

2019年

11 月 予定表

※印は、ボランティア講師がいらっしゃいます

	月	火	水	木	金	土
					1	2
午前					ご長寿 応援プログラム	ご長寿応援プログラム ふれあい美容室
午後					はるかかなた 玉入れ	※書道 クラブ 〇〇ゲーム
	4	5	6	7	8	9
午前	ご長寿応援プログラム		ストラック アウトボール	ご長寿応援プログラム		輪投げ
午後	ひしゃくで ゲット!	的ぬき ゲーム	※蓄音器コンサート 村松さん	ペタンク ゲーム	※書道 クラブ 〇〇ゲーム	※歌の会 Z' VINCI
	11	12	13	14	15	16
午前	ご長寿 応援プログラム	羽根っ子 ゲーム	ご長寿 応援プログラム	ピンポン カップイン	ご長寿 応援プログラム	トンネルに GO!
午後	どきどき キャップゲーム	栄ちゃん コンサート	サッカー ゲーム	※歌の会 ふれあいコンサート	フットカーリング	※朗読 川上さん
	18	19	20	21	22	23
午前	ピンポンパン ゲーム	おもしろ 玉入れ	ひしゃくで ゲット!	ご長寿応援プログラム		ストラック アウトボール
午後	※ピアノと歌おう 片山さん	※押し花(高倉さん) 〇〇ゲーム	※HANA ALOHA フラダンス	どきどき キャップゲーム	競馬 ゲーム	※歌の会 嶋田さん
	25	26	27	28	29	30
午前	ご長寿 応援プログラム	※歌の会 コールクレイン	ご長寿応援プログラム		ご長寿応援プログラム ふれあい美容室	羽根っ子 ゲーム
午後	タオルで シュート	ピンポン カップイン	はるかかなた 玉入れ	競馬 ゲーム	サッカー ゲーム	※合唱オーシャン グリーンハーモニー

【ご長寿応援プログラムとは・・・】

「運動＋脳トレ」を組み合わせた認知症緩和・改善に効果のあるプログラムです。

【今月のお知らせ】

紅葉ドライブを予定しています。

【11月のふれあい美容室】

・2日(土) ・ 29日(金) ※事前申込制



※顔剃りコース(うぶ毛のお手入れ)のみも対応可能です

<皆さん、秋のおしゃれを楽しみましょう!>



社会福祉法人 サンフレンズ
和田ふれあいの家
 〒166-0012
 杉並区和田3-52-4
 電話: 03-3312-9556
 FAX: 03-3312-8800
 URL: <http://www.3friends.or.jp>



【看護師からのお知らせ】



山も木々も色とりどりに化粧し、秋の深まりを感じます。身体を冷やさない様ご注意ください。
さて、今月は皆様の大敵 インフルエンザについてお便りします。

1、気になるその症状は？

- ①突然、高熱が出て2～3日続く。
- ②全身症状が始めから強く出る。(悪寒、頭痛、倦怠感、筋肉痛、関節痛など)
- ③全身症状の後に鼻や喉の症状が出ることが多い。

2、予防法は？

- ①インフルエンザ予防接種を受ける。(流行する前)
- ②うがい、手洗いを必ず行う。
- ③マスクの着用。
- ④栄養・休養・睡眠を十分にとる。
- ⑤室内の温度、湿度を適切に保つ。

インフルエンザウイルスは低温、乾燥を好みます。室温は20℃～25℃湿度は60～70%を保ちましょう

- ⑥流行期は人ごみを避ける。

- ⑦鼻呼吸・・・ 外界からの危険を一番に察知するのは実は鼻です。

風邪の引き始めに鼻がグズグズするのは、ウイルスや細菌から自己を守る反応の表れです
健康な人は一日約1リットルの鼻汁が分泌されているそうです。

鼻水により潤い、入ってきた空気は適度な温度と湿度に包まれ、冷たい空気が喉の方へ流れないようにしています。

また、吸い込まれた空気の中のゴミ、ホコリなどは鼻毛によって排除されるので、鼻はエアコンや清浄機のような働きをしています。そこで、お勧めするのが、皆様おなじみのあいうべ体操です。

呼吸を鼻呼吸に変えていく体操で、インフルエンザ予防に効果があります。継続していきましょう。

【秋の運動会特集】



＜開会宣言＞



＜恒例のラジオ体操＞



＜午前競技 つるかめ玉あてゲーム＞



＜午後競技 応援合戦＞



＜紅白大玉引き＞



＜優勝カップの贈呈＞

2019年 11月

和田デイサービス予定献立表



1日 (金)	2日 (土)
鮭の塩焼 三色いなのりの煮物 フルーツきんとん 桜漬 赤飯 清まし汁 パウンドケーキ (フルーツ) I補給 - :566kcal ﾀﾊﾞｸ :24.4g 食塩相:2.9g	ホッケのみりん醤油焼き がんもの煮物 胡瓜とかまぼこのマヨサラダ 春菊の煮浸し ごはん 味噌汁 どら焼き I補給 - :595kcal ﾀﾊﾞｸ :23.9g 食塩相:3.1g

4日 (月)	5日 (火)	6日 (水)	7日 (木)	8日 (金)	9日 (土)
天ぷら 切干大根の煮物 キャベツの胡麻みそ和え フルーツ ごはん 清まし汁 プリン I補給 - :590kcal ﾀﾊﾞｸ :18.0g 食塩相:3.5g	豚肉とアスパラの炒めもの じゃがいものそぼろ煮 きのこおろし和え フルーツ ごはん 味噌汁 黒糖まんじゅう I補給 - :612kcal ﾀﾊﾞｸ :22.2g 食塩相:3.1g	揚げ魚のおろし煮 京風しゅうまいの煮物 梅おかか和え フルーツ ごはん 味噌汁 ショコラケーキ I補給 - :581kcal ﾀﾊﾞｸ :24.3g 食塩相:3.5g	めばるの煮付け 茶碗蒸し 甘酢炒め フルーツ ごはん 味噌汁 マドレーヌ I補給 - :624kcal ﾀﾊﾞｸ :25.7g 食塩相:3.6g	豚肉の生姜焼 車麩の煮物 わさび和え フルーツ ごはん 味噌汁 バウムクーヘン I補給 - :638kcal ﾀﾊﾞｸ :22.5g 食塩相:3.4g	フライ盛合わせ 金平ごぼう 小松菜としめじの煮浸し 桜漬 ごはん 味噌汁 カステラ I補給 - :639kcal ﾀﾊﾞｸ :20.7g 食塩相:2.9g
11日 (月)	12日 (火)	13日 (水)	14日 (木)	15日 (金)	16日 (土)
回鍋肉 しゅうまい 春雨の和え物 フルーツ ごはん 卵スープ デコレーションケーキ I補給 - :697kcal ﾀﾊﾞｸ :22.6g 食塩相:3.1g	天ぷら 厚焼玉子 なめたけ和え フルーツ ごはん 味噌汁 青りんごゼリー I補給 - :605kcal ﾀﾊﾞｸ :19.6g 食塩相:2.8g	ハンバーグ スパゲティソテー ツナ胡瓜和え フルーツ ごはん コンソメスープ シュークリーム I補給 - :642kcal ﾀﾊﾞｸ :23.0g 食塩相:3.3g	親子煮 ブロックリーとえびの炒め物 くるみ和え フルーツ さつま芋御飯 味噌汁 エクレア I補給 - :630kcal ﾀﾊﾞｸ :28.1g 食塩相:3.1g	あんかけ焼きそば チンゲンサイの炒め物 胡瓜の酢の物 フルーツ ワンタンスープ もみじまんじゅう I補給 - :635kcal ﾀﾊﾞｸ :20.9g 食塩相:3.4g	さんまの塩焼 高野豆腐の含め煮 南瓜のいとこ煮 わかめの生姜和え 赤飯 野菜汁 ｸﾘｰﾑﾍﾞｰｸﾞｰｷｰｲﾁｺﾞ I補給 - :633kcal ﾀﾊﾞｸ :23.0g 食塩相:3.4g
18日 (月)	19日 (火)	20日 (水)	21日 (木)	22日 (金)	23日 (土)
赤魚の梅干し煮 かぶのそぼろあんかけ 人参サラダ フルーツ ごはん 味噌汁 ドームケーキ (こしあん) I補給 - :623kcal ﾀﾊﾞｸ :24.3g 食塩相:3.3g	コロッケ れんこんの金平 シュリンプサラダ 漬物 ごはん 味噌汁 フルーツヨーグルト I補給 - :646kcal ﾀﾊﾞｸ :21.5g 食塩相:3.3g	豚肉のマスタード焼 えび団子の炊き合わせ いんげんの炒め物 フルーツ ごはん 味噌汁 抹茶ﾊﾞﾊﾞﾛｱ I補給 - :647kcal ﾀﾊﾞｸ :22.7g 食塩相:2.9g	エビグラタン ポトフ トマトサラダ フルーツ バターロール キャラメルケーキ I補給 - :648kcal ﾀﾊﾞｸ :20.1g 食塩相:3.1g	チキンカツ 絹さやの卵とし 大根とホタテ風味のサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 マンゴープリン I補給 - :646kcal ﾀﾊﾞｸ :27.3g 食塩相:3.3g	鯖の味噌煮 大豆とひじきの煮物 ごま和え フルーツ ごはん 清まし汁 あんみつ I補給 - :568kcal ﾀﾊﾞｸ :24.7g 食塩相:2.9g
25日 (月)	26日 (火)	27日 (水)	28日 (木)	29日 (金)	30日 (土)
銀カレイの照り焼 里芋の田楽 ほうれん草のお浸し フルーツ ちらし寿司 清まし汁 ピーチゼリー I補給 - :572kcal ﾀﾊﾞｸ :16.9g 食塩相:3.5g	麻婆丼 揚げなす ナムル フルーツ 中華スープ ベークドチーズケーキ I補給 - :638kcal ﾀﾊﾞｸ :23.4g 食塩相:3.2g	さわらの山椒焼 茶碗蒸し 鶏つくねの炊き合わせ フルーツ 梅しらすごはん 味噌汁 今川焼 I補給 - :611kcal ﾀﾊﾞｸ :28.1g 食塩相:3.6g	ホキの南蛮漬 白菜とホタテ風味の旨煮 ごまマヨネーズ しその実漬け ごはん 味噌汁 杏仁豆腐 I補給 - :581kcal ﾀﾊﾞｸ :22.4g 食塩相:3.4g	おでん 肉野菜炒め 大学芋 漬物 茶飯 味噌汁 レアチーズケーキ I補給 - :595kcal ﾀﾊﾞｸ :21.1g 食塩相:3.3g	シーフードカレー ミートオムレツ コールスローサラダ フルーツ コンソメスープ マスカットゼリー I補給 - :631kcal ﾀﾊﾞｸ :20.7g 食塩相:3.3g

・食材の都合上、献立を変更させていただくことがありますのでご了承ください。



<ひとことメモ>

今年もあと二か月。寒さも本格的になってきましたが、風邪などお召しではございませんか。9月～11月に旬を迎えるさつまいもについて免疫力とともに注目してみましょう。エネルギー源になりやすく、食物繊維に富む食品ということはよく知られています。腸の蠕動運動を促し、便を柔らかくする成分も含まれます。いもを切ったときに白い液体がつきますね。これがその成分で「ヤラピン」といいます。便秘を予防し腸内環境を整えることで、さらに免疫力を上げることができます。さらに含まれるビタミンCは、でんぷんに包まれ加熱に強い状態で含まれていますので、冬を元気に乗り切るために積極的に召し上がってください。

2019年11月 サービス付高齢者住宅、デイ持ち帰り弁当予定献立表（昼食）

管理人室
電話 03 (3312)8723



11月1日(金)	11月2日(土)
赤飯 清まし汁 鮭の塩焼 三色いなの煮物 フルーツきんとん 桜漬	ごはん 味噌汁 ホッケのみりん醤油焼き がんもの煮物 胡瓜とかまぼこのマヨサラダ 春菊の煮浸し
I補給 - :470kca ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ :23.1g 脂質 :7.5g 食塩相:2.8g	I補給 - :453kca ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ :20.6g 脂質 :11.8g 食塩相:2.9g

11月4日(月)	11月5日(火)	11月6日(水)	11月7日(木)	11月8日(金)	11月9日(土)
ごはん 清まし汁 天ぷら 切干大根の煮物 キャベツの胡麻みそ和え フルーツ	ごはん 味噌汁 豚肉とアスパラの炒めもの じゃがいものそぼろ煮 きのこおろし和え フルーツ	ごはん 味噌汁 揚げ魚のおろし煮 京風しゅうまいの煮物 梅おかか和え フルーツ	ごはん 味噌汁 めばるの煮付け 茶碗蒸し 甘酢炒め フルーツ	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼 車麩の煮物 わさび和え フルーツ	ごはん 味噌汁 フライ盛合わせ 金平ごぼう 小松菜としめじの煮浸し 桜漬
I補給 - :495kca ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ :15.3g 脂質 :10.2g 食塩相:3.4g	I補給 - :510kca ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ :20.0g 脂質 :14.2g 食塩相:3.1g	I補給 - :506kca ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ :23.3g 脂質 :11.0g 食塩相:3.5g	I補給 - :458kca ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ :23.7g 脂質 :6.7g 食塩相:3.4g	I補給 - :517kca ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ :20.8g 脂質 :14.3g 食塩相:3.2g	I補給 - :511kca ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ :18.2g 脂質 :11.4g 食塩相:2.9g
11月11日(月)	11月12日(火)	11月13日(水)	11月14日(木)	11月15日(金)	11月16日(土)
ごはん 卵スープ 回鍋肉 しゅうまい 春雨の和え物 フルーツ	ごはん 味噌汁 天ぷら 厚焼玉子 なめたけ和え フルーツ	ごはん コンソメスープ ハンバーグ スパゲティソテー ツナ胡瓜和え フルーツ	さつま芋御飯 味噌汁 親子煮 ブロッコリーとえびの炒め物 くるみ和え フルーツ	あんかけ焼きそば ワンタンスープ チンゲンサイの炒め物 胡瓜の酢の物 フルーツ	赤飯 野菜汁 さんまの塩焼 高野豆腐の含め煮 南瓜のいとこ煮 わかめの生姜和え
I補給 - :576kca ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ :21.2g 脂質 :19.0g 食塩相:3.1g	I補給 - :538kca ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ :19.6g 脂質 :14.2g 食塩相:2.8g	I補給 - :578kca ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ :21.3g 脂質 :16.7g 食塩相:3.2g	I補給 - :531kca ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ :25.9g 脂質 :13.4g 食塩相:3.0g	I補給 - :522kca ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ :18.8g 脂質 :15.5g 食塩相:3.3g	I補給 - :556kca ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ :21.5g 脂質 :17.5g 食塩相:3.4g
11月18日(月)	11月19日(火)	11月20日(水)	11月21日(木)	11月22日(金)	11月23日(土)
ごはん 味噌汁 赤魚の梅干し煮 かぶのそぼろあんかけ 人参サラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 コロッケ れんこんの金平 シュリンプサラダ 漬物	ごはん 味噌汁 豚肉のマスタード焼 えび団子の炊き合わせ いんげんの炒め物 フルーツ	バターロール エビグラタン ポトフ トマトサラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 チキンカツ 絹さやの卵とじ 大根とホタテ風味のサラダ フルーツ	ごはん 清まし汁 鯖の味噌煮 大豆とひじきの煮物 ごま和え フルーツ
I補給 - :517kca ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ :21.9g 脂質 :9.2g 食塩相:3.2g	I補給 - :556kca ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ :19.0g 脂質 :15.6g 食塩相:3.3g	I補給 - :546kca ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ :19.7g 脂質 :21.1g 食塩相:2.9g	I補給 - :557kca ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ :18.9g 脂質 :19.8g 食塩相:3.1g	I補給 - :560kca ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ :24.9g 脂質 :15.6g 食塩相:3.1g	I補給 - :498kca ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ :22.8g 脂質 :13.6g 食塩相:2.9g
11月25日(月)	11月26日(火)	11月27日(水)	11月28日(木)	11月29日(金)	11月30日(土)
ちらし寿司 清まし汁 銀カレイの照り焼 里芋の田楽 ほうれん草のお浸し フルーツ	麻婆丼 中華スープ 揚げなす ナムル フルーツ	梅しらすごはん 味噌汁 さわらの山椒焼 茶碗蒸し 鶏つくねの炊き合わせ フルーツ	ごはん 味噌汁 ホキの南蛮漬 白菜とホタテ風味の旨煮 ごまマヨネーズ しその実漬	茶飯 味噌汁 おでん 肉野菜炒め 大学芋 漬物	シーフードカレー コンソメスープ ミートオムレツ コールスローサラダ フルーツ
I補給 - :504kca ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ :16.8g 脂質 :12.2g 食塩相:3.4g	I補給 - :582kca ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ :21.8g 脂質 :22.0g 食塩相:3.2g	I補給 - :520kca ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ :26.1g 脂質 :13.1g 食塩相:3.4g	I補給 - :477kca ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ :20.2g 脂質 :13.1g 食塩相:3.3g	I補給 - :521kca ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ :19.7g 脂質 :13.4g 食塩相:3.2g	I補給 - :564kca ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ :20.7g 脂質 :17.7g 食塩相:3.3g

2019年11月 サービス付高齢者住宅、デイ持ち帰り弁当予定献立表（夕食）



管理人室
電話 03 (3312)8723

				11月1日(金)	11月2日(土)
				ごはん 味噌汁 鶏肉のピカタ ピーマンのじゃこ炒め ピクルス I総計 - :434kca ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ :22.3g 脂質 :8.3g 食塩相:2.6g	ごはん 味噌汁 牛肉のみぞれ煮 金平ごぼう アスパラのごま和え I総計 - :502kca ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ :19.6g 脂質 :14.4g 食塩相:2.7g
11月4日(月)	11月5日(火)	11月6日(水)	11月7日(木)	11月8日(金)	11月9日(土)
ごはん 清まし汁 豚肉のごま漬焼 ブロッコリーの卵あんかけ 白菜の昆布茶漬け I総計 - :468kca ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ :20.3g 脂質 :15.6g 食塩相:3.2g	ごはん 清まし汁 かれのいの煮付け なすの味噌炒め 小松菜のからし和え I総計 - :398kca ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ :20.1g 脂質 :7.0g 食塩相:2.8g	ごはん 中華スープ 八宝菜 にら饅頭 チンゲン菜の炒め物 I総計 - :474kca ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ :20.2g 脂質 :13.4g 食塩相:3.1g	ごはん 味噌汁 鶏肉の塩麹焼 長いもの煮物 春菊のお浸し I総計 - :390kca ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ :20.4g 脂質 :4.3g 食塩相:2.9g	ごはん 味噌汁 さばの竜田揚げ 五目しんじょうの煮物 わかめと胡瓜の酢の物 I総計 - :549kca ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ :22.2g 脂質 :19.1g 食塩相:3.1g	ごはん 清まし汁 あじのみりん醤油漬焼 豆腐のかにかまあんかけ ねぎのめた和え I総計 - :445kca ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ :25.9g 脂質 :9.2g 食塩相:3.0g
11月11日(月)	11月12日(火)	11月13日(水)	11月14日(木)	11月15日(金)	11月16日(土)
ごはん 味噌汁 からすかれのの黄身焼 春雨の炒め物 蒸しなす I総計 - :463kca ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ :17.5g 脂質 :13.7g 食塩相:3.0g	ごはん 味噌汁 牛肉と筍の炒め物 野菜の煮物 ポテトサラダ I総計 - :541kca ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ :17.5g 脂質 :19.6g 食塩相:2.5g	ごはん 味噌汁 めばるのくわ焼 がんもとふきの煮物 ひじきのしそ風味和え I総計 - :428kca ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ :22.4g 脂質 :8.4g 食塩相:3.4g	ごはん 清まし汁 たらものムニエル さつま芋のレモン煮 アスパラの胡麻マヨ和え I総計 - :460kca ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ :18.2g 脂質 :7.9g 食塩相:2.5g	ごはん 清まし汁 鮭の味噌バター焼 南瓜の炊き合わせ キャベツと舞茸の煮浸し I総計 - :433kca ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ :22.7g 脂質 :5.9g 食塩相:3.1g	ごはん 味噌汁 鶏肉のマヨネーズ焼 じゃがいものそぼろ煮 みつばのお浸し I総計 - :472kca ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ :21.9g 脂質 :12.0g 食塩相:3.2g
11月18日(月)	11月19日(火)	11月20日(水)	11月21日(木)	11月22日(金)	11月23日(土)
ごはん 味噌汁 鶏肉の南蛮漬 ごぼうの炒め煮 アスパラソテー I総計 - :478kca ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ :19.4g 脂質 :11.0g 食塩相:2.5g	ごはん 味噌汁 豚肉と卵の炒めもの 長芋のかにあんかけ いんげんのおかか和え I総計 - :523kca ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ :26.4g 脂質 :14.8g 食塩相:2.7g	ごはん 味噌汁 鯖の塩焼 炒り鶏 胡瓜の甘酢和え I総計 - :505kca ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ :25.4g 脂質 :15.0g 食塩相:2.2g	ごはん 中華スープ かに玉 しゅうまい 茄子の炒め I総計 - :470kca ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ :17.6g 脂質 :12.4g 食塩相:2.7g	ごはん 味噌汁 さんまの蒲焼 厚揚げの炊き合わせ 白菜とみつばのお浸し I総計 - :534kca ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ :21.3g 脂質 :21.2g 食塩相:2.7g	ごはん 清まし汁 牛肉の柳川風 さつまあげと糸昆布の煮物 なめたけ和え I総計 - :488kca ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ :21.9g 脂質 :11.8g 食塩相:3.0g
11月25日(月)	11月26日(火)	11月27日(水)	11月28日(木)	11月29日(金)	11月30日(土)
ごはん けんちん汁 豚肉と和風きのこソース れんこんとちくわの炒め物 あさりとわかめの酢味噌和 I総計 - :510kca ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ :21.2g 脂質 :16.4g 食塩相:3.3g	ごはん 中華スープ エビのチリソース いんげんのそぼろ炒め 大根のナムル I総計 - :488kca ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ :23.5g 脂質 :10.8g 食塩相:2.2g	ごはん 味噌汁 あじのフライ じゃがいも金平 ほうれん草と干し海老のお浸し I総計 - :520kca ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ :23.6g 脂質 :15.1g 食塩相:2.8g	ごはん 味噌汁 肉団子の野菜あんかけ ちくわの煮物 いんげんのピーナツ和え I総計 - :523kca ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ :19.8g 脂質 :14.9g 食塩相:3.6g	ごはん 味噌汁 牛肉のしぐれ煮 ニンニクの芽の炒め物 ゆかり和え I総計 - :475kca ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ :21.3g 脂質 :13.5g 食塩相:3.2g	ごはん 味噌汁 めばるの生姜漬焼き ほうれん草としらすの炒め物 はんぺんの煮物 I総計 - :408kca ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ :23.5g 脂質 :4.7g 食塩相:3.9g