

献立表

	月 23	火 24	水 25	木 26	金 27	土 28	日 29
朝食	米飯 ブロッコリーのソテー 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 大根の煮物 味噌汁 ヤクルト  ふりかけ	米飯 スパゲッティサラダ 味噌汁 ヤクルト のり佃煮	米飯 ほうれん草ソテー 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 カリフラワーのクリーム煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 キャベツソテー 味噌汁 ヤクルト たいみそ	米飯 里芋の炒め煮 味噌汁 ヤクルト  ふりかけ
	エネルギー 352kcal 蛋白質 9.2g 脂質 2.4g 食塩 2.2g	エネルギー 360kcal 蛋白質 8.5g 脂質 2.2g 食塩 2.1g	エネルギー 419kcal 蛋白質 9.8g 脂質 7.4g 食塩 2.1g	エネルギー 375kcal 蛋白質 10g 脂質 4.1g 食塩 2g	エネルギー 365kcal 蛋白質 9.5g 脂質 3g 食塩 2g	エネルギー 388kcal 蛋白質 8.6g 脂質 5.4g 食塩 1.9g	エネルギー 401kcal 蛋白質 10.2g 脂質 3.3g 食塩 2.4g
昼食	にぎり寿司 豆腐しんじょうの煮物 すまし汁 果物 	米飯 さばの柚子味噌焼き ひじき入りきんぴら すまし汁 果物	親子丼 茄子の炒め煮 味噌汁 果物 	米飯 すき焼き風 大根とめかぶの和え物 味噌汁 果物	鶏照り焼き丼 白菜と海藻のサラダ 赤だし 果物 	米飯 カレーうどん ブロッコリーサラダ デザートムース 	米飯 鶏のマスタード焼き 付) 春雨サラダ 中華スープ 果物
	エネルギー 513kcal 蛋白質 17.9g 脂質 11.5g 食塩 3.4g	エネルギー 626kcal 蛋白質 21.6g 脂質 21.1g 食塩 2.8g	エネルギー 504kcal 蛋白質 19.9g 脂質 11.6g 食塩 3.1g	エネルギー 519kcal 蛋白質 22.4g 脂質 10.5g 食塩 3g	エネルギー 504kcal 蛋白質 19.2g 脂質 14g 食塩 2.8g	エネルギー 580kcal 蛋白質 22.1g 脂質 15.6g 食塩 3.1g	エネルギー 544kcal 蛋白質 18g 脂質 17g 食塩 2.1g
夕食	米飯 鮭のムニエル クリームコロッケ キャベツのささみサラダ コンソメスープ	米飯 エビと卵のチリソース じゃが芋のごま炒め ほうれん草のピナツ和え 中華スープ	米飯 豚肉の甘酢炒め 細切り昆布煮 キャベツのポン酢和え つみれ汁 	米飯 デミグラスハンバーグ 付)  ジャーマンポテト 白菜とひじきのサラダ ワカメスープ	米飯 和風たまご焼き 切干大根の炒め煮 ほうれん草の酢味噌和え 豚汁	米飯 魚の変わり衣揚げ 付) 南瓜のそぼろ煮 白菜と茄子の生姜和え かき玉汁	米飯 さわらの香味漬け焼き 付) 和風ビーフン なすのピリ辛和え すまし汁
	エネルギー 535kcal 蛋白質 23.9g 脂質 10.5g 食塩 2.2g	エネルギー 556kcal 蛋白質 22g 脂質 14.8g 食塩 2.7g	エネルギー 506kcal 蛋白質 18.1g 脂質 13.5g 食塩 2.8g	エネルギー 528kcal 蛋白質 17.1g 脂質 14g 食塩 2.5g	エネルギー 550kcal 蛋白質 22.7g 脂質 13.4g 食塩 3.3g	エネルギー 539kcal 蛋白質 22.4g 脂質 11.8g 食塩 2.8g	エネルギー 529kcal 蛋白質 23g 脂質 12.1g 食塩 2.7g
3時	豆乳きなこゼリー	オレンジケーキ	カステラ	いちごクレープ	まんじゅう	ドームケーキ	プチケーキ
	エネルギー 83kcal 蛋白質 3.1g 脂質 3g 食塩 0g	エネルギー 189kcal 蛋白質 2.4g 脂質 11.5g 食塩 0.2g	エネルギー 123kcal 蛋白質 2.4g 脂質 1.3g 食塩 0g	エネルギー 68kcal 蛋白質 1.2g 脂質 1.5g 食塩 0g	エネルギー 162kcal 蛋白質 3.7g 脂質 0.9g 食塩 0g	エネルギー 118kcal 蛋白質 2g 脂質 4.3g 食塩 0g	エネルギー 37kcal 蛋白質 0.7g 脂質 1.4g 食塩 0.2g
	エネルギー 1483kcal 蛋白質 54.1g 脂質 27.4g 食塩 7.8g	エネルギー 1731kcal 蛋白質 54.5g 脂質 49.6g 食塩 7.8g	エネルギー 1552kcal 蛋白質 50.2g 脂質 33.8g 食塩 8g	エネルギー 1490kcal 蛋白質 50.7g 脂質 30.1g 食塩 7.5g	エネルギー 1581kcal 蛋白質 55.1g 脂質 31.3g 食塩 8.1g	エネルギー 1625kcal 蛋白質 55.1g 脂質 37.1g 食塩 7.8g	エネルギー 1511kcal 蛋白質 51.9g 脂質 33.8g 食塩 7.4g