

# 献立表

	月 13	火 14	水 15	木 16	金 17	土 18	日 19
朝食	米飯 ひじき煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ 	米飯 白菜のサラダ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 コンソメ煮 味噌汁 ヤクルト のり佃煮	米飯 かぼちゃのクリーム煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ 	米飯 キャベツのサラダ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 里芋煮 味噌汁 ヤクルト たいみそ	米飯 さつまいも甘煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ
	エネルギー 389kcal 蛋白質 9.5g 脂質 3.7g 食塩 2.6g	エネルギー 423kcal 蛋白質 9.7g 脂質 10.5g 食塩 1.8g	エネルギー 372kcal 蛋白質 9.7g 脂質 3.7g 食塩 2.5g	エネルギー 400kcal 蛋白質 9.8g 脂質 3.3g 食塩 2.3g	エネルギー 408kcal 蛋白質 8.4g 脂質 9.1g 食塩 1.8g	エネルギー 392kcal 蛋白質 8.5g 脂質 2.1g 食塩 2.2g	エネルギー 427kcal 蛋白質 8.1g 脂質 2g 食塩 1.7g
昼食	米飯 豚肉のトマトソース 茄子の甘辛煮 すまし汁 果物 	米飯 白身フライタルタルソース 付) 豆のケチャップ煮 コンソメスープ 果物	米飯 赤魚揚げおろし煮 春雨の酢の物 味噌汁 果物	カレーライス カリフラワーの彩りサラダ ヨーグルト 漬物 (福神漬) 	米飯 寄せ鍋 柚子胡椒 ほうれん草土佐和え 果物 	米飯 牛肉の中華炒め いんげんのピナッツ和え 中華スープ 果物	米飯 鶏肉ソテーホワイトソース じゃが芋のひじき入りきんぴら 味噌汁 果物
	エネルギー 527kcal 蛋白質 16.9g 脂質 16.1g 食塩 2.3g	エネルギー 585kcal 蛋白質 18.4g 脂質 14.9g 食塩 2.2g	エネルギー 520kcal 蛋白質 18.8g 脂質 9.1g 食塩 2.4g	エネルギー 537kcal 蛋白質 17.3g 脂質 12.9g 食塩 2.6g	エネルギー 525kcal 蛋白質 22.6g 脂質 12g 食塩 2.7g	エネルギー 482kcal 蛋白質 20.8g 脂質 8.2g 食塩 2.8g	エネルギー 526kcal 蛋白質 18.9g 脂質 12.5g 食塩 2.4g
夕食	米飯 鶏の中華あん 切干大根と高野の煮物 キャベツのしそ和え かき玉スープ	米飯 鯖の西京焼き しろなの煮浸し 茄子の生姜和え すまし汁 	米飯 鶏の香草パン粉焼き 付) れんこん味噌炒め もやしのゆかり和え オニオンスープ	米飯 焼き魚 切り干し大根と大豆の炒め煮 白菜のごま和え かき玉スープ	米飯 焼きアジの南蛮漬 大根の肉みそかけ ブロッコリーサラダ ワカメスープ 	米飯 豚の胡麻みそ焼き 付) 湯豆腐 大根ゆかり和え すまし汁 	米飯 ロールキャベツ 竹輪の高菜炒め 白菜のツナ和え コンソメスープ
	エネルギー 518kcal 蛋白質 23g 脂質 14.5g 食塩 2.6g	エネルギー 524kcal 蛋白質 27.2g 脂質 10g 食塩 3.1g	エネルギー 495kcal 蛋白質 22.2g 脂質 7.3g 食塩 2.6g	エネルギー 469kcal 蛋白質 24.2g 脂質 8.9g 食塩 2.6g	エネルギー 498kcal 蛋白質 22.2g 脂質 10.2g 食塩 3.1g	エネルギー 548kcal 蛋白質 19.9g 脂質 17.2g 食塩 3.1g	エネルギー 406kcal 蛋白質 11.8g 脂質 7.3g 食塩 3.8g
3時	やわらかおかき エネルギー 61kcal 蛋白質 0.8g 脂質 3.8g 食塩 0.1g	今川焼き エネルギー 118kcal 蛋白質 2.1g 脂質 5.6g 食塩 0.3g	プチケーキ エネルギー 37kcal 蛋白質 0.7g 脂質 1.4g 食塩 0.2g	プリン エネルギー 71kcal 蛋白質 3.6g 脂質 3g 食塩 0.3g	まんじゅう エネルギー 48kcal 蛋白質 1g 脂質 0.1g 食塩 0g	ココアケーキ エネルギー 149kcal 蛋白質 1.9g 脂質 7.8g 食塩 0.2g	オレンジゼリー エネルギー 59kcal 蛋白質 0g 脂質 0g 食塩 0g
	エネルギー 1495kcal 蛋白質 50.2g 脂質 38.1g 食塩 7.6g	エネルギー 1650kcal 蛋白質 57.4g 脂質 41g 食塩 7.4g	エネルギー 1424kcal 蛋白質 51.4g 脂質 21.5g 食塩 7.7g	エネルギー 1477kcal 蛋白質 54.9g 脂質 28.1g 食塩 7.8g	エネルギー 1479kcal 蛋白質 54.2g 脂質 31.4g 食塩 7.6g	エネルギー 1571kcal 蛋白質 51.1g 脂質 35.3g 食塩 8.3g	エネルギー 1418kcal 蛋白質 38.8g 脂質 21.8g 食塩 7.9g