

献立表

	月 20	火 21	水 22	木 23	金 24	土 25	日 26
朝食	米飯 高野豆腐の卵とじ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 大根の炒め煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 さつまいも甘煮 味噌汁 ヤクルト のり佃煮	米飯 カリフラワーのサラダ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 いんげん和え 味噌汁 ヤクルト ふりかけ 	米飯 里芋の野菜あんかけ 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 - 388kcal 蛋白質 11.8g 脂質 5.4g 食塩 1.9g	エネルギー - 361kcal 蛋白質 8.2g 脂質 2.7g 食塩 2.2g	エネルギー - 448kcal 蛋白質 8.5g 脂質 2.8g 食塩 2.2g	エネルギー - 371kcal 蛋白質 9.1g 脂質 3.7g 食塩 2g	エネルギー - 364kcal 蛋白質 8.7g 脂質 2.8g 食塩 1.7g	エネルギー - 369kcal 蛋白質 7.9g 脂質 1.4g 食塩 2g	エネルギー - 392kcal 蛋白質 8.5g 脂質 4.2g 食塩 1.9g
昼食	米飯 かき揚げ 肉団子のソースがらめ ミニそば デザートムース 	春分の日■ 山菜ごはん てんぷら (てんつゆ) 菜の花の辛子和え 若竹汁 果物	にぎり寿司 醤油 ほうれん草のゆず和え 赤だし 果物 	菜飯ごはん 山菜うどん 切干大根とベーコンの炒め煮 青りんごゼリー	米飯 ポークチャップ ぜんまいの炒め煮 すまし汁 果物 	米飯 さばの竜田焼き 菜の花のゆず和え すまし汁 デザートムース 	米飯 牛肉の甘酢炒め 白菜の和風サラダ 中華スープ 果物
	エネルギー - 592kcal 蛋白質 23.4g 脂質 10.5g 食塩 2.6g	エネルギー - 555kcal 蛋白質 19.2g 脂質 12.3g 食塩 2.7g	エネルギー - 522kcal 蛋白質 23.8g 脂質 7.5g 食塩 3.6g	エネルギー - 456kcal 蛋白質 12.1g 脂質 7.2g 食塩 3.8g	エネルギー - 564kcal 蛋白質 19.7g 脂質 17g 食塩 2.4g	エネルギー - 571kcal 蛋白質 20.1g 脂質 19.1g 食塩 2.2g	エネルギー - 476kcal 蛋白質 19g 脂質 10.4g 食塩 2.4g
夕食	米飯 太刀魚の山椒焼き 里芋の炒め煮 ほうれん草酢味噌和え すまし汁	米飯 卵炒めの野菜あん ふきと筍の土佐煮 ブロッコリーのごま和え 味噌汁	米飯 豆腐団子と野菜の味噌田楽 (田楽味噌) 和風ツパゲティ キャベツかに風味サラダ すまし汁 	米飯 鶏のみそ漬焼き 付) じゃが芋とえびの炒め煮 マカロニサラダ すまし汁	米飯 カレイのみぞれ蒸し かぼちゃのそぼろ煮 ほうれん草ツナ和え 卵スープ 	米飯 鶏のチーズ焼き 付) 粉ふき芋 がんもの煮物 カリフラワーの彩りマリネ オニオンスープ	米飯 豚カツ 付) れんこんとひじきの炒め煮 いんげんのゆかり和え コンソメスープ
	エネルギー - 570kcal 蛋白質 21.7g 脂質 17.4g 食塩 3.5g	エネルギー - 517kcal 蛋白質 23.1g 脂質 15.2g 食塩 3.2g	エネルギー - 600kcal 蛋白質 21.6g 脂質 14.3g 食塩 3.1g	エネルギー - 585kcal 蛋白質 21.1g 脂質 17.8g 食塩 2.3g	エネルギー - 567kcal 蛋白質 26.2g 脂質 13.4g 食塩 2.9g	エネルギー - 512kcal 蛋白質 24.3g 脂質 13.3g 食塩 3g	エネルギー - 598kcal 蛋白質 18.8g 脂質 18.8g 食塩 3.3g
3時	芋ようかん エネルギー - 78kcal 蛋白質 1g 脂質 0.1g 食塩 0.1g エネルギー - 1628kcal 蛋白質 57.9g 脂質 33.4g 食塩 8.1g	さつまいもおはぎ エネルギー - 68kcal 蛋白質 1.1g 脂質 0.1g 食塩 0g エネルギー - 1501kcal 蛋白質 51.6g 脂質 30.3g 食塩 8.1g	ティラミス エネルギー - 143kcal 蛋白質 1.7g 脂質 11.1g 食塩 0.1g エネルギー - 1713kcal 蛋白質 55.6g 脂質 35.7g 食塩 9g	ロールケーキショコラ エネルギー - 58kcal 蛋白質 0.9g 脂質 3g 食塩 0g エネルギー - 1470kcal 蛋白質 43.2g 脂質 31.7g 食塩 8.1g	いちごゼリー エネルギー - 59kcal 蛋白質 0g 脂質 0g 食塩 0g エネルギー - 1554kcal 蛋白質 54.6g 脂質 33.2g 食塩 7g	バウムクーヘン エネルギー - 103kcal 蛋白質 1.4g 脂質 4.4g 食塩 0.1g エネルギー - 1555kcal 蛋白質 53.7g 脂質 38.2g 食塩 7.3g	いちごプチケーキ エネルギー - 37kcal 蛋白質 0.7g 脂質 1.4g 食塩 0.2g エネルギー - 1503kcal 蛋白質 47g 脂質 34.8g 食塩 7.8g