

献立表

	月 6	火 7	水 8	木 9	金 10	土 11	日 12
朝食	米飯 五色なます 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 いんげんソテー 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 ポテトサラダ 味噌汁 ヤクルト のり佃煮	米飯 カリフラワーのスープ煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 茄子のおかか煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ 	米飯 コールローサラダ 味噌汁 ヤクルト たいみそ	米飯 白菜のおかか和え 味噌汁 ヤクルト ふりかけ
	エネルギー 360kcal 蛋白質 7.8g 脂質 2.4g 食塩 2.1g	エネルギー 380kcal 蛋白質 9.3g 脂質 5.6g 食塩 1.9g	エネルギー 442kcal 蛋白質 9g 脂質 8.3g 食塩 2g	エネルギー 363kcal 蛋白質 8.9g 脂質 3.7g 食塩 2.4g	エネルギー 378kcal 蛋白質 8.4g 脂質 4.9g 食塩 2.1g	エネルギー 395kcal 蛋白質 8.9g 脂質 4.2g 食塩 2.1g	エネルギー 347kcal 蛋白質 9g 脂質 2.6g 食塩 1.9g
昼食	オムライス ジャーマンポテト コンソメスープ デザートムース 	赤飯 お造り 醤油 炊き合わせ 菜の花のおかか和え じゃが芋団子 すまし汁 果物盛り合わせ	米飯 豚しょうが焼き (付) ブロッコリーサラダ 味噌汁 果物	米飯 肉団子酢豚風 キャベツサラダ 中華スープ 果物 	米飯 魚の唐揚げの彩りソース (ソース) 里芋と空豆の煮物 味噌汁 果物	わかめごはん ちゃんぼん 二色焼売 デザートムース	米飯 治部煮 ビーンズサラダ 味噌汁 果物 
	エネルギー 489kcal 蛋白質 12.3g 脂質 12.5g 食塩 2.6g	エネルギー 486kcal 蛋白質 18.5g 脂質 7.8g 食塩 3.1g	エネルギー 547kcal 蛋白質 19.4g 脂質 16.8g 食塩 2.4g	エネルギー 521kcal 蛋白質 16.8g 脂質 7.2g 食塩 2.5g	エネルギー 493kcal 蛋白質 19g 脂質 7.5g 食塩 2.6g	エネルギー 539kcal 蛋白質 22.8g 脂質 13.1g 食塩 2.2g	エネルギー 570kcal 蛋白質 22.4g 脂質 13.2g 食塩 3.2g
夕食	米飯 牛肉と厚揚げの味噌炒め 細切り昆布煮 春雨サラダ 味噌汁	米飯 ハンバーグ (付) キャベツの彩りソテー ほうれん草のピ-ナツ和え コンソメスープ 	米飯 鮭のムニエル ビーフソテー 大根サラダ コンソメスープ	米飯 揚げ出し豆腐 ブロッコリーの炒め物 いんげんささみ和え すまし汁	米飯 豚肉の野菜炒め えび茶巾 大根のゆかり和え すまし汁	米飯 鮭の酒蒸し 大根のえびあんかけ カワラの胡麻マヨ和え かき玉スープ	米飯 クリームコロケ (付) 筍と厚揚げの煮物 きのこサラダ コーンスープ 
	エネルギー 533kcal 蛋白質 20.9g 脂質 11.8g 食塩 3.7g	エネルギー 554kcal 蛋白質 22.8g 脂質 17.7g 食塩 2.8g	エネルギー 484kcal 蛋白質 21.4g 脂質 8.5g 食塩 2.5g	エネルギー 558kcal 蛋白質 19.2g 脂質 15g 食塩 2.8g	エネルギー 473kcal 蛋白質 20.5g 脂質 9.5g 食塩 2.6g	エネルギー 501kcal 蛋白質 25.7g 脂質 12.2g 食塩 2.2g	エネルギー 617kcal 蛋白質 18.1g 脂質 18.4g 食塩 2.6g
3時	どら焼き	黒糖蒸しパン	チョコクレープ	メープルパンケーキ	おまんじゅう	ほうじ茶プリン	あんドーナツ
	エネルギー 114kcal 蛋白質 2.3g 脂質 1.6g 食塩 0.1g	エネルギー 99kcal 蛋白質 2g 脂質 4.2g 食塩 0.1g	エネルギー 86kcal 蛋白質 1g 脂質 5g 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 50kcal 蛋白質 1g 脂質 0.1g 食塩 0g	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 1496kcal 蛋白質 43.3g 脂質 28.3g 食塩 8.5g	エネルギー 1519kcal 蛋白質 52.6g 脂質 35.3g 食塩 7.9g	エネルギー 1559kcal 蛋白質 50.8g 脂質 38.6g 食塩 7g	エネルギー 1507kcal 蛋白質 46g 脂質 27.9g 食塩 7.9g	エネルギー 1394kcal 蛋白質 48.9g 脂質 22g 食塩 7.3g	エネルギー 1503kcal 蛋白質 58.6g 脂質 31g 食塩 6.5g	エネルギー 1634kcal 蛋白質 51.1g 脂質 39.1g 食塩 7.8g	