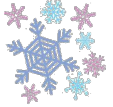






献立表

	月 6	火 7	水 8	木 9	金 10	土 11	日 12
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 しろなの煮浸し 味噌汁 ヤクルト ふりかけ 	米飯 温野菜のサラダ 味噌汁 ヤクルト 海苔佃煮	米飯 切り干し大根煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 春菊の錦糸和え 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 カリフラワーのソテー 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 
	エネルギー - 370kcal 蛋白質 8.8g 脂質 3g 食塩 1.8g	エネルギー - 385kcal 蛋白質 9g 脂質 3.7g 食塩 1.9g	エネルギー - 373kcal 蛋白質 9.4g 脂質 3g 食塩 2.1g	エネルギー - 362kcal 蛋白質 7.9g 脂質 2.8g 食塩 2.1g	エネルギー - 365kcal 蛋白質 10.1g 脂質 3.4g 食塩 2.1g	エネルギー - 373kcal 蛋白質 9.4g 脂質 2.7g 食塩 1.9g	エネルギー - 377kcal 蛋白質 9.1g 脂質 4.4g 食塩 2.1g
昼食	米飯 豚のもろみ焼き 付) ちくわの五目きんぴら 味噌汁 果物 	米飯 太刀魚西京焼き 付) ひじきサラダ 味噌汁 果物	赤飯 お造り 醤油 炊き合わせ ほうれん草の錦糸和え すり身天ぷら すまし汁 果物	わかめごはん ちゃんぽん 二色焼売 杏仁豆腐 	米飯 サーモンフライ 大根の梅和え コンソメスープ 果物 	カレーライス キャベツサラダ デザートムース 漬物 	米飯 豚の甘酢あんかけ いんげんのごまドレ和え すまし汁 果物
	エネルギー - 561kcal 蛋白質 19.5g 脂質 14.6g 食塩 3.1g	エネルギー - 562kcal 蛋白質 21g 脂質 18.2g 食塩 3.6g	エネルギー - 514kcal 蛋白質 25.5g 脂質 9.3g 食塩 3.5g	エネルギー - 528kcal 蛋白質 21.9g 脂質 12g 食塩 2g	エネルギー - 562kcal 蛋白質 16.1g 脂質 17.3g 食塩 2g	エネルギー - 550kcal 蛋白質 17.7g 脂質 14.2g 食塩 2.9g	エネルギー - 521kcal 蛋白質 16.4g 脂質 13.9g 食塩 1.9g
夕食	米飯 豆腐ふくさ焼き れんこんと豚肉の甘辛炒め キャベツの酢味噌和え すまし汁	米飯 豚の梅しそ焼き 切干大根煮 ブロッコリーのゆかり和え すまし汁	米飯 牛肉と厚揚げのオイスター炒め じゃが芋のツナ炒め 白菜のおかか和え 味噌汁	米飯 具沢山卵焼き 茄子の甘辛炒め さつま芋サラダ 中華スープ 	米飯 あじの南部焼き 里芋とがんもの柚子味噌かけ 白菜のおかかマヨ和え すまし汁	米飯 鯖のおろし煮 卵豆腐 ほうれん草のなめ茸和え すまし汁	米飯 麻婆豆腐 五目きんぴら もやしの酢の物 中華スープ 
	エネルギー - 546kcal 蛋白質 25g 脂質 12.3g 食塩 2.7g	エネルギー - 517kcal 蛋白質 18.6g 脂質 14.3g 食塩 2.5g	エネルギー - 553kcal 蛋白質 22.4g 脂質 12.7g 食塩 2.9g	エネルギー - 665kcal 蛋白質 23g 脂質 25.6g 食塩 2.4g	エネルギー - 545kcal 蛋白質 22g 脂質 15.9g 食塩 3g	エネルギー - 565kcal 蛋白質 24.2g 脂質 21.1g 食塩 4.8g	エネルギー - 586kcal 蛋白質 23.2g 脂質 18.4g 食塩 2.7g
3時	じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも	パンケーキ パンケーキ パンケーキ パンケーキ パンケーキ	シュークリーム シュークリーム シュークリーム シュークリーム シュークリーム	チーズヨーグルトムース チーズヨーグルトムース チーズヨーグルトムース チーズヨーグルトムース チーズヨーグルトムース	コーヒープリン コーヒープリン コーヒープリン コーヒープリン コーヒープリン	プチケーキ プチケーキ プチケーキ プチケーキ プチケーキ	芋ようかん 芋ようかん 芋ようかん 芋ようかん 芋ようかん
	エネルギー - 114kcal 蛋白質 2.3g 脂質 1.6g 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 - 22kcal 蛋白質 0.5g 脂質 1.2g 食塩 0g	エネルギー - 77kcal 蛋白質 2.4g 脂質 3.2g 食塩 0.2g	エネルギー - 71kcal 蛋白質 0.4g 脂質 2.6g 食塩 0.1g	エネルギー - 118kcal 蛋白質 2.1g 脂質 5.6g 食塩 0.3g	エネルギー - 78kcal 蛋白質 1g 脂質 0.1g 食塩 0.1g
	エネルギー - 1591kcal 蛋白質 55.6g 脂質 31.5g 食塩 7.7g	エネルギー - 1529kcal 蛋白質 49.7g 脂質 38.2g 食塩 8.2g	エネルギー - 1462kcal 蛋白質 57.8g 脂質 26.2g 食塩 8.5g	エネルギー - 1632kcal 蛋白質 55.2g 脂質 43.6g 食塩 6.7g	エネルギー - 1543kcal 蛋白質 48.6g 脂質 39.2g 食塩 7.2g	エネルギー - 1606kcal 蛋白質 53.4g 脂質 43.6g 食塩 9.9g	エネルギー - 1562kcal 蛋白質 49.7g 脂質 36.8g 食塩 6.8g