

献立表

	月 13	火 14	水 15	木 16	金 17	土 18	日 19
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 南瓜サラダ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ 	米飯 野菜サラダ 味噌汁 ヤクルト のり佃煮	米飯 カリフラワーコンソメ煮 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 里芋と竹輪の炒め煮 味噌汁 ヤクルト たいみそ	米飯 かぼちゃサラダ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ
	エネルギー - 363kcal 蛋白質 8.9g 脂質 2.5g 食塩 1.7g	エネルギー - 415kcal 蛋白質 9.3g 脂質 4.8g 食塩 1.9g	エネルギー - 377kcal 蛋白質 8.3g 脂質 3.2g 食塩 2.1g	エネルギー - 367kcal 蛋白質 9.5g 脂質 3.9g 食塩 2.4g	エネルギー - 396kcal 蛋白質 8.9g 脂質 4.3g 食塩 1.9g	エネルギー - 400kcal 蛋白質 9.3g 脂質 2.3g 食塩 2.4g	エネルギー - 407kcal 蛋白質 9.9g 脂質 5.2g 食塩 2g
昼食	米飯 信田巻と落とし卵 大根の和え物 味噌汁 果物	米飯 チキン南蛮 付) 外ルソース カリフラワーのドレッシング和え 中華スープ 果物 	牛丼 白菜ときのこの梅和え 赤だし 果物 	米飯 煮込みハンバーグ 大根と鶏肉の旨煮 かきたま汁 果物	混ぜごはん 太刀魚の塩焼き ほうれん草の旨煮 味噌汁 果物	鉄鍋使用 ■ 米飯 みぞれ鍋 キャベツのしらす和え デザートムース 	米飯 焼肉風炒め ブロccoliリー和え 味噌汁 果物 
	エネルギー - 551kcal 蛋白質 21.6g 脂質 13g 食塩 3.2g	エネルギー - 563kcal 蛋白質 21.1g 脂質 15.9g 食塩 2.2g	エネルギー - 498kcal 蛋白質 20.8g 脂質 10g 食塩 3g	エネルギー - 567kcal 蛋白質 24.8g 脂質 14.2g 食塩 3.3g	エネルギー - 547kcal 蛋白質 21.5g 脂質 15.1g 食塩 3.2g	エネルギー - 562kcal 蛋白質 23.3g 脂質 13.9g 食塩 1.9g	エネルギー - 455kcal 蛋白質 20.7g 脂質 9g 食塩 2.3g
夕食	米飯 豚肉のねぎ塩ダレかけ スナップの炒め煮 ブロccoliリーサラダ すまし汁	米飯 スペイン風オムレツ 付) 大根の肉みそかけ もやしのしそ風味サラダ コンソメスープ	米飯 お好み焼き風 里芋煮 ほうれん草の生姜和え すまし汁 	米飯 カレイの煮付け あんかけ豆腐 キャベツのゆかり和え 味噌汁	米飯 ポークチャップ カリフラワーの中華ソテー 白菜のかに風味和え コンソメスープ	米飯 肉じゃが ふろふき大根 春雨の三杯酢 すまし汁	米飯 鶏の七味照り焼き 付) 茄子と厚揚げの炒め煮 ポテトサラダ すまし汁 
	エネルギー - 535kcal 蛋白質 21g 脂質 17.4g 食塩 3.2g	エネルギー - 523kcal 蛋白質 21.3g 脂質 14.2g 食塩 2.8g	エネルギー - 558kcal 蛋白質 23.4g 脂質 12.6g 食塩 3.7g	エネルギー - 422kcal 蛋白質 22.1g 脂質 3.9g 食塩 3.2g	エネルギー - 520kcal 蛋白質 19g 脂質 16.8g 食塩 2.4g	エネルギー - 526kcal 蛋白質 19.5g 脂質 5.6g 食塩 3.3g	エネルギー - 603kcal 蛋白質 18.1g 脂質 22.4g 食塩 2.3g
3時	あんまん エネルギー - 114kcal 蛋白質 2.2g 脂質 2.2g 食塩 0g	チョコババロア エネルギー - 145kcal 蛋白質 3.2g 脂質 7g 食塩 0.1g	ピーチショート エネルギー - 97kcal 蛋白質 1.4g 脂質 5.2g 食塩 0.1g	こしあんおはぎ エネルギー - 68kcal 蛋白質 1.1g 脂質 0.1g 食塩 0g	ぶどうゼリー エネルギー - 59kcal 蛋白質 0g 脂質 0g 食塩 0g	プチシュー エネルギー - 23kcal 蛋白質 0.4g 脂質 1.3g 食塩 0g	黒糖ケーキ エネルギー - 101kcal 蛋白質 2g 脂質 3.7g 食塩 0.2g
	エネルギー - 1563kcal 蛋白質 53.7g 脂質 35.1g 食塩 8.1g	エネルギー - 1646kcal 蛋白質 54.9g 脂質 41.9g 食塩 7g	エネルギー - 1530kcal 蛋白質 53.9g 脂質 31g 食塩 8.9g	エネルギー - 1424kcal 蛋白質 57.5g 脂質 22.1g 食塩 8.9g	エネルギー - 1522kcal 蛋白質 49.4g 脂質 36.2g 食塩 7.5g	エネルギー - 1511kcal 蛋白質 52.5g 脂質 23.1g 食塩 7.6g	エネルギー - 1566kcal 蛋白質 50.7g 脂質 40.3g 食塩 6.8g