

# 献立表

	月 27	火 28	水 1	木 2	金 3	土 4	日 5
朝食	米飯 茄子の煮物 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 白菜と高野の煮浸し 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 ブロッコリーサラダ 味噌汁 ヤクルト のり佃煮	米飯 切り干し大根煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 里芋煮 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 たいみそ	米飯 カリフラワーのサラダ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ 
	エネルギー 392kcal 蛋白質 8.7g 脂質 6g 食塩 2g	エネルギー 374kcal 蛋白質 10.5g 脂質 3.6g 食塩 2.1g	エネルギー 371kcal 蛋白質 8.8g 脂質 3.4g 食塩 2g	エネルギー 359kcal 蛋白質 8.3g 脂質 2.7g 食塩 2.2g	エネルギー 377kcal 蛋白質 8.8g 脂質 2g 食塩 2g	エネルギー 404kcal 蛋白質 9.4g 脂質 2.8g 食塩 2.2g	エネルギー 364kcal 蛋白質 8.7g 脂質 3.7g 食塩 1.8g
昼食	米飯 焼肉風 スナップのサラダ 春雨スープ 果物 	他人丼 ちくわのピリ辛炒め 味噌汁 果物	米飯 豚肉とごぼうの旨煮 白菜かにサラダ 味噌汁 果物 	梅わかめご飯 牛肉とろろそば キャベツの酢味噌和え フルーツヨーグルト	■ひなまつり 鮭散らし寿司 菜の花辛子和え すまし汁 桃ゼリー 	米飯 太刀魚の香り焼き (魚トッピング) 付) 白菜とつみれの煮物 味噌汁 果物	米飯 豚の梅しそ焼き 付) 里芋のえびあんかけ すまし汁 果物
	エネルギー 488kcal 蛋白質 19.8g 脂質 9g 食塩 1.6g	エネルギー 559kcal 蛋白質 23.4g 脂質 13g 食塩 2.9g	エネルギー 533kcal 蛋白質 19g 脂質 15.9g 食塩 2.6g	エネルギー 515kcal 蛋白質 21.6g 脂質 5.8g 食塩 2.4g	エネルギー 433kcal 蛋白質 13.1g 脂質 2.7g 食塩 2.2g	エネルギー 532kcal 蛋白質 18.8g 脂質 15.7g 食塩 2.3g	エネルギー 517kcal 蛋白質 18.7g 脂質 11.9g 食塩 2.4g
夕食	米飯 豆腐のピリ辛炒め 里芋のおかか煮 ブロッコリーのごま和え すまし汁	米飯 あじの南蛮漬け 切干煮 菜の花のごま和え すまし汁	米飯 和風たまご焼き がんもの煮物 パンプキンサラダ 吉野汁 	米飯 八宝菜 茄子炒め煮 ブロッコリーピーナツ和え 中華スープ 	米飯 赤魚おろし煮 ひじき煮 ほうれん草の白和え 味噌汁	米飯 豆腐ふくさ焼き ちくわの五目きんぴら キャベツのツナ和え すまし汁	米飯 さばの磯辺焼き 卵の花 酢味噌和え 味噌汁
	エネルギー 520kcal 蛋白質 24.9g 脂質 10.7g 食塩 2.6g	エネルギー 541kcal 蛋白質 22g 脂質 13.5g 食塩 2.6g	エネルギー 555kcal 蛋白質 20.1g 脂質 15.7g 食塩 2.7g	エネルギー 552kcal 蛋白質 22.7g 脂質 17.9g 食塩 3g	エネルギー 462kcal 蛋白質 24.8g 脂質 6.6g 食塩 3.2g	エネルギー 552kcal 蛋白質 25.3g 脂質 14.9g 食塩 3g	エネルギー 593kcal 蛋白質 21.8g 脂質 20.7g 食塩 3.7g
3時	ほうじ茶プリン	あんドーナツ	カステラ	ゼリー	桃まんじゅう	抹茶プチシュー	キャラメルプリン
	エネルギー 68kcal 蛋白質 1.2g 脂質 1.5g 食塩 0g	エネルギー 100kcal 蛋白質 1.6g 脂質 4.9g 食塩 0.1g	エネルギー 78kcal 蛋白質 1.7g 脂質 4.2g 食塩 0.1g	エネルギー 59kcal 蛋白質 0g 脂質 0g 食塩 0g	エネルギー 0kcal 蛋白質 0g 脂質 0g 食塩 0g	エネルギー 46kcal 蛋白質 1g 脂質 2.7g 食塩 0.1g	エネルギー 62kcal 蛋白質 1.2g 脂質 1g 食塩 0.1g
	エネルギー 1468kcal 蛋白質 54.6g 脂質 27.2g 食塩 6.2g	エネルギー 1574kcal 蛋白質 57.5g 脂質 35g 食塩 7.7g	エネルギー 1537kcal 蛋白質 49.6g 脂質 39.2g 食塩 7.4g	エネルギー 1485kcal 蛋白質 52.6g 脂質 26.4g 食塩 7.6g	エネルギー 1272kcal 蛋白質 46.7g 脂質 11.3g 食塩 7.4g	エネルギー 1534kcal 蛋白質 54.5g 脂質 36.1g 食塩 7.6g	エネルギー 1536kcal 蛋白質 50.4g 脂質 37.3g 食塩 8g