

1

(火)  
TUE

和朝食

タラの粕漬焼き

●キャベツとウインナーの炒め煮●かぼちゃサラダ●ヨーグルト

昼食

ハンバーグ デミグラスソース

●トマトパスタ ●野菜ジュース ●ご飯 ●スープ

夕食

ブリ幽庵焼き

●大根と鶏の煮物 ●キウイ ●赤飯 ●味噌汁

エネルギー：1,595kcal たんぱく質：58.5 g 脂質：36.9 g 食塩相当量：6.6 g

洋朝食

タラのクリーム煮

●食パン●スープ  
●キャベツとウインナーの炒め煮●かぼちゃサラダ●ヨーグルト

デザート

紅茶のシフォンケーキ

2

(水)  
WED

和朝食

オムレツ

●ポテトサラダ●ふりかけ

昼食

そうめん

●とり天ぷら ●イカとチンゲン菜の塩炒め ●さつま芋とれんこんの和え物

夕食

サーモンのけんちん焼き

●揚げなすの肉味噌がけ ●カリフラワーの柚子胡椒 ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー：1,571kcal たんぱく質：56.3 g 脂質：44.8 g 食塩相当量：11.2 g

洋朝食

オムレツ

●ポテトサラダ●みかん缶●食パン●ポタージュ

デザート

みたらし白玉

3

(木)  
THU

和朝食

銀ヒラスの照り焼き

●オクラの胡麻和え●梅干●ヨーグルト

昼食

豚の生姜焼き

●かぼちゃの煮物 ●にしん甘酢漬 ●ご飯 ●味噌汁

夕食

ちらし寿司

●牛肉の煮物 ●バナナ ●味噌汁

エネルギー：1,569kcal たんぱく質：55.1 g 脂質：30.6 g 食塩相当量：9.3 g

洋朝食

ポトフ

●根菜と大豆のトマト煮●ヨーグルト●クロワッサン

デザート

かすてら饅頭

4

(金)  
FRI

和朝食

玉子焼き

●ごぼうサラダ●えびみそ

昼食

牛肉野菜炒め

●揚げなすの南蛮漬 ●長芋の塩昆布和え ●ご飯 ●味噌汁

夕食

メカジキの西京焼き

●冷奴 ●ほうれん草のピーナツ和え ●ご飯 ●吸い物

エネルギー：1,583kcal たんぱく質：56.6 g 脂質：39.6 g 食塩相当量：7.8 g

洋朝食

ハムチーズピカタ

●ごぼうサラダ●洋梨缶●食パン●スープ

デザート

どら焼き

5

(土)  
SAT

和朝食

豆腐ローフ

●さつま芋甘露煮●味海苔

昼食

ミックスフライ

●大豆の五目煮 ●しば漬 ●ご飯 ●味噌汁

夕食

鶏の香味ダレ

●チンゲン菜のおかか ●梨 ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー：1,621kcal たんぱく質：54.0 g 脂質：44.3 g 食塩相当量：7.9 g

洋朝食

豆腐ローフ

●さつま芋甘露煮●トマトパスタ●食パン●ポタージュ

デザート

黒ごまプリン

6

(日)  
SUN

和朝食

あじのみりん焼き

●人参しりしり●うぐいす豆●ヨーグルト

昼食

麻婆豆腐

●海老シューマイ ●ピーマン炒め煮 ●ご飯 ●スープ

夕食

メバルの煮付け

●鶏とれんこんの煮物 ●マンゴー ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー：1,585kcal たんぱく質：60.9 g 脂質：38.0 g 食塩相当量：9.0 g

洋朝食

サンドイッチ

●チキンフリット●マカロニサラダ●ヨーグルト●スープ

デザート

アーモンドケーキ

7

(月)  
MON

和朝食

白身魚の西京焼き

●ほうれん草洋風和え●タラモサラダ●納豆

昼食

オムライス ハヤシソース

●カリフラワーのカレー炒め ●サラダ ●スープ

夕食

さんまの塩焼き

●豆腐干の中華あん ●さつま芋の甘煮 ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー：1,606kcal たんぱく質：55.9 g 脂質：47.8 g 食塩相当量：8.3 g

洋朝食

マトウダイのバター焼き

●ほうれん草洋風和え●タラモサラダ●食パン●ポタージュ

デザート

いちごゼリー

御 献 立 表  
OKONDATE2026  
9月

1日~7日

## キッチンからのお知らせ Kitchen Information

## 新メニュー New Menu

2日  
(水)

夕食

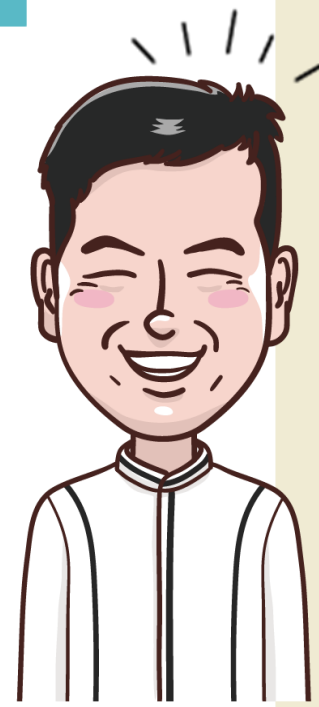
サーモンの  
けんちん焼き

料亭出身! 開発者のこだわり

「豆腐と野菜の風味を生かした焼き物です!」



「けんちん」とは、本来は動物性食材を使用せず、根菜などを中心に作られる精進料理に由来する言葉です。今回は、豆腐を使用した白和え衣に、人参、ごぼう、大根の葉を合わせ、野菜の風味を生かしたやさしい味わいのけんちん焼きに仕上げました。



担当 君島

## 季節メニュー Seasonal Menu

7日  
(月)

夕食

さんまの塩焼き

秋の味覚の代名詞、さんまをご用意しました!

ふっくらと脂がのり、旨みと栄養がぎゅっと詰まっています。圧力をかけてやわらかく仕上げているため、骨まで安心してお召し上がりいただけます。

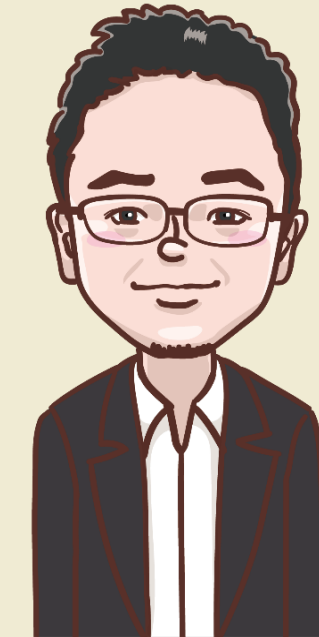


## バイヤーのひとこと

9月【さんま】



秋の味覚「さんま」。その名前の由来には、主に2つの有力な説があります。ひとつは、細長い魚を意味する「狭真魚（サマナ）」が転じたという説。もうひとつは、大きな群れを表す言葉から「サワンマ」と呼ばれ、それが変化したという説です。漢字表記の歴史も面白く、夏目漱石の『吾輩は猫である』では、なんと「三馬」と表記されています。おなじみの「秋刀魚」が使われ始めたのは大正時代のこと。「秋」が旬で、銀色に輝く姿が「刀」に似ていることから名付けられました。身近な魚の名前にも、豊かな歴史が隠れているんですね。



担当 今村

※都合により献立を変更する場合があります。写真はイメージです。また、食器はホームによって異なる場合があります。

※和朝食のご飯と汁物は省略しております。 ※栄養価は和朝食を召し上がった場合の1日分合計値です。

※朝食のドリンクは月・水・金曜日は牛乳、火・日曜日はりんごジュース、木曜日はオレンジジュース、土曜日は野菜ジュースを提供いたします。

※衛生管理上、7月～9月、12月～2月の期間の刺身の提供を控えていただいております。

※当社のご飯は国産米を使用しています。

8

(火)  
TUE

和朝食

スペイン風オムレツ

●金平ごぼう●ヨーグルト

洋朝食

スペイン風オムレツ

●ごぼうサラダ●ヨーグルト●食パン●スープ

昼食

冷やし小海老天そば

●炒し豆腐いなり●小松菜の辛子和え

夕食

トンテキ

●ちくわと昆布の煮物●白桃缶●ご飯●味噌汁

エネルギー：1,585kcal たんぱく質：54.4 g 脂質：39.0 g 食塩相当量：9.7 g

デザート

最中

9

(水)  
WED

和朝食

豆腐のそぼろあん

●カリフラワー酢の物●ふりかけ

洋朝食

ミートボール

●カリフラワー酢の物●みかん缶●食パン●ポタージュ

昼食

チキンソテー バルサミコソース

●いんげんのバターソテー●人参トマトジュース●ご飯●スープ

夕食

黄金カレイの利休焼き

●豚と白菜の旨煮●ほうれん草とカニのお浸し●麦ご飯●味噌汁

エネルギー：1,576kcal たんぱく質：65.3 g 脂質：43.8 g 食塩相当量：7.5 g

デザート

マロンのロールケーキ

10

(木)  
THU

和朝食

ねぎ入り玉子焼き

●オクラの胡麻和え●梅干●ヨーグルト

洋朝食

根菜トマトスープ

●かぼちゃサラダ●ヨーグルト●クロワッサン

昼食

あじとトマトの重ね焼き

●だし豆腐●わかめご飯●冷やしとろろ仕立て●抹茶水ようかん

夕食

牛肉と野菜のオイスター炒め

●大根ナムル●バナナ●ご飯●スープ

エネルギー：1,586kcal たんぱく質：58.3 g 脂質：36.9 g 食塩相当量：7.6 g

デザート

11

(金)  
FRI

和朝食

ハーブチキン

●ほうれん草洋風和え●さつま芋甘露煮●いりこみそ

洋朝食

ハーブチキン

●食パン●ポタージュ●ほうれん草洋風和え●さつま芋甘露煮●洋梨缶

昼食

そばのカレー

●根菜と大豆のトマト煮●キャベツと蒸し鶏のサラダ●スープ

夕食

銀ダラの照り焼き

●里芋の含め煮●揚げなすの柚子胡椒和え●ご飯●味噌汁

エネルギー：1,664kcal たんぱく質：53.9 g 脂質：46.2 g 食塩相当量：8.6 g

デザート

クッキー

12

(土)  
SAT

和朝食

スクランブルエッグ

●ウインナー●味海苔

洋朝食

スクランブルエッグ

●ウインナー●ポテトサラダ●食パン●スープ

昼食

鶏もも肉の唐揚げ

●海老ときゅうりの辛子酢味噌●野沢菜漬●ご飯●味噌汁

夕食

がんもと秋野菜の炊き合わせ

●にしん甘露煮●白菜とカニカマのお浸し●ご飯●味噌汁

エネルギー：1,670kcal たんぱく質：53.5 g 脂質：47.2 g 食塩相当量：8.4 g

デザート

デザートムース（オレンジ）

13

(日)  
SUN

和朝食

いわしの蒲焼き

●人参しりしり●うぐいす豆●ヨーグルト

洋朝食

サンドイッチ

●チキンフリット●マカロニサラダ●ヨーグルト●スープ

昼食

チーズインハンバーグ トマトソース

●ジャーマンポテト●コールスロー●ご飯●スープ

夕食

鮭の西京焼き

●筑前煮●ピーマンの塩昆布和え●ご飯●吸い物

エネルギー：1,613kcal たんぱく質：56.0 g 脂質：42.0 g 食塩相当量：7.3 g

デザート

レモンゼリー

14

(月)  
MON

和朝食

つくねの照り焼き

●納豆

洋朝食

つくねの照り焼き

●タラモサラダ●食パン●ポタージュ

昼食

冷やし温玉肉うどん

●イカと里芋の煮物●いんげんの白和え

夕食

沖目鯛の山椒焼き

●海藻サラダ●梨●ご飯●味噌汁

エネルギー：1,583kcal たんぱく質：59.9 g 脂質：49.0 g 食塩相当量：7.8 g

デザート

カステラ

御献立表  
OKONDATE2026  
9月

8日~14日

## キッチンからのお知らせ Kitchen Information

## 季節のデザート Seasonal Dessert

9日  
(水)

デザート

マロンの  
ロールケーキ

秋の味覚、栗を使用したデザートです。  
香り豊かなマロンクリームのやさしい  
甘さが楽しめるロールケーキです。



## 季節メニュー Seasonal Menu

9日  
(水)

昼食

チキンソテー  
バルサミコソース

バルサミコ酢はぶどう果汁とワインビネガーを煮詰め、  
発酵させて作られたイタリアの調味料です。きのこ風  
味のジャーマンポテトを添え、秋らしい一品に仕上げ  
ました。



## 食べる健康

「まごわやさしい」とは健康な食生活に役立つ和の食材の頭文字を覚えやすく言い表したものです。  
この7品目をバランス良く取り入れた御膳をご用意しました。



昼食



## ● あじとトマトの重ね焼き

あじをココナッツオイルで焼きました。  
まろやかなごまソースをつけてお召し上がりください。

## ● だし豆腐

山形県の郷土料理「だし」  
でさっぱりと。

## ● 冷やしとろろ仕立て

とろろとだしを合わせた  
すっきりとした冷やし汁です。

## ● わかめご飯

磯の香りが食欲をそそります。

## ● 抹茶水ようかん



15

(火)

TUE



## 和朝食 タラの粕漬焼き

●キャベツとウインナーの炒め煮●かぼちゃサラダ●ヨーグルト

## 昼食 秋の釜めし弁当

●オレンジ●味噌汁

## 夕食 鯖の味噌煮

●ねぎ焼きポン酢●さつま芋とれんこんの和え物●ご飯●吸い物

エネルギー：1,629kcal たんぱく質：58.0 g 脂質：39.2 g 食塩相当量：5.9 g

洋朝食

## タラのクリーム煮

●食パン●スープ

●キャベツとウインナーの炒め煮●かぼちゃサラダ●ヨーグルト

デザート

カスタードケーキ

16

(水)

WED



## 和朝食 オムレツ

●ポテトサラダ●ふりかけ

## 昼食 天ぷら三種盛り

●レバーの甘辛煮●ほうれん草のピーナツ和え●ご飯●味噌汁

## 夕食 牛肉炒め

●湯葉の酢の物●ひじきの煮物●ご飯●味噌汁

エネルギー：1,630kcal たんぱく質：53.1 g 脂質：40.0 g 食塩相当量：8.1 g

洋朝食

## オムレツ

●ポテトサラダ●みかん缶●食パン●ポタージュ

デザート

大納言ようかん

17

(木)

THU



## 和朝食 銀ヒラスの照り焼き

●オクラの胡麻和え●梅干●ヨーグルト

## 昼食 ポークソテー マッシュルームソース

●海老とアボカドのサラダ●セロリの浅漬●ご飯●スープ

## 夕食 巻き寿司

●牛肉の煮物●白菜のお浸し●味噌汁

エネルギー：1,611kcal たんぱく質：53.4 g 脂質：47.5 g 食塩相当量：10.6 g

洋朝食

## ポトフ

●根菜と大豆のトマト煮●ヨーグルト●クロワッサン

デザート

プリン

18

(金)

FRI



## 和朝食 玉子焼き

●ごぼうサラダ●えびみそ

## 昼食 ミートソーススパゲティ

●カリフラワーのカレー炒め●サラダ●スープ

## 夕食 いわしのみぞれ煮

●かぼちゃの煮物●きゅうりとわかめの酢の物●ご飯●味噌汁

エネルギー：1,596kcal たんぱく質：53.3 g 脂質：51.1 g 食塩相当量：7.5 g

洋朝食

## ハムチーズピカタ

●ごぼうサラダ●洋梨缶●食パン●スープ

デザート

はちみつレモンパウンドケーキ

19

(土)

SAT



## 和朝食 豆腐ローフ

●さつま芋甘露煮●味海苔

## 昼食 かに玉

●シュマイ●れんこんとブロッコリーの和え物●ご飯●スープ

## 夕食 鶏ももの照り焼き

●大根の柚子味噌●シャインマスカット●ご飯●味噌汁

エネルギー：1,591kcal たんぱく質：54.4 g 脂質：41.6 g 食塩相当量：7.1 g

洋朝食

## 豆腐ローフ

●さつま芋甘露煮●トマトパスタ●食パン●ポタージュ

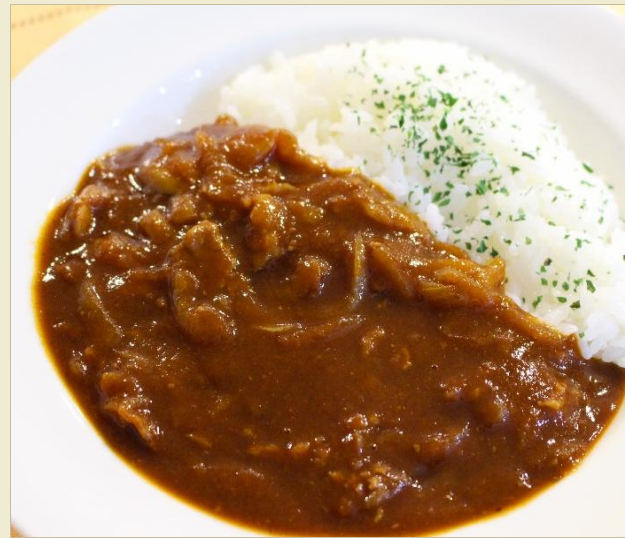
デザート

ごま団子

20

(日)

SUN



## 和朝食 あじのみりん焼き

●人参しりしり●うぐいす豆●ヨーグルト

## 昼食 ハヤシライス

●コールスロー●いんげんのバターソテー●スープ

## 夕食 赤魚の塩こうじ焼き

●鶏とれんこんの煮物●白胡麻豆腐●ご飯●味噌汁

エネルギー：1,555kcal たんぱく質：53.1 g 脂質：37.9 g 食塩相当量：7.9 g

洋朝食

## サンドイッチ

●チキンフリット●マカロニサラダ●ヨーグルト●スープ

デザート

エクレーア

21

(月)

MON

敬老の日



## 和朝食 白身魚の西京焼き

●ほうれん草洋風和え●タラモサラダ●納豆

## 昼食 焼き物

●天ぷら●煮物●かに飯●吸い物●練り切り(柿)

## 夕食 じゃが芋と鶏の煮物

●きゅうりとツナの塩昆布和え●金山寺みそ●ご飯●味噌汁

エネルギー：1,681kcal たんぱく質：61.2 g 脂質：42.0 g 食塩相当量：10.4 g

洋朝食

## マトウダイのバター焼き

●ほうれん草洋風和え●タラモサラダ●食パン●ポタージュ

御献立表  
OKONDATE2026  
9月

15日~21日

## キッチンからのお知らせ Kitchen Information

15日  
(火)

昼食

駅弁 ▶広島県 広島駅

## 秋の釜めし弁当

栗や松茸をあしらった秋らしいお弁当です。  
鶏の照り焼きをのせ、食べ応えのあるお弁当に仕上げました。

19日  
(土)

夕食

ラヴィーレプレミアム  
シャインマスカット

シャインマスカットは種がなく、皮ごと食べることができます。  
口いっぱいに広がる、爽やかな香りと甘い果汁をお楽しみください。

21日  
(月)

昼食

行事食 敬老の日  
お祝い御膳

日頃の感謝の気持ちを込めて  
和食御膳をご提供します。



## ● 焼き物

カレイの雲丹焼き、松風、焼栗の3種盛りです。

## ● 天ぷら

秋の味覚のさつま芋、舞茸、ピーマンをさっくり揚げました。

## ● 煮物

不老長寿の象徴とされている海老と旬の食材を使った煮物です。

## ● かに飯

かにの旨みがたっぷり詰まった上品な味わいに仕上げました。

## ● 吸い物

玉子豆腐と柚子が香るお吸い物です。

## ● 甘味

秋の味覚「柿」をかたどった、上品な甘さの練り切りです。

22

(火)

TUE

国民の休日



|     |                                                |      |                                    |
|-----|------------------------------------------------|------|------------------------------------|
| 和朝食 | スペイン風オムレツ<br>●金平ごぼう●ヨーグルト                      | 洋朝食  | スペイン風オムレツ<br>●ごぼうサラダ●ヨーグルト●食パン●スープ |
| 昼食  | サーモンのクリーム煮<br>●サラダ●紫野菜とれんこんのジュース●神戸屋クロワッサン●スープ | デザート | 抹茶プリン                              |
| 夕食  | 豚ロース肉の味噌漬け焼き<br>●いんげんの胡麻和え●バナナ●ご飯●吸い物          |      |                                    |

エネルギー：1,546kcal たんぱく質：55.8 g 脂質：49.4 g 食塩相当量：6.8 g

23

(水)

WED

秋分の日



|     |                                            |      |                                     |
|-----|--------------------------------------------|------|-------------------------------------|
| 和朝食 | 豆腐のそぼろあん<br>●カリフラワー酢の物●ふりかけ                | 洋朝食  | ミートボール<br>●カリフラワー酢の物●みかん缶●食パン●ポタージュ |
| 昼食  | 牛丼<br>●きのこサラダ●汲み上げ湯葉●味噌汁                   | デザート | おはぎ                                 |
| 夕食  | 金目鯛の煮付け<br>●揚げなすの肉味噌がけ●ほうれん草とカニのお浸し●ご飯●味噌汁 |      |                                     |

エネルギー：1,602kcal たんぱく質：54.8 g 脂質：43.9 g 食塩相当量：8.5 g

24

(木)

THU



|     |                                  |      |                                   |
|-----|----------------------------------|------|-----------------------------------|
| 和朝食 | ねぎ入り玉子焼き<br>●オクラの胡麻和え●梅干●ヨーグルト   | 洋朝食  | 根菜トマトスープ<br>●かぼちゃサラダ●ヨーグルト●クロワッサン |
| 昼食  | 焼きそば<br>●餃子●海老とブロッコリーのナッツサラダ●スープ | デザート | デザートムース (チョコ)                     |
| 夕食  | 鯖の塩焼き<br>●イカと里芋の煮物●黄桃缶●ご飯●味噌汁    |      |                                   |

エネルギー：1,601kcal たんぱく質：54.5 g 脂質：50.8 g 食塩相当量：11.4 g

25

(金)

FRI



|     |                                         |      |                                                |
|-----|-----------------------------------------|------|------------------------------------------------|
| 和朝食 | ハーブチキン<br>●ほうれん草洋風和え●さつま芋甘露煮●いりこみそ      | 洋朝食  | ハーブチキン<br>●食パン●ポタージュ<br>●ほうれん草洋風和え●さつま芋甘露煮●洋梨缶 |
| 昼食  | 和風ハンバーグ 秋野菜添え<br>●ピーマンの塩昆布和え●なら漬●ご飯●味噌汁 | デザート | お月見だんご                                         |
| 夕食  | 太刀魚の香味蒸し<br>●帆立しんじょう●ぶどう●ご飯●味噌汁         |      |                                                |

エネルギー：1,483kcal たんぱく質：57.6 g 脂質：31.0 g 食塩相当量：7.5 g

26

(土)

SAT



|     |                                    |      |                                    |
|-----|------------------------------------|------|------------------------------------|
| 和朝食 | スクランブルエッグ<br>●ウインナー●味噌海苔           | 洋朝食  | スクランブルエッグ<br>●ウインナー●ポテトサラダ●食パン●スープ |
| 昼食  | チキン南蛮<br>●田楽味噌大根煮●しば漬●ご飯●味噌汁       | デザート | 芋ようかん                              |
| 夕食  | 銀ひらすの照り焼き<br>●大豆の五目煮●味付とろろ●麦ご飯●味噌汁 |      |                                    |

エネルギー：1,618kcal たんぱく質：54.2 g 脂質：43.9 g 食塩相当量：7.3 g

27

(日)

SUN



|     |                                  |      |                                      |
|-----|----------------------------------|------|--------------------------------------|
| 和朝食 | いわしの蒲焼き<br>●人参しりしり●うぐいす豆●ヨーグルト   | 洋朝食  | サンドイッチ<br>●チキンフリット●マカロニサラダ●ヨーグルト●スープ |
| 昼食  | そぼろ三色丼<br>●炒り豆腐いなり●キャベツの胡麻和え●味噌汁 | デザート | 人形焼                                  |
| 夕食  | 鯛の塩焼き<br>●れんこんと昆布の煮物●マンゴー●ご飯●味噌汁 |      |                                      |

エネルギー：1,586kcal たんぱく質：63.7 g 脂質：30.8 g 食塩相当量：7.1 g

28

(月)

MON



|     |                                        |      |                               |
|-----|----------------------------------------|------|-------------------------------|
| 和朝食 | つくねの照り焼き<br>●納豆                        | 洋朝食  | つくねの照り焼き<br>●タラモサラダ●食パン●ポタージュ |
| 昼食  | ロースカツ<br>●ひじきの煮物●高菜漬●ご飯●味噌汁            | デザート | 黒ごまプリン                        |
| 夕食  | 銀ダラの煮付け<br>●きゅうりとカニの酢の物●さつま芋の甘煮●ご飯●味噌汁 |      |                               |

エネルギー：1,624kcal たんぱく質：57.8 g 脂質：43.4 g 食塩相当量：8.6 g

SOMPO

キッチン

御献立表

OKONDATE

2026  
9月  
22日~30日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

季節のデザート Seasonal Dessert

23日 (水)

デザート

おはぎ

秋のお彼岸に、昔懐かしい程良い甘さのおはぎです。



25日 (金)

デザート

お月見だんご

旧暦8月15日は十五夜。月に見立てた真ん丸のお団子をお楽しみください。



肉の日 Meat Day

29日 (火)

昼食

ビーフストロガノフ

じっくりと牛肉を煮込み、コクのある味わいに仕上げました。諸説ありますが、ストロガノフ伯爵家の調理人が歯の悪い主人にも食べやすいよう牛肉を煮込んだことが始まりだといわれています。



29

(火)

TUE



|     |                                          |      |                                           |
|-----|------------------------------------------|------|-------------------------------------------|
| 和朝食 | タラの粕漬焼き<br>●キャベツとウインナーの炒め煮●かぼちゃサラダ●ヨーグルト | 洋朝食  | タラのクリーム煮<br>●キャベツとウインナーの炒め煮●かぼちゃサラダ●ヨーグルト |
| 昼食  | ビーフストロガノフ<br>●海老とアボカドのサラダ●野菜ジュース●スープ     | デザート | バームクーヘン                                   |
| 夕食  | シイラの香梅焼き<br>●大根と鶏の煮物●パイン缶●ご飯●味噌汁         |      |                                           |

エネルギー：1,579kcal たんぱく質：55.2 g 脂質：42.0 g 食塩相当量：8.0 g

30

(水)

WED



|     |                                         |      |                                |
|-----|-----------------------------------------|------|--------------------------------|
| 和朝食 | オムレツ<br>●ポテトサラダ●ふりかけ                    | 洋朝食  | オムレツ<br>●ポテトサラダ●みかん缶●食パン●ポタージュ |
| 昼食  | 豚ロースの塩こうじ焼き<br>●かぶのかにあんかけ●山椒ちりめん●ご飯●味噌汁 | デザート | 水ようかん                          |
| 夕食  | あじのエスカベッシュ<br>●豆腐サラダ●バナナ●ご飯●スープ         |      |                                |

エネルギー：1,639kcal たんぱく質：55.0 g 脂質：42.7 g 食塩相当量：6.9 g