

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】

| | 12月1日（月） | 12月2日（火） | 12月3日（水） | 12月4日（木） | 12月5日（金） | 12月6日（土） | 12月7日（日） |
|----|---|--|---|--|---|--|---|
| 朝食 | <p>ごはん 豆腐とわかめの味噌汁 数の子うに 切干大根炒り煮 春菊のごまあえ 牛乳</p> <p><600kcal 蛋白質22.4g 脂質15.7g 塩分2.7g></p> | <p>ごはん かぶ菜と茸の味噌汁 減塩まるやかひじき みずの炒め煮 小松菜のお浸し 牛乳</p> <p><535kcal 蛋白質18.5g 脂質10.8g 塩分2.3g></p> | <p>ごはん 麩といんげんの味噌汁 イカ塩辛 大根と半片の煮物 えのき和え 牛乳</p> <p><522kcal 蛋白質19.8g 脂質10.0g 塩分2.4g></p> | <p>ごはん 海藻と椎茸の味噌汁 魚缶詰（秋刀魚梅煮） ゼンマイの煮付け 菜の花辛子和え 牛乳</p> <p><570kcal 蛋白質25.1g 脂質12.5g 塩分2.1g></p> | <p>ごはん 豆腐とわかめの味噌汁 減塩海苔佃煮 ふきとじゃこの煮物 わさび菜おひたし 牛乳</p> <p><551kcal 蛋白質17.3g 脂質16.4g 塩分2.3g></p> | <p>ごはん いんげんのみそ汁 しそみそ たらこ炒り 小松菜のお浸し 牛乳</p> <p><585kcal 蛋白質20.6g 脂質13.8g 塩分2.2g></p> | <p>ごはん 麩と茸の味噌汁 たらこ和風煮 おから煮 青菜ののり酢和え 牛乳</p> <p><540kcal 蛋白質17.9g 脂質10.2g 塩分2.2g></p> |
| 昼食 | <p>ナポリタン きのこのスープ チキンオムレツ カリフラワーサラダ ヨーグルト</p> <p><756kcal 蛋白質32.0g 脂質25.9g 塩分3.0g></p> | <p>三色丼 花麩と春雨の清汁 えびシューマイ あんころ餅風デザート</p> <p><716kcal 蛋白質25.4g 脂質19.9g 塩分3.3g></p> | <p>雑穀ごはん ひつつみ 豆腐チーズオムレツ：手作り 青菜のくるみみそ和え 果物（りんご）</p> <p><632kcal 蛋白質25.8g 脂質22.0g 塩分2.1g></p> | <p>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 飲む野菜と果実 デザートに</p> <p><811kcal 蛋白質28.3g 脂質29.6g 塩分3.0g></p> | <p>とろろそば 錦糸卵の海老しんじょう 切干の胡麻酢和え 果物（バナナ）</p> <p><500kcal 蛋白質21.8g 脂質9.9g 塩分2.4g></p> | <p>五目ごはん ゆず風味のすまし汁 炭火鶏つくね なばなと卵の和え物 プリン</p> <p><613kcal 蛋白質26.6g 脂質17.7g 塩分2.2g></p> | <p>ハヤシライス 野菜スープ シーフードサラダ フルーツ和え</p> <p><599kcal 蛋白質15.3g 脂質17.4g 塩分3.2g></p> |
| 夕食 | <p>麦ごはん 舞茸と卵の味噌汁 ミックスコロケ ミートボールのコンソメ煮 コブサラダ</p> <p><720kcal 蛋白質20.0g 脂質23.2g 塩分3.1g></p> | <p>麦ごはん えのきの味噌汁 タラのムニエル 帆立とチンゲンサイのクリーム煮 南瓜と枝豆のサラダ</p> <p><674kcal 蛋白質24.9g 脂質23.4g 塩分2.6g></p> | <p>麦ごはん 卵とにらの味噌汁 青椒牛肉 じゃが芋の炒り煮 セロリーとささ身のサラダ</p> <p><793kcal 蛋白質22.5g 脂質36.1g 塩分1.8g></p> | <p>麦ごはん 山東菜の味噌汁 海老フライ 筑前煮 わさび醤油和え</p> <p><613kcal 蛋白質26.0g 脂質15.2g 塩分2.3g></p> | <p>麦ごはん 小松菜と昆布の味噌汁 鶏肉のみそ焼き 茶碗蒸し：手作り キャベツのピーナツ和え</p> <p><518kcal 蛋白質28.7g 脂質7.5g 塩分1.5g></p> | <p>麦ごはん きのこの味噌汁 焼き魚（サバ） ビーフン 胡瓜とカチヲの酢の物</p> <p><597kcal 蛋白質28.6g 脂質14.3g 塩分1.8g></p> | <p>麦ごはん 大根菜っ葉と人参の味噌汁 味噌田楽 マーボー春雨 オクラとモロヘイヤのおかか和え</p> <p><632kcal 蛋白質28.5g 脂質17.5g 塩分1.9g></p> |
| 計 | <2076kcal 蛋白質74.3g 脂質64.8g 塩分8.8g> | <1925kcal 蛋白質68.9g 脂質54.1g 塩分8.2g> | <1948kcal 蛋白質68.0g 脂質68.1g 塩分6.3g> | <1994kcal 蛋白質79.4g 脂質57.2g 塩分7.5g> | <1569kcal 蛋白質67.8g 脂質33.8g 塩分6.3g> | <1794kcal 蛋白質75.9g 脂質45.8g 塩分6.2g> | <1772kcal 蛋白質61.7g 脂質45.1g 塩分7.2g> |



《今月の地産地消食材》★一戸町 米、蕎麦、ひつつみ、白菜、キャベツ、かぶ ★岩手県産 卵、しいたけ、わかめ




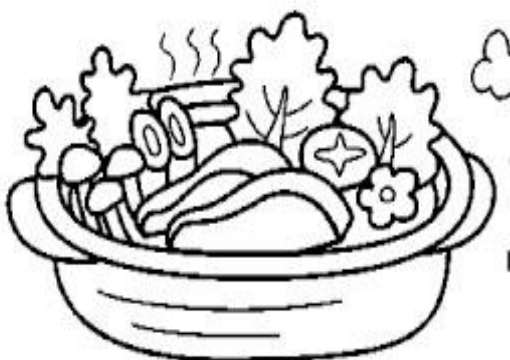
令和7年度
中山の園



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】

| | 12月8日（月） | 12月9日（火） | 12月10日（水） | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|--|
| 朝食 | <p>ごはん 舞茸と高野豆腐の味噌汁 厚焼玉子 帆立と白菜の炒め煮 青菜の辛子和え 牛乳</p> <p><605kcal 蛋白質24.9g 脂質17.3g 塩分2.8g></p> | <p>ごはん 大根の味噌汁 枝豆とうふ ひじきの炒り煮 菜の花のお浸し 牛乳</p> <p><732kcal 蛋白質27.5g 脂質23.0g 塩分3.2g></p> | <p>ごはん 白菜と人参の味噌汁 納豆 キャベツの炒め煮 山東菜のお浸し 牛乳</p> <p><592kcal 蛋白質22.0g 脂質16.5g 塩分1.8g></p> | <div><div><p>消化がよく低カロリー！ 冬においしい はくさい</p><p>はくさいは、冬の鍋料理などに欠かせない食材の1つです。約95%も水分を含み、低カロリーでビタミンCも効率よく摂取できる健康野菜です。甘みがあり、その淡泊な味は、肉や魚のうまみを上手に吸収します。また、他の食材との調和もよいので、薄味に調理して食べるのがおすすめです。煮たはくさいは、体の余分な熱を冷ます作用をもち、消化もよいので、かぜで熱が出たときに食べるのもよいでしょう。</p></div></div> | | | |
| 昼食 | <p>雑穀ごはん せんべい汁 焼き魚（鮭） しらたきのくるみ和え オレンジ</p> <p><542kcal 蛋白質28.9g 脂質8.0g 塩分1.9g></p> | <p>ぎゅうどん 牛丼 卵とにらのスープ 花咲イカしゅうまい はちみつレモンゼリー</p> <p><666kcal 蛋白質17.0g 脂質27.5g 塩分2.6g></p> | <p>わかめ御飯 さつま汁 茸の和風オムレツ 蕪と鶏肉の煮物 アセロラゼリー</p> <p><652kcal 蛋白質29.0g 脂質16.7g 塩分2.6g></p> | | | | |
| 夕食 | <p>むぎごはん サツマイモの味噌汁 鶏肉のピザ風焼き 三色いなりと野菜の炊き合わせ マセドアンサラダ</p> <p><673kcal 蛋白質30.5g 脂質12.7g 塩分2.0g></p> | <p>むぎごはん いんげんのみそ汁 赤魚三五八漬焼き 肉じゃがカレー風味 ミモザサラダ</p> <p><627kcal 蛋白質28.8g 脂質12.6g 塩分3.0g></p> | <p>むぎごはん 絹さやの味噌汁 回鍋肉 餃子 漬物（紅カブ）</p> <p><651kcal 蛋白質27.6g 脂質20.1g 塩分3.1g></p> | | | | |
| 計 | <1820kcal 蛋白質84.3g 脂質37.9g 塩分6.8g> | <2025kcal 蛋白質73.2g 脂質63.0g 塩分8.8g> | <1896kcal 蛋白質78.5g 脂質53.3g 塩分7.5g> | | | | |



≪12/8昼は地産地消メニューです≫ ★一戸町 米、牛乳 ★岩手県産 雑穀、鶏肉、せんべい汁用せんべい、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】

| | 12月11日（木） | 12月12日（金） | 12月13日（土） | 12月14日（日） | 12月15日（月） | 12月16日（火） | 12月17日（水） |
|----|--|--|--|---|---|---|---|
| 朝食 | <p>ごはん かいそう みそしる 海藻の味噌汁</p> <p>とろろ しのだ に 信田煮</p> <p>えのきとえ ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><573kcal 蛋白質19.7g 脂質12.2g 塩分2.1g></p> | <p>ごはん たまねぎ しいたけ みそしる 玉葱と椎茸の味噌汁</p> <p>なっとう しろ はんぺん にも 白カブと半片の煮物</p> <p>ほうれん草のお浸し ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><584kcal 蛋白質24.6g 脂質13.3g 塩分2.2g></p> | <p>ごはん たら こ 鱈子</p> <p>はくさい ちくわ にも 白菜と竹輪の煮物</p> <p>しゅんぎく 春菊のごまあえ</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><541kcal 蛋白質21.5g 脂質11.3g 塩分2.6g></p> | <p>ごはん とうふ みそしる 豆腐となめこの味噌汁</p> <p>シラスやわらか煮 に もやしのソース炒め</p> <p>こまつな ひた 小松菜のお浸し</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><585kcal 蛋白質22.4g 脂質14.3g 塩分1.6g></p> | <p>ごはん たまご豆腐 みそしる ジャガイモの味噌汁</p> <p>卵豆腐 こんぶ にも すき昆布の煮物</p> <p>おかか和え ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><546kcal 蛋白質19.7g 脂質12.2g 塩分2.0g></p> | <p>ごはん はくさい みそしる 白菜の味噌汁</p> <p>えいよう とうふ 栄養豆腐</p> <p>きりぼし だいこん い に 切干大根炒り煮</p> <p>ほうれん草のお浸し ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><594kcal 蛋白質23.2g 脂質16.5g 塩分2.1g></p> | <p>ごはん な まいたけ みそしる かぶ菜と舞茸の味噌汁</p> <p>煮豆 にまめ</p> <p>ふりかけ</p> <p>じゃこキャベツ</p> <p>もやしのごま和え ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><572kcal 蛋白質21.3g 脂質10.9g 塩分2.3g></p> |
| 昼食 | <p>パン</p> <p>ミネストローネ</p> <p>くわいとひじきの肉団子 にくだんご</p> <p>シーザーサラダ</p> <p>コーヒー牛乳 ぎゅうにゅう</p> <p><794kcal 蛋白質25.2g 脂質31.4g 塩分3.3g></p> | <p>ナシゴレン</p> <p>コンソメスープ</p> <p>わかどり 若鶏のレモンバジル風味 ふうみ</p> <p>ブロッコリーのサラダ</p> <p>カットマンゴー</p> <p><243kcal 蛋白質16.8g 脂質7.0g 塩分1.7g></p> | <p>ざっこく はん 雑穀ごはん</p> <p>とうふ すましじる つみれと豆腐の清汁</p> <p>みそカツ</p> <p>さつま芋のサラダ いも</p> <p>くだもの 果物（オレンジ）</p> <p><836kcal 蛋白質19.4g 脂質27.8g 塩分1.8g></p> | <p>ざっこく はん 雑穀ごはん</p> <p>じる のっぺい汁</p> <p>てりやき 照焼チキン</p> <p>あおな しのだ あ 青菜の信田和え</p> <p>いちごゼリー</p> <p><541kcal 蛋白質25.0g 脂質8.0g 塩分1.9g></p> | <p>とりにく あま みそ どん 鶏肉の甘味噌丼</p> <p>はん へん ねぎ すましじる 半片と葱の清汁</p> <p>えだまめ 枝豆のふっくらあげ</p> <p>チョコのババロア</p> <p><600kcal 蛋白質20.7g 脂質11.1g 塩分3.5g></p> | <p>ざっこく はん 雑穀ごはん</p> <p>かす じる 粕汁</p> <p>かいせん や 海鮮焼き</p> <p>ブロッコリーのおかか和え あ</p> <p>あお 青りんごゼリー（手作り） てづく</p> <p><489kcal 蛋白質25.7g 脂質3.5g 塩分2.2g></p> | <p>いろど はん 彩りちりめんごはん</p> <p>ちゃ すましじる 茶そばの清汁</p> <p>とり やさい にくだんご 鶏レバー野菜肉団子</p> <p>だいず あ 大豆とさつま揚げの煮物 にも</p> <p>ヨーグルト和え あ</p> <p><527kcal 蛋白質19.5g 脂質7.9g 塩分2.6g></p> |
| 夕食 | <p>むぎ はん 麦ごはん</p> <p>にら こお とうふ みそしる 蕪と凍豆腐の味噌汁</p> <p>にく とうふ 肉豆腐</p> <p>ぎゅうにく きのこ 牛肉と茸のさっと炒め いた</p> <p>ゆずの酢の物 すのもの</p> <p><672kcal 蛋白質27.2g 脂質23.6g 塩分2.0g></p> | <p>むぎ はん 麦ごはん</p> <p>いた ふ 板麩とえのきの味噌汁 みそしる</p> <p>しゃぶしゃぶ</p> <p>レバニラ炒め いた</p> <p>カニカマ和え あ</p> <p><590kcal 蛋白質29.3g 脂質15.6g 塩分1.7g></p> | <p>むぎ はん 麦ごはん</p> <p>じる かぶ汁</p> <p>しょうがや 生姜焼き</p> <p>ゆばの煮物 にも</p> <p>なが いも ほそぎ 長芋の細切り</p> <p><685kcal 蛋白質28.4g 脂質22.4g 塩分2.0g></p> | <p>むぎ はん 麦ごはん</p> <p>はくさい みそしる 白菜の味噌汁</p> <p>や ざかな 焼き魚（ほっけ）</p> <p>とうふ ちゅうかうふう に 豆腐の中華風煮</p> <p>めかぶトロロ</p> <p><565kcal 蛋白質29.8g 脂質13.8g 塩分1.7g></p> | <p>むぎ はん 麦ごはん</p> <p>にら まめ ふ みそしる 蕪と豆麩の味噌汁</p> <p>たらのピカタ</p> <p>マーボー大根 だいこん</p> <p>たまねぎ 玉葱のレモン和え あ</p> <p><629kcal 蛋白質28.3g 脂質20.8g 塩分2.1g></p> | <p>むぎ はん 麦ごはん</p> <p>だいこん きのこ みそしる 大根と茸の味噌汁</p> <p>かに玉 たま</p> <p>かぶのクリーム煮 に</p> <p>梅くらげ うめ</p> <p><519kcal 蛋白質21.7g 脂質7.8g 塩分3.8g></p> | <p>むぎ はん 麦ごはん</p> <p>きぬさや みそしる サツマイモと絹さやの味噌汁</p> <p>ぎん ざけ いち しお づけ や 銀鮭一汐漬焼</p> <p>味噌 味噌きんぴら</p> <p>かぶ ほたてがいの 蕪と帆立貝のサラダ</p> <p><581kcal 蛋白質26.4g 脂質9.7g 塩分2.0g></p> |
| 計 | <2038kcal 蛋白質72.1g 脂質67.1g 塩分7.4g> | <1417kcal 蛋白質70.7g 脂質36.0g 塩分5.6g> | <2063kcal 蛋白質69.3g 脂質61.4g 塩分6.4g> | <1691kcal 蛋白質77.2g 脂質36.1g 塩分5.1g> | <1774kcal 蛋白質68.7g 脂質44.1g 塩分7.6g> | <1601kcal 蛋白質70.6g 脂質27.9g 塩分8.1g> | <1680kcal 蛋白質67.2g 脂質28.4g 塩分6.9g> |



≪12/15昼は地産地消メニューです≫

★一戸町 米、牛乳

★岩手県産 ねぎ、キャベツ、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】

| | 12月18日（木） | 12月19日（金） | 12月20日（土） | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|--|
| 朝食 | <p>ごはん 麩といんげんの味噌汁 納豆 ワラビの煮付け 菜の花のお浸し 牛乳</p> <p><592kcal 蛋白質25.5g 脂質13.5g 塩分1.8g></p> | <p>ごはん 海草の味噌汁 あみ桜 白菜と半片の煮物 ほうれん草の磯和え 牛乳</p> <p><555kcal 蛋白質19.6g 脂質12.3g 塩分2.6g></p> | <p>ごはん 玉葱と茸の味噌汁 帆立うに おから煮 小松菜のお浸し 牛乳</p> <p><558kcal 蛋白質19.9g 脂質10.8g 塩分2.2g></p> | <div><div>冬至の話</div><p>冬至(12/21)は、1年で一番昼が短い日。この日を境にだんだん日が長くなっていきます。冬至の日には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣がありますね。「冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかない」と聞いたことはありませんか。野菜の少ない冬、保存のきくかぼちゃを食べて栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です。ゆず湯に入るのも、血行が促進され、体が温まるからです。こうしたすばらしい知恵を、広く伝えていきましょう。</p></div> | | | |
| 昼食 | <p>パン コーンスープ 春菊のキッシュ風：手作り 大根サラダ まめぴよ</p> <p><914kcal 蛋白質28.9g 脂質42.0g 塩分3.9g></p> | <p>梅ひじきごはん まいたけとみつばの清汁 きんぴら肉団子 クルミ和え フルーツ杏仁</p> <p><532kcal 蛋白質15.6g 脂質11.2g 塩分2.8g></p> | <p>赤かぶ青菜ごはん かきたま汁 おろしハンバーグ かぼちゃのそぼろ煮 フルーチェ（みかん）</p> <p><735kcal 蛋白質28.4g 脂質22.2g 塩分4.4g></p> | | | | |
| 夕食 | <p>麦ごはん 豆腐となめこの味噌汁 プルコギ風 いかの煮物 スパゲッティサラダ</p> <p><774kcal 蛋白質41.0g 脂質23.1g 塩分4.6g></p> | <p>麦ごはん かぶ汁 白糸たらこの煮つけ 生揚げと野菜の旨煮 長芋の梅和え</p> <p><559kcal 蛋白質27.8g 脂質9.7g 塩分2.5g></p> | <p>麦ごはん 麩とえのきの味噌汁 エビチリ ふろふき大根 春雨と胡瓜の酢物</p> <p><636kcal 蛋白質16.5g 脂質17.1g 塩分1.4g></p> | | | | |
| 計 | <2280kcal 蛋白質95.4g 脂質78.5g 塩分10.3g> | <1647kcal 蛋白質63.1g 脂質33.2g 塩分7.8g> | <1929kcal 蛋白質64.8g 脂質50.2g 塩分7.9g> | | | | |



《今月の地産地消食材》 ★一戸町 米、ヨーグルト、生揚げ ★岩手県産 豚肉、鶏肉、五色麩、卵、すき昆布



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】

| | 12月21日（日） | 12月22日（月） | 12月23日（火） | 12月24日（水） | 12月25日（木） | 12月26日（金） | 12月27日（土） |
|----|--|--|---|--|---|---|--|
| 朝食 | <p>ごはん 大根の葉ととろろ昆布の味噌汁 小切り花咲イカ キャベツの炒め煮 ごま和え ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><566kcal 蛋白質19.7g 脂質12.8g 塩分2.4g></p> | <p>ごはん 青梗菜と高野豆腐の味噌汁 五目厚焼玉子 白菜の信田煮 菜の花のお浸し ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><656kcal 蛋白質23.7g 脂質21.3g 塩分2.4g></p> | <p>ごはん 絹さやの味噌汁 鮭フレーク もやし炒め わさび菜おひたし ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><583kcal 蛋白質21.4g 脂質16.5g 塩分1.8g></p> | <p>ごはん にらといた麩のみそ汁 納豆 たらこ炒り 春菊のお浸し ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><621kcal 蛋白質25.9g 脂質16.5g 塩分2.2g></p> | <p>ごはん 海草の味噌汁 しそ味ひじき 大根と竹輪の煮物 からししょうゆ 辛子醤油和え ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><542kcal 蛋白質18.4g 脂質10.2g 塩分2.9g></p> | <p>ごはん 白菜と人参の味噌汁 青のりわかめ ゼンマイの煮付け おかか和え ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><563kcal 蛋白質18.4g 脂質12.2g 塩分2.5g></p> | <p>ごはん 大根と茸の味噌汁 温泉卵 ふきのフレーク煮 わさび菜おひたし ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><599kcal 蛋白質24.0g 脂質16.1g 塩分2.5g></p> |
| 昼食 | <p>雑穀ごはん けんちん汁 豚の角煮 ブロッコリーの和え物 くだもの 果物（りんご）</p> <p><620kcal 蛋白質17.8g 脂質16.4g 塩分1.8g></p> | <p>カレーうどん ポークシューマイ ツナさらだ 冬至デザート</p> <p><492kcal 蛋白質19.0g 脂質15.6g 塩分3.0g></p> | <p>とりごはん 塩ちゃんこ 彩りしんじょのかに風味あんかけ お浸し（ほうれ・もやし） かぼちゃ 南瓜のババロア</p> <p><618kcal 蛋白質17.2g 脂質14.9g 塩分2.3g></p> | <p>ロコモコ丼 わかめスープ 海老サラダ フルーチェ（メロン）</p> <p><663kcal 蛋白質27.7g 脂質19.5g 塩分1.9g></p> | <p>チキンライス コンソメスープ スクランブルエッグ フレンチサラダ クリスマス：デザート</p> <p><730kcal 蛋白質19.8g 脂質25.9g 塩分2.2g></p> | <p>五目野菜ラーメン ニラ饅頭 小松菜とちりめんの和え物 オレンジゼリー（手作り）</p> <p><595kcal 蛋白質24.2g 脂質20.5g 塩分1.7g></p> | <p>雑穀ごはん 豚汁 テリヤキハンバーグ マカロニサラダ りんごゼリー</p> <p><656kcal 蛋白質21.8g 脂質14.5g 塩分1.1g></p> |
| 夕食 | <p>むぎごはん きのこの味噌汁 アラスカめぬき粕焼 ポテトサラダ 鶏肉のマリネ</p> <p><574kcal 蛋白質23.6g 脂質12.6g 塩分2.2g></p> | <p>むぎごはん 卵とにらの味噌汁 骨なしさば味噌煮 ピーマンソテー 和風サラダ</p> <p><624kcal 蛋白質23.8g 脂質20.7g 塩分2.7g></p> | <p>むぎごはん しいたけ汁 味噌田楽 青菜とがんもの含め煮 白菜サラダ</p> <p><553kcal 蛋白質25.0g 脂質13.5g 塩分2.5g></p> | <p>むぎごはん ジャガイモの味噌汁 鮭のちゃんちゃん焼き ふきのフレーク煮 コーンの白和え</p> <p><442kcal 蛋白質17.9g 脂質3.8g 塩分1.8g></p> | <p>むぎごはん 白菜と茸の味噌汁 豚肉のみそ焼き がんもどきと野菜の炊き合わせ ほうれん草卵の花柚子風味</p> <p><635kcal 蛋白質25.8g 脂質18.1g 塩分1.9g></p> | <p>むぎごはん 小松菜汁 メンチカツ ロールキャベツのトマトソース煮 なめこのおろし和え</p> <p><716kcal 蛋白質20.1g 脂質25.0g 塩分2.3g></p> | <p>むぎごはん 卵とにらの味噌汁 赤魚のくず煮 肉とチンゲン菜の炒物 ごまみそごぼう</p> <p><581kcal 蛋白質26.7g 脂質12.5g 塩分3.6g></p> |
| 計 | <1760kcal 蛋白質61.1g 脂質41.8g 塩分6.4g> | <1772kcal 蛋白質66.4g 脂質57.6g 塩分8.2g> | <1754kcal 蛋白質63.6g 脂質44.9g 塩分6.6g> | <1726kcal 蛋白質71.5g 脂質39.9g 塩分6.0g> | <1907kcal 蛋白質64.0g 脂質54.3g 塩分7.1g> | <1874kcal 蛋白質62.6g 脂質57.7g 塩分6.5g> | <1836kcal 蛋白質72.4g 脂質43.1g 塩分7.2g> |



《12/23昼食は地産地消メニューです》

★一戸町 米、牛乳

★岩手県産 白菜、ねぎ、キャベツ、もやし





いわての
食財
いわての食財は
みんなの財産!!

[illegible]