

**心と体ボカボカ定食**

白飯  
白菜と豚肉の重ね蒸し  
ひじきとツナのマヨ和え  
白みそのお雑煮  
甘酒フルーツ寒天



エネルギー 796kcal たんぱく質 30.0g  
脂質 21.6g 炭水化物 105.6g  
食塩相当量 3.4g

**寒さを吹き飛ばせ！  
冬の温かいだし茶漬け丼**

さわらのお茶漬け丼  
白菜のゆずお浸し  
かぼちゃサラダ  
きな粉パンナコッタ



エネルギー 701kcal たんぱく質 27.3g  
脂質 21.7g 炭水化物 97.8g  
食塩相当量 3.3g

**春！満天！花定食**

白飯  
春キャベツの花焼売  
かぶと菜の花の塩昆布和え  
かぶの葉とパプリカのスープ  
牛乳寒天～桜を添えて～



エネルギー 677g たんぱく質 25.3g  
脂質 20.6g 炭水化物 95.5g  
食塩相当量 3.4g

**春野菜の彩り定食**

白飯  
唐揚げの野菜あんかけ  
春キャベツの浅漬け  
筍と絹さやのすまし汁  
白玉団子 うぐいすあん添え



エネルギー 767kcal たんぱく質 28.6g  
脂質 19.6g 炭水化物 115.3g  
食塩相当量 2.9g

**元気になる中華丼**

海鮮中華丼  
春野菜のピリ辛和え  
マンゴープリン



エネルギー 783kcal たんぱく質 30.1g  
脂質 17.1g 炭水化物 126.7g  
食塩相当量 3.2g

**さっぱり中華定食**

白飯  
卵とトマトの中華炒め  
夏野菜のナムル  
わかめスープ  
杏仁豆腐



エネルギー 713kcal たんぱく質 25.1g  
脂質 22.0g 炭水化物 102.1g  
食塩相当量 3.4g

図 1 令和2年度野菜たっぷりメニュー

**夏こそガツンとハンバーグプレート**

ハンバーグプレート  
ナスとベーコンの洋風炒め  
オレンジゼリー



エネルギー 690kcal たんぱく質 24.1g  
脂質 19.0g 炭水化物 103.6g  
食塩相当量 2.3g

**夏を乗り切れ！ピリ辛カレー**

夏野菜を添えたキーマカレー  
きゅうりのレモンドレッシング和え  
玉ねぎとコーンのスープ



エネルギー 749kcal たんぱく質 25.2g  
脂質 23.5g 炭水化物 106.1g  
食塩相当量 3.4g

**食欲そそる！秋の彩り定食**

白飯  
カレーの煮つけ  
きのこ長いもの梅だれサラダ  
かぼちゃのきんぴら  
小松菜とかぶのみそ汁  
さつまいものきんとん



エネルギー 706kcal たんぱく質 25.2g  
脂質 15.3g 炭水化物 111.0g  
食塩相当量 2.7g

**秋の味覚たっぷり おろしあんかけ丼**

秋野菜とおろしあんかけ丼  
キノコとタマゴのスープ  
キウイとクリームチーズの蜂蜜がけ



エネルギー 642kcal たんぱく質 21.2g  
脂質 17.4g 炭水化物 97.8g  
食塩相当量 3.5g

**きのこたっぷり！そぼろ丼**

5色そぼろ丼  
ごぼうと人参のみそマヨ和え  
お麩と三つ葉のしまし汁  
芋ようかん



エネルギー 792kcal たんぱく質 28.9g  
脂質 22.7g 炭水化物 117.0g  
食塩相当量 3.2g

**冬野菜たっぷり定食**

白飯  
鱈の包み焼き  
小松菜のごまマヨ和え  
具だくさん野菜スープ  
りんごのコンポート



エネルギー 619kcal たんぱく質 25.7g  
脂質 13.7g 炭水化物 98.8g  
食塩相当量 2.3g

図1 令和2年度野菜たっぷりメニュー