

献立表

	月 30	火 31	水 1	木 2	金 3	土 4	日 5
朝食	米飯 高野豆腐卵とじ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 しろなの煮浸し 味噌汁 ヤクルト ふりかけ 	米飯 さつま芋ビーンズサラダ 味噌汁 ヤクルト のり佃煮	米飯 スナックえんどうのスープ煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 じゃが芋の炒め煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ 	米飯 菜の花と竹輪の炒め煮 味噌汁 ヤクルト たいみそ	米飯 さつま芋の煮物 味噌汁 ヤクルト ふりかけ 
	エネルギー - 380kcal 蛋白質 11.4g 脂質 4.4g 食塩 1.9g	エネルギー - 358kcal 蛋白質 8.8g 脂質 2.4g 食塩 2.3g	エネルギー - 467kcal 蛋白質 8.5g 脂質 7.7g 食塩 1.9g	エネルギー - 361kcal 蛋白質 9.5g 脂質 2.5g 食塩 2.8g	エネルギー - 416kcal 蛋白質 9.8g 脂質 4.9g 食塩 2.2g	エネルギー - 382kcal 蛋白質 10.1g 脂質 2.8g 食塩 2.2g	エネルギー - 406kcal 蛋白質 8g 脂質 1.8g 食塩 2g
昼食	米飯 豚しょうが焼き 付) カリフラワーのごまドレ和え 味噌汁 果物	米飯 鶏照り焼き おろしポン酢 付) いんげんときのこのツナ炒め 味噌汁 果物	米飯 牛肉甘辛煮 キャベツごま酢和え 味噌汁 果物	米飯 あじの竜田揚げ 付) ブロッコリーのマヨ和え 根菜味噌汁 果物	太巻き寿司 菜の花の辛子和え ミニうどん 果物 	米飯 ロールキャベツ ほうれん草のツナ和え 中華スープ デザートムース	米飯 赤魚の唐揚げ酢あんかけ 大根とがんもの煮付け 味噌汁 果物 
	エネルギー - 557kcal 蛋白質 20.8g 脂質 16.5g 食塩 2.5g	エネルギー - 536kcal 蛋白質 20g 脂質 13.4g 食塩 2.8g	エネルギー - 498kcal 蛋白質 20.6g 脂質 7.9g 食塩 2.5g	エネルギー - 584kcal 蛋白質 22.6g 脂質 18.5g 食塩 2.8g	エネルギー - 489kcal 蛋白質 16g 脂質 4g 食塩 3g	エネルギー - 434kcal 蛋白質 13.5g 脂質 8.4g 食塩 3.8g	エネルギー - 510kcal 蛋白質 20.1g 脂質 11.4g 食塩 2.5g
夕食	米飯 厚揚げ野菜炒め ほうれん草の炒め煮 もやしサラダ コンソメスープ	米飯 カニ玉 じゃが芋のそぼろ煮 なすのおかか和え ワカメスープ 	米飯 カレイのさくさく焼き 付) 里芋柚子あんかけ 大根の中華和え すまし汁	米飯 八宝菜 焼き餃子 中華スープ 煮豆 	米飯 イワシの生姜煮 大根の肉みそかけ 春雨と春菊の和え物 かき玉汁	米飯 クリームシチュー 白菜と山菜の炒め煮 いんげんのシフトサラダ コンソメスープ 	米飯 タラのムニエル きのこソース 青梗菜の炒め煮 ポテトサラダ コンソメスープ
	エネルギー - 549kcal 蛋白質 20.9g 脂質 17.1g 食塩 2.6g	エネルギー - 509kcal 蛋白質 19.1g 脂質 12.3g 食塩 3g	エネルギー - 515kcal 蛋白質 19.8g 脂質 10.8g 食塩 2.5g	エネルギー - 577kcal 蛋白質 23.1g 脂質 16.9g 食塩 2.5g	エネルギー - 475kcal 蛋白質 21.3g 脂質 9.6g 食塩 2.9g	エネルギー - 592kcal 蛋白質 20.9g 脂質 16g 食塩 2.4g	エネルギー - 511kcal 蛋白質 22.8g 脂質 10.1g 食塩 2.9g
3時	コーヒープリン	薄皮まんじゅう	バウムクーヘン	黒糖まんじゅう	甘納豆	ショコラプチケーキ	抹茶ようかん
	エネルギー - 60kcal 蛋白質 0.3g 脂質 1.8g 食塩 0.1g	エネルギー - 24kcal 蛋白質 0.5g 脂質 0.1g 食塩 0g	エネルギー - 103kcal 蛋白質 1.4g 脂質 4.4g 食塩 0.1g	エネルギー - 57kcal 蛋白質 1.1g 脂質 0.1g 食塩 0g	エネルギー - 20kcal 蛋白質 0.6g 脂質 0g 食塩 0g	エネルギー - 47kcal 蛋白質 0.8g 脂質 2.4g 食塩 0.1g	エネルギー - 93kcal 蛋白質 0.9g 脂質 0.1g 食塩 0.1g
	エネルギー - 1546kcal 蛋白質 53.4g 脂質 39.8g 食塩 7.1g	エネルギー - 1427kcal 蛋白質 48.4g 脂質 28.2g 食塩 8.1g	エネルギー - 1583kcal 蛋白質 50.3g 脂質 30.8g 食塩 7g	エネルギー - 1579kcal 蛋白質 56.3g 脂質 38g 食塩 8.1g	エネルギー - 1400kcal 蛋白質 47.7g 脂質 18.5g 食塩 8.1g	エネルギー - 1455kcal 蛋白質 45.3g 脂質 29.6g 食塩 8.5g	エネルギー - 1520kcal 蛋白質 51.8g 脂質 23.4g 食塩 7.5g