

献立表

	月 20	火 21	水 22	木 23	金 24	土 25	日 26
朝食	米飯 ひじき煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 高野豆腐の卵とし 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 ブロッコリーのコンソメ煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 ひじき煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 大根と厚揚げの煮物 味噌汁 ヤクルト たいみそ	米飯 里芋の野菜あんかけ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ
	エネルギー 374kcal 蛋白質 9.5g 脂質 3.9g 食塩 2.4g	エネルギー 388kcal 蛋白質 11.5g 脂質 4.6g 食塩 1.8g	エネルギー 439kcal 蛋白質 10.4g 脂質 4.3g 食塩 2.1g	エネルギー 363kcal 蛋白質 9.3g 脂質 3.9g 食塩 2.4g	エネルギー 385kcal 蛋白質 9.2g 脂質 3.7g 食塩 2.5g	エネルギー 374kcal 蛋白質 8.1g 脂質 3g 食塩 2g	エネルギー 368kcal 蛋白質 8.8g 脂質 2.4g 食塩 2g
昼食	米飯 かつとし 菜の花の土佐和え みぞれ汁 果物	炊き込みごはん さわらの山椒焼き 付) 白菜の酢の物 すまし汁 果物	米飯 ホイコーロー いんげんごま和え 中華スープ 果物	米飯 鶏つくね焼き 付) キャベツサラダ 味噌汁 果物	にぎり寿司 いんげんおかか和え すまし汁 果物	ハッシュドビーフ コロッケ 果物	五目ごはん 味噌ラーメン 彩り野菜のソテー デザートムース
	エネルギー 540kcal 蛋白質 20.1g 脂質 11.1g 食塩 2.9g	エネルギー 515kcal 蛋白質 23.4g 脂質 12.1g 食塩 2.4g	エネルギー 466kcal 蛋白質 17.2g 脂質 11.8g 食塩 2.2g	エネルギー 518kcal 蛋白質 21.5g 脂質 10.4g 食塩 2.4g	エネルギー 445kcal 蛋白質 19.3g 脂質 5.5g 食塩 2.4g	エネルギー 502kcal 蛋白質 18g 脂質 8.6g 食塩 2.1g	エネルギー 503kcal 蛋白質 19.9g 脂質 7.4g 食塩 3.1g
夕食	米飯 鯖の味噌煮 和風スパゲッティ カリフラワーの甘酢生姜和え 味噌汁	米飯 鶏肉のマヨネーズ焼き 付) ひじき入りれんこん金平 ブロッコリーサラダ 味噌汁	米飯 魚の彩り野菜ソース 茄子のそぼろ炒め煮 ほうれん草のおかか和え かき玉汁	米飯 さつま揚げ 付) 切干大根煮 めかぶと白菜の和え物 すまし汁	米飯 えび玉 ほうれん草のソテー かぼちゃサラダ わかめスープ	米飯 豚肉のピカタ 蒸しさつまいもハニーバターかけ 大根のポン酢和え 味噌汁	米飯 白身魚フライ 付) タルタルソース 細切り昆布煮 ほうれん草のゆかり和え 味噌汁
	エネルギー 610kcal 蛋白質 22g 脂質 21.3g 食塩 2.7g	エネルギー 575kcal 蛋白質 20.9g 脂質 20.3g 食塩 2.5g	エネルギー 467kcal 蛋白質 22.3g 脂質 9.6g 食塩 2.9g	エネルギー 501kcal 蛋白質 19.7g 脂質 10.1g 食塩 3.5g	エネルギー 566kcal 蛋白質 23.3g 脂質 18.1g 食塩 2.7g	エネルギー 576kcal 蛋白質 19.4g 脂質 14.5g 食塩 2.7g	エネルギー 534kcal 蛋白質 17.3g 脂質 14.8g 食塩 3.8g
3時	ドームケーキ	プリン	まんじゅう	いちごプテケーキ	栗ようかん	クレープ	鯛饅頭
	エネルギー 90kcal 蛋白質 3.4g 脂質 1.6g 食塩 0.1g	エネルギー 89kcal 蛋白質 3.7g 脂質 4.4g 食塩 0.3g	エネルギー 72kcal 蛋白質 1.5g 脂質 0.2g 食塩 0.1g	エネルギー 73kcal 蛋白質 1.3g 脂質 2.7g 食塩 0.3g	エネルギー 74kcal 蛋白質 0.8g 脂質 0.1g 食塩 0.1g	エネルギー 90kcal 蛋白質 1g 脂質 6g 食塩 0.1g	エネルギー 103kcal 蛋白質 1.9g 脂質 2.4g 食塩 0.1g
	エネルギー 1614kcal 蛋白質 55g 脂質 37.9g 食塩 8.1g	エネルギー 1567kcal 蛋白質 59.5g 脂質 41.4g 食塩 7g	エネルギー 1444kcal 蛋白質 51.4g 脂質 25.9g 食塩 7.3g	エネルギー 1455kcal 蛋白質 51.8g 脂質 27.1g 食塩 8.6g	エネルギー 1470kcal 蛋白質 52.6g 脂質 27.4g 食塩 7.7g	エネルギー 1542kcal 蛋白質 46.5g 脂質 32.1g 食塩 6.9g	エネルギー 1508kcal 蛋白質 47.9g 脂質 27g 食塩 9g