

献立表

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7	日 8
朝食	米飯 しろなの煮浸し 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 茄子の煮物 味噌汁 ヤクルト ふりかけ 	米飯 カリフラワーのサラダ 味噌汁 ヤクルト のり佃煮	米飯 南瓜サラダ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 ほうれん草の旨煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	七草粥 じゃが芋煮 味噌汁 ヤクルト たいみそ 	米飯 卵の花 味噌汁 ヤクルト ふりかけ
	1人あたり 360kcal 蛋白質 9.2g 脂質 3.2g 食塩 2.1g	1人あたり 394kcal 蛋白質 8.6g 脂質 5.2g 食塩 2.2g	1人あたり 376kcal 蛋白質 9.8g 脂質 3.9g 食塩 2.1g	1人あたり 457kcal 蛋白質 10.1g 脂質 9.3g 食塩 1.9g	1人あたり 357kcal 蛋白質 10.1g 脂質 2.4g 食塩 2.3g	1人あたり 327kcal 蛋白質 8g 脂質 1.5g 食塩 3.2g	1人あたり 377kcal 蛋白質 9g 脂質 4.4g 食塩 2.1g
昼食	散らし寿司 煮物 菜の花のお浸し すまし汁 果物	米飯 てんぷら (てんつゆ) お造り 醤油 大根のうすくず煮 いんげん柚子和え すまし汁 果物	炊き込みごはん 年明けうどん ちくわの高菜炒め デザートムース 	米飯 鯖の味噌煮 春雨の中華風和え物 すまし汁 果物	カレーライス サラダ フルーツヨーグルト 漬物(福神漬) 	米飯 揚げ出し豆腐 ブロッコリーサラダ 味噌汁 果物	米飯 太刀魚の竜田焼き 白菜のゆず和え かきたま汁 果物
	1人あたり 481kcal 蛋白質 16.5g 脂質 3g 食塩 3.2g	1人あたり 568kcal 蛋白質 19.2g 脂質 12.4g 食塩 3.2g	1人あたり 466kcal 蛋白質 15.1g 脂質 5.2g 食塩 4.7g	1人あたり 559kcal 蛋白質 18g 脂質 17.5g 食塩 3.2g	1人あたり 640kcal 蛋白質 21.4g 脂質 19.6g 食塩 3.9g	1人あたり 550kcal 蛋白質 15.8g 脂質 14.3g 食塩 2.4g	1人あたり 536kcal 蛋白質 18.7g 脂質 15.9g 食塩 2g
夕食	米飯 松風焼き (付) 煮物 ほうれん草の土佐和え すまし汁 	米飯 サケの幽庵焼き (付) 炊き合わせ 春菊の菊花和え すまし汁	米飯 豚肉のトマトソースかけ スナップソテー 大根のゆかり和え コンソメスープ	米飯 豆腐のピリ辛炒め なすの煮物 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁 	米飯 鶏肉の照り焼き (付) はくさいの炒め煮 いんげんささみ和え すまし汁	米飯 あじ南部焼き (付) がんもの煮物 キャベツのゆかり和え 味噌汁 	米飯 豚肉の野菜炒め 三色焼売 ほうれん草の和え物 コンソメスープ
	1人あたり 585kcal 蛋白質 29.4g 脂質 16.2g 食塩 4g	1人あたり 488kcal 蛋白質 24.6g 脂質 12.1g 食塩 3g	1人あたり 503kcal 蛋白質 17.5g 脂質 14.5g 食塩 3.1g	1人あたり 542kcal 蛋白質 24.8g 脂質 13.9g 食塩 3.1g	1人あたり 509kcal 蛋白質 20.3g 脂質 14.7g 食塩 2.5g	1人あたり 460kcal 蛋白質 21.2g 脂質 10.1g 食塩 3.2g	1人あたり 528kcal 蛋白質 20.3g 脂質 14.5g 食塩 3.7g
3時	練切(鯛の幸)	栗ようかん	黒糖蒸しパン	まんじゅう	バウムクーヘン	プチケーキ	青りんごゼリー
	1人あたり 70kcal 蛋白質 2g 脂質 0.2g 食塩 0g	1人あたり 74kcal 蛋白質 0.8g 脂質 0.1g 食塩 0.1g	1人あたり 99kcal 蛋白質 2g 脂質 4.2g 食塩 0.1g	1人あたり 50kcal 蛋白質 1g 脂質 0.1g 食塩 0g	1人あたり 103kcal 蛋白質 1.4g 脂質 4.4g 食塩 0.1g	1人あたり 88kcal 蛋白質 1.6g 脂質 4.4g 食塩 0.3g	1人あたり 59kcal 蛋白質 0g 脂質 0g 食塩 0g
1人あたり 1496kcal 蛋白質 57.1g 脂質 22.6g 食塩 9.3g	1人あたり 1524kcal 蛋白質 53.2g 脂質 29.8g 食塩 8.5g	1人あたり 1444kcal 蛋白質 44.4g 脂質 27.8g 食塩 10g	1人あたり 1608kcal 蛋白質 53.9g 脂質 40.8g 食塩 8.2g	1人あたり 1609kcal 蛋白質 53.2g 脂質 41.1g 食塩 8.8g	1人あたり 1425kcal 蛋白質 46.6g 脂質 30.3g 食塩 9.1g	1人あたり 1500kcal 蛋白質 48g 脂質 34.8g 食塩 7.8g	