

2025  
(れいわ7ねん)



社会福祉法人  
ニライカナイ  
こうせいのむら

	6 にち(日)	7 にち(月)	8 にち(火)	9 にち(水)	10 にち(木)	11 にち(金)	12 にち(土)
あさごはん	ごはん たまねぎのたまごとじ みそしる(ダイコン・ワカメ) 356 kcal	ごはん やわらかチキン 付)ガーリックブロッコリー みそしる(サトイモ・ワカメ) 508 kcal	てづくりかしパン たまごとウィンナーソー ぎゅうにゅう 541 kcal	ごはん じゃがマーボー みそしる(トウモロコシ・タマゴ) 394 kcal	ごはん たまごとひじきのいためもの みそしる(ナットウ・アゲ) 409 kcal	てづくりかしパン チキンとホウレンソウの クリームに ぎゅうにゅう 537 kcal	ごはん ポークとやさいソース みそしる(トウモロコシ・ワカメ) 374 kcal
おひるごはん	ごはん チキンカレー さつまいもと ベーコンのサラダ はくさいスープ あんにんフルーツ 784 kcal	ごはん にくどうふ かぼちゃとチーズのサラダ たまごスープ(納豆汁) てつぶんぶどうゼリー 880 kcal	てんぷらうどん ようふうしらあえ こくとうくろまるドーナツ  619 kcal	ごはん サケのみそタルタルやき 付) ブロッコリー とうがんのそぼろに ごもくじる エクレア 717 kcal	ルーローハン やきぎょうざ たけのこと わかめのスープ りんごのシロップづけ 720 kcal	ごはん ミルフィーユカツ(チーズ) 付)キャベツ くるみとなのはなの あえもの キムチスープ ラフランスゼリー 834 kcal	ごはん とりとたまごのチリソースに ちくわとネバネバやさいの あえもの カリフラワースープ アンパンマンいちごスムース 755 kcal
おやつ	ぎゅうにゅうとミニおかし 204 kcal	☆しんメニュー おにまんじゅう  201 kcal	ピーチムース 68 kcal	ポケットランチ ミニカップケーキ 157 kcal	ミニチョコデニッシュ 154 kcal	ヤクルトとおかし 154 kcal	げんきヨーグルト 35 kcal
ゆうごはん	むぎごはん ぶたにくとやさいの オイスターいため きりぼしと加工ホウ マヨあえ いわしつみれじる 615 kcal	シーフードとパプリカのピラフ にくづめピーマン 付)キャベツ とうがんとチキンのスープ 559 kcal	ごはん ☆しんメニュー ピーナツのこうばしやき 付)ようふうやさい オクラとなめこのあえもの みそしる(コマツナ・アゲ) 649 kcal	ごはん チキングラタン だいこんばのツナあえ かきたまじる(マキ)  600 kcal	あわごはん カラフルやさいの ホウレンソウ ちぐさおひたし すまし汁(アサリ・トウモロコシ) 533 kcal	むぎごはん・ふりかけ しろみぎかなの さいきょうやき 付)ブロッコリー さといもとひじきの いために 450 kcal	ごはん ぶたバラにくの のうこうデミソースに やさいのピーナツあえ こまつなととうふのスープ 842 kcal
栄養成分	エネルギー 1959 kcal たんぱく質 63.3 g 脂質 82.6 g カルシウム 544 mg 鉄 6.3 mg 食塩相当量 8.2 g	エネルギー 2148 kcal たんぱく質 75.3 g 脂質 86.8 g カルシウム 493 mg 鉄 12.7 mg 食塩相当量 10 g	エネルギー 1877 kcal たんぱく質 74.9 g 脂質 72.7 g カルシウム 609 mg 鉄 8.3 mg 食塩相当量 9.6 g	エネルギー 1868 kcal たんぱく質 68.3 g 脂質 72.1 g カルシウム 319 mg 鉄 7 mg 食塩相当量 8.1 g	エネルギー 1662 kcal たんぱく質 60 g 脂質 60 g カルシウム 367 mg 鉄 10.6 mg 食塩相当量 5.9 g	エネルギー 1975 kcal たんぱく質 70.5 g 脂質 58.4 g カルシウム 669 mg 鉄 5.1 mg 食塩相当量 5.9 g	エネルギー 2006 kcal たんぱく質 69.8 g 脂質 89.4 g カルシウム 453 mg 鉄 11.5 mg 食塩相当量 7.6 g

©材料の都合により、一部献立の内容が変わることがあります。