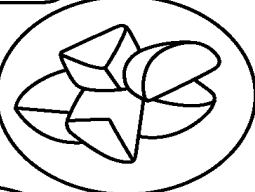
イモあめ



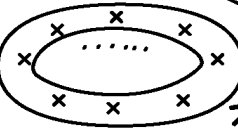
サツマイモごはん



イモケンピ



大学イモ



スイートポテト



《今月の地産地消食材》 ★一戸町 米、麺つゆ ★岩手県産 わかめ、すき昆布、もやし、花麩、豆麩



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】

	11月21日（金）	11月22日（土）	11月23日（日）	11月24日（月）	11月25日（火）	11月26日（水）	11月27日（木）
朝食	ごはん かいそう みそしる 海藻の味噌汁 なっとう ワラビの煮付け えのき和え ぎゅうにゅう 牛乳 <565kcal 蛋白質21.9g 脂質13.2g 塩分1.8g>	ごはん ふ みそしる 麩といんげんの味噌汁 あみ桜 はくさい はんぺん にもの 白菜と半片の煮物 な はな ひた 菜の花のお浸し ぎゅうにゅう 牛乳 <568kcal 蛋白質21.8g 脂質12.3g 塩分2.3g>	ごはん ふ みそしる にらといた麩の味噌汁 ごもく あつやき たまご 五目厚焼玉子 もやし炒め しゅんぎく ひた 春菊のお浸し ぎゅうにゅう 牛乳 <717kcal 蛋白質23.8g 脂質29.1g 塩分2.8g>	ごはん さんとうな あ みそしる 山東菜と揚げの味噌汁 ほたて 帆立うに おから煮 ごま和え ぎゅうにゅう 牛乳 <570kcal 蛋白質20.6g 脂質12.4g 塩分2.4g>	ごはん みそしる さといもの味噌汁 まるやかわかめ しのだ に 信田煮 うめ あ 梅和え ぎゅうにゅう 牛乳 <582kcal 蛋白質19.7g 脂質12.1g 塩分2.5g>	ごはん みそしる ネギといんげんの味噌汁 まつまえ づ 松前漬け やさい 野菜いため ほうれん草の磯和え ぎゅうにゅう 牛乳 <558kcal 蛋白質19.5g 脂質13.2g 塩分2.6g>	ごはん だいこん ごんぶ みそしる 大根ととろろ昆布の味噌汁 うめ 梅くらげ ふき みそ いた 落の味噌炒め こまつな ひた 小松菜のお浸し ぎゅうにゅう 牛乳 <546kcal 蛋白質17.5g 脂質13.5g 塩分2.4g>
昼食	きつねうどん かにと豆腐のふんわり天 しらたきのくるみ和え ワインゼリー <471kcal 蛋白質17.3g 脂質13.3g 塩分3.8g>	ハヤシライス やさい 野菜スープ コーンサラダ アロエヨーグルト <553kcal 蛋白質16.6g 脂質15.7g 塩分2.9g>	ぎっく はん 雑穀ごはん ひつつみ ほね ぬき しょうづけ や シイラ骨拔照漬焼き こまつな あ もの 小松菜とちりめんの和え物 フルーチェ（みかん） <569kcal 蛋白質30.6g 脂質7.7g 塩分2.1g>	たかな 高菜ピラフ かにスープ たまご 卵ロール はくさい 白菜サラダ ラフランスゼリー <495kcal 蛋白質14.4g 脂質10.9g 塩分3.8g>	ぎっく はん 雑穀ごはん み じる いわしのすり身汁 ぶた かくに 豚の角煮 ブロッコリーの和え物 くだもの 果物（バナナ） <620kcal 蛋白質18.0g 脂質15.4g 塩分2.0g>	や 焼きそば ごもく 五目スープ さくらシューマイ フルーツ杏仁 フルーツ杏仁 <555kcal 蛋白質21.5g 脂質15.6g 塩分3.8g>	パン コンソメスープ しゅんぎく かぜ てづく 春菊のキッシュ風：手作り カニサラダ やさい 野菜ジュース <793kcal 蛋白質24.9g 脂質30.6g 塩分2.7g>
夕食	むぎ はん 麦ごはん ふ みそしる 麩とえのきの味噌汁 しょうがや 生姜焼き おでん風煮付け ささ身からあ ささ身の辛し和え <610kcal 蛋白質32.0g 脂質15.7g 塩分2.5g>	むぎ はん 麦ごはん ふ じる かぶ汁 さんまレモン煮 あおな に ふく に 青菜とがんもの含め煮 ポテトサラダ <724kcal 蛋白質24.2g 脂質26.9g 塩分2.7g>	むぎ はん 麦ごはん とうふ わかめ みそしる 豆腐と若布の味噌汁 ぶたにく や 豚肉のみそ焼き ふろふき大根 ほたて すのもの ほたての酢の物 <654kcal 蛋白質29.3g 脂質18.9g 塩分1.5g>	むぎ はん 麦ごはん とうふ みそしる 豆腐となめこの味噌汁 ハンバーグ（ホワイトソース） にく さい いたれ 肉とチンゲン菜の炒物 ゆず すのもの ゆずの酢の物 <655kcal 蛋白質25.8g 脂質21.1g 塩分2.4g>	むぎ はん 麦ごはん たまご みそしる 卵とにらの味噌汁 みそ でんがく 味噌田楽 きのこのカレー風味 わふう 和風サラダ <592kcal 蛋白質34.0g 脂質14.0g 塩分2.1g>	むぎ はん 麦ごはん みそしる ジャガイモの味噌汁 メンチカツ いかの煮物 ばいか あ 梅香和え <700kcal 蛋白質33.6g 脂質16.1g 塩分2.9g>	むぎ はん 麦ごはん しる しいたけ汁 しおや コマイの塩焼き ロールキャベツのトマトソース煮 か ふう すのもの 華風酢の物 <479kcal 蛋白質22.8g 脂質4.0g 塩分1.9g>
計	<1645kcal 蛋白質71.2g 脂質42.2g 塩分8.1g>	<1845kcal 蛋白質62.6g 脂質55.0g 塩分7.9g>	<1940kcal 蛋白質83.7g 脂質55.7g 塩分6.5g>	<1721kcal 蛋白質60.7g 脂質44.5g 塩分8.6g>	<1793kcal 蛋白質71.7g 脂質41.6g 塩分6.6g>	<1813kcal 蛋白質74.6g 脂質44.8g 塩分9.3g>	<1818kcal 蛋白質65.3g 脂質48.1g 塩分7.1g>



《11/23昼は地産地消メニューです》 ★一戸町 米、ひつつみ、牛乳、麺つゆ、しいたけ ★岩手県産 雑穀、鶏肉、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】

	11月28日（金）	11月29日（土）	11月30日（日）				
朝食	ごはん かいそう みそしる 海藻の味噌汁 えいよう とうふ 栄養豆腐 だいこん ちくわ にも 大根と竹輪の煮物 からし しょうゆ あ 辛子醤油和え ぎゅうにゅう 牛乳 <564kcal 蛋白質22.6g 脂質12.8g 塩分1.8g>	ごはん みそしる ジャガイモの味噌汁 なっとう 納豆 もやしのソース炒め えのき あ えのき和え ぎゅうにゅう 牛乳 <616kcal 蛋白質24.3g 脂質16.6g 塩分1.7g>	ごはん みそしる 麴の味噌汁 おんせん たまご 温泉卵 すき こんぶ にも 昆布の煮物 あおな からし あ 青菜の辛子和え ぎゅうにゅう 牛乳 <595kcal 蛋白質23.3g 脂質17.4g 塩分2.1g>	 “ヌルヌル”が消化を助ける！ 栄養いっぱいのおさといも 人里でとれることから、「さといも（里芋）」と呼ばれるようになったといわれています。でんぷんが主成分であるいも類のなかでもカロリーが低く、食物繊維が豊富なので便通を改善させる効果もあります。さらに、筋肉の収縮をスムーズにするうえ、塩分排出を進めたりするカリウムを、いも類のなかでもっとも多く含んでいます。特有のヌルヌルした成分は、胃壁を守り、消化を助けるため、ぬめりも逃さず調理して食べましょう。 			
昼食	ざっく はん 雑穀ごはん さつま汁 さば ほん づけ や さば本みりん漬焼き かぶ にも かぶの煮物 くだもの 果物（りんご） <677kcal 蛋白質30.0g 脂質17.4g 塩分2.4g>	ごはん わかめ御飯 はんぺん はるさめ すまし汁 半片と春雨の清汁 いろど しんじょのかに風味あんかけ かぼちゃのそぼろ煮 マンゴー <591kcal 蛋白質16.6g 脂質14.5g 塩分2.2g>	カレーピラフ 帆立スープ おろし とうふ 豆腐ハンバーグ ごまサラダ おいしくせんい もも <755kcal 蛋白質34.8g 脂質23.0g 塩分3.5g>				
夕食	むぎ はん 麦ごはん こまつな あ みそしる 小松菜と揚げの味噌汁 とり にく や ふう に 鶏肉のすき焼き風煮 じゃこピーマン きのこ 茸のおろし和え <484kcal 蛋白質23.3g 脂質7.4g 塩分2.4g>	むぎ はん 麦ごはん きのこの味噌汁 はっほうさい 八宝菜 なまあげ やさい うまに 生揚げと野菜の旨煮 ひじき すのもの の酢の物 <587kcal 蛋白質28.0g 脂質14.9g 塩分2.3g>	むぎ はん 麦ごはん いんげんのみそ汁 ぎん ざけ ひと しお や 銀鯉一汐焼き とり にく さといも うまに 鶏肉と里芋の旨煮 かぶのサラダ <574kcal 蛋白質29.5g 脂質7.4g 塩分2.3g>				
計	<1724kcal 蛋白質76.0g 脂質37.5g 塩分6.6g>	<1793kcal 蛋白質68.9g 脂質46.0g 塩分6.2g>	<1924kcal 蛋白質87.6g 脂質47.8g 塩分7.9g>				



《今月の地産地消食材》 ★一戸町 うどん、麺、ヨーグルト、生揚げ ★岩手県産 鶏肉、さんまレモン煮、すき昆布

