

献立表

	月 16	火 17	水 18	木 19	金 20	土 21	日 22
朝食	米飯 里芋の野菜あんかけ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 ほうれん草のクリーム煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 カリフラワーのコンソメ煮 味噌汁 ヤクルト のり佃煮	米飯 ほうれん草卵とじ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 スナップのソテー 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 大根と竹輪の炒め煮 味噌汁 ヤクルト たいみそ	米飯 高野豆腐卵とじ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ
	エネルギー 368kcal 蛋白質 8.5g 脂質 2g 食塩 1.8g	エネルギー 388kcal 蛋白質 9.7g 脂質 5.7g 食塩 2.1g	エネルギー 372kcal 蛋白質 9.2g 脂質 2.7g 食塩 2.5g	エネルギー 387kcal 蛋白質 12.5g 脂質 4.9g 食塩 2.4g	エネルギー 401kcal 蛋白質 9.7g 脂質 4.2g 食塩 2g	エネルギー 382kcal 蛋白質 9.3g 脂質 2.9g 食塩 2.4g	エネルギー 380kcal 蛋白質 11.4g 脂質 4.4g 食塩 1.9g
昼食	米飯 鰯の唐揚げの彩りソース (ソース) 茄子と厚揚げの炒め煮 すまし汁 果物	米飯 肉団子酢豚風 キャベツのかに風味和え 中華スープ 果物	米飯 鮭のタルタル焼き 付) いんげんのサラダ ミネストローネ 果物	五目ごはん きつねそば 茄子の味噌炒め フルーツヨーグルト	米飯 焼き肉風 ポテトサラダ 味噌汁 果物	キーマカレー サラダ 桃ゼリー 漬物(福神漬)	米飯 さつま揚げ 茄子の煮物 すまし汁 果物
	エネルギー 540kcal 蛋白質 16.6g 脂質 14.3g 食塩 2.5g	エネルギー 509kcal 蛋白質 17.5g 脂質 5.5g 食塩 2.7g	エネルギー 557kcal 蛋白質 21.8g 脂質 16.9g 食塩 1.7g	エネルギー 502kcal 蛋白質 16g 脂質 8.7g 食塩 2.8g	エネルギー 563kcal 蛋白質 20.7g 脂質 14.8g 食塩 1.9g	エネルギー 627kcal 蛋白質 16.4g 脂質 18.5g 食塩 3g	エネルギー 534kcal 蛋白質 17g 脂質 12g 食塩 2.9g
夕食	米飯 鶏つくね甘辛煮 付)粉ふき芋 ワカメの和え物 高野豆腐含め煮 味噌汁	米飯 赤魚の揚げ煮 南瓜の煮物 茄子のおかか和え 味噌汁	米飯 ポークチャップ ほうれん草のソテー 大根のしそ風味サラダ コンソメスープ	米飯 鶏肉のピリ辛味噌炒め 里芋炒め煮 キャベツのゴママヨ和え すまし汁	米飯 さわらの照り焼き 付) 細切り昆布煮 白菜の酢の物 かき玉汁	米飯 タラのみぞれ蒸し 大学芋 いんげんツナ和え 味噌汁	米飯 肉豆腐 スナップの彩り野菜炒め ブロッコリーの辛子和え 味噌汁
	エネルギー 556kcal 蛋白質 22.8g 脂質 12.7g 食塩 4.4g	エネルギー 519kcal 蛋白質 20g 脂質 10g 食塩 3.7g	エネルギー 517kcal 蛋白質 20.2g 脂質 14.2g 食塩 2.9g	エネルギー 576kcal 蛋白質 23.1g 脂質 15g 食塩 2.6g	エネルギー 525kcal 蛋白質 25.3g 脂質 14.2g 食塩 3.8g	エネルギー 570kcal 蛋白質 21.5g 脂質 11g 食塩 2.7g	エネルギー 530kcal 蛋白質 27.1g 脂質 12.1g 食塩 3.7g
3時	ドーナツ	芋ようかん	いちごケーキ	ぶどうゼリー	コーヒープリン	メープルパンケーキ	カスタードプテシュー
	エネルギー 105kcal 蛋白質 1.5g 脂質 5.7g 食塩 0.2g	エネルギー 78kcal 蛋白質 1g 脂質 0.1g 食塩 0.1g	エネルギー 0kcal 蛋白質 0g 脂質 0g 食塩 0g	エネルギー 59kcal 蛋白質 0g 脂質 0g 食塩 0g	エネルギー 95kcal 蛋白質 0.5g 脂質 4.6g 食塩 0.1g	エネルギー 65kcal 蛋白質 1.1g 脂質 2g 食塩 0.2g	エネルギー 23kcal 蛋白質 0.4g 脂質 1.3g 食塩 0g
	エネルギー 1569kcal 蛋白質 49.4g 脂質 34.7g 食塩 8.9g	エネルギー 1494kcal 蛋白質 48.2g 脂質 21.3g 食塩 8.6g	エネルギー 1446kcal 蛋白質 51.2g 脂質 33.8g 食塩 7.1g	エネルギー 1524kcal 蛋白質 51.6g 脂質 28.6g 食塩 7.8g	エネルギー 1584kcal 蛋白質 56.2g 脂質 37.8g 食塩 7.8g	エネルギー 1644kcal 蛋白質 48.3g 脂質 34.4g 食塩 8.3g	エネルギー 1467kcal 蛋白質 55.9g 脂質 29.8g 食塩 8.5g